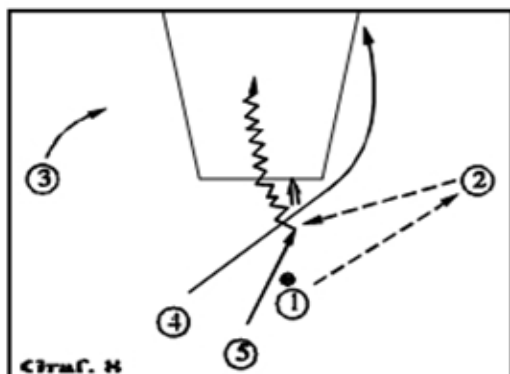
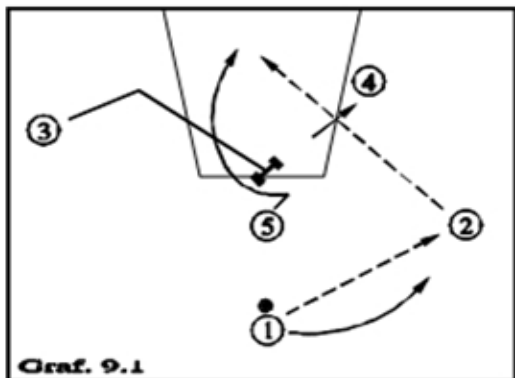


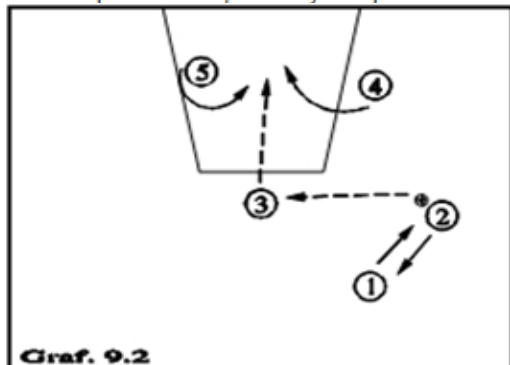
8.- Transición de 5º hombre.



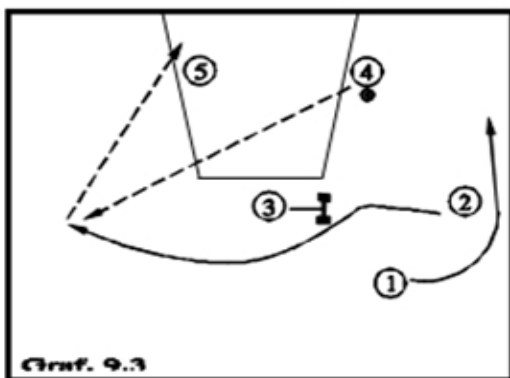
91.- Transición completa, con bloqueo ciego



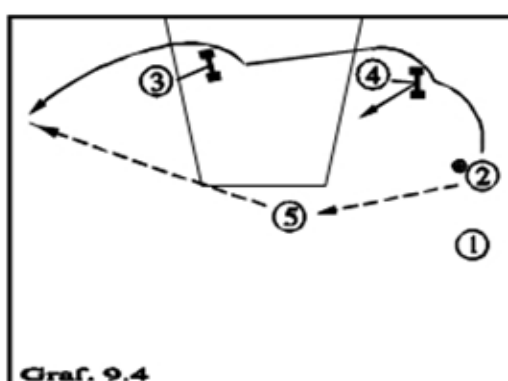
92.- Recepción del bloqueador y flash-pivot.



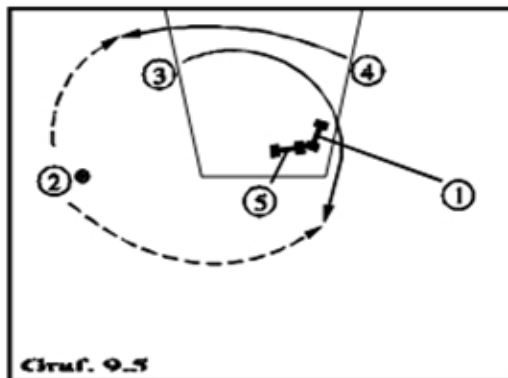
93.- El mismo movimiento con balón en 4.



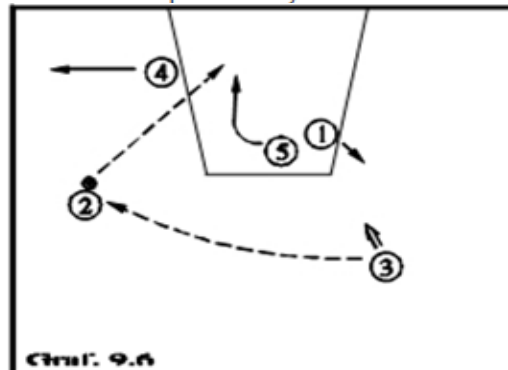
94.- Recibe 5 de trailer, y transición.



95.- Continuación para 3 y otras opciones.



96.- Tro de tres puntos de 3 y continuación de 5.



10.- Ejercicio de contraataque con defensa, 5 c 5.



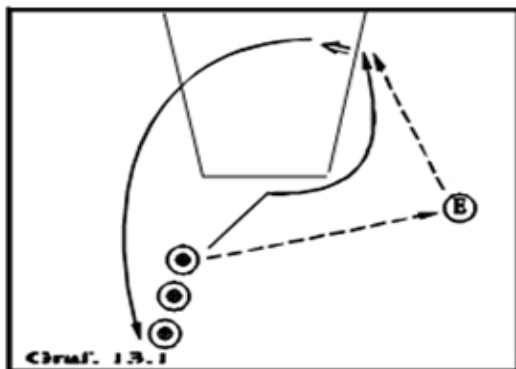
11.- 5x5. En juego. Al toque de silbato el equipo que está atacando se da la vuelta y ataca al lado contrario.

Ordenar calces y balance defensivo (velocidad de reacción).

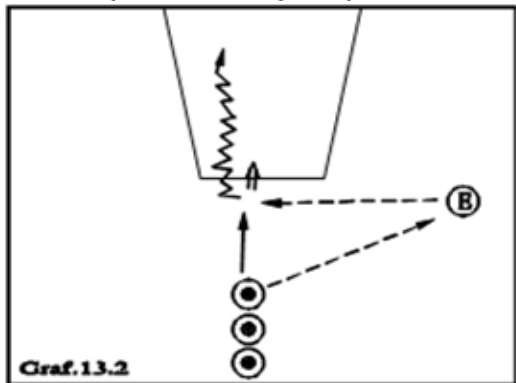
12.- 5x5. En juego. Al toque de silbato, balín al suelo y balance defensivo. El equipo que defendía se convierte en atacante. Rapidez y reflejos (velocidad de reacción).

EJERCICIOS DE TIRO PARA CONTRAATAQUE
Tiro de hombres interiores:

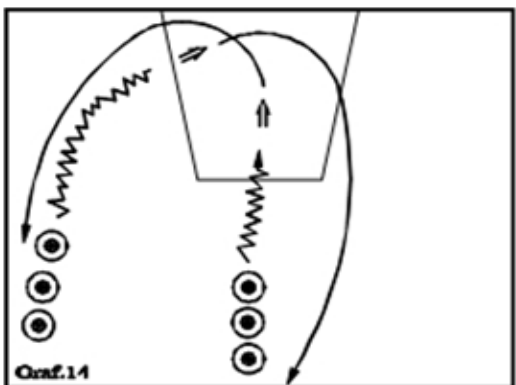
13.1.- Pase desde arriba, corte hacia balón y tiro o movimiento interior.



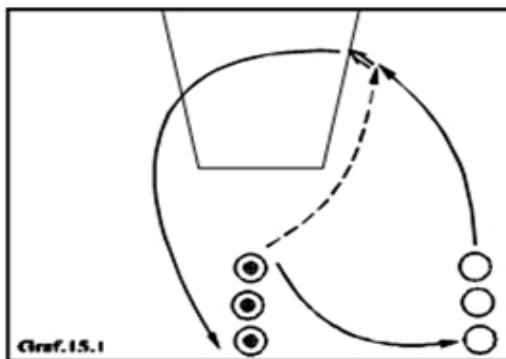
13.2.- Recepción en carrera y tiro o penetración



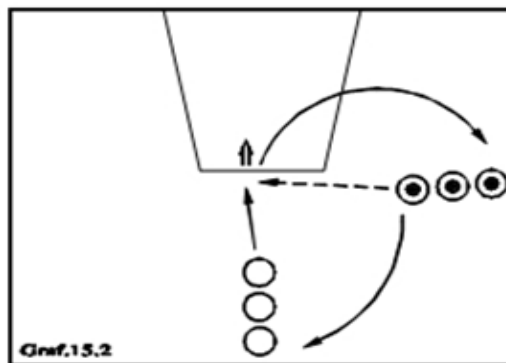
14.- Tiro en dribbling, velocidad y rebote.



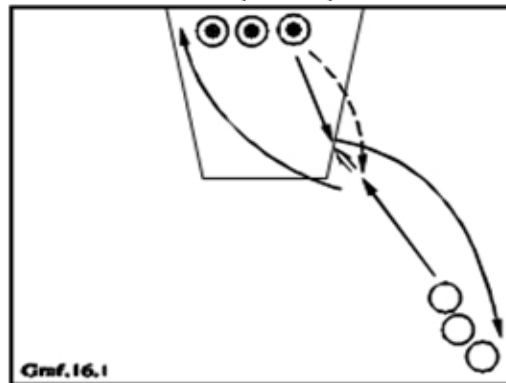
15.1.- Tiro en carrera. Rebote del que tira.



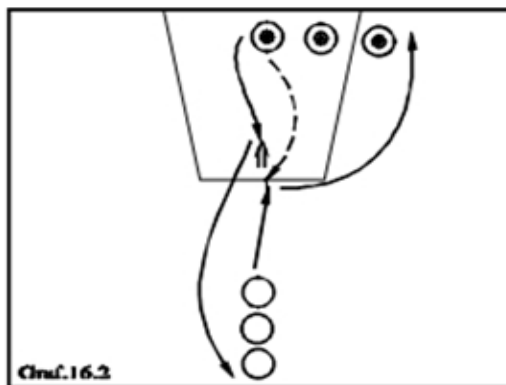
15.2.- Tiro en carrera. Rebote del que tira



16.1.- Tiro en carrera. El pasador patea el tiro.

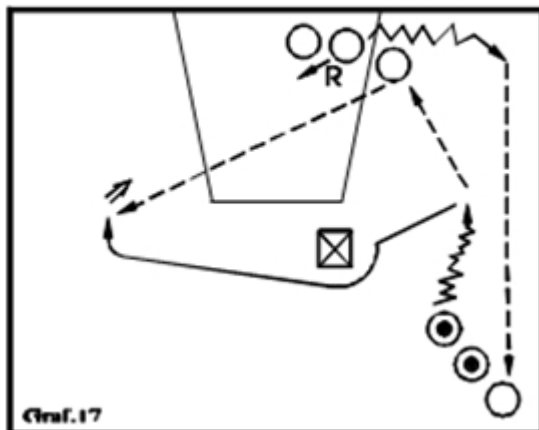


16.2.- Recepción en carrera y pateo del pasador.



17.- Pase interior y desplazamiento al lado contrario para tiro exterior.

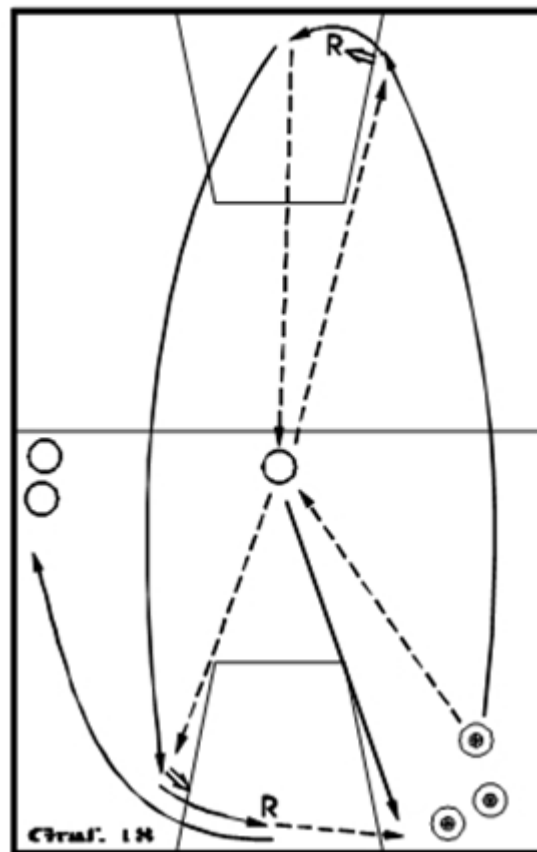
Rebote del que está abajo y cambio de fila.



18.- Por parejas. Con un balón.

En carrera, tiro-rebote-pase y carrera para repetir en el lado contrario.

Entrenamos para efectividad con cansancio.



**Escuela
Regional
Entrenadores**