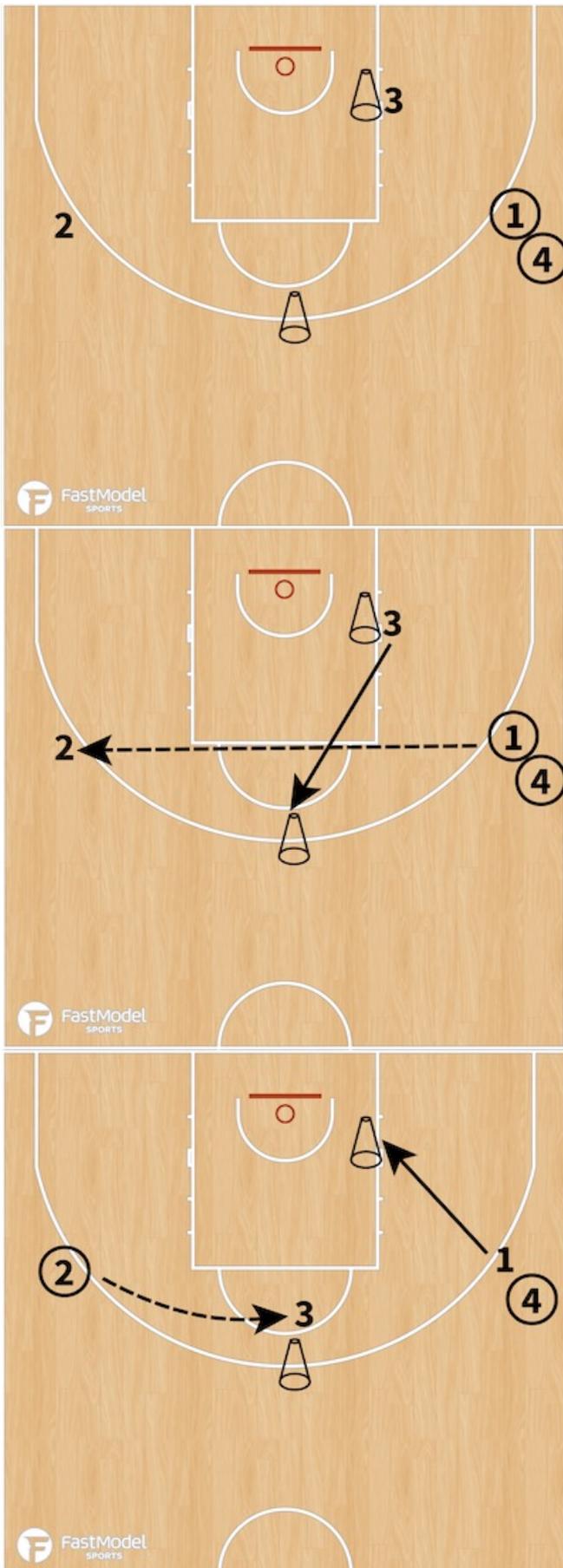


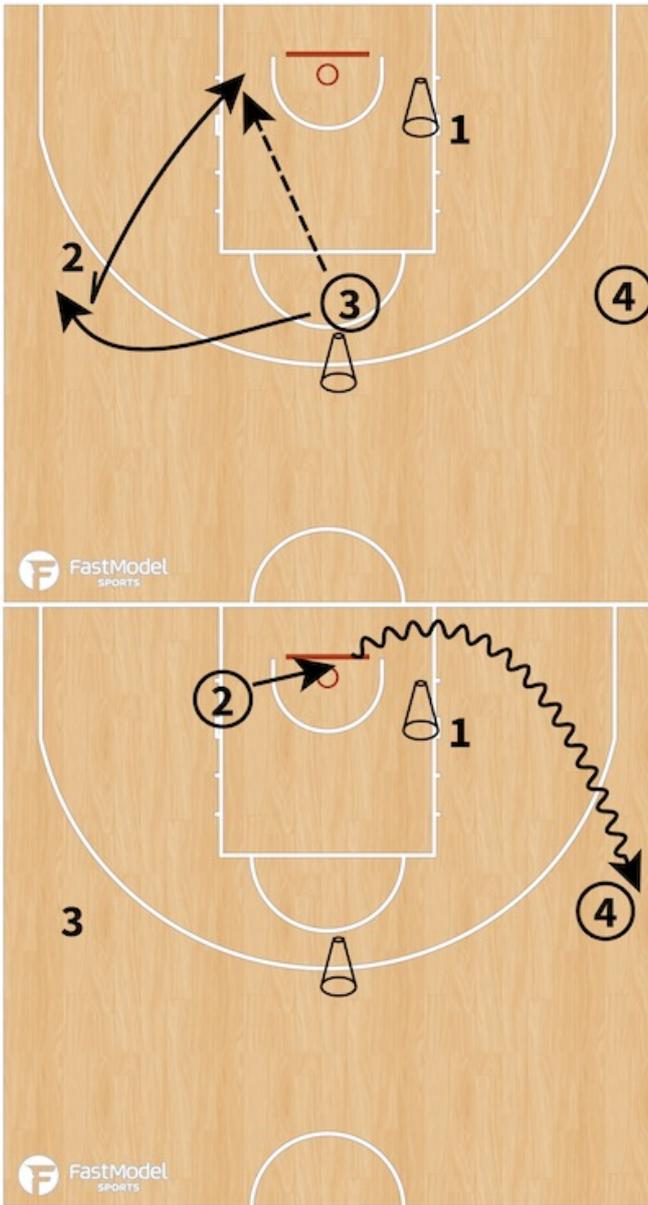
Ejercicio de Pase para puerta atrás – entrenadordebasquet.com -



El ejercicio es con cuatro jugadores y 2 balones. Es continuo y se mide por tiempo de trabajo, por ejemplo 3 minutos. Se ubican como muestra la imagen, 1 y 4 tienen un balón.

Comienza con el pase de 1 a 2, y el jugador 3 corre de cono a cono.

El jugador 1 ocupa el lugar en el cono del poste medio (donde estaba 3) y el 2 pasa la pelota al 3.



Luego del pase, el 2 amaga a recibir nuevamente alejándose para el lado de la mitad del campo y corta cambiando el ritmo y velocidad al aro. El jugador 3 le pasa de pique el balón.

El 2 recibe y sin driblear lanza una bandeja, agarra su propio rebote y por fuera va en velocidad driblando al lugar de 4. El jugador 4 comienza con el pase al 3 para repetir la secuencia.