

SESIÓN N°: 14 Miércoles 21 de Junio 10:30

ENTRENADOR: Aitor URIONDO

***CALENTAMIENTO:** Joan Ramón TARRAGO

Igual que en la SESIÓN 1

*** PARTE PRINCIPAL:**

1.- Tiro en contrataque.

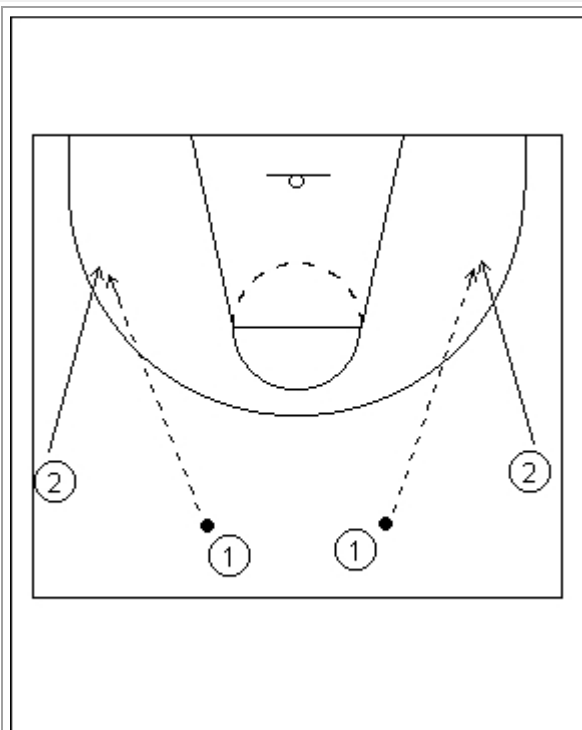
Situación de transición. Situaciones en las que se genera los primeros tiros cómodos.

.-Detalles:

Buenas paradas

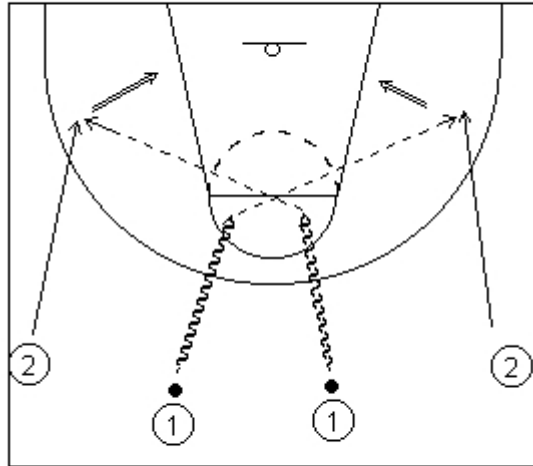
Buenos apoyos → Equilibrio

Se va saliendo a la señal



.-Variación:

Se llega botando por la calle central para cambiar el balón a la calle contraria.



2.- 2c0 Exterior – Interior – Exterior

Rotaciones: Todo campo

Exterior → Interior

Interior → Exterior de otro ¼ de campo

Cuando un jugador haga dos interiores cogerá un rebote para irse al otro campo.

Trabajo con salidas abiertas y con salidas cruzadas

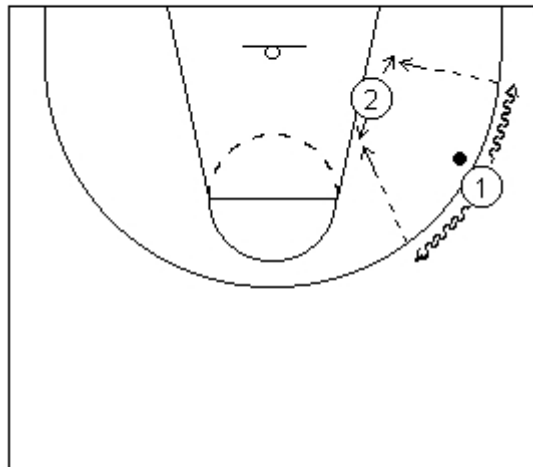
1. Toma de posiciones en el poste bajo

.-Detalles:

No confundir al pasador

Precisión en los pases

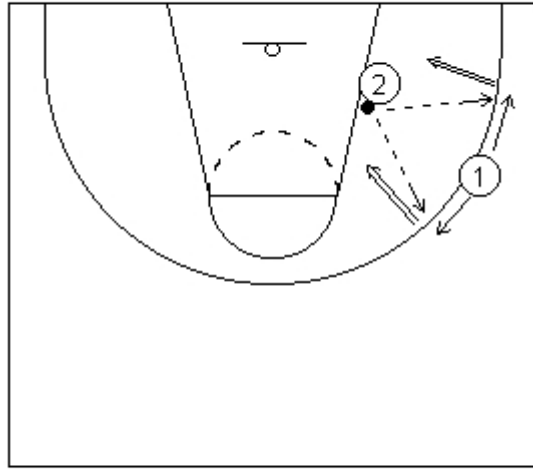
Pases con ambas manos



2. Analizar la situación defensiva

.-Detalles:

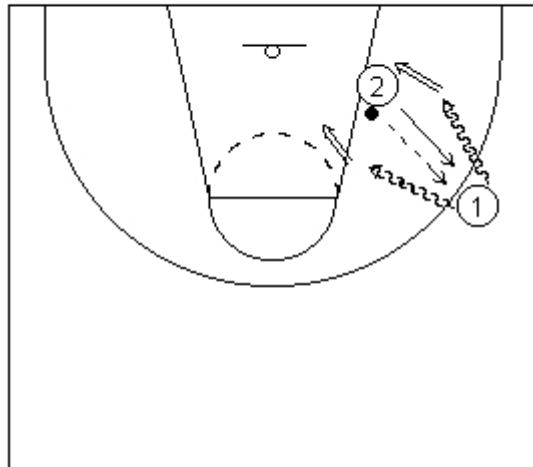
En el momento que gire la cabeza el defensor imaginario buscar su nuca para tirar



3. Una vez saca el balón el poste bajo va a defender al jugador exterior

.-Detalles:

El atacante buscará la pierna adelantada mediante un bote ofensivo (último bote será más fuerte para que la recepción sea más rápida para tirar), hacer una parada y un tiro.

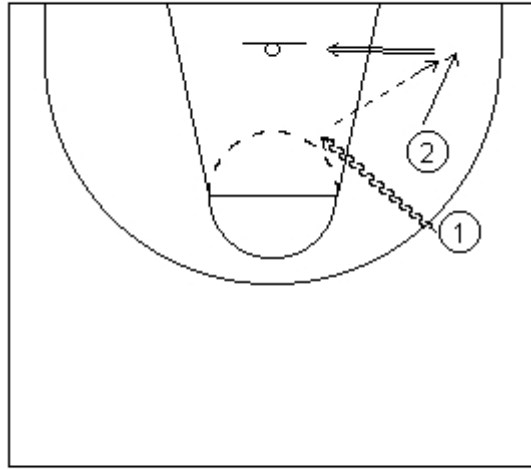


4. Con el balón fuera, penetrar y doblar el balón al fondo para tirar de $\frac{1}{2}$ distancia.

.-Detalles:

Parada exterior

El tiro debe ser lo más rápido posible.



3.- 2c2 Interior – Exterior

Rotación: Rotar una posición en dirección contraria al balón.

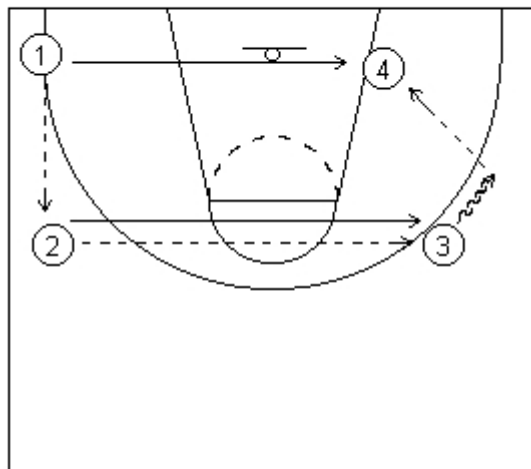
1ª opción: Dentro fuera y tiro

2ª opción: Dentro fuera y desplazamiento para tiro

3ª opción: Dentro fuera, penetración y doblar o tiro.

.-Detalles:

Recibir siempre en movimiento y con los pies cuadrados a canasta para tirar



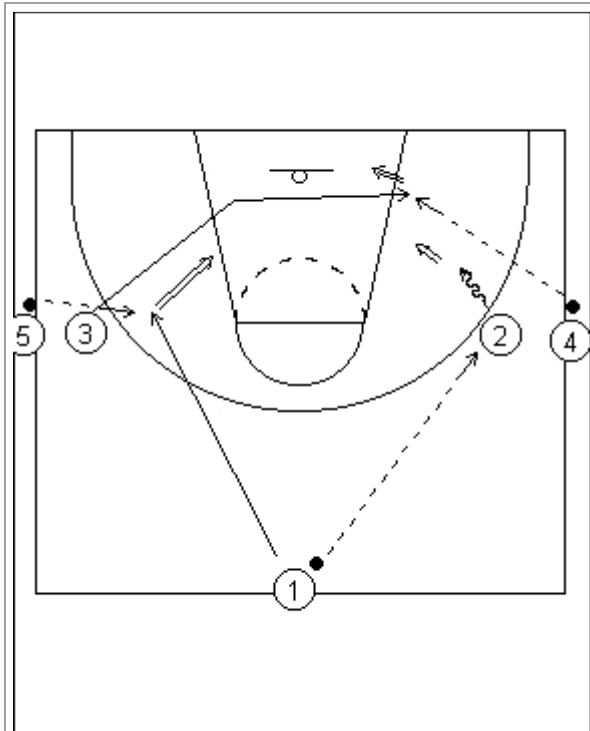
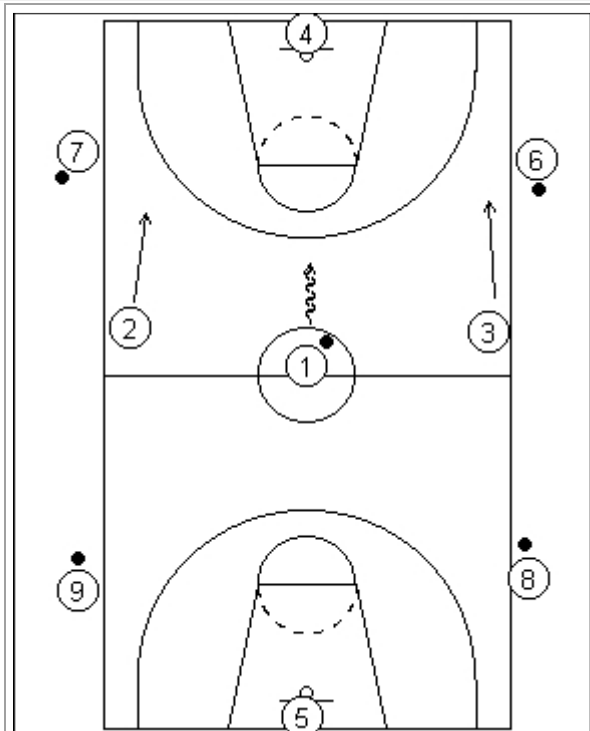
4.- Australian (finalización de contrataque de 3c0)

Situaciones de 3c0 en continuidad

1ª opción: Alero recibe en carrera para pararse y tirar

2ª opción: Alero del lado contrario va a recibir en el poste bajo, haciéndolo abierto hacia el balón (parada exterior)

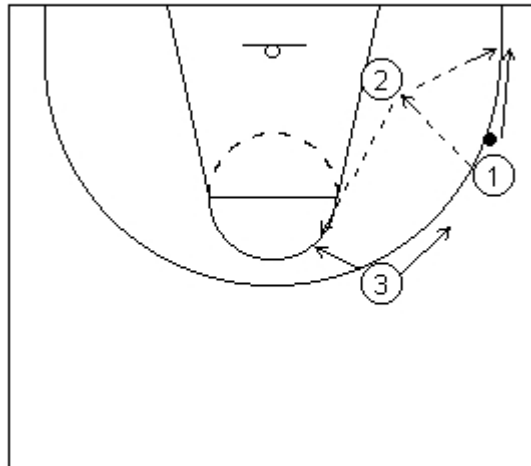
3ª opción: Base, una vez dado el balón ir a recibir al lado contrario. Paradas correctas.



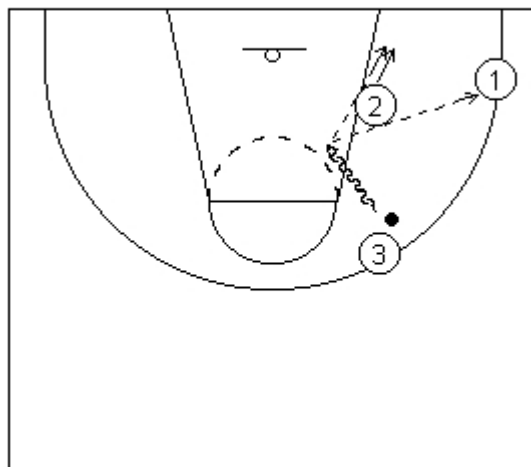
5.- 3c3 en ¼ de campo

Ponemos en practica todas las opciones anteriormente trabajadas.

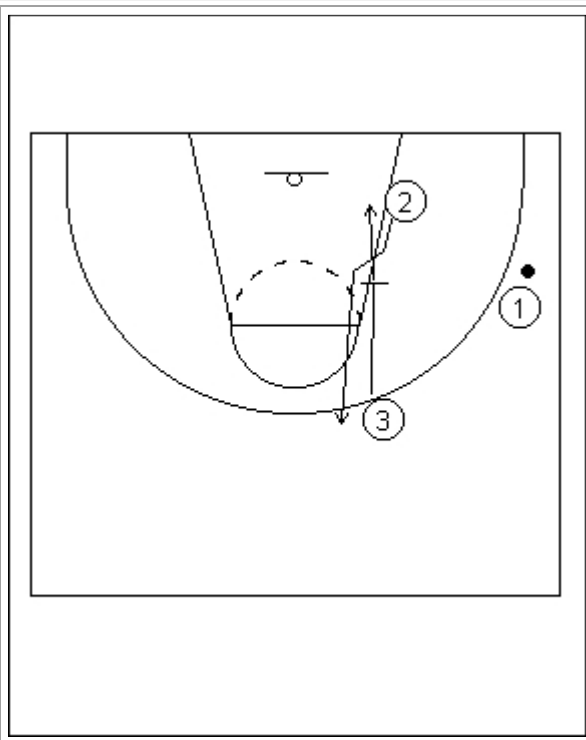
1. 3c3 estático: a) Interior – Exterior: Para un tiro exterior



- b) Interior – Exterior: y bote desplazamiento para atacar el pie adelantado y tirar, o crear un tiro para otro

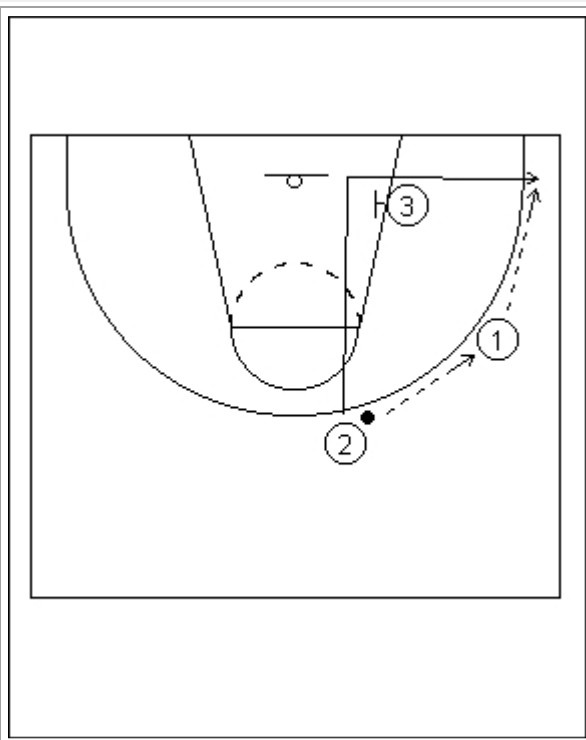


2- 3c3 bloqueo vertical



3. 3c3 bloqueo por el fondo

Podemos llegar a él, de diferentes maneras.



6.- 4c4 Situaciones reales de partido

Los defensores en medio del campo, el entrenador da el balón al 1, mientras los defensores recogen hombres, y el 1 mete el balón dentro.

.-Detalles:

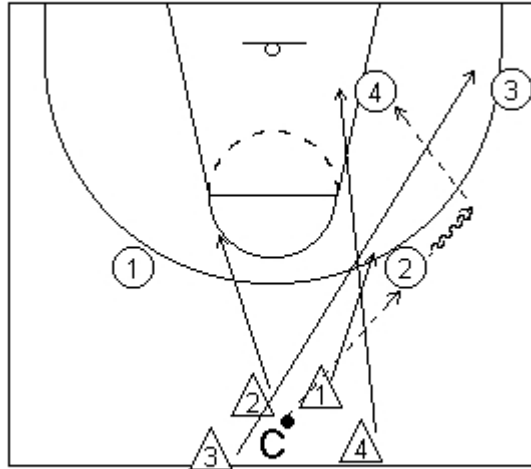
Obligatorio jugar una opción interior.

Unicamente habrá un jugador interior, el cual tendrá que recibir mínimo una vez.

A partir de esta situación tendrán que crear una opción exterior.

Una vez que recibe el jugador interior puede salir a jugar de cara.

Si logran canasta, repiten los mismos, sino contrataque hasta que uno de los equipos anote mediante un tiro exterior.



7.- 5c5. Misma dinámica que el ejercicio anterior.

.-Variación:

Metemos dos balones. Juegan 5c5 con dos balones en ½ campo

***VUELTA A LA CALMA:** Joan Ramón TARRAGO

.-Estiramientos

