



Federación Andaluza de Baloncesto

DELEGACIÓN de GRANADA

SESIONES DE PISTA OCTUBRE PROVINCIALES

SESIÓN 1

- Pruebas físicas. Sesión de entrenamiento común.
- Imagen.
- Aplicación y conocimiento del reglamento I. Interpretaciones del mismo.
- Señalización y pitada; repaso de conceptos esenciales.
- Ejercicios prácticos.

SESIÓN 2

- Preparación y trabajo físico común.
- Arbitrar bien
- Aplicación del reglamento II. Sentido común. Libro de mecánica de dos árbitros.
- Señalización y pitada 2. Repaso de conceptos básicos y la importancia del lenguaje arbitral.
- Ejercicios prácticos.

SESIÓN 3

- Equipos y Equipo Arbitral
- Aplicación del reglamento III.
- Saques y posiciones del árbitro con tiempo parado.
- Movimiento sobre la pista sin juego. Objetivo: controlar todo entre todos.
- Violación de campo atrás.
- Ejercicios prácticos.