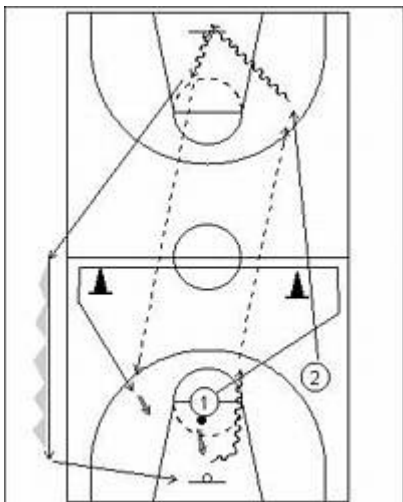


EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO: "Pase de béisbol, condición física"

Por Eduardo Burgos.

<http://viveelbasket.blogspot>



El ejercicio de entrenamiento que les presento se suele utilizar fundamentalmente para trabajar los pases largos (de beisbol o de pecho con dos manos) y al mismo tiempo se trabaja la condición física, los desmarques, las entradas a canasta y el tiro a media distancia.

Si conseguimos que nuestros jugadores lo practiquen con intensidad os puedo asegurar que requiere un gran esfuerzo y nos puede servir además de practicar los fundamentos citados para mejorar la preparación física de los jugadores/as.

Mecánica

Jugadores por parejas, el nº 1 tira contra tablero, coge rebote y bota hasta línea de tiros libres, desde allí hace un pase de béisbol al nº 2 que corre por banda, tras pasar corre bordeando los conos a la otra banda, donde va a recibir pase del nº 2 que tras entrar a canasta y coger su propio rebote pasa de béisbol.

El jugador nº 1 entra a canasta o tira y el jugador nº 2 corre hasta el centro del campo y luego hace desplazamientos laterales por banda.

Luego intercambian los papeles y van entrando las siguientes parejas.

Objetivos

Trabajo de pases de béisbol y pase de apertura y mejora de la condición física.

Variantes

- Hacer pases largos con dos manos.
- Finalizar en tiros cortos o de 6'25.

Enseñanza-aprendizaje

- Cambiar de lado (simetría).
- Coordinar pases y carreras.
- Nos puede servir como ejercicio para evaluar la condición física.
- Rotar por fuera.