

TECNIFICACION SELECCIONES CORDOBESA INFANTIL Y CADETE

Entrenamiento nº 1

Fecha: 23/10/11

Incidencias:

Entrenador: Manuel Jiménez "Junior"

Lugar: Colegio Maristas
Córdoba

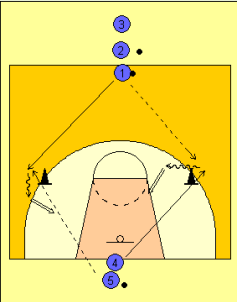
Objetivos:

TIRO TRAS BOTE. TIRO TRAS PASE. DEFENSA JCB Y DEFENSA JSB

Ejercicio

RECURSO TECNICO: TIRO TRAS BOTE

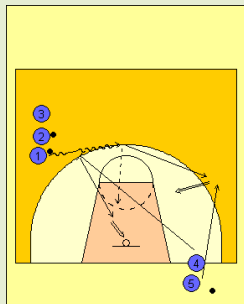
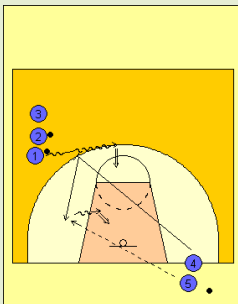
SALIDAS ABIERTAS Y CRUZADAS: Realizar 6 minutos con un solo bote salidas abiertas y otros 6 salidas cruzadas. Cada uno coge su rebote y cambia de fila. Encarar, parada (flexión), y amplitud del primer paso



Ejercicio

RECURSO TECNICO: TIRO TRAS BOTE Y PASE

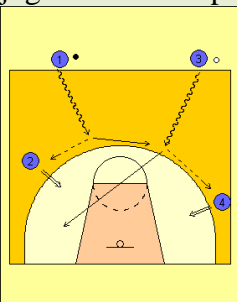
TIRO TRAS BLOQUEO DIRECTO: Los interiores subirán a máxima velocidad, pick`roll + pick`pop. Los exteriores deben realizar un trabajo previo, meterlos en el boqueo, salir con un solo bote y hacer tiro de 5 metros o de tres. Máxima velocidad de ejecución. Cada uno coge su rebote y vuelve a la misma fila



Ejercicio

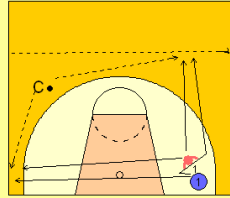
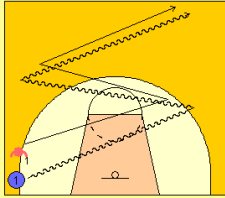
RECURSO TECNICO: TIRO TRAS PASE

CONCURSO 41: Se tira por parejas. Uno bota y pasa a su compañero que tira, ese mismo tirador coge rebote y pasa a su compañero que esta en corriendo. Hay que llegar a 41 puntos entre los dos (tiro triple vale 2 puntos, los demás 1). Una vez llegado una pareja a 41, se para todo el mundo, y deben de meter cada uno un tiro libre, si lo meten ganan, si no lo meten se restan 10 puntos y continuamos todos jugando con los puntos que lleváramos.



Ejercicio**TECNICA INDIVIDUAL. DEFENSA JCB Y JSB**

DUO MIRZKO: Como objetivo debemos identificar la zona critica, que será a 7 metros del aro, hasta ahí estaremos presionando la línea de pase. Negaremos centro cuando reciba y tiro. Agresividad (piernas-pecho). En el diagrama 1 obligad a cambios directos al jugador que ataca

**Ejercicio****TECNICA INDIVIDUAL. DEFENSA JCB Y JSB**

4C4: Jugamos 4c4 identificando la línea de pase con los cuadrantes. Concepto lado de ayuda, línea aro-aro. Cada vez que se circula el balón, la defensa contesta al pase, cambiando su posición. Lo ejecutamos pasándose el balón los 4 atacantes, sin poder robar, ni penetrar. A la voz del entrenador, se atacara aro jugando 1c1 para ver si llegan las ayudas

