

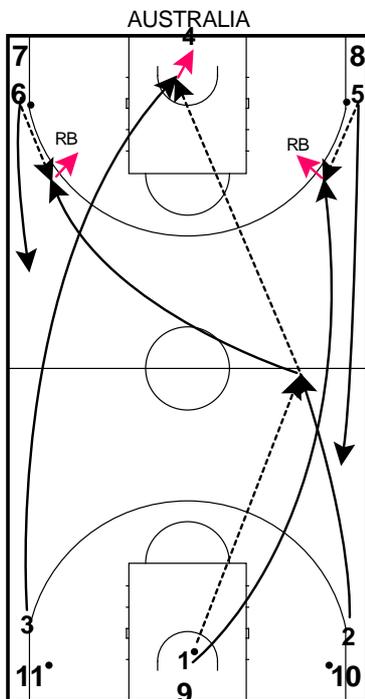
# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

## Tabla de Contenidos

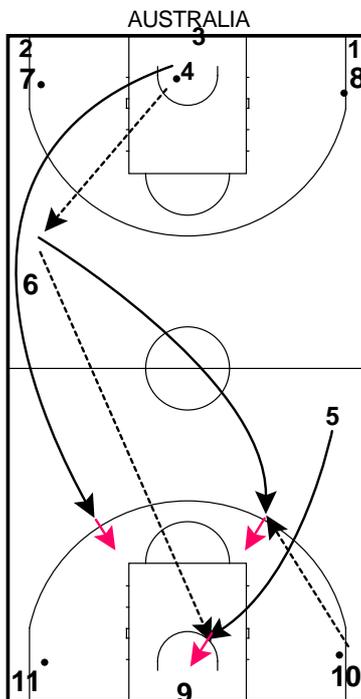
1.	TIRO	2
2.	PASE	5
3.	SUPERIORIDADES	8
4.	RUEDAS CONTRA 0	11
5.	MÁS EXIGENTES	14

# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

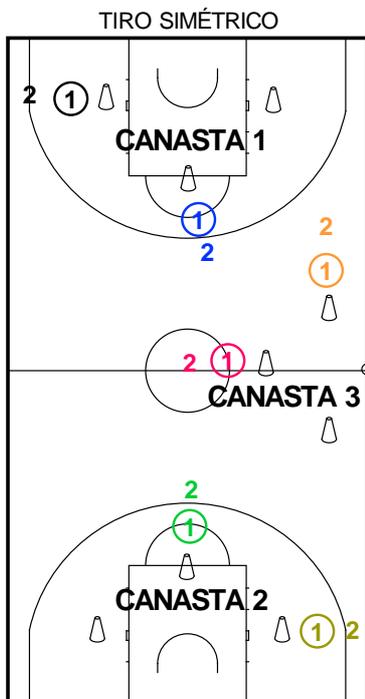
## Ejercicios de Tiro



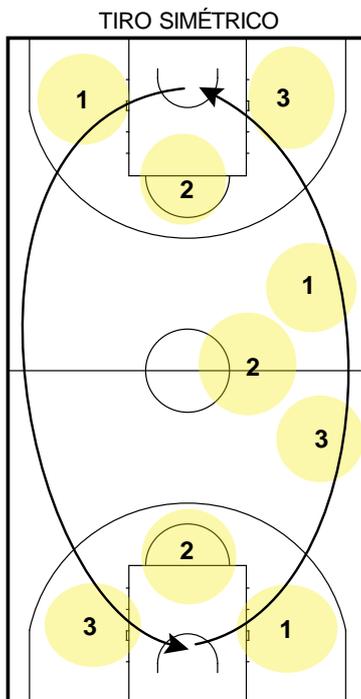
Contrataque de tres en trenza en dos pases, tres tiros en cada oleada.  
El triple vale 3ptos, el mate 2ptos, la bandeja 1pto. Meter 70 ptos en 2 minutos, 110 en tres minutos o 150 en 4 minutos.



Otra opción:  
Cada canasta vale 1 punto, pero si se meten las 3 canastas de la oleada vale 4 puntos si no se mete ninguno de los tres tiros, -1pto. Meter 120 puntos en 4 minutos.



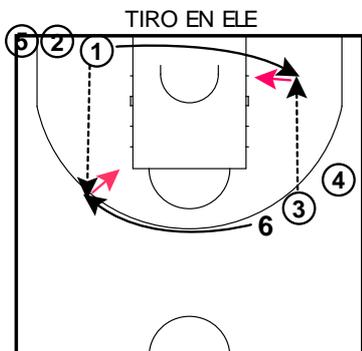
Competición por parejas en tres aros.  
Cada pareja debe hacer 7 canastas de 2ptos y 3 canastas de 3ptos, tirando uno y otro compañero alternativamente



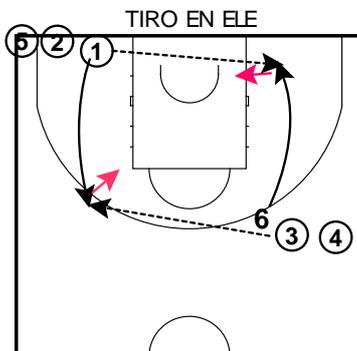
Hay que hacer las 9 posiciones cambiando de aro cada vez que se consigue anotar las 10 canastas desde cada cono.

# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

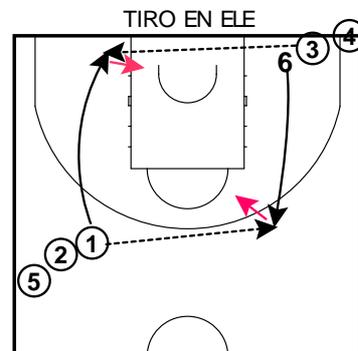
## Ejercicios de Tiro



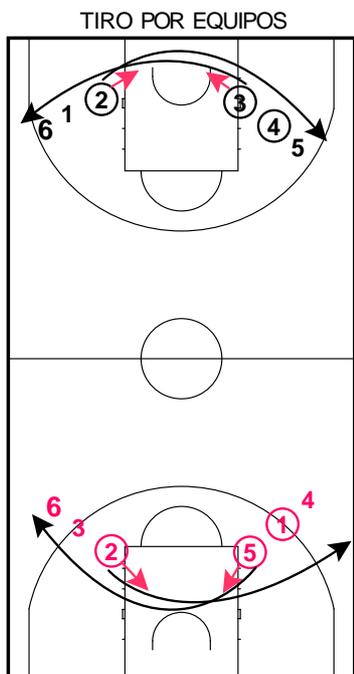
Meter 8 canastas seguidas en las cuatro direcciones  
Meter 8 puntos en las cuatro direcciones



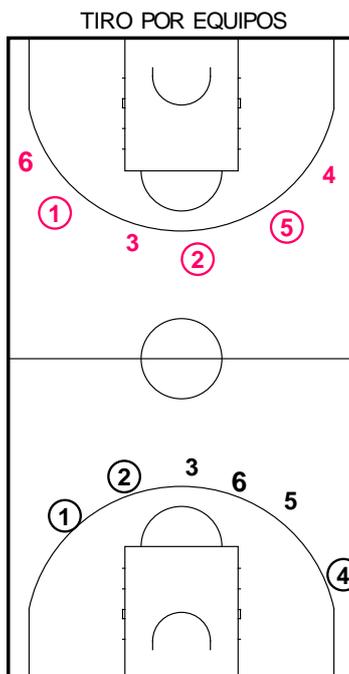
Meter 12 canastas sin dos fallos consecutivos



Meter 12 canastas pero si se falla la tercera, la sexta, la novena o la decimo segunda, se empieza de cero.



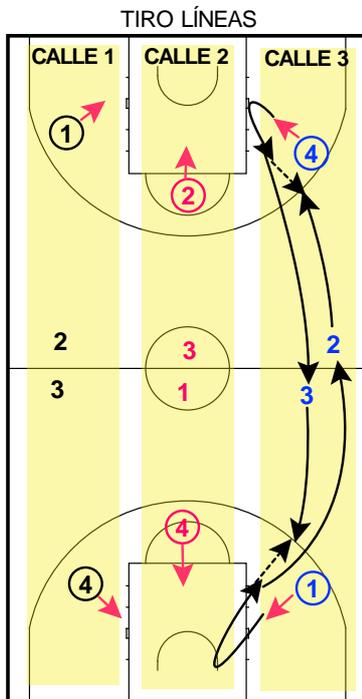
2 equipos, con 3 balones por equipo.  
Hay que meter 25 a tablero, 25 desde línea de fondo sin tablero, 25 desde la prolongación de tiro libre. Empezar otra vez si no acabó el tiempo.  
En 3 minutos contar cuántas canastas mete cada equipo.



Cambiar de canasta y poner distinto objetivo cada vez: Número de puntos, 10 de 2 puntos y todas las que se sumen después de 3 puntos...  
Sin reloj: meter 100 puntos, meter 6 canastas seguidas, primero en meter 12 canastas de 3 puntos, etc...

# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

## Ejercicios de Tiro

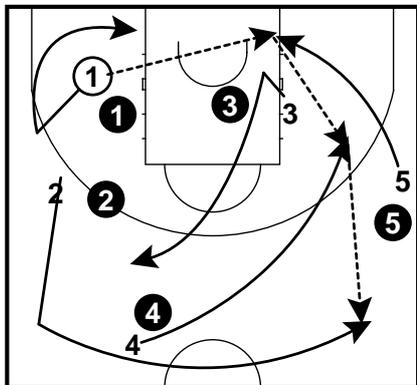


4 jugadores por equipo en cada calle que van tirando de canasta a canasta. Cada vez que un jugador hace un tiro, cogen su propio rebote y pasan a su compañero de equipo que viene en movimiento por su misma calle en sentido contrario.

# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

## RUEDAS DE PASE

BATIR EL RECORD



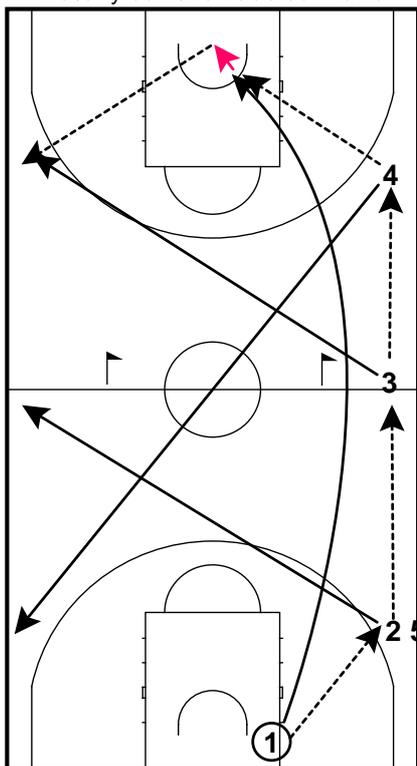
En medio campo, 2 equipos de 5/6 jugadores.  
Pasarse el balón entre compañeros del mismo equipo cuantas más veces mejor.  
Pasarse y apoyar, pasarse y moverse, jugar sin balón, trabajar par recibir.

BATIR EL RECORD



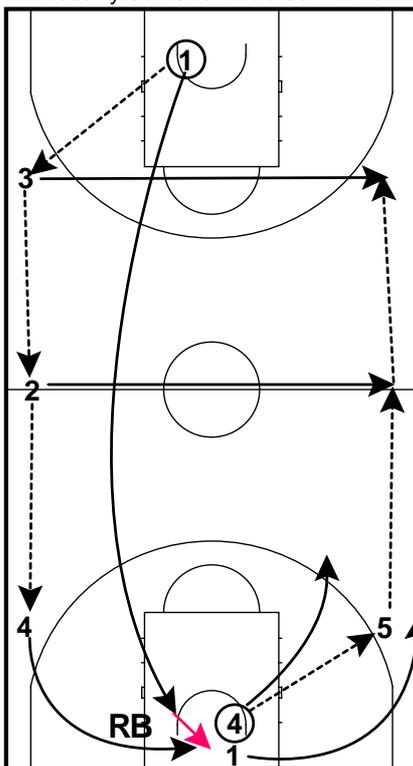
Competir para superar el record de pases consecutivos sin que se escape el balón de las manos o la toque (o la recupere) algún jugador del equipo contrario.

Pasar y correr al lado contrario



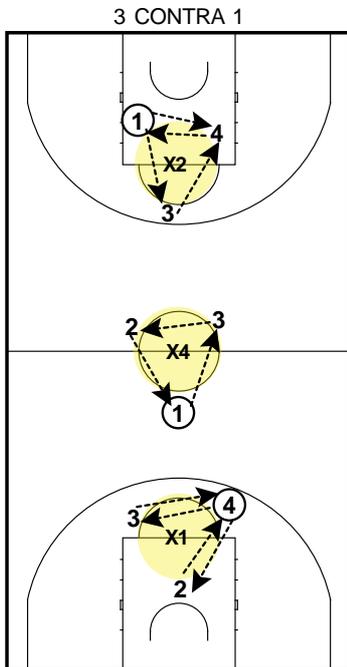
Pasar siempre al compañero de la derecha y correr enfrente, al lado contrario

Pasar y correr al lado contrario

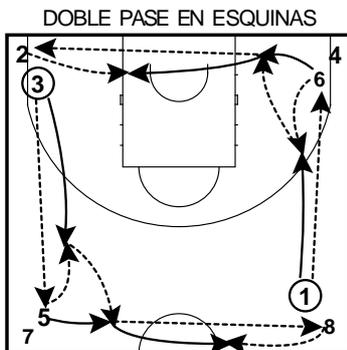


# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

## RUEDAS DE PASE



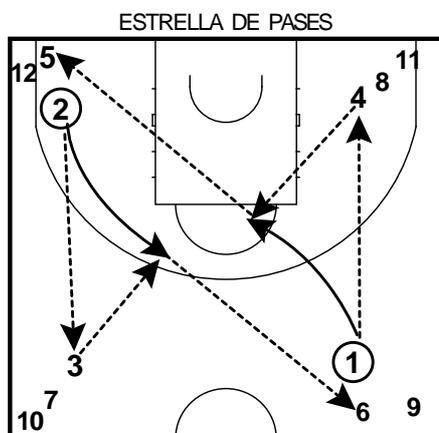
3 grupos de 4 jugadores, Manteniendo un triángulo equidistante y pisando con las puntas de los pies la línea del círculo.  
Pases rápidos sin retener el balón y sin fintar el pase.  
Si el defensor desvía el balón o la recupera o si el atacante la pierde, el atacante va al medio a defender y el defensor sale fuera del círculo.



Pase de pecho a la esquina, devolución y pase de voleiball rápido sin retener el balón al mismo hombre que la devolvió.  
Éste sale a la esquina más próxima dos pases consecutivos en el mismo sentido

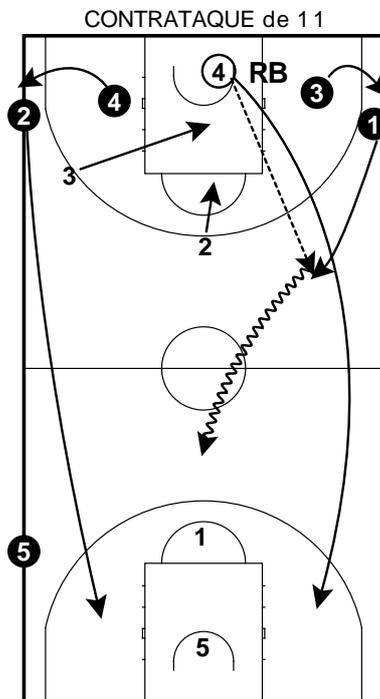
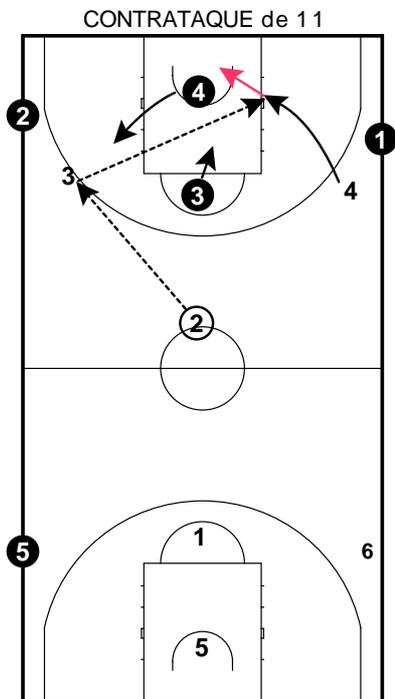
# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

## RUEDAS DE PASE



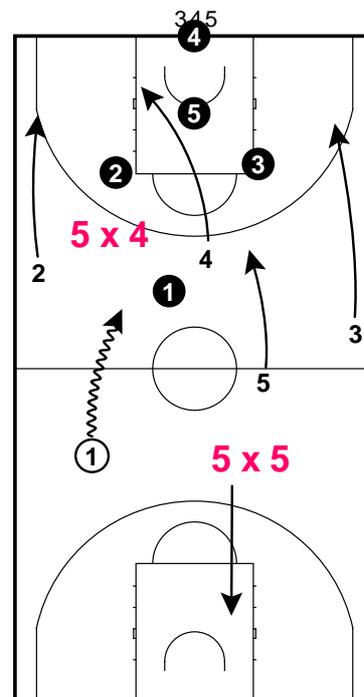
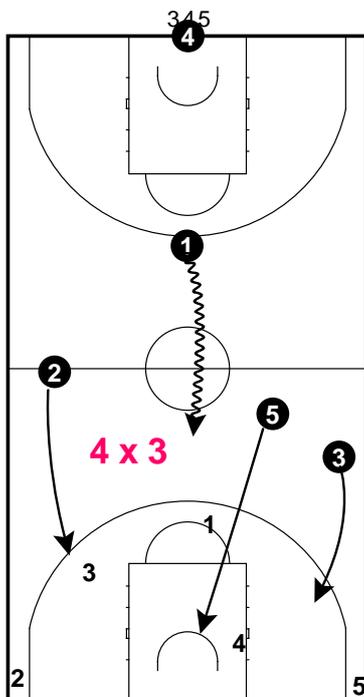
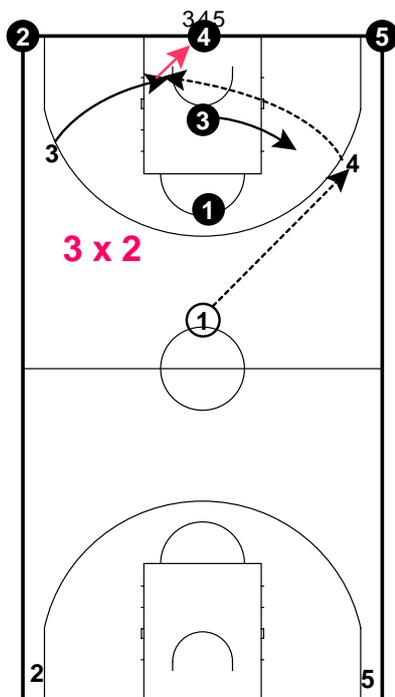
Mantener uno, dos e incluso tres balones en movimiento, con esta secuencia de pases.

# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO SUPERIORIDADES



Trabajo de superioridad de 3 x 2 continuo. Poner un objetivo para hacerlo más real. Hacer en 2 minutos 17 contrataques mínimo y mínimo anotar en 12 de los ataques

Si se dispone de un reloj de posesión, (si no con la voz contando hacia atrás) se puede manejar de tal forma que cada vez que se ataca desde que se coge el rebote se dispone de 7 segundos para hacer el ataque en superioridad.



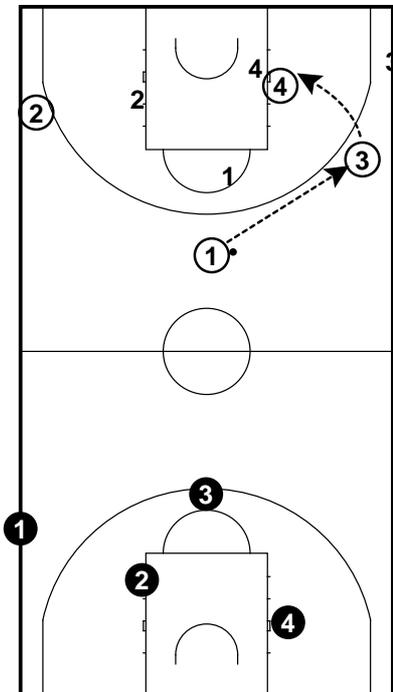
Juego de superioridades continuas. Ataque de 3x2, luego 4x3, después, 5x4 y finalmente acabar 5x5 con un movimiento propio. Saber qué buscamos, cómo queremos jugar cada una de las superioridades.

Total, cuatro canchas arriba y abajo. Tener organizadas las rotaciones para no perder demasiado tiempo en ellas y para que todos pasen por todos los puestos.

Ultima cancha, se incorpora 4 negro que está fuera y hacemos un movimiento de los nuestros en 5x5 en la cuarta cancha.

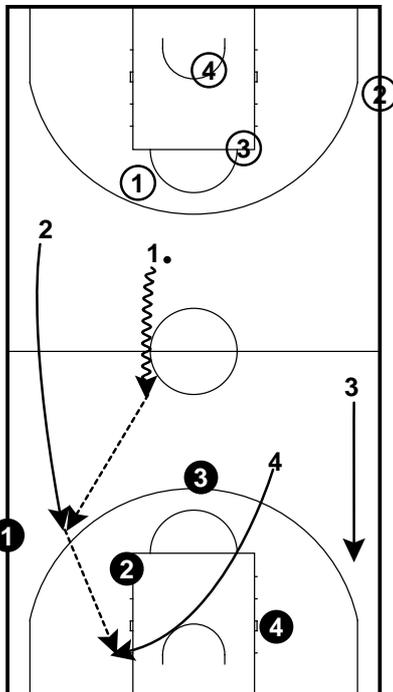
# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO SUPERIORIDADES

4 x 3 CONTINUO



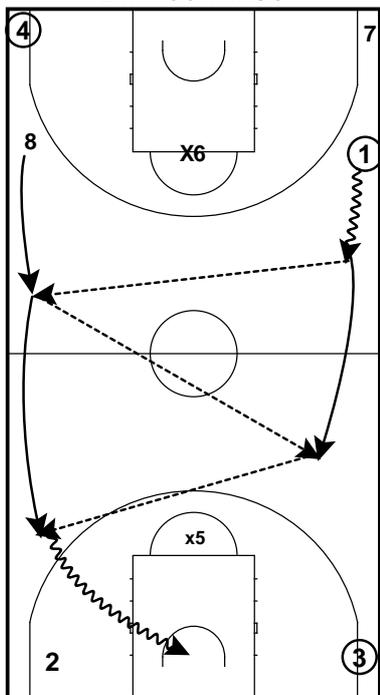
Parecido al CA de 11, pero 4 x 3 continuo. Poner el balón dentro al jugador interior y a partir de ahí circular el balón hasta encontrar tiros abiertos.

4 x 3 CONTINUO



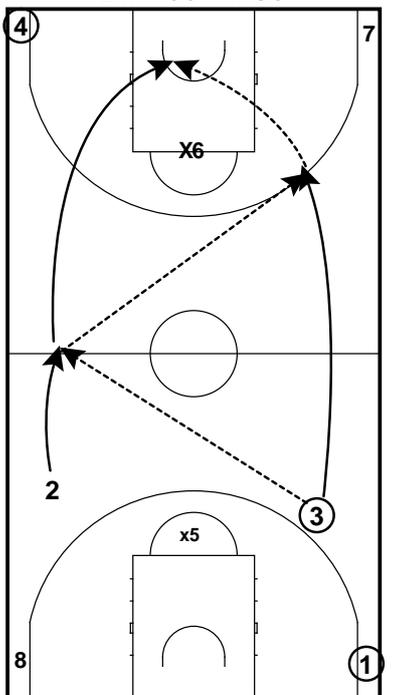
Es un buen ejercicio par trabajar la circulación del balón y conceptos ofensivos como; Dentro-fuera, Dentro-inversión, Spacing, Esquinas, pase extra...

2 x 1 CONTINUO



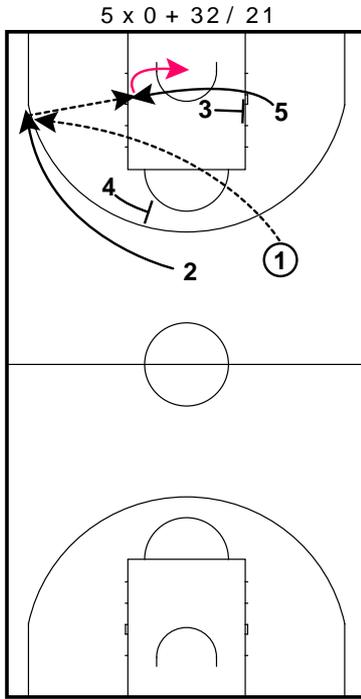
2 x 1 continuo con dos balones si no se anota canasta, se queda en defensa el que falló el tiro o el que perdió el pase.

2 x 1 CONTINUO

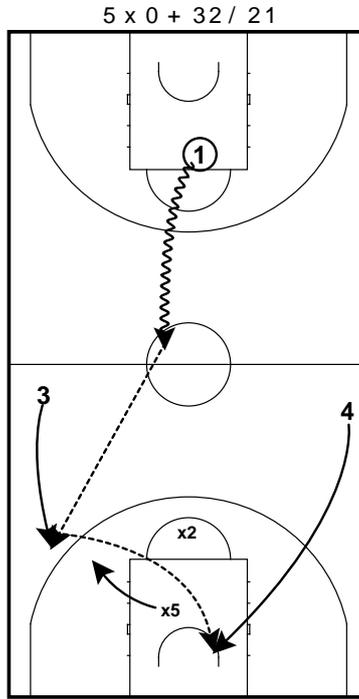


Opción de prohibir los botes o reducirlo a 1 por pareja. Posibilidad del defensor de empezar dentro o fuera de pintura cuando se prohíben los botes.

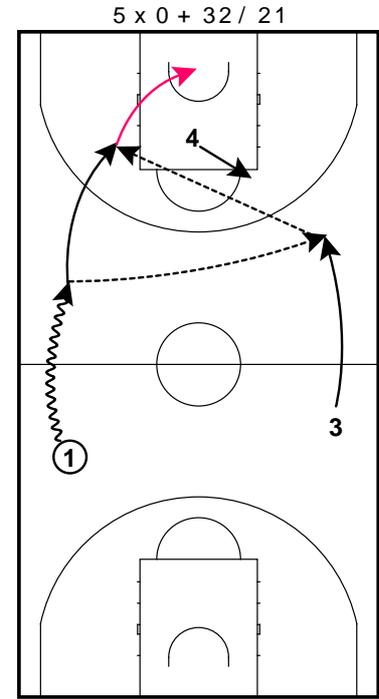
# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO SUPERIORIDADES



Repasamos un movimiento en 5 x 0 y el pasador y el que hace la canasta se convierten en defensores. En el ejemplo 2 es el último pase y 5 es el que hace canasta (2 y 5 se convierten en defensores)



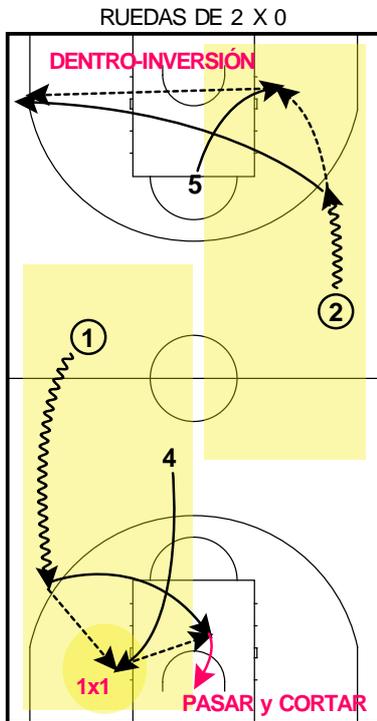
3 x 2 a la otra canasta e igual que antes, el que anota se convierte en defensor y los otros dos del trío son los que atacan.



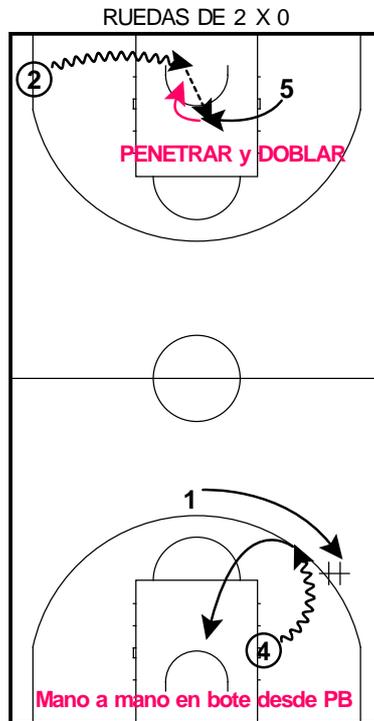
Acaba en 2 x 1 en la última cancha

# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

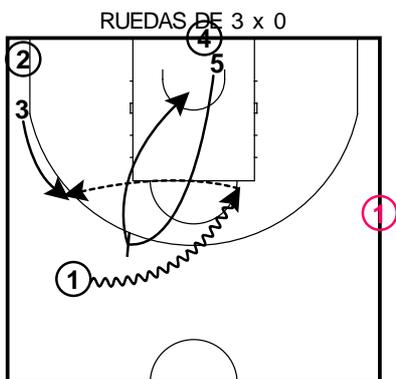
## RUEDAS CONTRA 0



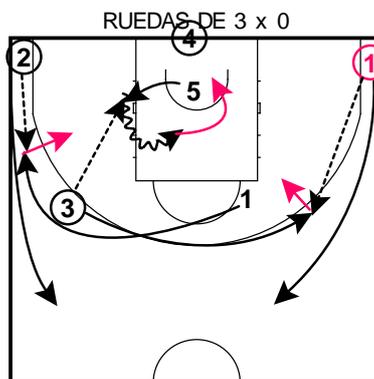
En dos calles para llegar jugando. Trabajo de diferentes conceptos por parejas (preferible un grande y un pequeño) para ir de canasta a canasta. 2 x 0 (P&R, Poste Bajo, dentro-fuera...)



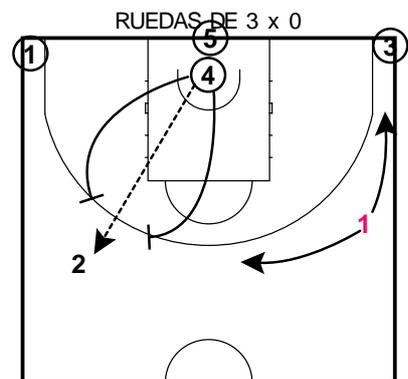
Penetración y doblaje interior. Mano a mano en bote desde el Poste Bajo, reemplazando un corte...



Rueda de Pick & Roll en 3 x 0. Tiran los tres jugadores.



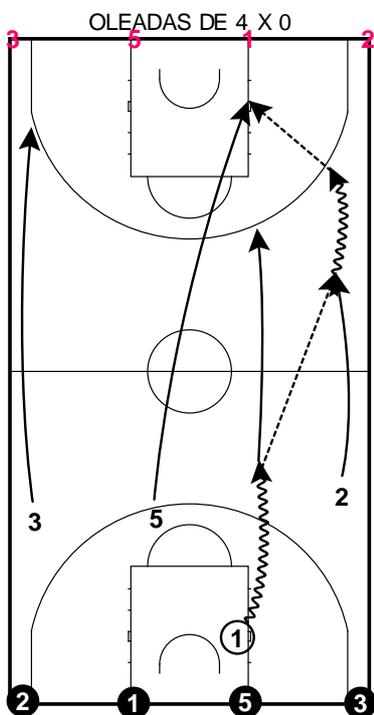
Un tiro del pivot debajo de canasta tras la continuación. Dos tiros exteriores.



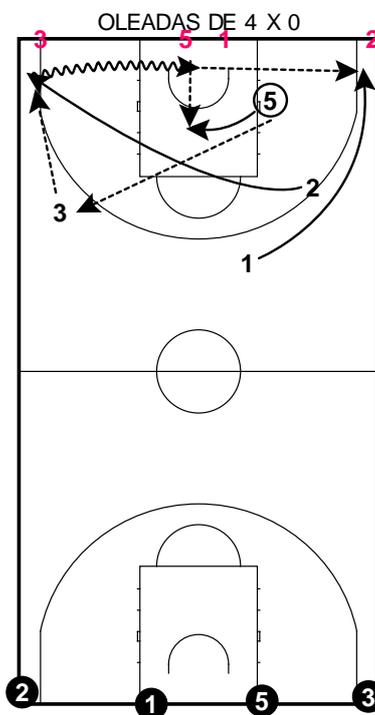
Colocar el bloqueo directo con diferentes ángulos y siempre utilizar dos pases para darla dentro, Triangular.

# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

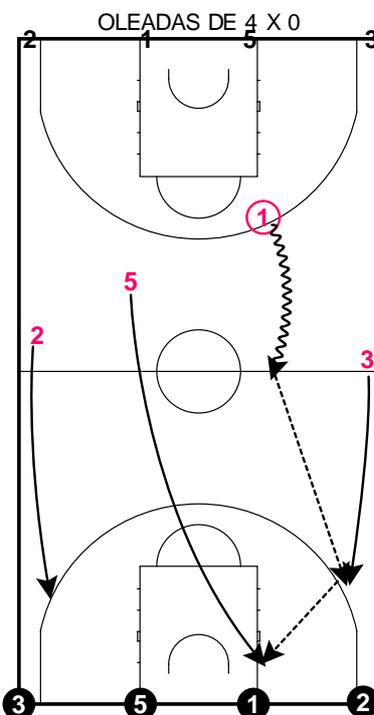
## RUEDAS CONTRA 0



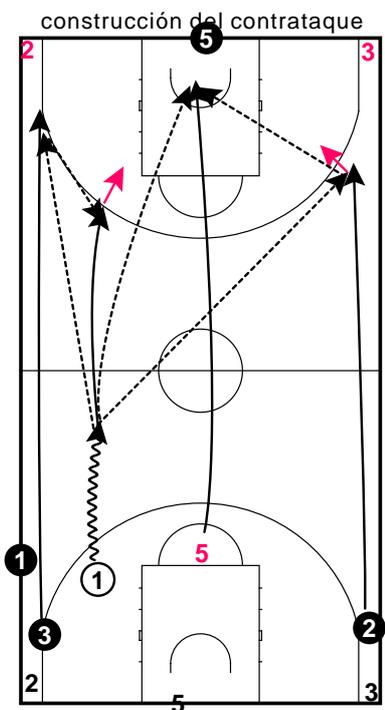
Trabajar el spacing desde la llegada en contraataque.



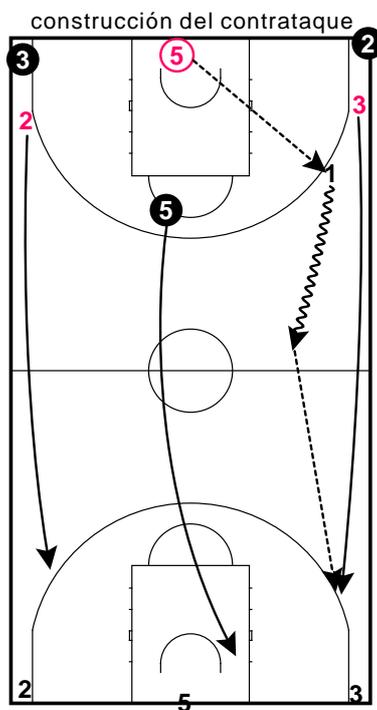
Conceptos ofensivos como la penetración y el doblaje interior y exterior, las segundas penetraciones, el juego con el FB y el juego sin balón (ocupación de las esquinas)



Cuando acaba un cuarteto, comienza el otro con el mismo balón.



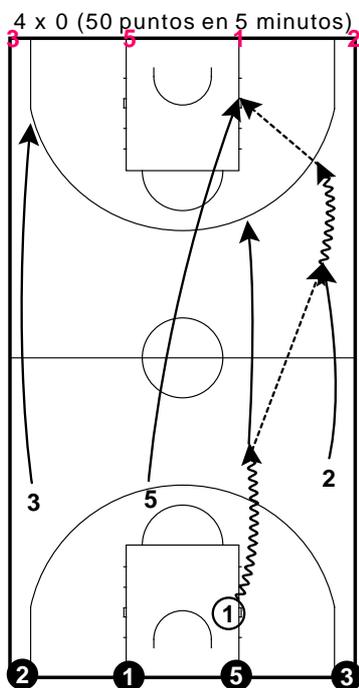
Diferentes finalizaciones guiadas por el entrenador.  
 1.- Pase al alero y tiro directo, 2.- Pase al Pivot directo desde el base, 3.- pase al pivot desde el alero, 4.- pase de vuelta al base...



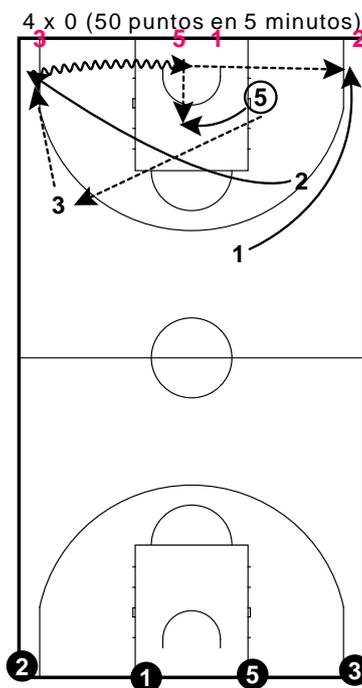
Aleros y pivots una cancha, sólo ida.  
 Bases dos canchas, ida y vuelta.  
 Siempre aleros abiertos corriendo hasta esquinas y siempre pivots corriendo calle central.  
 saca de fondo el pivot que acaba

# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

## RUEDAS CONTRA 0

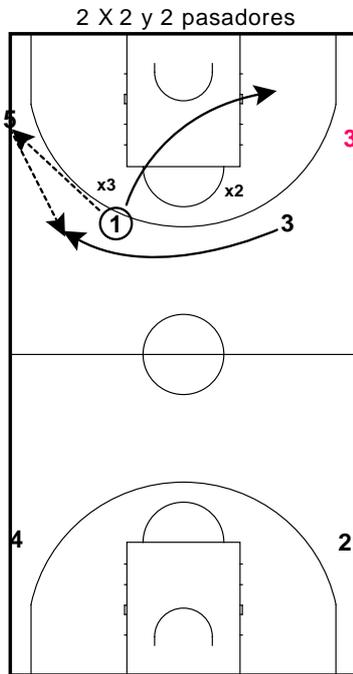


Oleadas en CA en 4 x 0 y llegar jugando por conceptos.  
 24 segundos de posesión y no se puede tirar hasta que el reloj no llegue a los 8 segundos o menos. Se obliga a la circulación del balón, a pasarla, a jugar sin el balón ocupando espacios.

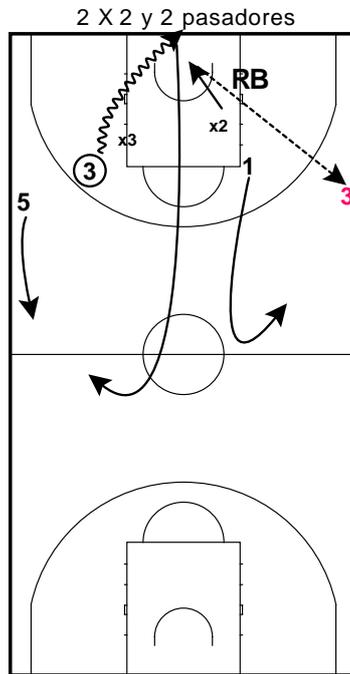


Se pueden hacer dos tiros por cuarteto en cada oleada.  
 Triple al primer intento vale 4 pts  
 Bandeja al primer intento vale 2pts  
 Triple metido tras rebote vale 3 pts  
 Canasta de 2ptos tras rebote vale 1 pto  
 Objetivo: Conseguir 50 puntos en 5 minutos.

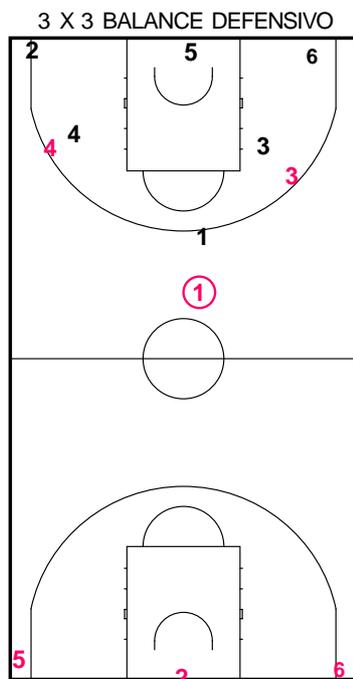
# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO MÁS EXIGENTES



Obligatorio, utilizar a los dos pasadores antes de atacar la canasta 2 x 2

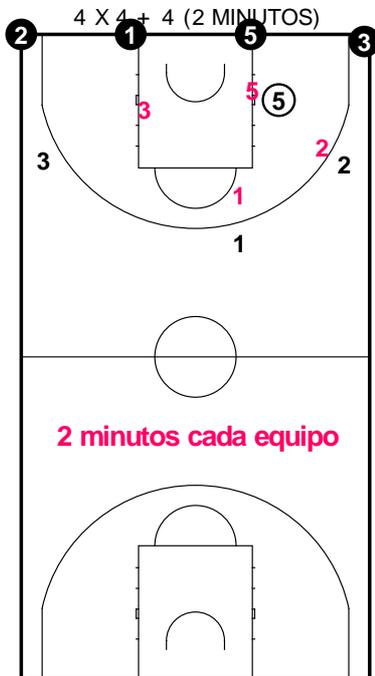


Los dos atacantes defienden a los dos pasadores que atacarán a la otra canasta



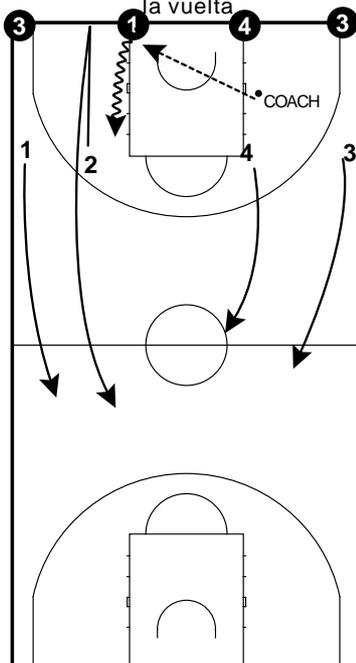
Dos equipos de 6 jugadores que juegan 3x3 arriba y abajo.  
2 minutos de juego con marcador, sin parar o jugar a 11 puntos.  
El equipo que ataca baja a defender contra los tres jugadores del equipo contrario que esperan fuera.

# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO MÁS EXIGENTES



3 equipos de 4 jugadores. con tres marcadores (uno para cada equipo)  
Un equipo trabaja durante 2 minutos seguidos atacando y defendiendo sin descanso, mientras los otros dos atacan una vez, defienden una vez y descansan.

4 x 4 balance con desventaja + 4x4 a la vuelta

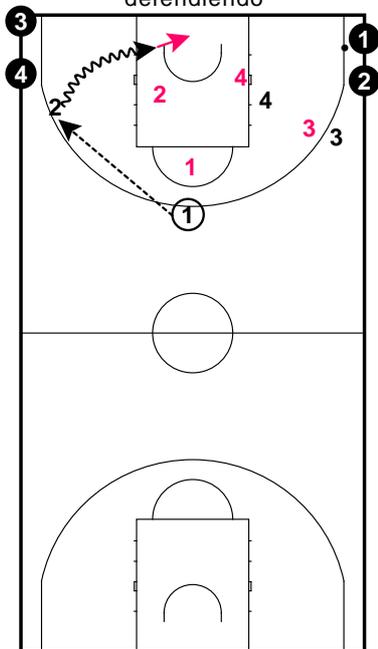


4 x 4 balance con desventaja  
Los jugadores alineados en el tiro libre, están de espaldas a sus oponentes y cuando el entrenador pasa el balón a un jugador de línea de fondo, éste bota y los defensores se dan la vuelta para parar el contrataque

# 25 EJERCICIOS PARA COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

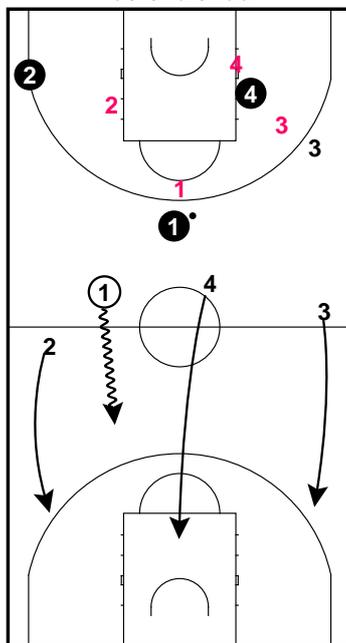
## MÁS EXIGENTES

4 x 4 si meten salen en CA 4x0 / 4 defensores si reciben canasta siguen defendiendo



4 x 4 en media pista.  
Si el ataque anota, el ataque sale 4x0 a la otra canasta.

4 x 4 si meten salen en CA 4x0 / 4 defensores si reciben canasta siguen defendiendo



Siempre ataca el equipo que estaba fuera, de descanso.  
Si el ataque falla, es la defensa la que sale a la otra canasta en CA 4x0.  
Se castiga la mala defensa.