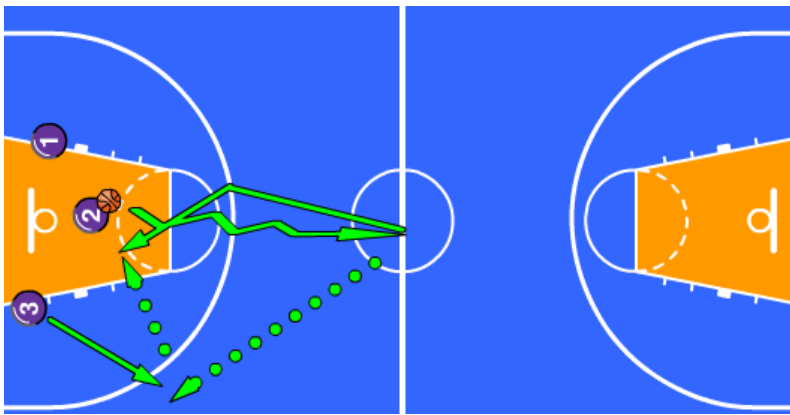


PREPARACION FISICA EN PISTA

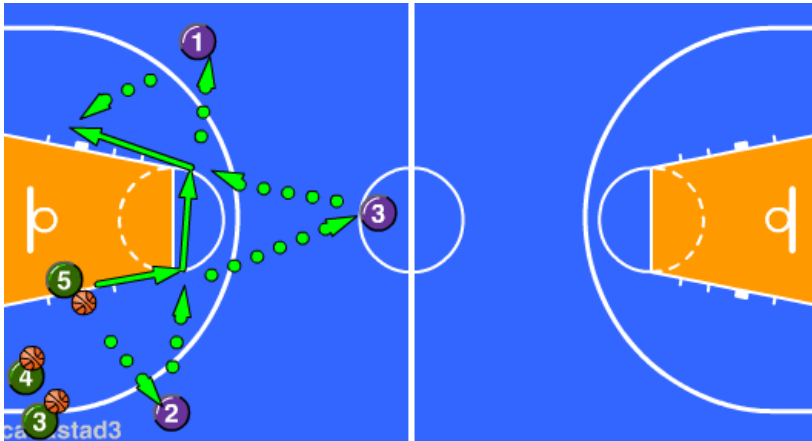
[RESISTENCIA AEROBICA]

1. Desarrollo de la Potencia aeróbica máxima.



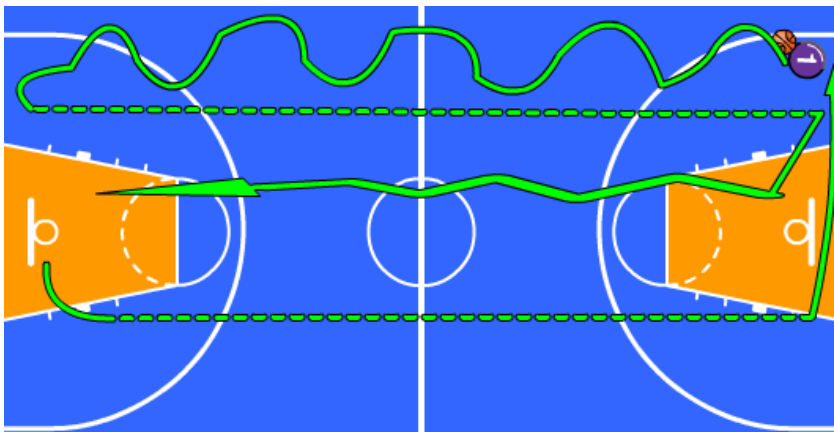
El jugador 2 con balón, dribla hasta medio campo, realiza una parada y pasa al jugador 3 que ha salido rápido hacia la línea de 6.25m. Una vez que ha pasado, el jugador 2 realiza un cambio de ritmo y dirección hacia la canasta, recibe el balón de 3 y tira. El pasador 3 va al rebote e inicia el ejercicio con el jugador 1 mientras el jugador 2 espera su turno. Los jugadores van alternando el lado de entrada a canasta.
Duración: entre 6 y 8 minutos de rueda.

2. Desarrollo de la Potencia aeróbica máxima.



Un jugador realiza el ejercicio de pases y tiro, mientras 3 jugadores le devuelven el balón en las posiciones de secuencia y acaba entrando a canasta. Se puede finalizar con entrada o con tiro.

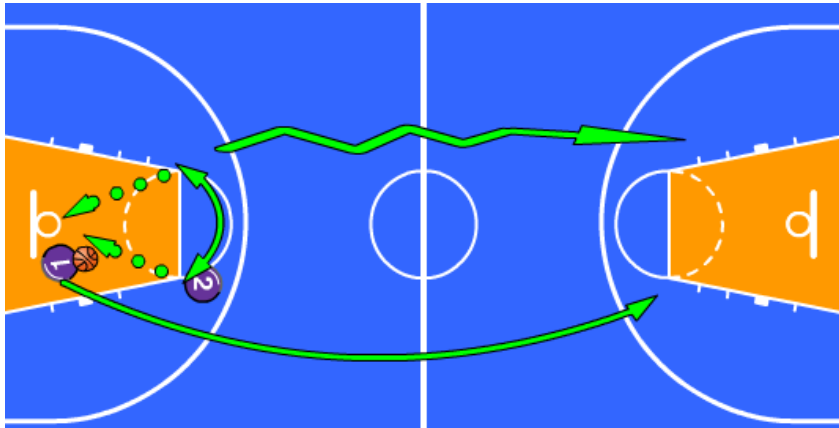
3. Desarrollo de la Potencia aeróbica máxima.



Cada jugador con un balón, en todo el campo. A la ida los jugadores realizan ejercicios de manejo de balón 80% - 90% y a la vuelta 50% con manejo de balón y vuelven a salir hacia el manejo de balón y a la vuelta ...

Duración: 5 minutos.

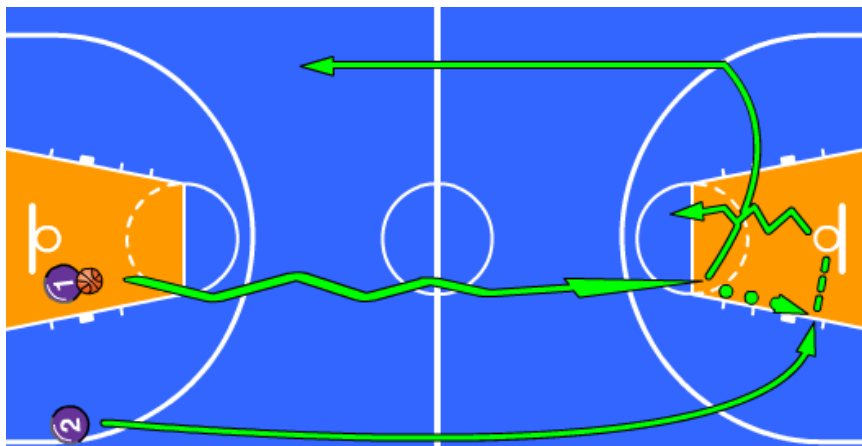
4. Desarrollo de la Potencia aeróbica máxima.



Por parejas. El jugador ejecutor debe efectuar 5 tiros en suspensión consecutivos. El compañero coge los rebotes y le pasa balón. Después de los 5 tiros, el mismo jugador que ha tirado va driblando hacia otra canasta y realiza una entrada y se intercambian las posiciones en la otra canasta.

Duración: 6 minutos.

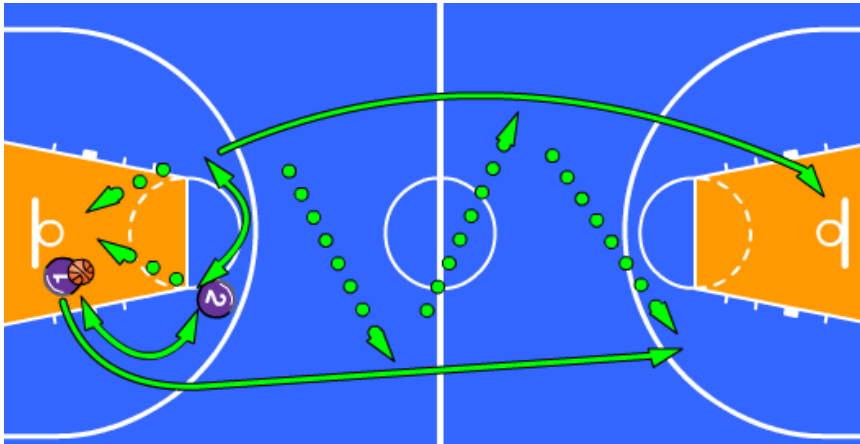
5. Desarrollo de la Potencia aeróbica máxima.



Por parejas, el jugador con balón avanza en drible por todo el campo, y al llegar a la altura de la línea de tiros libres realiza un pase sobre su compañero. A la vuelta se cambian las posiciones.

Duración: 6 minutos.

6. Desarrollo de la Potencia aeróbica máxima.



Cada pareja con un balón. Un jugador lanza a canasta 2 veces consecutivas. A continuación se invierten las posiciones. Una vez lanzados los 4 tiros (2+2) se desplazan con pases hacia la canasta contraria para repetir los tiros.

Duración: 6 minutos.

7. Desarrollo de la Potencia aeróbica máxima.

Un balón por pareja, se realizan tiros en movimiento. Un jugador tira y el otro coge el rebote y pasa al tirador. Después del pase va hacia medio campo y vuelve para realizar el tiro tras pase del compañero. Y así sucesivamente.

Cuando hayan realizado 25 tiros cada uno cambian de canasta.