



RUTINA

SEMANAL

Ofensiva básica

- Los diferentes tipos de ofensivas, están diseñadas para utilizar el trabajo de equipo con el objetivo de liberar o aislar jugadores para tomar tiros desmarcados, frente a una variedad de defensas.
- Las ofensivas deben ser simples, con gran énfasis en los fundamentos necesarios para su ejecución.
- Las ofensivas deben ser flexibles a fin de hacer frente a múltiples variantes defensivas. También deben proveer de numerosas opciones ofensivas que tomen ventaja de cualquier situación defensiva, como sobre marcaje y doblaje.
- Con ayuda de una o varias personas, realiza las rutinas de ofensiva propuestas, investigando más sobre los diversos tipos armados si fuera necesario para afinar las habilidades de ataque.



Contraataque

- Practicar la técnica durante 5 minutos, tomando un descanso de 1 minuto.
- Realizar cinco series completas.

Martes

Ofensiva preparada

- Practicar la ofensiva diseñada 10 veces, realizando variaciones para mejorar su eficacia.

Miércoles

Ofensiva de continuidad

- Practicar la ofensiva diseñada 10 veces, realizando variaciones para mejorar su eficacia.



Jueves

Ofensiva contra zona

- Practicar la ofensiva diseñada 10 veces, realizando variaciones para mejorar su eficacia.



Viernes

Ofensiva abierta

- Practicar la formación diseñada 10 veces, variando tiempo, técnica y comunicación entre integrantes.