

SESIÓN N°: 3 Lunes 19 de Junio 11:00

ENTRENADOR: Oscar QUINTANA

***CALENTAMIENTO:** Joan Ramón TARRAGO

Igual que en la SESIÓN 1

Juego: Por parejas, un balón cada pareja agarrado cada uno de la mano, deben tocar a los otros.

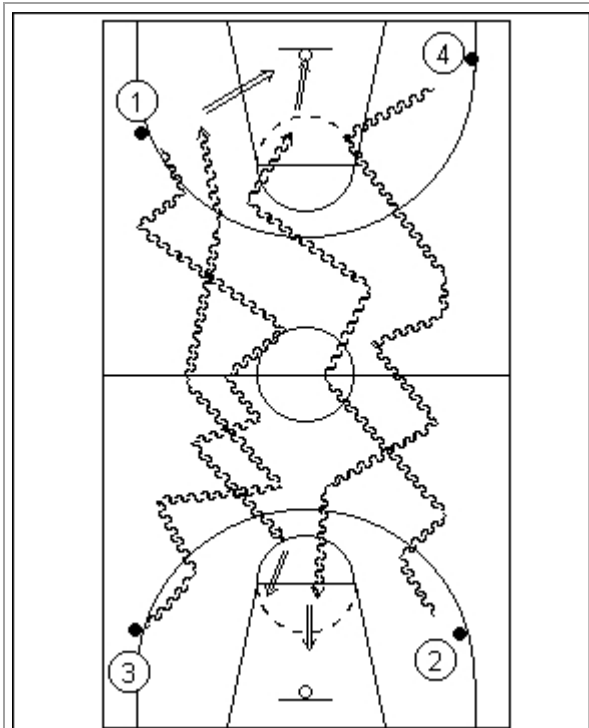
*** PARTE PRINCIPAL:**

1.- Bote con cambios

Haciendo cambios de dirección y tirando en las dos canastas.

.-Detalles:

Cambios de ritmo y rápidos



2.- Bote de velocidad

Cruzar el campo en dribling con tres botes para acabar en tiro.

.-Detalles:

Todos a la vez para cambiar y utilizar la visión marginal, y tener referencias.

Siempre tener los pies en el suelo

Cuando lanzamos el balón en dribling hacerlo con cada mano para obligar al jugador a botar empujando.

No confundir velocidad con descontrol

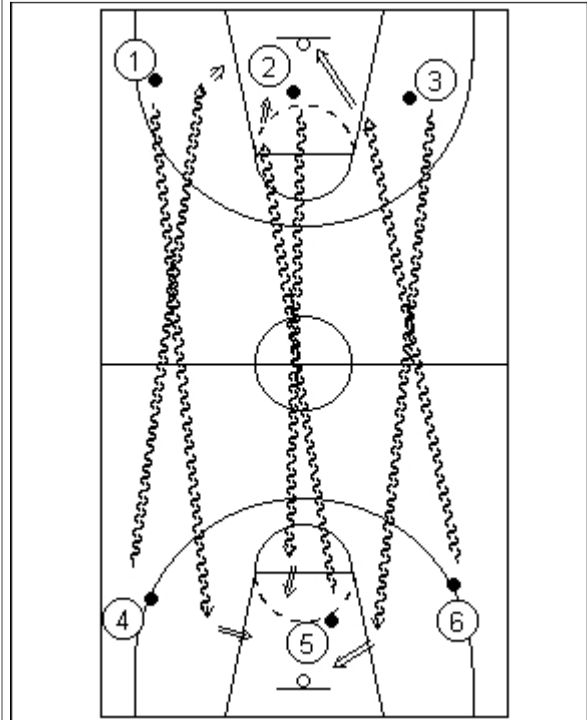
Acabar siempre para tirar por debajo de tiro libre.

.-Variación:

Los tres botes con la mano izqda.

.-Variación:

Cruzamos el campo con bote, cambios de ritmo para acabar con traspies.



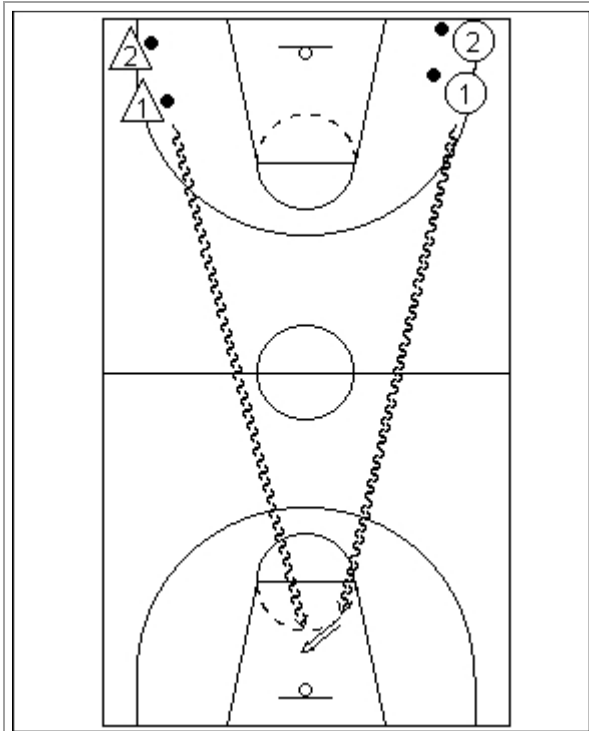
3.- 1c1 todo campo.

Los dos jugadores con balón. El que ataca bota con la mano izqda, y el defensor con la mano decha.

.-Detalles:

Buenas salidas sin pasos

Echar el balón hacia delante y correr tras el balón



4.- 1c1 todo el campo.

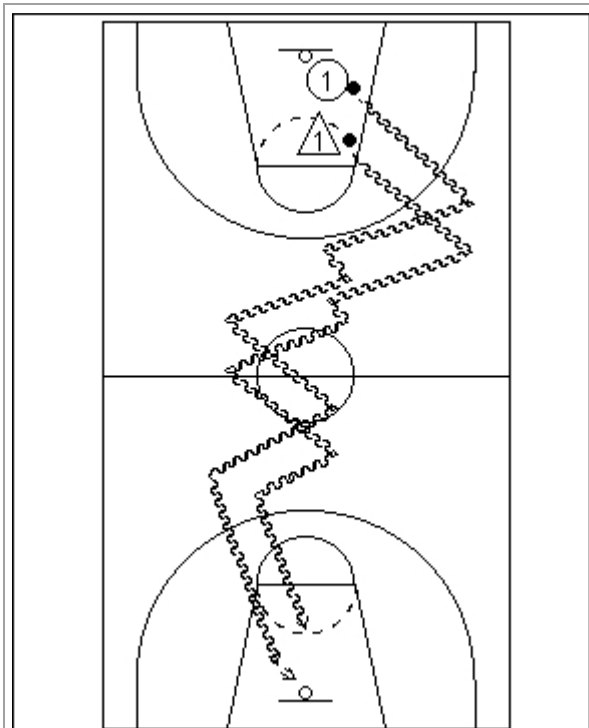
Primeros dos tercios de campo en ziz-zag, y el último tercio atacar. Los dos jugadores con balón

.-Detalles:

El defensor debe de tratar de defender y de no perder el control del balón.

Usar la visión marginal para meter el hombre contra otra pareja.

La defensa no debe ser siempre defensiva (hacia atrás), habrá momentos en los que se ataca el balón.



5.- 1c1 en medio campo.

El defensor también tiene balón y debe evitar perder el control

.-Detalles:

El atacante tiene de límite cuatro botes para atacar, mientras que el defensor no tiene límite.

Competición: Hay que llegar a 6 puntos

Ser ofensivos en la defensa, atacar el balón.

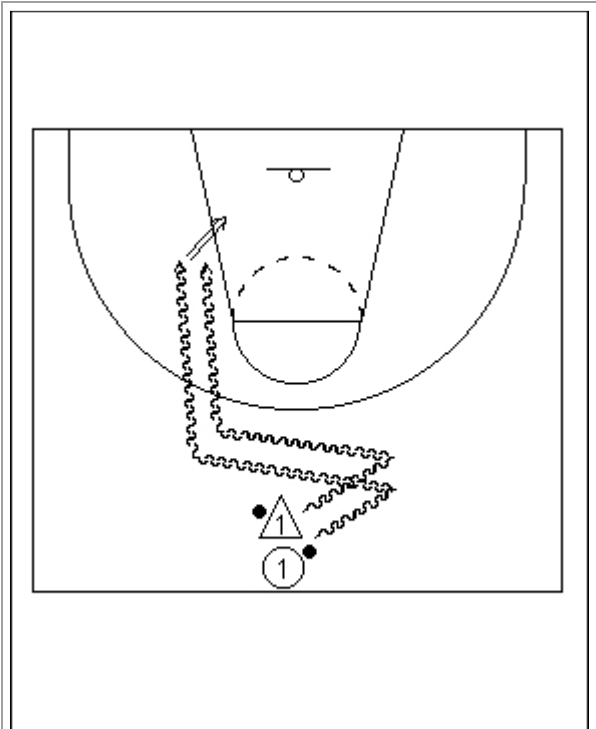
Si él considera que no ha llegado un número suficiente de jugadores a 6, manda rusos a todos.

.-Variación:

Los que lleguen a 3 positivos acaban el ejercicio, los que lleguen a 3 negativos → Rusos.

Positivo → anotar o robar balón

Negativo → perder control del balón, pasividad defensiva.



6.- 1c1 medio campo.

El defensor sin balón.

.-Detalles:

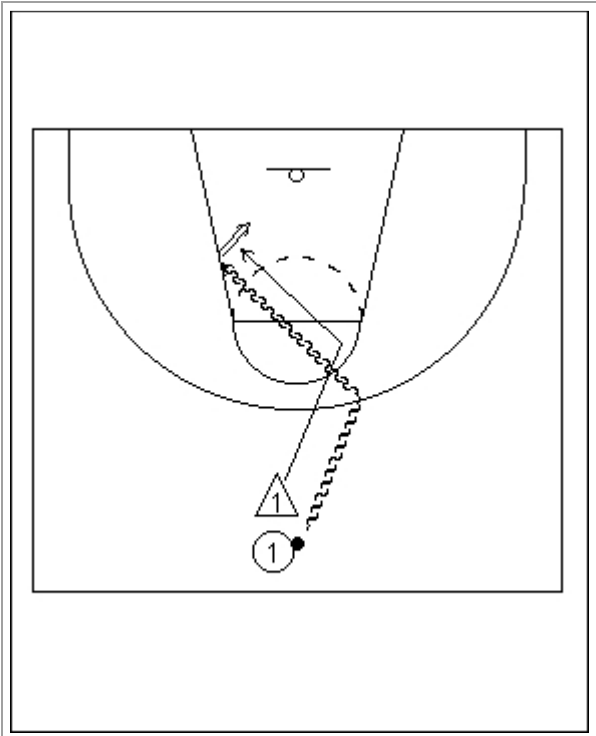
Tres botes máximo

Competición: a meter 5 puntos.

.-Variación:

Dos botes máximo, a hacer 3 canastas

Los que lleguen primero a 3 canastas →
agua, el resto rusos.

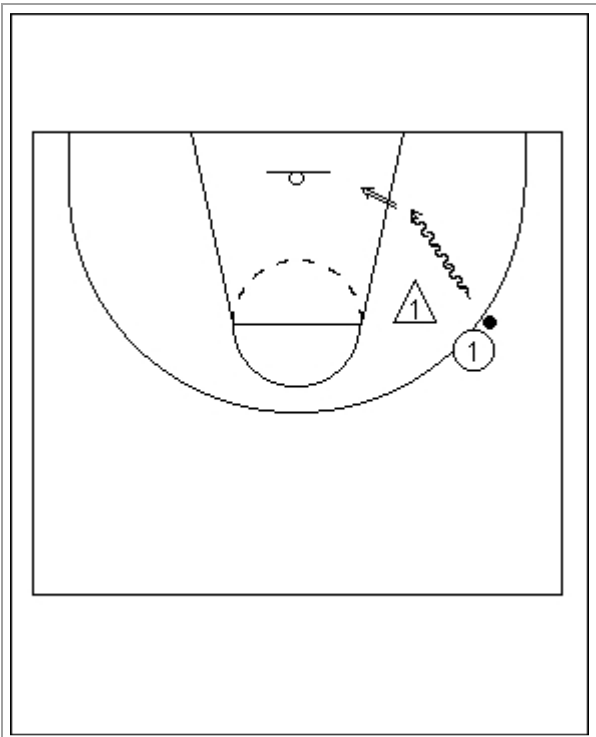


7.- 1c1 desde 6,25m

Solo se permite un bote.

.-Detalles:

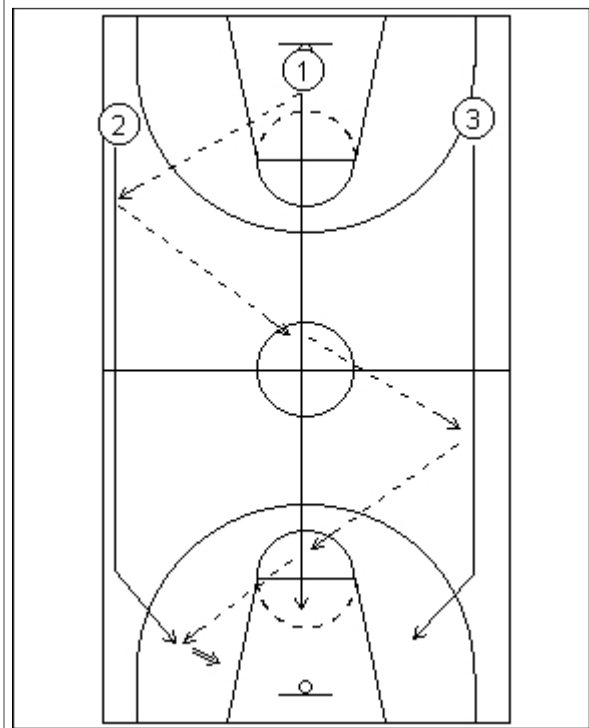
Si anota de tres puntos → rusos para
defensor (obligar a atacar el balón)



8.- Contrataque 3c0 y vuelta en 1c2.

-Detalles:

Pases a una mano



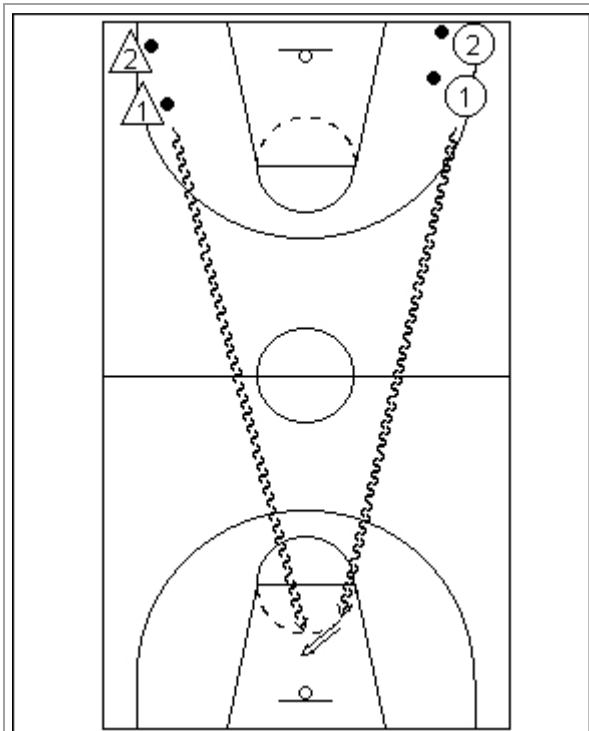
9.- 1c1 en todo el campo

Salen las parejas a la señal.

-Detalles:

Bote largo

Velocidad de pies en la zancada.



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

.-Estiramientos

