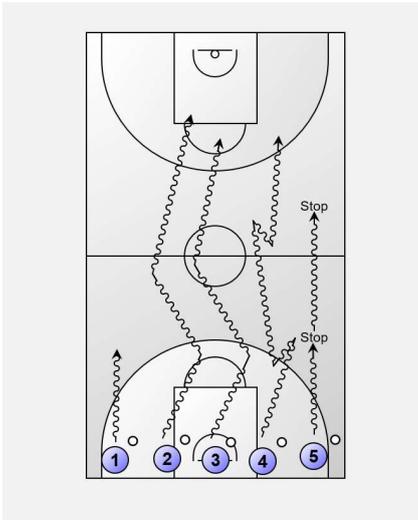




JAIME

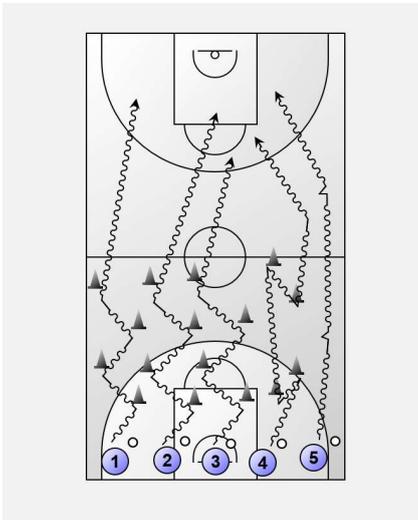


TRABAJO DE STOP, BOTE VELOCIDAD, CAMBIOS Y PARADAS.

IDA: trabajo de bote y cambios + parada 1 tiempo.

- 1- Bote velocidad + 2 cambios por detras de la espalda (uno con cada mano)
- 2- Cambios entre piernas.
- 3- Reversos.
- 4- Bote de proteccion hacia detras cambiando por delante para volver atacar.
- 5-A Stop con bote fuerte y separado a un lado del cuerpo.
- 5-B Stop con bote fuerte y separado a un lado del cuerpo + cambio de mano bajo por delante.

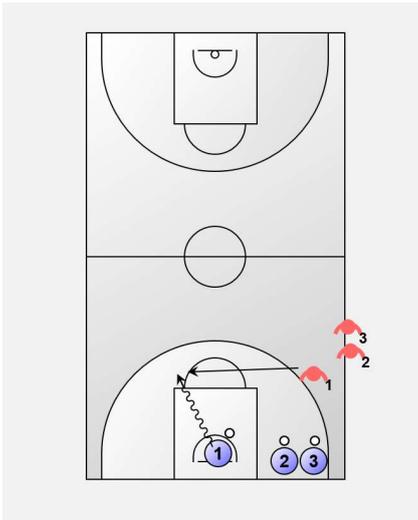
VUELTA: bote velocidad (un bote con cada mano adelantado) + parada 2 tiempos.



TRABAJO DE BOTE DURO CON CAMBIOS DE MANO.

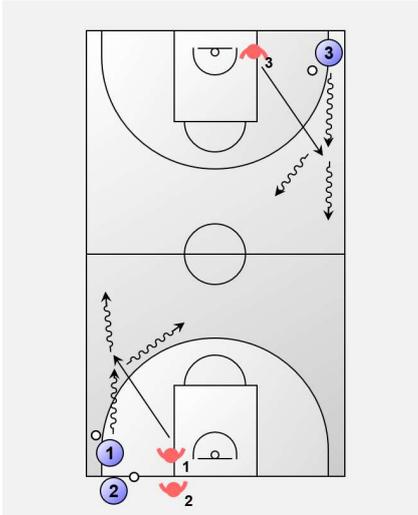
Trabajo de bote duro a la altura de la cadera con 1 o 2 botes entre cada cambio.

- 1- Cambios por detras de la espalda.
- 2- Cambio entre piernas.
- 3- Reverso de proteccion.
- 4- Bote atrás con cambio por detras de la espalda.
- 5- Envolver el balon con un bote fuerte desde un lado del cuerpo para llevarlo al otro y volver a botar fuera del cuerpo con la misma mano.



APLICACION TRABAJO BOTE VELOCIDAD, STOP Y CAMBIOS DE MANO EN 1x1

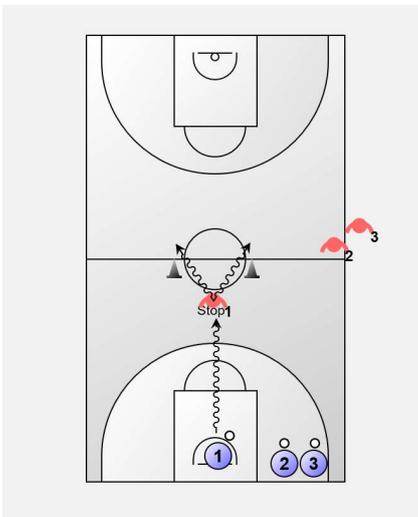
Atacante tiene que hacer dos cambios obligatorios antes de meter canasta. (entre piernas, detras de la espalda, reverso...combinados) y el defensor colaborar siendo agresivo para robar el balon.



APLICACION TRABAJO BOTE VELOCIDAD, STOP Y CAMBIOS DE MANO EN 1x1

El atacante juega según el defensor:

- 1- Si el defensor no le alcanza utilizar el bote velocidad (un bote con cada mano y adelantado)
- 2- Si el defensor consigue alcanzar al atacante, puede jugar con el stop y volver a arrancar con la misma mano, o hacer un cambio de mano y dirección.

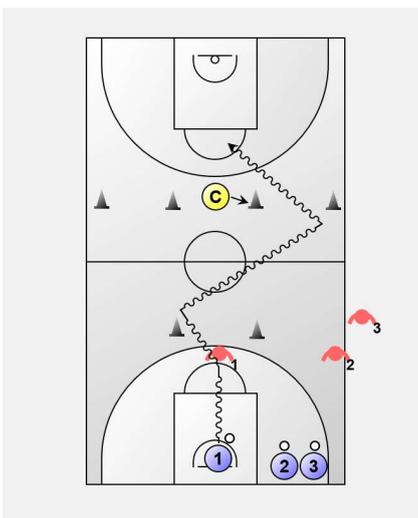


APLICACION TRABAJO BOTE VELOCIDAD, STOP Y CAMBIOS DE MANO EN 1x1

Variantes:

- Defensa con balón en las manos a chocar balón con balón.
- Defensa botando e intentando tocar balón del atacante con la mano libre.
- Defensa sin balón, primera 1/2 pista a robar, 1/2 media pista solo defender.

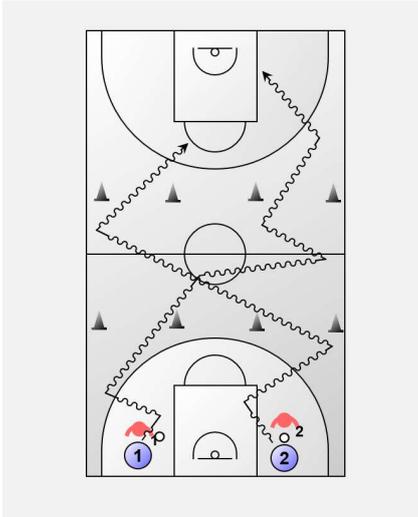
Obligar al ataque a realizar dos cambios de mano (Entre piernas, espalda, reverso, combinación de varios...) antes de meter canasta.



APLICACION TRABAJO DE CAMBIOS DE MANO SIN MIRAR EN 1x1

- El atacante tiene la misión de pasar por dos porterías. La primera es obligatoria y la segunda la decidirá el entrenador, señalando una de ellas una vez revasada la primera.

- Para la práctica de este ejercicio el atacante debe tener la vista levantada y utilizar los cambios de mano y dirección para evitar el robo del defensor.



APLICACION TRABAJO BOTE VELOCIDAD, STOP Y CAMBIOS DE MANO EN 1x1

Juegan dos parejas a la vez, y tienen que cruzar la porterías en diagonal, cruzando la parte central del campo levantando la vista y evitando chocar ambas parejas. Además de este trabajo, se deben utilizar los cambios de mano y de ritmo.

Defensor tiene que estar siempre delante y las manos siempre preparadas para robar el cambio por delante.