

TECNIFICACION SELECCIONES CORDOBESA INFANTIL Y CADETE

Entrenamiento nº 1 bis

Fecha: 23/10/11

Incidencias:

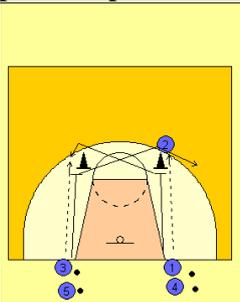
Entrenador: M. Angel Luque
Berguillos

Lugar: Colegio Maristas
Córdoba

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

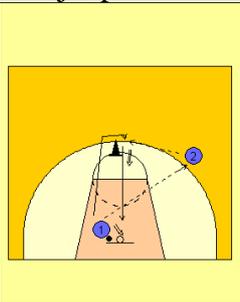
Ejercicio RECURSO TECNICO: TIRO TRAS PASE

DESARROLLO DEL TIRO TRAS PASE: En la situación del gráfico 1 pasa a 2, puntea tiro y se va al otro cono donde 3 le pasa y llega para puntear, ocupando después el otro cono. Tiramos apoyando primero pie exterior (5 minutos). Trabajamos después primero pie interior



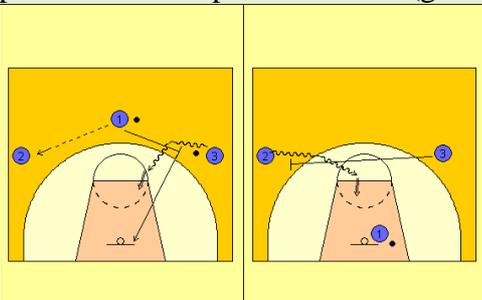
Ejercicio RECURSO TECNICO: TIRO TRAS PASE

DISTINTOS TIPOS DE PARADAS: 1 tira debajo del aro, y rebotea. Pasa a 2. 2 espera a que uno suba arriba de la zona, le pasa y 1 tira (grafico 1), 1 vuelve a rebotear, mientras 2 atraviesa la zona por debajo, para salir a esquina contraria donde recibe de 1 y tira (grafico 2)



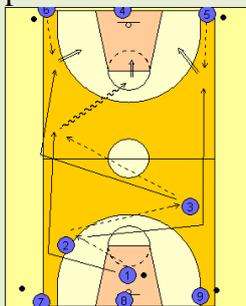
Ejercicio RECURSO TECNICO: TIRO TRAS BOTE

TIRO POR TRIOS: Hacemos tiro por tríos e incidiremos en la parada en un tiempo, y en la parada en dos tiempos hacia atrás (dando los dos apoyos hacia atrás). 1 pasa a 2, bloquea a 3 que tira con parada en un tiempo. 1 coge rebote de 3 (grafico 1). 3 un vez que tira, va a bloquear a 2 que bota y tira con parada en 2 tiempos hacia atrás (gráfico 2). Rotación: 1 a 3, 3 a 2, 2 a 1.

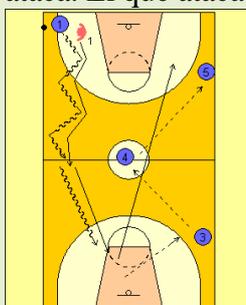


Ejercicio**RECURSO TECNICO: TIRO TRAS BOTE Y TRA PASE**

TRIOS A TODO CAMPO: Se hace una trenza a todo campo. Al llegar a 6.25 contrario, el que tenga balón bota, tira por el centro con parada en 2 tiempos hacia atrás. El de lado derecho, recibe del jugador de fondo haciendo parada interior-exterior. El del lado izquierdo recibe del jugador de fondo hace parada exterior-interior. Coge el rebote el jugador de fondo del centro y salen hacia el otro campo

**Ejercicio****TECNICA INDIVIDUAL. DEFENSA JCB**

1c1 SOBRE BOTE: Jugamos 1c1, hasta medio campo sin robar, trabajando fintas defensivas. A partir de ½ campo vamos a tope hacia canasta. El que defiende coge rebote, pasa a 3, este a 4 y éste a 5 que ataca. El que atacaba, va en sprint y defiende a 5. Rotación el que defiende pasa a 3.3 a 4. 4 a 5. 5 ataca.

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

2c2 Jugamos 2c2 con indicaciones a defensor de JCB y JSB. Trabajo de la línea de bote y de pas (triangulo defensivo). Se hace en las 2 canastas

