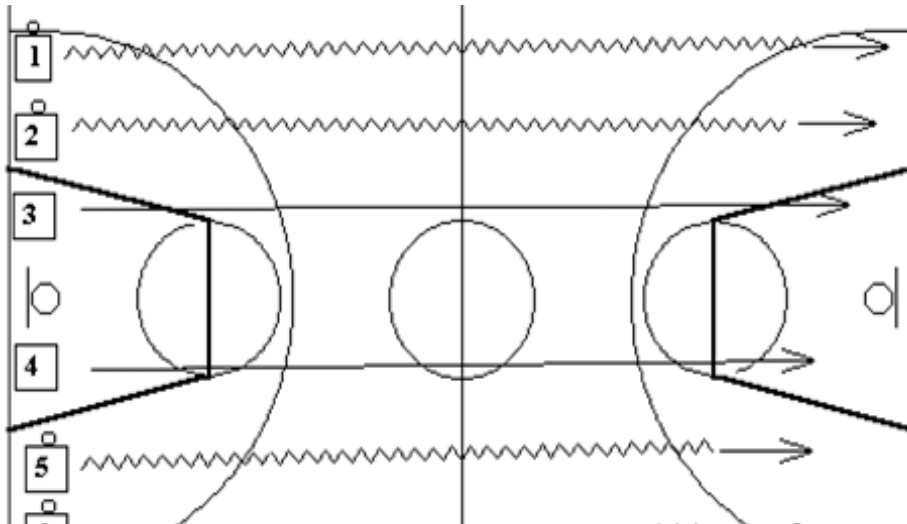
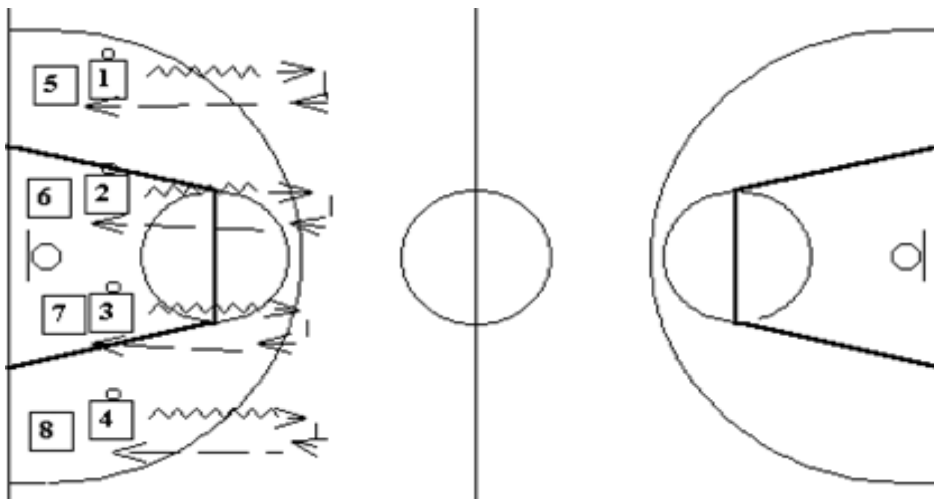


EJERCICIOS DE PARADAS Y PIVOTES.

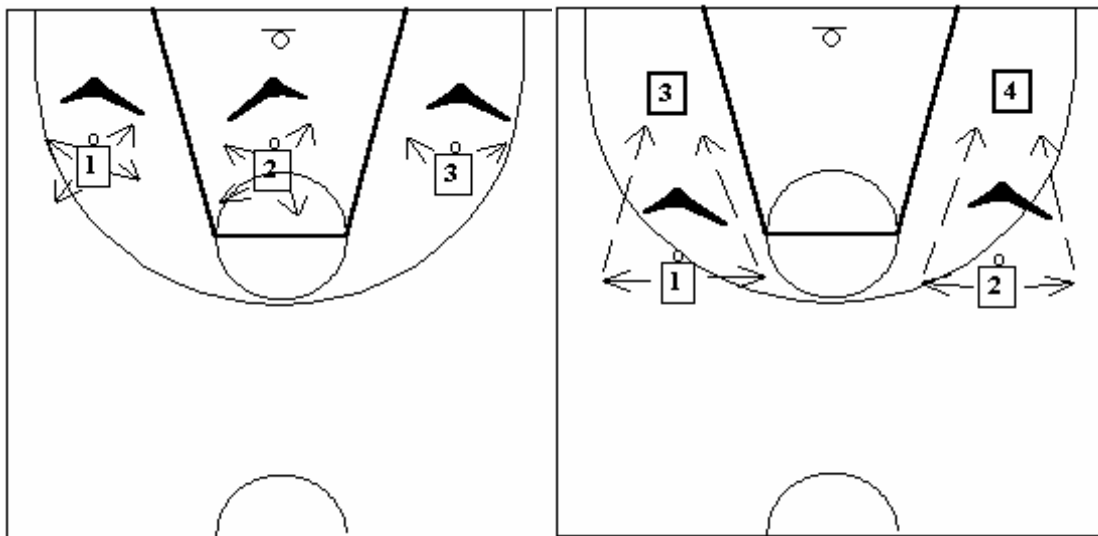
A lo largo del terreno el jugador va trotando y parando en uno o dos tiempos a la voz del entrenador. Puede hacerse con o sin balón. Ir aumentando la velocidad.



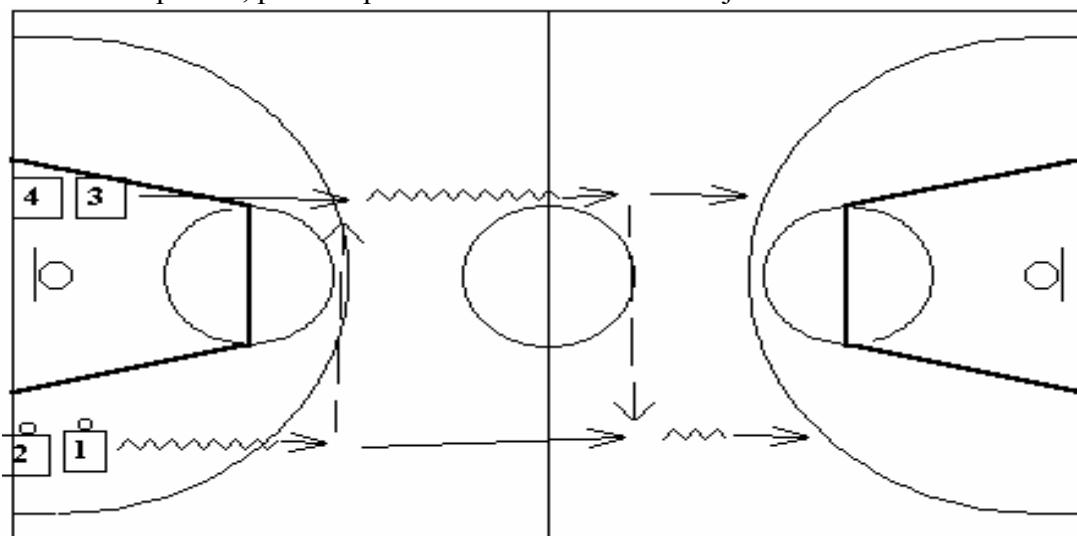
Colocados los jugadores en filas. El primero bota hacia delante, parada en uno o dos tiempos, pivote para encarar la fila y pase a la siguiente. Después del pase corre a efectuar una parada delante del siguiente. En este trayecto puede realizarse un cambio de dirección.



Colocados los jugadores por parejas, uno con balón y otro defensor. El jugador con balón realiza pivotes para proteger el balón del defensor que presiona. Luego pondremos un tercer jugador que reciba el pase.

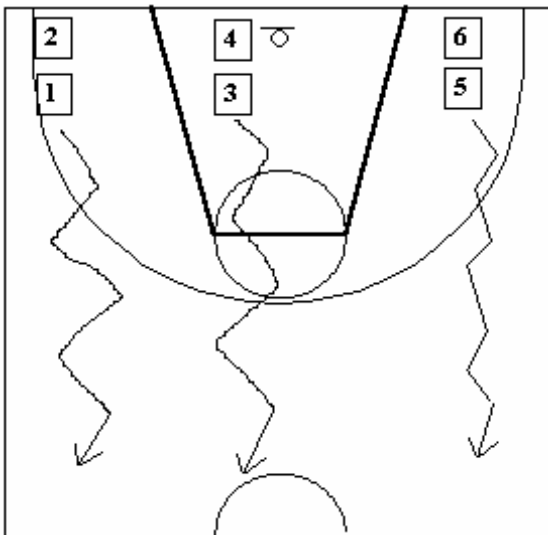


Los jugadores dispuestos en dos filas en la línea de fondo, una con balón. El jugador con balón bota para pasar a la otra fila después de parada y pivote. El jugador que recibe lo hace con parada, para después realizar el mismo trabajo.

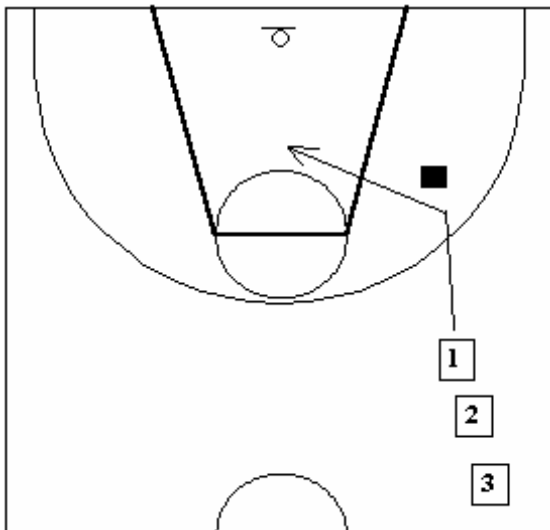


EJERCICIOS DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN

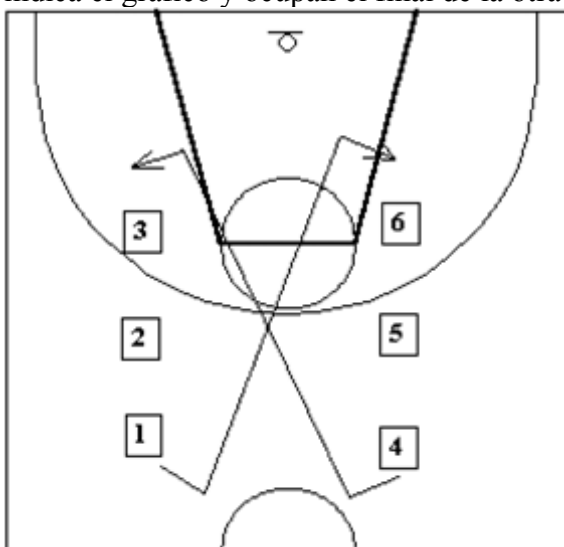
Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.



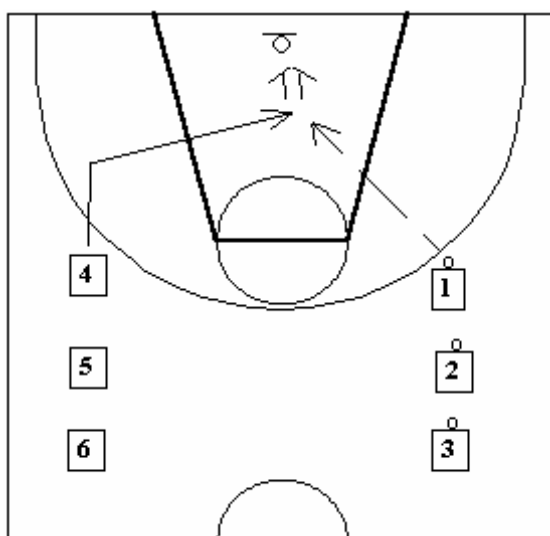
Colocados los jugadores en una fila, van realizando cambios de dirección delante del entrenador.



Colocados los jugadores en dos filas, van realizando los cambios de dirección que indica el gráfico y ocupan el final de la otra fila.

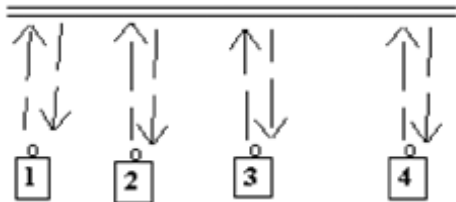


Colocados los jugadores en dos filas, una con balón. Realiza 1 un cambio de dirección para recibir de 2 y efectuar un tiro o entrada a canasta. Después cambian de fila.

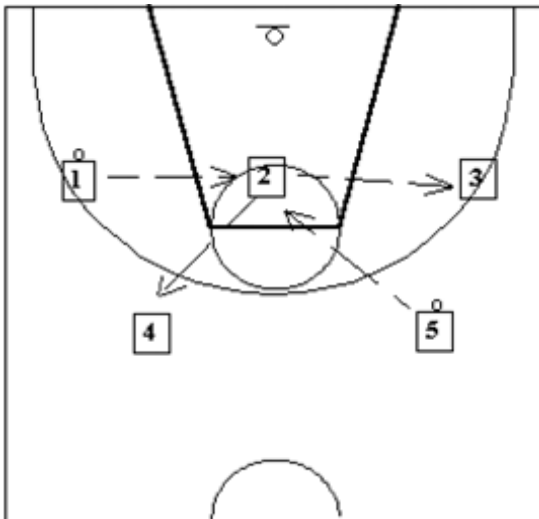


EJERCICIOS DE PASES

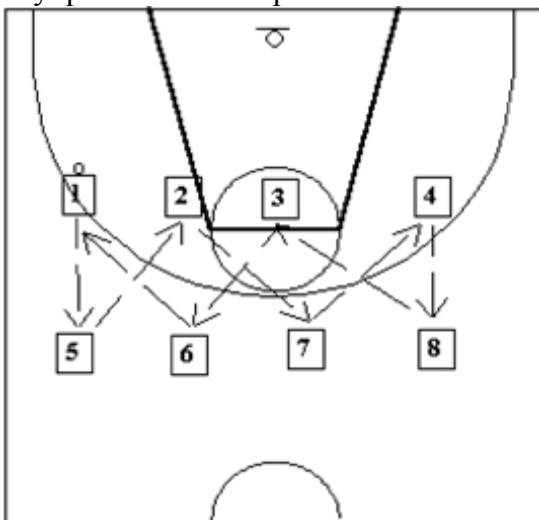
Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa diferentes tipos de pases contra la misma.



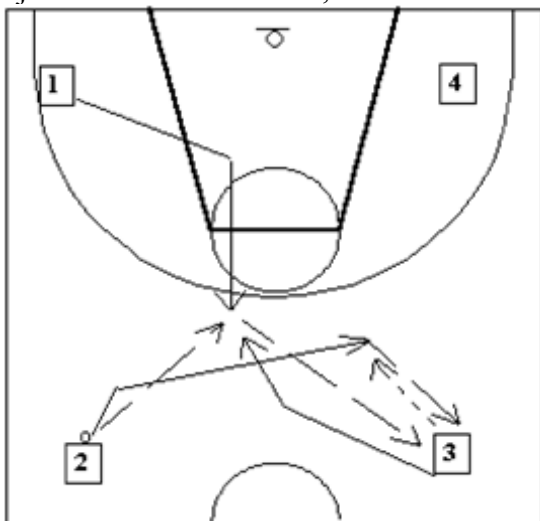
Se colocan cinco jugadores como muestra el gráfico con dos balones, todos los pases irán a 2. 1 y 3 estarán en línea con 2 para que éste trabaje la visión marginal.



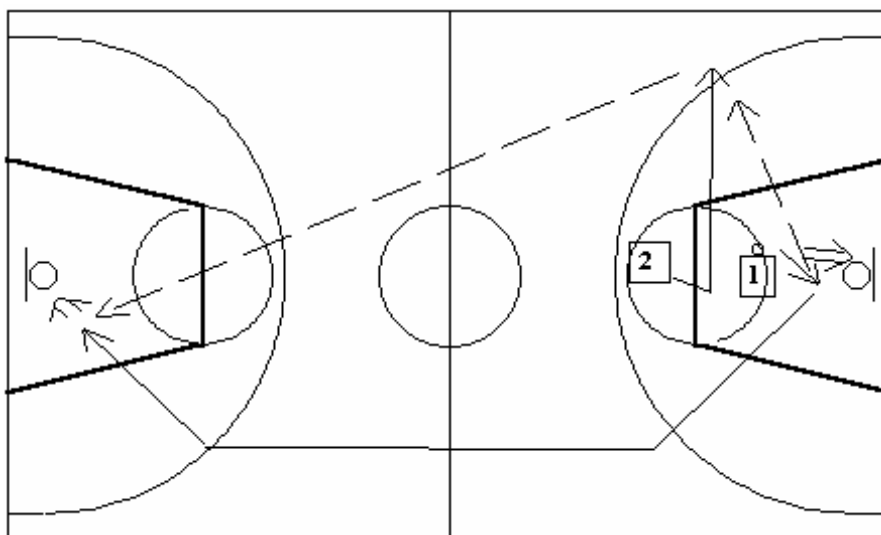
Colocados los jugadores en dos hileras, se pasan el balón como muestra el gráfico. Hay que tratar de meter tantos balones como jugadores haya menos uno. Antes de pasar hay que mirar al receptor.



Colocados los jugadores según la figura, 2 pasa a 1 que corre en diagonal, éste pasa a 3. 2, después del pase corre en diagonal para recibir de 3, y así sucesivamente. El ejercicio se hace con dos, tres o cuatro balones.



Trabajamos por parejas. 1 después de tirar el balón hacia el tablero, rebotea, dando a 2 un pase de apertura de contraataque. 1 corre la banda y recibe un pase de béisbol de 2.

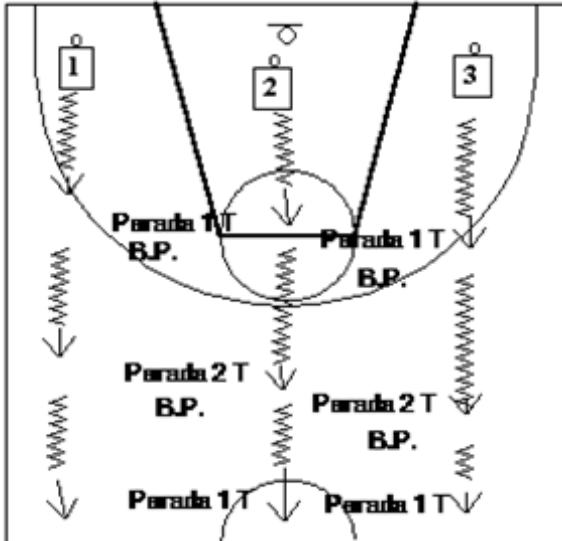


Dos equipos, uno con posesión del balón, y el otro defiende. Sin botar, se trata de dar el mayor número posible de pases sin perder el balón. El equipo defensor, intenta recuperarlo. Ganará el equipo que haya dado más pases consecutivos.

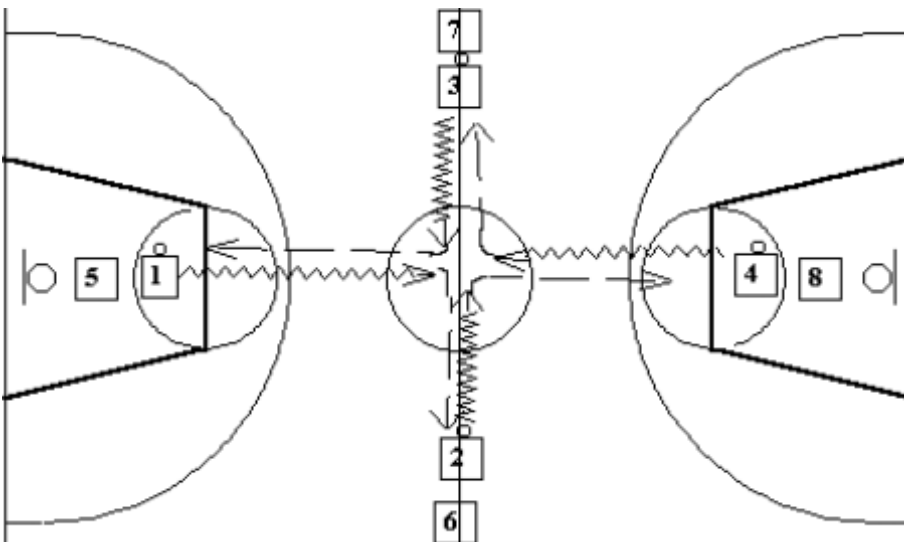
EJERCICIOS de BOTE

Botar, parada en un tiempo, botar, parada en dos tiempos. Ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda.

Botar, parada en un tiempo sin dejar de botar, bote de protección, salida con bote de velocidad, parada en dos tiempos, etc. Ida con mano izquierda y vuelta con la derecha. Se realiza en todo el campo.



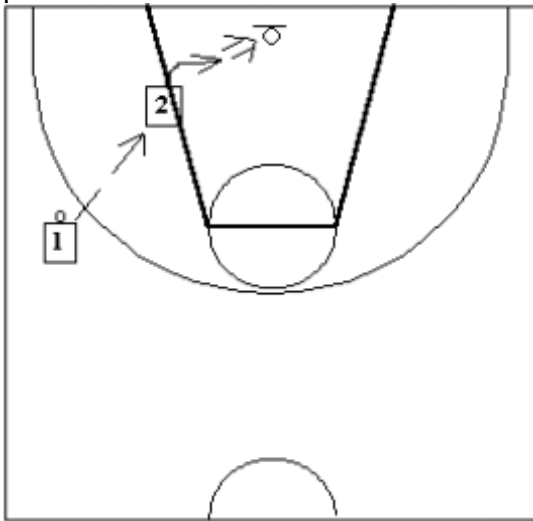
Los jugadores según el gráfico. Finta de salida, bote, parada en un tiempo, pivote, pase hacia la derecha y seguimos el balón. Se efectúa también pasando hacia a la izquierda.



Salir botando, de frente, a una señal del entrenador girar y seguir botando de espaldas. Siempre que se gira se cambia de mano.

Bote con dos manos. Un jugador colocado en el poste medio o bajo. Recibe un

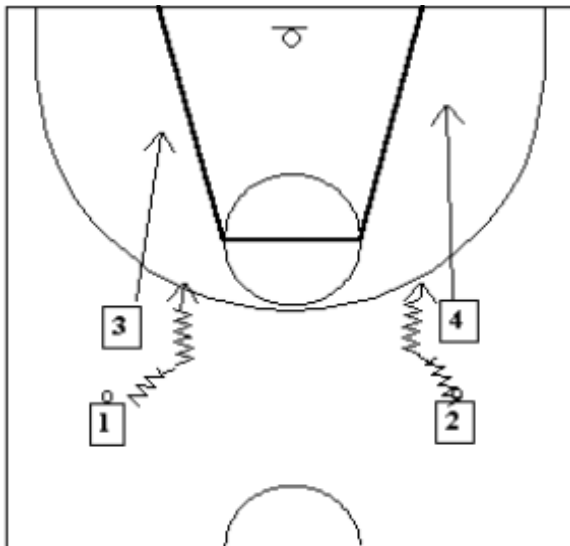
pase, da un paso hacia el aro, bota con dos manos entre las piernas, rápido y explosivo para tirar a canasta.



En el sitio, botar alto, bajo, rápido, despacio, sentado en el suelo, tumbado, de rodillas, etc. Alternando las dos manos.

Bote con cambio de mano por las líneas laterales. Cambiar en el centro y en las esquinas. Cambiar el sentido.

Un jugador bota e intenta tocar con la mano al compañero que corre sin salirse del campo.

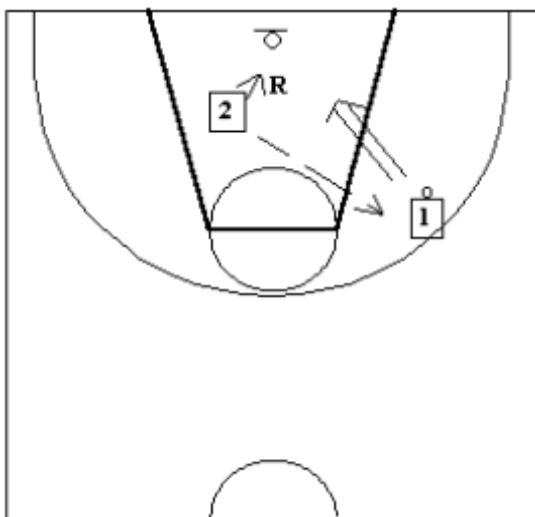


EJERCICIOS de TIRO

Colocados por parejas, el jugador que tira va por su rebote y lo pasa al compañero.

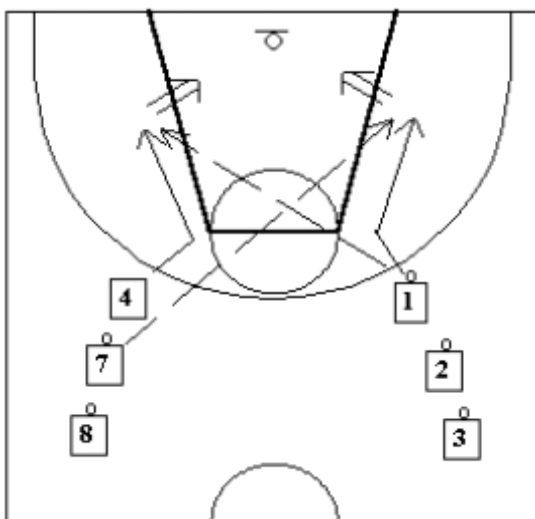
Igual que el anterior pero el que pasa llega a ponerse delante del tirador que hace una salida, da un bote y tira. Puede hacerse con y sin finta de salida.

Colocados los jugadores por parejas, uno tira un número de tiros determinados y el otro rebotea y pasa al compañero. Se puede hacer desde posiciones fijas o a elección del jugador.

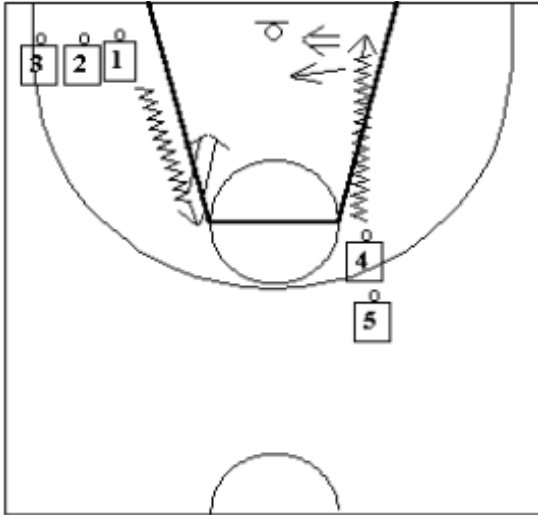


Colocados los jugadores por tríos y con dos balones, el jugador que tira va por el rebote y lo pasa al compañero libre.

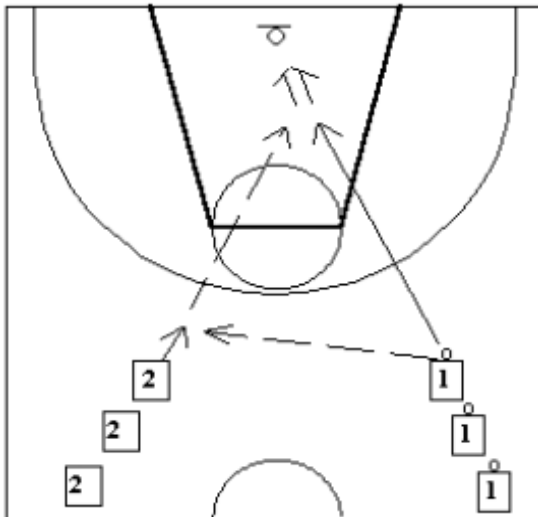
Colocados los jugadores en dos hileras, según el gráfico. El primero de una fila sin balón, este jugador efectúa un cambio de dirección y va a tirar recibiendo el balón de la otra fila. El jugador que ha pasado realiza el mismo trabajo que el anterior y así sucesivamente. Cada jugador recoge su propio rebote y cambia de fila.



Situados los jugadores en dos filas, botan dos o tres veces y realizan un tiro, recogen su rebote y cambian de fila, los de la fila de arriba por abajo y los de la fila de abajo por arriba.



Situados los jugadores en dos filas, la fila 1 bota y entra a canasta, y la fila 2 rebotea, cambiando de fila. Se puede hacer el ejercicio con doble pase, 1 pasa a 2 que devuelve a 1 que va hacia la canasta. Se puede hacer con entrada o tiro.



EJERCICIOS de FINTAS

Colocados por tríos, un pasador, un receptor y un defensor del pasador. En distintas posiciones. El receptor intenta recibir en buenas condiciones del pasador mediante fintas de recepción, para a continuación hacer una finta de salida y realizar una entrada a canasta. Acabar jugando 1x1.

Un jugador saca de fondo, otros dos juegan 1x1. El que ataca recibe y cada vez debe realizar un tipo distinto de finta de salida.

Por parejas. Jugar 1x1 pero permitiendo sólo uno o dos botes, sin cambios de mano, para así forzar a realizar una buena finta salida o en su defecto de tiro.

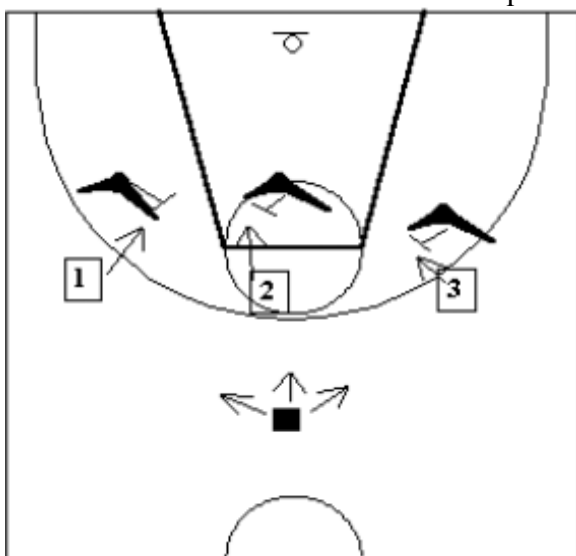
EJERCICIOS de REBOTE

El principal y más importante ejercicio será el obligar a todos los jugadores a que en cada ejercicio en que haya un rebote, aunque sea sin defensa, vayan a por él lo mejor,

más alto y más rápido posible. También será decisivo que en cada ejercicio donde haya juego 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, etc. siempre vayan todos por el rebote, atacantes y defensores.

Los jugadores por parejas, uno atacando y otro defendiendo, alrededor de los círculos, en cuyo interior se encuentra un balón. Giran alrededor del círculo y a una señal del entrenador los atacantes intentan coger el balón y los defensores evitarlo mediante bloqueos de rebote.

Los jugadores por parejas. A una señal del entrenador, los que hacen función de atacante dan un paso hacia un lado predeterminado mientras los defensores realizan el gesto de bloquear el rebote. El proceso será: hacerlo andando por un lado y luego por otro. Luego andando por el lado que elija el atacante. Posteriormente rápido por un lado determinado, para acabar, rápido por el lado que elija el atacante. Siempre empujará el atacante al defensor cuando éste le bloquee.



Los jugadores efectúan series de tiro por parejas, el defensor va por el rebote, pasa, puntea el tiro, bloquea el rebote y va a por él.

Los jugadores en dos filas. El primero de la fila 2 defiende al siguiente en la posición adecuada (según esté en lado débil o fuerte), el jugador que tiene el balón en la fila 1 lanza a canasta y los dos citados anteriormente luchan por el rebote. El que lo consigue pasa al siguiente de la fila 1, y el otro pasa o sigue defendiendo al siguiente de la fila 2. El tirador inicial cambia de fila.

Los jugadores colocados en cuatro esquinas alrededor de la canasta. 1 pasa a 2 y va a defender a 3. 2 pasa a 3 y va a defender a 4. 3 pasa a 4. 4 tira y él y 3 van por el rebote mientras sus defensores los bloquean. Se puede hacer saliendo el balón desde distintas posiciones para entrenar distintas situaciones.

EJERCICIOS de BLOQUEOS

Los jugadores en dos filas, una con balón, el primero de cada fila defiende al

siguiente (uno de ellos con balón). 1 pasa a 2 y bloquea directo para jugar 2x2. Al acabar el 2x2 los atacantes vuelven a defender y los defensores van al final de las filas. Se puede hacer desde varias posiciones. También se hará iniciando el bote y recibiendo bloqueos directos.

Igual pero con tres filas y realizando bloqueos directos e indirectos.