

HAWKS AT HOME

HABILIDADES Y EJERCICIOS DE BALONCESTO

DEFENSA ▪ REBOTE ▪ MANEJO DE PELOTA ▪ PASE ▪ REGATE ▪ MOVIMIENTO DE PIES ▪ TIRO A CANASTA

DEFENSA

30 segundos, 3 repeticiones cada uno

Posición defensiva

- Empieza en posición atlética. Dobla las rodillas, los pies separados al ancho de los hombros, espalda recta, brazos extendidos, y mantente.

Deslizamiento defensivo

- Pon dos conos 12 a 15 pies aparte. Deslízate de un lado al otro. Toca el cono con tu mano.

Ejercicio de caja

- Coloque cuatro conos en forma de cuadrado 8 a 12 pies aparte. Corre recto, deslice a la derecha, pedalear hacia atrás y deslice a la izquierda.

REBOTE

Lanzamiento del tablero (20 repeticiones, 3 veces)

- Principiante: Tira la pelota contra el tablero y rebótala con dos manos.
- Avanzado: 20 rebotes consecutivos sin una caída.

Toques del tablero (10 repeticiones, 3 veces)

- Principiante: Sostenga la pelota sobre su cabeza con dos manos y salte al cielo 10 veces.
- Avanzado: Tira la pelota contra el tablero, salta y aleje la pelota del tablero 10 veces.

MANEJO DE PELOTA

30 segundos, 3 repeticiones cada uno

Envolturas del cuerpo

- Envuelva la pelota alrededor de la cabeza, la cintura, las rodillas y los tobillos. Empieza desde la cabeza y baja hacia los pies y de vuelta a la cabeza. Repite continuamente.

Figura 8 (sin regate)

- Teje la pelota entre las piernas y alrededor de las rodillas. Pierna derecha, luego pierna izquierda. Cambia dirección.

Figura 8 (con regate)

- Repite la acción anterior con un bote bajo y controlado. Usa tus dedos para controlar la pelota.

PASE

30 segundos, 3 repeticiones cada uno

Pase de pecho

Pase de rebote

Pase encima la cabeza

- Haz 10 de cada pase a una pared o compañero. Paso hacia el objetivo. Practica la precisión.

REGATE

Cruce (20 repeticiones, 3 veces)

- Regate la pelota de un lado a otro delante de los pies y las rodillas. Golpea el mismo lugar cada vez. Mantén los ojos arriba.

Entre las piernas (10 veces en cada dirección)

- Regate la pelota entre las piernas. De derecha a izquierda, de izquierda a derecha. Mantente bajo con las rodillas dobladas y los ojos hacia arriba.

Dentro y fuera (10 veces con cada mano)

- Este es un cruce falso. La pelota se queda en la misma mano. Falsifique el regate hacia adentro y empuje la pelota hacia fuera.

MOVIMIENTO DE PIES

30 segundos, 3 repeticiones cada uno

Tira – Coge – Pivote

- Tira la pelota con vuelta. Coge la pelota y salta (aterrice en los dos pies). Haz un pivote inverso o delantero.

Triple amenaza

- Empieza en posición de triple amenaza (postura atlética) con la pelota en la mano dominante. Haz un tiro falso, un pase falso y un regate duro hacia adelante. Repite.

Finta de salida

- Pon un cono 3 pies delante de tus pies. Da un paso rápido y duro hacia el cono, a continuación, tire rápidamente hacia atrás el pie con que diste el paso.

TIRO A CANASTA

Tiros de forma

- Párate directamente debajo de la canasta y tome 50 tiros. Consejos: equilibrio – ojos – codo – acompañamiento. Practica los tiros con una mano.

Ejercicio de Mikan (30 segundos, 3 repeticiones)

- Haz un lanzamiento con la mano derecha saltando de la pierna izquierda. Regate la pelota y haz un lanzamiento con la mano izquierda saltando de la pierna derecha. Repite continuamente.

Lanza – Cuadra – Tira (30 segundos, 3 repeticiones)

- Lanza la pelota con vuelta. Da un paso adelante y agarra la pelota. Cuadre los hombros a la canasta y tira.

Tiros de progresión

- Tome 10 tiros a 1 pie de la canasta, 10 tiros a 5 pies de la canasta, 10 tiros a 10 pies de la canasta, 10 tiros a 15 pies de la canasta, 10 tiros a 18 pies de la canasta.

Tiros libres

- Tome 50 tiros libres cada día. Grafica tus tiros. Practica la misma rutina diariamente.

Para mas consejos y ejercicios visita hawks.com/hawksathome



CONSEJOS DE BALONCESTO

DEFENSA ▪ REBOTE ▪ MANEJO DE PELOTA ▪ PASE ▪ REGATE ▪ MOVIMIENTO DE PIES ▪ TIRO A CANASTA

CONSEJOS DE REBOTE

- Ten contacto con el oponente y cierra el rebote
- Ataca el tablero
- Protege la pelota bajo la barbilla después del rebote
- Rebota con dos manos
- Juega físicamente y sigue la pelota
- Anticipa el ángulo del fallo
- Defiende el tiro y cierra el rebote

CONSEJOS DE DEFENSA

- Mantente bajo y en balance
- Espalda recta, brazos afuera y manos activas
- Mantente entre el oponente y el aro
- Haz varios esfuerzos
- Habla de defensa
- Ayuda a tus compañeros
- Toma cargo
- Bucéate después de pelotas sueltas
- Estudia al oponente
- Mira al torso del oponente

CONSEJOS DE REGATE

- Ojos arriba para ver los compañeros y oponentes
- Mantente mas bajo que tu oponente
- Usa tu cuerpo para proteger la pelota
- Cambia de velocidad y cambia de dirección
- No gastes regates – mueve la pelota
- ¿Porque botar?
- Ataca la defensa, escapa presión, mejora el pase
- Cubre terreno mientras regates
- Haz un cruce debajo de la rodilla
- Ataca la pintura desde el regate
- Usa el regate de retirada para evitar una trampa

CONSEJOS DE MOVIMIENTO DE PIES

- Siempre mantén el equilibrio
- Juega en posición atlética
- Cambia de velocidad y cambia de dirección
- Practica saltar con las dos piernas
- Aterrice en los dos pies
- Practica el pivotado de cada pie
- Corre el piso en cada posesión
- Ataca el pie superior del defensor
- Vuelva a espaciar después de un pase y pase

CONSEJOS DE TIRO A CANASTA

- Piernas dobladas y con equilibrio
- Hombros hacia el objetivo
- Ojos en la canasta
- Codo bajo la pelota (en forma L)
- La mano de guía al lado de la pelota (no arriba)
- La pelota en las yemas de los dedos (no en la palma)
- Sigue tu tiro
- Usa las piernas y termina adelante
- Practica tiros
- En un juego, toma los tiros que practique

CONSEJOS DE PASE

- Ten contacto visual con tu compañero
- Usa el regate para mejorar los ángulos de pase
- Haz el pase extra = “uno más” y “de bien a mejor”
- Finge un pase para hacer un pase contra presión
- No quites los pies para pasar
- Toma un paso para recibir el pase
- Enséñale tus manos al que pasa
- Pasa la pelota de lado a lado y de dentro hacia afuera para mover la defensa

Para mas consejos visita hawks.com/hawksathome