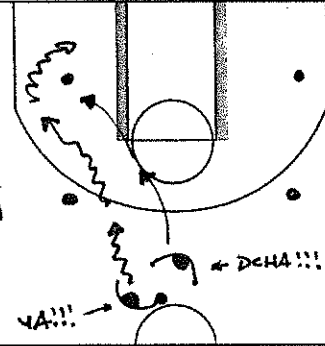
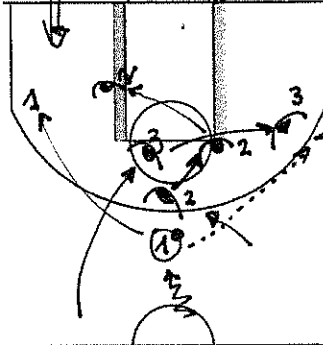


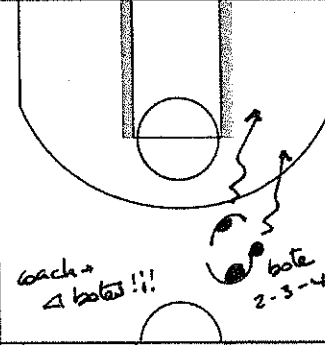
① 1x1 + 1 + 2°
ATAcante
2 y 3 rodean a 1, que ataca. 3 debe correr a coger posición defensiva por el mismo lado donde va 1.
Si lo hace, ① puede



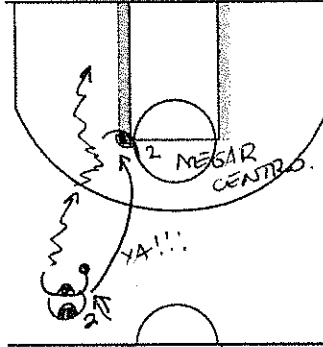
① DEFENSOR DEBE DECIR AL ATACANTE CON QUE MANO DEBE BOTAR MIENTRAS LE MIEGA.
CUANDO ATACANTE DICE YA!! DEBE ATACAR AL DEFENSOR
POSIBILIDAD PONER CONOS PARA DELIMITAR ESPACIOS.



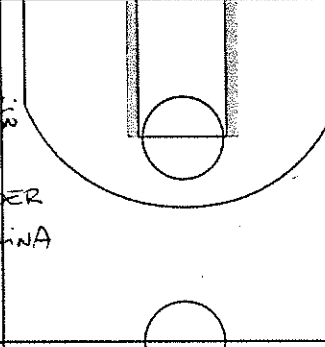
① EJECUTAR PASE A 4 PARA JUGAR 2x2. ① DEBE JUGAR SIN BALÓN Y OCUPAR ESPACIOS.



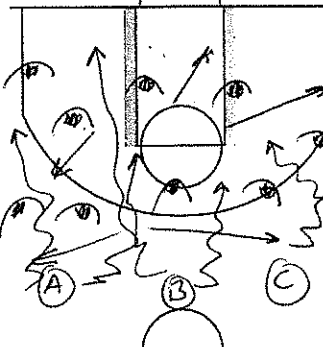
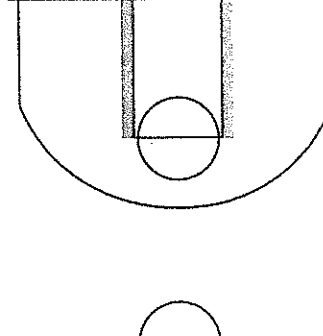
OBIGAR AL ATACANTE A PASAR POR FUERA LOS CONOS
① 1x1 POSICIÓN DEFENSIVA
COACH DICE 2-3-4-5... ATACANTE DEBE ATACAR TRAS 2°-3°-4° BOTE, ETC...
ATENCIÓN DESPLAZAMIENTOS SIN CRUZAR PIERNAS.



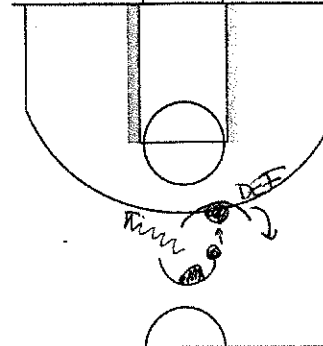
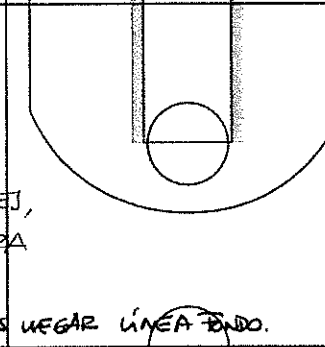
① 1x1 1/2 CAMPO
1 EMPUJA A 2, QUE BOTA. 1 DEBE MANTENER POSICIÓN YA!!! 1 A CANASTA, 2 DEBE LLEGAR A DEFENDER Y OBIGAR IR A LA ESQUINA



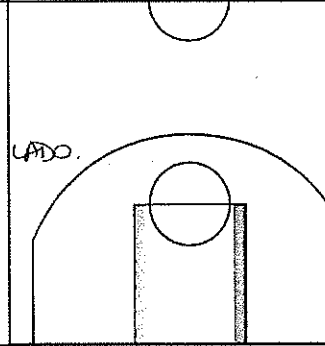
① 1x0. POSICIÓN DEFENSIVA
- MANOS - PIES - DEDOS.
- DESPLAZAMIENTOS DELANTE - ATRAS.
- DESPLAZAMIENTOS LATERALES
- GIROS 90° y VUELVO.
- GIROS 180° y VUELVO.
- TENSION.

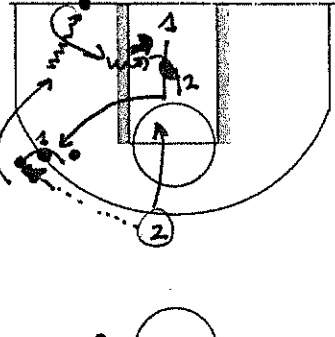


① DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS
ATAcANTES A-B-C SE MUEVEN EN TODO MEDIO CAMPO. RETRO, DEFENSORES, DEBEN DESPLAZARSE PARA TOCARLES CON POSICIÓN DEFENSIVA O IMPEDIRLES LLEGAR LINEA FONDO.

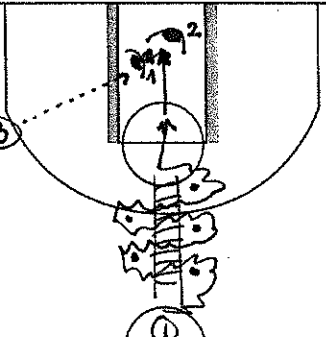


① 1x1 DESDE POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA. CENTRO DE GRAVEDAD AL BALÓN. MEGAR UN LADO.
YA!!! → 1x1
OBIGAR ATACANTE NO DAR MÁS DE 2 BOTES PARA TIRAR.

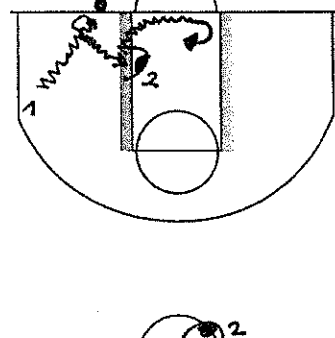




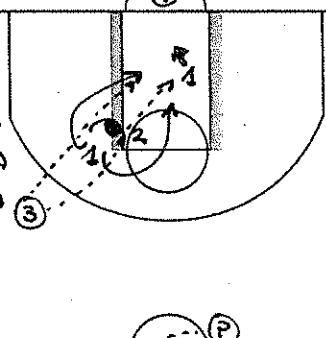
① 1x1 AMPLIABLE 1x1
TIRO POR LINEA FONDO.
1 SALE A RECORRER CON
MANO EXTERIOR PASE DE 2.
REVERSO HACIA LINEA DE
FONDO + 2º REVERSO AÚI.
2 TRAS PASE PUEDE IR
A DEFENDER A 1 TRAS 2º
REVERSO.



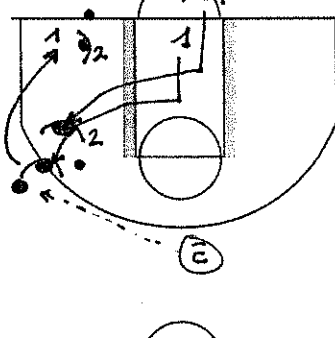
① 1x1 CON PASADOR LATERAL
BAJO ARO
① EN BALÓN. TRAS TRABAJAR
TENSION O CAMBIO DIRECCIÓN
VA A BUSCAR CONTACTO CON
DEFENSOR 2 Y RECIBIR DE
3 PARA JUGAR 1x1.



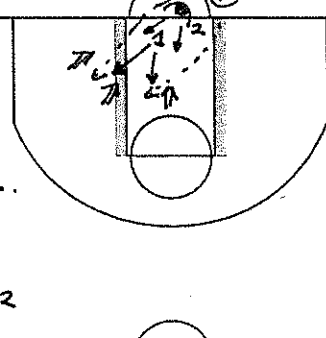
① IGUAL PERO 2 NUNCA
SALIDA HACIA FUERA.
1 DEBE REALIZAR OTRO CAMBIO
DIRECCIÓN PARA IRSE POR LINEA
DE FONDO Y HACER CANASTA
PASADA



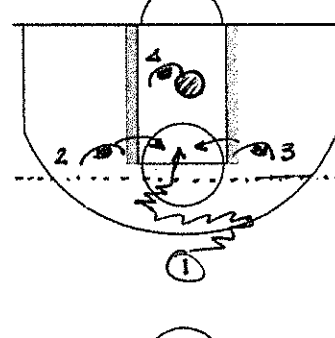
① REVERSO RÁPIDO MAS
PASE ACTO (ALTYHOP).
a) SIN DEFENSA
b) CON DEFENSA.
1 ESCOGE CUANDO HACE
REVERSO Y SE VÁ.
IMPORTANTE QUE 3 DE UN
BUEN PASE!!!



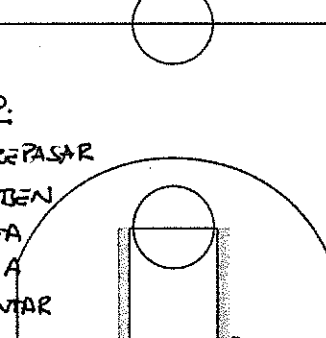
① 1x1 AMPLIADO DESDE
DEBAJO ARO CON PASADOR
2 SALE DETRAS DE 1
QUE DEBE RECIBIR MANO
EXTERIOR PARALELO LINEA TL.
1 DEBE INTENTAR REVERSO
POR LINEA BANDA. SI GANAA
2 -> ARO!!!. SI NO, DEBE IR
A TOCAR CON LINEA FONDO
PARA ENTONCES JUGAR 1x1.



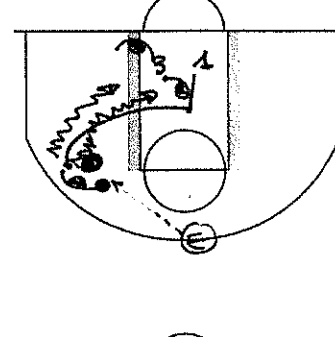
① 1x1 DESDE PASTE BAJO
BUSCAR TIRO RÁPIDO.
1 BAJO ARO, DEFENSOR 2
DETRAS Y MAS ATRAS PASADO
① TIRA BALON HACIA
EL LATERAL DE LA ZONA
1 A POR ÉL Y TIRO RÁPIDO
2 A DEFENDER
1 y 2 TIENEN PROHIBIDO MIRAR
EL BALÓN MIENTRAS LO TENGAN



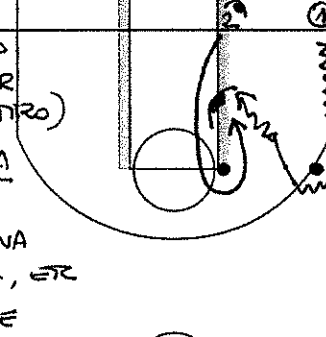
① 1x3 ATACAR EL ARO.
① ATACANTE DEBE A) SOBREPASAR
LINEA DEFENSIVA. 2 Y 3 DEBEN
NEGARLE SIN CRUZAR LINEA
IMAGINARIA. B) AL LLEGAR A
1 BUSCAR CONTACTO E INTENTAR
CANASTA + ADICIONAL.



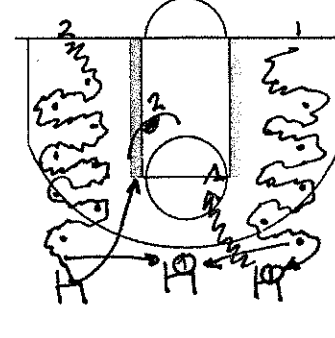
① 1x1 DESDE LINEA FONDO.
CONDO PARALELOS.
1 ATACANTE Y 2 DEFENSOR
SALEN A VELOCIDAD
CORTAN POR FUERA => 1x1.
SI 2 DEJA DISTANCIA => TIRO



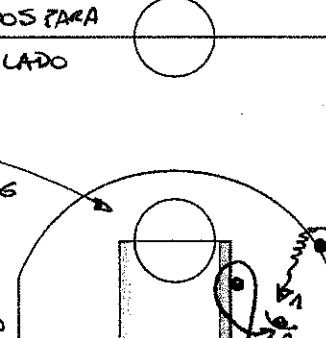
① CON UN BALON GIGANTE O
UN QUIN DEBE MOSTRAR
EL SALTO DE 1. (NO SU TIRO)
① 1x1 RECEPCIÓN CARA A
CANASTA
1 RECIBE Y TRAS ALGUNA
FINJA DE TIRO, DE SALIDA, ETC
ENCARA EL ARO. 3 DEBE
NEGARLE UNO DE LOS LADOS PARA



① VARIANTE ANTERIOR
COMO DEFENSOR 1 METRO MAS
ABAJOS.
2 DEBE CORTAR POR DENTRO
1 POR FUERA.



OBIGAR A 1 A IR POR LADO
CONTRARIO.
① OTRA VARIANTE 1x1
1-2 DESPLAZAMIENTOS ZIG ZAG
1 COGE BALON DE LA SUSA
Y ATACA. 2 TOCA SU SUSA
Y DEFIENDE
TAMBIEN SE PUEDE TOMANDO
UNA SOLA SUSA CON BALÓN
ENTRE AMBOS. QUIEN LO
COGE ATACA.

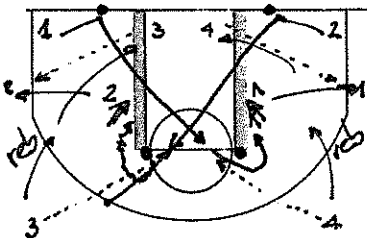


NO
ORA

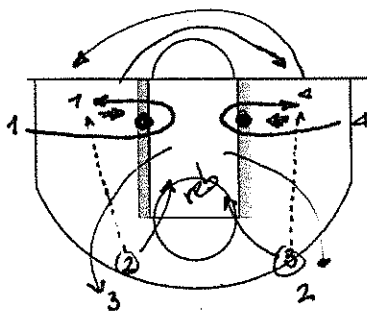
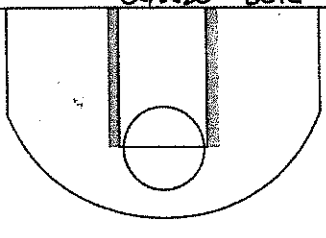
LIA
CANCHA

①

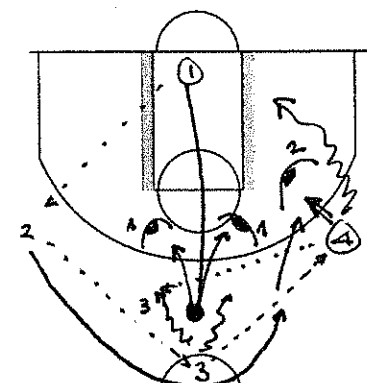
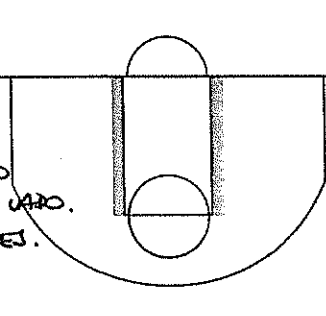
ENTRENADOR: JAVIER LLOPART
EQUIPO EJERCICIO MEDIO/TODOS CAMB
USANDO BOTE - PASE - TIRO. CON/SIN DEFENSA



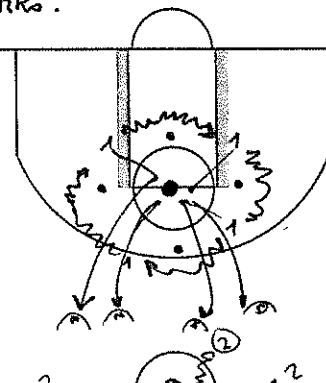
① RUEDA 4 ESQUINAS
PASES Y TIRO.
1-2 FANTA LINEA DE FONDO
RECIBEN PASE 3-4 ANTES
2º CONO - FURTARIO Y TIRAR
3-4 REDOTEAN. Y PASAN A
1-2 QUE SE ABREN.
PODEMOS TRABAJAR DIVERJAS
PARADAS Y SALIDAS.



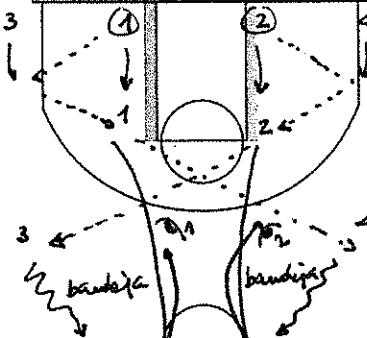
② RUEDA TIRO
1-4 TIRAN Y CAMBIAN DE LADO
2-3 REBOTAN Y CAMBIAN DE LADO.
DEJES INTERCAMBIAN POSICIONES.
1 Y 4 ROBEAN EL CONO Y
VUELVEN DE ESPALDAS.
TAMBIEN PODEMOS TRABAJAR
DIVERJAS SALIDAS - FINTAS DE TIRO.



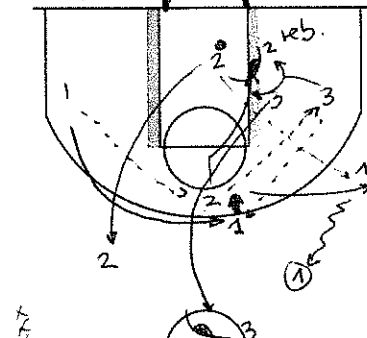
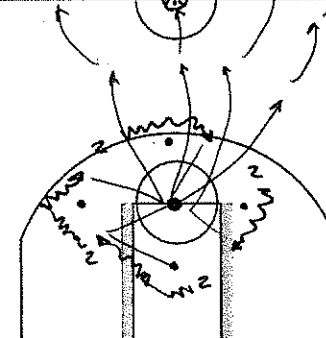
③ 2x2 4 ESQUINAS.
PASES Y A 4. 3-4 ATACAN.
1 TRAS PASE, TOCAR CONO Y
DEFENDER. 2 PASA 3 Y CORTE
POR DETRAS A DEFENDER 4.
4 ESCOGE QUE HACER. SEGUN
DEFENSA.



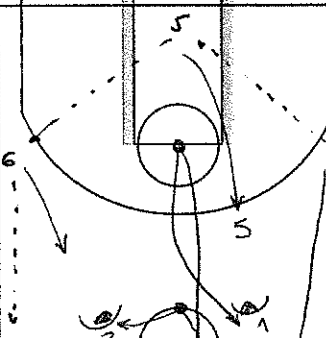
④ 3x3. 4x4. TODO CAMB.
AMBOS EQUIPOS BOTAN A
TODA VELOCIDAD ALREDEDOR
CONOS.
YA!!! SUELTAN SU BALÓN Y
DEBEN IR A TOCAR CONO
CENTRAL DONDE HAY UN ESQUÍ
1º EQUIPO QUE LO CAJA ATACA
TODOS DEBEN TOCAR EL CONO
PODEMOS METER TAMBIEN
CONO EN EL GRUPO ROBEAR
PARA QUE LO TOQUEN ANTES
DE IR AL CENTRO.



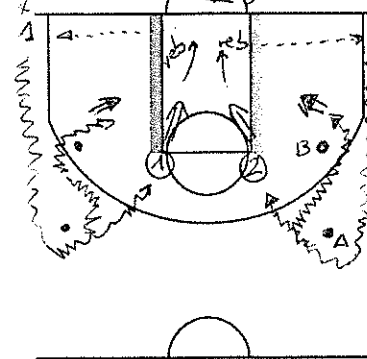
⑤ 1x1 TRAS PASES Y
BANDEJAS.
1 PASA 3 -> DEVUELVE (=>
2 PASA 4 -> "
PASAMO DIAGONAL. 2 -> 3
1 -> 4.
3-4 BANDEJAS Y VUELVEN
A JUGAR 1x1. 1-2 TOCAN
LINEA FONDO E INTENTAN
DEFENDER.



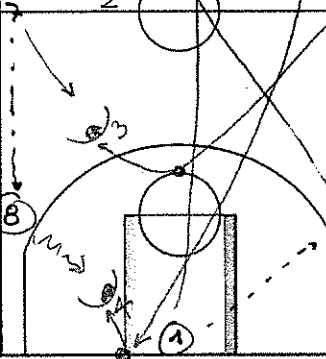
⑥ 3x0 PASES + 1x1
AL REBOTE
1 pasa 2 -> pase 3 ->
1 arriba al centro lo abra
de 3 y tira.
2 bloquea rebote, 3 al
rebote.
1 tras tirar se abra,
quien coge rebote ataca 2x1



⑦ 4x4 8 ESQUINAS.
5-6-7-8 CONTRA 1-2-3-4
5-6-7-8 NO PUEDEN MOVERSE
HASTA HABER PASADO.



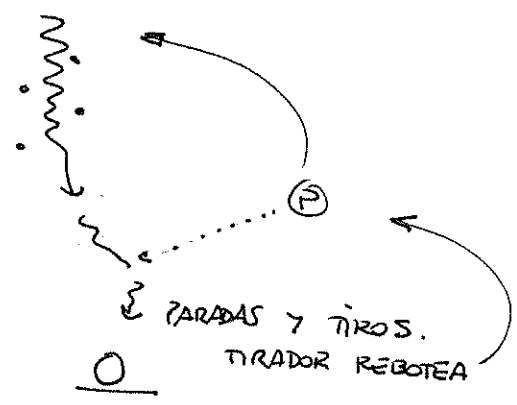
⑧ TROO POR EQUIPOS
1 tira - rebote - pase
esquina. compañero
doblea al cono pase
tirar en el TL.
TRAS 10 canchitas
como B



EJERCICIOS BOTE-PASE-TIRO . HOJA 2.

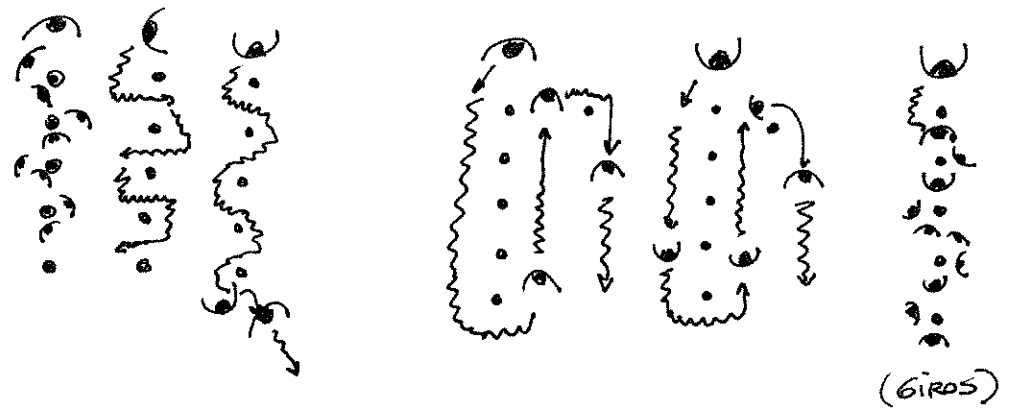
TRABAJO DE COORDINACIÓN Y MOVIMIENTO DE PIES.

- PODEMOS TRABAJAR CON DOS FILAS ... SAUDAS → PASE - TIRO.

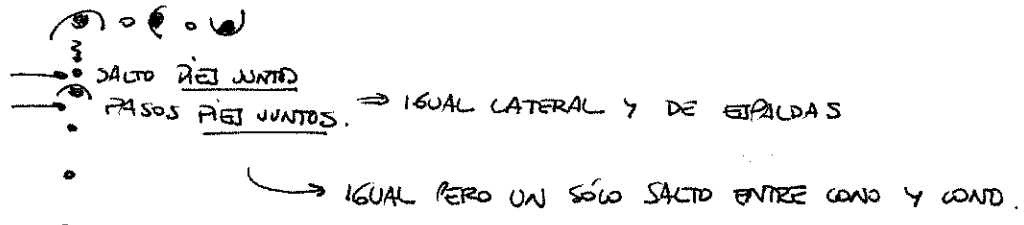


DESPLAZAMIENTOS LATERALES SOBRE CONOS (SIN BAIÓN) →

→ NO CRUZAR PIERNAS → TRABAJAR LATERAL - DE ESPALDAS - DE CARA.
MEJORAR LA AGILIDAD.



DESPLAZAMIENTOS LINEA RECTA POR ENCIMA DE LOS CONOS.



DESPLAZAMIENTOS DELANTE - DETRÁS

