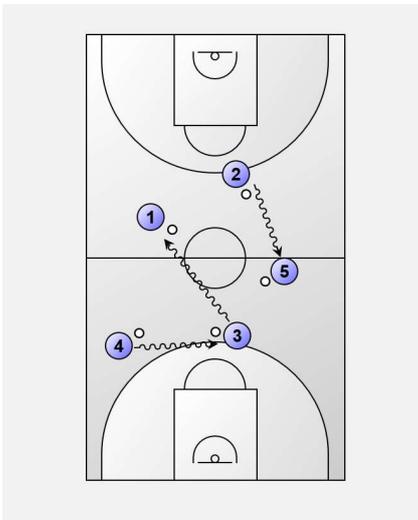




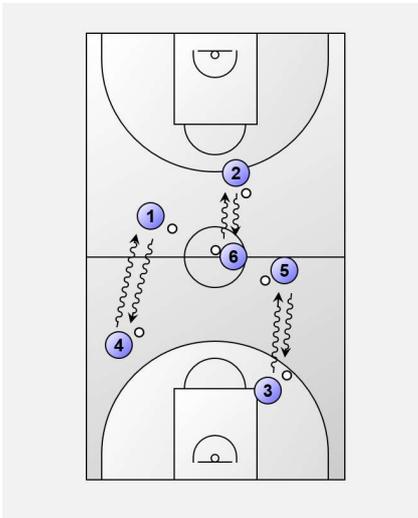
VIDAL



CALENTAR (1)

Tocar rodillas
Objetivo: Vista levantada y sin mirar el balón.

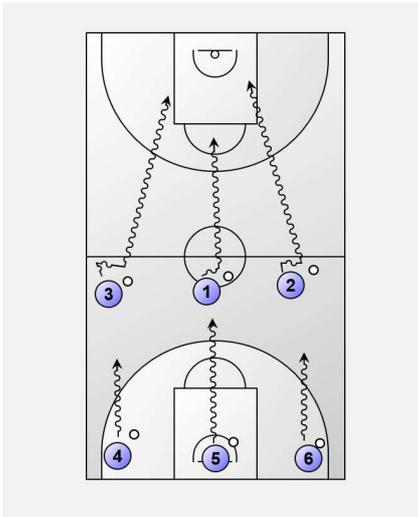
- Variantes:
- Tocar 10 rodillas con cada mano.
 - Hacer 1 cambio antes de tocar rodilla.
 - Tocar espalda de otro con la mano buena.



CALENTAR (2): De canasta a canasta enfrenantose con compañeros para trabajar.

Objetivo: Vista levantada sin mirar balón, trabajo del manejo del balón y cambios de ritmo.

- Variantes:
- Stop + Chocar mano + Sprint.
 - Stop + Chocar mano + Cambio de mano + Sprint.
 - Stop + Cambio de mano + Chocar mano + Sprint.
 - Stop + Chocar mano + bote hacia detras + Cambio de mano + Sprint.



TRABAJO DE SPRINT-STOP-SPRINT

Objetivo: Vista levantada sin mirar balón, trabajo del manejo del balón y cambios de ritmo.

- Variantes:
- Stop + Sprint misma mano.
 - Stop + Cambio de mano + Sprint.
 - Stop + bote hacia detras misma mano + Cambio de mano + Sprint.
 - Stop + cambio de mano hacia detras + Sprint.



JUEGO PARA TRABAJAR STOP-SPRINT: "PRECIPICIOS"



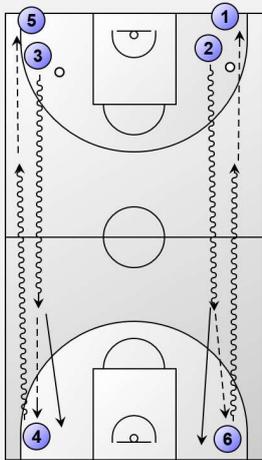
El jugador de la fila central marca el ritmo del juego y las bandas tienen que estar siempre a la misma altura que el jugador del centro. El jugador del centro tiene como objetivo conseguir que las bandas revasen antes que el las líneas horizontales que podamos encontrar en el campo. Cada vez que las bandas crucen las líneas horizontales antes que el centro, se sumara un punto el jugador del centro.

Objetivo: Jugar con el Stop-Sprint para trabajar los cambios de ritmo siempre con la vista levantada.

Variantes:

- Botar con una sola mano.
- Botar con mano mala.
- Bote de protección hacia atrás.

TRABAJO DE BOTE VELOCIDAD Y PASE EN CARRERA:

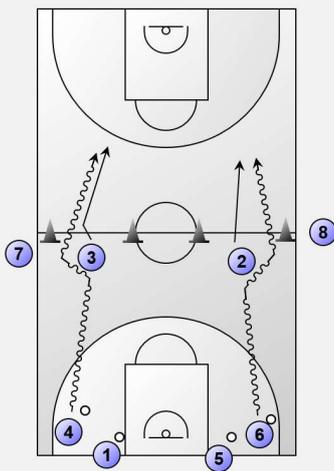


El objetivo es mejorar el bote velocidad y el pase en carrera a una o a dos manos.

Consiste en hacer una carrera de relevos por equipos poniendo en practica diferentes pases:

- Pase a una mano directo con mano izquierda y luego mano derecha.
- Pase a una mano picado con mano izquierda y luego mano derecha.

APLICACION TRABAJO STOP-SPRINT EN 1x1



Bote velocidad hasta llegar al defensor. Hacer un Stop + Cambio de mano y ritmo o Stop + Cambio de ritmo, siempre pasando por dentro de las porterías.

Defensor ponerse delante con las manos preparadas para robar en el cambio o girarse y correr a ponerse delante en caso de ser revasado.