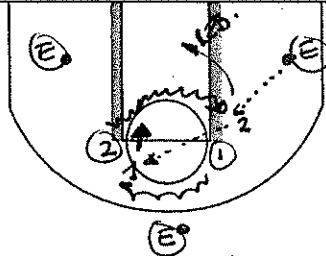


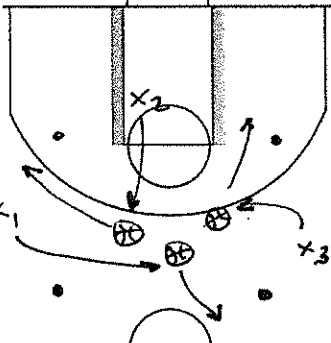
PERSECUCIÓN BOTANDO.

X1 y X2 PERSEGUIDORES,  
NO PUEDEN ENTRAR  
DENTRO DEL CUADRADO.  
X3, PERSEGUIDO, DEBE  
IMPEDIR QUE LE TOQUEN,  
SI X1 - X2 LE ENCIERREN

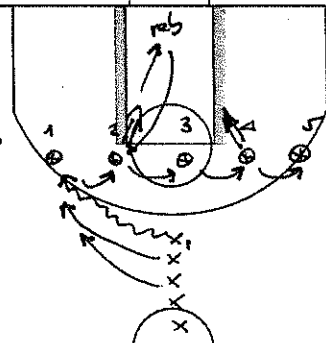


BOTE + REACCIÓN + PASE + TIRO.

1, 2 RUEDAN VELOCIDAD MEDIA  
ALREDEDOR DEL CIRCULO.  
CUANDO DE UNO (E) LE PASA  
A UNO DE ENFRENTO. AMBOS SUELEN  
SU FLECHA. RECEPTOR PASA A  
SU COMPANERO PARA TIRAR.  
PASADOR REBOTA. PODEMOS

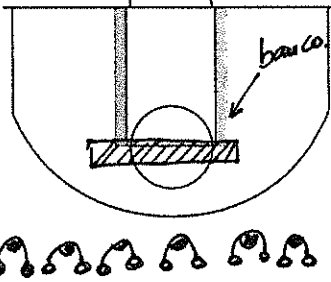


PUEDO CORTAR POR EL  
CENTRO.  
PODEMOS AMPLIAR PONIENDO  
TRES BALONES EN EL CENTRO  
YA!!!! -> TODOS CAMBIAN  
DE BALÓN.  
EN ESTE CASO, X1, X2 NO  
PUEDEN TOCAR X3 DENTRO  
DEL CUADRADO.



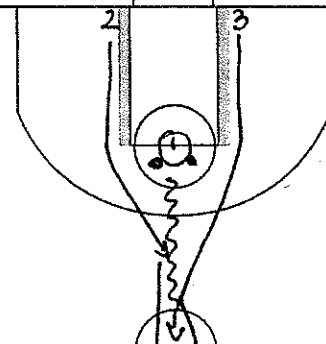
MANEJO + TIRO.

5 BALONES EN EL SUELO.  
X1 VA A POR BALÓN 1.  
MANEJO RÁPIDO 5 SEG. DEJAR  
BALÓN EN EL SUELO Y SEGUIR  
A BALÓN 2 y así consecutivamente  
CUANDO 1 COGE BALÓN 2 SALE E  
SIGUIENTE.

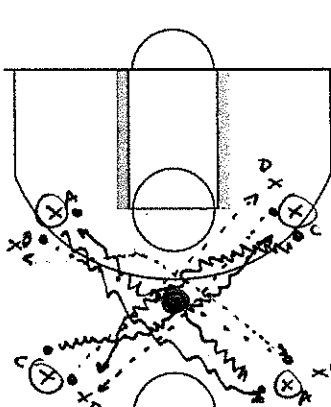


BOTE MAS REACCIÓN.

UN JUGADOR MAS DE UNO  
QUE CABEN EN EL BANCO  
BOTAN 1-2 BALONES  
DE ESPALDAS AL BANCO.  
YA!!! EL ÚLTIMO QUE  
UEGA PIERDE.  
SENTADOS - BOCA ABAJO - ER..

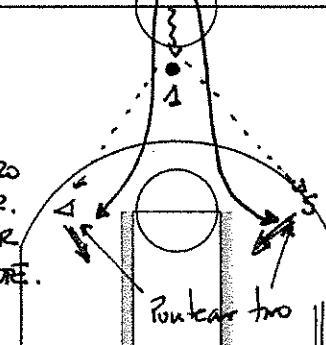


1-3-5 MANEJO 5 SEG.  
2-4. COGER BALÓN - TIRAR.  
REBOTAR - BALÓN AL SUELO



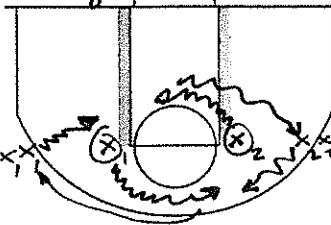
MANEJO + PASEO Y VOY.

UNO 4 JUGADORES BOTAN  
DOS BALONES -> YA!!! ->  
PASAR ENTRETE AL COMPANERO  
QUE ESTÁ AL LADO DEL BOTADOR.  
TRAS PASEO -> CORRER A TOCAR  
CULO CENTRAL Y VOY ENTRETE.



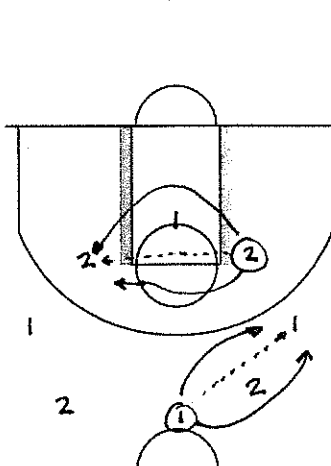
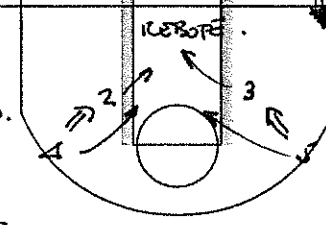
PERSECUCIÓN + 3x2.

1) SALE CON 2 BALONES POR  
EL CENTRO. A LA ALTURA  
DEL CULO, PASA EN CARRETE  
Y EN BOTE A 4 y 5 QUE  
DEBEN TIRAR.  
2-3 DEBEN A) INTENTAR  
ROBAR BOLA A 4. B) UEGA  
A PUNTEAR TIROS DE 4-5.  
TRAS LOS TIROS, 2-3-4-5  
A COGER 1º REBOTE.  
PAREJA QUE LO CONSIGA  
ATACA 3x2 CON 1 A LA  
MISMA CANASTA.



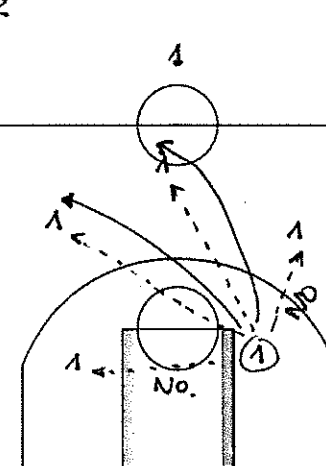
1x1 DOS JUGADORES.

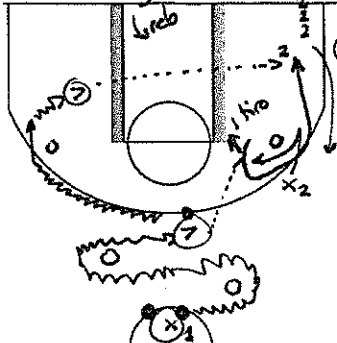
AMBOS SE PERSEGUIEN  
ALREDEDOR DEL CIRCULO.  
YA!!! URGENTE -> TOCAR Y  
DAR BALÓN AL COMPANERO  
DE SU FILA PARA CONTINUAR  
EL EJERCICIO.



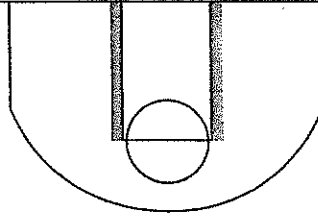
DOS EQUIPOS, PASEO Y VOY, PERSEGUIR BALÓN RIVAL.

SI METEMOS 5 JUS. POR  
EQUIPO PROHIBIDO PASAR  
MI DCHA. O IZDA.  
VARIANTE: PASAR SENTADOS.

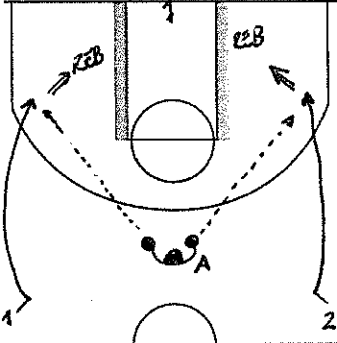




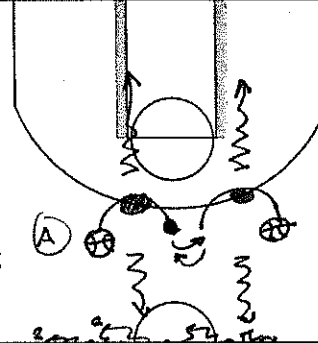
① PASES EN BOTE + TIROS RÁPIDOS CONSECUTIVOS.  
 1 SALE BOTANDO LOS DOS BALONES. CUANDO PASA 2º CONDO  
 2 FINITA PARA RECIBIR Y TIRAR  
 1 CONTINUA A 2º CONDO → 2º PASE A 2 → 2º TIRO.  
 3 REBOTA AMBOS BALONES Y VA A 1. 1 a 2. 2 a 3.



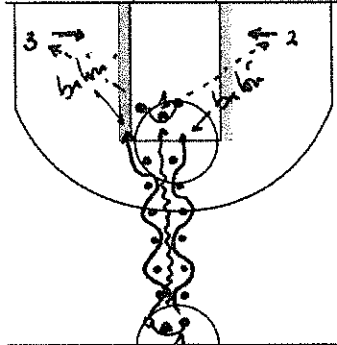
② BOTES CON UNA MANO USANDO BOLA DE GOLF o TENIS EN LA OTRA.  
 - TIRAR ARRIBA-ABAJO BOLA GOLF.  
 - CAMBIO MANO TRAS BOTE  
 - CAMBIO DIRECCIÓN TRAS



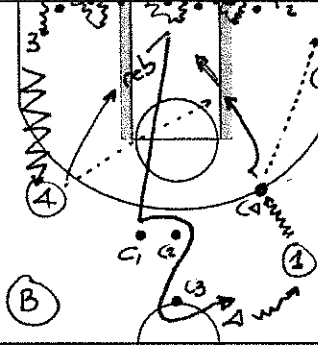
③ PASES EN BOTE + VISIÓN DE JUEGO.  
 'A' BOTA AMBOS BALONES MIRANDO CANASTA.  
 A UNA SEÑAL, 1 y 2 SALEN EN CARRERA A RECIBIR. UNO DE ELLOS DEBE SALIR 1 SEG ANTES QUE EL OTRO. RECIBIR Y TIRAR. ROT → 1-2-A



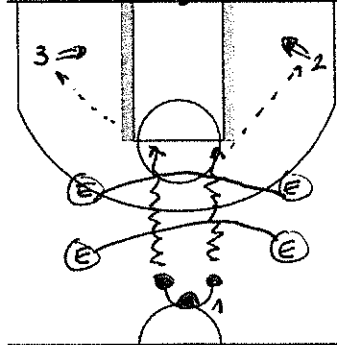
CONDO CAMBIANDO BOLA GOLF DE MANO.  
 - POR PAREJAS, AMBOS SE PASAN LA BOLA DE GOLF SIN DEJAR DE BOTAR PELOTA DE BARRET.  
 - POR PAREJAS, EN PAREJA BOTAR MANO EXTERIOR,



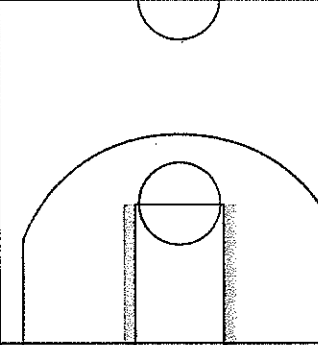
④ MANEJO CON 2 BALONES TRAS CONDO.  
 BOTANDO UNO DE LOS BALONES, PASARLOS CONSECUTIVAMENTE POR DENTRO, FUERA DE LOS CONDOS.  
 TRAS ÚLTIMO CONDO, PASES A 2 y 3 QUE TIRAN.  
 ROT → 1-2-3-1.



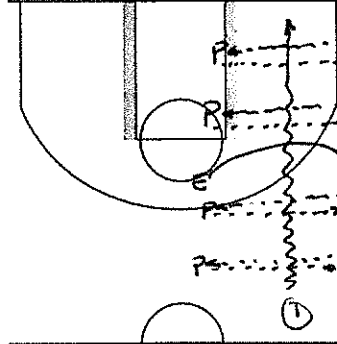
PASARSE LA BOLA GOLF MANO A MANO (A) ANDANDO DELANTE/ATRÁS:  
 - MISMOS EJERCICIOS  
 - SENTADOS-SUELO  
 - SILLA  
 - BANCO.  
 - DE RODILLAS.



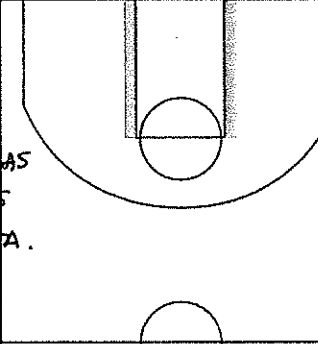
⑤ MANEJO CON 2 BALONES TRAS SALTO LOMBAS o MULTIBANCOS.  
 IGUAL QUE EL ANTERIOR PERO AMPLIANDO VISIÓN DE JUEGO.



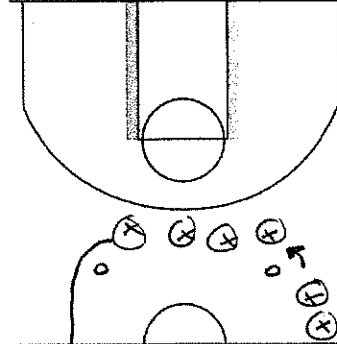
⑥ IGUAL CON PELOTTAS DE TENIS.  
 ⑦ TRABAJO CON GLOBOS → VISIÓN DE JUEGO GLOBAL 1X0 y POR PAREJAS.  
 ⑧ 3x3 o 4x4 3/4 CAMPO CON UN GLOBO.



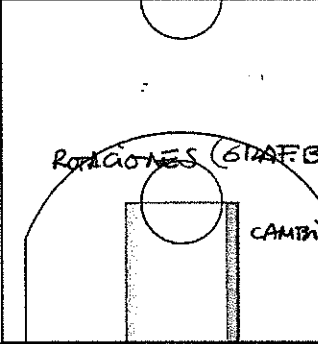
⑨ EL PUENTE  
 ① DEBE PASAR (USANDO UNO o DOS BALONES) EL PUENTE BOTANDO MIENTRAS 1-2 LOMBAS LE ESPERAN y 3-4 PAREJAS SE ESTÁN PASANDO LA PELOTTA. PUEDEN METERSE BANCOS TAMBIÉN.



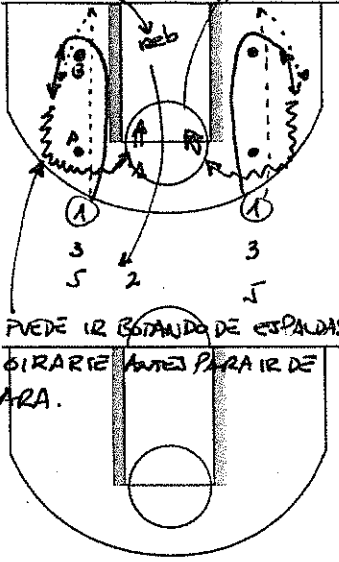
ATAQUANTES TIENEN QUE METER CANASTA SIN QUE GLOBO TOQUE EL SUELO.  
 JUGADOR CON BALÓN NO LLEVA EL GLOBO.  
 ⑩ RUEDA 4 ESQUINAS (GRAF. B).



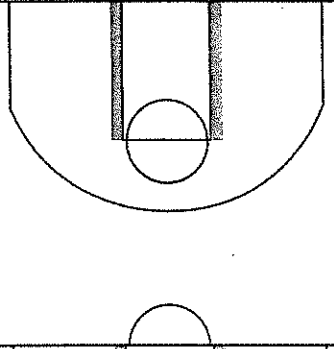
⑪ BOTE RÁPIDO MAS REACCIÓN. MUCHOS JUGADORES (1-2 BAL) CIRCONDAN EL RECTÁNGULO A MÁXIMA VELOCIDAD. AL SUBITO, IR A SENTARSE EN EL GRUPO INDICADO POR EL COACH..... SIN DEJAR DE BOTAR.



1 PENETRA, EN EL TRIPLE PASE CON BOTE A 2 QUE RECIBE SENTADO, 1 RECIBE PASE A 4 y BANDEJA.  
 -1 BANDEJA y VA 2.  
 -2 POR LÍNEA FONDO DIVERSOS DE RITMO, BALÓN EN MANO A 3  
 -3 OCHOS ENTRE PIERNAS VÍA A  
 -4 PASA y REBOTA (<1)  
 © J. LLOPART



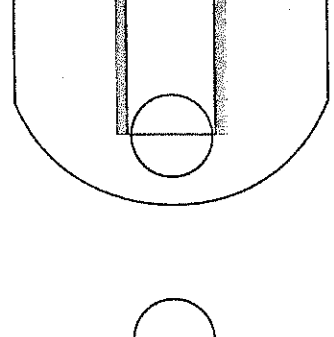
① RUEDA PAREJ Y TIROS  
1 PASA A 2 Y VA A  
RODEAR CONO A Y B.  
TRAS RODEAR B (DE CARA A  
2, OEA CORRE DE ESPALDAS)  
RECIBE VUELTA DE 2 Y  
CONTINUA HASTA CONO A DONDE  
CAMBIO DIRECCIÓN + TIRO.



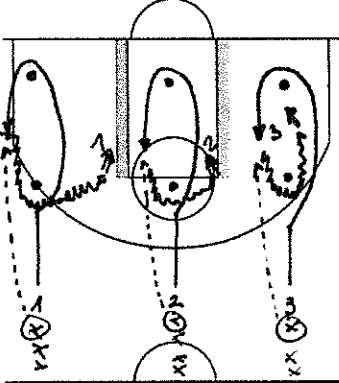
⑥ MANEJO CON BOLA  
GOLF O TENIS O GLOBOS  
- JUGADORES SENTADOS  
BOTANDO UNA PELOTA.  
COACH LES PASA Y DEVUELVE  
UN BOLA GOLF.  
- POR PAREJAS. UN JUGADOR

1 PUEDE IR BOTANDO DE ESPALDAS  
O DIRARIE ANTES PARA IR DE  
CARA.

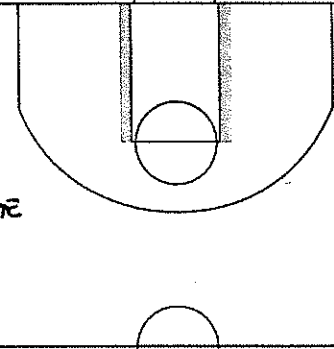
PUEDE SALIRSE POR AMBOS  
LADOS.  
2 REBOTEA Y VA FILA 1  
1 TIRA Y VA FILA 2.



BOIA. COMPANERO LE HACE  
FALTAS EN EL BRAZO/PIERNA  
PARA DESEQUILIBRARLE.  
- VARIOS JUGADORES TIRAN  
GLOBO HACIA ARRIBA MIENTRAS  
BOTAN, COACH A LA VEZ LES  
MANDA BOLA GOLF (BG) PARA  
QUE LA DEVUELVAN.



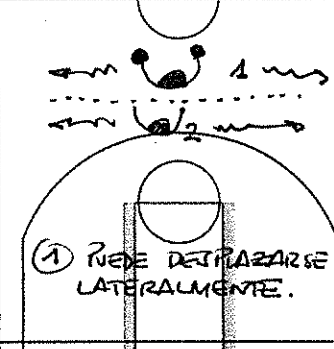
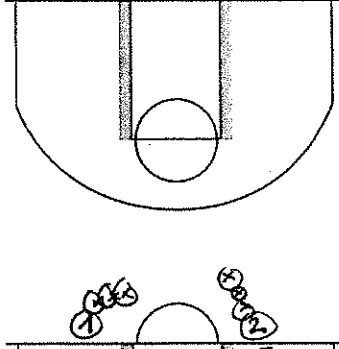
① VARIANTE RUEDA ANTERIOR.  
PODEMOS METER 3 FILAS.  
AHORA EL PASADOR ESTÁ  
EN LA MISMA FILA.  
PODEMOS USARLO COMO  
COMPETICIÓN.



- JUGADOR BOTA CON UNA  
MANO Y MANTIENE BG EN  
LA OTRA. SE PASA PELOTA  
A LA MANO DE BG Y  
SE LA DEVUELVE MIENTRAS  
BG VA POR EL AIRE.

RECIBIR A MITAD CAMINO  
AMBOS CONOS.  
EL PASADOR TIENE QUE  
TENER BUEN TIMING DE  
PASE. CORTADOR DEBE  
RECIBIR A MITAD DE  
RECORRIDO. PASADOR SIGUIENTE  
SALE POR LADO CONTRARIO AL  
ANTERIOR.

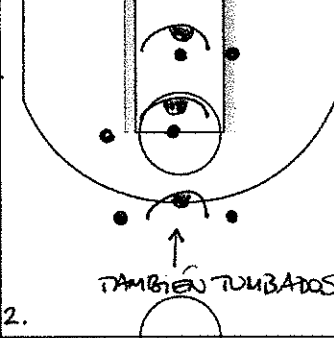
- IGUAL QUE ANTES, PERO  
UNA PIERNA DELANTE OTRA  
DETRÁS. SOBRE BG, ME PASO  
PELOTA ENTRE PIERNAS Y  
VUELVO A RECIBIR BG.  
- JUGADOR 1 BOTA DOS  
BALONES. JUGADOR 2 DETR  
SIN BALÓN. 2 DEBE INTEN  
TOCAR BALONES DE 1 EN UN  
TIEMPO DETERMINADO SIN CR  
LINEA IMAGINARIA



① PUEDE DESPLAZARSE  
LATERALMENTE.

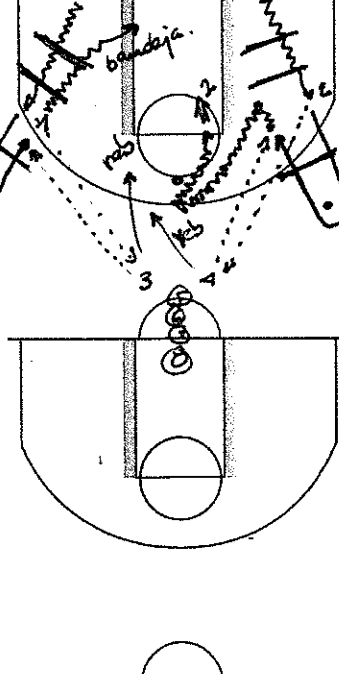
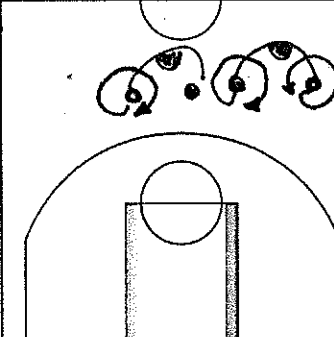
- JUGADOR SENTADO  
BOTA 2 BALONES. UNO EN  
EL CENTRO Y EL OTRO EN  
UN LADO. CAMBIAR POSIC  
IONES DE BOTE.

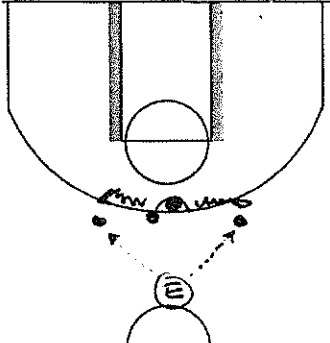
① MULTISALTO CON BOTES -  
- PASES + TIRO + BANDEJA



- BOTAR UN BALÓN DELANTE  
DE TI. EL OTRO BALÓN  
DEBE GIRAR TU PIERNA  
INTENTAR HACERLO CON  
AMBOS BALONES.

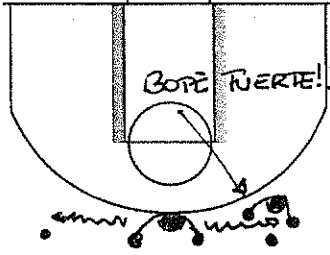
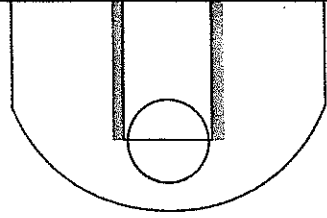
1-2 PASAN BANOS BOTANDO,  
TRAS 2º BANDA PASE A 3-4  
QUE DEVUELVEN TRAS 1-2  
PASAN 3º BANDA+ CONO Y  
VUELVEN. 1º BANCOS+BANDEJA  
2- CAMBIO DIRECCIÓN + TIRO.  
3-4 PASAN Y REBOTEAN. VAN 1-2.





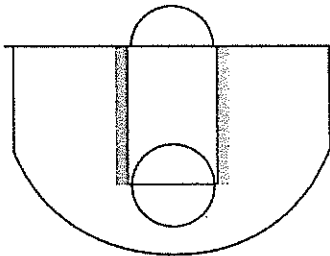
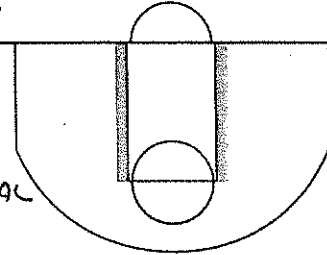
1. MANEJO CON PELOTA BASKET + BOLA GOLF O TENIS (CONTINUACIÓN)

- JUGADOR TRABAJA DESPLAZAMIENTO LATERAL. (E) LE PASA BG A LA ALTURA COMO



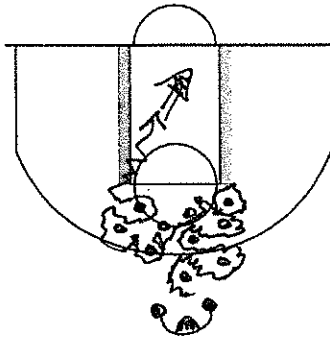
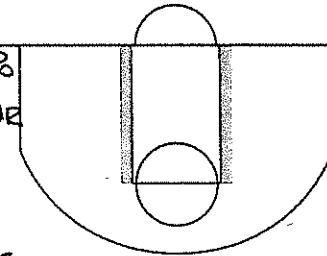
PARA QUE LO GOBIA Y SE LO DEVUELVA. BUEN TIMING!!!

- DESPLAZAMIENTO LATERAL BOTANDO DOS BALONES. CUANDO LLEGO AL CENTRO DE GRAVEDAD DE UNO DE ELLOS BOTE FUERTE DE AMBOS PARA QUE COJAN



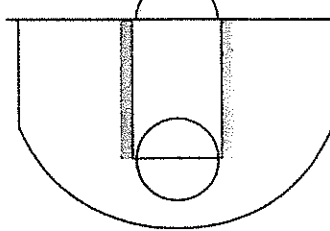
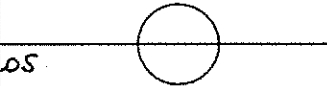
ALTURA Y DARME TIEMPO A ABACHARME Y TOCAR COMO ANTES DE IR COMO CONTRARIO.

- PONER MUCHOS CONOS CERCANOS (COMO UN LABERINTO). JUGADOR CON DOS BALONES



DEBE INTENTAR PASARLOS TODOS BOTANDO DELANTE - ATRÁS.

- IGUAL, PERO BOTANDO PELOTA Y LLEVANDO (ARRIBA - ABAJO) UNA PELOTA DE GOLF.



2. PASES POR PAREJAS. UN BALÓN.

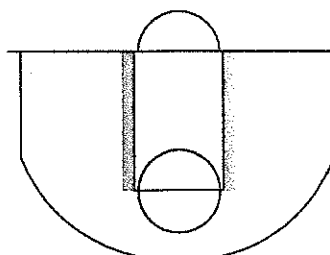
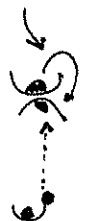
PASES A UNA MANO DE PECHO POR LA ESPALDA

DESPLAZAMIENTOS

MOVIÉNDOSE DELANTE - ATRÁS.

DE LADO - DE LADO. UNO SENTADO - OTRO DE P. UNO DE ESPALDAS - OTRO I CATRA

GIRARLE Y RECIBIR.



3. - CON DOS BALONES. PASES A UNA MANO EN TENSIÓN.

