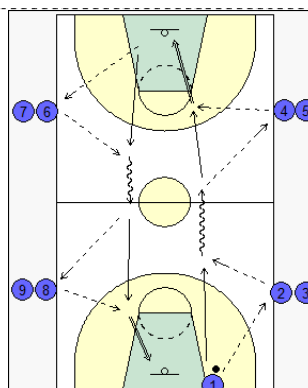


Equipo :Grupo 6 / Sesión de tarde (3) / Pista lateral / Duración
1:30

Entrenadores : *Vicent Hervas Garcia, Raúl Rivera Perez y Antonio Oviedo Soler*

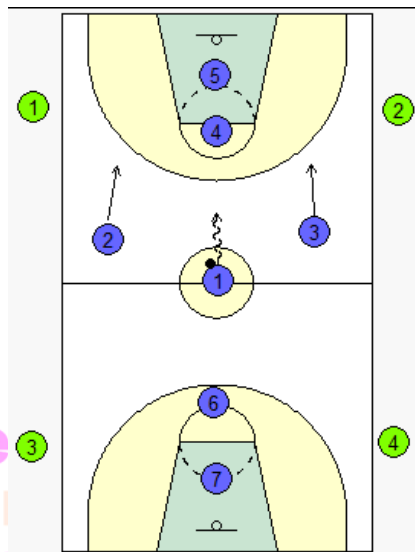
1/PASES CON CUATRO POSTES EXTERIORES :

Uno sale pasando y recibiendo de los cuatro postes exteriores finalizando en las dos canastas. El último poste coge el rebote y empieza. Los postes van a la siguiente posición. El que acaba va a la primera posición.



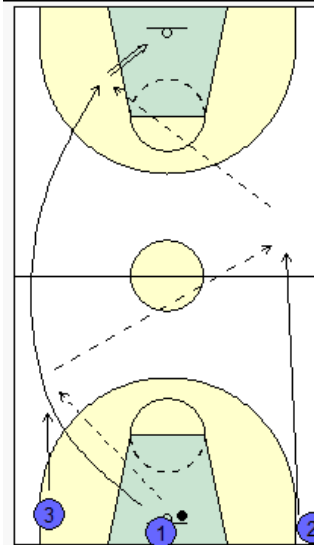
2/ONCE :

Ataque continuo 3c2, el que coge el rebote sale con los dos exteriores hacia la otra canasta.



3/ TRENZAS:

Uno pasa a tres corriendo por detrás, mientras tres coge el centro y pasa a dos, este a su vez pasa a uno para terminar.

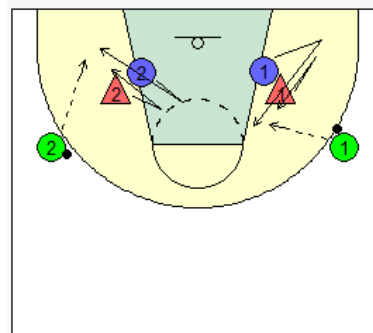


4/ 1C1, PASADOR-ATAQUE-DEFENSA:

Jugamos varios ataques 1c1 con un pasador.

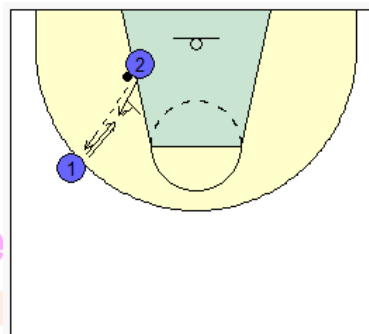
Están prohibidos los pases bombeados.

El atacante se buscará la posición mientras el defensa empezará defendiendo por delante.



5/ TIRO PUNTEADO + REBOTE:

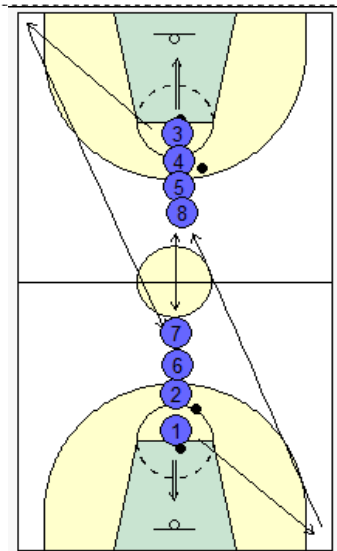
Dos pasa a uno y sale a puntear el tiro. Cuando uno tire, dos le bloqueará la entrada a rebote dos segundos. Después le dejará ir a por el balón mientras se abre. Y empiezan al contrario.



6/TIROS LIBRES :

Meter cada jugador tres tiros libres.
Jugadores repartidos en la línea de tiros libres. Si meten van directos a la otra canasta. Si fallan pasan antes por la línea de fondo.

Cada jugador va a por su rebote.



7/Recordamos el ejercicio del 5c0 con palmeo para ejecutar el contraataque, respetando las salidas y carriles/posiciones asignadas.

8/ Partido 5c5 aplicando el sistema de juego explicado, sobretodo en defensa e intentando correr bien el contraataque.



