



**XXIV ESTADA**

**Entrenamiento Personal**

**1<sup>er</sup> Turno**

**27 de junio al 3 de julio de 2010**

## ESTACIÓN: TRABAJO DE RECEPCIÓN PARA TIRAR

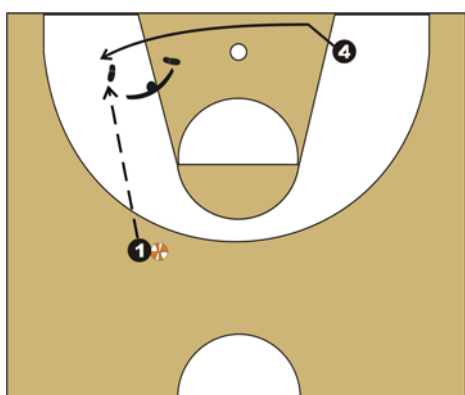
### SESIÓN 1

a) Utilizar salidas abiertas en las recepciones.

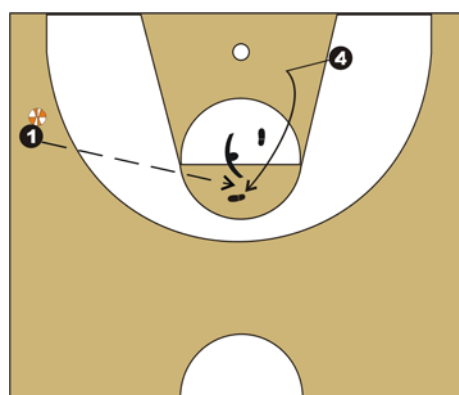
Objetivos:

- No botar para atacar el aro tras recibir el balón.
- Hacerse grande con el cuerpo ocupando el mayor espacio posible.
- Antes de recibir el balón ya estoy en movimiento con mis pies y el cuerpo hacia el aro.
- Siempre un "stop" previo durante el desplazamiento para "fijar" al defensor.
- Atacar al defensor para provocar el contacto y sacar faltas.
- Utilizar la mirada para engañar.
- No realizar todos los gestos a la misma velocidad. Combinar ritmos.

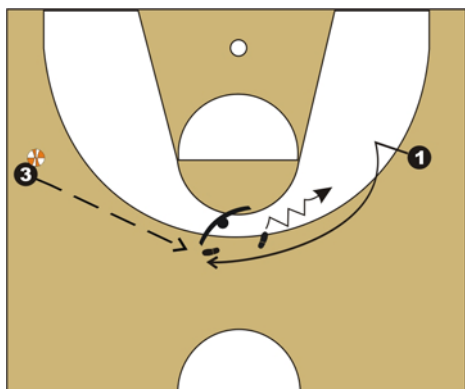
Por línea de fondo



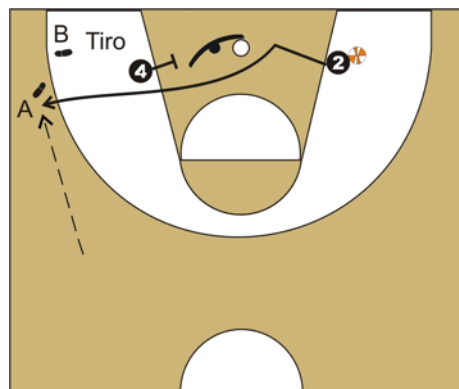
Cortes al Poste alto



Tras un corte



Saliendo de un bloqueo



## SESIÓN 2

a) Salidas de Bloqueo Horizontal por línea de fondo.

### El Defensor persigue al atacante

- Stop en el centro de la zona – Establecer una pausa, jugar con la mirada para saber que hace el contrario - Engañar y cambiar de ritmo para salir (MACIJAUSKAS).
- Salir pegados al bloqueo.

Práctica en Imaginación: Saber por dónde viene el defensor.

1) Defensor por detrás: RIZAR. (Gráficos 1 y 2).

- Tomarse tiempo / Mirar al pivot. Es importante el ángulo de salida e introducir fintas de pase antes del tiro. (Gráfico 3).
- Realizar el tiro hacia arriba y llevando el cuerpo hacia atrás.

2) Defensor por arriba: ALEJARSE Y OCUPAR LA ESQUINA. (Gráfico 1).

- Recepciones fuera de 6.25 → crear espacio con la parada o con el bote.
- Tomarse tiempo: NO tener prisa por atacar al defensor.
- Usar Fintas (ej. Recibir y quedar mirando el aro) para esperarle, darle tiempo.

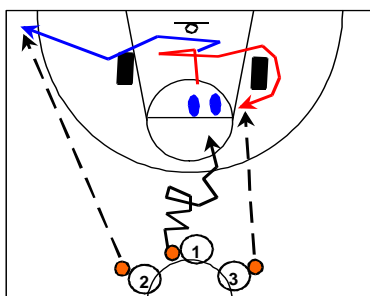


Gráfico 1

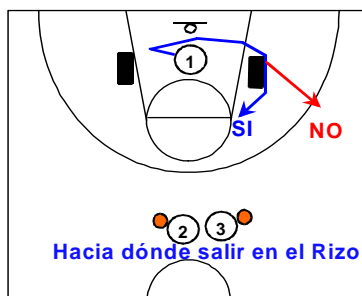


Gráfico 2



Gráfico 3

### SESIÓN 3

a) Situaciones de 2x2 en media pista con 1 pasador central.

Objetivos:

- Jugar por línea de fondo – Saber por dónde viene el defensor – “Leer que hace la defensa”. (J.C. NAVARRO; BRAD OLESON; BASILE).
- JUGADOR EXTERIOR: Jugar con el defensor (buscar contacto, chocar, cambio de ritmo y dirección); pasar pegado al bloqueo (usar el brazo más próximo para agarrar al bloqueador = más equilibrio, permite pasar hombro con hombro), mirar la continuación; recepciones abiertas – salidas abiertas – pases picados – fintas de pase y tiro.
- JUGADOR INTERIOR: Fijar al defensor; bloqueos duros; buscar las continuaciones.

#### RIZAR-RODEAR SOBRE EL BLOQUEO – Defensor persigue

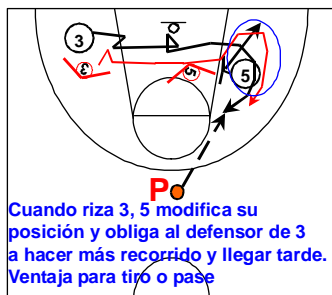


Gráfico 1



Gráfico 2



Gráfico 3

#### IR A LA ESQUINA – Defensor pasa por encima del bloqueo



Gráfico 4



Gráfico 5



Gráfico 6

#### PASAR POR EL MEDIO DEL BLOQUEO Hay espacio – Defensor niega Bloqueo

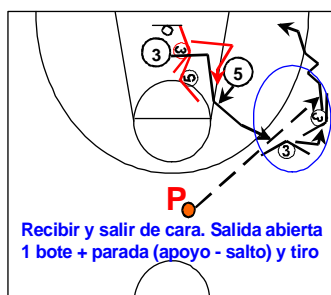


Gráfico 7

#### PASAR POR ARRIBA DEL BLOQUEO No hay espacio – Defensor niega Bloqueo



Gráfico 8