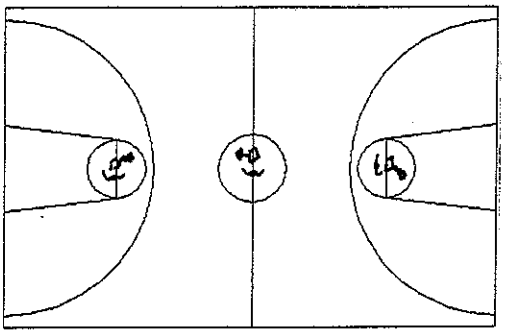
2ª SESIÓN — ENTRENO ALEVÍN

1) 6' → TODA TUYA.



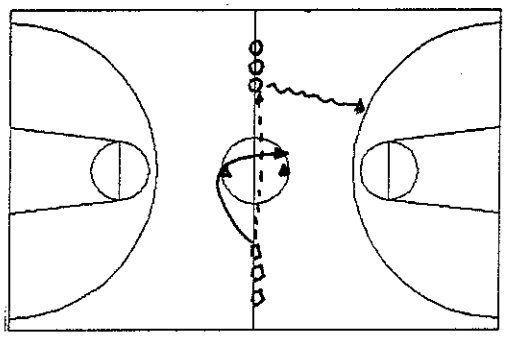
DESARROLLO: LAS JUGADORAS SE COLOCAN POR PAREJAS CON UN BALÓN EN LOS CÍRCULOS DE LA PISTA. LA QUE TIENE EL BALÓN LO PROTEGE DE LA OPONENTE MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE SU CUERPO Y EL ALEJAMIENTO DEL BALÓN.

CONSIGNA: UTILIZAR AMBAS MANOS PARA BOTAR. SI EL BALÓN SALE FUERA DEL CÍRCULO O ES ROBADO SE CAMBIAN LOS ROLES.

OBJETIVO: DESARROLLO DEL BOTE DE PROTECCIÓN.

2) 6' → PASE + ENTRADA A CANASTA.

3) 8' → IR A CUALQUIER CANASTA.

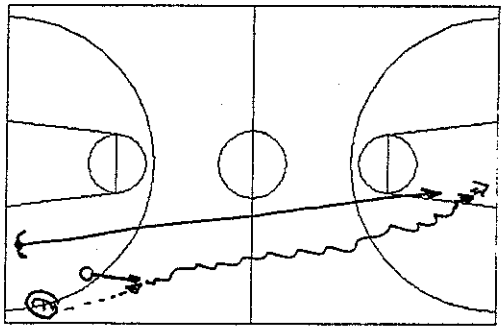


DESARROLLO: DOS FILAS DE JUGADORAS, UNA ENFRENTE DE OTRA, LA JUGADORA CON BALÓN PASA A LA OTRA FILA, LA RECEPTORA ATACA LA CANASTA QUE QUIERA MIENTRAS LA PASADORA DEFIENDE PASANDO POR LOS CONOS

CONSIGNA: SALIR BOTANDO CON LA MANO DE LA DIRECCIÓN A SEGUIR. (CANASTAS POR LA DERECHA. 1 PUNTO - CANASTAS POR LA IZQUIERDA, 2 PUNTOS.

OBJETIVO: DESARROLLO DEL BOTE DE AVANCE Y LA ENTRADA A CANASTA.

4) 8' → 1c1 EN TODA CANCHA CON HANDICAP DEFENSIVO.



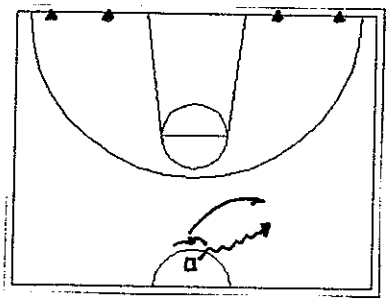
DESARROLLO: DOS JUGADORAS. LA ATACANTE SE COLOCA EN 3/4 DE PISTA DE CARA A Ⓔ. MIENTRAS LA DEFENSORA SE COLOCA EN LÍNEA DE FONDO. Ⓔ DA UN PASE POR ENCIMA DE LA ATACANTE OBLIGÁNDOLA A GIRARSE Y CORRER PARA CONSEGUIR EL CONTROL DEL BALÓN PARA ENTRAR A CANASTA. LA DEFENSORA TRATA DE IMPEDIRLO.

CONSIGNA: HACERLO POR LA IZQUIERDA Y LA DERECHA.

OBJETIVO: DESARROLLO DEL BOTE DE AVANCE Y LA ENTRADA A CANASTA.

2' AGUA

5) 8' → 1c1 LLEVAR EL BALÓN A LAS PORTERÍAS.



DESARROLLO: COLOCAMOS A LAS JUGADORAS POR PAREJAS EN MEDIA PISTA. LA ATACANTE TIENE QUE LLEVAR EL BALÓN A CUALQUIERA DE LAS PORTERÍAS MIENTRAS LA DEFENSORA LO IMPIDE.

CONSIGNA: UTILIZAR AMBAS MANOS.

OBJETIVO: DESARROLLO DE UN USO EFICAZ DEL DRIBLING.

6) 12' → 3c3 PARAR MOVERSE.