

**FUNDAMENTOS
PREVIOS**

La cabeza erguida y, de momento,
viendo a mi atacante con balón.
La espalda recta y un poco hacia adelante.

1



Mi entrenador pretende que sea un buen defensor.
Si lo consigo, me gustaría que se aplauda mi trabajo.
¿Sabrás tú valorarlo como se merece este esfuerzo?

Parece muy fácil, sólo debo sentarme.

Los brazos rectos, tocando
con los dedos a las rodillas.

Esto se complica. El entrenador
me quita el taburete y
tengo que mantener
la misma posición.



2

Debo tener un buen equilibrio, no irme hacia
adelante o hacia atrás, aunque me empujen.

Aunque no me lo haya dicho, al
sentarme, me obliga a tener las
piernas flexionadas.

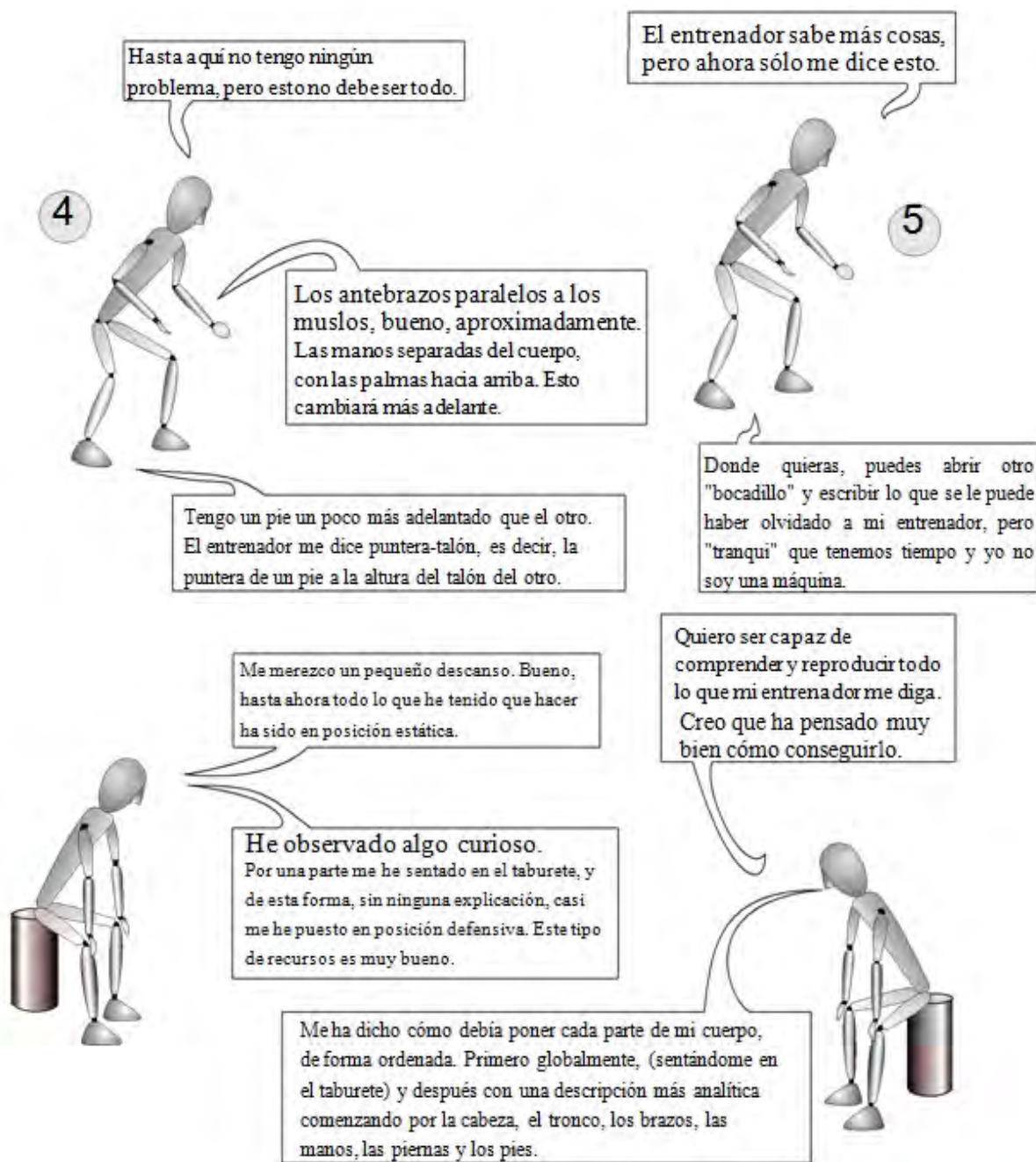
La postura no es muy correcta
pero el entrenador me irá
"puliendo" poco a poco.



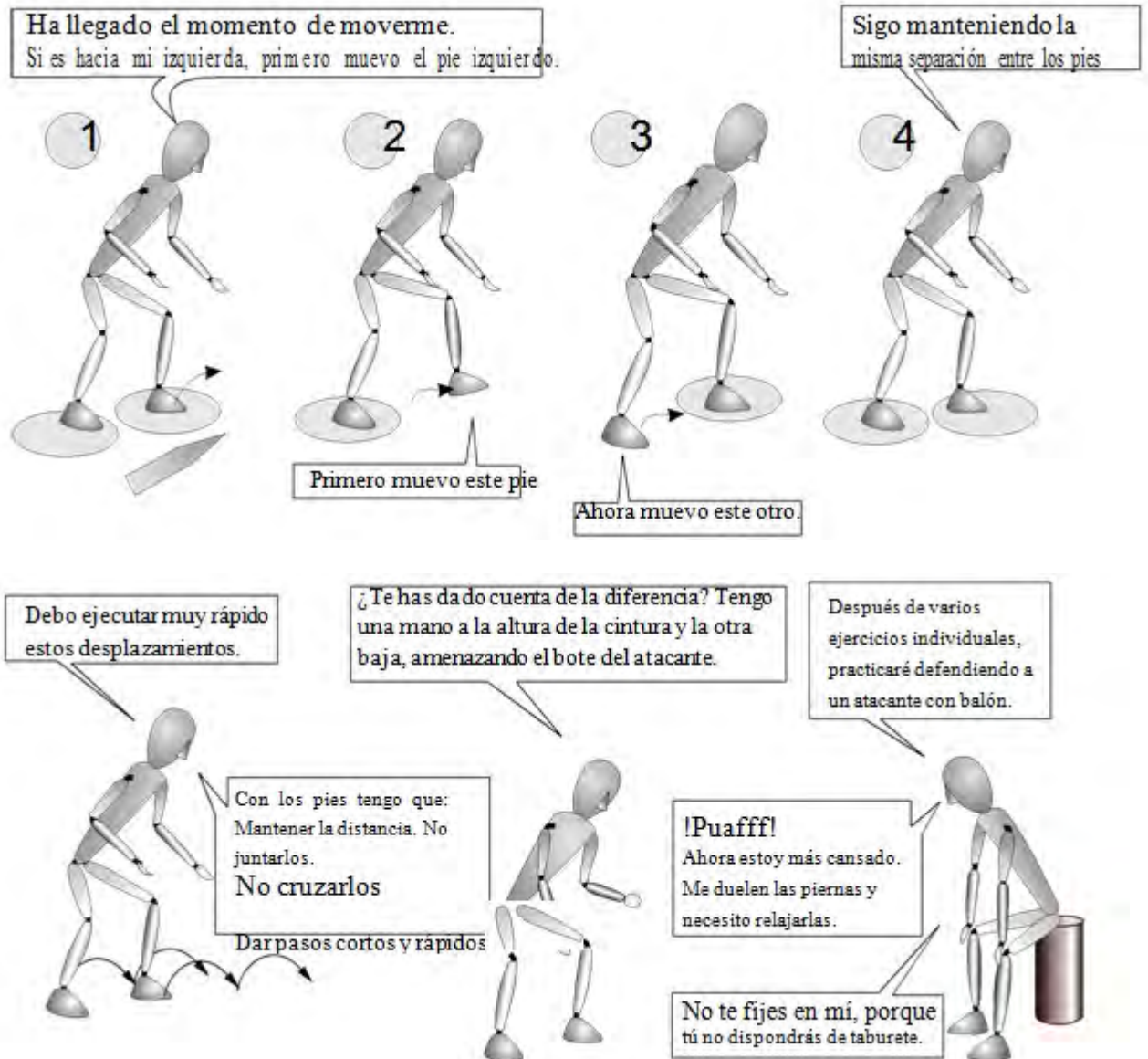
3

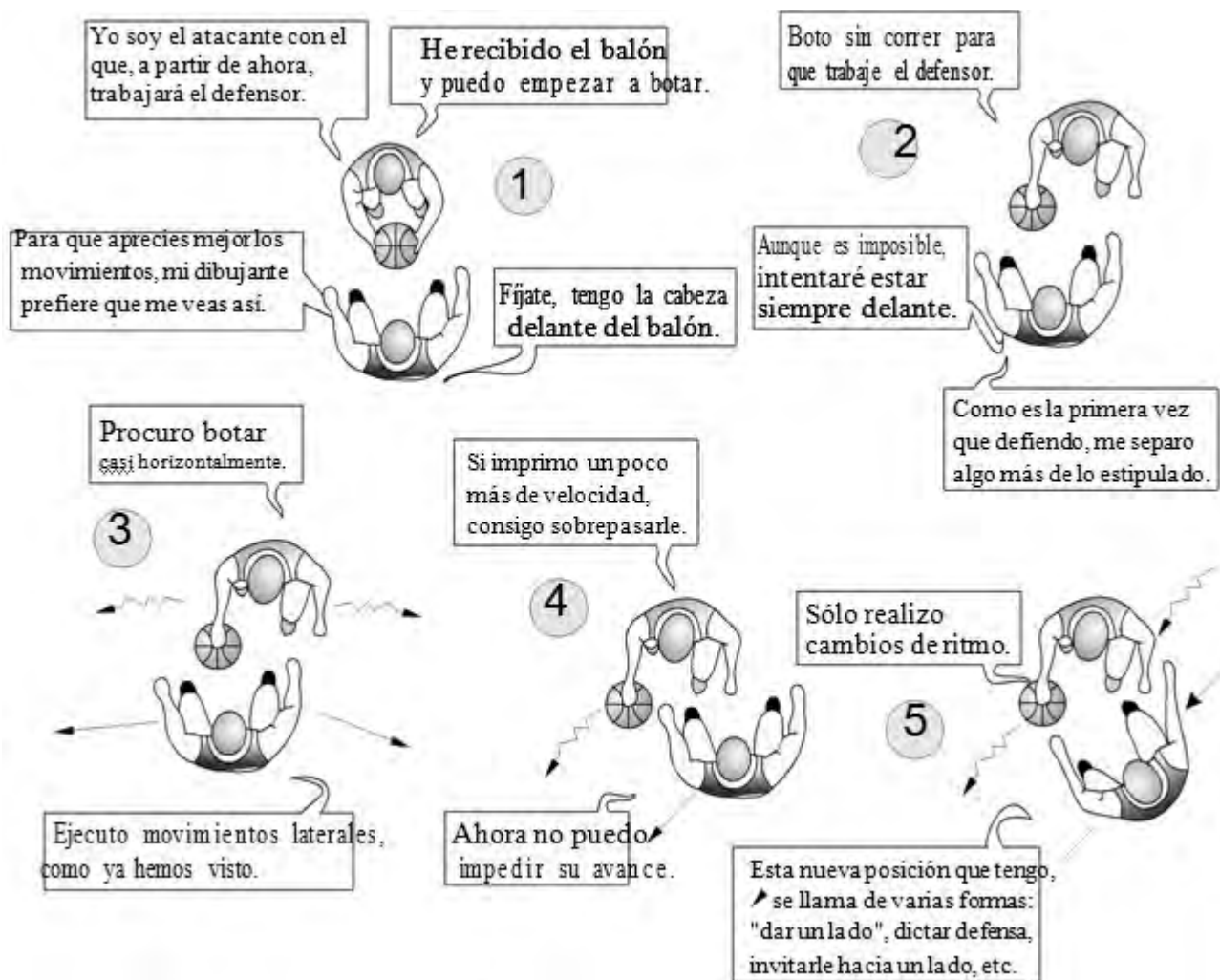
Los pies están un poco
más separados que la
anchura de los hombros.

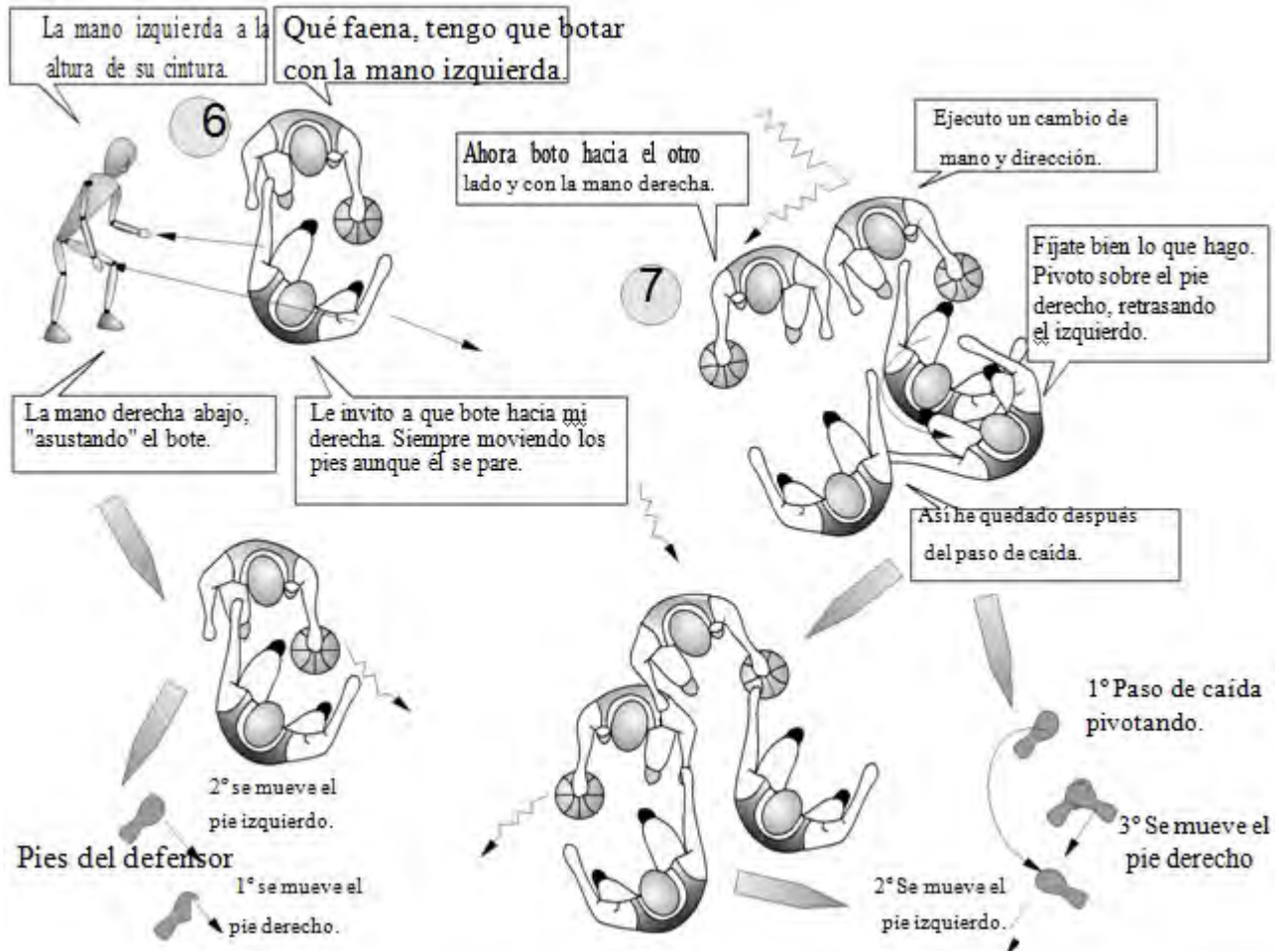
El peso del cuerpo lo soporta
la parte delantera de los pies, no el talón.



Entrenadores







**Escuela
Regional
Entrenadores**