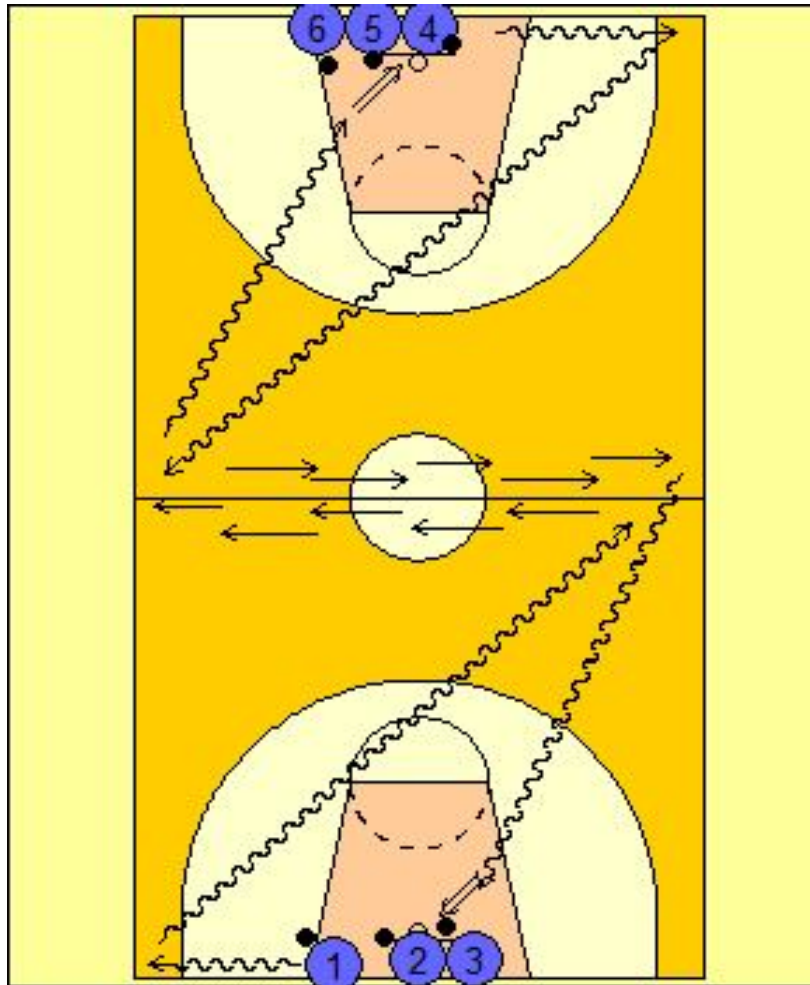


CUADERNO
DE
ENTRENAMIENTO
(EJERCICIOS PARA SESIONES)

José Antonio Borrego Torralba
Entrenador Superior de Baloncesto

CALENTAMIENTO



CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTOS

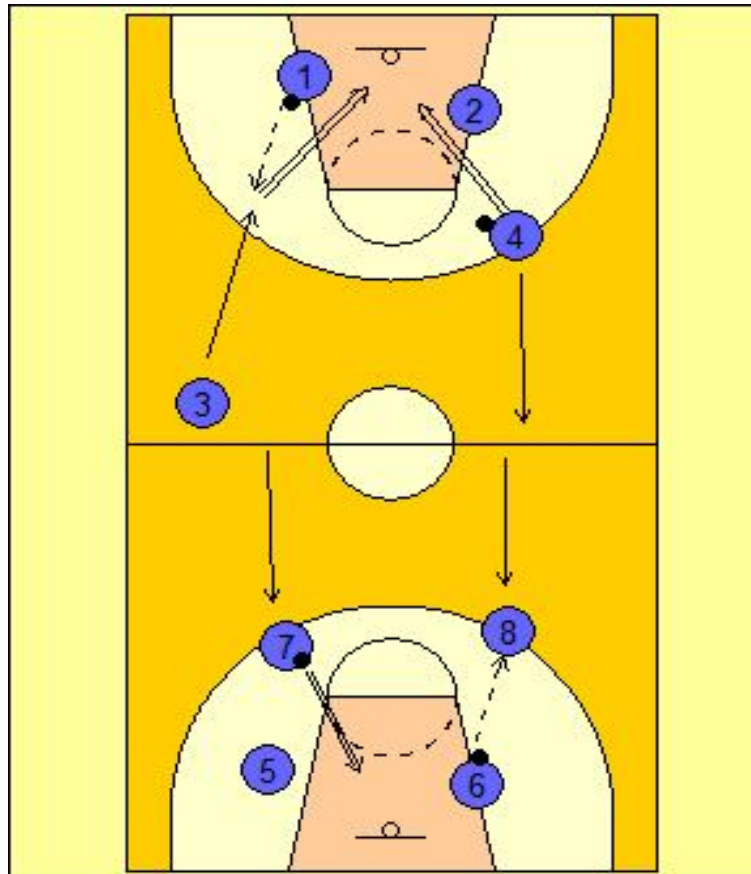
Primero el jugador regate a la esquina, y hacer un bote hacia atrás para mantener su cuerpo entre el balón y la defensa (imaginario).

Regate a la línea media velocidad.

Sostener la pelota, mientras que hace juego de piernas defensivo paralelo a la línea media hacia el otro lado. Cara a la cesta (ofensa).

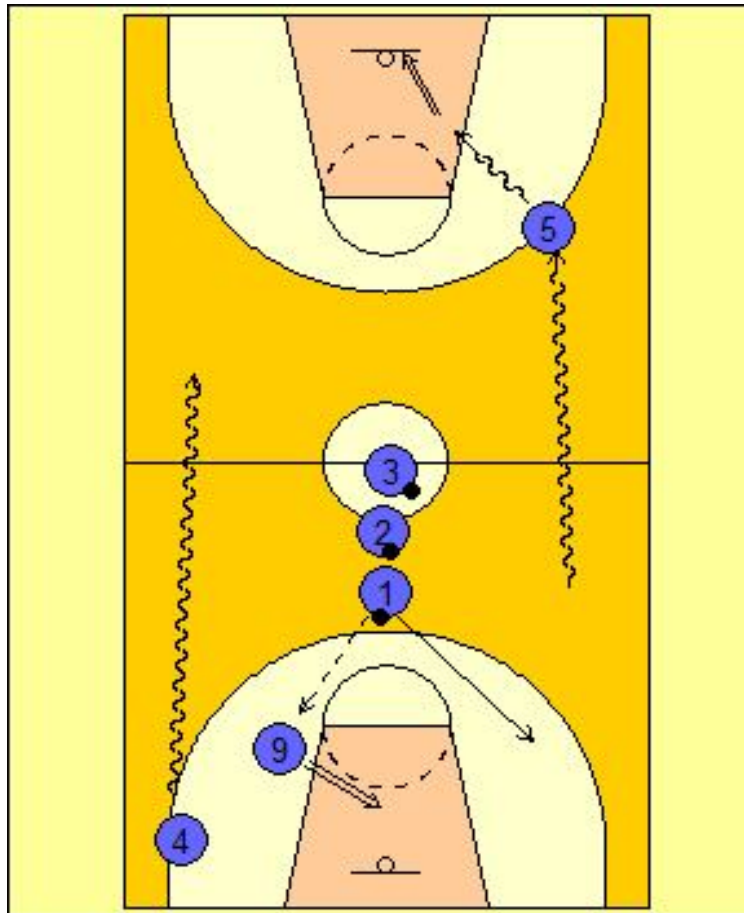
Finalmente acelerar regate y zurdo canasta.

Después girar hacia el otro lado.



CALENTAMIENTO CON TIRO

Por parejas, cada tirador realiza cinco tiros, recibiendo pase del jugador que captura el rebote. Tras el tiro se vuelve de espaldas hasta la línea del centro.



CALENTAMIENTO CON FLECHA Y ENTRADA

En una canasta se realiza flecha y tiro.

El jugador que tira captura su rebote e inicia bote, para finalizar en canasta contraria con entrada. Capturando otra vez su rebote volviendo con bote hasta la fila de la flecha.

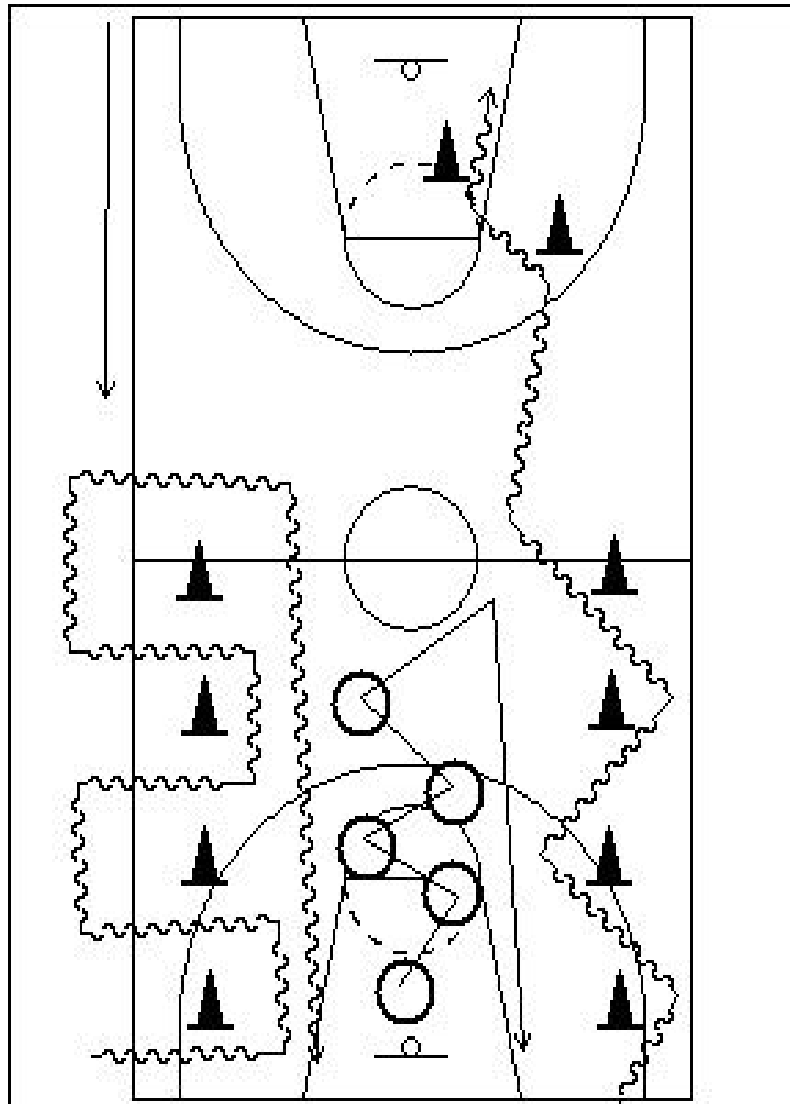
Variaciones:

Cambiar los desplazamiento en el bote.

Cambiar los tipos de entrada.

Colocar pivotes para salidas del tiro.

CIRCUITOS



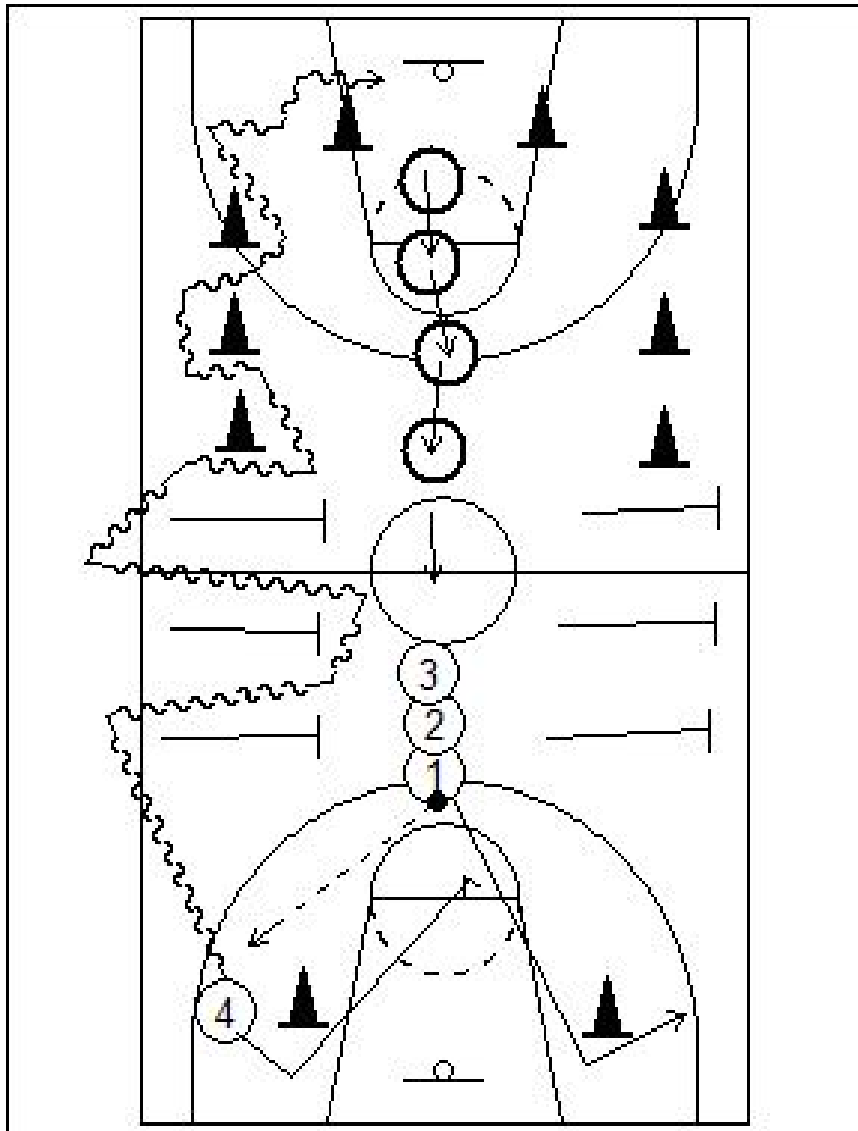
CIRCUITO FISICO 1

1ª Línea con palos: Bote de balón con desplazamiento lateral y culo bajo.

2ª Línea con aros: Cargamos sobre una pierna (rodilla) vuelta al fondo de espaldas.

3ª Línea pivotes: Spring zigzag con bote. Cambios de dirección y entrada.

Vuelta media pista de puntilla media pista andando.



CIRCUITO FISICO 2

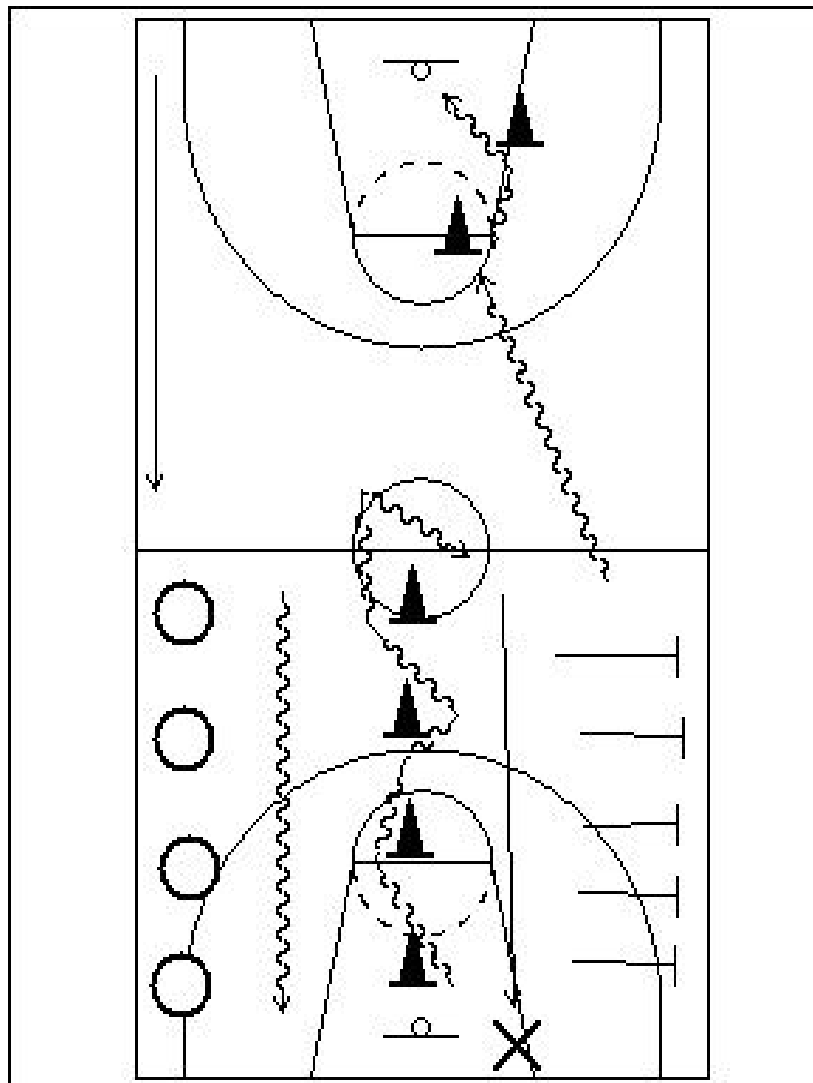
Comenzamos haciendo flecha con salidas tras pivote (bloqueo).

1ª Línea con palos: Bote de balón con desplazamiento lateral y culo bajo.

2ª Línea pivotes: Spring zigzag con bote. Cambio de dirección y entrada.

Vuelta Línea con aros: Cargamos sobre una pierna (rodilla).

Por los dos lados igual.



CIRCUITO FISICO 3

1ª Línea con aros: Salto amplio. Vuelta spring con bote.

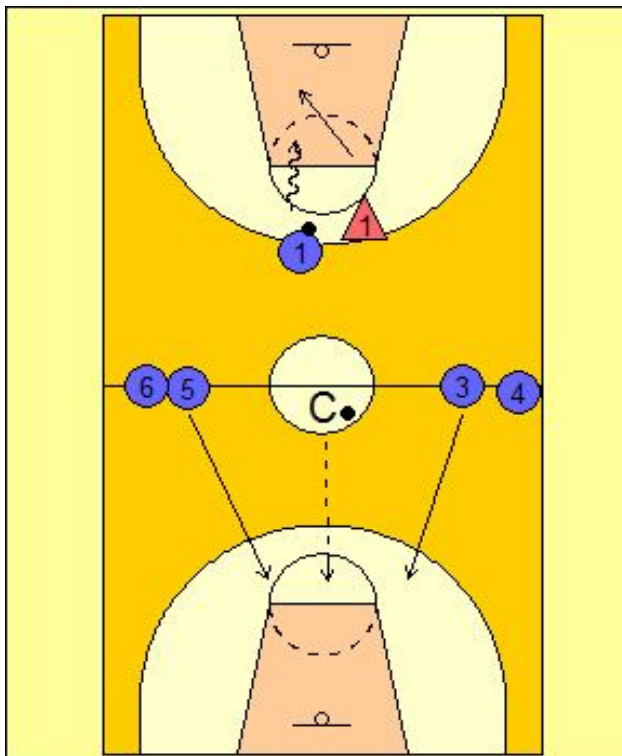
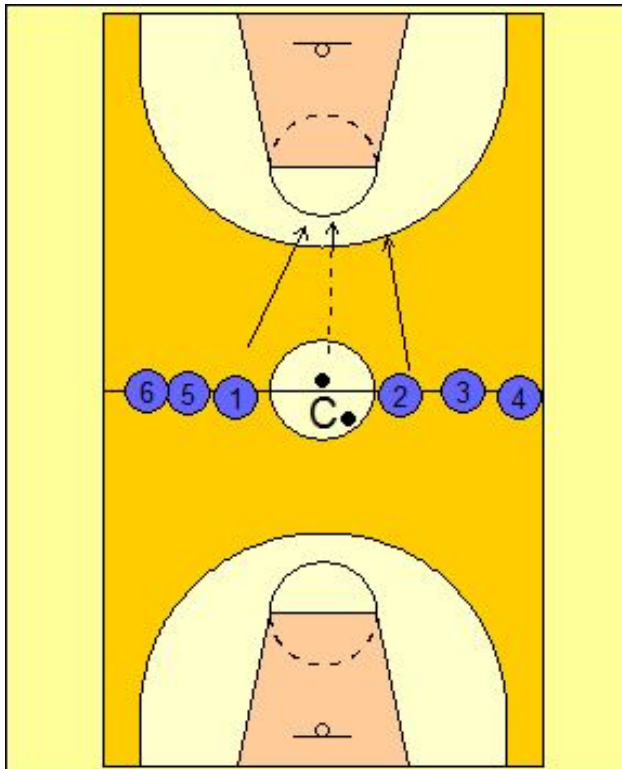
2ª Línea con pivotes: Zigzag con bote bajo piernas. Vuelta desplazamiento defensivo lateral.

X 10 a 15 abdominales (encogimientos).

3ª Línea con palos: Salto corto. Salida explosiva. Cambio dirección y entrada.

Vuelta media pista desplazamiento defensivo lateral. Media pista andando.

EJERCICIOS 1X1



1X1 CAPACIDAD DE REACCION

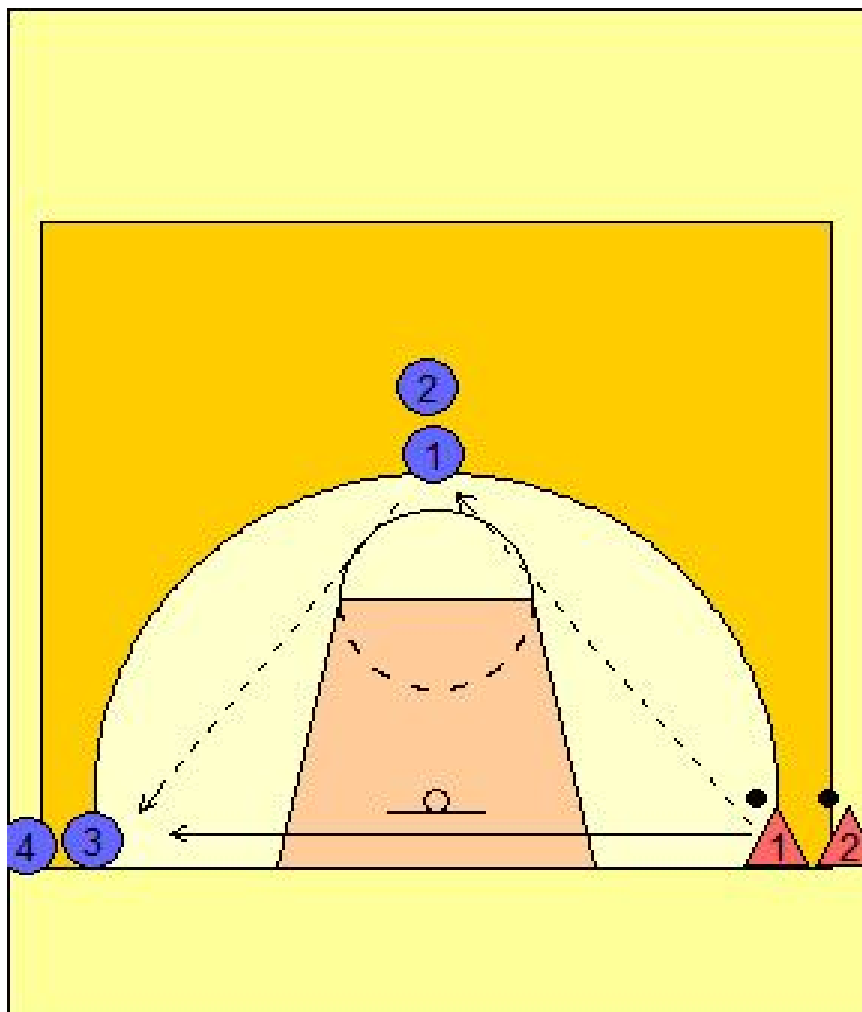
Ejercicio de 1X1 desde mitad de pista. Se colocan dos filas en la línea central separadas por el círculo, frente a frente.

Cuando el entrenador lanza el balón, los dos primeros disputan la posesión finalizando en 1X1.

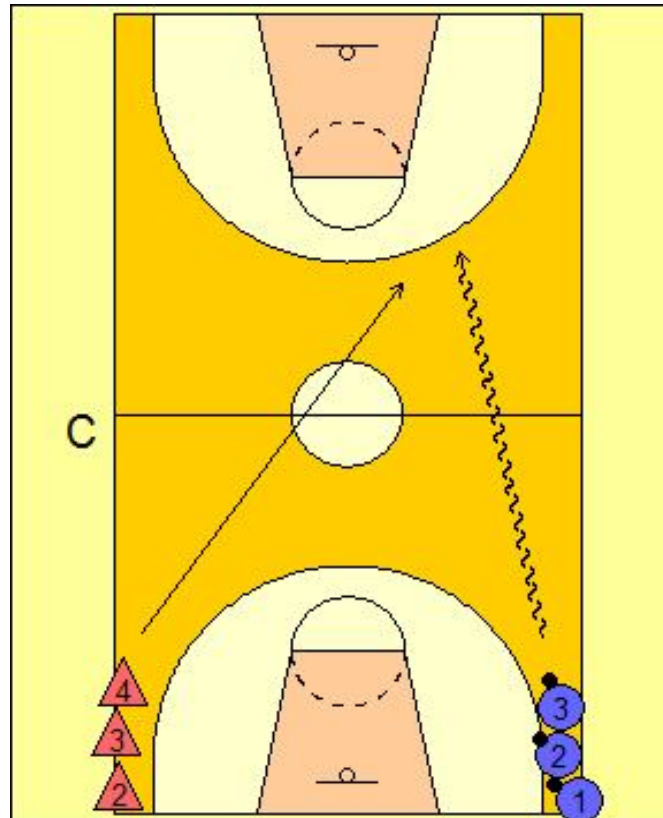
Variaciones

Utilizar diferentes forma de salida:
Sentado
Boca arriba
Boca abajo

Utilizar distintos tipos al lanzar el balón:
Botando
Rodando
Largo o corto



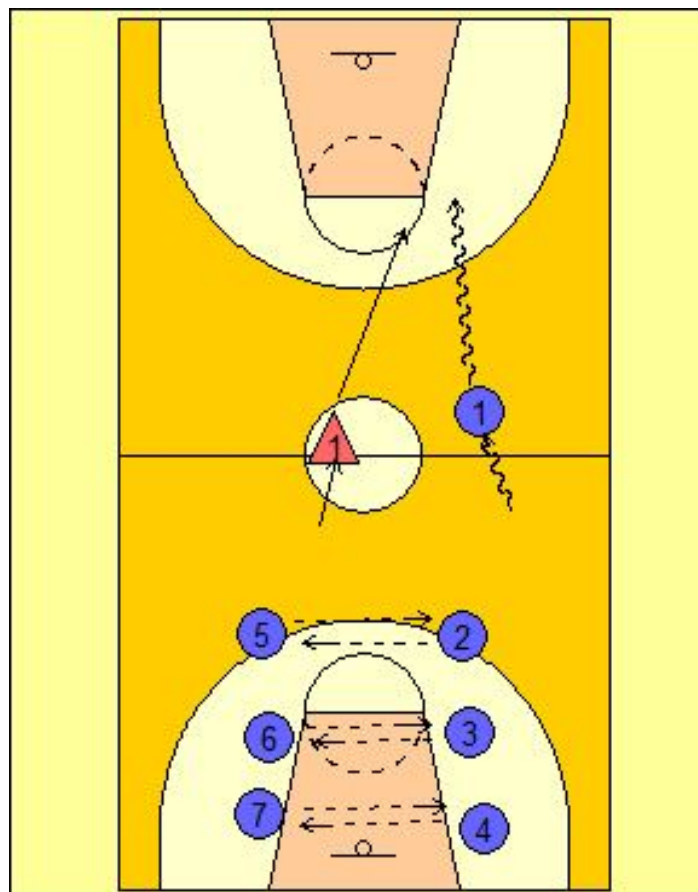
1X1 DESDE ESQUINAS



1X1 DESDE FONDO

Ejercicio de 1X1 desde fondo, toda la pista en spring.

A toque de silbato los primeros de cada fila salen rápido para efectuar 1X1, en canasta contraria.

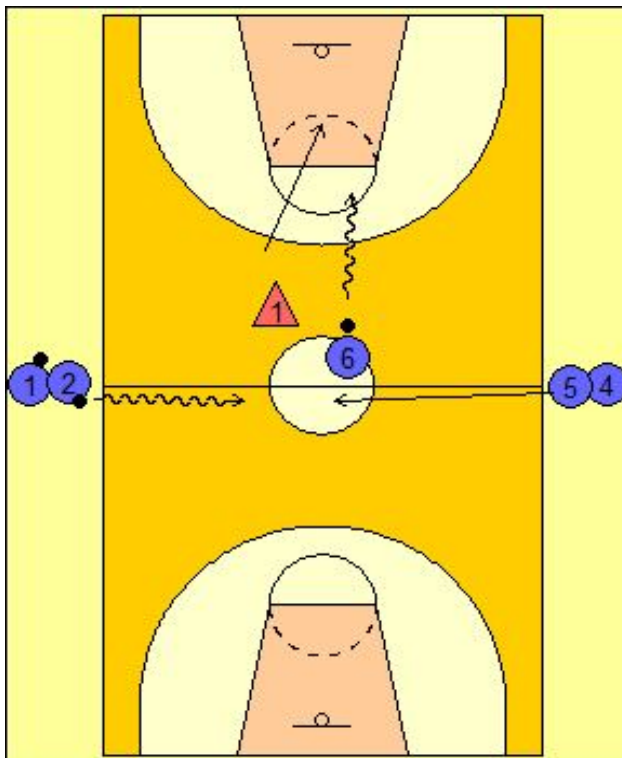
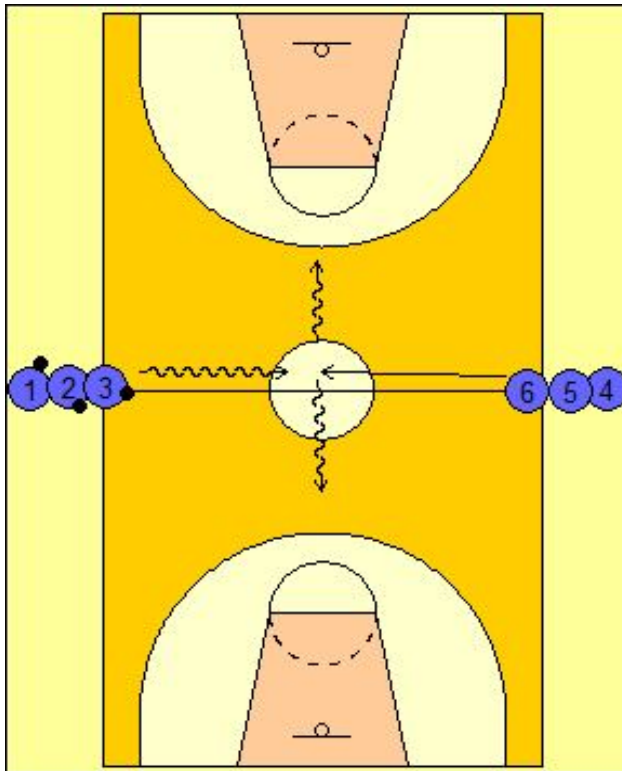


1X1 EN CONTRATAQUE TRAS PASES

Ejercicio de 1X1 a toda pista.

Se coloca a los jugadores en una zona por parejas, realizando pase con intensidad.

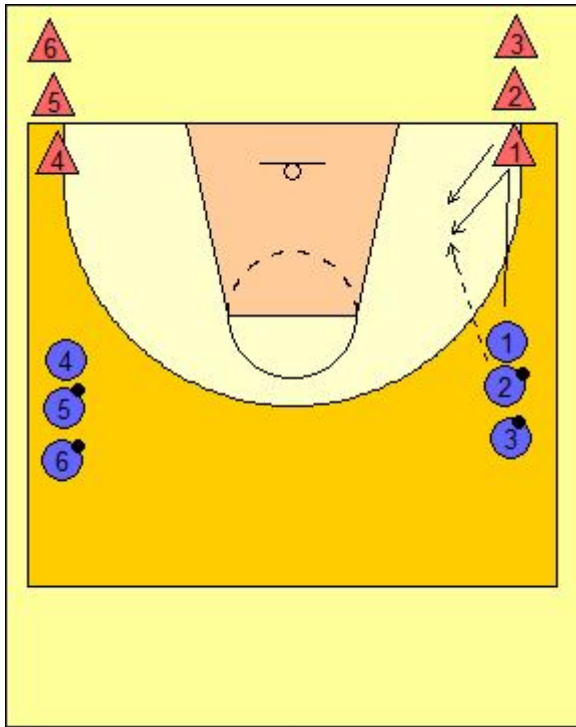
Cuando el entrenador toca el silbato, el jugador balón se convierte en atacante y el otro en defensor en la canasta contraria.



1X1 REACCION PASE **MANO A MANO**

Ejercicio de 1X1 desde mitad de pista.

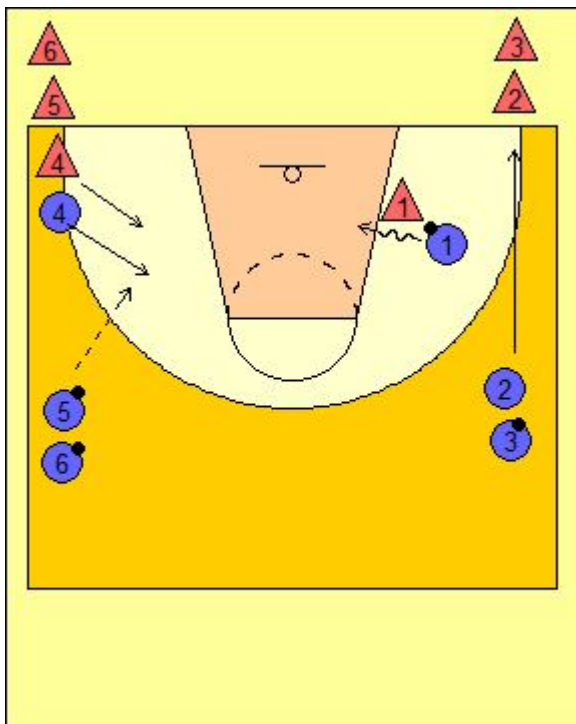
Colocando dos filas en línea central, la fila con balón va al centro con bote y la otra corriendo. En el centro se efectúa un pase mano a mano, en entonces el jugador que lo recibe, decide a que canasta ataca. El que entrega el balón se convierte en defensor, teniendo que estar rápido, para que no le sorprenda el atacante.

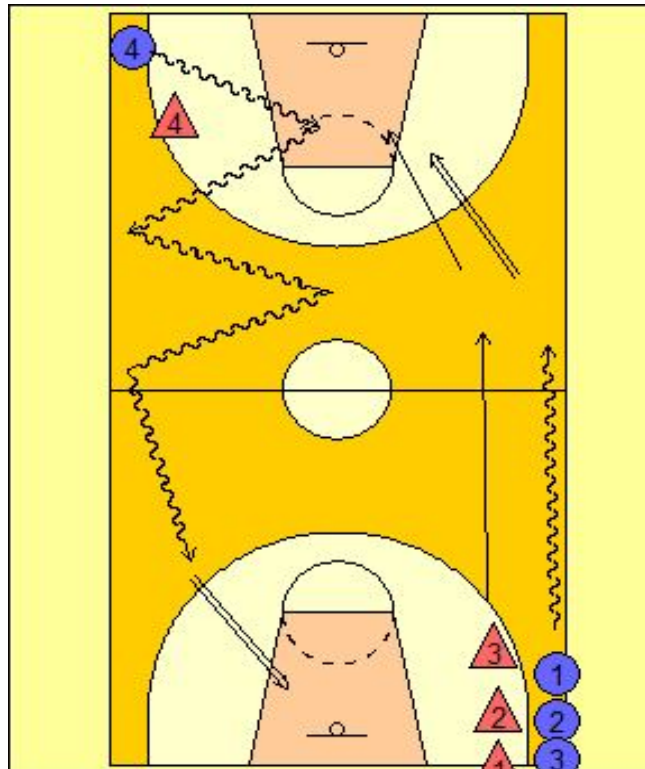


1X1 TRES DEFENSAS

Ejercicio de 1x1 con tres defensas: línea de pase, jugador con balón sin bote y jugador con bote.

Los defensores se colocan en el fondo, hacia donde irán los atacantes, para tocar mano del defensor. Aquí comienza el 1X1, el siguiente atacante debe pasar al atacante del 1x1.





ROMPEPIERNAS

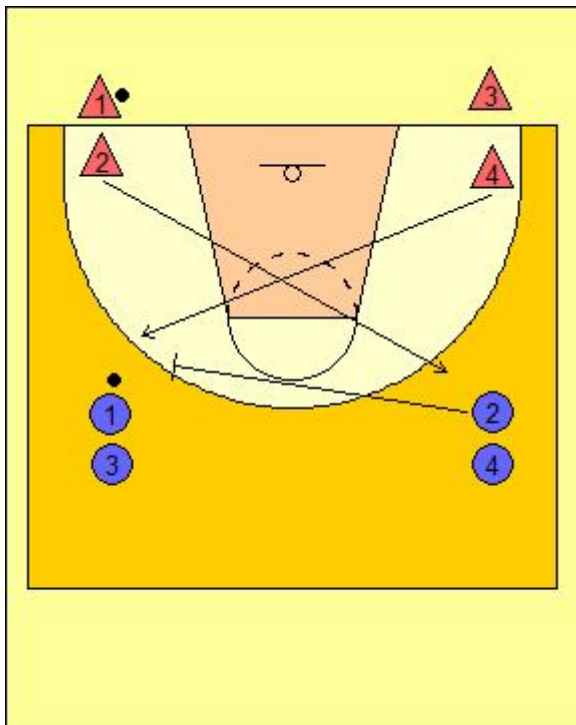
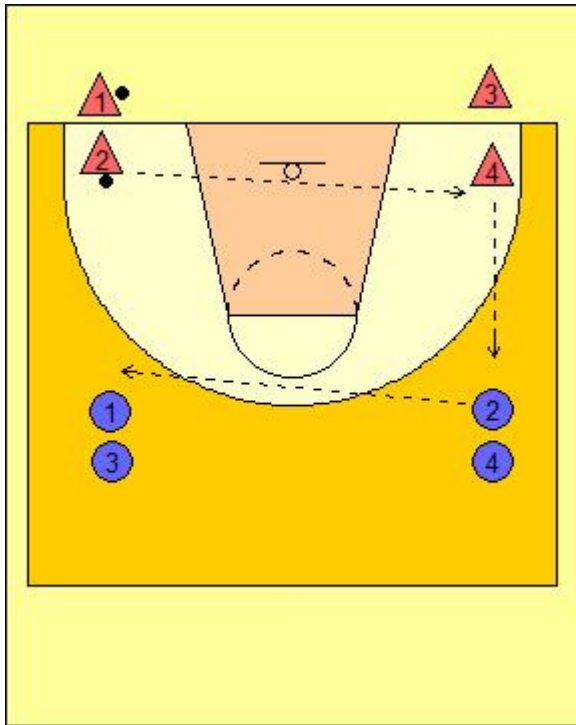
Ejercicio de 1X1 intenso.

Por parejas, empiezan con salida rápida con bote jugador balón. El defensor trabaja desplazamiento defensivo lateral en velocidad. No se roba el balón solo se intenta que el atacante no coja el centro de la cancha.

A la vuelta se cambia el defensor por atacante.

Hasta media pista desplazamiento defensivo en zig zag acompañando al atacante sin robar, que se desplaza con bote también zig zag. A partir de media pista se juega 1X1 definitivo.

EJERCICIOS 2X2 Y 2X1



2X2 CUATRO ESQUINAS

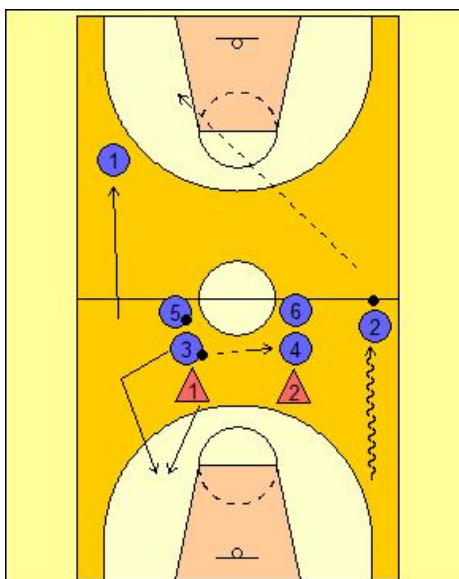
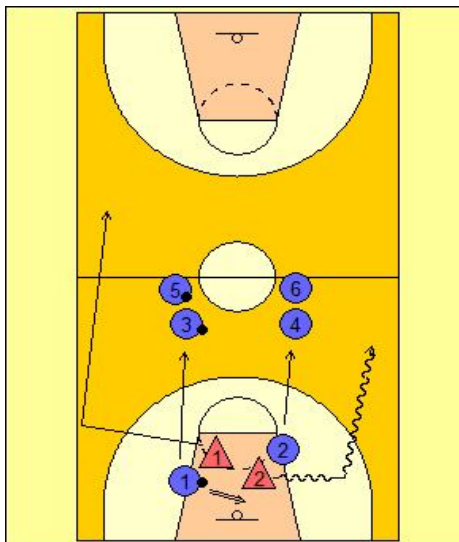
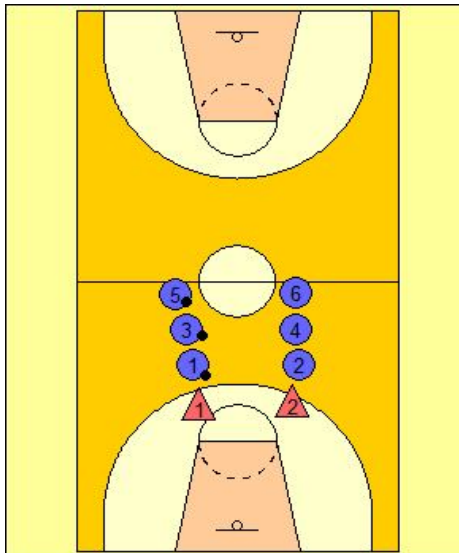
Se colocan 4 filas de jugadores igual que gráfico.

El balón sale con pase de la primera fila, pasando en dirección señalada, para que los dos jugadores de las filas del fondo, pasen a defender a los jugadores de la fila frontal, del lado opuesto en 2X2.

Hay que intentar robar los pases a atacantes y llegar bien a los mismos en defensa.

Variantes:

Jugar distintos 2X2 (bloqueo directo, corte hacia dentro, coger poste bajo,...).



2X2 FRONTAL + CONTRATAQUE

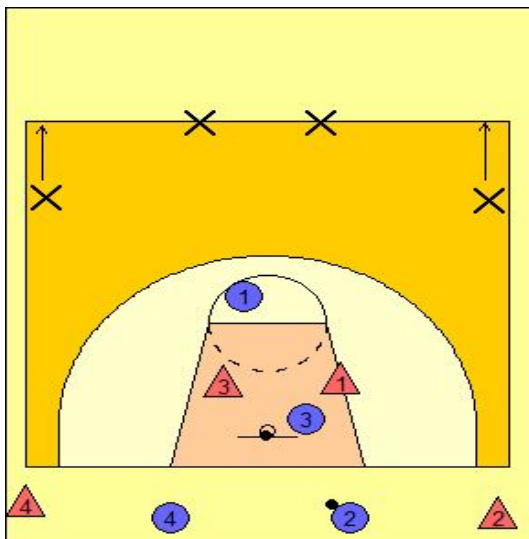
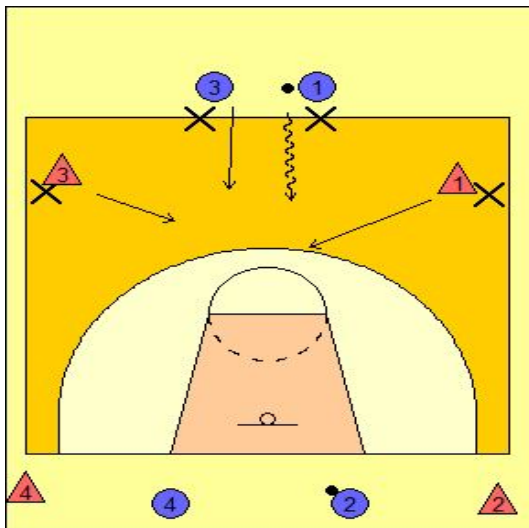
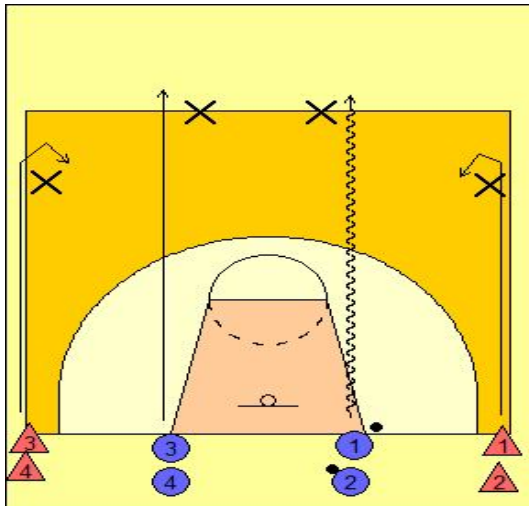
Se colocan dos filas frente a una canasta, un con balón, para disputar 2X2 ante los dos primeros de la fila.

Cuando el ataque finaliza en esta canasta, bien por enceste, bien por pérdida o rebote defensivo, los dos defensores hacen contraataque 2X0 en canasta contraria.

Los dos atacantes pasan rápidamente a defender a los siguientes de la fila, y así sucesivamente.

Variantes:

Utilizar diferente 2X2 (bloqueos, cortes,...)



2X2 DESDE FONDO

Hacer 4 filas en la línea de base. Los jugadores exteriores serán los defensores y los jugadores dentro de jugar a la ofensiva.

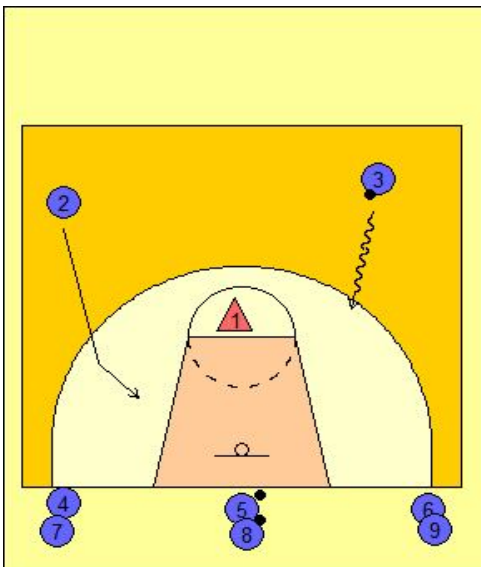
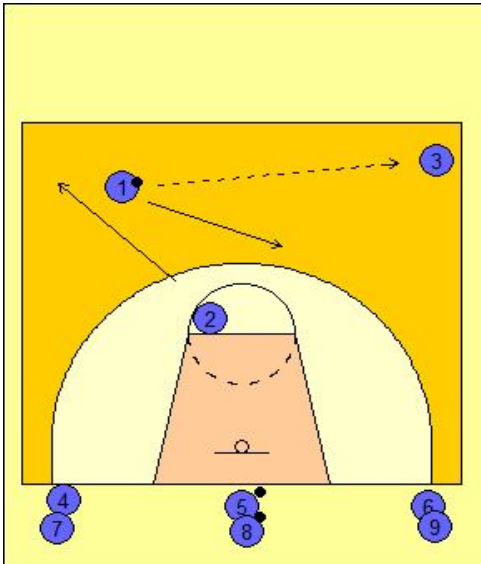
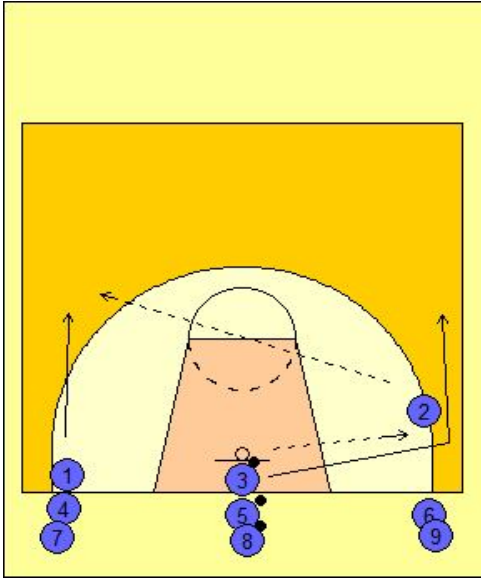
Este ejercicio se inicia con los primeros 4 jugadores ir a las torres.

Los jugadores defensivos deben ir tan rápido como pueden. Uno de los jugadores en la ofensiva tiene que botar el balón al pilón.

Después de una puntuación comienza el siguiente grupo de 4 jugadores.

Variaciones.

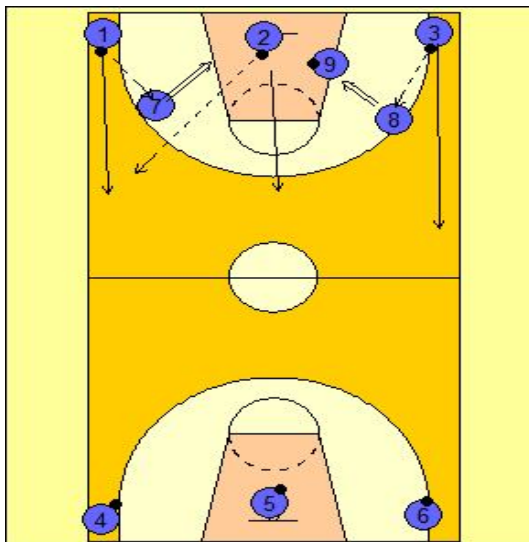
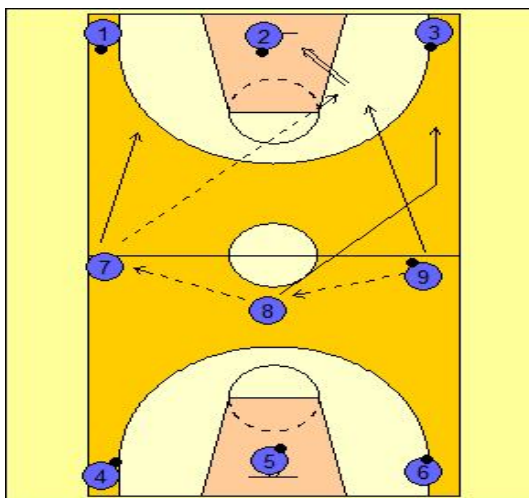
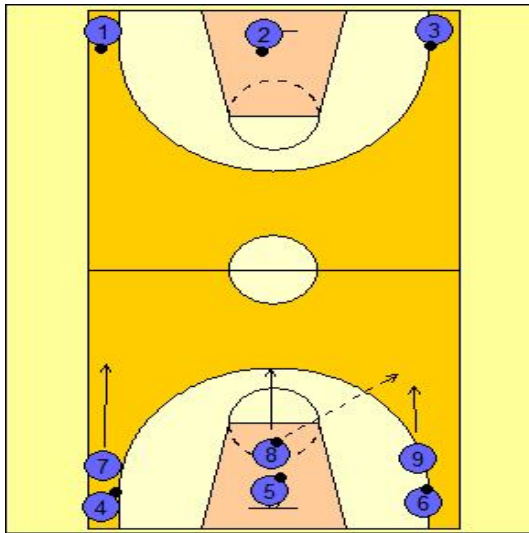
- Poner el énfasis en la ofensiva en lugar de la defensa.
- Juega con la colocación de las torres.



TRENZA 2X1 EN UNA CANASTA

Se realiza trenza desde fondo hasta el centro del campo y se regresa en 2X1. El tercer pase se convierte en defensor.

CONTRAATAQUE Y TRANSICION



3 X 0 CONTINUO + TIRO

Se colocan tres filas bajo las dos canastas, para salida de contraataque.

El jugador de centro saca el balón a una de las calles en velocidad. La calle devuelve balón al centro, el cual pasa de nuevo a la calle contraria de donde recibe.

El receptor de este tercer pase, da pase definitivo a la calle contraria.

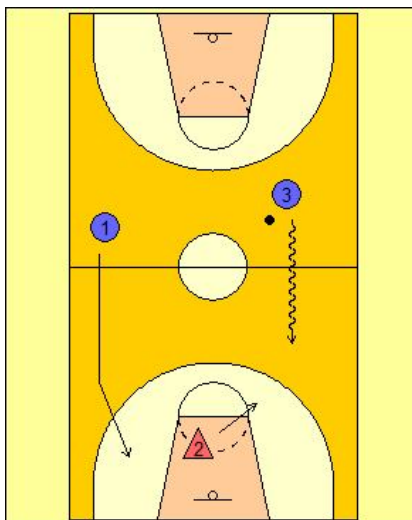
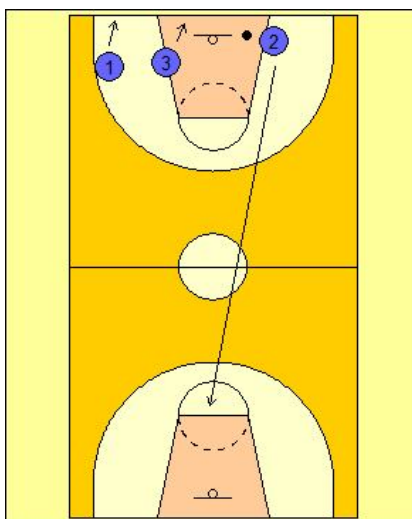
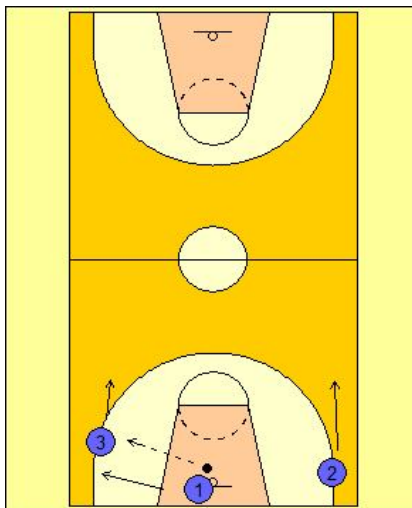
El pasador definitivo y pasador central, van a las esquinas, para recibir pase y hacer entrada o tiro.

Una vez pasado a las esquinas, el grupo inicia la misma operación hacia canasta contraria.

VARIANTES:

Realizar solo tres pases, hay que llegar sin bote de canasta a canasta.

Eliminar los tiros de las esquinas.



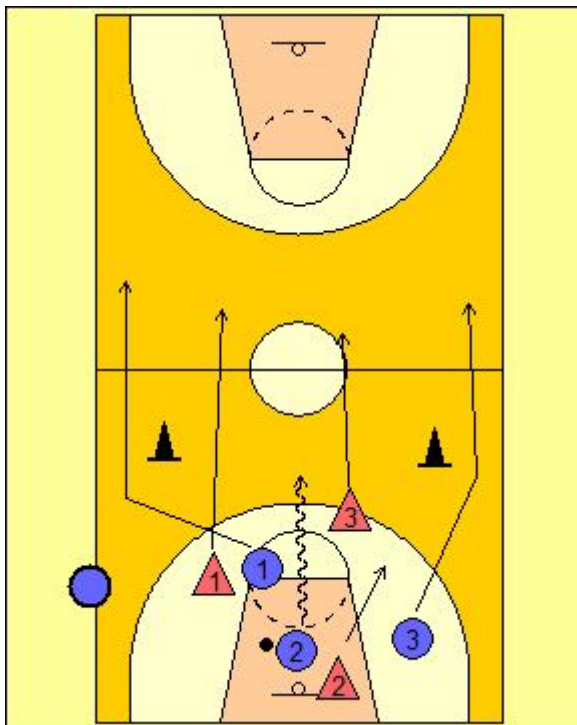
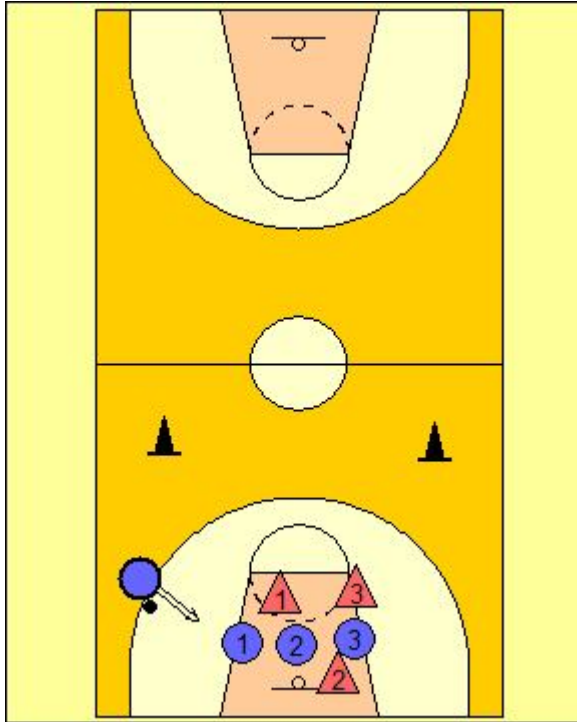
3X0 VUELTA 2X1

SE COMIENZA CON UNA TRENZA HACIA LA OTRA CANASTA.

LA VUELTA SE REALIZA UN 2X1 DEFENDIENDO EL TIRADOR DE LA TRENZA.

VARIANTE:

A LA IDA SE PUEDE HACER CON TRENZA Y EL TERCER PASE DEFIENDE TAMBIEN EN CONTARTAUQUE 2X1.



3X3 EN CONTRATAQUE DESPUES DE TIRO

Se colocan dos grupos de 3 a 4 jugadores bajo aro, disputando rebote.

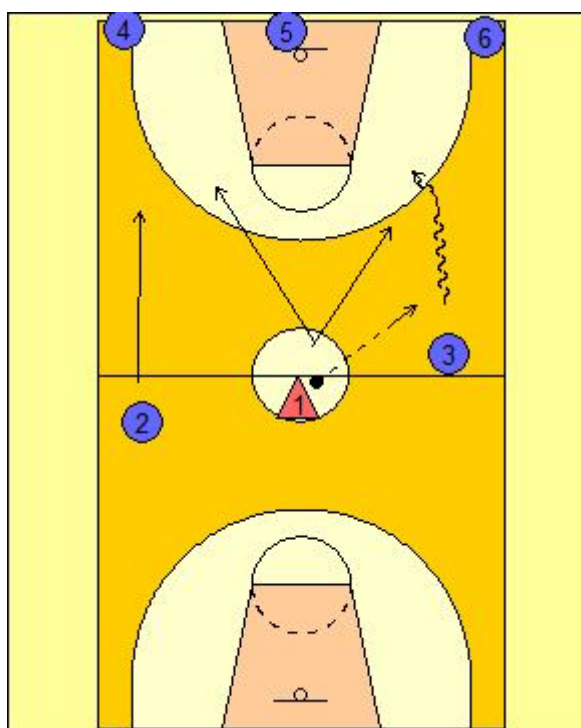
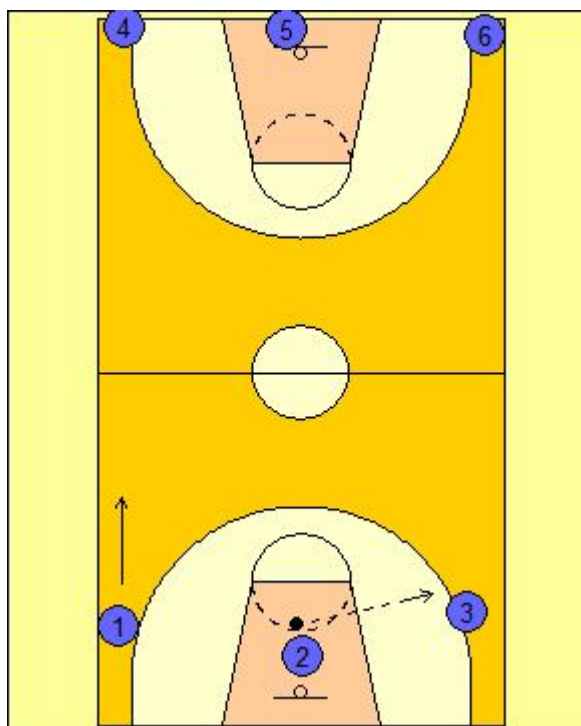
Un jugador o coach efectúa un tiro exterior.

El equipo que captura rebote realiza contrataque en canasta contraria, el otro equipo defiende el contrataque.

Jugadores sin balón de ataque deben salir por fuera de los pivotes.

Variante:

El tirador es un jugador de uno de los equipos que disputa el rebote. Después de tirar, debe tocar línea de fondo, y según corresponda defender o atacar.

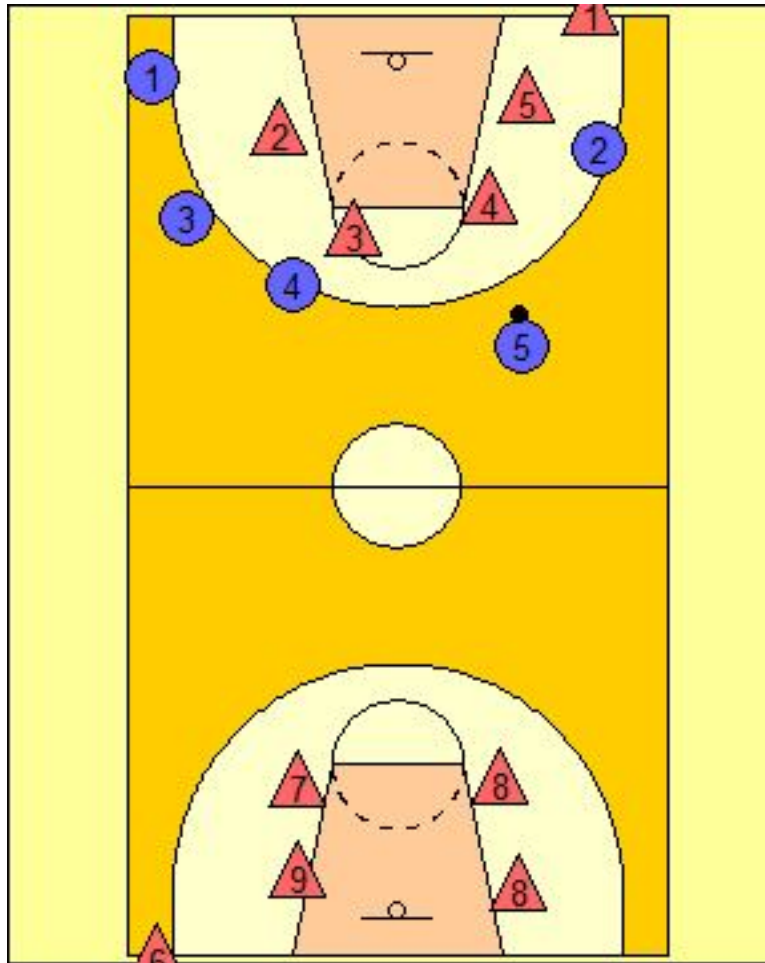


TRENZA 2X1

Comenzamos por tríos haciendo trenza (paso y corro por detrás del que paso).

El que realiza el tercer pase de la trenza, se convierte en defensor de lo otros dos jugadores, que finalizan en contraataque el 2X1.

Cuando finalizan, inicia en canasta contraria el equipo que espera detrás de canasta y así sucesivamente.



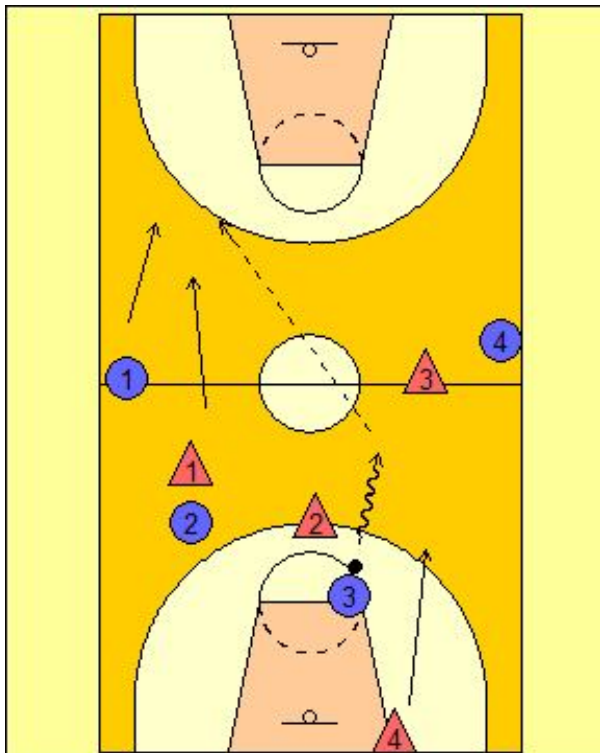
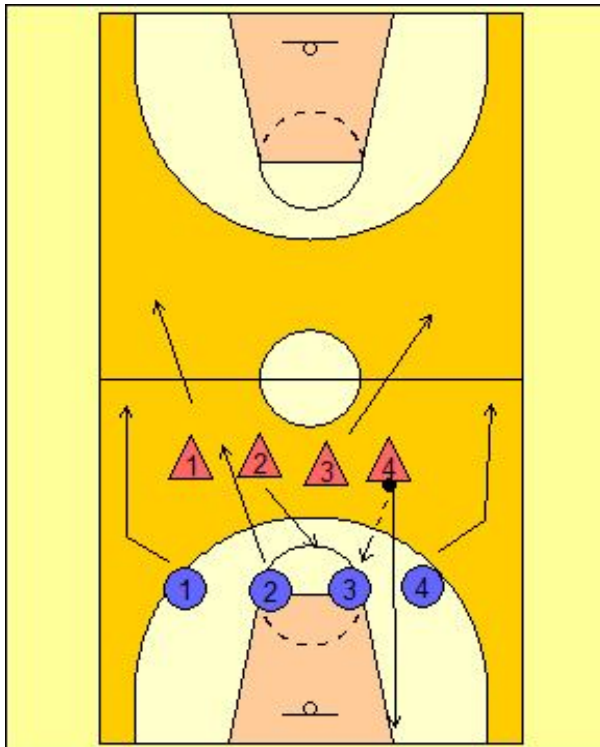
TRANSICION 5X4 CONTINUA

Ejercicio de transición continua 5x4, para un mínimo de 15 jugadores.

Cuando el ataque finaliza por: rebote defensivo, canasta conseguida o robo de balón, el jugador de la defensa que posee el balón, debe pasar al jugador que está detrás de la línea de fondo sin defender, para iniciar el ataque en la canasta contraria.

Los ataques se deben de realizar en transición rápida al estar en superioridad.

La defensa debe de ajustarse al estar en inferioridad.



CONTRAATAQUE EN SUPERIORIDAD

Ejercicio de contraataque en superioridad, que se puede realizar con un número de jugadores par.

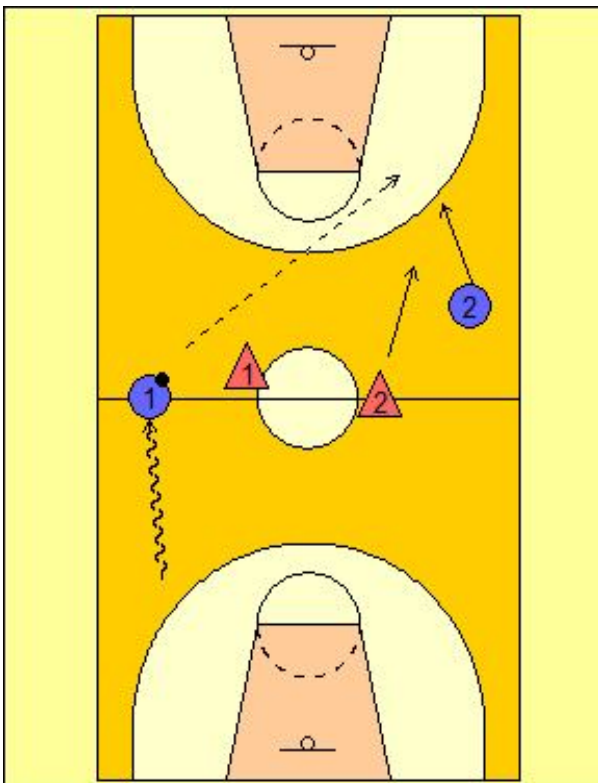
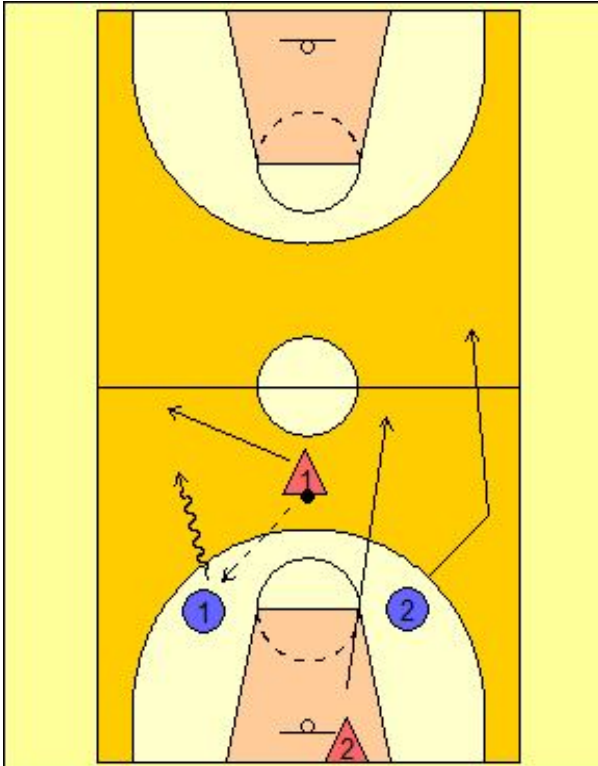
La fila de atacantes se coloca de cara al aro de ataque, aproximadamente en línea de tiro libre y los defensores espaldas al aro a defender y entre línea central y 3 puntos aprox.

Uno de los defensores pasa de forma arbitraria a uno de los atacantes, que inicia el contragolpe en superioridad, ya que el defensor pasador debe de tocar la línea de fondo, antes de iniciar su defensa.

Variantes:

Marcar como salen las calles dependiendo quien recibe el balón.

Colocar pivotes para calles exteriores bien abiertas.



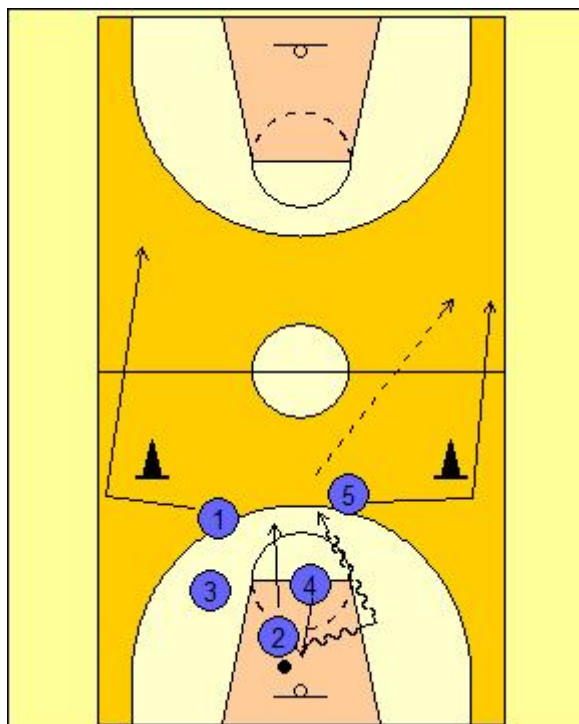
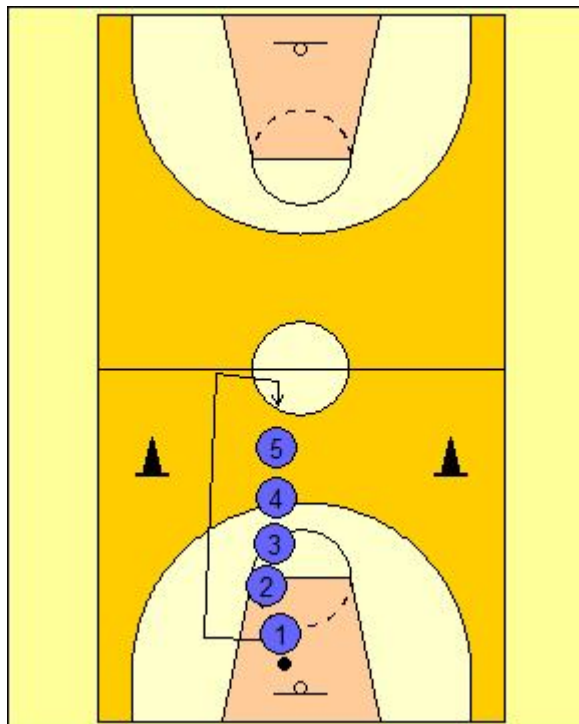
CONTRATAQUE 2 X 1+1

Ejercicio de contraataque 2 x 1+1.

Colocados de acuerdo a gráfico, el defensor 1 pasa de forma arbitraria a uno de los dos jugadores que van a atacar.

Una vez ejecutado el pase la intención es llegar a canasta de ataque, en superioridad siempre.

Los defensores trabajarán para intentar llegar en igualdad a canasta contraria. 1 intentando frenar el contragolpe 2 intentando recuperar rápido.

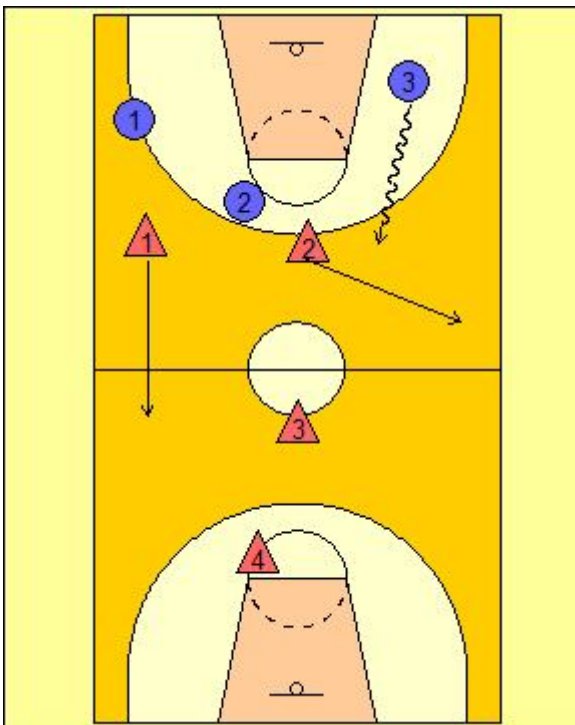
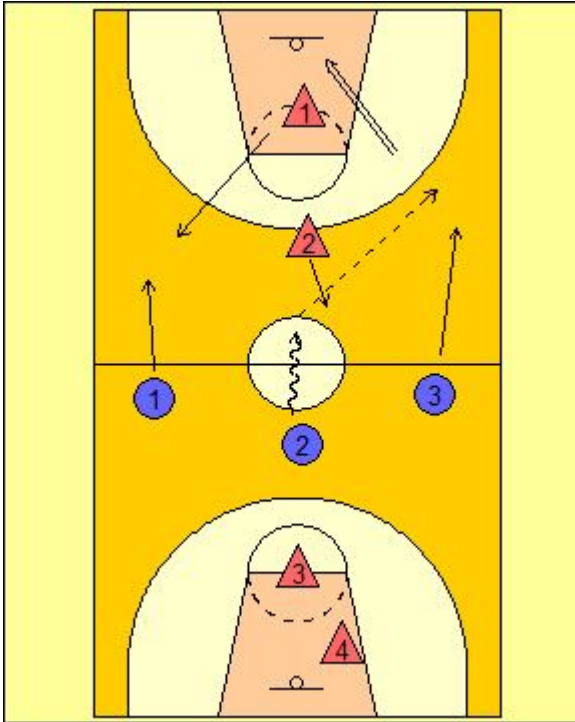


REBOTE + **CONTRATAQUE 5X0**

Se coloca al grupo de jugadores (4 o 5), en una fila de palmeo frente al tablero. Se inicia la rueda de palmeos al tablero.

Cuando entrenador toca silbato, los jugadores dependiendo de su colocación en ese momento, cogen las diferentes calles.

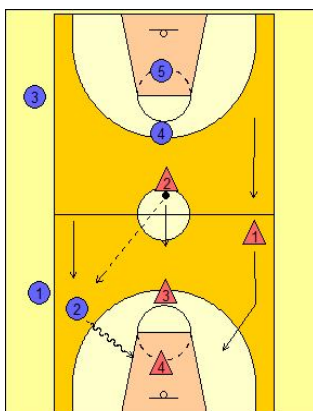
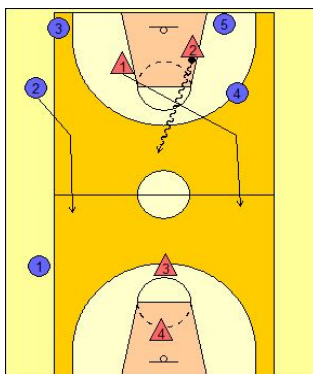
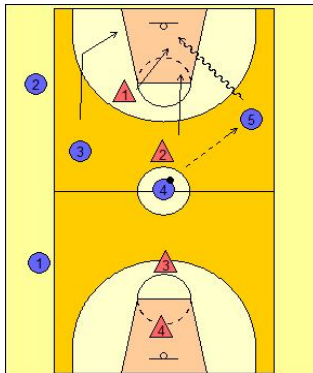
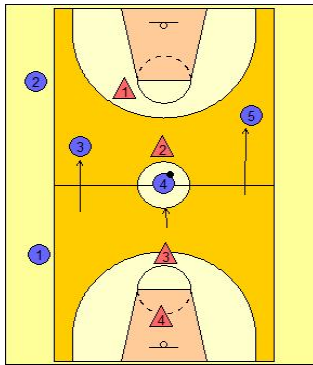
El último reboteador saca el contraataque iniciando con dribling.



CONTRATAQUE A 7

Ejercicio de contraataque 3X2 continuo, con 7 jugadores.

El jugador que finaliza con tiro o entrada, o falla el último pase, vuelve a hacer contraataque en la canasta contraria, junto a los dos defensores y así de forma continua en ambas canastas.



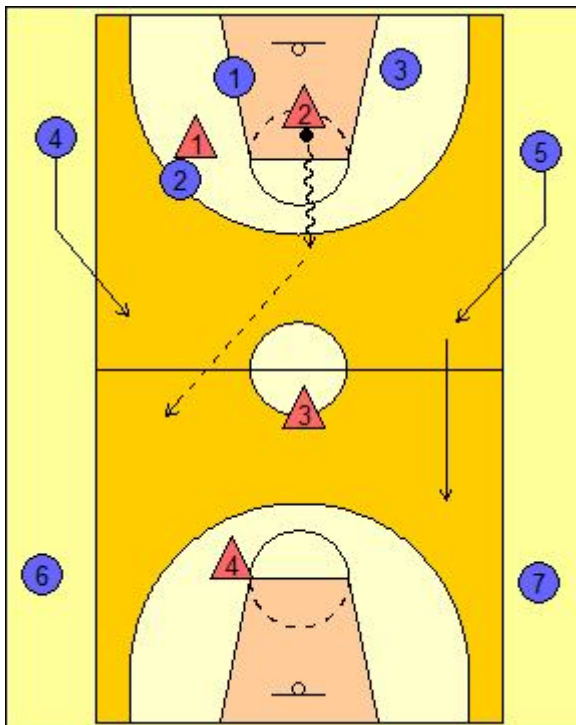
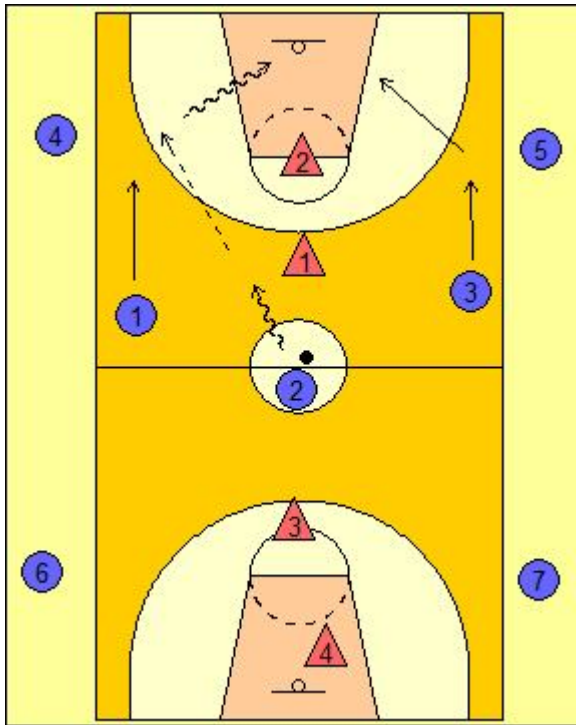
CONTRATAQUE A 9

Ejercicio de contrataque continuo 3X2, con 9 jugadores.

Cuando la defensa coge el rebote, inicia contrataque en canasta contraria con jugador de espera en la banda.

Los dos defensores se convierten en atacantes + el jugador de banda y corren hacia canasta contraria, donde ya esperan otros dos defensores.

Los tres atacantes se convierten en dos defensores que esperan la vuelta y uno se va a banda en espera, para iniciar el siguiente contrataque.



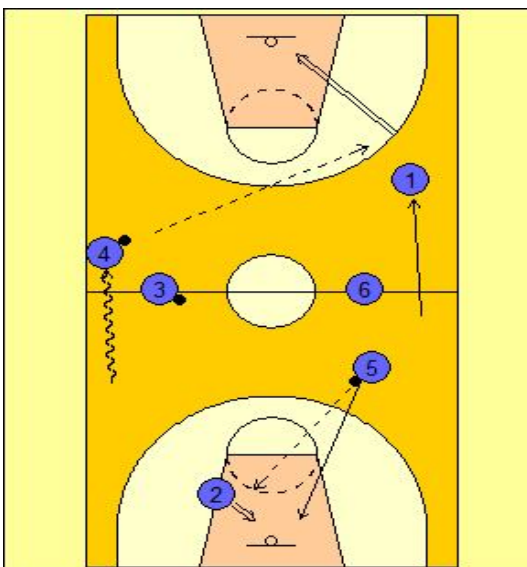
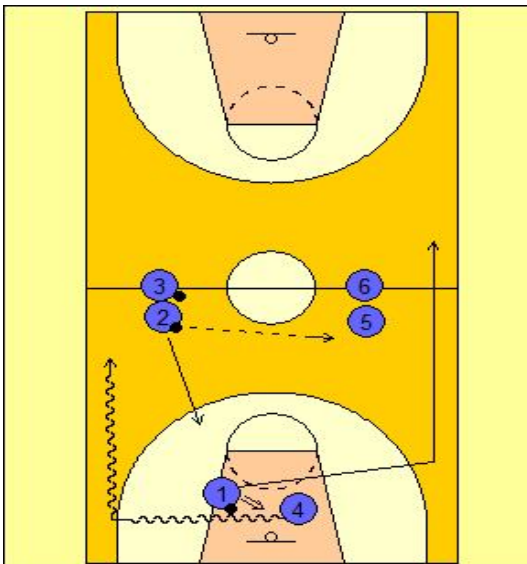
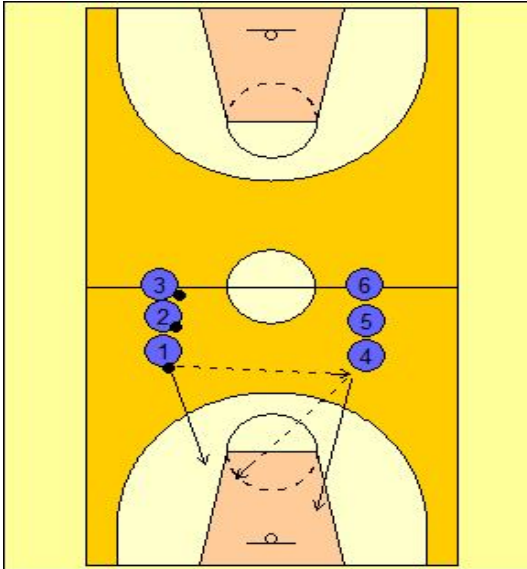
CONTRATAQUE A 11

Ejercicio de 3X2 en contraataque continuo.

El contraataque hacia la otra canasta siempre lo inicia el jugador que captura el rebote, da igual que sea de los dos defensores o de los tres atacantes.

Variantes:

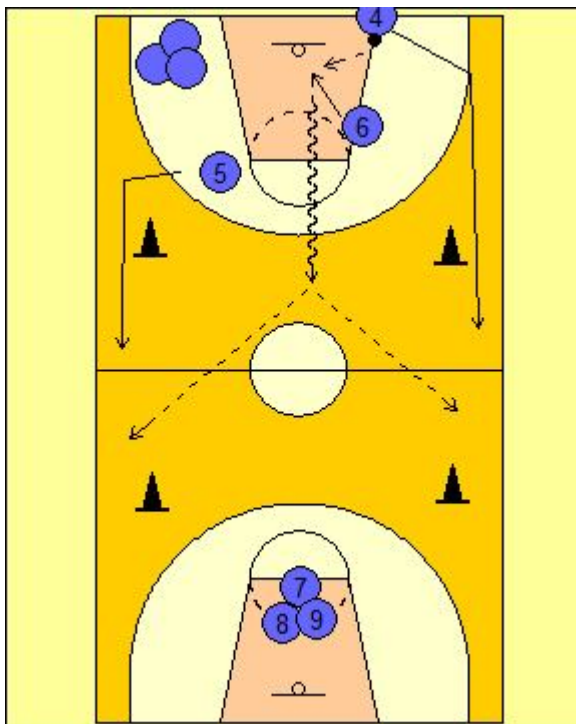
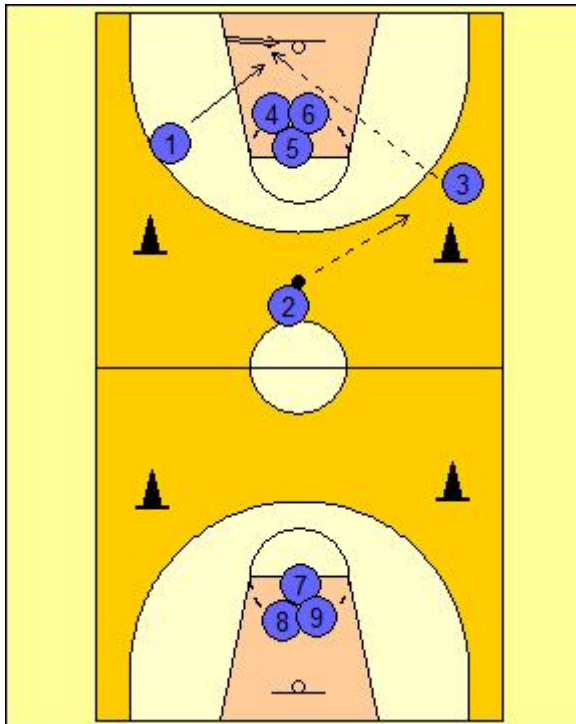
Solo con pases.



RUEDA DE ENTRADA +CONTRA

Se colocan dos filas para realizar una rueda de entradas con pase en una canasta.

Tras la entrada y captura del rebote, se inicia 2X0 en contraataque, en la canasta contraria. Hay que salir por fuera de las filas, de la rueda de entradas.



CONTRATAQUE CONTINUO X0 TRAS CANASTA

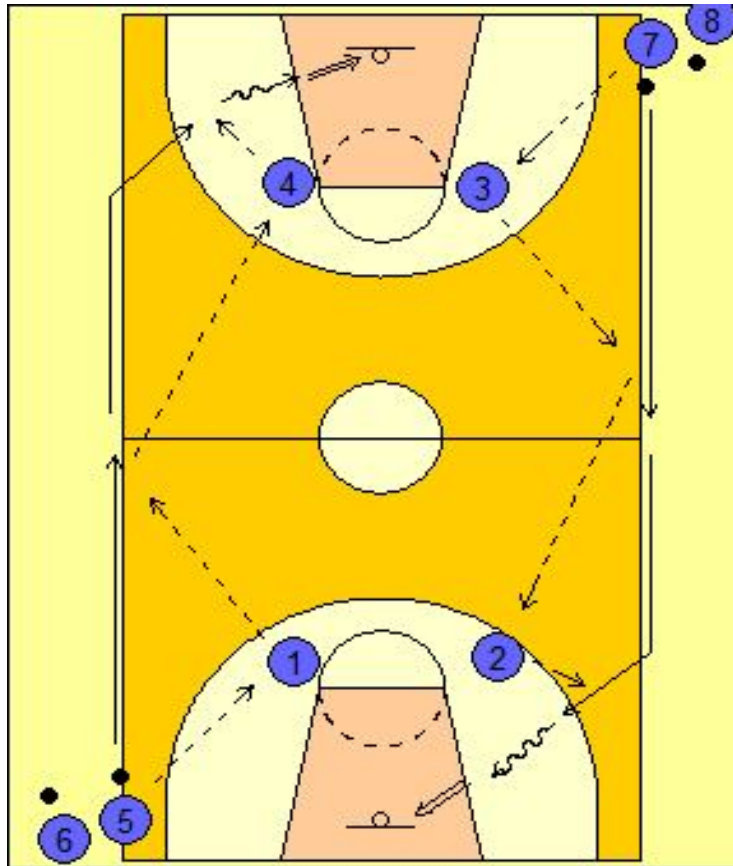
Ejercicio de contraataque sin defensa, después de canasta.

El equipo que ataca debe meter canasta en contraataque, mientras el grupo que espera en la zona, debe iniciar el contraataque en canasta contraria, sacando de fondo.

Incidir en sacar tras la línea, salida por fuera de pivotes y velocidad de la salida de balón con el pase.

Grupos mínimos de tres componentes.

PASES



PASES Y AVANCE

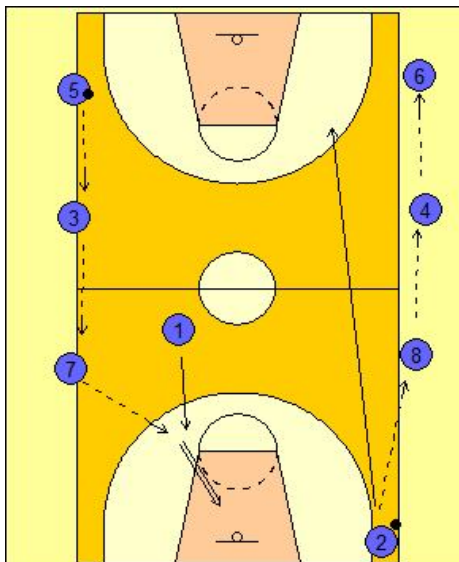
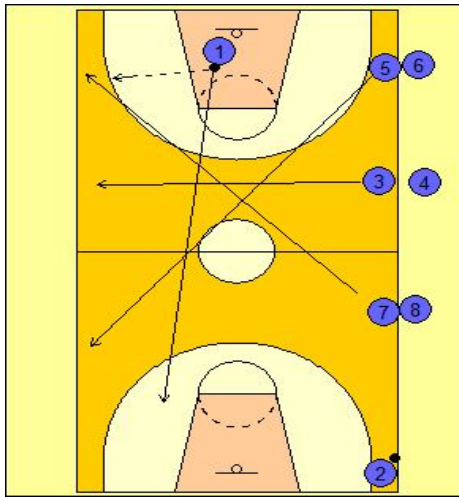
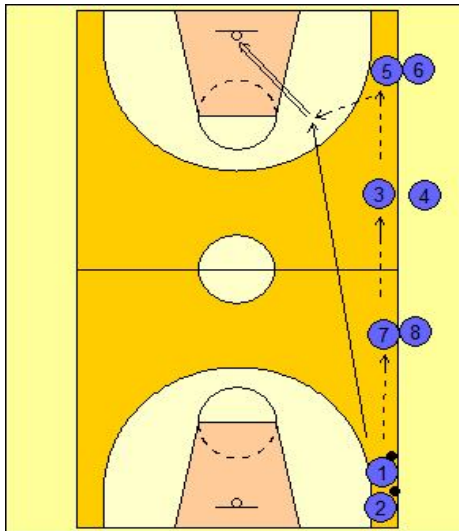
4 o más jugadores con una pelota en dos esquinas de la cancha.

Otros 4 jugadores en los postes igual que gráficos.

Objetivo controlar el pase y la distancia de paso a varias velocidades y pasando distancias.

Jugador 5 pasa al jugador 1, 1 pasa de nuevo a 5, 5 pasa a 4 y recibe la pelota.

Al final el jugador 5 convierte un lanzamiento o entrada, rebote 4 y comienza el mismo ejercicio. La rotación es avanzando un poste.



PASE Y LADO CONTRARIO

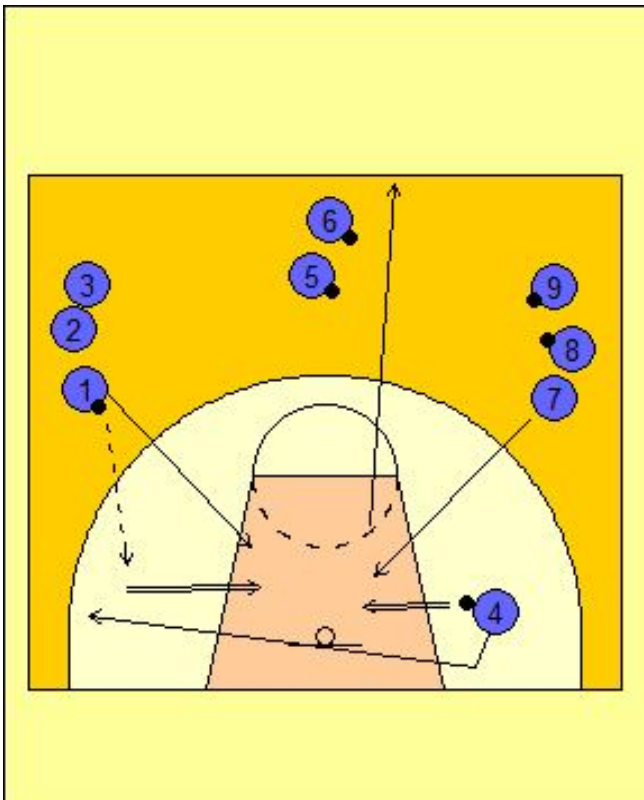
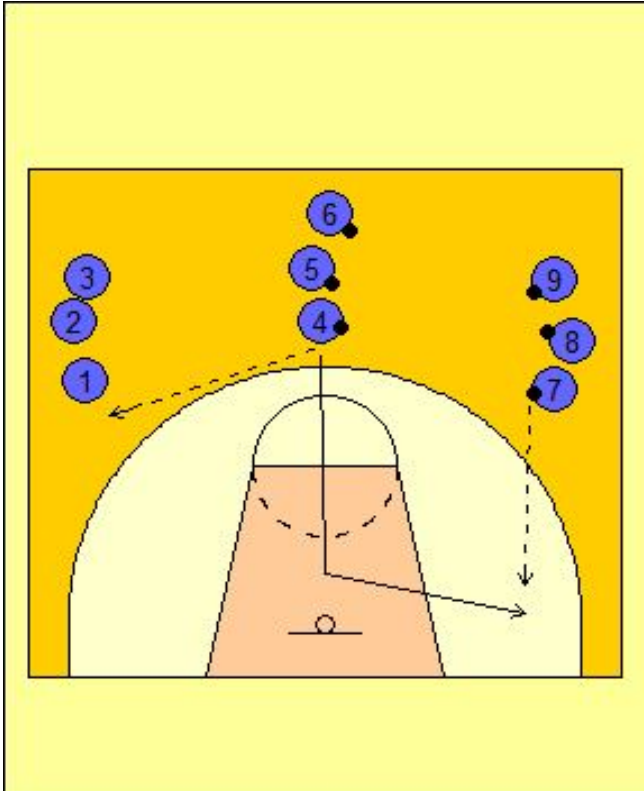
Ejercicio de pase y desplazamiento, ideal para mantener activo a grupos grandes.

La calle de salida con balón, realiza primer pase y se desplaza corriendo, mientras que los postes pasan y se desplazan corriendo al lado contrario.

El último pase que recibe el jugador de salida es para entrada. Cogiendo el rebote propio, e iniciando la misma operación en el lado opuesto y hacia canasta contraria.

Se cambia de fila, avanzando un puesto.

TIRO



DOBLE TIRO

Ejercicio de tiro y corte.

Colocándose tres filas frente a una canasta, con balón central e izquierda.

Central pasa a derecha y realiza corte al lado izquierdo, para recibir y tirar.

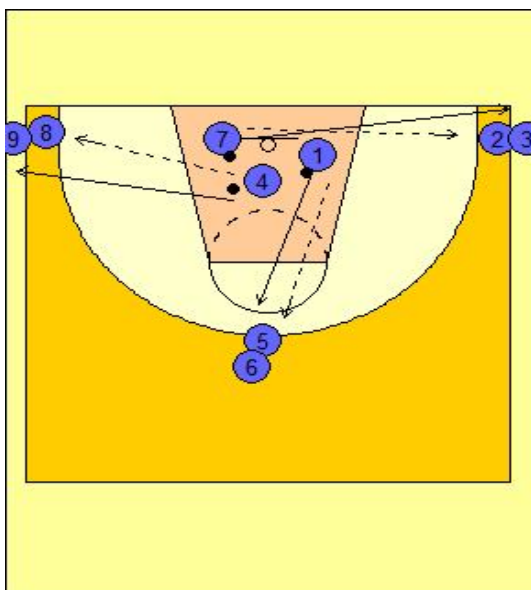
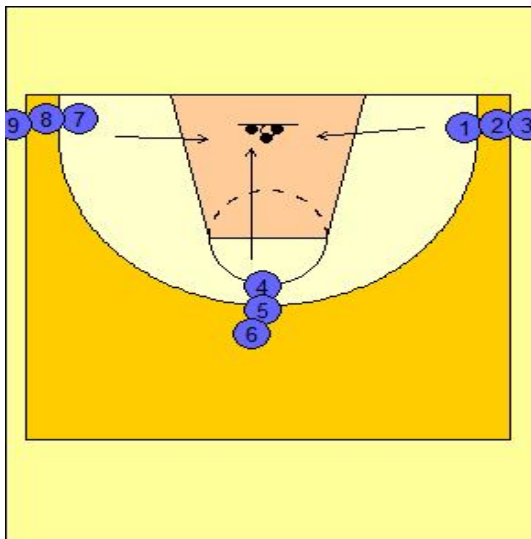
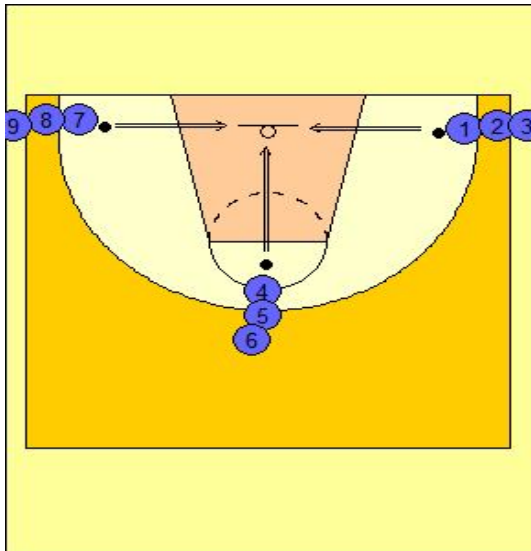
Una vez se realiza el tiro, nuevo corte al lado contrario para recibir y nuevo tiro.

El rebote lo captura el pasador de la fila.

Se cambia de fila hacia derechas siempre.

Variante:

El pase definitivo se da al lado contrario.



TRES TIROS

3 filas 2 a la línea de banda 1 en el medio. El primer jugador de cada fila tiene una pelota.

El ejercicio comienza con un lanzamiento de los jugadores 1, 4 y 7.

Después de terminar el tiro por completo, un buen seguimiento a través, los jugadores siguen el balón durante el rebote.

Después de que los rebotes de la pelota se pasa a la siguiente fila (a la derecha). Y los jugadores siguen el pase.

Asegúrese de que el pase es bueno para que los jugadores 2, 5 y 8 no tienen que ajustar antes de tomar un tiro en suspensión.

El ejercicio se repite en sí.

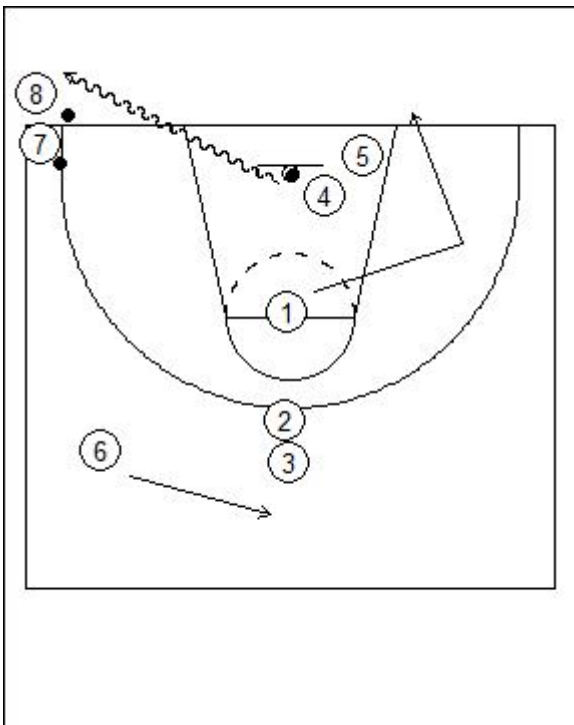
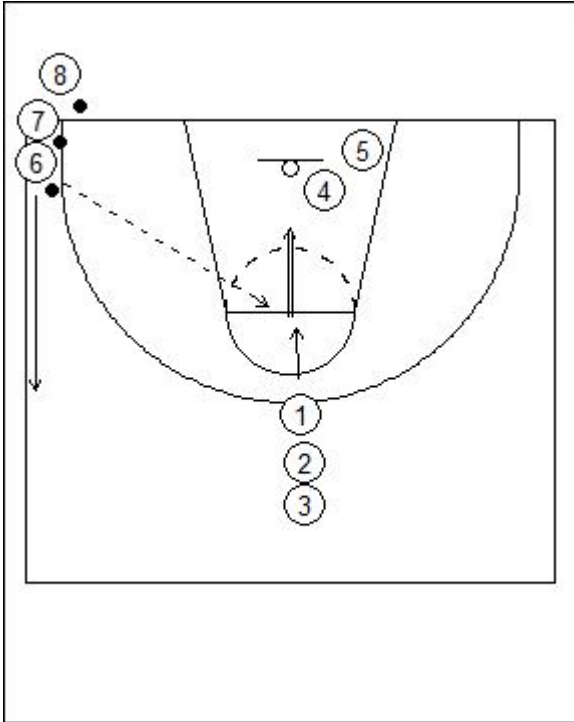
énfasis:

- Prepararse para el tiro, de donde usted quiere la pelota.
- Buen pase después del rebote.

Variación:

- Tras el pase tratar de bloquear el tirador.

Con más de 12 jugadores utilizar la cancha completa.



TIRO BASICO

6 o más jugadores cada jugador en la esquina tiene una pelota.

Jugador 4 toma el rebote y pasa al grupo de paso.

El jugador 1 va al grupo de rebote y el jugador 6 al grupo de tiro.

Variaciones:

Pasar la pelota desde el otro lado.

Colocar pivotes para la salida al tiro.

