

## 16 Ejercicios Físico Técnicos de Entrenamiento

### 1 El Espejo.

Un jugador frente a otro. Uno imita los movimientos, referidos a gestos de las manos y desplazamientos de los pies en defensa, del otro.

### 2 Desplazamientos Defensivos con Pases.

Por parejas, uno frente al otro. Los dos jugadores se van desplazando en posición defensiva, con la máxima intensidad, realizando pases.

### 3 Ejercicio de Tiro y Bloqueo del Rebote I. Por Parejas.

Por parejas. Uno atacante y otro defensor. Este último jugador pasa al atacante que realiza un tiro en suspensión y entra al rebote ofensivo. El defensor puntea el tiro y bloquea para tratar de capturar el rebote defensivo.

### 4 EL Once sin Botar.

Tres atacantes en el centro del campo que inician el juego hacia una canasta (3 jugadores).

Dos defensores en cada zona (4 jugadores).

Dos jugadores, fuera de las líneas de banda, en cada medio campo, y en la prolongación de la línea de tiros libres (4 jugadores).

Se juega 3x2. Los tres primeros jugadores contra dos de los jugadores situados en la zona como defensores.

El que coge el rebote ataca, con los dos jugadores que esperan fuera de este medio campo, hacia la otra canasta. El 3x2 se sucede en una y otra canasta.

### 5 Desplazamientos Defensivos por Parejas en Zig-Zag.

Un jugador. driblando el balón y un defensor muy próximo a él. Desplazamiento de 2-3 botes mientras que el defensor trata de cortar la trayectoria, a la vez que realiza fintas defensivas al bote. Una mano abajo y la otra contactando y tapando las líneas de pase.

### 6 2x1 Estático.

Dos atacantes y un defensor. El atacante con el balón realiza un movimiento de penetración hacia canasta, que debe ser cortado por el defensor de forma que le obligue a coger el balón. El defensor gritará "botó". El jugador con balón pasará a su compañero repitiéndose la situación. A los 4-6 pases pasará uno de los atacantes a defensor.

### 7 Ejercicio de Tiro y Bloqueo del Rebote II. Por Parejas

Por parejas 2x2, un defensor pasa a un atacante que realizará un tiro en suspensión y a continuación entrará al rebote ofensivo, al igual que su compañero. Los defensores puntearán el tiro y bloquearán el rebote.

### 8 Contraataques por Parejas I.

La ida se realizará con pases cortos, entre ellos, por el centro del campo, acabando en entrada a canasta. A la vuelta pases serán largos, de banda a banda, sin que el balón caiga al suelo. Se termina con un tiro en suspensión, entrando con fuerza al rebote.

### 9 Ejercicio de 3 x 2 Estático.

Tres atacantes situados en triángulo se pasan el balón. (p. ej. situación de base y dos aleros)

Mientras que uno de los defensores llega a tocarlo y a molestar el pase, el otro se sitúa en la parte central preparado para llegar al próximo pase.

### 10 Ejercicio de 3 x 3 Estático.

Tres atacantes se pasan el balón, realizando fintas y movimientos de penetración hacia canasta, que deben ser parados por su defensor de forma que el atacante se vea obligado a coger el balón. El defensor gritará "botó". El jugador con balón, y parado, pasará a uno de sus compañeros repitiéndose la situación. A los 30-40 segundos, los atacantes y defensores intercambiarán sus funciones.

### 11 Ejercicio de Tiro y Bloqueo del Rebote. Por Trios.

Por tríos 3x3. Un atacante realizará un tiro en suspensión y entrará al rebote al igual que sus compañeros. Mientras, los defensores puntearán el tiro e irán a bloquear el rebote. Prestar especial atención a la posición del defensor situado en el lado débil, que deberá decidir en función de la posición de su atacante y la trayectoria del balón si acude a bloquear o entra él

directamente a por el rebote.

### **12 Contraataques por Parejas II.**

La ida 2x0, se llega con 4 pases, y se acaba en entrada a canasta. La vuelta 1x1, en dribbling, atacante - defensor.

### **13 Ejercicio de 4 x 3 Estático.**

Cuatro atacantes situados por el exterior de la zona se pasan el balón. Mientras que uno de los defensores llega al jugador con balón y trata de molestar el pase, los otros dos se sitúan en la línea de primer pase y en ayuda preparados para interceptar el próximo pase o llegar a defender al jugador que reciba el balón.

### **14 2X2, Máximo Dos Botes, en Todo el Campo.**

Dos atacantes se pasan el balón, realizando fintas de recepción, juego sin balón y botando como máximo dos veces tratando de conseguir canasta. Cuando el atacante coja el balón, su defensor gritará "botó", tras lo cual el compañero cubrirá la líneas de pase con mayor intensidad. Se sigue jugando hasta que una de las parejas consiga dos canastas.

### **15 Ejercicio de Tiro y Bloqueo del Rebote. Por Quintetos.**

Por quintetos 5x5. Un atacante realizará un tiro en suspensión y entrará al rebote ofensivo, al igual que sus compañeros. Los defensores puntarán el tiro y bloquearán el rebote. Prestar especial atención a la posición de los defensores situados en el lado débil que deberán decidir, en función de la posición de sus atacantes y la trayectoria del balón, si acuden a bloquearles o entran directamente a por el rebote.

### **16 Contraataques por Trios.**

En la ida 3x0 se llega con 3 pases acabando con una entrada a la canasta. La vuelta 2x1. El jugador que entró a canasta hará de defensor