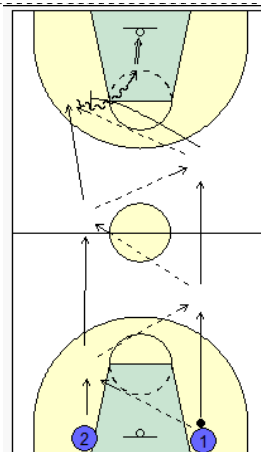


Equipo : Grupo 6 / Sesión de tarde / Pista lateral / Duración 1:30

Entrenadores : *Vicent Hervás García, Raúl Rivera Pérez y Antonio Oviedo Soler*

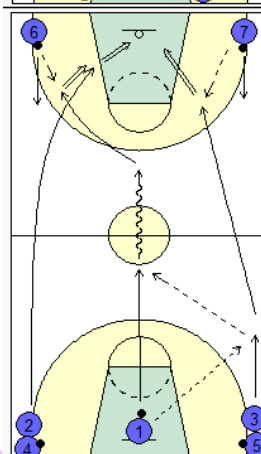
1/PASES Y BLOQUEO DIRECTO

Jugadores en dos filas. Salen los primeros de cada fila pasándose el balón hasta el triple contrario, en donde 1 ira a bloquear a 2, y este termine o doble a 1, que siguen con la continuación.



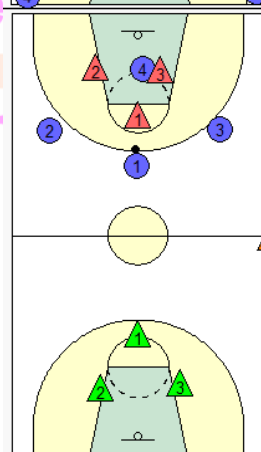
2/CUATRO BALONES EN LAS ESQUINAS :

Contraataque y tiro
Salimos en línea recta haciendo tres pases, para que termine 2 ,1 y 3 reciben balones de las esquinas para tirar. 2 cogerá su rebote y saldrá con 2 y 7 hacia la otra canasta.



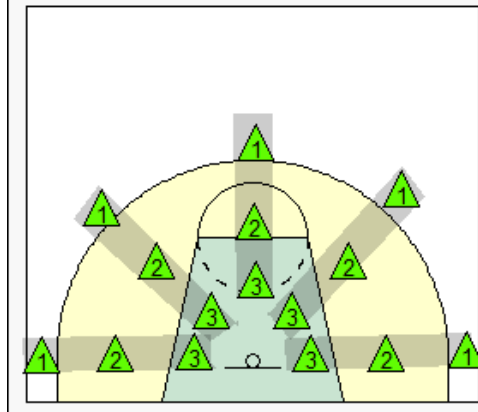
3/4C3+1: EJERCICIO DE SUPERIORIDAD

Ataque 4c4 con superioridad durante unos segundos .Cuando el ultimo atacante pase el medio campo, saldrá el defensor que espera .Luego, el atacante que tire, tocara línea de fondo y defenderá en la canasta contraria.



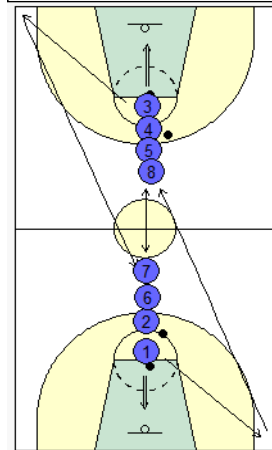
4/POR EQUIPOS EN DOS CANASTAS:

Tiramos desde tres posiciones en 5 líneas imaginarias, metiendo 3,2y 1 seguido en cada posición.



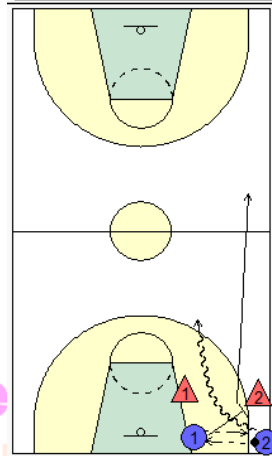
5/TIROS LIBRES:

Meter cada jugador 3 tiros libres – Jugadores repartidos en la línea del tiro libre .si meten van directos a la otra canasta .Si fallan pasan antes por la línea de fondo. Cada jugador va a por su rebote.



6/2X2 TODO EL CAMPO:

2 y 1 juegan 2c2 desde el fondo de la pista .Tras pase , bloqueo directo y continuación a la otra canasta.



**Escue
Regional
Entrenadores**

7/Charla del sistema de juego que vamos a realizar ,con una defensa al hombre presionando desde el medio campo las líneas de pase-En ataque juego rápido intentando aprovechar al máximo el contraataque

8/Explicación sobre fundamentos defensivos ,líneas de pase, posición defensiva)

9/Partido 5c5 aplicando el sistema de juego explicando sobre todo la defensa.



**Escuela
Regional
Entrenadores**



C/ FRANCISCO DE OCAMPO, 1
13600 ALCAZAR DE SAN JUAN (C. REAL)
TLF: 926 545 184 - FAX: 926 547 640
entrenadores@fbclm.net - <http://entrenadores.fbclm.net>

