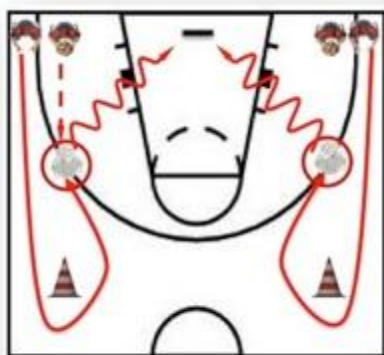


www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº98. Jugador sin balón juega para recibir en el aire y caer dentro del aro con una parada en un tiempo.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº99. Jugador sin balón juega para rodear el cono, después recibir en el aire y caer dentro del aro encarado al pasador, pivote para encarar a canasta y entrada.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº100. Jugador sin balón juega para rodear el cono, después recibir en el aire y caer dentro del aro. Caer con equilibrio y con las piernas preparadas para tirar.



www.ejerciciosbaloncesto.com

N°101. Los jugadores con balón juegan con bote para ir al círculo de tiros libres e intentar robarse el balón, a la señal del entrenador salir para bordear el cono y finalizar con una parada en un tiempo dentro del aro, tiro.



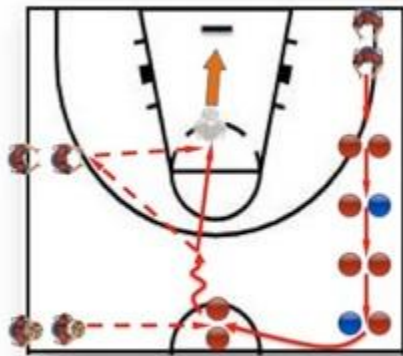
www.ejerciciosbaloncesto.com

N°102. Jugador sin balón va hacia los círculos, si los dos son de color rojo 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.



www.ejerciciosbaloncesto.com

N°103. Inicio como ejercicio anterior, variante: dentro del círculo central recibimos el balón con una parada en un tiempo, pivote para encarar el aro y entrada a canasta.



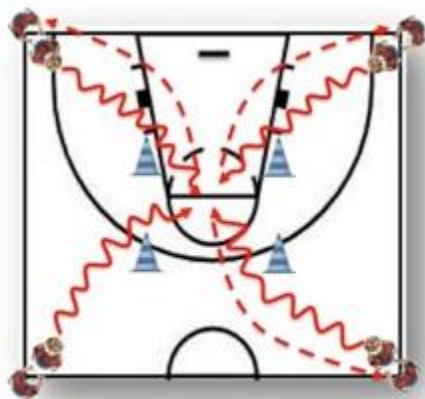
www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº104. Inicio como ejercicio anterior, con la variante que jugamos pasar y cortar con el último jugador.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº105. Jugador sin balón realiza un cambio de ritmo y dirección para recibir dentro de la "pintura", un pivote para encarar y tiro.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº106. Robarse el balón dentro de los cuatro conos, a la señal del entrenador pasar al compañero de la fila con pase desde la cabeza.



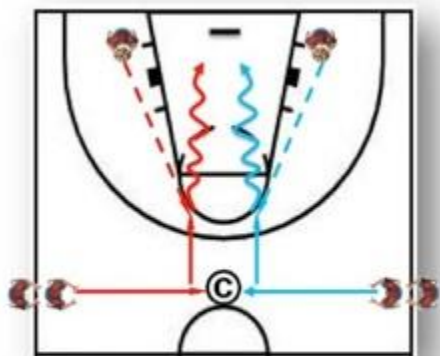
www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº107. Cambio de mano en la prolongación de tiros libres, después otro cambio de mano en el cono, jugamos pasar y cortar con el entrenador y entrada a canasta.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº108. Jugador pasa el balón al entrenador y juega para ir a tocar el cono, cambio de ritmo y dirección para recibir el pase de vuelta del entrenador y entrada a canasta.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº109. Competición por equipos. El primero de cada fila corre para ir a tocar la mano del entrenador (el primero gana un punto), después jugamos para recibir el balón y entrada a canasta (el primero en anotar gana otro punto para su equipo).



N°110. Los jugadores con balón juegan con bote por el pasillo marcado con conos para ir hacer canasta, el primero en anotar gana un punto. Los jugadores cuando se encuentran en medio del pasillo se pueden robar el balón.



N°111 como 110, variante el primero en pasar por la puerta (dos conos) gana otro punto.



N°112. Misma idea, variante que los jugadores juegan para ir a coger el balón del lado contrario e ir hacer canasta.



N°113. Misma idea que los ejercicios anteriores con la variante que los jugadores salen de la línea de fondo a la señal del entrenador.



N°114. Inicio como ejercicio n°113 con la variante que los jugadores tienen que pasar por la puerta (el primero gana un punto) antes de anotar.



N°115. Jugador con balón decide con que defensor juega 1c1, el otro defensor corre para generar un 2c1.



N°116. A la señal del entrenador los jugadores juegan para cruzar por la puerta (el primero gana un punto), después jugar para ser el primero en anotar (gana otro punto).



N°118. Inicio como ejercicio anterior con la variante que hay un defensor que intenta impedir que uno de los dos atacantes anote canasta.



N°119. Inicio como ejercicio anterior con la variante que el defensor sale desde debajo del aro.



Nº120. Inicio como ejercicio anterior con la variante que el entrenador marca (pedir el balón con a mano) con que jugador juega pasar y cortar.



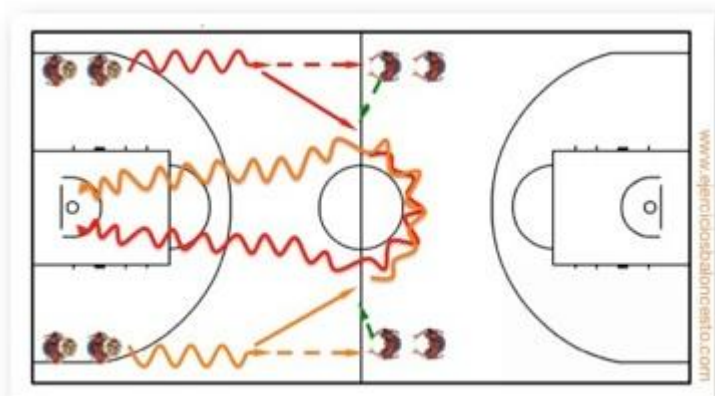
Nº121. Auto-pase y bote lateral entre los dos conos, después jugamos pasar y cortar con el entrenador. Recibir el pase de vuelta cerca de la línea de fondo y tiro.



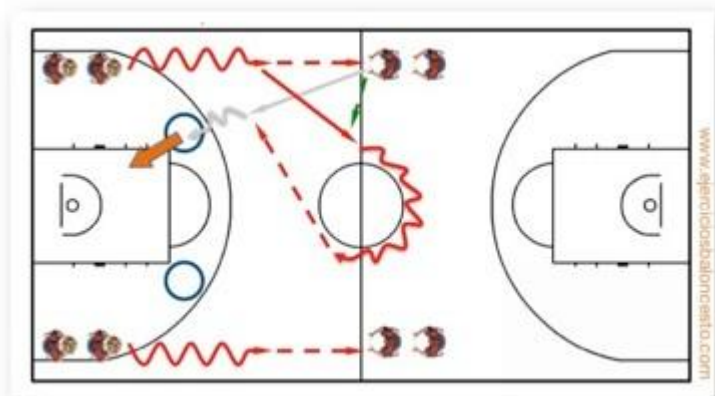
Nº122. Auto-pase y bote lateral entre los dos conos, después jugamos pasar y cortar con el entrenador.



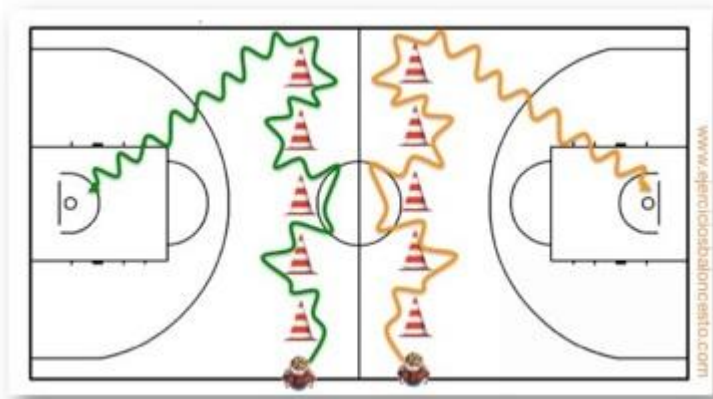
Nº126. Los jugadores juegan para cambiar su posición y después el jugador recibir el balón y realizar una entrada a canasta.



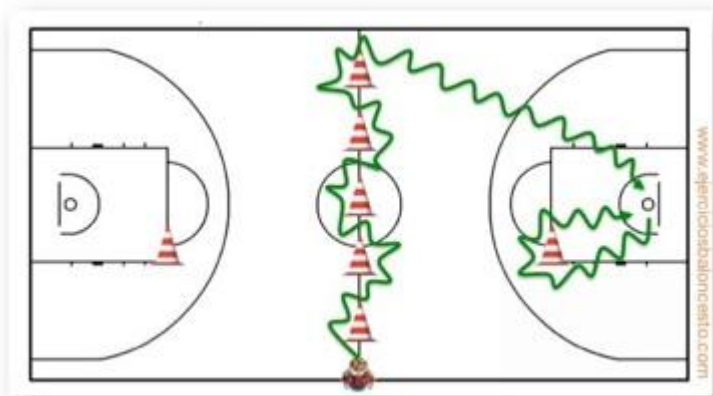
Nº127. Circuito de bote, el jugador sin balón recibe para ir a bordear la circunferencia de medio campo y entrada a canasta por el lado contrario.



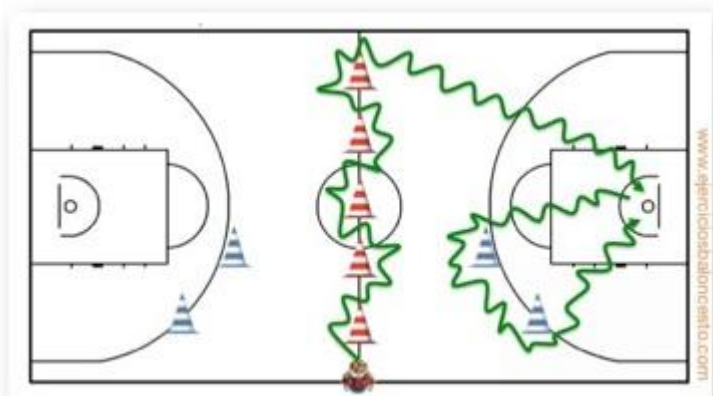
Nº128. Circuito de bote, el jugador con balón pasa y recibe el pase de vuelta para después bordear el círculo central y pasar el balón al jugador sin balón que juega con parada y tiro en un tiempo dentro del círculo azul.



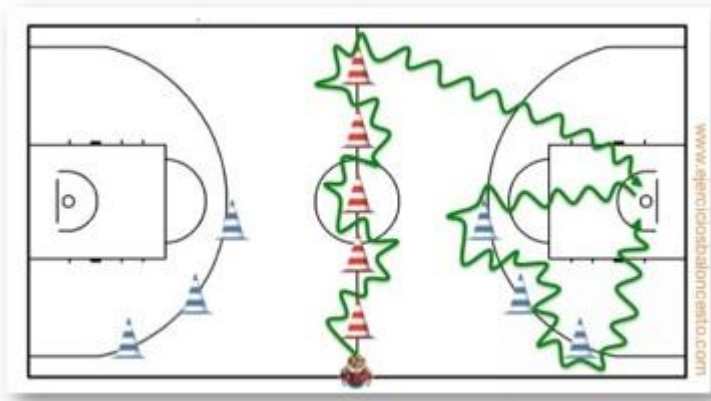
Nº129. Circuito de bote, eslabon entre los conos sin cambiar de mano de bote y finalizar con una entrada a canasta.



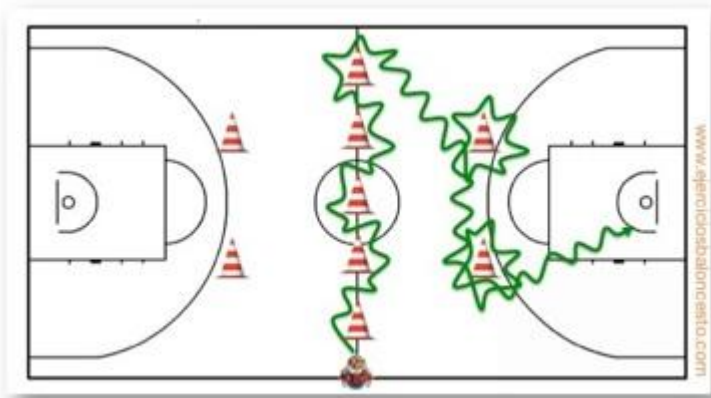
Nº130. Circuito de bote, eslabon entre los conos sin cambios de mano y entrada a canasta, después coger el rebote y realizar una entrada por el lado contrario. El jugador decide por que lado salir y en que aro finalizar.



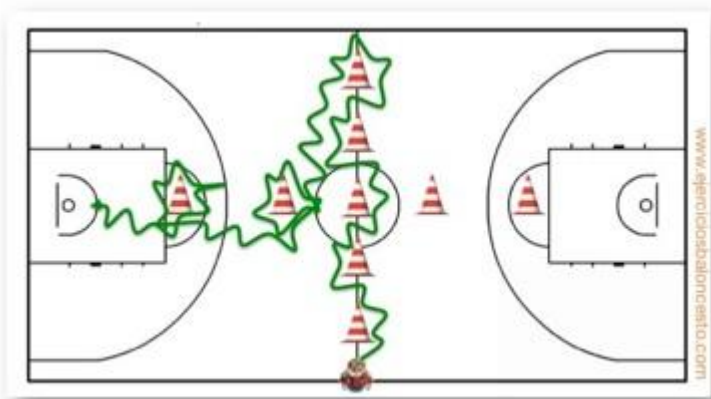
Nº131. Circuito de bote, eslabon entre los conos sin cambios de mano y entrada a canasta, después coger el rebote y realizar bote lateral entre los conos azules y entrada a canasta.



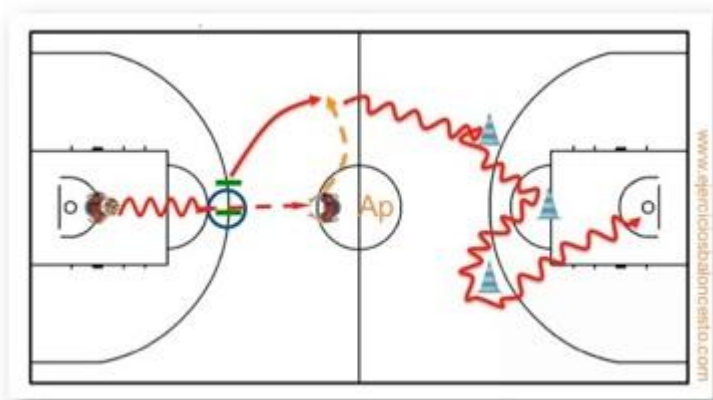
Nº132. Circuito de bote, misma idea que ejercicio anterior con la variante que realizamos eslalon con bote lateral entre los conos azules y entrada a canasta.



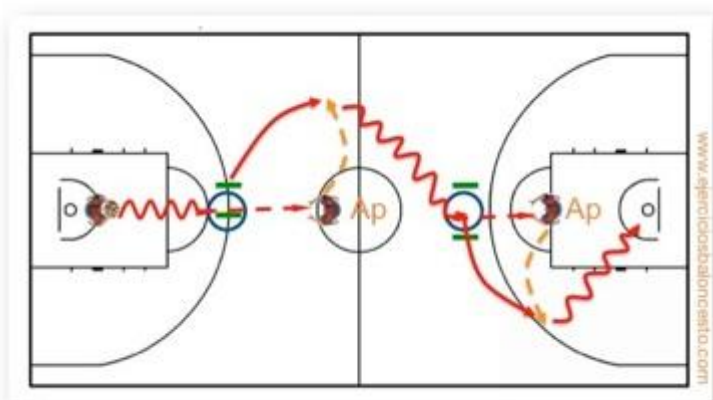
Nº133. Circuito de bote, misma idea que ejercicios anteriores.



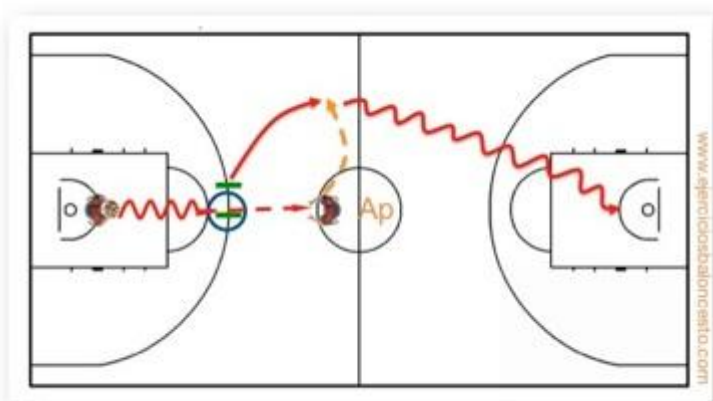
Nº134. Circuito de bote, misma idea que ejercicio anterior con la variante que cambiamos la posición de los dos últimos conos.



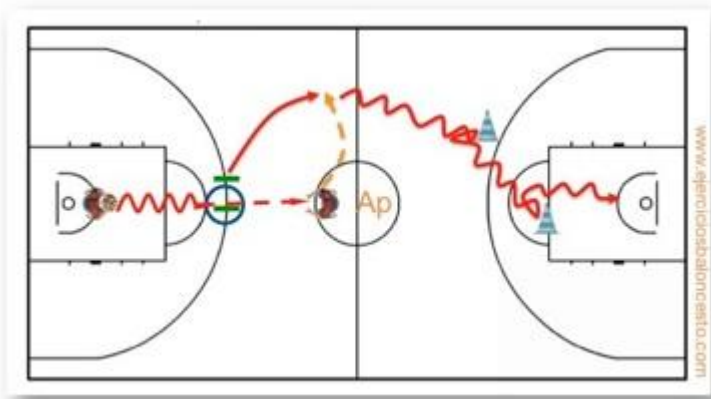
Nº137. Jugador con balón juega con bote para ir hacia el aro y realizar una parada en dos tiempos (un pie dentro del aro y el otro fuera), pasa el balón al apoyo y juega para recibir el pase de vuelta. En el otro lado del campo cambio de mano en el primer cono, entrar y salir en el segundo y bordear el tercero para finalizar con una entrada a canasta.



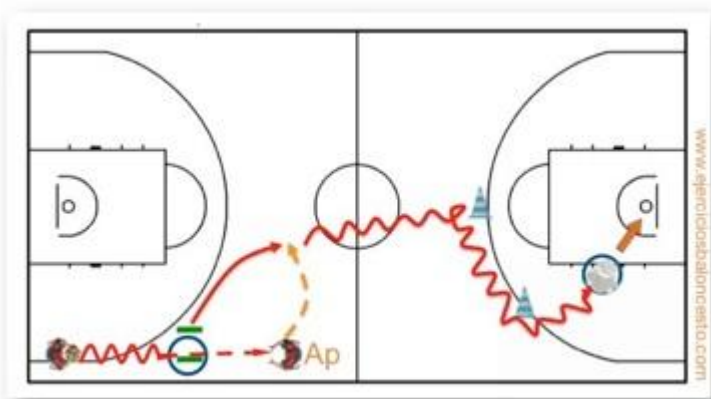
Nº138. Inicio como ejercicio anterior con la variante que en el otro lado del campo desarrollamos la misma idea con parada en un tiempo (dos pies fuera del aro) y finalizar con una entrada a canasta.



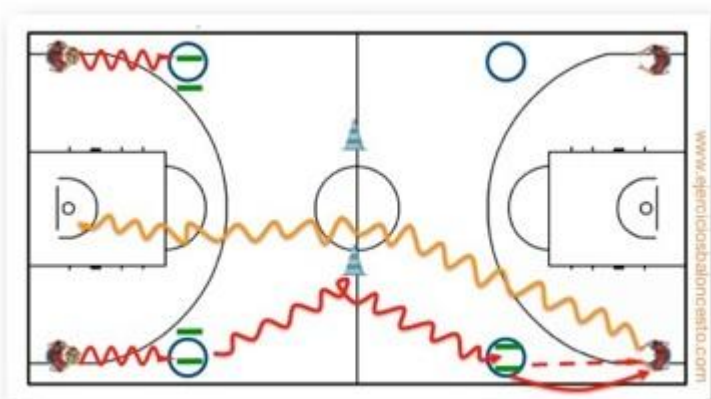
Nº135. Jugador con balón juega con bote para ir hacia el aro y realizar una parada en dos tiempos (un pie dentro del aro y el otro fuera), pasa el balón al apoyo y juega para recibir el pase de vuelta. Finalizar con una entrada a canasta.



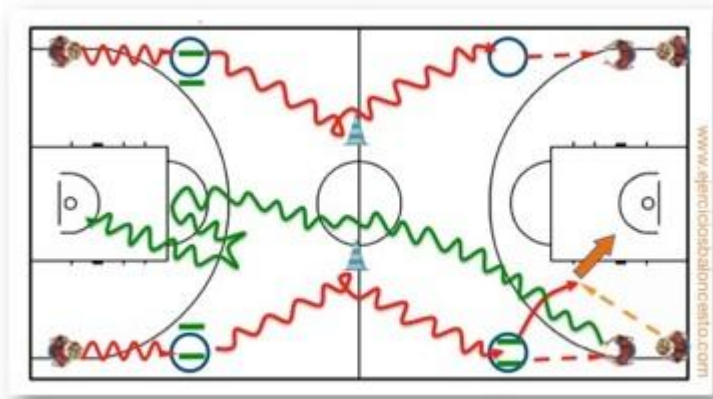
Nº136. Jugador con balón juega con bote parada en dos tiempos, pasa el balón al apoyo y juega para recibir el pase de vuelta. Finalizar con cambio de mano delante de cada cono y entrada a canasta.



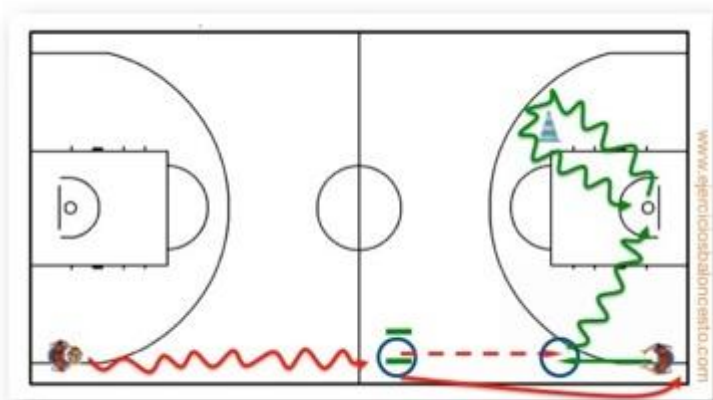
Nº139. Jugador con balón juega con bote para ir hacia el aro y realizar una parada en dos tiempos, pasa el balón al apoyo y juega para recibir el pase de vuelta. cambio de mano en el primer cono, bote lateral hacia el segundo cono y finalizar con una parada en 2 tiempos y tiro.



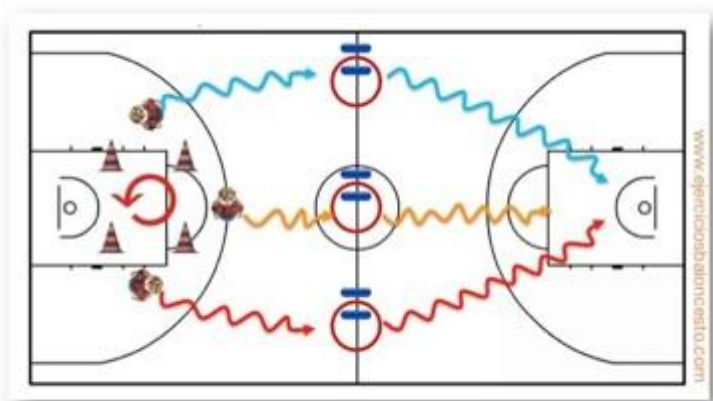
Nº140. Jugador con balón juega con bote para ir hacia el aro y realizar una parada en dos tiempos, bote hacia el cono y cambio de mano por la espalda. En el otro lado del campo parada en un tiempo y pasar el balón al jugador de la línea de fondo que recibe y juega para hacer canasta en el otro lado.



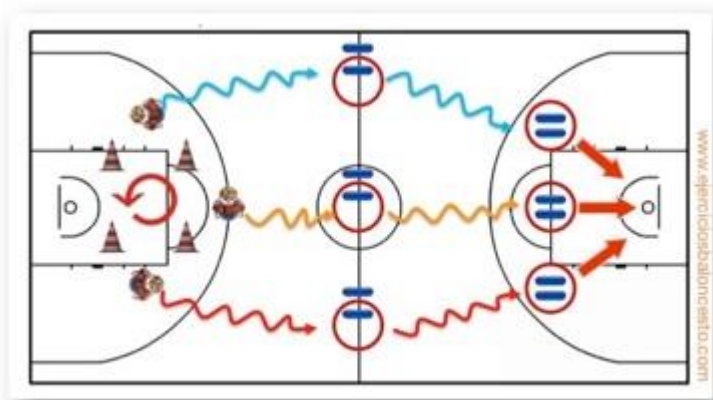
Nº141. Jugador, bote, parada en dos tiempos, bote hacia el cono y cambio de mano por la espalda. Parada en un tiempo y pasar el balón al jugador de la línea de fondo que recibe y juega para hacer canasta en el otro lado, el jugador que realiza la parada dentro del aro después de pasar el balón corta para recibir del segundo de la fila y tirar.



Nº142. bote, realizar parada en dos tiempos, jugador sin balón juega para realizar una parada en un tiempo dentro del aro y recibir el balón, pivote para encarar el aro y entrada a canasta, Coger el rebote, bote hacia el cono y finalizar con entrada por el lado izquierdo.



Nº143. Jugadores alrededor de conos con bote, a la señal juegan para ir hacer una parada en dos tiempos dentro de uno de los aros (el primero gana un punto), después a señal del entrenador salen del aro para hacer entrada a canasta, el primero en anotar gana un punto.



Nº144. Jugadores giran alrededor de los conos con bote, a señal del entrenador una parada en dos tiempos dentro de uno de los aros (el primero gana un punto), después a señal del entrenador parada en un tiempo en el segundo aro y tirar, si anotas ganas un punto.



Nº145. Jugador sin balón 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.



Nº146. Misma que ejercicio anterior, variante que después de coger el rebote jugar con bote hacia los conos y bote lateral, entrada a canasta por el centro de la zona.



Nº147. Misma idea que ejercicio anterior con la variante que después de coger el rebote jugar con bote hacia el cono azul, en los conos rojos meter el pie y tiro.



Nº148. Jugador con balón juega con bote para realizar una parada en dos tiempos en el aro, pase al jugador sin balón que juega con bote para hacer dos entradas a canasta.



Nº149. Misma idea que ejercicio anterior con la variante que después de coger el rebote vamos hacia el cono azul para jugar pasar y cortar con el apoyo.



Nº150. Misma idea que los ejercicios anteriores con la variante que el jugador sin balón realiza cambio de ritmo y dirección para recibir dentro y tirar, coger el rebote y entrada por el lado izquierdo.