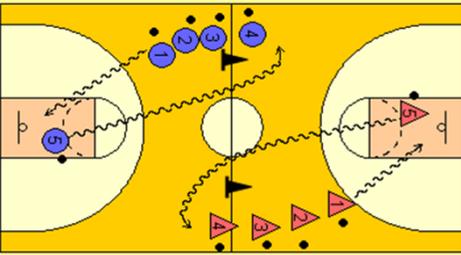
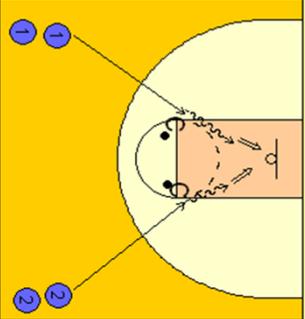
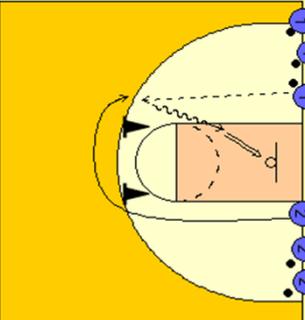
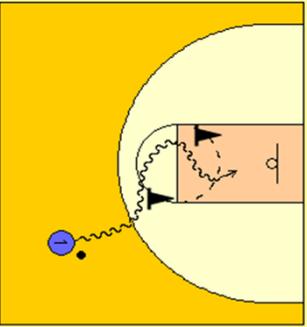
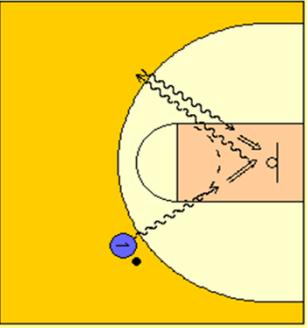
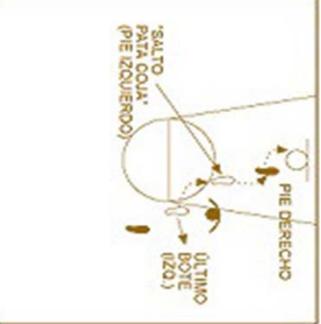
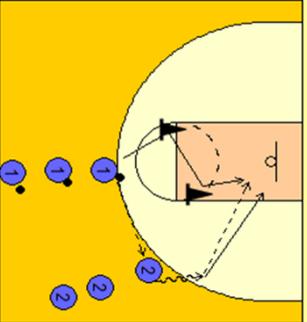
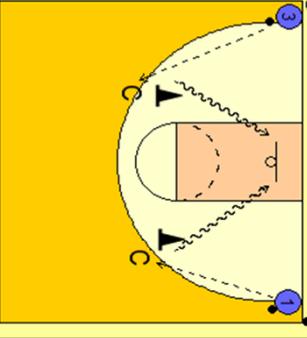
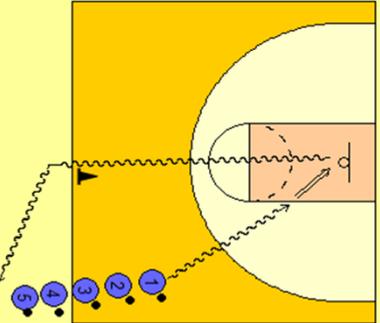
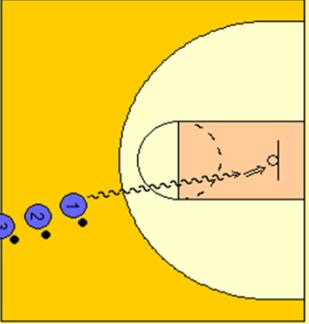
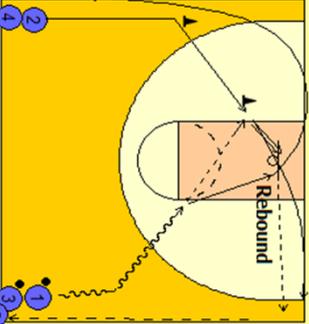
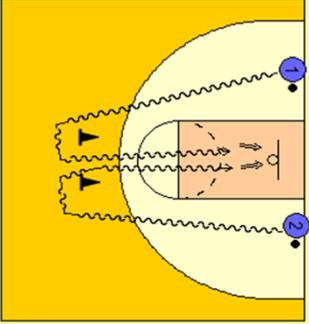
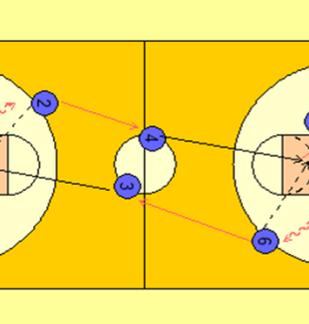
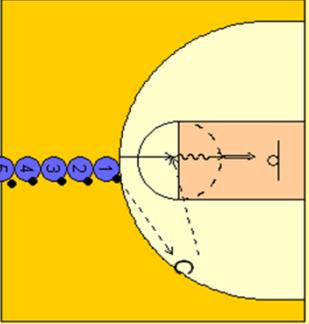
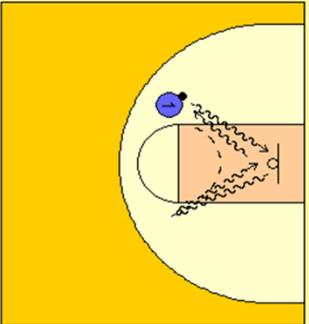


Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
Basket cutting		<ul style="list-style-type: none"> · The first perimeter player in each line starts with a line on the 3pt line. · Perimeter players pass to the post player, then takes one step towards the baseline. · The perimeter player makes a hard cut up to the top side of the post. · The post player passes to the perimeter player who makes a layup. · After the shot, the players change lines. 			
Competición por equipos		<ul style="list-style-type: none"> · Jugamos por tiempo (8-10 minutos) o por puntuación (50 canastas) · Un equipo en cada canasta. Cada jugador bota y entra, coge su rebote, pasa por detrás del cono y se pone a la fila <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Mano no dominante · Aro pasado 	Ejecutar ciclo correcto de pasos. Entradas sobre bote	<14	12+
En mano		<ul style="list-style-type: none"> · Entrenador entrega el balón en mano cuando el jugador pasa a su lado para que entre sin bote · Si la entrada es con la derecha, el entrenador entrega balón cuando el jugador va a pisar con la derecha, si es con la izquierda, cuando va a pisar con la izquierda · El jugador da pasos cortos para adaptar paso a mano de entrada 	Entrada con mano no dominante	<13	
Entrada ambas manos		<ul style="list-style-type: none"> · 2 pasa por detrás de los conos y recibe para entrar a canasta sin bote con la izquierda · 1 se ha quedado sin balón pasa por detrás de los conos y recibe para entrar a canasta con la derecha <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Después de recibir, finta de tiro, bote lateral y tiro · Defensor puntea o defiende 			

Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
Entrada cambiando mano		<ul style="list-style-type: none"> · Entrada con cambios de mano. · Hay que dar un bote en cada cono y un solo bote entre ellos · Hay que dar 2 botes tras el último cono <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Por delante (muy agachados) · Cambio entre las piernas · Reversos 	Entrada con bote cambiando de mano		
Entrada de canasta a canasta		<p>De aro a aro (50 canastas)</p> <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Por equipos, velocidad. 25 canastas de fondo a fondo. · Con la mano no dominante 	Entradas	T	4+4
Entradas desacompañando pies		<ul style="list-style-type: none"> · Entradas normales pero a la altura de la línea de T3 se colocan dos líneas , el jugador tiene que pisar entre esas dos lineas, con un pie y luego con los dos y luego salir a sprint. <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Colocar mas de dos tiras 		<16	
Entrada desde L3 con un bote		<ul style="list-style-type: none"> · Desde la L3, con un solo bote entrar a bandeja · Recojo rebote, voy de nuevo a la L3 y vuelvo a repetir (sin hacer pasos) 			

Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
Entrada traspies		<ul style="list-style-type: none"> · Primer apoyo con pie contrario a la mano con la que se bota · Segundo apoyo, pie de la mano con la que se bota · Culminación se lanza con mano contraria al bote 		>14	
Give go		<ul style="list-style-type: none"> · Los 2 jugadores empiezan fuera del perímetro · 1 pasa a 2 y corta fintando primero al lado débil (toca ambos conos) · 2 pasa a 1 al bote · 2 coge el rebote y cambian de fila: <p>Opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Repetir entrando por el lado izquierdo 			
Jump stop layups		<p>Players pass the ball to a coach who places the ball in a chair. Players then sprint out to the chair making a jump stop and pick up the ball. Players make a reverse pivot and then execute a 1 dribble layup.</p> <p>Variations:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vary shots (e.g. reverse, power layups) - Move the chair out to the 3pt line and have the players pull up for a jump shot (vary number of dribbles again) 			
KO de entradas		<ul style="list-style-type: none"> · Cada jugador bota y entra, coge su rebote, pasa por detrás del cono y se pone a la fila · El que falla la bandeja queda eliminado <p>Opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> · El que falla corre, hace líneas, suicidios, desplazamientos defensivos... hasta que los demás terminen · Mano dominante y no dominante · Aro pasado mano dominante y no dominante 			

Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
Madre		<p>· Entradas a canasta, todos en fila. Todos hacen lo que haga el primero</p> <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Cambio de mano entre las piernas, reverso · Entradas aro pasado (con mano dominante o no dominante), robo de paso · Tiro bombeado, bandeja cambiando de mano en el salto · El que falla corre, hace líneas, suicidios, desplazamientos defensivos... hasta que los demás terminen 			
Owl Lay-ups		<p>O1 does a breakdown move and jump-stops at the elbow.</p> <p>O2 times his cut to the basket at the free-throw line extended. Can put a cone or chair at cutting position (free-throw line extended).</p> <p>O1 passes to O2 at the second cone.</p> <p>O2's outside foot should be on the ground at the cone so that O2 only has to take one step to lay-up.</p> <p>O1 follows his pass and rebounds.</p> <p>O2 continues out the other side for the outlet pass by O1.</p> <p>O2 passes to the next player in line. Ball does not hit the ground after the jump-stop</p> <p><u>Points of Emphasis:</u></p> <p>Jump-stop</p> <p>Cut to the basket off outside foot at first cone</p>			
Pasas primero		<ul style="list-style-type: none"> · Dos filas, salir con bote hacia medio campo y pasar por la puerta para ir hacer canasta. · Es posible que los dos jugadores en un determinado momento se encuentren, se puede intentar robar el balón si no utilizan la mano correcta en el bote. 			
Por tiros (factor físico)		<ul style="list-style-type: none"> · 1 al rebote · 2 pasa en el vértice de la zona · 3 en el centro del campo corre a máxima velocidad hacia canasta le pasan en carrera y lanza <p><u>Rotaciones:</u> El que pasa va hacia el centro pero de la fila de la otra canasta, el que tira coge el rebote y el que ha cogido el rebote pasa a ser pasador</p> <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Entradas con ambas manos · Tiro en suspensión tras parada en 1 ó 2 tiempos 		T	

Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
Recibir y penetrar		<ul style="list-style-type: none"> · 1 pasa a C y corta a canasta · C devuelve para que 1 deje la bandeja · Repetir desde 45° a cada lado 			
x-out layup drill		<p>Player 1 starts at the elbow and makes a left hand layup at pace, then rebounds their own shot and dribbles out to the right elbow and returns for a right hand layup. Drill is repeated. Drill should last for 1 minute (target score of 15 makes). Emphasize:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correct footwork - 1 dribble only - Jump up and not long <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Put the ball on the floor at the free throw line - Work with an extra player who rebounds and put it on the ground. 			