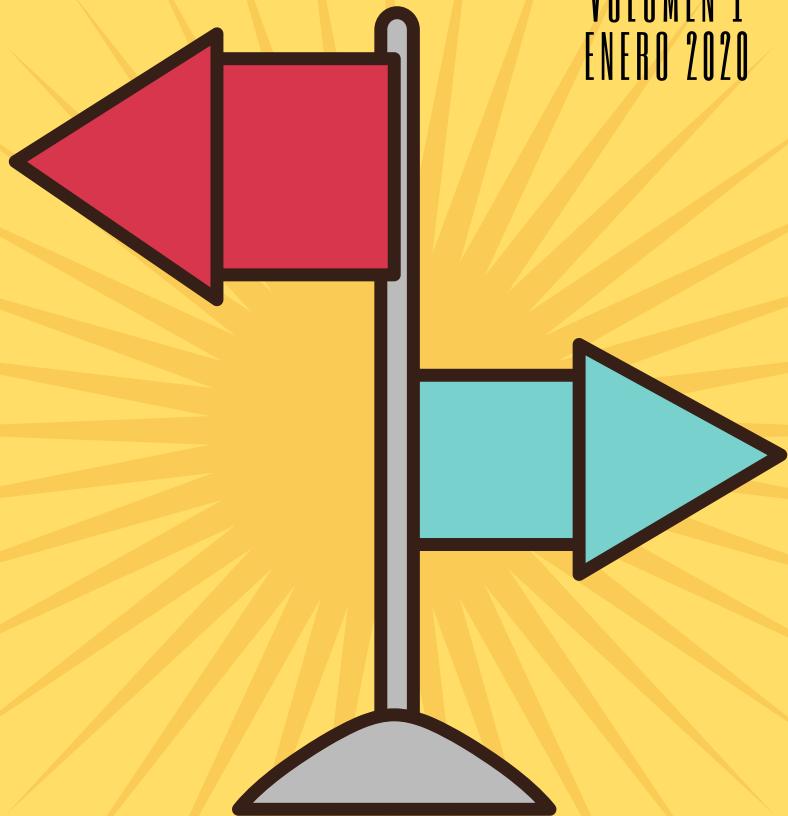


VOLUMEN 1  
ENERO 2020



EJERCICIOS DE BALONCESTO  
**TOMA DE DECISIONES**



@COACHPEREBCN

## PARTE INTRODUCTORIA

Introducción	4
Explicación	5
Progresión	6
Estilo de juego	7

## PARTE 1: CALENTAMIENTO

1) La bomba	9
2) Scrabble	10
3) Tesoros, piratas y tiburones	11
4) El candado	12
5) Colonos de Catán	13

## PARTE 2: TÉCNICA INDIVIDUAL SIN OPOSICIÓN

6) Rueda de entradas con decisión	15
7) Evitar el medio	16
8) Lectura de compañero	17
9) El juego de los nombres	18
10) Suma y multiplica	19

## PARTE 3: LECTURA EN 1x1

11) 1x1 con ventaja ofensiva	21
12) 1x1 tocando cono	22
13) 1x1 lectura con el balón vivo	23
14) 1x1 pasa y defiende	24
15) 1x1 con lectura tras recepción	25
16) 1x1 lanzado + ayuda	26
17) 1x1 con ayuda desde la esquina	27
18) 1x1 con lectura de lado de ayuda	28
19) 1x1 lectura Stunt	29
20) 1x1 a partir de Flex Screen	30

#### PARTE 4: JUEGO POR ESPACIOS

21)	Lectura de pase	32
22)	Lectura de pase + corte	33
23)	2x0 lectura sin balón	34
24)	Jugar llegando	35
25)	Espacios reducidos 3x0	36
26)	Espacios reducidos 5x0	37
27)	2x0 continuo con lectura de puerta atrás	38
28)	Rueda dinámica de puerta atrás	39
29)	3x0 rueda dinámica "Banana Cut"	40
30)	4x0 en movimiento circular	41

#### PARTE 5: SITUACIONES DE JUEGO REDUCIDO

31)	2x1 + 1 con cobertura defensiva	43
32)	2x2 con ventaja en el lado fuerte	44
33)	2x2 espejo con sillas	45
34)	3x2 + 1 chocando al coach	46
35)	3x3 balón al aire	47
36)	3x3 escogiendo espacios de ataque	48
37)	3x3 con rotación incierta	49
38)	4x4 con rotación en lado débil	50
39)	4x4 atacando el closeout	51
40)	4x4 comunicación defensiva	52



## INTRODUCCIÓN



Este compendio de ejercicios tiene un único objetivo, y es que los jugadores y jugadoras empiecen a pensar mientras juegan a baloncesto.

Los americanos lo definen como Basketball IQ, que valora la calidad de las decisiones tomadas por los jugadores en pista. Esta habilidad para decidir bien con el balón en las manos, no se consigue en un solo día. Pero añadiendo alguno de estos ejercicios a tu repertorio de entrenamiento, puede mejorar.

También es importante que sepas que es imposible que todo tu equipo esté en el mismo punto de desarrollo. Por ejemplo, algún jugador que haya visto mucho baloncesto, tendrá más facilidad para entenderlo, y tomar mejores decisiones.

Algunos enemigos íntimos del pensamiento racional en pista, pueden ser la falta de libertad, o el miedo al error. Si ponemos muchas normas a nuestros jugadores, o si no paramos de gritar cuando fallan, pero al mismo tiempo les pedimos que piensen y intenten cosas nuevas, les va a estallar la cabeza.

Estos ejercicios pueden llevar al caos, o al descontrol. Cuantas más decisiones dejamos tomar a nuestros jugadores, más soluciones a un mismo problema pueden encontrar. Para plantear estos ejercicios debemos ser pacientes, y saber que no saldrán a la primera.

También recomiendo que no hagas un entreno entero con estos ejercicios, sino que los vayas introduciendo en diferentes sesiones. Si tu equipo no tiene el hábito de trabajar de esta forma, puede ser complicado para ellos.

Por último, verás que en mis ejercicios hago participar mucho a los entrenadores (C). Bajo mi punto de vista, un entrenador debe ser alguien enérgico e implicado con su trabajo. Si el referente no se implica, y está hablando con otros entrenadores durante el entreno, no puede exigir a sus jugadores que den el máximo. Los equipos son un reflejo de la persona que los lidera.



# EXPLICACIÓN



Pequeña explicación de las imágenes de los ejercicios:

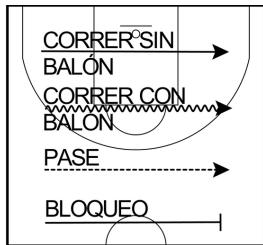


Diagrama 1



Diagrama 2

Hay algún caso de jugador con dos balones (1). Los puntos pequeños significan un segundo balón. En el caso del defensor (x1), puede también empezar con balón en algún ejercicio concreto

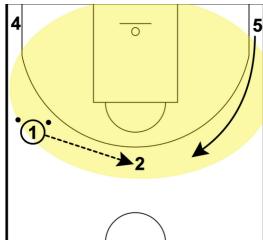


Diagrama 3

En algunos ejercicios, utilizo diferentes colores para expresar las diferentes posibilidades del ejercicio:

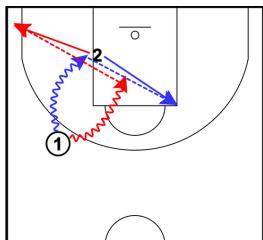


Diagrama 4

Si 1 penetra por centro (rojo) 2 se abre a esquina  
Si 1 penetra por fondo (azul) 2 se abre a poste alto



# PROGRESIÓN



He dividido este DrillBook en 5 apartados diferentes. La progresión de este libro, va desde el inicio del entrenamiento (calentamiento), hasta el punto más similar al juego real (juego en situación reducida). A continuación hago una pequeña introducción de los distintos apartados:

## CALENTAMIENTO

Mi forma de entender el inicio del entrenamiento, es como un reencuentro. Hay muchos miembros del equipo que pueden llevar más de dos días sin verse, y quiero que interactúen. En mi caso, es sin duda el momento donde suelo hacer más sentimiento de equipo.

## TÉCNICA INDIVIDUAL SIN OPOSICIÓN

Aunque suelo trabajar la técnica de una forma más analítica, también hay dinámicas para trabajar este apartado con ejercicios dotados de gran carga de toma de decisión

## LECTURA EN EL 1x1

Dentro de este apartado, hay diferentes tipos de ejercicios. Todo depende de la ventaja que damos al jugador con balón al inicio del juego. Hay tareas donde el atacante parte con ventaja, otras que el defensor decide el inicio del ejercicio, otras que dependen de la decisión de terceros. o incluso alguno con un segundo defensor que se une.

## JUEGO POR ESPACIOS

No puedo entender el baloncesto sin los conceptos y los espacios. En este apartado, propongo algunas ruedas dinámicas para consolidar algún objetivo táctico.

## SITUACIONES DE JUEGO REDUCIDO

En el último apartado, jugaré con 4 o más miembros en pista. Jugaremos con las ventajas y desventajas, sin pasar del 4x4. Distintas dinámicas muy cerca del juego real, que ayudarán a los jugadores a aplicar todo el trabajo de toma de decisión, en escenarios mucho más cambiantes



## ESTILO DE JUEGO



Este año llevo un equipo Mini Masculino (Alevín) de segundo año. El nivel de mi club no está mal, pero no podemos competir con los mejores clubes de Catalunya (Barça, Joventut, Sant Josep...) Tampoco es nuestra prioridad.

Mi prioridad es que mis jugadores sean prácticos e inteligentes en pista, para que cuando sean jugadores Senior, puedan aplicarlo y jugar con el mínimo de sistemas posibles, y el máximo de talento individual.

El estilo de juego que propongo, es el conocido en América como "Read and React", es decir, leer lo que pasa en pista, procesarlo y reaccionar a un estímulo. Mi forma de introducirla en mi equipo es muy sencilla. Tienen que hacerse preguntas siempre que están en pista:

¿Tengo el balón? - Sí  
¿Estoy solo? - Sí  
- Entonces voy hacia aro o tiro

¿Tengo el balón? - Sí  
¿Estoy solo? - No  
- Entonces puedo pasar o superar a mi defensor

¿Tengo el balón? - No  
¿Estoy solo? - Sí  
- Entonces tengo que cortar para que me vean

¿Tengo el balón? No  
¿Estoy solo? No  
- Entonces debo trabajar bien sin balón para que me llegue en buena situación (puedo cortar, reemplazar, hacer puerta atrás..)

Esto es una de las prioridades, y la otra es la de compartir el balón. Todo el mundo debe poder sentirse parte del equipo.

# CALENTAMIENTO

- 1) La bomba
- 2) Scrabble
- 3) Tesoros, piratas y tiburones
- 4) El candado
- 5) Colonos de Catán

# 1) La bomba

@coachperebcn



## Conceptos

Calentamiento  
Cohesión de grupo  
Comunicación



## Nivel

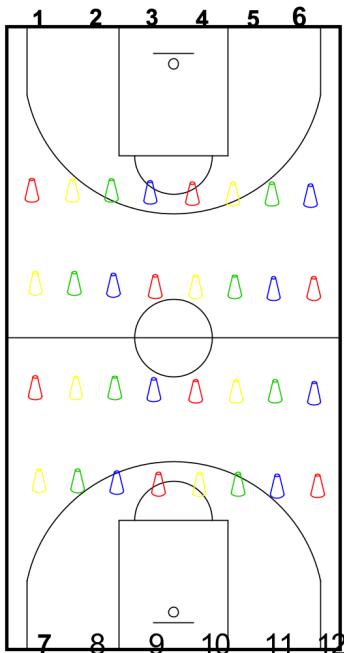
Todas las edades



## Recursos

Mínimo de 8 jugadores  
8 conos de 4 colores (x32)

Diagrama 5



Jugamos sin balón. Esfuerzo muy grande en un período de tiempo muy corto. Cuidado con hacerlo como primer ejercicio del entrenamiento sin calentar.

Hay 4 filas de 8 conos mezclados por colores. Tenemos 10 conos rojos, amarillos, verdes y azules repartidos por la pista.

Solo hay un equipo que incluye la totalidad de los jugadores.

A la señal del entrenador, todo el mundo sale corriendo, y tiene 30' para colocar 4 filas de 8 conos del mismo color, pudiendo transportar solo un cono en las manos.

Se llama la bomba, porque si uno de los 4 cables conectados hace mal contacto, hay explosión.

## Técnica



## Variantes



- Cada vez que se deja un cono se debe tocar una línea
- Cuando estén ordenados, volver a jugar para que queden máximo 2 del mismo color en cada fila
- Jugar por relevos de pareja
- Añadir más colores

## 2) Scrabble

@coachperebcn



### Conceptos

Calentamiento  
Jugar pensando  
Finalizaciones  
Ingenio



### Nivel

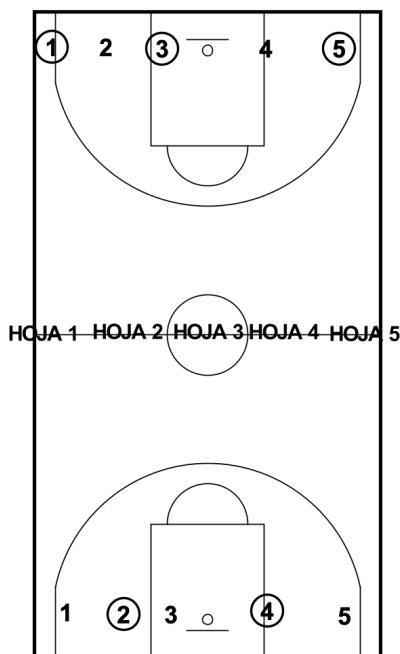
A partir de Mini



### Recursos

1 balón por pareja  
1 lápiz por pareja  
1 hoja por pareja

### Diagrama 6



Basado en el famoso juego Scrabble, para mejorar el vocabulario, pese a que no es del todo igual.

Las parejas se situarán cara a cara, y un miembro tendrá balón y el otro no. En medio de ambos, tendremos papel y boli para cada pareja.

El ejercicio empieza cuando el entrenador indica el número de letras que quiere en la palabra (ejemplo: 7 letras).

A partir de aquí, empieza la siguiente secuencia:  
- Anotar una entrada pisando prolongación de 6,75 central  
- Pasar el balón a compañero de pareja  
- Escribir una letra en el papel

La clave del juego, es no dejar hablar entre si a las parejas, para que lean y vayan añadiendo letras, intuyendo lo que la pareja quiso escribir cuando empezó el ejercicio.

Gana la pareja que escribe antes una palabra CON SENTIDO

### Técnica

- Finalizaciones
- Bote de velocidad
- Pase
- Cambio de dirección



### Variantes

- Triple = 3 letras, Media distancia 2, entrada 1 letra, fallo 0
- Temáticas: baloncesto, comida, famosos...



### 3) Tesoros, piratas y tiburones

@coachperebcn



#### Conceptos

Calentamiento  
Dominio de balón  
Estrategia / Juego de roles



#### Nivel

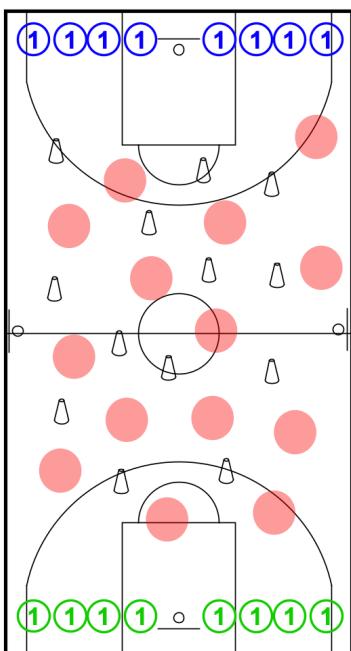
Minibasket



#### Recursos

Petos  
1 balón por jugador  
Aros laterales  
15x aros  
25x conos

#### Diagrama 7



Juego de rol con 2 equipos distintos, los piratas y los tiburones, ambos con balón.

Los piratas tendrán que recoger todos los tesoros (conos) repartidos por el océano (pista) y colocarlos dentro de los barcos (aros).

Los tiburones solo podrán morder (tocar con la mano) a los piratas. Si un pirata es mordido, deja inmediatamente el tesoro en el suelo, y va a lanzar un tiro libre para poder volver a la vida. Es recomendable disponer de un mínimo de 3 aros laterales para no hacer mucha cola. En caso de no tener, buscamos una alternativa como tirar el balón por dentro de un aro en la pared... Pero nunca eliminar.

El juego termina cuando ya no quedan tesoros en el océano, momento en el que se hace un descanso para cambiar de roles.

Gana el equipo que recoja todos los tesoros en menos tiempo

#### Técnica

- Botar cabeza levantada
- Cambios de ritmo
- Cambios de dirección
- Tiro libre



#### Variantes

- Tiburones mejorados: ahora pueden sacar tesoros de los barcos
- Piratas mejorados: ahora no les pueden morder si están en el interior de un barco



# 4) El candado

@coachperebcn



## Conceptos

Calentamiento  
Tiro  
Estrategia



## Nivel

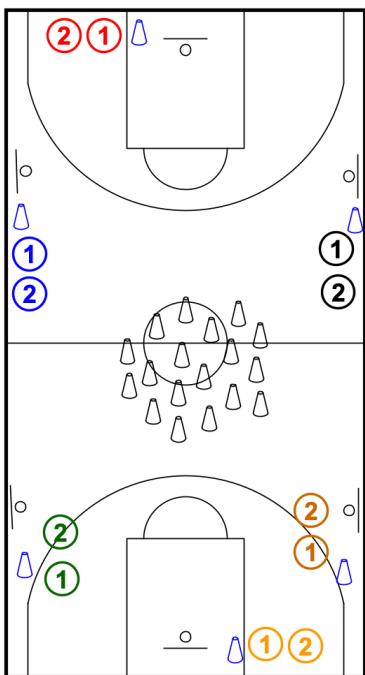
Todas las edades



## Recursos

Aros laterales  
1 balón por jugador  
20x conos pequeños (chinos)  
1 cono grande por equipo

### Diagrama 8



Ejercicio para trabajar el tiro desde larga distancia sobre bote.

Por parejas, los jugadores irán corriendo por libre por toda la pista, e intentarán anotar desde fuera la zona (o triple), un tiro sobre bote. En caso de anotar, pueden ir a robar un cono de medio campo, e ir haciendo una fila de conos en su posición de salida inicial.

Cuando anoten, los jugadores pueden decidir si robar del centro, o robar de alguno de los rivales. Si fallan, deberán cambiar de canasta.

La única forma de evitar que nos puedan robar conos, es tumbar el cono azul (candado), pero solo se puede hacer una vez. Una vez hecho, solo nos pueden robar los que conseguimos después de poner el cono azul.

Gana el equipo que tiene una fila más larga de conos consecutivos. A partir del azul se reinicia la cuenta. Se juegan 3 de ejercicio.

### Técnica

- Tiro sobre bote
- Parada en carrera
- Trío en resistencia



### Variantes

- Jugar con dos azules
- Jugar con conos de diferente puntuación (triple 3p, 5m 2p, entrada 1p)



# 5) Colonos de Catán

@coachperebcn



## Conceptos

Calentamiento/ Festivo  
Pase  
Estrategia



## Nivel

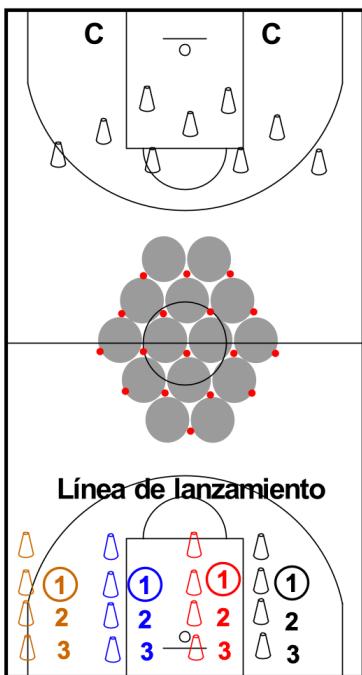
A partir de Mini



## Recursos

4 conos de 4 colores (x16 fichas)  
10 conos de mayor tamaño  
14 aros (tablero)  
2 entrenadores

### Diagrama 9



Catan es un conocido juego de mesa, que tiene como objetivo construir pueblos y ciudades para ir sumando puntos de victoria.

Adaptado al baloncesto, se me ha ocurrido aplicarlo en una dinámica de pase. El objetivo principal es que los jugadores se preparen para pensar durante el juego, y se olviden que están jugando a baloncesto.

Sale un jugador de cada equipo, y en carrera intenta tocar un cono negro con un pase desde la línea de lanzamiento. Si lo toca, coloca un cono de color (ficha) en los espacios marcados en rojo en el diagrama (1 punto de victoria).

También puede construir una ciudad, apilando un cono encima de otro de su color (3 puntos de victoria). Los equipos rivales pueden usar un movimiento (acíerto en un cono) para degradar una ciudad rival a pueblo.

Gana el equipo que consigue 5 puntos de victoria

Los entrenadores (C) se dedican a pasar balones y colocar los conos caídos

## Técnica



- Pase de contraataque
- Recepción en carrera

## Variantes



- Catan tiene muchas expansiones, así que si vuestros jugadores son unos frikis del juego, podéis jugar con la ruta, caballeros, carromatos... Imaginación al poder!!!

## TÉCNICA INDIVIDUAL SIN OPOSICIÓN

- 6) Rueda de entradas con decisión (finalización)
- 7) Evitar el medio (dominio de balón)
- 8) Lectura de compañero (dribbling)
- 9) El juego de los nombres (pase)
- 10) Suma y multiplica (tiro)

## 6) Rueda de entradas con decisión

@coachperebcn



### Conceptos

Finalización



### Nivel

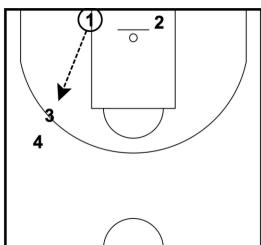
Todas las edades



### Recursos

4 jugadores

#### Diagrama 10

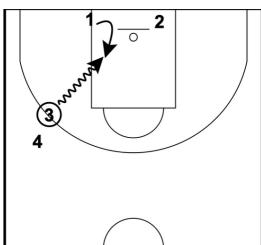


Alternativa a la típica rueda de entradas de calentamiento. ¿Por qué todos los equipos hacen la típica rueda de entradas antes de empezar? Vamos a innovar.

Pondremos a los reboteadores en poste bajo y los atacantes en la posición de 45º.

Reboteador pasa a jugador atacante en carrera.

#### Diagrama 11



Justo al pasar, defensor espera a casi dos metros de aro.

Puede decidir entre:

- Posición para forzar falta en ataque (ataque floater)
- Brazos levantados (ataque eurostep)
- Picar el balón (ataque protege con "veer")

Rotación ataque a defensa

#### Técnica

- Finalización en contacto
- Floater
- Eurostep
- Veer layup



#### Variantes

- Defensa activa



## 7) Evitar el medio

@coachperebcn



### Conceptos

Dominio de balón  
Cabeza levantada  
Visión periférica



### Nivel

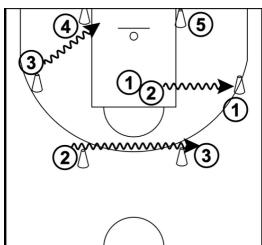
Todas las edades



### Recursos

8 jugadores  
6 conos

#### Diagrama 12



Dibujamos un hexágono con 6 conos, que tengan el mismo espacio entre ellos.

En cada cono, habrá un jugador con balón botando.

En el medio, habrá dos jugadores que estarán botando, y mirando a su alrededor.

Al inicio del ejercicio, los jugadores de los conos irán cambiando sus posiciones, intentando no ser detectados por los jugadores del medio del hexágono.

Cuando el jugador del medio del hexágono, vea salir a alguno de sus compañeros, dejando libre su cono, puede ir botando para salvarse del medio.

#### Técnica



- Bote en estático
- Bote de velocidad
- Cambio de mano

#### Variantes



- Añadimos tantos conos como jugadores tenemos. Siempre en el medio, habrá 1/4 parte del total de los jugadores del equipo

## 8) Lectura de compañero

@coachperebcn



### Conceptos

Salida de contraataque  
Paso cero  
Cambio de mano



### Nivel

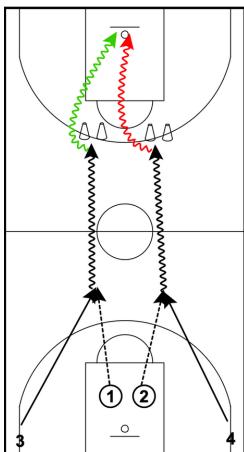
Todas las edades



### Recursos

4 jugadores  
2 balones

Diagrama 13



Empezamos con dos jugadores con balón dentro de la pintura, y otros dos en esquina.

A nuestra señal, los jugadores de la esquina reciben en carrera con paso cero, y con un solo bote deben llegar a los dos conos colocados en la línea de triple.

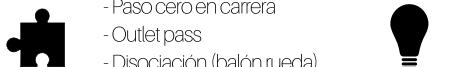
El jugador que llegue primero, va a decidir el lado por donde juega, mientras que el que llega último, deberá salir por el mismo lado que su compañero. Es decir, si (3) llega primero al cono, y sale por su izquierda, (4) va a tener que jugar también por su izquierda.

Tienen que empezar botando con mano exterior, así que alguno de los dos jugadores deberá realizar un cambio de mano de forma obligatoria.

Podemos hacerlo competitivo otorgando puntos negativos al que se equivoque de lado. Así conseguiremos que el primer jugador en llegar sea más creativo, por el simple motivo de hacer equivocar a su compañero.

### Técnica

- Bote de velocidad
- Paso cero en carrera
- Outlet pass
- Disociación (balón rueda)



### Variantes

- No pueden hacer el mismo cambio de mano
- No pueden hacer la misma finalización



## 9) El juego de los nombres

@coachperebcn



### Conceptos

Pase  
Comunicación  
Pensar jugando  
Juegos de conocimiento



### Nivel

Todas las edades



### Recursos

Mínimo de 8 jugadores  
La mitad con balón

Dinámica de pase, donde jugamos a toda la pista, con la mitad de jugadores con balón, y la otra mitad sin balón. Iremos botando el balón por toda la pista, mientras intentamos pasarlo a nuestros compañeros.

Tenemos 1' para ir pasando balones a los compañeros que no tengan. Si al final del minuto, el sonido del silbato nos pilla con balón, perderemos una vida de las 3 que tenemos.

Las condiciones para dar el pase son las siguientes:

- 1) Cada vez que pase el balón, debo decir el nombre de mi compañero
- 2) Mi compañero no puede negarse a recibir el balón

Jugaremos en 3 rondas: (se irán añadiendo, es decir, en la ronda 3 también haré 1 y 2)

En la ronda 1, todo dependerá de la inicial del compañero al que vamos a pasar.

Si su inicial empieza por letras de la A a la J, le daré un pase picado

Si su inicial empieza por letras de la K a la Z, le daré un pase directo

En la ronda 2, todo dependerá de si tienen o no hermanos:

Si son hijos únicos, les pasará el balón a una sola mano

Si tienen hermanos, les pasará el balón con dos manos

En la ronda 3, podéis dar rienda a vuestra creatividad:

Si X desmarcarse hacia el medio campo contrario

Si Y, desmarcarse en el mismo medio campo donde está el jugador

### Técnica



- Pase picado
- Pase de pecho
- Pasar y moverse

### Variantes



# 10) Suma y multiplica

@coachperebcn



## Conceptos

Tiro en recepción  
Pensar jugando



## Nivel

A partir de Mini



## Recursos

Parejas  
1 balón por pareja

---

Ejercicio de tiro por parejas donde uno tira y el otro rebotea. En la ronda posterior habrá intercambio de roles.

Tenemos que conseguir sumar 31 puntos en 1'. No nos podemos pasarnos de 31.

La puntuación será la siguiente:

- 1 punto por canasta conseguida debajo del aro
- 2 puntos por los tiros conseguidos desde fuera de la pintura
- 3 puntos por los triples anotados

Habrá una bonificación por racha de tiros anotados:

- A partir de la 3a consecutiva, empezará a multiplicar por 2 (3<sup>a</sup> y 4<sup>º</sup> tiro anotado)
- A partir de la 5a consecutiva, empezará a multiplicar por 3 (5<sup>a</sup>, 6<sup>a</sup>, 7<sup>º</sup>...)

Habrá también 1 punto extra para las canastas que entren sin tocar el aro.

El jugador que contará el total de puntos será el reboteador, mientras que el tirador deberá pensar mientras tira, cómo hacerlo para llegar a 31 sin pasarse. Puede tirar a fallar para romper la racha y no multiplicar, por ejemplo.

---

## Técnica



- Catch&Shoot
- Tiro sobre bote

## Variantes



- Cambiar el tiempo o el número total de puntos que pedimos

## LECTURA EN 1x1

- 11) 1x1 con ventaja ofensiva
- 12) 1x1 tocando cono
- 13) 1x1 lectura durante balón vivo
- 14) 1x1 pasa y defiende
- 15) 1x1 con lectura tras recepción
- 16) 1x1 lanzado + ayuda
- 17) 1x1 con ayuda desde esquina
- 18) 1x1 lectura de lado de ayuda
- 19) 1x1 lectura Stunt
- 20) 1x1 Flex Screen

# 11) 1x1 con ventaja ofensiva

@coachperebcn



## Conceptos

1x1  
Mano a mano  
Finalización en contacto



## Nivel

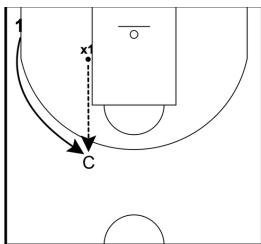
Todas las edades



## Recursos

1 entrenador  
2 jugadores

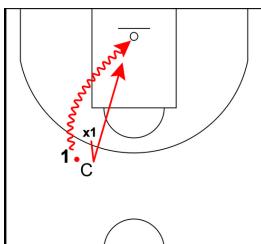
### Diagrama 14



El balón empieza en poder del defensor (x1), que decide cuando pasar al entrenador (C).

Justo cuando ejecuta el pase, jugador atacante (1), que ha empezado un poco más escorado a esquina que defensor, va a buscar el balón de la mano del entrenador

### Diagrama 15



El defensor (x1) va a chocar la mano contraria de balón del entrenador, y cuando la ha tocado, se dispone a defender al atacante.

Jugador con balón tiene un solo bote para disociar y finalizar dentro de la zona, como obligación

### Técnica

- Disociación
- Primer bote de salida
- Mano débil



### Variantes



- 2x1 +1
- Entrenador pasa balón a atacante
- Añadimos defensor en la zona

## 12) 1x1 tocando cono

@coachperebcn



### Conceptos

1x1  
Finalización  
Contactos defensivos



### Nivel

A partir de Mini

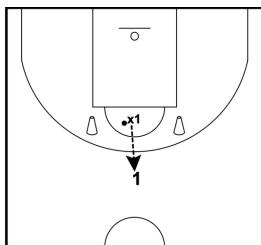


### Recursos

2 jugadores

---

#### Diagrama 16

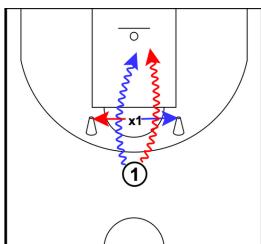


Defensor con balón (x1) colocado en el círculo de tiro libre. Está en el centro de dos conos.

Delante suyo, hay el atacante (1) esperando para recibir y atacar.

El ejercicio empieza cuando defensor pasa a atacante.

#### Diagrama 17



Cuando el balón está en el aire, defensor (x1) puede elegir qué cono tocar.

El atacante leerá la ventaja que tiene en el lado contrario para finalizar.

---

#### Técnica

- Finalización en contacto
- Recepción
- Salida



#### Variantes



- Rodear cono
- Recibir en carrera con paso 0

## 13) 1x1 lectura durante balón vivo

@coachperebcn



### Conceptos

Disociación  
Cambio de ritmo  
Cambio de mano



### Nivel

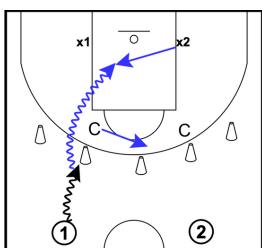
A partir de Mini



### Recursos

2 entrenadores  
4 jugadores

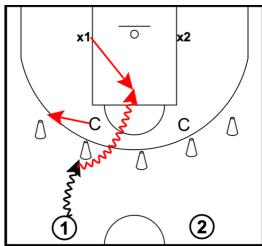
#### Diagrama 18



Empezamos el ejercicio con 5 conos en la línea de triple. Tenemos a dos entrenadores (C) puestos en los conos pares. También añadimos dos jugadores más en los postes, que ejercerán como defensores.

Jugador (1) arranca con un bote largo, disociando, y con el balón rodando en su mano exterior. Entrenador (C) tapa la "puerta" central, y este arranca hacia aro cambiando el ritmo con Stop&Go o TipToe. Cuando va hacia aro se encuentra una ayuda de lado débil.

#### Diagrama 19



Mismo inicio, pero en este caso, nuestro entrenador (C) decide tapar la puerta de fondo.

Jugador (1), después de disociar y hacer rodar el balón en la palma de su mano con sujeción lateral, va a hacer algún tipo de crossover (delante, debajo, espalda..)

Justo cuando lanza el balón para penetrar, viene ayuda débil

#### Técnica

- Sujeción lateral
- Disociación
- Stop&Go
- TipToe
- Crossover



#### Variantes

- Añadir defensor activo en lugar de entrenador
- Dos ayudas (débil y fuerte)



# 14) 1x1 pasa y defiende

@coachperebcn



Conceptos



Nivel



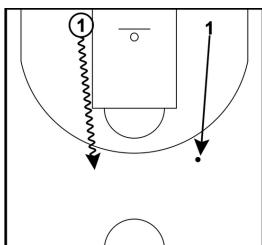
Recursos

Cambio ataque/defensa  
1x1

Todas las edades

2 entrenadores  
2 jugadores

## Diagrama 20

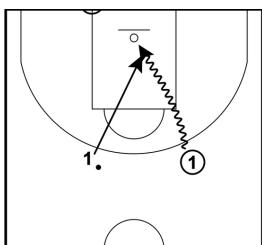


Empezamos con una fila de jugadores con balón y una fila sin balón en poste bajo.

También hay un balón plantado en el suelo

El jugador que tiene el balón, decide cuando sale

## Diagrama 21



El jugador que tiene el balón sale corriendo a plantar su balón, y a defender

El jugador sin balón, sale corriendo a coger el balón que está en el suelo y ataca.

## Técnica

- Closeout
- Salidas
- Cortes



## Variantes

- Se puede hacer en horizontal



# 15) 1x1 con lectura tras recepción

@coachperebcn



## Conceptos

1x1  
Lectura defensiva  
Recepción y salida



## Nivel

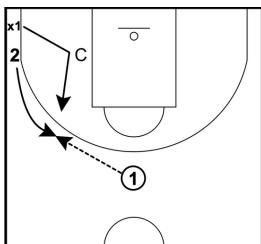
Todas las edades



## Recursos

1 entrenador  
2 jugadores

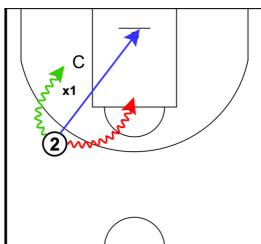
### Diagrama 22



Empieza el ejercicio cuando defensor (x1) decide chocar la mano de entrenador (C). En este momento, atacante sin balón (2), sale para recibir de 1.

Defensor, después de chocar la mano de su entrenador, intenta llegar al closeout para frenar el ataque de 2.

### Diagrama 23



Tal como reciba, el atacante deberá leer la distancia que le separa de su defensor, antes de tomar una decisión:

- Si está muy alejado puede tirar (azul)
- Si llega dejando descubierto el centro, penetrar (rojo)
- Si llega muy forzado y sin equilibrio, castigar contrario (verde)

## Técnica

- Juego de pies en salida
- Lectura de closeout
- Closeout
- Finalización en contacto
- Catch&Shoot



## Variantes

- Defensor empieza detrás de entrenador



# 16) 1x1 lanzado + ayuda

@coachperebcn



## Conceptos

1x1  
Finalización  
Lectura defensiva



## Nivel

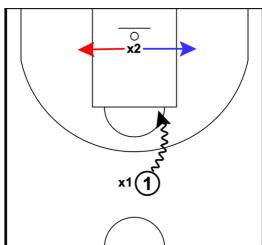
A partir de Mini



## Recursos

3 jugadores

### Diagrama 24

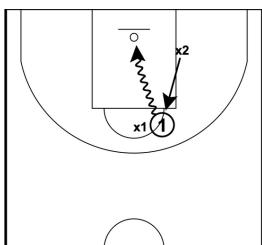


Cerca de medio campo, empieza un jugador andando con balón (1), mientras es defendido manteniendo contacto (x1).

Cuando cambia el ritmo, el defensor más alejado pisa fuera de la zona.

Pisará al lado contrario de la dirección por donde sale el atacante

### Diagrama 25



Justo después de pisar fuera de la zona, el jugador que lo ha hecho (x2), va a defender al balón, y ayuda a su compañero (x1)

## Técnica

- Finalización en contacto
- Floater
- Eurostep
- Veer layup



## Variantes

- Añadir un segundo atacante detrás de defensor alejado (x2)



# 17) 1x1 con ayuda de esquina

@coachperebcn



## Conceptos

1x1  
Finalización en contacto  
Lectura de ventajas



## Nivel

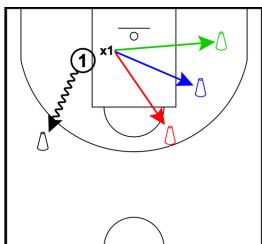
Todas las edades



## Recursos

2 jugadores  
4 conos

### Diagrama 26

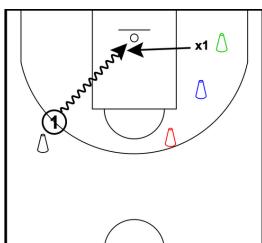


Colocamos tres conos más a lado débil, en la misma o similar posición que en el gráfico.

Un defensor (x1) estará a la espalda del jugador con balón (1).

El defensor decide cuando empieza el ejercicio, y a qué cono de los tres se dirige. Cuando lo ve, jugador con balón va a tocar cono de triple.

### Diagrama 27



Una vez el defensor ya ha tocado el cono, puede salir a defender al jugador con balón, y evitar que este anote

## Técnica

- Finalización en contacto
- Mano débil
- Cambio de dirección
- Visión periférica



## Variantes



- Añadir más conos
- Pasar a entrenador
- Jugador 1 sale desde 45º para atacar poste bajo, y allí hace bote de retroceso hasta triple

# 18) 1x1 lectura lado de ayuda

@coachperebcn



## Conceptos

Finalización  
Lectura de ventaja  
Jugar con contactos



## Nivel

Todas las edades

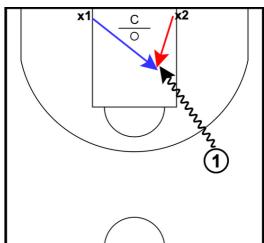


## Recursos

1 entrenador ayudante  
3 jugadores  
1 balón

---

### Diagrama 28

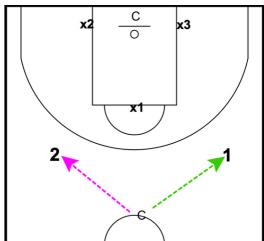


Colocamos un jugador a 45º con balón. Va a empezar botando. También tenemos un entrenador debajo de canasta, y dos defensores en cada uno de los postes.

Empezamos cuando el entrenador ayudante hace una señal a uno de los dos defensores. El señalado sale a la ayuda. Al primer paso del defensa, el atacante puede dirigirse hacia canasta. Deberá variar su finalización en función del lado de la ayuda

---

### Diagrama 29



Mismo sistema pero con más jugadores en pista. En esta ocasión jugaremos con 2 atacantes y 3 defensores como máximo.

El ejercicio empieza cuando hay pase de (C) o jugador descansando a 1 o 2. En este momento, el ayudante de debajo de canasta elige si quiere que salga el defensor de derecha (x2), izquierda (x3) o ambos. El defensor de tiro libre (x1) se activa con el pase. A partir de este momento podemos atacar 2x2 o 2x3.

---

### Técnica

- Finalización Eurostep
- Tiro sobre bote
- Floater
- Pase sobre bote
- Trabajo sin balón



### Variantes

- Poner defensa en prolongación de tiro libre
- Empezar el 1x1 dedse pase
- Añadir un tercer jugador atacante



# 19) 1x1 lectura Stunt

@coachperebcn



## Conceptos

Stunt&Recover  
Ocupación de espacios  
Lectura defensiva



## Nivel

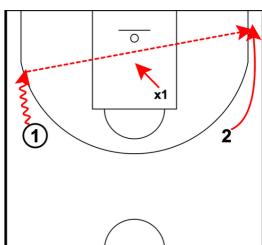
A partir de cadete



## Recursos

3 jugadores

### Diagrama 30

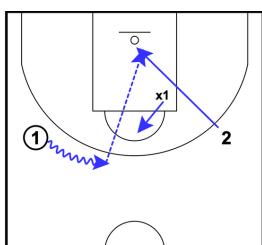


El ejercicio empieza cuando el jugador con balón (1) arranca hacia fondo o centro.

En este caso, arranca hasta fondo, y defensor (x1) colapsa hacia el centro. Debe sobreponerse al aro. Atacante sin balón (2) gana esquina.

Hay pase de 1 a 2 y defensor llega con closeout. 2 decide si penetrar o tirar.

### Diagrama 31



Si atacante decide ir por el centro, defensor deberá saltar a ayudar e intentar tocar el balón.

Mientras se va, 2 ganará espalda para recibir y finalizar

Con solo pisar fuera del tiro libre, ya le vale al defensor para volver a defender.

### Técnica

- Pase sobre bote
- Juego de pies defensivo
- Tipos de corte
- Recepción y salida



### Variantes



- Rotación vertical
- Añadir dos jugadores más en esquina (2x2)

# 20) 1x1 Flex Screen

@coachperebcn



## Conceptos

1x1

Bloqueo horizontal Flex  
Finalización en contacto



## Nivel

A partir de Cadete

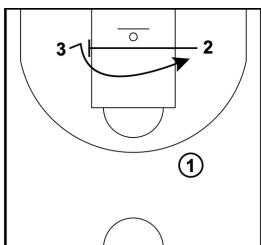


## Recursos

3 jugadores

---

### Diagrama 32

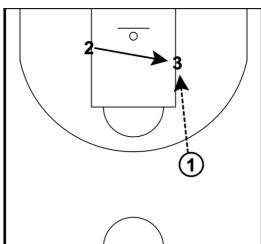


Empezamos con un jugador con balón a 45º que ejercerá de pasador.

Otros dos jugadores más están en los postes bajos. El jugador de lado de balón (2), irá a bloquear fuera de la pintura.

El receptor del bloqueo saldrá en horizontal, para recibir el pase

### Diagrama 33



Una vez el bloqueador ha pisado fuera de la pintura, podrá ir a defender el 1x1 del jugador al cual ha bloqueado

---

### Técnica

- Salida de bloqueo
- Ángulos de bloq. indirecto
- Finalización aro pasado



### Variantes

- 2x2 / 3x3



## JUEGO POR ESPACIOS

- 21) Lectura de pase
- 22) Lectura de pase + corte
- 23) 2x0 lectura sin balón
- 24) Jugar llegando
- 25) Espacios reducidos 3x0
- 26) Espacios reducidos 5x0
- 27) 2x0 continuo con lectura de puerta atrás
- 28) Rueda dinámica de puerta atrás
- 29) 3x0 Rueda Dinámica "Banana Cut"
- 30) 4x0 en movimiento circular

En estos ejercicios hay muchas ruedas dinámicas y tareas condicionadas por el entrenador. El ejercicio en si no permite tomar muchas decisiones a los jugadores, ya que está muy estructurado.

Pese a esto, estos ejercicios están enfocados a que los jugadores apliquen estos conceptos y tipos de cortes, en un escenario de oposición colectiva.

Estamos dejando a escoger en muchos casos entre A o B. "Si el defensor defiende en A, tu haces esto. Si el defensor hace B, tu haces lo otro." Esto nos ayudará a tener jugadores mucho más autónomos en pista, y que el juego colectivo en pista mejore mucho en calidad y sea también una mejor experiencia para el espectador.

# 21) Lectura de pase

@coachperebcn



## Conceptos

Pase  
Penetración



## Nivel

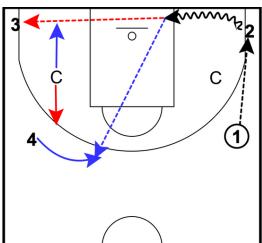
A partir de Infantil



## Recursos

12 jugadores  
2 entrenadores

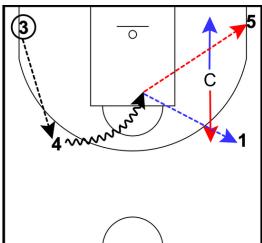
Diagrama 34



Antes de nada, vamos a colocar 4 filas de 3 jugadores en ambas esquinas y posiciones de 45°. También a un entrenador en medio de las filas de 45 y corner.

Empezamos con extra pass, y penetración. Justo cuando ponga el balón en el suelo, el entrenador (C) deberá tapar uno de los dos pases. Si se mueve arriba (rojo), abre pase a esquina. Si se mueve abajo (azul) habrá pase a 45°

Diagrama 35



Reciba quien reciba, siempre haremos pase extra. Una vez recibido el pase extra, el jugador con balón penetrará hacia aro. El entrenador contrario volverá a hacer lo mismo, y tapará uno de los dos pases.

La rotación consiste en ir a la fila contraria de la que hemos pasado. El jugador que pasa en extra pass no cambia de lado, y por tanto sigue como primero de su fila.

## Técnica

- Lectura de ayuda
- Recepción y salida
- Pase a una mano por fondo
- Penetración por centro
- Tipos de pase



## Variantes



- Añadir la finalización tras 6 pases
- Entrenador se puede quedar quieto para que el jugador decida
- Solo pases con mano mala

## 22) Lectura de passe + corte

@coachperebcn



### Conceptos

Pase  
Corte



### Nivel

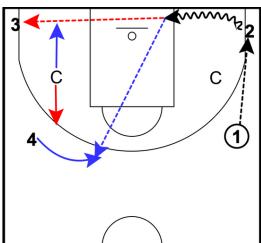
A partir de Infantil



### Recursos

12 jugadores  
2 entrenadores

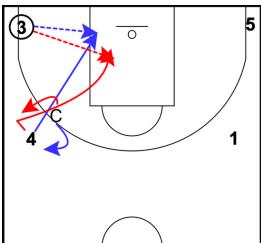
Diagrama 36



El ejercicio empieza igual que el anterior.

El jugador que arranca mira qué pase tapa el entrenador (C) y escoge el contrario.

Diagrama 37



Aprovechando que el entrenador se encuentra en la fila contraria del balón, este va a tapar una de las dos líneas de corte de (4).

Si el entrenador niega el centro (azul) el jugador 4 va a cortar en línea recta para recibir de 3.

Si el entrenador niega la línea de pase (rojo), el jugador 4 fintará la puerta atrás y ganará la espalda.

Cuando reciba el balón pasará al lado contrario en función de la colocación del entrenador de la otra banda

### Técnica

- Lectura del defensor
- Corte vertical
- Puerta atrás
- Recibir y pasar
- Tipos de pase



### Variantes



- Añadir la finalización tras 6 pases
- Entrenador se puede quedar quieto para que el jugador decida
- Solo pases con mano mala

# 23) 2x0 lectura sin balón

@coachperebcn



## Conceptos

Juego sin balón  
Espacios



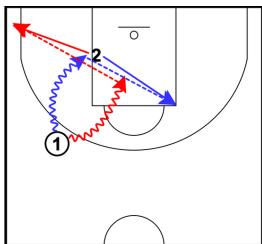
## Nivel

A partir de Mini



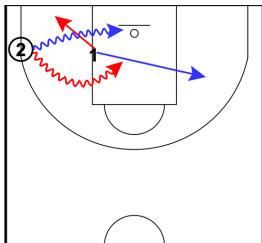
## Recursos

2 jugadores



### Diagrama 38

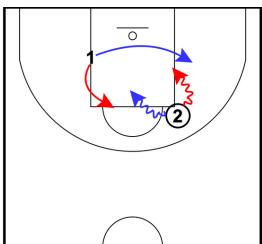
El balón empieza en 45º (1), con un jugador sin balón en poste bajo (2). Ambos atacan.  
Si balón penetra por fondo, sin balón sube a poste alto. Lo hace corriendo de espalda, siempre mirando balón (opción azul).  
Si balón penetra por centro, sin balón se va hacia la esquina (opción rojo)



### Diagrama 39

Se ha elegido la OPCIÓN ROJO.

Tenemos a 2 con balón en esquina y 1 sin balón a poste bajo.  
Balón (2) puede elegir entre ir por centro (rojo) o fondo (azul). Si 1 le enseña las manos durante su movimiento, deberá pasárselo el balón.



### Diagrama 40

Se ha elegido la OPCIÓN AZUL.

Tenemos a 2 con balón en poste alto y 1 sin balón a poste bajo.  
Balón (2) puede elegir entre ir por centro (rojo) o fondo (azul). Si 1 le enseña las manos durante su movimiento, deberá pasárselo el balón.

## Técnica

- Pase sobre bote
- Salidas
- Recepciones
- 



## Variantes



- Añadimos tercer jugador a lado contrario
- Ponemos defensa

# 24) Jugar llegando

@coachperebcn



## Conceptos

Espacios  
Transición  
Juego sin balón



## Nivel

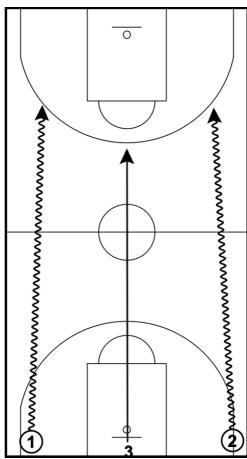
A partir de Mini



## Recursos

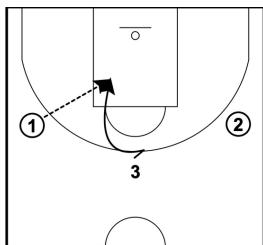
3 jugadores  
2 balones

Diagrama 41



Colocamos a dos jugadores en las bandas con balón y uno en el centro sin balón. A nuestra señal salen corriendo.

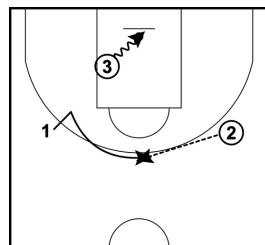
Diagrama 42



Al llegar a la posición de 45°, el jugador sin balón (3) decide el lado hacia donde quiere cortar entre derecha o izquierda.

El jugador con posesión le pasa el balón durante el corte, y jugador (3) finaliza.

Diagrama 43



El jugador que acaba de pasar el balón al corte (1), se desplaza al centro tras fintar, y recibe del otro jugador que ha empezado con balón (2).

A partir de ahí, se juega por parejas entre las diferentes opciones:

- Corte hacia aro de 1
- Pase y puerta atrás de 2
- Pase, salida de 1, y 2 gana esquina para tirar.

## Técnica

- Bote de velocidad
- Pasar cortando
- Pase sobre bote
- Cambio antes de pase



## Variantes

- Jugar 2x1 de vuelta
- Añadir defensores
- Jugar con 5 jugadores (dos esquinas ocupadas)



# 25) Espacios reducidos 3x0

@coachperebcn



## Conceptos

Trabajo sin balón  
Juego por parejas  
Dominio de balón



## Nivel

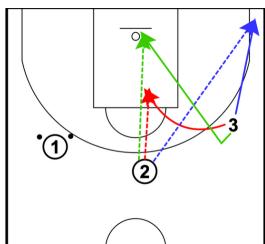
A partir de Infantil



## Recursos

3 jugadores  
3 balones

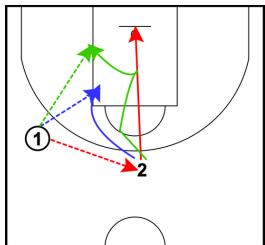
### Diagrama 44



Empezamos con un jugador con dos balones en 45º (1). Tenemos otro jugador en el centro con un balón (2), y un tercer jugador sin balón en 45 contrario.

1 empieza botando los dos balones, y 2 bota. Jugador 3 va a escoger una de las tres opciones que le damos: Banana Cut (rojo), Puerta atrás (verde) o ganar esquina (azul). 2 pasa

### Diagrama 45



En la segunda secuencia del mismo ejercicio, 2 se ha quedado sin balón, y lo tiene que recibir de 1.

Sus opciones són:

- Recibir y tirar (rojo)
- Cortar por centro (azul)
- Ganar poste bajo (verde)

Una vez 1 pasa, le queda un balón, con el que finaliza 1x0

### Técnica

- Bote con dos balones
- Pase sobre bote
- Pase con mano no dominante
- Tipos ed cortes



### Variantes



## 26) Espacios reducidos 5x0

@coachperebcn



### Conceptos

Trabajo sin balón  
Juego colectivo  
Fundamentos tácticos



### Nivel

A partir de Infantil



### Recursos

5 jugadores  
3 balones

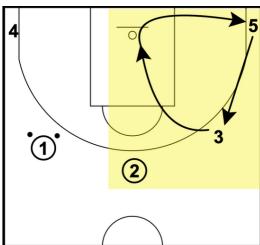


Diagrama 46

Mismo inicio que el ejercicio anterior pero con jugadores 4 y 5.

En la primera situación de juego, 2 empieza con balón, mientras 3 empieza a cortar desde 45°, y 5 le reemplaza. A partir de aquí se tiene que jugar un total de dos pases para finalizar

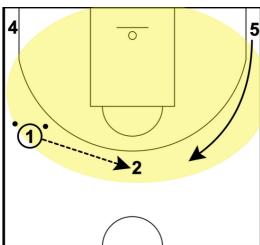


Diagrama 47

El jugador que finaliza se va del ejercicio, y continúan jugando los otros dos jugadores, que pueden ser 2, 3 o 5. El que está más cerca de 1, recibe un balón y tiene que jugar otro pase para finalizar.

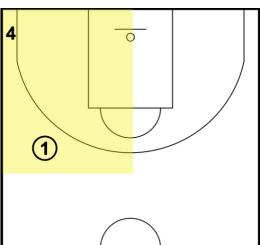


Diagrama 48

Los dos jugadores restantes finalizan el ejercicio con un mínimo de un pase.

Al jugar por parejas, se pueden decantar por:

- Puesta atrás de 4
- Pase y corte de 1

### Técnica

- Bote con dos balones
  - Pase sobre bote
  - Pase con mano no dominante
- Tipos ed cortes



### Variantes



# 27) 2x0 continuo lectura de puerta atrás

@coachperebcn



## Conceptos

Ruedas dinámicas  
Trabajo sin balón  
Gestión de espacios



## Nivel

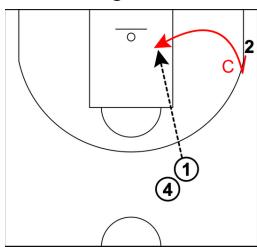
A partir de Mini



## Recursos

6 jugadores  
6 balones  
2 entrenadores

Diagrama 49



Rojo: Entrenador deja libre fondo. 2 finta hacia centro y gana espalda de entrenador.

Azul: Entrenador deja libre el centro. 2 finta hacia entrenador para hacer "Curl Cut"

Diagrama 50

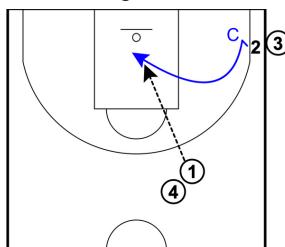
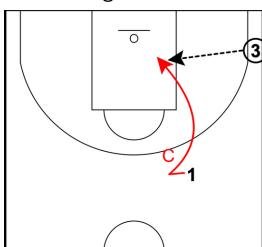


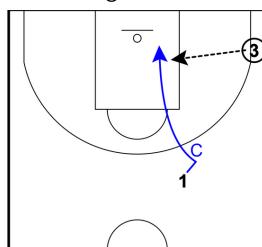
Diagrama 51



Rojo: Entrenador deja libre fondo. 2 finta hacia centro y busca el corte vertical

Azul: Entrenador deja libre el centro. 2 finta hacia entrenador para hacer puerta atrás central

Diagrama 52



## Técnica

- Puerta atrás
- "Curl Cut"
- Pase adelantado
- Pase picado



## Variantes



- Añadir una fila más a 45° contrario para extra pass y tiro

## 28) Rueda dinámica de puerta atrás

@coachperebcn



### Conceptos

Ruedas dinámicas  
Trabajo sin balón  
Gestión de espacios



### Nivel

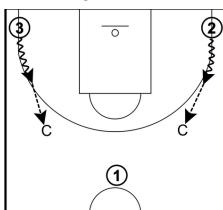
A partir de Mini



### Recursos

3 jugadores  
3 balones  
2 entrenadores

Diagrama 53



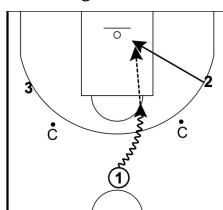
Colocamos a dos jugadores con balón a las esquinas.

También tenemos a dos entrenadores a 45º

Otro jugador con balón (1), está al centro, a 8m del aro

Jugadores de esquinas salen botando y dan un pase a los dos entrenadores

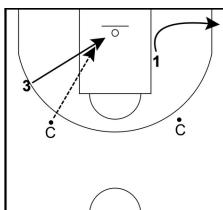
Diagrama 54



Cuando han dado el pase, jugador que queda con balón (1), bota hacia derecha o izquierda.

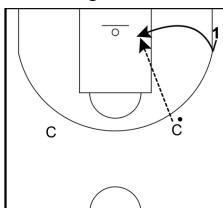
El jugador del lado por donde ha salido, hace una puerta atrás y finaliza para irse del ejercicio

Diagrama 55



Mientras 1 reemplaza a la esquina del lado donde pasa, en el otro lado se juega una puerta atrás entre entrenador (C) y jugador del lado contrario de donde ha jugado 1

Diagrama 56



Jugador sin balón en la esquina (1), hace una puerta atrás para recibir del entrenador y finalizar el ejercicio

# 29) 3x0 Rueda Dinámica "Banana Cut"

@coachperebcn



## Conceptos

Rueda dinámica  
Trabajo sin balón  
Fundamentos tácticos



## Nivel

A partir de Mini



## Recursos

6 jugadores  
2 balones

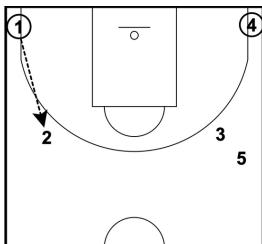


Diagrama 57

Dos jugadores en la esquina sin balón.  
Dos jugadores en cada 45º

El ejercicio empieza con pase de esquina a 45º

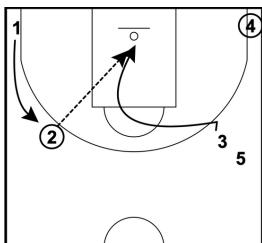


Diagrama 58

Justo cuando hay pase, el jugador de 45º contrario (3), hace un corte para recibir y finalizar.

Se irá del ejercicio, y reemplazará a esquina contraria de donde ha empezado el ejercicio

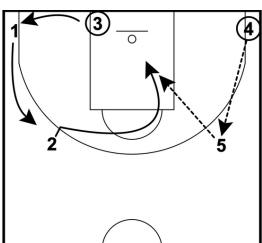


Diagrama 59

Cuando ha finalizado 3, el ejercicio vuelve a empezar por el otro lado. Esta vez, el jugador de la esquina (4), pasa el balón a 45º (5), y el jugador de 45º contrario corta para recibir y finalizar.

Rotación - De esquina a 45º, de 45º finalizo y voy a esquina contraria de donde vengo

## Técnica

- "Banana Cut"
- Pase adelantado
- Resistencia



## Variantes

- "Luchar contra el tiempo: tenemos que anotar tanto en tantos minutos



# 30) 4x0 en movimiento circular

@coachperebcn



## Conceptos

Trabajo sin balón  
Juego colectivo  
Fundamentos tácticos



## Nivel

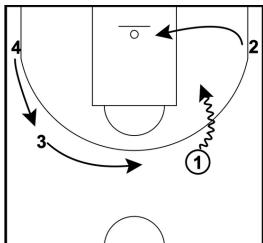
A partir de Mini



## Recursos

4 jugadores  
1 balón

### Diagrama 60

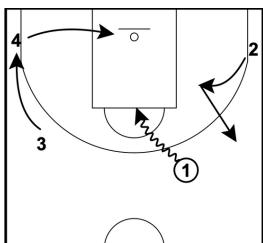


Empezamos con dos jugadores en esquina, y dos jugadores en 45°.

El ejercicio depende de hacia dónde arranca el jugador con balón en 45° (1).

Una vez ha escogido lado de salida, hacemos 3 pases antes de finalizar

### Diagrama 61



Si el jugador balón (1) gana por el centro, habrá puerta atrás de jugador en esquina (4), para facilitar la llegada en carrera a esquina de jugador a 45° (3).

En el otro lado, jugador en esquina (2) ofrece un medio corte a poste medio, para dejar libre esquina, y que el quinto jugador que falta, pueda llegar en carrera a ocupar esquina

## Técnica

- Bote con dos balones
- Pase sobre bote
- Pase con mano no dominante
- Tipos ed cortes



## Variantes

- Jugar vuelta con 2x2
- Jugar mismo ejercicio de vuelta contra 4 defensores



## SITUAUCIONES DE JUEGO REDUCIDO

- 31) 2x1 + 1 con cobertura defensiva
- 32) 2x2 con ventaja en lado fuerte
- 33) 2x2 espejo con sillas
- 34) 3x2 + 1 chocando al coach
- 35) 3x3 balón al aire
- 36) 3x3 escogiendo espacios de ataque
- 37) 3x3 con rotación incierta
- 38) 4x4 con rotación en lado débil
- 39) 4x4 atacando el closeout
- 40) 4x4 comunicación defensiva

# 31) 2x1 + 1 con cobertura defensiva

@coachperebcn



## Conceptos

Mano a mano  
Salidas  
Ventaja ofensiva



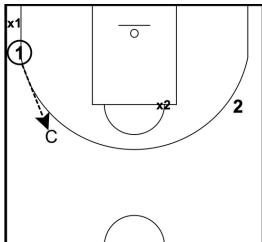
## Nivel

A partir de Mini



## Recursos

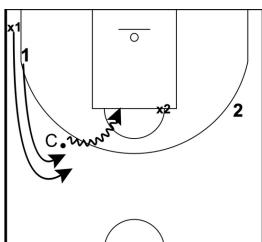
1 entrenador  
4 jugadores



### Diagrama 62

Jugador con balón (1) cerca de esquina con un defensor (x1) detrás suyo. En 45º contrario, tenemos un atacante sin balón (2), defendido por un jugador en cobertura de ayuda (x2)

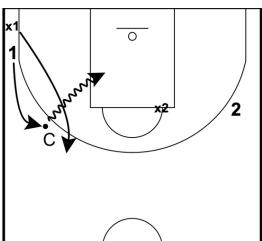
Tenemos también un entrenador en 45º (C) preparado para recibir el balón. El ejercicio empieza con pase de 1 a entrenador.



### Diagrama 63

Justo cuando recibe el balón, el entrenador pone el balón en una de sus dos manos, ofreciéndola al atacante, que la puede recibir y atacar directamente.

El defensor deberá chocar la mano donde el entrenador no tiene el balón, antes de incorporarse a la defensa.



### Diagrama 64

Mientras el defensor de balón no se incorpora al ataque, el otro defensor presente en el ejercicio (x2), intenta relentizar la penetración mediante una cobertura, evitando al mismo tiempo que su par (2) le gane la espalda y tenga una línea de pase definitiva hacia canasta.

## Técnica

- Cobertura defensiva
- Primer bote
- Finalización



## Variantes

- 3x2+1
- 4x3+1



## 32) 2x2 con ventaja en lado fuerte

@coachperebcn



### Conceptos

Recepciones  
Salidas  
Closeout



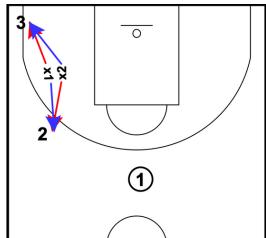
### Nivel

A partir de Mini



### Recursos

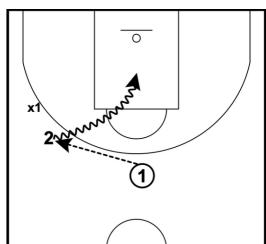
5 jugadores



### Diagrama 65

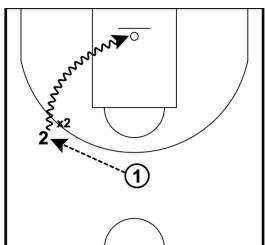
Jugador con balón en el centro (1), y dos jugadores sin balón en 45° (2) y esquina (3). Dos defensores espalda con espalda (x1) (x2).

El defensor que está más cerca de línea de banda decide cuando empieza el ejercicio. Elige si defender a esquina (rojo) o 45 (azul). El otro defensor (x2) acude a defender al jugador libre



### Diagrama 66

Jugador de 45° (2) no puede moverse sin balón, deberá recibir a 45°. Si el defensor le viene por fondo, como es el caso de este diagrama, tendrá más probabilidades de éxito si arranca hacia el centro y penetra



### Diagrama 67

En el caso contrario, si el defensor (x2) viene por el centro, tendrá más probabilidades de éxito si arranca hacia fondo.

El jugador de la esquina (3), también puede recibir. Puede coger el balón en la esquina, o cortar mediante puerta atrás para aprovechar que la defensa no ve el balón

### Técnica

- Arranada "Curl" central
- Arranada contrapié
- Primer bote
- Closeout
- Atacar el closeout



### Variantes



- x1 toca línea de banda
- x2 toca poste bajo
- (1) bota hacia derecha para generar espacio

# 33) 2x2 espejo con sillas

@coachperebcn



## Conceptos

Lectura de ventajas  
Contraataque



## Nivel

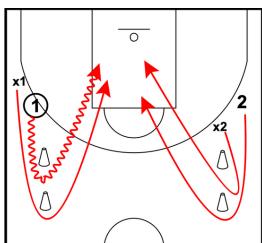
A partir de Mini



## Recursos

4 jugadores  
4 conos (o 4 sillas)

### Diagrama 68

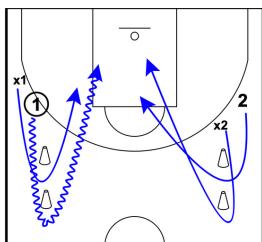


Empezamos con un jugador con balón a 45º (1), y si defensor detrás suyo (x1), ambos en dirección contraria a canasta.

En el otro lado, haremos lo mismo, pero colocados en posición contraria. El defensor será el más avanzado (x2), mientras que el atacante será el más alejado de los conos (2).

El ejercicio empieza cuando balón (1) se pone en marcha. Este puede escoger entre pasar por en medio de los dos conos (rojo), o rodear el segundo cono (azul).

### Diagrama 69



El defensor de balón (x1) hará lo contrario que el jugador balón, es decir, si balón pasa por el medio, sin balón rodeará el segundo cono y viceversa.

Los dos jugadores del otro lado, leen y hacen lo mismo que el jugador en su posición. El primero de la fila, imitará al primero de la otra, y el segundo hará lo mismo.

Todo esto, para acabar en un 2x1 + 1 en todos los casos

## Técnica

- Visión periférica
- Pase
- Finalizaciones
- Balance defensivo



## Variantes



- Podemos añadir jugadores en esquina para jugar 3x3 o incluso 4x4

# 34) 3x2 + 1 chocando al coach

@coachperebcn



## Conceptos

Lectura de ventajas  
Defensa de ayudas



## Nivel

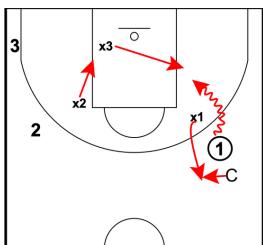
A partir de Mini -  
Infantil



## Recursos

4 jugadores  
4 conos (o 4 sillas)

### Diagrama 70

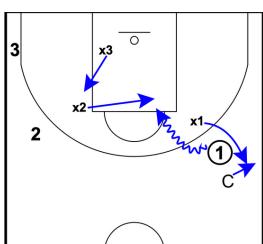


Empezamos con un jugador con balón a 45º (1). Delante suyo un defensor (x1), y en el otro lado, dos jugadores defendidos, en defensa de ayudas.

Detrás del jugador balón, habrá un entrenador (C). Este entrenador dará inicio al ejercicio, enseñando una de sus manos. Si enseña su mano izquierda (rojo), el defensor deberá chocarla, antes de reincorporarse a la defensa.

En este momento que abandona el balón, jugador con posesión, arranca por el lado contrario.

### Diagrama 71



Si balón arranca por fondo, la ayuda que llega es la de "último", mientras que el otro defensor (x2) estará entre dos jugadores.

Si entrenador enseña su mano derecha (azul), balón arrancará por centro, y por tanto saltará el defensor más próximo al balón (x2).

### Técnica

- Puerta atrás
- "Banana Cut"
- Recepciones y salidas
- Última ayuda



### Variantes

- Añadir más jugadores (4x4)



# 35) 3x3 balón al aire

@coachperebcn



## Conceptos

Lectura de ventajas  
Comunicación defensiva  
Trabajo sin balón



## Nivel

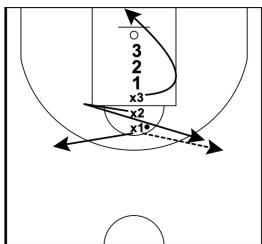
A partir de Mini -  
Infantil



## Recursos

6 jugadores  
1 balón

### Diagrama 72



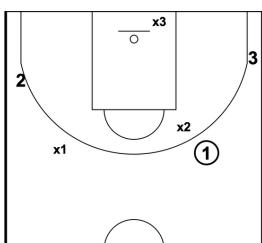
Empezamos con una fila de 6. jugadores, el primero de ellos con balón (x1)

Los tres primeros van a defender, mientras que los tres últimos atacarán.

Sus funciones son las siguientes:

- Primero: Lanzar balón y pisar en simetría el lado contrario
- Segundo: Pisar fuera de pintura, en dirección contraria al balón y llegar a defenderlo
- Tercero: Pisar semicírculo y defender
- Cuarto: Recoger balón y atacar
- Quinto y sexto: Desmarcarse por fuera del triple

### Diagrama 73



A partir de aquí, los atacantes deberán castigar los desajustes defensivos, y los defensores, comunicar muy bien para no dejar a nadie solo

## Técnica

- Puerta atrás
- "Banana Cut"
- Recepciones y salidas
- Última ayuda



## Variantes

- Añadir más jugadores (4x4)



# 36) 3x3 escogiendo espacios de ataque

@coachperebcn



## Conceptos

Lectura de ventajas  
Juego colectivo  
Trabajo sin balón



## Nivel

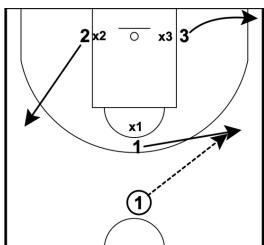
A partir de Mini



## Recursos

1 entrenador o pasador  
1 balón  
6 jugadores

### Diagrama 74



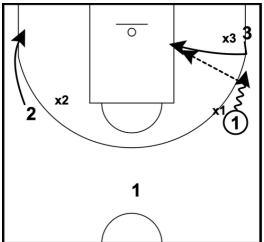
Tenemos a un jugador con balón en el centro, a 8m de canasta (1).

En posición central tenemos a otro jugador defendido sin balón, y en los postes bajos, a dos jugadores más, también emparejados con sus respectivos defensores.

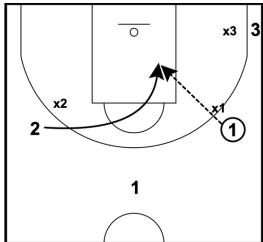
El jugador del tiro libre (1) decide hacia que  $45^{\circ}$  sale. El entrenador puede pasárselo el balón, o este puede decidir hacer una puerta atrás o corte.

A partir de ahí, existen un gran número de posibilidades, según lo que hemos trabajado en el apartado de juego por espacios:

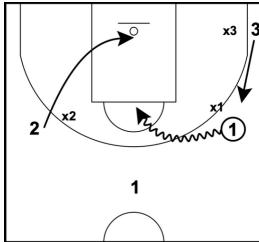
### Diagrama 75



### Diagrama 76



### Diagrama 77



## Técnica

- Puerta atrás
- "Banana Cut"
- Recepciones y salidas
- 1x1



## Variantes

- Añadir más jugadores (4x4)



# 37) 3x3 continuo rotación incierta

@coachperebcn



## Conceptos

Lectura de ventajas  
Movimiento de balón  
Recepciones y salidas



## Nivel

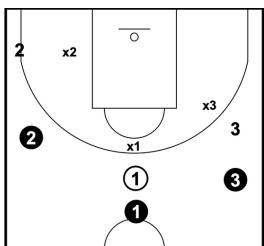
A partir de Infantil



## Recursos

9 jugadores  
1 balón

### Diagrama 78

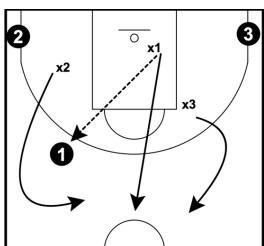


Jugamos con tres equipos diferentes ( $x_1, x_2, x_3$ ) (1, 2, 3) (equipo negro).

Empezamos con 3x3 normal, trabajando espacios

Una vez acabada la posesión entre 1,2,3 atacando y  $x_1, x_2$  y  $x_3$  defendiendo, los defensores pasan el balón al equipo negro para que empieza a atacar. Puede darse el pase tras canasta o rebote defensivo. Si hay ofensivo, se sigue jugando con los mismos equipos.

### Diagrama 79



Los tres jugadores que están descansando y entran a jugar, pueden moverse por toda la línea de 6,75. Los jugadores que salen de defender, solo pueden pasar al jugador del centro. Una vez reciba el jugador del centro (1), los otros dos jugadores (2, 3) ya pueden empezar a cortar.

La rotación haya o no canasta es ataque / defensa / descanso

### Técnica

- Trabajo sin balón
- Comunicación defensiva



### Variantes

- Añadir más jugadores (4x4)



# 38) 4x4 con rotación en lado débil

@coachperebcn



## Conceptos

Comunicación defensiva  
Trabajo sin balón  
Lectura de ventaja



## Nivel

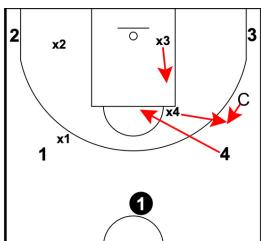
A partir de Infantil



## Recursos

1 entrenador  
8 jugadores

### Diagrama 80

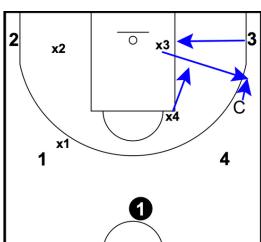


Colocamos un jugador descansando con balón (o entrenador) en el centro a 8m del aro (1 negro).

Hay dos jugadores en 45° y otros dos en esquina. Entre una esquina y 45° se ubica un entrenador.

Este entrenador será el encargado de mostrar uno de sus brazos, para que el defensor de pintura más cercano, toque su mano y se una más tarde a la defensa. Mientras este jugador abandona su posición, el ataque tiene que moverse, y la defensa reorganizarse.

### Diagrama 81



En el caso que el entrenador enseñe su mano izquierda (rojo) el defensor más cercano (x4) irá a chocar su mano.

Si el entrenador enseña su mano derecha (azul), será el jugador más próximo a la mano diestra del entrenador (x3) el que irá a chocar y abandonará temporalmente la defensa.

El jugador con balón (1 negro) podrá pasar a quien quiera de los cuatro atacantes, que cuando reciban, deberán encontrar al jugador solo.

### Técnica

- Puerta atrás
- "Banana Cut"
- Diferentes tipos de pases
- Castigar el closeout



### Variantes



# 39) 4x4 Atacar el Closeout

@coachperebcn



## Conceptos

Primer bote  
Closeout  
Pase



## Nivel

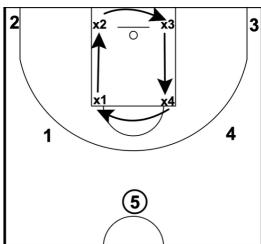
A partir de Infantil



## Recursos

1 entrenador  
8 jugadores

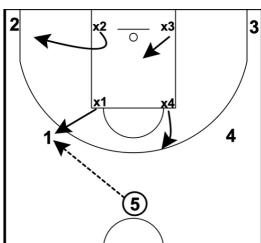
### Diagrama 82



Dividimos dos equipos entre defensores y atacantes. Los defensores se reparten entre poste alto ( $x_1$ ), ( $x_4$ ), y poste bajo ( $x_2$ ,  $x_3$ ). En el lado atacante, se reparten entre esquinas (2), (3) y  $45^\circ$  (1), (4).

Los defensores empiezan a rodar. Irán en sentido de las agujas del reloj, recorriendo la zona, hasta que el jugador con balón (5) pase a un atacante.

### Diagrama 83



Cuando el jugador pasa (5), cada uno de los defensores se desplaza hasta el atacante que tiene más cerca. Los jugadores más alejados del balón pueden ponerse en lado débil si ya se ha trabajado.

Cuando los defensores llegan a defender, deben hacer un closeout con pasos muy cortos y manos en movimiento.  
Ataque puede penetrar, cortar o pasar hasta meter canasta.

### Técnica

- Closeout
- Salidas
- Cortes



### Variantes



- Rotación vertical
- Un defensor sale 2º del ejercicio

# 40) 4x4 comunicación defensiva

@coachperebcn



## Conceptos

Lectura de ventajas  
Pase  
Trabajo sin balón



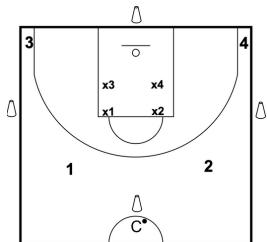
## Nivel

A partir de Junior



## Recursos

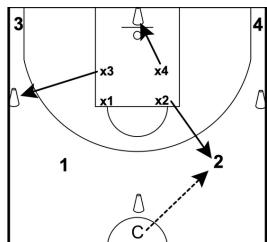
1 entrenador  
8 jugadores  
4 conos



### Diagrama 84

El ejercicio empieza con cuatro atacantes en posición de Shell Drill (dos 45° y dos en esquina). Hay también cuatro defensores dentro de la zona preparados para salir a defender.

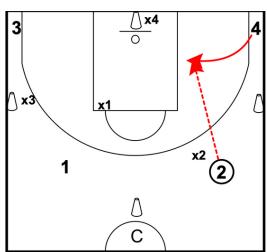
Hay también cuatro conos repartidos en cruz en los espacios libres entre jugadores. El entrenador está con balón a 9m de aro.



### Diagrama 85

El objetivo del ejercicio es que la defensa tire al suelo el máximo número de conos posible durante el ataque en ventaja. Un defensor saldrá de la defensa para tirar un cono y volverá.

Si la defensa no recibe canasta, y controla el rebote defensivo, el equipo gana el mismo número de puntos que conos haya tirado.



### Diagrama 86

El ataque deberá leer las ventajas que se ocasionan tras las "excursiones" de los defensas y mover el balón y realizar cortes hasta encontrar al jugador libre para sumar los dos puntos.

Si el ataque suma canasta de dos o de tres, también suma puntos. Tras 5 rondas en cada rol, el equipo con más puntos se lleva el ejercicio

**Técnica** - Múltiples opciones (juego libre)



**Variantes**

- Añadir más conos
- Jugar en transición



