



JORNADAS DE TECNIFICACIÓN C.D ESTUDIO

Fecha: Domingo 26 de febrero de 2017


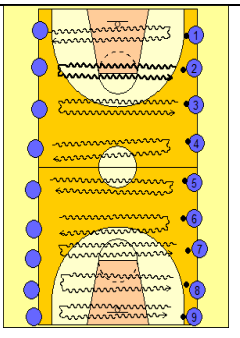
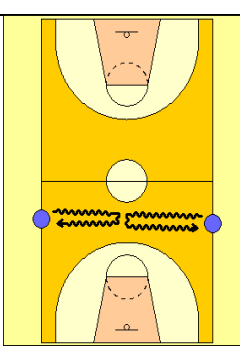
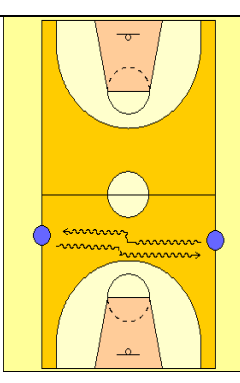
Categoría: Benjamín

Nº de participantes: 40 aprox

Canastas: 8

Duración: 90 minutos

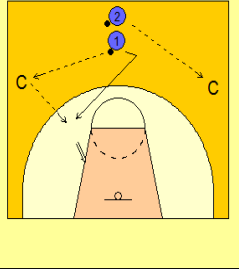
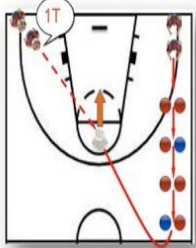
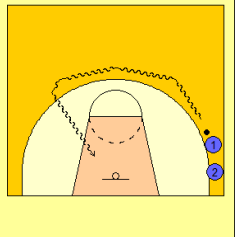

Objetivos: Posición básica, manejo de balón con mano no dominante y finalizaciones.

Nº	MIN	ENFOQUE	DIBUJO	DESCRIPCIÓN
1	10	CALENTAMIENTO		<p>Dos grupos, cada uno en una línea de fondo. Carrera, rodillas arribas, talones, saltos entrada. TODO SIN BALÓN</p> <p>Lo lleva Gonzalo Pérez.</p>
2	10	MANEJO DE BALÓN		<p>Manejo de balón en campo grande. Ida y vuelta el mismo jugador. 5 veces mano dominante y 10 veces mano no dominante.</p> <p>Detalles: TACTO Y PRECISIÓN. DISTINTOS TIPOS DE BOTE, SENTIR LA YEMA DE LOS DEDOS Y CABEZA ARRIBA.</p> <p>Después con 2 balones, un bote bajo y otro alto.</p>
3	10	MANEJO DE BALÓN		<p>Misma disposición. Todos inician en posición básica y lanzan primer bote lejos, cuando van a chocar con el que viene, pasos cortos y pateo mientras botan uno enfrente del otro. Tras silbato, giran y vuelven a su posición sin dejar de botar. 5 VECES CADA UNO</p> <p>Detalles: POSICIÓN BÁSICA DE INICIO EN TRIPLE AMENAZA, SI NO ESTÁN ASÍ REPITEN. SIEMPRE FLEXIONADOS. SI SE PONEN DE PIE REPITEN</p>
4	10	PARADAS Y ARRANCADAS		<p>Misma disposición. Salida directa y agresiva, 3 botes hasta medio campo. Cuando estés junto enfrente del otro, parada en un tiempo, salida directa y voy a la fila de enfrente.</p> <p>Detalles: Flexionados, lanzo bote lejos y parada sin saltar, solo puntas de los pies. SI HACEN PASOS EN LA SALIDA, REPITEN.</p> <p>Podemos sustituir parada y salida por un cambio por la espalda cuando se encuentren.</p>



TRABAJO POR ESTACIONES

Serán unos 10 minutos por estación y cada entrenador trabajará una de las estaciones.

Nº	MIN	ENFOQUE	DIBUJO	DESCRIPCIÓN
	10	PARADAS, PIVOTES Y ARRANCADAS		<p>Jugador pasa al entrenador y corta, trabajando finta sin balón de salida directa para luego cruzar e ir al lado fuerte. Recibe en un tiempo, pivota una vuelta entera sobre un pie y tira. Después recepción en 2 tiempos y fijar el pie de pivote.</p> <p>DETALLES: POSICIÓN BÁSICA, FLEXIÓN, PEDIR EL PASE Y AGARRE EN TRIPLE AMENAZA, APRENDER A PIVOTAR. (NO ES FUNDAMENTAL PERO EL TIRO A UNA MANO)</p>
	10	PARADAS Y ARRANCADAS	 <p style="text-align: center; font-size: small;">www.ejerciciosbaloncesto.com</p>	<p>Jugador sin balón va hacia los conos, si los dos son de mismo color parada en un tiempo, si los círculos son de distinto color parada en dos tiempos, después jugar para recibir y tirar. El jugador con balón dice que tipo de parada debe de utilizar el tirador.</p> <p>DETALLES: POSICIÓN BÁSICA, FLEXIÓN, PEDIR EL PASE Y AGARRE EN TRIPLE AMENAZA, APRENDER A PIVOTAR. (NO ES FUNDAMENTAL PERO EL TIRO A UNA MANO)</p>
	10	MANEJO BALÓN Y FINALIZACIÓN		<p>Bote defensivo durante la línea de triple y cuando diga el entrenador atacan el aro con un solo bote.</p> <p>Detalles: TACTO, BOTE CON LAS YEMAS, MIRADA ARRIBA, JUGAR FLEXIONADOS Y LANZAR EL BALÓN APUNTANDO CON LAS PUNTAS DE LOS DEDOS A DONDE QUIERES BOTAR.</p>
	10	PARADAS, PIVOTES, ARRANCADAS	 <p style="text-align: center; font-size: small;">www.ejerciciosbaloncesto.com</p>	<p>Jugador sin balón juega para recibir dentro del aro con una parada en dos tiempos, pivote frontal y entrada a canasta. Coger el rebote para y a bordear el cono y entrada por el lado izquierdo.</p> <p>DETALLES: POSICIÓN BÁSICA, FLEXIÓN, PEDIR EL PASE Y AGARRE EN TRIPLE AMENAZA, APRENDER A PIVOTAR. SI NO ACABA CON IZQUIERDA, FLEXIÓN.</p>
8	5		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIEINTOS