

## ENTRENAMIENTO

### Sesión 5 Técnica Individual. Ruedas Técnicas

Martes 18, 10:15 - 11:45  
Infantil Mixto

Federación Aragonesa Baloncesto

Campus Villanua Turno 3

Entrenador: Guillermo Beired / Marta Cortés

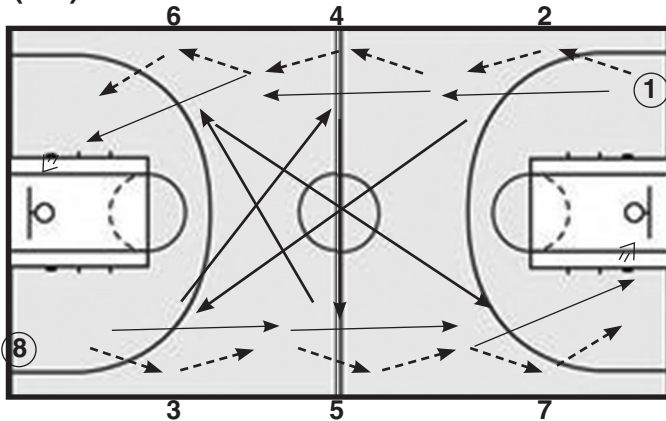


#### Calentamiento (15')

Movilidad articular con balón y estiramientos.

Juegos coordinativos de pies, bote y finalizaciones con balón por parejas.

**Ej. 1 Pase y Entradas** **Objetivo:** Finalizaciones sin bote, recepciones en el aire y correr la pista sin balón. (20')

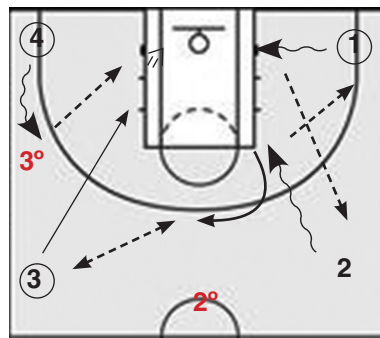
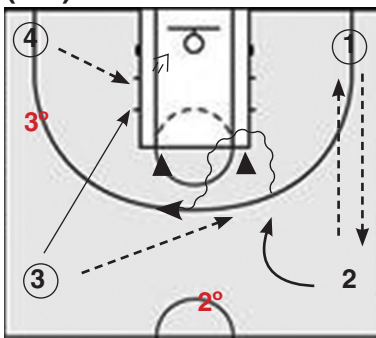


Jug. 1 y 8 sale a meter canasta en aro contrario apoyándose en los pasadores de las bandas. Pasadores rotan por todas las posiciones antes de empezar el ejercicio. \*Orden numérico en el gráfico.

**Desarrollo** Variar el tipo de finalización y de pase:  
- Entrada a mano cambiada / Aro pasado  
- Pase de pecho / picado / sobre cabeza

**Desarrollo 2** Introducir defensa estática. (ej. un silla), para jugar sin balón sobre la marca:  
- Cortes / puerta atrás.

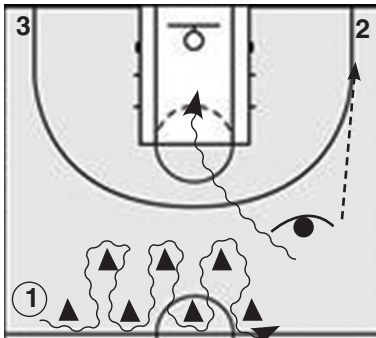
**Ej. 2 Pase y Bote** **Objetivo:** 1º Rueda de pases, 2º Bote de ataque y protección con cambios, 3º finalización por izquierda. (20')



Dentro de la rueda se trabajan 3 aspectos fundamentales de técnica ind.

**Desarrollo 1º** Jugar a entrar-doblar con 1 bote.  
**2º** Recibir en 2 tiempos en la cabeceira, finta T3 y devuelvo a pasador.  
**3º** Finalizar con movimientos en PB.

**Ej. 3 Bote + 1x1 con pasadores** **Objetivo:** Manejo de balón + 1x1 en esfuerzo con ayuda de pasadores. (20')



Jug. 1 hace manejo de balón con cambios de mano en cada obstáculo, al terminar juega 1x1, Jug. 2 y 3 hacen de pasadores.

**Desarrollo** jugando el ataque con solo 1 o 2 botes.

**Desarrollo 2** sumamos a la norma anterior la de solo poder pasar 1 vez.

**Ej. 4 Competición de Tiro por equipos 3,2,1. (15')**

**Objetivo:** Volúmen de tiro en esfuerzo. Reglas del juego:

Se fija una puntuación a llegar por cada equipo. (Ej. 15 Puntos).

Cada jugador debe meter canasta para que tire el siguiente compañero.

- 1º tiro Triple metido (3 pts.)
- 2º tiro fuera de la zona (2 pts.)
- 3º tiro debajo de canasta (1 pt.)

