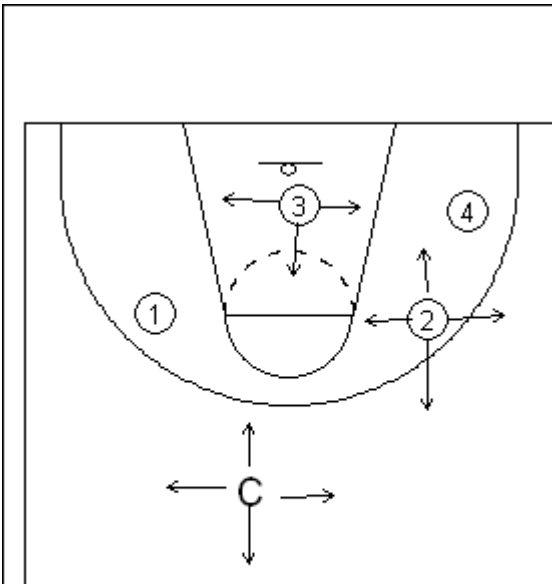


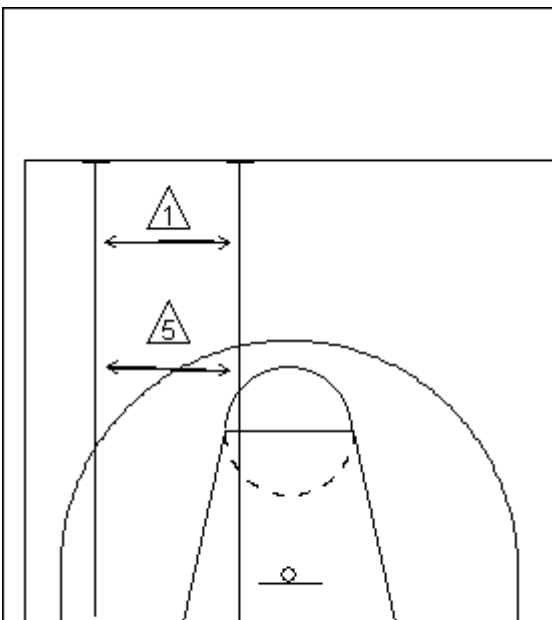
EJERCICIOS DE 1x1



DESPLAZAMIENTOS

Realizamos desplazamientos defensivos con las normas que ponga cada entrenador.

Trabajamos estos ejercicios para coger tono muscular y para enseñar el perfecto movimiento de los pasos defensivos.



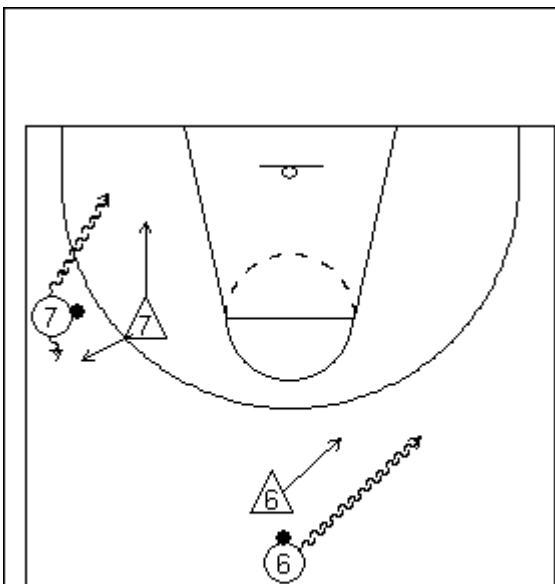
DESPLAZAMIENTOS AMERICANOS

Este ejercicio es un ejercicio bastante físico y sólo lo utilizaremos de categoría infantil hacia arriba.

Los jugadores deben estar haciendo desplazamientos defensivos entre dos marcas que pongamos durante un tiempo determinado.

Cada vez que llegamos a las líneas tenemos que decir llegó y tocarla con las manos.

EJERCICIOS DE 1x1

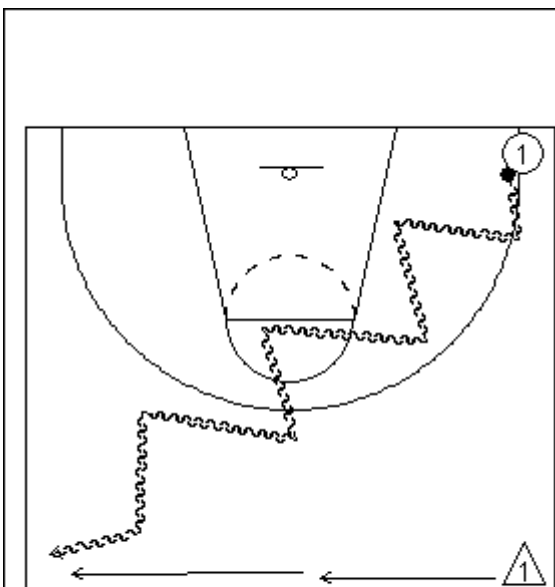


1X1 EN MEDIA CANCHA

Estos ejercicios de 1x1 son muy utilizados, pero debemos intentar corregir los aspectos defensivos.

Con estos ejercicios podemos delimitar la cancha, hacerlos desde parado o desde bote.

De cara al aro, de espaldas, desde medio campo, desde el alero, etc.

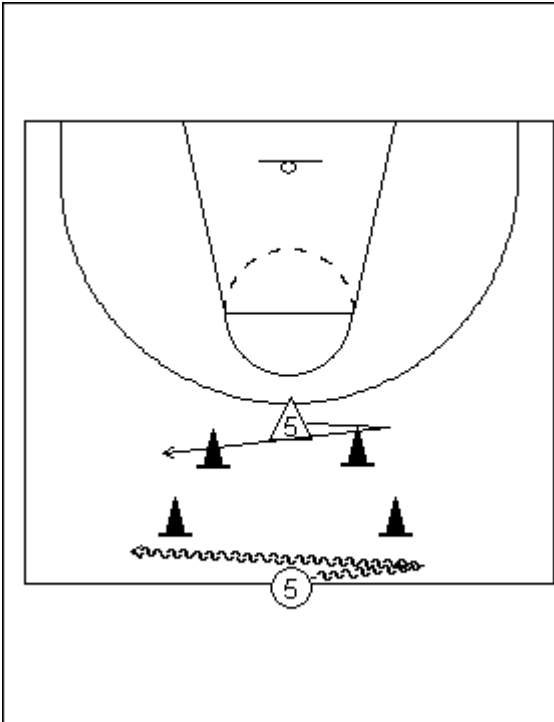


1X1 NONI

En este ejercicio mientras un jugador hace desplazamientos defensivos (el de medio campo), el otro hace cambios de mano hasta que se encuentran en la otra intersección del campo.

Una vez aquí, el defensor pasa atacar y el atacante a defender y jugamos un 1x1 en ese cuarto de cancha.

EJERCICIOS DE 1x1

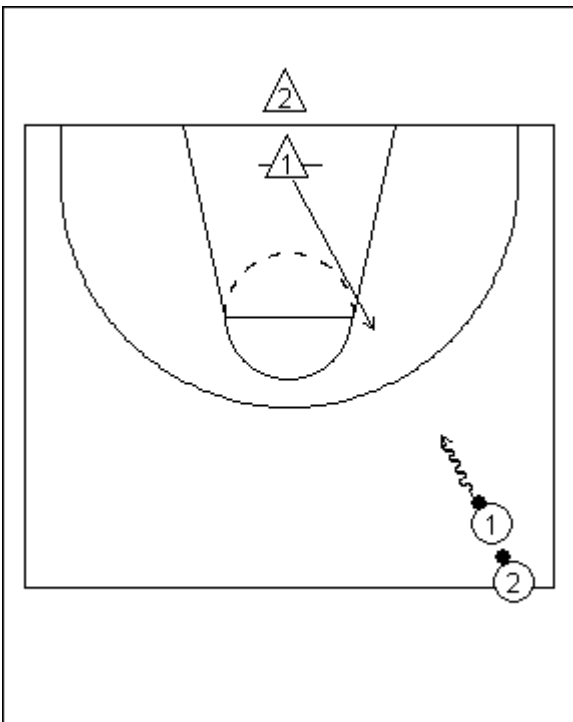


1X1 EL MAS RÁPIDO ATACA

En este ejercicio el jugador que bota tiene que recorrer una mayor distancia para atacar, debe llegar antes que el defensor a su cono, si lo consigue puede atacar por ese lado.

El defensor debe lograr antes que el atacante llegar a los conos de su lado que son más cortos, si lo logra cinco veces gana y no tiene que defender.

Podemos ajustar los conos al nivel de los participantes y que el atacante pueda elegir donde quiere ir o alternativamente.



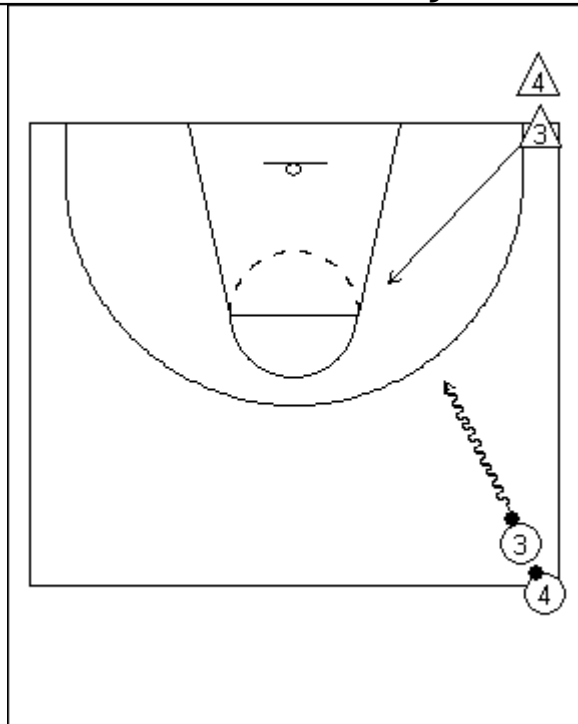
1X1 EN CARRERA DESDE ARO

La defensa en este ejercicio sale debajo del aro cuando el atacante de el primer bote.

La defensa debe lograr para al atacante que viene en carrera y si lo consigue será una buena defensa.

Podemos hacer que el ataque salga de cualquier posición.

EJERCICIOS DE 1x1

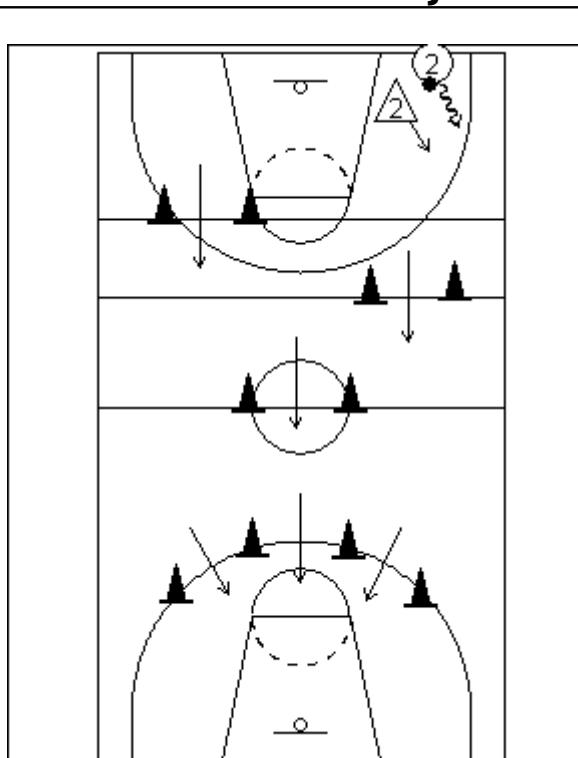


1X1 EN CARRERA DESDE ESQUINA

Este ejercicio es igual que el 1x1 en carrera pero esta vez la defensa esta mal colocada y debe conseguir cambiar por lo menos la dirección del ataque.

Que no ataque por el centro es nuestro mayor objetivo.

EJERCICIOS DE 1X1



1X1 TODA LA CANCHA CON PREMIO

Salimos en defensa y ataque en toda la cancha con algunas puertas distribuidas por el campo.

Dividimos el ejercicio en dos partes una en cada campo, de tal manera que se puntúa en una parte del campo y luego en la otra.

Cada vez que el ataque logre pasar por una de las puertas se le da una puntuación y cada falta personal de la defensa también.

Cuando la defensa recupera el balón o lo pierde el ataque se pasa a la otra media cancha.

En la segunda parte del 1x1 ya atacamos el aro intentando pasar por los conos y puntuar con la mayor puntuación posible.

Podemos poner el número de series que queramos y las puntuaciones que deseemos.

