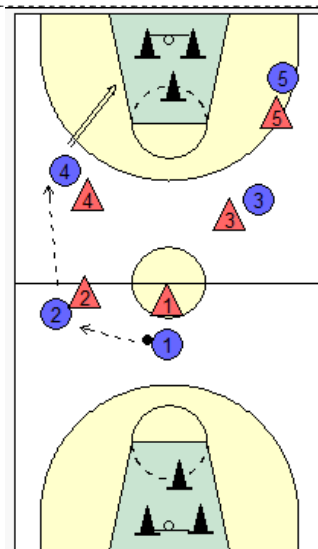


Equipo :Grupo 6 /Sesión de mañana (4)/ Pista lateral / Duración
1:30

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

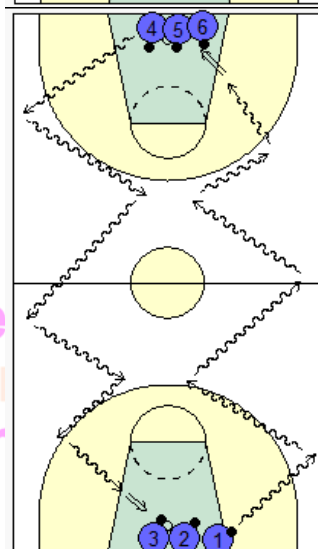
1:/CONOS BALONES FUERA

Hacemos dos equipos y sin botar el balón ni entrar a la zona (ni atacantes ni defensores) hemos de dar a los conos/balones que hayamos puesto, mediante pases.



2/ DRIBLIG CON BALON :

Dos filas opuestas en el campo. Los jugadores salen hacia la otra canasta realizando cambios de dirección y de ritmo.

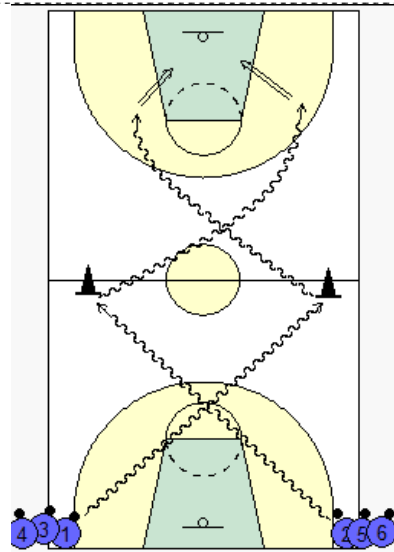


**Escue
Regio
Entrer**

3/ CRUCE E EL CAMPO

Dos filas opuestas en línea de fondo. Salen los primeros al cono contrario de medio campo.

Realizan un cambio de dirección y van a tirar hacia el lado contrario. El entrenador marcará el tipo de cambio y la finalización.

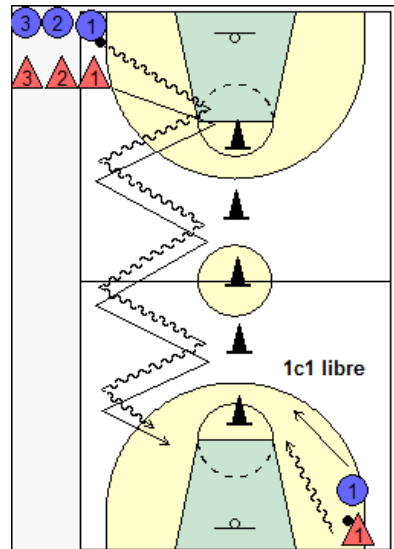


4/DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS + 1X1 :

Por parejas, con un atacante y un defensor.

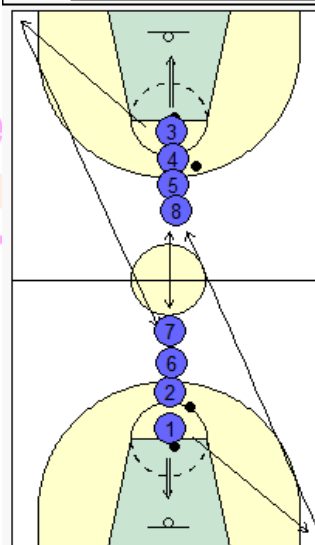
Ida en zig-zag remarcando la posición defensiva.

A la vuelta cambian los papeles pero el 1c1 es libre.



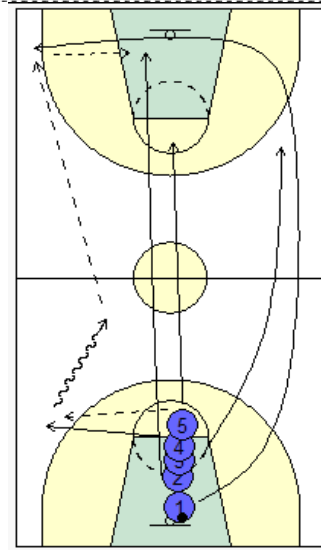
5/TIROS LIBRES:

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.



6/5X0:

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



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



