

ENTRENAMIENTO

Sesión 5

Martes

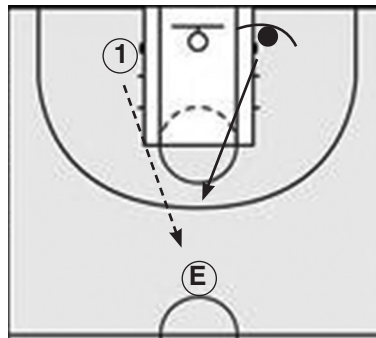
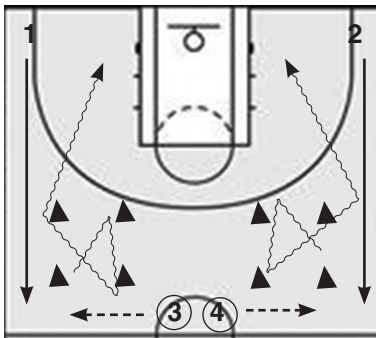
Infantil Mixto

Calentamiento (15´)

Juegos coordinativos de pies y bote con balón haciendo recorrido de banda a banda.
 Jugar a Stop, Capturar la Bandera y a Cortar el Hilo con balón.

Ej. 1 Bote

Objetivo: Salidas al aro con bote adelantado, rebiendo en el aire y trabajando diferentes tipos de dribbling y finalizaciones. Ser directos y verticales al aro.



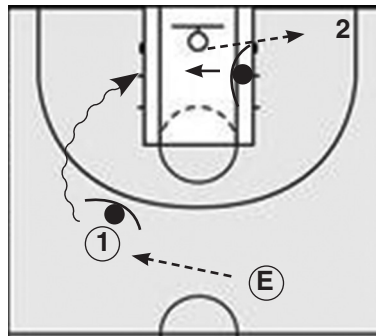
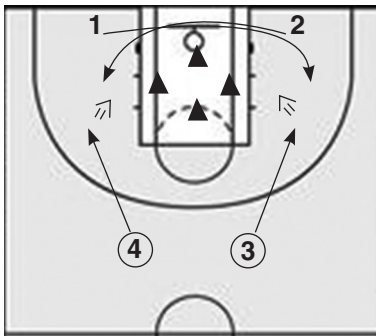
Jug. 1 y 2 salen a recibir a medio campo para comenzar en dribbling. 1º Bote adelante, cambio entre piernas, bote atrás, cambio por espalda y finalización exterior en entrada.

Desarrollo Dar libertad a jug. 1 para elegir los cambios de mano y que el otro jugador deba hacer los mismos.

Desarrollo 2 Introducir defensa. (1x1)

Ej. 2 Recepciones

Objetivo: Recibir en el aire, preparados para atacar al aro con bote o tiro, flexionados con los pies mirando al aro.



Jug. 1 decide el lado para recibir y tirar, jug. 2 sale a lado contrario.

Desarrollo jugando con 2 recepciones:
 1ª recibir fintar y devolver a pasador.
 2ª recibir y tirar.

Desarrollo 2 Introducir defensa.

***Variante** 2x2 Entrar-Doblar

Ej. 3 Superioridades

Objetivo: Ataques verticales buscanso jugador libre, defensa **Saltar - Cambiar.**



Trabajo en media pista 3x2 y trabajamos la defensa y sus opciones en inferioridad.

Desarrollo jugando el ataque con solo 1 o 2 botes.

Desarrollo 2 sumamos a la norma anterior la de solo poder pasar 2 veces.

Defensa en Paralelo

Defensa en Tandem

***Variante** Jugar en 3x2 continuo