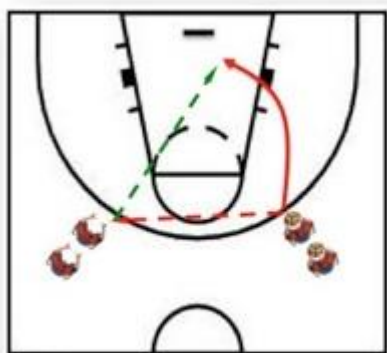




www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº176. Auto-pase dentro de la zona, parada en un tiempo, rotación del pie interior. Tiro por tablero protegiendo con la mano interna.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº177. Trabajo de tiro de protección. Después de jugar pasar y cortar, recepción dentro de la zona con parada un tiempo y tiro de protección con la mano interior.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº178. El balón en el suelo, jugador sin balón corre hacia la línea de fondo para después ir a coger el balón y tirar a canasta, coger el rebote y volver a dejar el balón en el suelo, 10 tiros y cambio.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº179. El jugador con balón sale desde medio campo para jugar parada y tiro, el jugador de debajo canasta coge el rebote y le vuelve a pasar el balón en medio campo y el lado contrario para que repita la misma acción, 10 tiros y cambio.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº180. 5 tiros desde cada posición, después de tiro cambio de posición. El jugador que está dentro de la zona coge el rebote y pasa el balón.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº181. Tres jugadores y un balón, el jugador con balón pasa al alero y recibe un bloqueo indirecto del otro alero, cambio de lado del balón y tiro de 3 puntos.



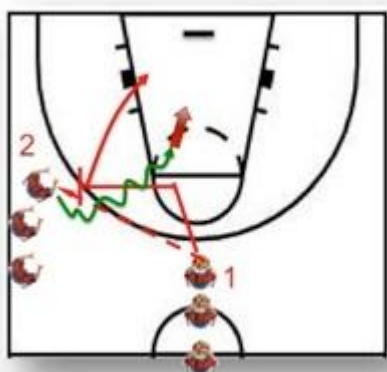
www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº182. El primero de la fila de la línea de fondo juega para bordear el cono y coger el balón de la silla y finalizar con entrada a canasta, los jugadores con balón dentro de la zona dejan el balón encima de la silla y van a la otra fila.



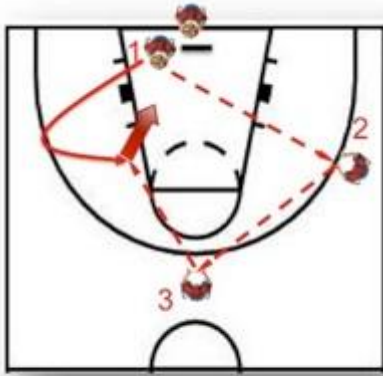
www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº183. 1 pasa al entrenador y bloqueo directo a 2, 2 penetra y juega parada y tiro. 1 juega continuación del bloqueo y recibe del entrenador, finalizar con un tiro o entrada a canasta.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº184. 1 pasa 2, bloqueo directo y continuación.



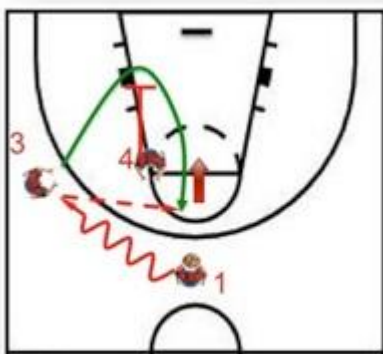
www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº185. 1 pasa a 2, 2 pasa a 3 y 3 pasa a 1 que a jugador para ir a pisar la línea de 6,25 y recibir para un tiro de media distancia.



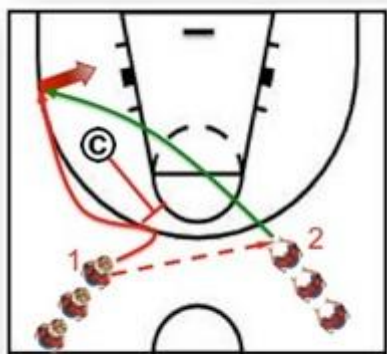
www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº186. Bloqueo indirecto entre jugadores interiores, recepción y tiro.



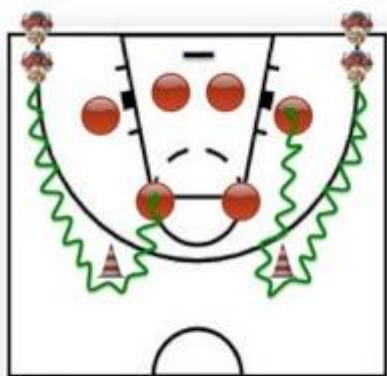
www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº187. 1 con bote ocupa la posición de 3, 3 corta hacia la zona para recibir un bloqueo indirecto de 4 y abrirse para recibir de 1 y finalizar con un tiro.



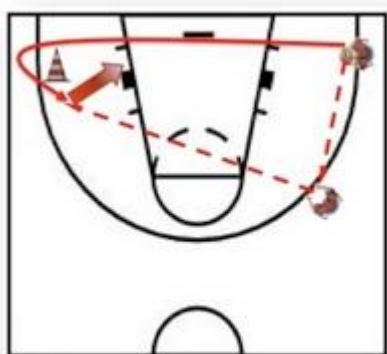
www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº188. 1 pasa a 2 y recibe un bloqueo indirecto del entrenador para después recibir el pase de 2 y tiro.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº189. Un equipo manda y decide desde que circulo rojo tirar, el otro jugador tira desde otro circulo que no sea la misma posición. Si falla su equipo pierde la posibilidad de elegir y manda en el juego el otro equipo. Competición por tiempo o puntos.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº190. Jugador con balón pasa y juega para bordear el cono del lado contrario, recibir el pase de vuelta y tiro.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº191. Jugador con balón pasa y juega para bordear el cono y recibir dentro de la "pintura", parada en dos tiempos y tiro. Trabajo de equilibrio para jugadores altos.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº192. Jugador con balón realiza un auto-pase (trabajo de agarre y posición básica) para después realizar un cambio de lado del balón, un pase mas y tiro de tres puntos.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº193. Jugador con balón juega con bote hacia el cono, parada y pivote cruzado, cambio de lado del balón, un pase mas y tiro de tres puntos.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº194. Jugador línea de fondo juega para recibir el balón en la línea de tres puntos, jugador que pasa el balón juega para ganar posición interior y jugar dentro-fuera con el exterior.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº195. Tiro dentro de la zona de los tres segundos después de giro de 360º delante del cono. ejercicios en continuidad, hacer por los dos lados.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº196. Jugador con balón penetra hacia canasta y dobla el balón a uno de los dos exteriores que han generado una línea de pase, recepción y tiro.



Nº201. Jugador con balón penetra hacia canasta, jugador sin balón juega para recibir el balón y tirar. Jugador que pasa el balón juega para recibir el balón del entrenador y tirar.



Nº202. Mismo 201 desde otras posiciones penetra por el centro hacia canasta, jugador sin balón recibe y tira. Jugador que pasa recibir el balón del entrenador y tirar.



Nº203. Mismo 202, con otras posiciones.



Nº204. Jugador con balón pasa al jugador de medio campo que juega con bote hacia canasta, jugador del lateral juega para volver a recibir y penetrar hacia canasta, jugador en posición de base juega para recibir fuera de la línea de 3 puntos y tiro.



Nº205. Misma idea que ejercicio nº 204 con la variante que el jugador que recibe el ultimo pase realiza una entrada a canasta.



Nº206. Misma 205, variante: cambio por detrás de la espalda y tiro de 3 puntos.



Nº207. Misma idea que los ejercicios anteriores con la variante que jugamos dos veces penetrar y sacar fuera, tiro final del jugador de la fila derecha cerca de la línea de fondo.



Nº208. Una fila, el primero sin balón, juega para ir hacia los conos y realizar trabajo de deslizamientos defensivo, después jugar para recibir cerca de la línea de 3 puntos y tirar.



Nº209. Una fila, el primero sin balón, juega para bordear los conos y recibir el balón del segundo de la fila, recepción, un bote más y tiro.



Nº210. Jugador con balón juega con bote hacia canasta, jugador sin balón juega para recibir cerca de la línea de fondo y tirar. Jugador que pasa el balón juega después para recibir el pase del entrenador y tirar.



Nº211. Jugador con balón juega con bote hacia canasta, jugador sin balón juega para recibir cerca de la línea de fondo y tirar. Jugador que pasa el balón juega después para recibir el pase del segundo de la fila del lado izquierdo y tirar a canasta.