

## ***Rubén Magnano "El juego a partir del poste bajo"***

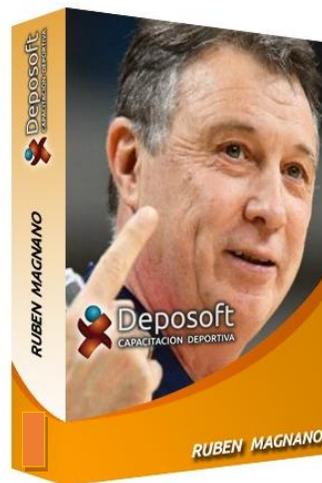
La primero que describe el entrenador en referencia al tema que aborda es que el juego de poste bajo no debe entenderse como un apartado de los hombres grandes, sino también a partir del posteo de un 3,2 o un 1.

***Fundamental el trabajo de técnica individual y los detalles que nos brinda el experimentado entrenador así como también los driles de desarrollo.***

El juego de poste bajo comienza en la transición ofensiva para que a partir de que el grande corra bien el campo nos permite jugar 5x4 y a través de esto conseguir tiros 1x0 de los perimetrales como consecuencia de cubrir la llegada de los grandes.

Para que la pelota llegue interior Magnano resalta los siguientes puntos:

- ✚ tomar la bola primero con los ojos (nunca sacar los ojos de la bola)
- ✚ anticiparse en la lucha de la posición
- ✚ una vez que el jugador posteo tenga la bola tener una visión de 180 grados
- ✚ la correcta forma de remar sin achicar la base de sustentación, como debe ser el dribling
- ✚ cuando se pierde en talla y peso jugar enfrentado
- ✚ fundamental es la sociedad entre el pasador y el receptor
- ✚ el juego de poste bajo desde el Pnr lateral



como se deben mover los jugadores perimetrales cuando la bola llega interior

### **Metodológicamente:**

veremos ejercicios de técnica individual de 1x0 y 1x1 con defensa sobre 3x0 y 3x3 y de ahí pasa a situaciones de 5x5.

[www.deposoft.com.ar](http://www.deposoft.com.ar) – [www.pizarrasdeportivas.com.ar](http://www.pizarrasdeportivas.com.ar) – [www.academiadeposoft.com.ar](http://www.academiadeposoft.com.ar)