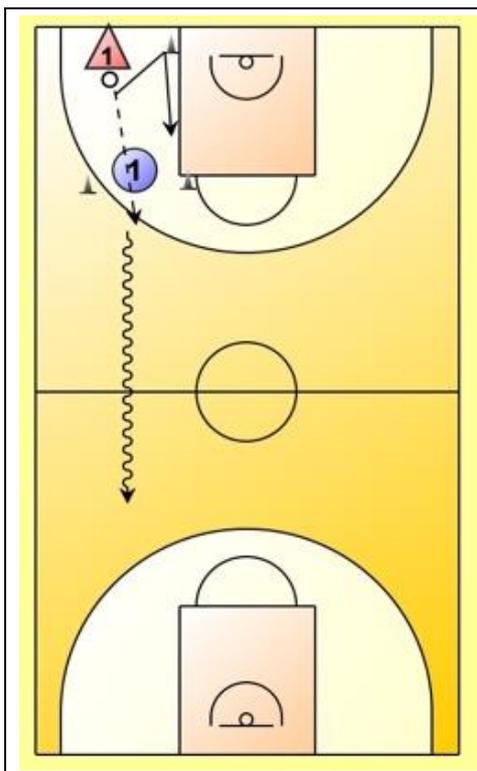


## EJERCICIOS PARA UNA PANDEMIA

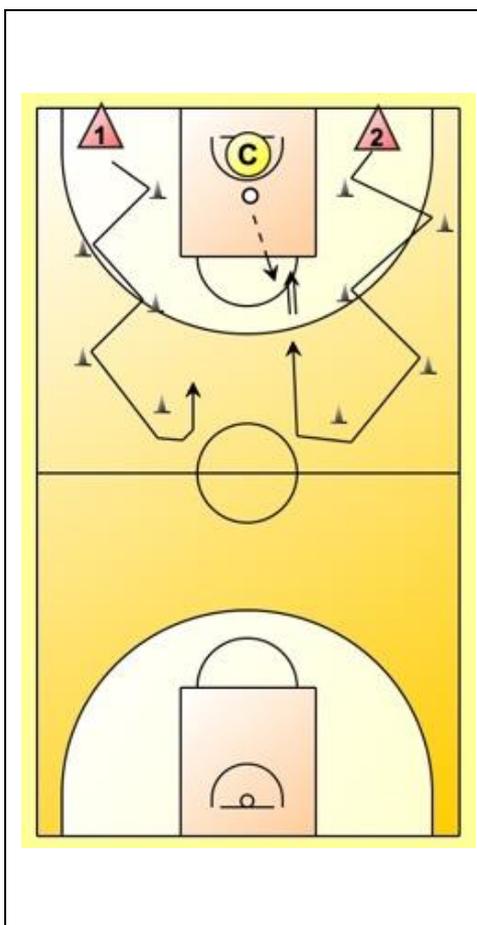


### Velocidad de reacción + 1c1.

Jugador sin balón de espaldas, jugador con balón pasa por encima de la cabeza o por los lados.

Cuando jugador ve la pelota la coge y sale a meter canasta en el aro contrario.

Jugador que pasa, después del pase toca cono y va a defender.



### Zig-zag defensivo.

Dos jugadores salen a la vez haciendo zig-zag defensivo entre los conos.

Cuando rodean el último cono corren hacia el aro. El entrenador (C) pasa al primer jugador que llega y éste tira a canasta.

Continuidad.

El jugador que ha tirado coge su rebote, el otro coge la calle lateral y ambos corren el contraataque hacia el otro aro. Al llegar al medio campo, el jugador con balón pasa al compañero de la banda y este realiza una finalización.

## EJERCICIOS PARA UNA PANDEMIA

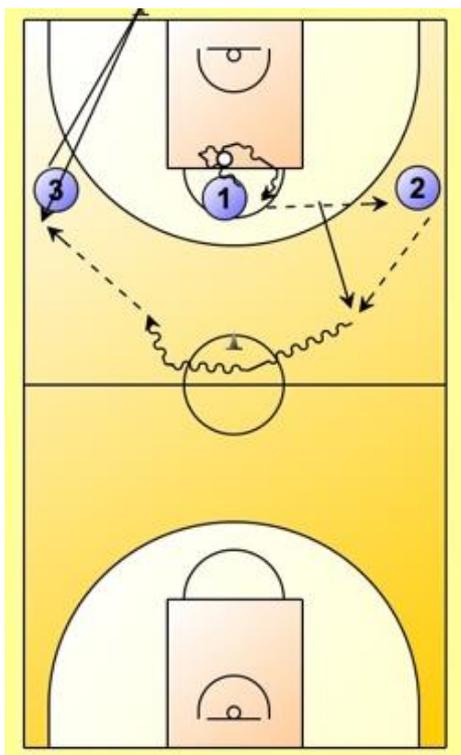


Gráfico 1

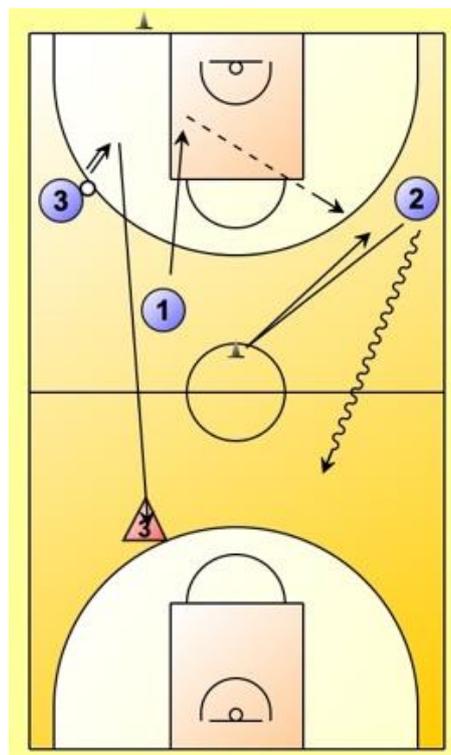


Gráfico 2

### **3c0 + 2c1**

Jugador con balón (1) está botando en diferentes direcciones. A la señal de 2, 1 le pasa, recibe y va a bordear el cono. Cuando 3 ve que va a llegar al cono, va a tocar la línea de fondo para recibir y finalizar. (Gráfico 1)

1 coge el rebote, 2 va a tocar el cono de medio campo y se abre para recibir pase de 1. 3 después de su tiro va a defender. Jugamos 2c1 en el otro aro. (Gráfico 2)

# EJERCICIOS PARA UNA PANDEMIA

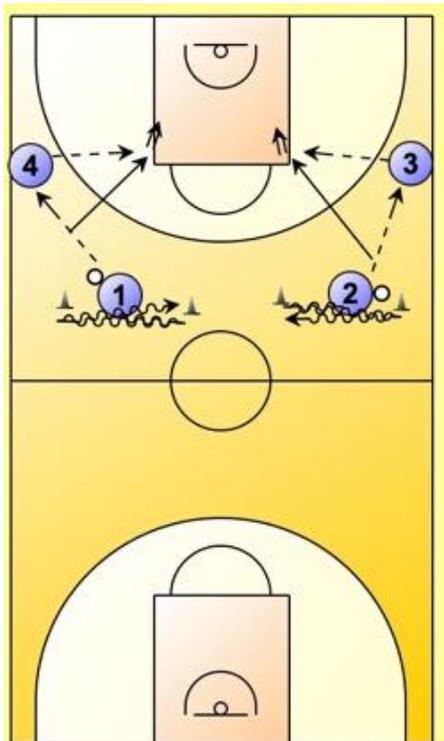


Gráfico 1

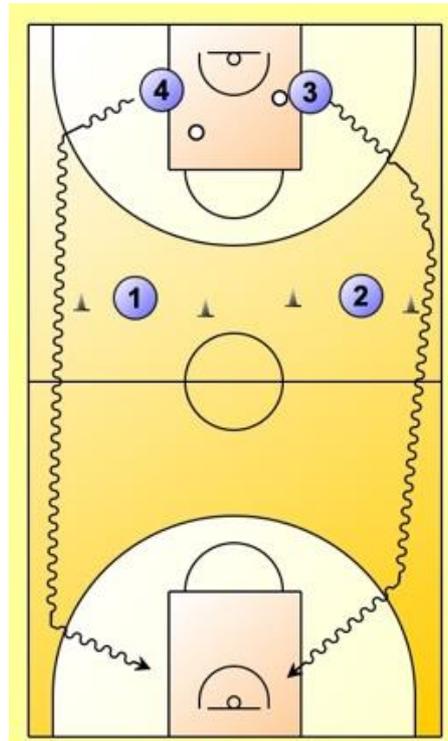


Gráfico 2

## Desplazamientos defensivos botando.

1 y 2 están haciendo desplazamientos defensivos con bote. A la señal de los aleros (3 y 4) pase y corte de 1 y 2, que finalizan a canasta. (Gráfico 1)

Pasadores rebotean y salen a meter canasta en el aro contrario. (Gráfico 2)