

SESIÓN N°: 2 Lunes 19 de Junio 10:30

ENTRENADOR: Chechu MULERO

***CALENTAMIENTO:** Joan Ramón TARRAGO

Igual que en la SESIÓN 1

*** PARTE PRINCIPAL: Trabajo de ofensiva sobre el ataque de los bloqueos directos (elementos de técnica individual)**

1.- 1c1 los dos con balón sobre la línea del círculo.

Al silbido se cambia de dirección.

.-Detalles:

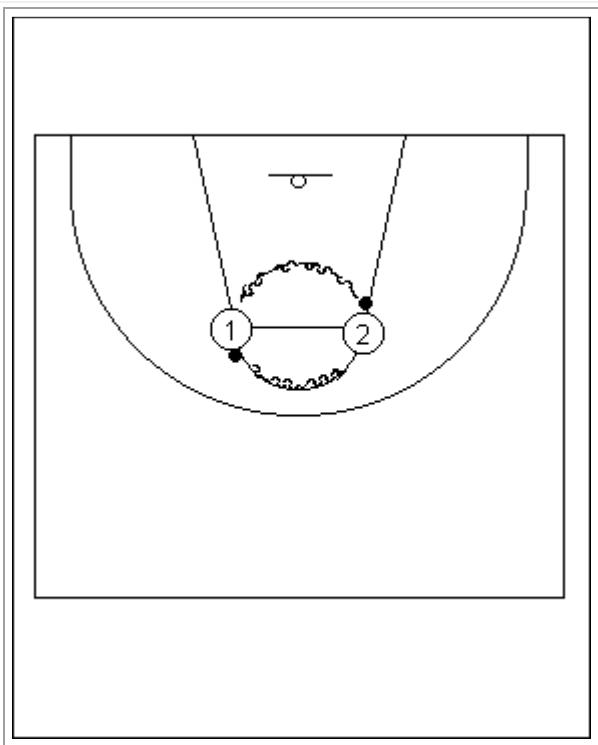
Con pocos botes cruzar el círculo

Buscar el bote abajo en los cambios de mano

Sacar el balón del cuerpo

Lanzar el balón hacia delante

Los dos jugadores mirando continuamente a la misma canasta.



2.- Bote de velocidad

Cruzar el campo en dribling. Primero con 4 botes, después con 3 botes y acabar con 2 botes. Al llegar al otro aro parada en 2 tiempos y tiro.

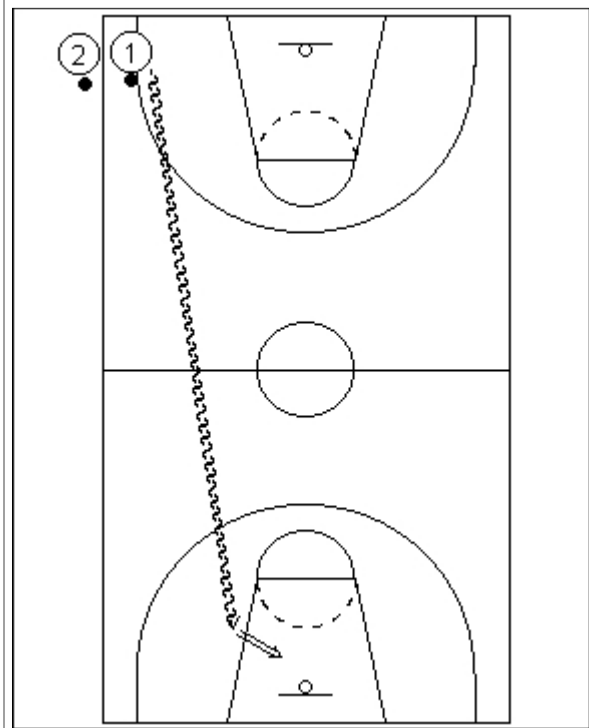
.-Detalles:

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.



3.- 1c0 con obstáculo en 6,25m.

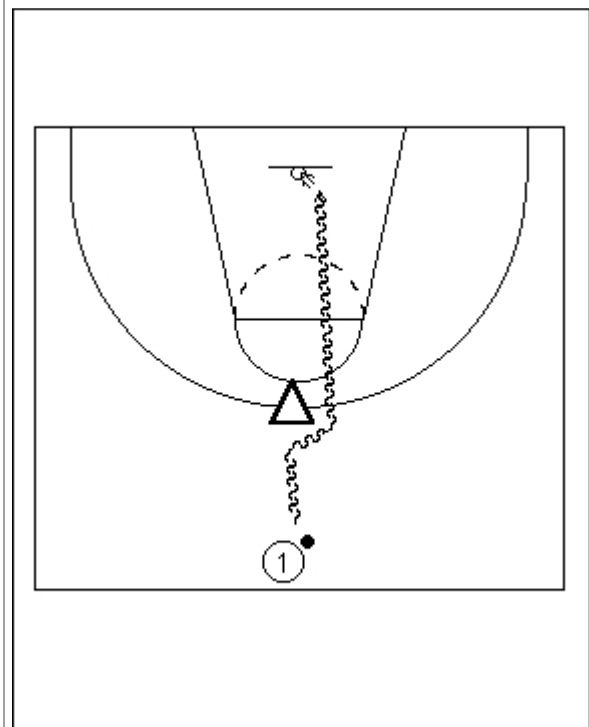
.-Detalles:

Trabajamos siempre la salida abierta.

EL brazo totalmente extendido hacia delante

Echar el balón hacia delante y correr tras el balón

Hacer una parada en dos tiempos debajo del aro



4.- 1c1 sin ir al aro.

Cuando me vengan a robar, lanzar el balón y volver a esperar la llegada de la defensa.

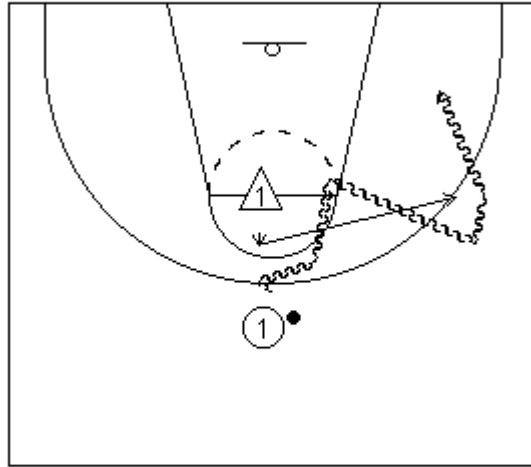
.-Detalles:

Repetir mismo gesto del ejercicio anterior.

Tener todo el rato el balón fuera del cuerpo.

Cuando desbordamos, nos paramos y seguimos.

El bote debe sobrepasar al defensor.



5.- Pasar y cortar.

Pase y corte, para recibir, hacer una parada en un tiempo y tirar.

.-Variación:

Misma parada pero el segundo apoyo un poco más adelante para hacer una extensión.

.-Detalles:

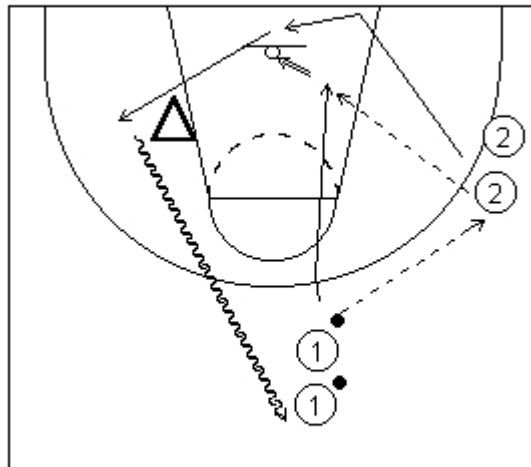
Hay que hacerse grande e ir a la canasta.

No es necesario meterse debajo del aro para hacer una extensión.

Atacar la recepción

Evitar los saltos en la recepción

No hay ningún bote hasta sobrepasar el siguiente obstáculo (rebote sin bote)



6.- 1c0 con obstáculo.

Trabajamos una finta de tiro y una salida abierta. El jugador se tira el balón hacia delante y va a recogerlo para iniciar la finta.

.-Detalles:

Atacar la recepción del balón

Bote duro en la salida

Parada en dos tiempos

Hacemos una finta de tiro, no una finta de una finta de tiro (sea creíble)

Dar tiempo para subir el balón en la finta.

No echar una pierna atrás en la finta.

.-Variación:

Igual que anterior pero acabando con una extensión (mismo detalle que antes del segundo apoyo adelantado)

.-Variación

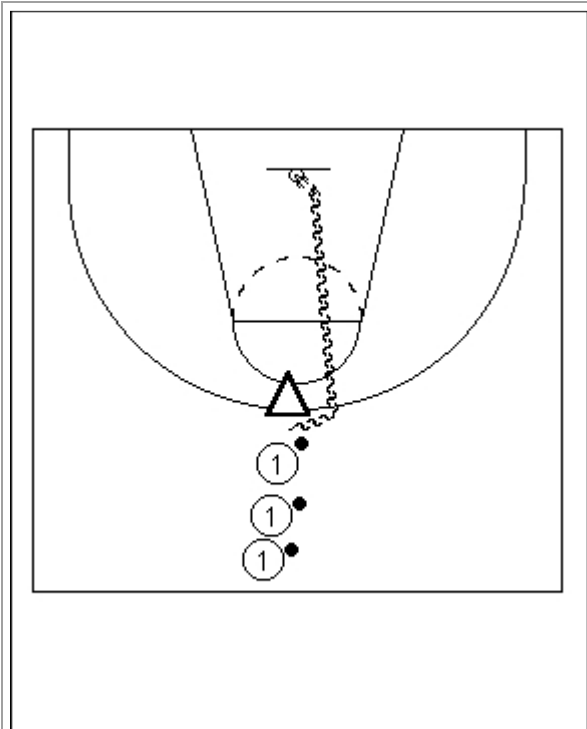
Enlazamos con el ejercicio 3. Sobre la salida buscamos una parada y otra salida con el detalle de desbordar con el bote abierto por fuera. Mismos detalles que antes.

.-Variación

Mismo inicio, salida abierta caída de alejamiento (sin dejar el bote), cruzar sobre bote duro y alejar para tirar.

.-Variación

Mismo inicio que anterior, salida abierta, caída de alejamiento (sin dejar el bote) y sobre esta caída desbordar con bote por fuera largo. Mismos detalles



que anteriores.

.-Variación:

Misma situación pero cambiamos las finalizaciones con: traspies, parada en salto (un tiempo), ziz-zag (caídas laterales) y perdidas de paso.

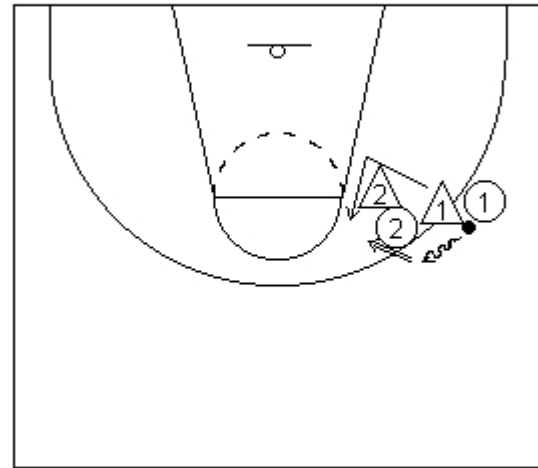
7.- Trabajo de las situaciones anteriores aplicando al bloqueo directo.

Hay que buscar simplificar el ataque del bloqueo directo. En función de las respuestas defensivas aplicamos elementos de técnica individual.

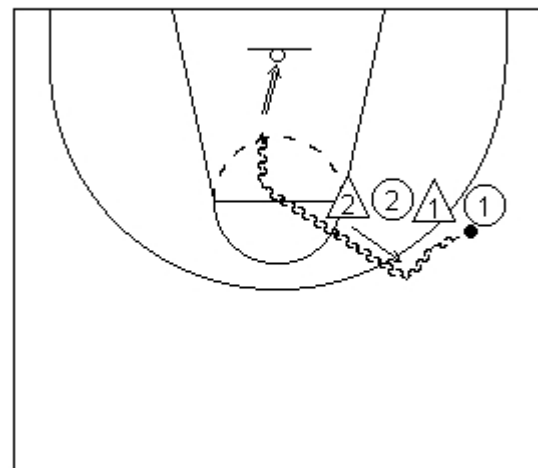
.-Respuestas defensivas:

A) Defensor del balón pasa de cuarto hombre:

no hay flash → Parada y tiro, arrancada ya con el balón en el suelo.

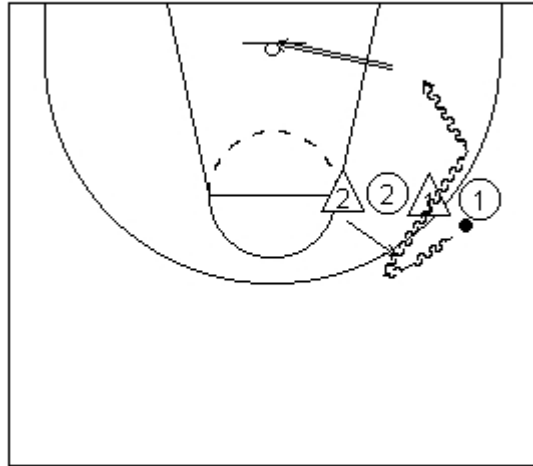


B) Flash del pivot largo → Buscamos el mismo gesto que hacíamos con el tiro, desbordar con el bote por fuera. Finalizaciones: bandejas y dos tiempos para tirar.

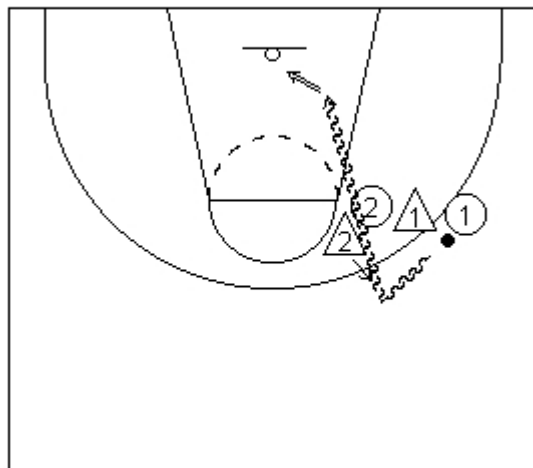


Dentro de la opción anterior:

B1) Fintar desbordar y cambiar sobre el camino que traía, al lado libre del bloqueo. Parada y tiro. EL cambio sobre el desborde debe de ser bajo y rápido.

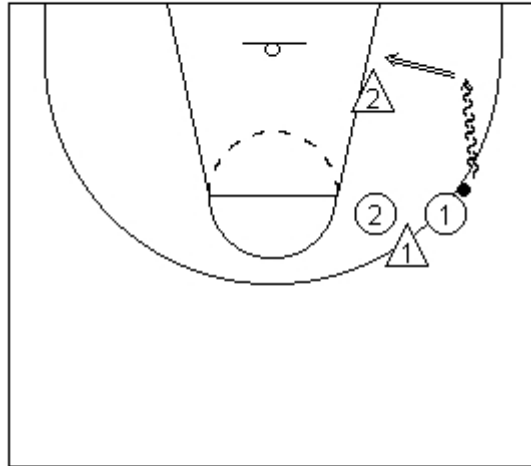


B2) Cruzar por el medio, entre el flash y el defensor del balón → Fintar desborde y cambiar para cruzar por el medio.

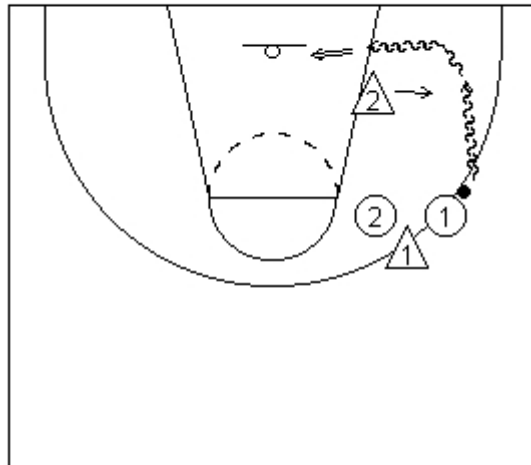


C) Negar el bloqueo y esperando el pivot en las letras:

C1) Empezando desde una situación de triple amenaza (sin estar botando) salida hacia el fondo, parada y tiro. No siempre el bloqueo directo se inicia con el balón en el suelo.



C2) Sobre la situación anterior, finta de parada y desbordo con el bote por fuera.



C3) Sobre la situación anterior, llega el grande, caída de alejamiento y tiro

C4) Sobre la situación anterior, llega el

grande, caída de alejamiento (sin dejar de botar) y desbordar por fuera con bote.

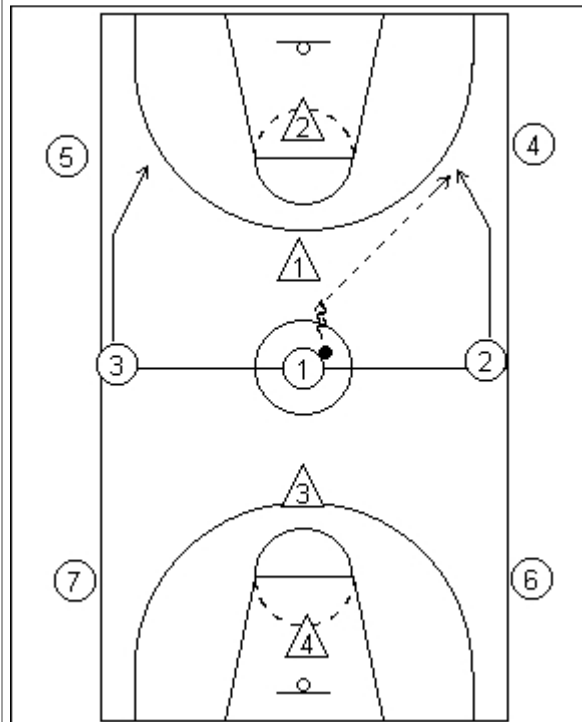
C5) Finalización en traspiés con los apoyos en lateral y el balón por encima de la cabeza. Se trasladan las finalizaciones del ejercicio 6.

8.- Contrataque de 11. (3c2 en continuidad). Los dos defensores siempre son los que han empezado abiertos.

Siempre tienen que ir a tocar un obstáculo que hay en medio campo.

Salen hacia el otro aro uno los defensores con los dos jugadores que estaban abiertos.

Si hay canasta se saca de fondo (situaciones reales).

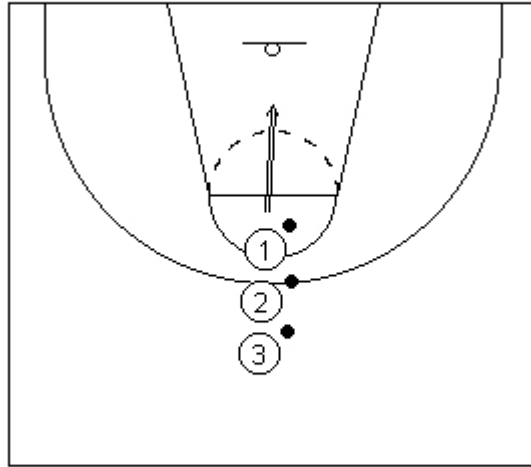


9.- Rueda de tiro.

.-Detalles:

Hay que hacer 30 puntos.

Si se hace canasta y se recoge el rebote antes que toque el suelo se suma 1, si el balón toca el suelo se resta 1.



10.- El "Ventilador"

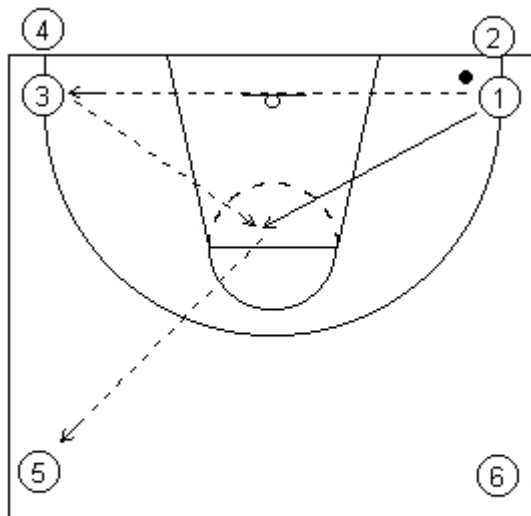
Trabajo de pases en movimiento.

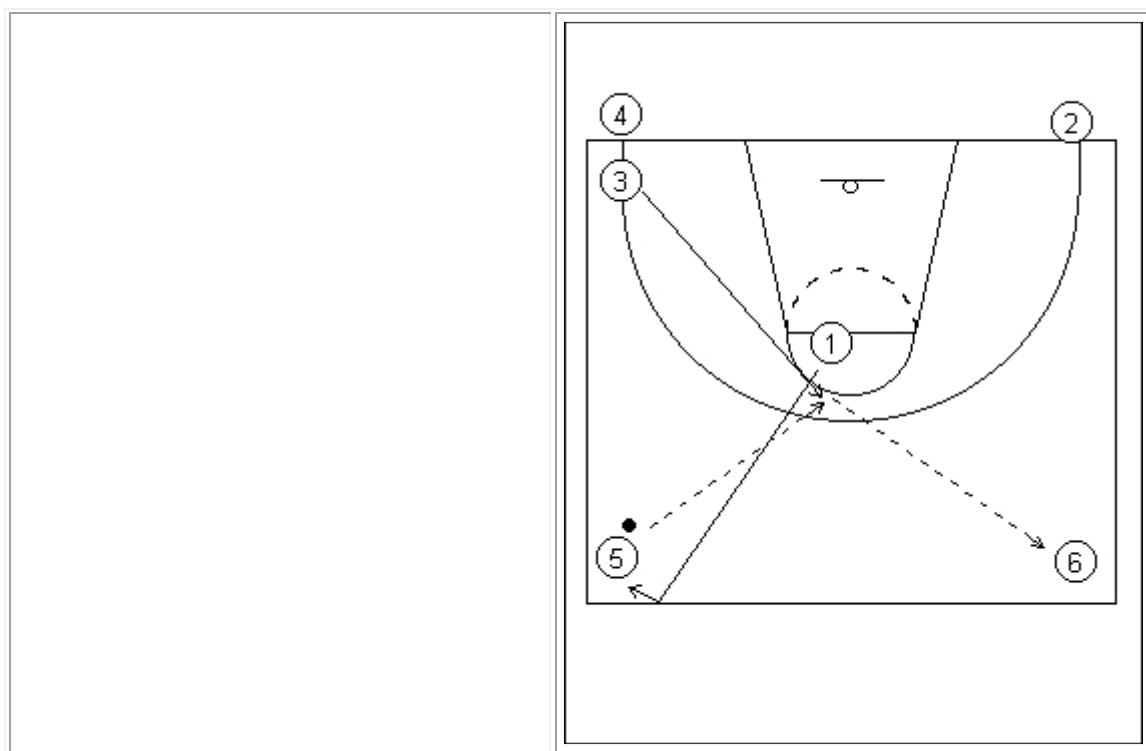
.-Detalles:

Se comienza metiendo un balón y se acabo con 4.

El que pasa corta al medio

EL que ha pasado ocupa la fila donde ha pasado.





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

.-Estiramientos

