



50 EJERCICIOS SIN OPOSICIÓN

OCTUBRE 2020



SUMMER DRILLBOOK

CAMPUS VERANO 2020



@COACHPEREBCN

ÍNDICE

Introducción	3
Explicación	4
Paso Cero	5
Disociación	11
Footwork	17
Tiro Competitivo	23
Ruedas Dinámicas	29
Toma de Decisión Individual	35
Toma de Decisión Colectiva	41
Superioridades	47
Sobre mi	54
Trabajos anteriores	55

INTRODUCCIÓN

Este verano se preveía complicado. Después de 3 meses encerrados en casa debido a la pandemia del CoVid-19, llegaba el momento de salir, e intentar volver a la normalidad.

Pero la normalidad no tenía nada de normal. Nos empezamos a familiarizar con la mascarilla, las pistolas desinfectantes, los geles hidroalcohólicos o las tomas de temperatura constantes. Y a eso se le sumó además, la prohibición por parte de muchas comunidades autónomas y ayuntamientos, de no entrenar en contacto.

Antes de partir hacia mi primer campus (cada verano hago más de 5) pensé que como todo sería diferente, debería empezar a prepararme un Plan B. De aquí salió este libro, con más de 40 ejercicios Co-Vid Friendly, y otros 40 con oposición, porqué había campus que si permitían el contacto entre jugadores del mismo grupo.



SBD Summer Workouts
Soul Basketball (Sabadell)
Del 29 de junio al 3 de julio

Sunrise Basketball Camp
Martinet de Cerdanya (Lleida)
Del 5 de julio al 12 de julio
Del 27 de julio al 2 de agosto



Campus PDP FCBQ
Barcelona
Del 13 de julio al 17 de julio

Tecnificaciones personales
TecniBasket Skills (Andorra)
Del 20 al 24 de julio



Campus Non-Stop Gigantes
Getxo (Bilbao)
Del 16 al 23 de agosto

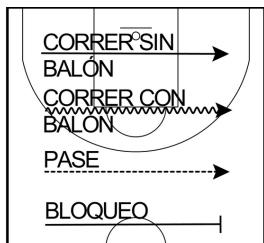
Campus CB Vic
Vic
24 de agosto a 10 de septiembre



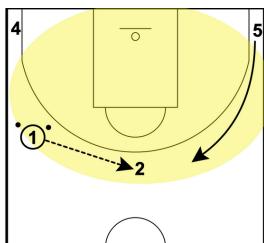
A todos ellos, les agradezco que contasen conmigo, y que se atrevieran a organizar un campus en momentos tan complicados. La responsabilidad de los directores era muy grande, y lo superaron con nota. No tuvimos ningún caso positivo en ninguno de ellos.

EXPLICACIÓN

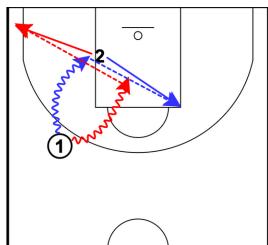
Pequeña explicación de las imágenes de los ejercicios:



Hay algun 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 algun ejercicio concreto



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



Si 1 penetra por centro (rojo) 2 se abre a esquina

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

PASO CERO

Cuando ya se cumplen 3 años desde la introducción de la norma, el paso cero cada vez está más normalizado entre jugadores, entrenadores y árbitros.

En los diferentes campus en los que he podido asistir, he trabajado diferentes ejercicios de paso cero, separados en tres grandes áreas: parada, recepción cero y finalización.

Me he encontrado con chicos/as que en sus clubes ya habían trabajado, y otros que nunca lo habían ni escuchado, pero a la gran mayoría por no decir todos, les costaba aplicarlo en juego real.

Con estos diez ejercicios, es complicado aplicarlo al juego real, pero el CoVid tampoco nos ha dejado probarlo. Aquí tenéis 10 propuestas para introducir y perfeccionar el paso cero

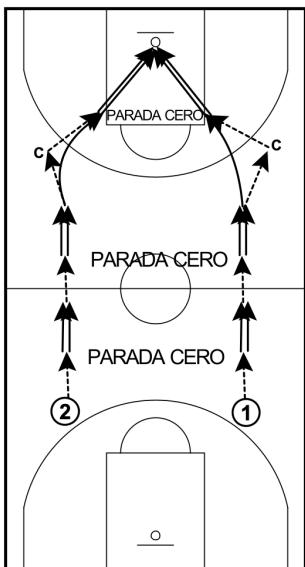
Ejercicios

- 1) Parada básica 3 apoyos**
- 2) Y cruzada con parada 3 apoyos**
- 3) Cuatro lados parada 3 apoyos**
- 4) Salida con cero por parejas**
- 5) Rueda simple de salida con cero**
- 6) 3x0 continuo con salida cero**
- 7) Salida cruzada finalización cero**
- 8) Transición disociada con cero**
- 9) Rueda de finalización cero**
- 10) Puertas de Pol Velázquez**

1

Parada básica 3 apoyos

@coachperebcn



Parada Paso Cero



Covid Friendly



Todos balón
(desinfectar balones)

2 entrenadores

Vamos a proponer un ejercicio muy sencillo para que los jugadores empiecen a familiarizarse con la parada de tres apoyos, es decir, con paso cero.

Los jugadores saldrán desde triple de campo defensivo, cada uno de ellos con un balón.

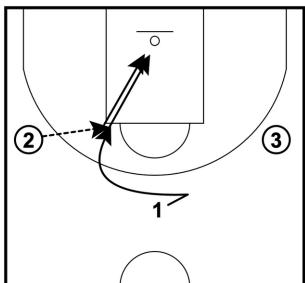
Empezarán con autopase, y justo cuando recojan el balón con una o dos manos, deberán tener un pie en el suelo y el otro en el aire. Posteriormente marcarán una parada en dos tiempos y simularán un tiro, lanzando el balón. Harán lo mismo una segunda vez, hasta llegar al triple, donde pasarán el balón al entrenador.

Posteriormente, repetirán el proceso una tercera vez, pero en este caso, intentando un tiro a canasta. Mi opinión ahora mismo, es que es mejor marcar cero con el pie más cercano al pasador.

2

Y cruzada con parada 3 apoyos

@coachperebcn



Parada Paso Cero



Covid Friendly



1 balón menos que

(desinfectar balones) total de jugadores

Esta vez, propondremos una dinámica muy común como es la de la rueda de tiro en Y.

Colocaremos filas de jugadores en ambas prolongaciones de 45°, todos con balón.

Primer jugador empieza recibiendo para marcar parada en tres apoyos, exterior, interior exterior, y efectuar un lanzamiento.

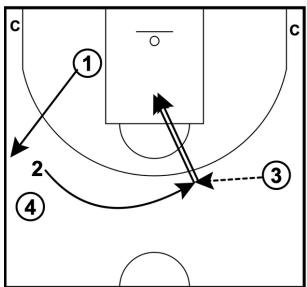
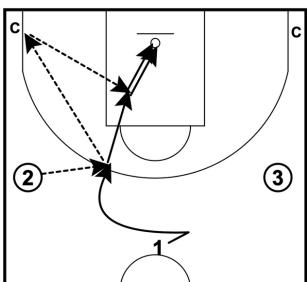
Jugador que pasa sale para recibir de la fila contraria y realizar el mismo movimiento de parada que el jugador que salió delante suyo.

Ambos recogen su rebote y cambian de fila

3

Cuatro lados parada 3 apoyos

@coachperebcn



Parada Paso Cero Covid Friendly
(desinfectar balones)

1 balón menos
2 entrenadores

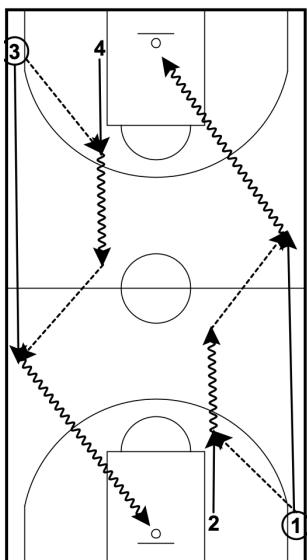
Seguiremos la misma dinámica que ejercicio anterior, pero esta vez, añadimos un entrenador en cada esquina. También empezaremos el ejercicio un poco más lejos de canasta. Primer jugador empieza recibiendo para marcar parada en tres apoyos, exterior, interior exterior, y efectuar un lanzamiento. Jugador que pasa sale para recibir de la fila contraria y realizar el mismo movimiento de parada que el jugador que salió delante suyo.

Esta vez pero, si el entrenador del lado balón, lo pide, le tendremos que pasar, para acabar cortando y finalizar con entrada. Si no la pide, hay tiro. Recordamos que con parada paso cero, solo se puede pasar o tirar, no pivotar ni poner el balón al suelo si hemos dado apoyo 2

4

Salida con cero por parejas

@coachperebcn



Salida Paso Cero Covid Friendly
(desinfectar balones)

Balón por parejas

Jugaremos por parejas. Esta vez empezamos practicando la salida en contraataque con paso cero.

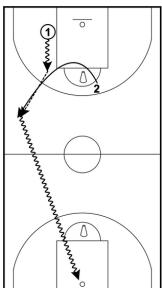
Cada pareja saldrá con el balón en la línea de banda, y con el compañero en poste bajo. Vamos a poner como norma, que siempre recibiremos con el pie más cercano al balón en el suelo, y el más lejano en el aire. También añadiremos la norma de que deberemos recibir el balón en el lado del cuerpo más cercano al pasador.

Justo al recibir, cambiaremos el balón de lado del cuerpo, mientras damos paso 1, y antes de volver a pisar con el pie que hemos efectuado el cero, el balón estará fuera de nuestra mano.

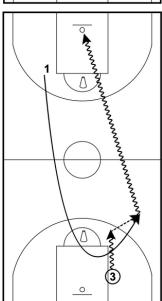
5

Rueda simple de salida con cero

@coachperebcn

Salida Paso Cero
(desinfectar balones)

Covid Friendly

Todos menos uno
con balón

Vamos a simular esta vez una salida de contrataque donde aplicar la salida de paso cero.

Los jugadores con balón estarán en el poste bajo, mientras que el sin balón empezará justo delante del cono que colocaremos en tiro libre. Al salir este jugador, irá a colocarse en el carril de balón.

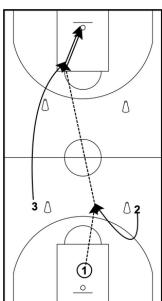
Este jugador recibirá del poste, para marcar paso cero en carrera, mientras su pasador, le perseguirá por detrás, para ir a dar vuelta en el cono de la pista contraria, para enlazar con la siguiente oleada.

Para ahorrar tiempo, podemos jugar con dos parejas a la vez.

6

3x0 continuo salida cero

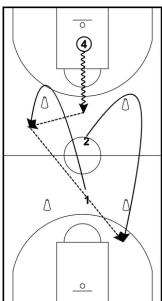
@coachperebcn

Salida Paso Cero
(desinfectar balones)4 balones
4 conos

Esta vez, pondremos cuatro conos en la prolongación de la pintura, más o menos a 8 metros de canasta.

Los jugadores con balón estarán colocados cerca del tiro libre de cada canasta. Empezaremos con el receptor (2), dando la vuelta al cono y recibiendo de jugador 1 sobre salida paso cero; al mismo tiempo, 3 irá corriendo para recibir con cero en el suelo y marcar dos apoyos más para finalizar.

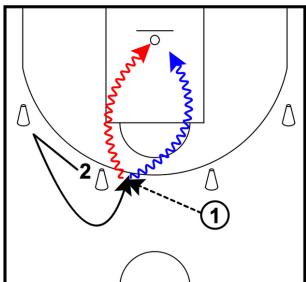
1 se convertirá en 2, y 2 en 3 en el cambio de roles. Justo cuando pase, 2 se irá a rodear el cono contrario de donde ha dado el pase, y uno recibirá de 4.



7

Salida cruzada finalización cero

@coachperebcn



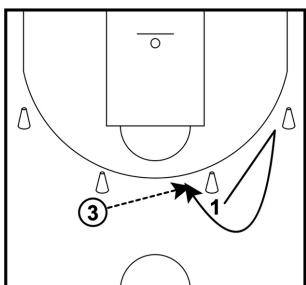
Finalización cero
(desinfectar balones)



Covid Friendly



Todos balón
menos uno



Una forma muy sencilla de enseñar a finalizar marcando paso cero, es desde la salida cruzada, ya que el primer paso de salida se convierte en paso cero, y posteriormente podemos realizar los dos apoyos correspondientes a la finalización.

Empezarán trabando hacia el cono de prolongación de tiro libre para recibir en cono central. Si deciden salir sobre la mano exterior, la finalización será cero interior, y apoyos exterior e interior para finalizar sobre mano exterior. Si deciden finalizar por centro, ejecutarán un traspé moderno (no son pasos). Cero con exterior, cruzo interior, paso dos exterior, finalización mano exterior.

8

Transición disociada con cero

@coachperebcn



Finalización cero



Covid Friendly
(desinf. balones)



Balón por jugador
4 conos

Esta vez vamos a permitir solo un bote en todo el ejercicio, y los jugadores deberán ejecutar una salida con cero, y una finalización con cero si quieren tener éxito en el ejercicio. De no hacerlo, no van a llegar a cumplir el objetivo de llegar con un solo bote.

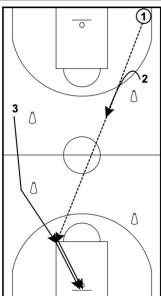
Los jugadores saldrán en carrera desde medio campo para recibir el balón de la fila del lado contrario. Cuando lo reciban con el pie más cercano al pasador, la cambiarán de lado, y con el mismo bote de la salida, deberán disociar y dar pasitos cortos mientras el balón está vivo. El balón muere al mismo tiempo que marcamos paso cero. Podemos dar dos pasos más para finalizar.

El pasador recibirá desde lado opuesto y hará lo mismo

9

Rueda de finalización cero

@coachperebcn



Finalización cero

Covid Friendly
(desinf. balones)4 balones
4 conos

Esta vez, vamos a proponer una rueda a toda la pista, muy similar a la propuesta en el ejercicio 6. Esta vez pero, nos vamos a centrar en la finalización con cero desde pase.



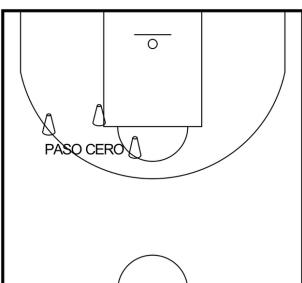
El ejercicio empieza cuando 2 gira en el primer cono para recibir de 1 y pasar a 3. Este último deberá recibir mientras su pie más cercano al pasador está sellado en el suelo, y su pie más alejado en el aire.

Posteriormente, cada jugador avanzará una posición en el intercambio de roles. 3 finalizará y se irá a la fila de 4. 1 se convierte en 2 y hace sprint vertical para recibir de 4. Número 2 será finalizador, y dará la vuelta al cono donde ha pasado.

10

Puertas de Pol Velázquez

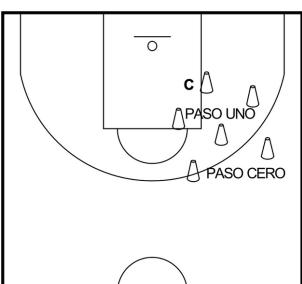
@coachperebcn



Finalización cero

Covid Friendly
(desinf. balones)9 conos
1 entrenador

En el Drillbook 4 sobre Metodología que saqué hace unos meses, Pol Velázquez, experto en paso cero, nos enseñó este ejercicio tan práctico y funcional.



Se trata de poner 3 conos en forma triangular, para que forme dos puertas. En el lado izquierdo, solo pondremos 3 conos, para marcar el paso cero. El jugador saldrá botando y podrá marcar el cero con el pie que quiera en medio de dos de los conos, cerrando de esta forma una de las dos puertas. Posteriormente, atacará la contraria con paso 1.

En el lado derecho, añadimos la presencia de un entrenador (con mascarilla) que justo en el momento en que atacante marque cero, cerrará una de las dos puertas de paso 1, por donde el jugador no pasará

10

DISOCIACIÓN

En algunos campus en los que participé durante este verano, al ser con pernoctación, se permitía el contacto, trabajando siempre con el mismo grupo de jugadores. En la gran mayoría de campus, solo pude hacer los ejercicios CoVid Friendly.

Disociación vendría a ser la alteración de ritmos de diferentes partes del cuerpo durante cualquier acción. Es decir, que por ejemplo mis brazos jueguen a un ritmo más lento, y mis piernas se muevan a una velocidad muy alta. En el bote, disociación sería conseguir dar muy pocos bote, haciendo una repetición más alta de apoyos con tren superior. De esa forma, la esperanza de vida en segundos de bote, aumenta.

Antes de la disociación, está el desbloqueo de muñeca. Estos ejercicios pueden ayudar a trabajar ambos conceptos.

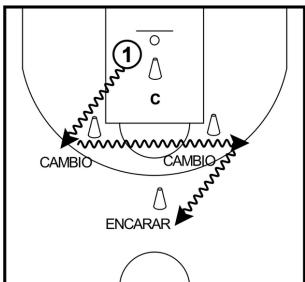
Ejercicios

- 11) Rombo básico contra cero**
- 12) Pirámide con decisión ataque**
- 13) Pirámide sináptica decisión defensa**
- 14) Pirámide dictada 3x3**
- 15) Espejo disociativo**
- 16) Espejo sobre pase**
- 17) Hexágono de disociación**
- 18) Hexágono por parejas**
- 19) Hexágono pase a coach 1x1**
- 20) 1x1 en el segundo bote**

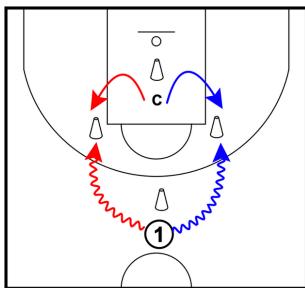
11

Rombo básico contra cero

@coachperebcn

Variación de ritmos
Cross stepCovid Friendly
(no contacto)Balón por jugador
4 conos

Colocamos 4 conos en forma de rombo como en el dibujo. Se trata del ejercicio más básico de dissociación, haciendo reseguir al jugador, el perímetro del rombo, con un solo bote, y muchos apoyos cortos de pies.



Cuando llegue al cono, deberá cambiar de mano y hacer un desplazamiento lateral hasta el cono paralelo. Después encarárará su cuerpo a canasta, y saldrá hacia el lado hacia donde se desplace el entrenador.

Una vez se encuentra con el entrenador en el cono, si este no ataca el balón, hará un drop para finalizar. Si lo ataca, le sorteará con cambio de mano, para finalizar por centro.

12

Pirámide con decisión ataque

@coachperebcn

Desbloqueo muñeca
Toma de decisión

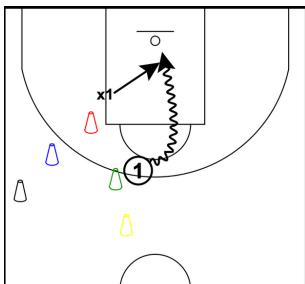
Contacto

= (5 conos de colores
Balón por pareja

Trabajamos por parejas. Pondremos 5 conos en forma piramidal, a poder ser, los máximos de diferente color posible.

El defensor, dictará los colores por los cuáles tendrá que pasar el ataque, haciendo uso de la voz. El jugador con balón, deberá desplazarse de cono a cono, con un solo bote. Lo hará mediante el uso del desbloqueo y la dissociación. Al llegar al cono, si lo cree necesario, hará un cambio de mano.

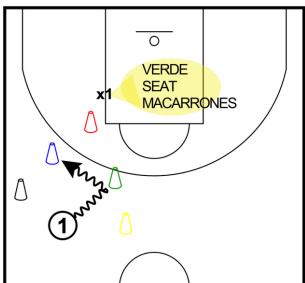
Cuando el ataque decide, atacará el 1x1. Deberá estudiar el punto perfecto de cercanía al defensor, y sigilo, para que el defensor no esté preparado.

**12**

13

Pirámide sináptica defensa

@coachperebcn



Desbloqueo muñeca

Toma de decisión



Contacto



5 conos

Balón por pareja

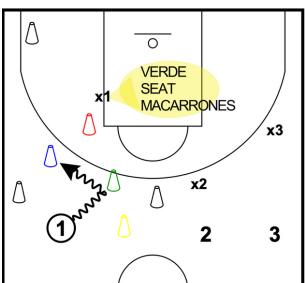
Ejercicio muy similar al anterior. La disposición inicial es la misma, ya que sigue existiendo la misma pirámide y los mismos roles de atacante y defensor. En este caso pero, añadiremos un trabajo sináptico, y que la decisión de empezar la parte final del ejercicio, la tome el defensor.

Trabajo sináptico, sería atribuir nombres sin relación alguna al objeto, para que nuestro cerebro asocie el concepto con la acción, y nos haga reaccionar con el mínimo de tiempo posible. Habrá 3 temas: color (que conservaremos lo mismo que el anterior ejercicio), comida y coches. Si hay 5 conos, pondremos platos y marcas de coche a cada cono. Cuando el defensor se cansé de dictar, sale a defender.

14

Pirámide dictada 3x3

@coachperebcn



Desbloqueo muñeca

Superioridades



Contacto

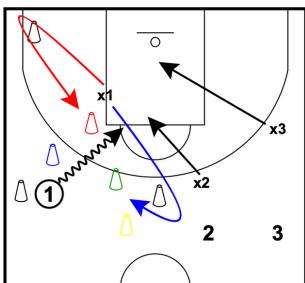


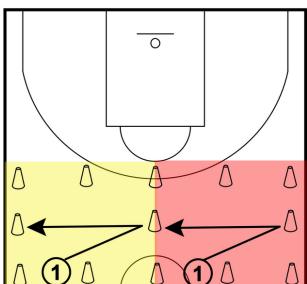
7 conos

Esta vez seguiremos un patrón similar al ejercicio anterior, pero lo aplicaremos al juego reducido desde llegada en transición.

Defensor de balón dictará hasta que decida dar la vuelta a uno de los dos conos que añadiremos en corner y centro de triple. Cuando él decida, dará la vuelta a uno de los dos. Para fomentar la toma de decisión, que intente hacerlo cuando el defensor esté lejos, y efectuando el desbloqueo.

Habrá dos parejas ataque-defensa, jugando una transición, que se pondrán en marcha cuando defensor de balón empiece a correr. A partir de este punto se juega el 3x3

**13**



Desbloqueo muñeca
Visión de pista



Covid Friendly
(no contacto)



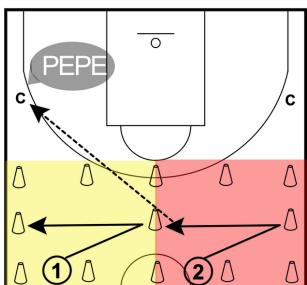
13 conos
Balón por jugador

Vamos a colocar a dos jugadores justo en la línea de medio campo. Pondremos los 15 conos de la misma forma que en el diagrama.

El jugador de la izquierda será el que mandará en el ejercicio, y el de la derecha le imitará los movimientos.

Izquierda tendrá que desplazarse entre conos no consecutivos, haciendo uso de un solo bote, sin perder la orientación pecho-aro. Cuando llegue a cualquier cono, decide si cambia de mano o sale sobre mano de desbloqueo.. Derecha le copia.

Cuando derecha decide, sale para anotar. El primero en anotar, gana un punto.



Desbloqueo
Pase sobre bote



Covid Friendly
(desinf. balones)



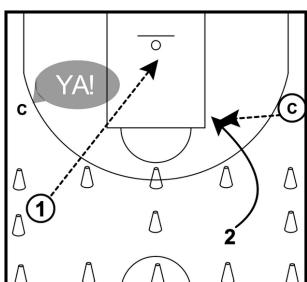
13 conos
2 entrenadores

Misma disposición que el ejercicio anterior, pero en este caso, añadiremos dos entrenadores en posición de 45°.

Los jugadores seguirán el mismo patrón que en el ejercicio anterior, pero con variantes. La primera es que cuando un entrenador diga el nombre de un jugador, este tendrá que pasárselo desde la disociación.

Cuando uno de los entrenadores quiera, puede decir ya, y si tiene el balón, lo pasará de vuelta al jugador. Ambos jugadores atacan para conseguir canasta.

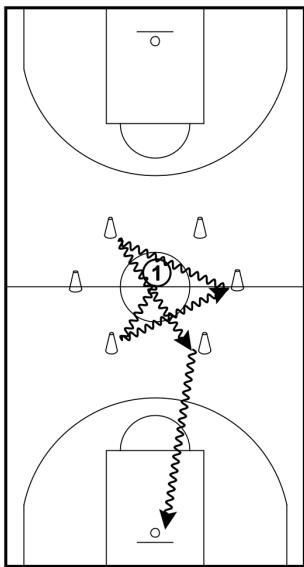
Siguiendo el mismo patrón del ejercicio anterior, el primero en anotar se lleva un punto.



17

Hexágono de dissociación

@coachperebcn



Ahorro de bote



Covid Friendly



6 conos

Esta vez, pondremos 6 conos en forma de hexágono regular, emulando el círculo central del campo.

Los jugadores tendrán que desplazarse de cono a cono, siempre no consecutivo, empezando con el desbloqueo, y acompañándolo con la dissociación.

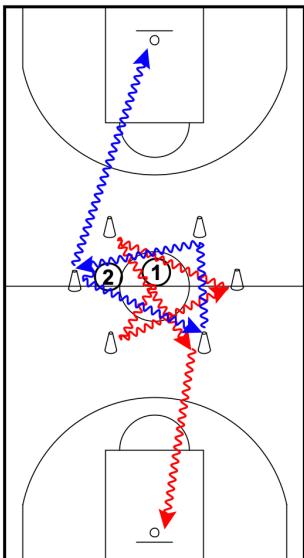
Cuando lleguen al cono de destino, podrán cambiar de mano para empezar un nuevo desbloqueo, o empujar el balón a un cono delantero para empezar una nueva dissociación.

Después de hacerlo 4 veces, tendrán tres botes para finalizar. Uno de salida para llegar a 6,75. Otro para cambiar de mano, y el tercero para finalizar desde el triple.

18

Hexágono por parejas

@coachperebcn



Ahorro de bote



Covid Friendly



6 conos

Misma idea que en el ejercicio anterior, pero esta vez, habrá dos jugadores en el mismo hexágono.

Si un jugador elige un cono, el otro no puede ir al mismo cono. Cuando finalice el cuarto cono, podrá escoger el aro que ataca. El otro jugador deberá atacar la canasta contraria.

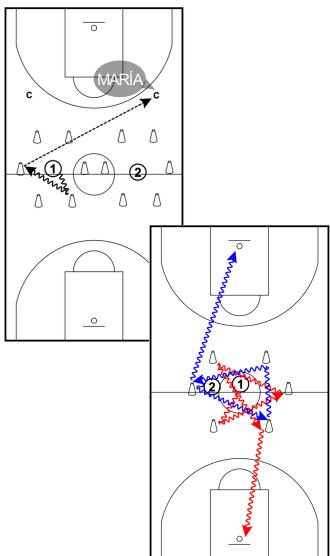
El primer jugador que anota, siguiendo las normas de bote del ejercicio anterior, sumará un punto.

Si un jugador logra tocar el balón del otro jugador durante el bote en el hexágono, ganará dos puntos.

19

Hexágono pase a coach y 1x1

@coachperebcn



Pase sobre bote
Toma de decisión



Contacto



12 conos
2 entrenadores

Misma idea que en el ejercicio anterior, pero esta vez, habrá dos jugadores en el mismo hexágono.

Si un jugador elige un cono, el otro no puede ir al mismo cono. Cuando finalice el cuarto cono, podrá escoger el aro que ataca. El otro jugador deberá atacar la canasta contraria.

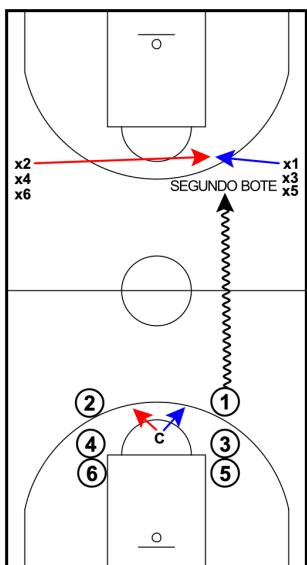
El primer jugador que anota, siguiendo las normas de bote del ejercicio anterior, sumará un punto.

Si un jugador logra tocar el balón del otro jugador durante el bote en el hexágono, ganará dos puntos.

20

1x1 en el segundo bote

@coachperebcn



Ahorrar botes
Leer el juego



Contacto



1 entrenador
Balón por jugador

Jugador viene de campo defensivo (6,75 aproximadamente) lanzando un bote muy largo.

En las esquinas de prolongación de 6,75, hay un exterior a cada lado. Uno de ellos saldrá a defender, cuando el atacante bote por segunda vez, es decir, cuando el balón impacte en el suelo en el segundo bote.

El entrenador, durante el primer impacto del balón al suelo, señalará a uno de los dos defensores, que saldrá a defender. Así el atacante no sabrá por qué lado le viene la ayuda. Lo haremos sin parar el ejercicio, jugando por ambos carriles de transición

FOOTWORK

Después de unos meses investigando con el hashtag de bote, y proponer una metodología de juego de pies perimetral, con drops, drags, lifts... llegó la hora de proponer una serie de ejercicios de juego reducido.

En este apartado, con oposición, propongo diez ejercicios que trabajé una vez los jugadores/as ya se habían familiarizado con el hashtag, y sus movimientos.

He usado una metodología de aprendizaje significativo, empezando desde situaciones con pocos jugadores, para acabar en situaciones de juego real.

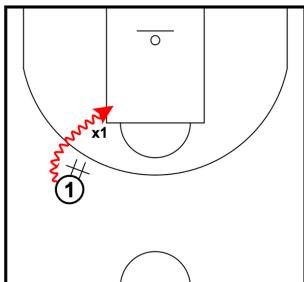
Ejercicios:

- 21) Superar a defensor en 3r drop**
- 22) Defensor sale a Drop BTL**
- 23) Motion Drop defensor decide**
- 24) Disociación y lectura closeout**
- 25) 2x1 + 1 lectura de drops**
- 26) 2x1 + 1 desde Motion Drop**
- 27) 3x2 + 1 desde Under Drag**
- 28) 3x2 + 1 desde Punch Drag**
- 29) Disociación y activar para 3x3**
- 30) Disociación Trap 4x4 BD**

21

Superar a defensor en 3r drop

@coachperebcn



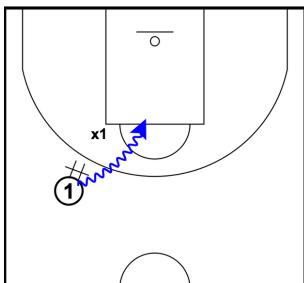
Drop



Contacto

Hashtag
1 balón

Pintamos con cinta un Hashtag de bote en el suelo, donde jugador atacante empezará a hacer drops. Situaremos también un defensor a 2 metros del atacante.



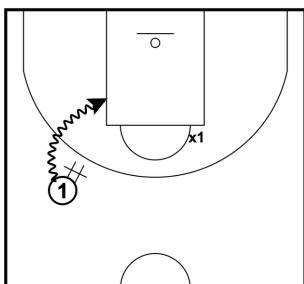
Atacante hará tres drops, y saldrá a meter canasta. Defensor deberá reaccionar, y ponerse delante para defender el 1x1.

Atacante puede decidir el lado por el que sale. Defensor deberá intentar contactar con antebrazo (punto de contacto legal), y sustituirlo más tarde por el pecho.

22

Defensor sale a Drop BTL

@coachperebcn



BTL Drop



Contacto

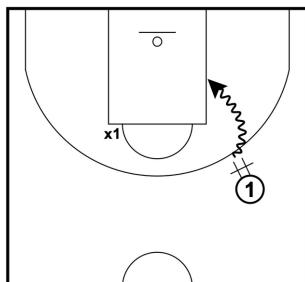


1 balón

En este ejercicio queremos trabajar el primer paso de salida. El atacante siempre saldrá por el lado contrario por donde viene el defensor.

Seguiremos una dinámica similar a la que usamos en el ejercicio anterior, pero esta vez usando el recurso del Drop por debajo de las piernas. El jugador atacante, situado en el hashtag, empezará botando con su mano interior, y podrá hacer drops simples, hasta que decida hacer un drop por debajo las piernas, y salir sobre mano exterior.

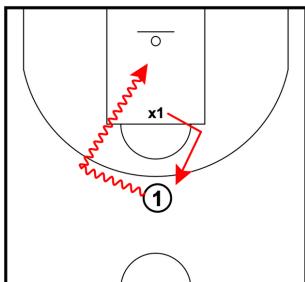
En el momento que el defensor detecte este movimiento, podrá salir a defender



23

Motion Drop defensor decide

@coachperebcn



Motion Drop



Contacto



1 balón

Esta vez jugaremos un drop en movimiento, donde será muy importante ganar espacio ante nuestro defensor.

El emparejamiento empezará en tiro libre, y decidirá a qué poste alto quiere pisar antes de ir a defender. Cuando el atacante interpreta el inicio de la defensa, deberá hacer un motion drop, antes de encarar a su defensor.

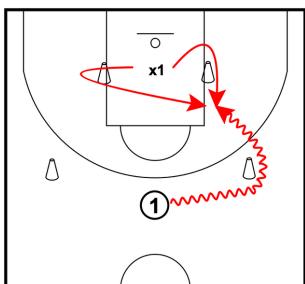
La técnica del motion drop, sería hacer un cambio de mano en movimiento, haciendo un desplazamiento largo en horizontal, durante el cambio de mano, abriendo, cerrando y volviendo a abrir piernas para tener un paso de salida largo y explosivo.

Después del motion drop, encaramos para jugar 1x1

24

Disociación y lectura closeout

@coachperebcn



Disociación



Contacto



1 balón

En los últimos años, los closeouts y rotaciones defensivas han mejorado mucho, pero no lo han hecho de forma acorde; la calidad de las salidas, y la toma de decisión en la lectura de closeout y contrapié.

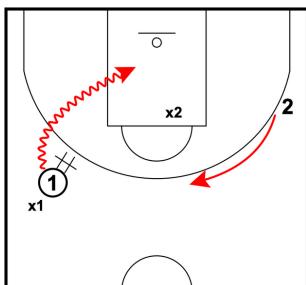
En este ejercicio, trataremos de trabajarla, con un jugador que disociará de centro a 45 con un solo bote, y múltiples apoyos. En este mismo momento, saldrá un defensor para girar sobre poste bajo y salir a defender.

A partir del momento de la disociación, el ataque puede decidir, no hace falta que espere al ataque

25

2x1 + 1 combo de drops

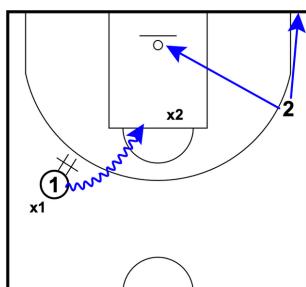
@coachperebcn



Footwork



Contacto

1 balón
1 hashtag

Desde el hashtag, el jugador con balón empezará a jugar diferentes movimientos de juego de pies. Desde drops, drags, lifts, drops invertidos...

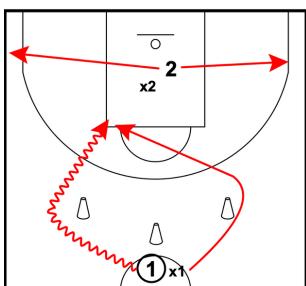
El defensor se colocará justo detrás del jugador con balón y podrá salir justo después de que este empiece el ataque.

El ataque empezará cuando el jugador sin balón empieza a moverse sin balón. Automáticamente el balón podrá arrancar por fondo o por centro, y jugar un 2x1 + 1 con recuperación defensiva.

26

2x1 + 1 desde Motion Drop

@coachperebcn



Motion Drop



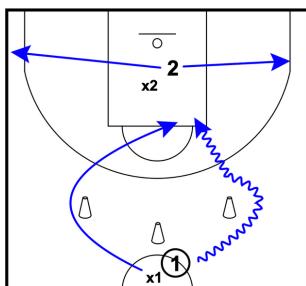
Contacto

1 balón
3 conos

Atacante empezará botando cerca del círculo central, y decidirá hacia qué lado quiere orientar el Motion Drop de salida para ganar espacio.

Su defensor, que saldrá de detrás suyo, deberá pasar por el lado opuesto al balón, antes de defenderle. El jugador atacante sin balón (2) podrá decidir hacia qué espacio quiere trabajar para recibir, y también podrá elegir el timing de corte que deseé.

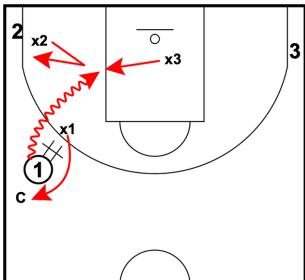
El defensor de jugador sin balón (x2) tendrá que ayudar a su compañero de defensa para la ventaja.

**20**

27

3x2 + 1 desde Under Drag

@coachperebcn



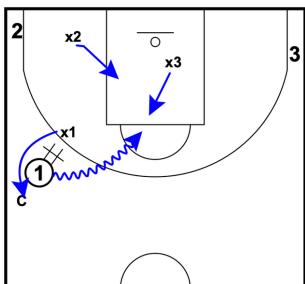
Disociación



Contacto

1 balón
1 hashtag
1 entrenador

Esta vez, habrá un jugador con balón en el hashtag, y un jugador defendiendo el balón a pocos metros. Un entrenador estará justo detrás del jugador balón.



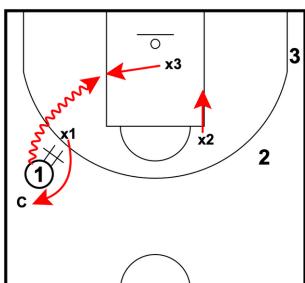
El jugador con balón empezará con el control en mano interior, y posteriormente hará un under drag, cambiará de drop y saldrá por lado exterior. Mientras hace el under drag, el entrenador mostrará una de sus manos.

El defensor saldrá a chocar la mano del entrenador, y el balón podrá atacar canasta. La defensa deberá comunicar para establecer una buena rotación defensiva durante la desventaja.

28

3x2 + 1 desde Punch Drag

@coachperebcn



Punch Drag



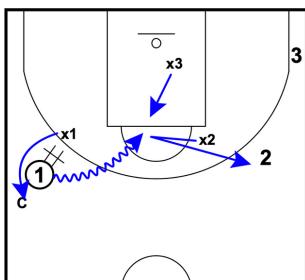
Contacto

1 balón
1 hashtag
1 entrenador

En este ejercicio vamos a trabajar el Punch Drag. Lo haremos desde el hashtag y viniendo sobre disociación.

En este caso, el entrenador enseñará una de sus manos, en el momento justo en que el atacante haga el punch drag. El defensor lo interpretará y saldrá a chocar la mano del entrenador.

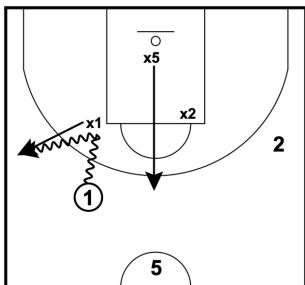
Dependiendo del espacio por donde salga el defensor a chocar la mano, el atacante saldrá por un lado u otro. Los defensores comunican para defender en desventaja, desde el last, hasta las coberturas.



29

Disociación y activar para 3x3

@coachperebcn



Disociación



Contacto



1 balón

Esta vez jugaremos sobre una situación de cambio de contraataque a transición. Suponemos que el jugador con balón no ve la ventaja en la pintura, y esperará el trailer ganando espacio hacia el perímetro.

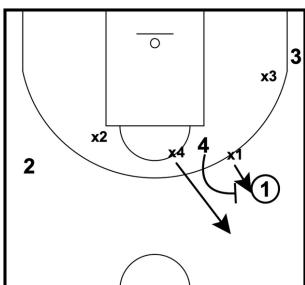
1 tocará la espalda de x1, situado en el poste alto de lado fuerte, y este le vendrá a defender. Al tocarlo, x5 también se activa y viene a defender al trailer.

El ataque puede empezar cuando el jugador con balón (1), toca con los dos pies fuera de 6,75. Desde que toca la espalda de x1 hasta que sale, solo puede dar un bote. Disociará desde impulso de pie interior, y desbloqueo de balón en mano exterior.

30

Disociación Trap 4x4 BD

@coachperebcn



Ataque BD



Contacto

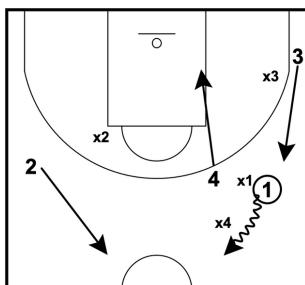


1 balón

En este ejercicio, queremos aplicar la disociación en un contexto de juego real, y hemos escogido el bote de escape durante una defensa trap en un bloqueo directo lateral.

La defensa va a subir líneas y intentar encerrar al balón entre los defensores x1 y x4.

El atacante, haciendo uso de desbloqueo y disociación, se encará con el grande, reculando en dirección a pista defensiva. 2 y 3 deben estar atentos para generar líneas de pase, y 4 continuará rápido para ensanchar el campo y dificultar las recuperaciones defensivas.



EJERCICIOS COMPETITIVOS DE TIRO

En estos 10 ejercicios sobre tiro, nos vamos a centrar en trabajar el tiro con "presión" y de una forma lúdica, al mismo tiempo.

Por una parte, muchas veces caemos en el error de hacer ejercicios con un gran carga de volumen de tiro. En ellos no hay competición, y el jugador solo tira por tirar. No digo que sea malo, ya que estos ejercicios también son necesarios, pero en mi caso, me gusta que el jugador sienta eso de: "si meto esta mi equipo (o yo) gana", sentimiento similar a la presión que se puede experimentar en un partido.

Por otra parte, los siguientes ejercicios tienen una parte lúdica, que aporta buen ambiente competitivo y social a la sesión. Ya sea el marcador o el objetivo del juego, hacen que el equipo esté concentrado durante los ejercicios de lanzamiento... ¿No os ha pasado nunca que cuando toca tiro, los jugadores se relajan? Personalmente, estas tareas me han ayudado a reconducirlo.

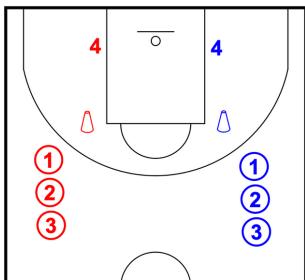
Ejercicios:

- 31) Conos simétricos**
- 32) Boston Free Throw**
- 33) 30x20x10x5**
- 34) Cuenta atrás**
- 35) Pull up continuo**
- 36) 7-6-5**
- 37) Tres en raya de tiro**
- 38) Hat-Trick**
- 39) Tenis**
- 40) Lotto 21**

31

Conos simétricos

@coachperebcn



Tiros sobre recepción

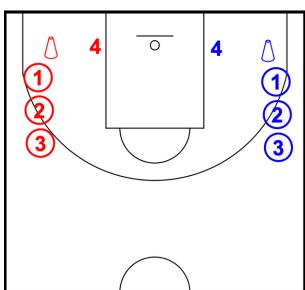


Covid Friendly
(desinf. balón y conos)



2/3 balones / grupo
4 conos chinos

Dividiremos el grupo en cuatro equipos de 3/4 jugadores. A cada grupo le asignamos un cono. Se repartirán en las cuatro mitades del campo.



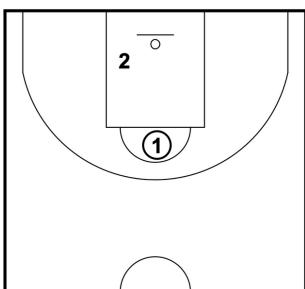
Un grupo al azar decide donde pone el cono (fuera de pintura y no más lejos de 8 metros). Los tres grupos restantes, haciendo uso de la simetría, colocan sus respectivos conos en el cuarto de campo donde juegan, siguiendo el grupo que manda.

El primer grupo en anotar 4 canastas desde la distancia elegida, se lleva la ronda (1 punto) y elige el siguiente espacio donde ubicará el cono, para empezar la siguiente ronda.

32

Boston Free Throw

@coachperebcn



Tiro libre



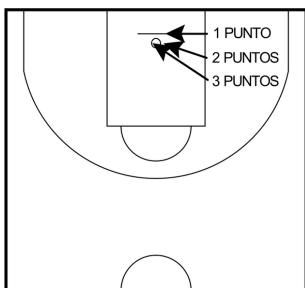
Covid Friendly
(desinfectar balón)



Balón por pareja

Competición individual contra la pareja, y contra el resto del grupo.

Vamos a trabajar por parejas, y lanzar un total establecido de tiros libres (por ejemplo 10 cada uno).



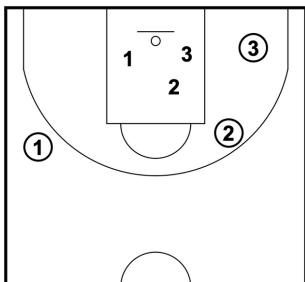
A partir de este punto, contaremos puntos según lo que haga el balón en el aro:

- Si el balón entra limpio (solo red) contaremos 3 puntos.
- Si el balón toca en algún punto del aro, y acaba entrando, valdrá 2 puntos
- Si el balón toca el tablero en algún momento del tiro, y el balón acaba entrando, 1 punto
- Si hay combinación (aro, tablero) siempre prevalecerá el impacto de menor puntuación

33

30x20x10x5

@coachperebcn



Tiro sobre bote
Catch&Shoot



Covid Friendly
(desinfectar balón)



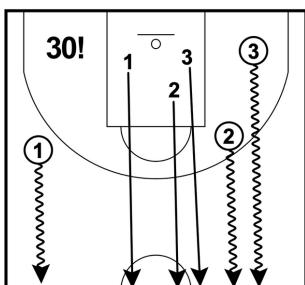
Balón por pareja

Esta vez dividiremos el grupo por parejas, dando un balón a cada una de ellas.

Mismo número de parejas en cada aro. Solo se puede sumar de 2 y de 3 puntos, sin efectuar tiros desde la pintura.

Si tirador anota, intentará un segundo tiro desde otra posición del campo, y así hasta fallar. Si falla, cambio de tirador.

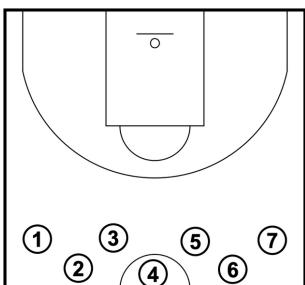
Una vez la pareja anota 30 puntos, se cambia de aro para 20. Lo mismo después para 10, para finalizar cambiando de aro, para anotar 5. La pareja que no gana ninguna ronda, recibe una penalización.



34

Cuenta Atrás

@coachperebcn



Finalizaciones
Tiro sobre bote



Covid Friendly
(desinfectar balón)



Balón por jugador

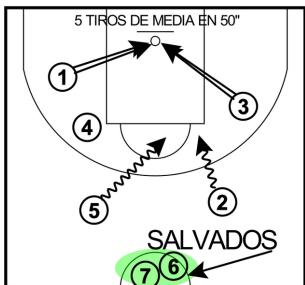
Ejercicio individual. El entrenador va a establecer un tiempo determinado para anotar un número concreto de tiros, de diferente dificultad y posición.

Vamos a poner un ejemplo:

Ronda 1: tenéis 45" para anotar 7 entradas a canasta pasada. Tenéis que cambiar de aro cada dos tiros.

Si el jugador lo consigue, se sienta en medio de la pista. Si no lo consigue, realizará una pequeña sanción, impuesta por los ganadores de la ronda.

Jugamos el número de rondas que queramos, variando tiempo y tipo de tiro / finalización

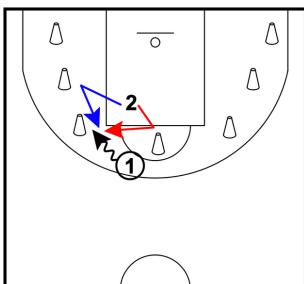


25

35

Pull up continuo

@coachperebcn



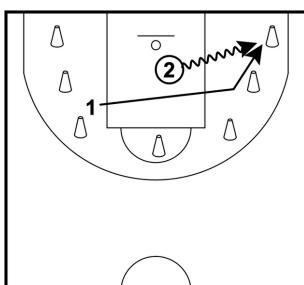
Tiro sobre bote



Covid Friendly
(desinfecar balón y conos)



Balón por pareja
7 conos



Ejercicio de tiro en suspensión por parejas.

Colocaremos 7 conos (mejor que no tengan volumen para evitar lesiones de tobillo) como he hecho en el diagrama.

Un jugador de la pareja empezará con balón, mientras que el otro empezará a su lado sin balón.

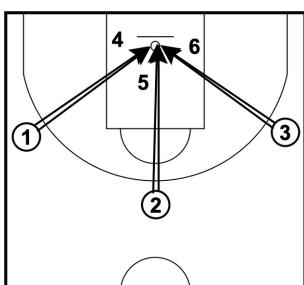
El jugador atacante escogerá un cono desde donde ejecutará un tiro sobre bote, y el defensor "pisará" un cono consecutivo antes de puntuar.

Al finalizar el tiro, sin parar el ejercicio, el defensor recogerá el rebote y se cambian roles. El primero en anotar dos canastas en suspensión, gana la ronda.

36

7-6-5

@coachperebcn



Triple

Tiro en recepción



Covid Friendly
(desinfectar balón)



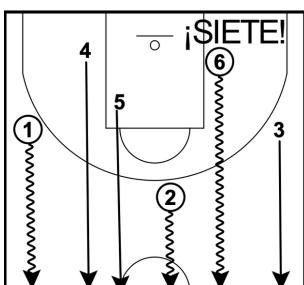
Balón / 2 jugadores

Dos grupos con el mismo número de jugadores. Un balón por cada 2 jugadores, es decir por ejemplo, si hay grupos de 6, el grupo tendrá 3 balones en total.

Jugaremos al primero en anotar 7 triples, que de hacerlo, ganará la ronda. Inmediatamente, sin parar el ejercicio, ambos equipos cambiarán de canasta para anotar un triple menos que en la ronda anterior. Y así sucesivamente, tirando y cambiando de aro, hasta el punto de tener que anotar solo 1 triple para ganar la ronda.

Cuando un equipo gana ronda, ambos marcadores se reinician, y ambos equipos cambian de aro al mismo tiempo.

El grupo que gane más rondas, se lleva el ejercicio.

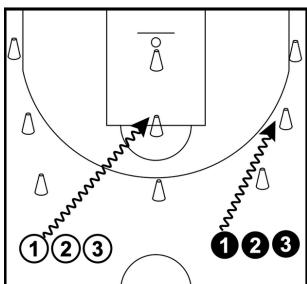


26

37

Tres en raya de tiro

@coachperebcn



Tiro sobre bote
Estrategia



Covid Friendly
(desinfi. balón y conos)



Balón / jugador
12 conos chinos
18 conos grandes



Habrá 4 grupos del mismo número de jugadores. Juguaremos un duelo de tres en raya a media pista. En cada media pista se jugará una competición diferente, entre dos equipos. Colocaremos pues una referencia desde donde anotar los tiros (conos grandes). También daremos 3 fichas (conos chinos) a cada equipo.

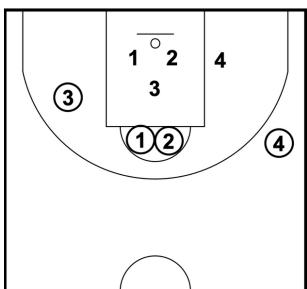
Primero saldrá un tirador a intentar un lanzamiento para su equipo. Si anota, colocará la ficha desde el punto desde dónde haya anotado. Si falla, no coloca nada.

El primer equipo en conseguir una línea de conos vertical, horizontal o diagonal, se lleva la ronda.

38

Hat Trick

@coachperebcn



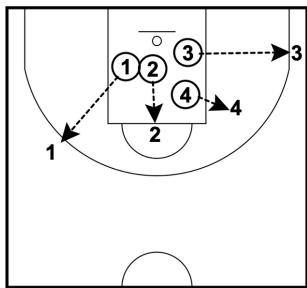
Tiro libre
Tiro en recepción



Covid Friendly
(desinfectar balón)



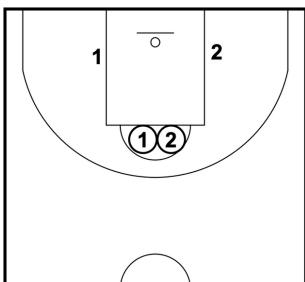
1 balón / pareja



Esta vez trabajaremos por parejas. Cada pareja tendrá un balón.

Los jugadores empezarán en la línea de tiros libres. De anotar los dos lanzamientos, tendrán derecho a un tiro de media distancia. De anotar también este lanzamiento, podrán efectuar un último lanzamiento de tres puntos. Si consiguen un pleno de aciertos, se llevan un punto. Posteriormente, habrá cambio de tirador entre la pareja.

La primera pareja en conseguir 3 hat-tricks, se lleva el ejercicio. Los dos primeros tiros libres se tirarán, independientemente de si el primero ha entrado.



Tiros libres

Covid Friendly
(desinfectar balón)

Balón por pareja

Ejercicio de tiros libres por parejas, con un balón cada una de esas parejas.

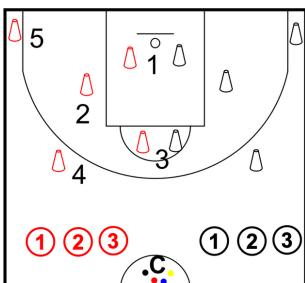
Cada jugador de la pareja lanzará dos tiros libres consecutivos, y después habrá cambio de tirador.

La puntuación funcionará como un partido de tenis o padel, es decir 15 - 30 - 40 - juego. Para ganar un juego, se deberán meter 4 tiros libres antes que el otro tirador.

Si hay empate a 40, se hará "iguales modernos" es decir muerte súbita. El primero en anotar en 40-40, se lleva el juego, con solo 1 tiro por jugador.

En cada juego, tendrá el primer servicio un tirador diferente.

El primero de las parejas en ganar 3 juegos, gana el ejercicio.



Tiro sobre bote



(desinf. balón y conos)

1 balón / jugador
Conos de 4 colores

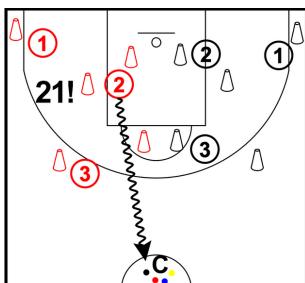
Jugaremos con 4 grupos de 3/4 jugadores.

Habrá 5 posiciones de tiro designadas previamente por parte del entrenador, asignando una puntuación de dificultad ascendente según nos vamos alejando.

En medio del campo, habrá un entrenador, con muchos conos de diferente color, escondidos a su espalda, ordenados de forma aleatoria.

Cuando todo el grupo consiga 21 puntos justos desde los diferentes conos, el último en anotar, irá a buscar un cono al entrenador.

Si el cono es blanco, tendrán 1 punto, amarillo 2, azul 3, y rojo 4. El primer grupo en sumar 10 puntos ganará el ejercicio.



RUEDAS DINÁMICAS

Hace más de 5 años, participé como alumno en un taller de los cursos de la Federació Catalana de Basquetbol, titulado "Superioritats i Rodes de joc col·lectiu". Me quedé prendado con las posibilidades de esta idea de ejercicios.

Una rueda dinámica, es un ejercicio continuo para trabajar conceptos técnico-tácticos, sin que ni los jugadores que descansan paren (ya que están pasando balones), y una oleada ya se enganche con la siguiente.

Es una alternativa a la tradicional forma de trabajar los conceptos o sistemas y con una mejora muy importante: no solo tira un jugador, sino que todos (o la mayoría) de participantes, acaban tirando, incrementando de esta forma, el volumen de tiro del equipo.

A continuación os presento mis ruedas más usadas para trabajar conceptos colectivos como el remplazo, la inversión, mi queridísima puerta atrás, o incluso conceptos más avanzados como el corte Shuffle o el Blind Pig

Ejercicios:

- 41) Remplazo simple**
- 42) Penetrar - doblar simple**
- 43) Inversión de balón**
- 44) Ocupar - librar esquina**
- 45) 2Puerta atrás simple**
- 46) Hexágono Blind Pig**
- 47) Rueda Hand Off**
- 48) Intercambio simple**
- 49) Shuffle + Hand Off**
- 50) Shuffle Doble**

41

Remplazo simple

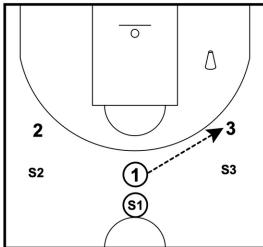
@coachperebcn



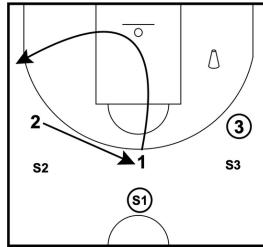
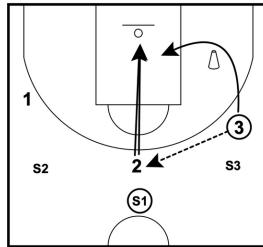
Corte - Remplazo



CoVid Friendly

+ de 2 balones
1 cono

1 pasa a 3

1 corta por delante del balón
2 remplaza la posición de 13 pasa a 2
2 tira en recepción
3 carga el rebote por el cono
(Jugamos a 30 puntos. 3 si hay triple, 1 si metemos tras rebote sin que el balón bote)**42**

Penetrar - doblar simple

@coachperebcn



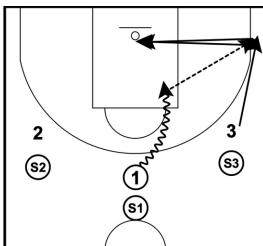
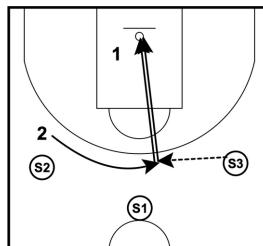
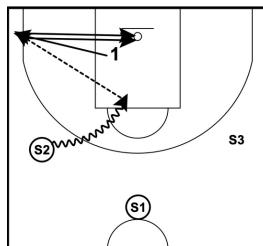
Penetrar - Doblar



CoVid Friendly



+ de 4 balones

1 penetra por derecha
3 gana esquina
1 pasa a 3
3 tira sobre recepción2 remplaza centro
2 recibe de Suplente 3
2 tira sobre recepciónSuplente 2 penetra centro
1 juega relocate a esquina
S2 pasa a 1
1 tira sobre recepción

43

Inversión de balón

@coachperebcn



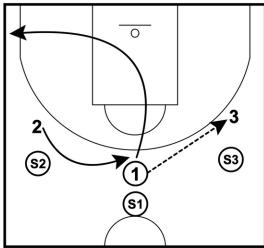
Inversión



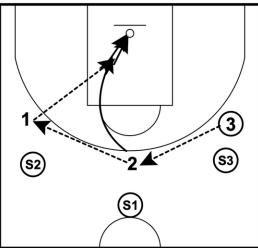
CoVid Friendly



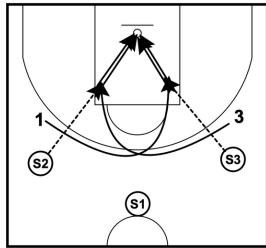
+ de 4 balones



1 pasa a 3
1 corta por delante del balón
2 remplaza la posición de 1



3 pasa a 2
2 invierte el balón a 1
2 corta tras pasar
1 pasa al corte de 2
2 finaliza con una entrada



1 remplaza centro
3 remplaza centro
1 corta para recibir de S3
3 corta para recibir de S1
Jugamos a anotar 30 entradas

44

Ocupar / liberar esquina

@coachperebcn



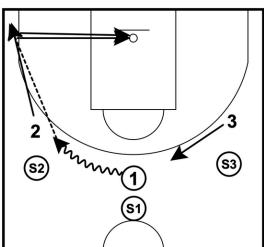
Ocupación de espacios



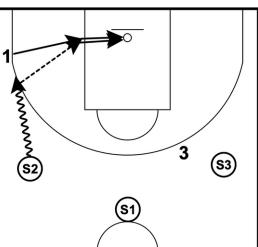
CoVid Friendly



+ de 4 balones



1 decanta espacio izquierda
2 alarga el campo a esquina
1 pasa sobre bote a 2
2 tira sobre recepción
1 ocupa esquina



S2 decanta espacio esquina
1 al no tener campo, hace puerta atrás
1 finaliza



S1 decanta espacio derecha
3 ocupa posición de esquina
S1 pasa a 3
3 tira sobre recepción
S3 pasa a S1 para empezar

45

Puerta atrás simple

@coachperebcn



Puerta atrás

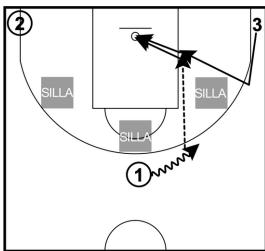


CoVid Friendly

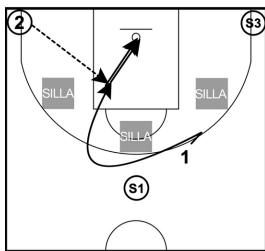


3 sillas

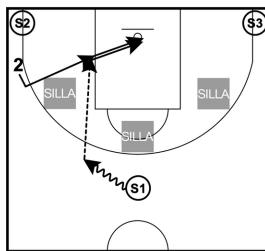
1 balón menos que el total de jugadores



1 decanta espacio derecha
3 finta y tira puerta atrás
3 finaliza



1 finta y juega corte central
2 pasa a 1
1 finaliza



S1 decanta hacia izquierda
2 finta y puerta atrás
2 finaliza
Rotación 1 - 2 - 1 - 3 - 1 - 2
Doble de jugadores a 1
Jugamos a 30 entradas

46

Hexágono Blind Pig

@coachperebcn



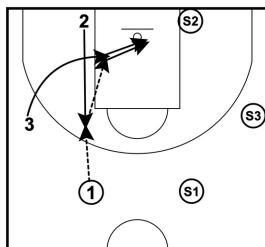
Blind Pig



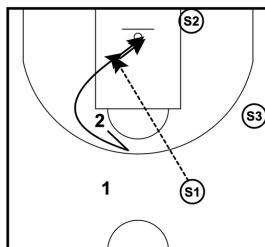
CoVid Friendly



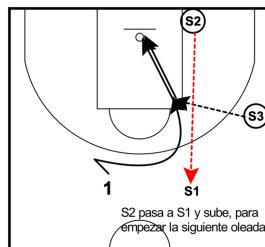
1 balón menos que el total de jugadores



2 sube a recibir poste alto
1 le da el balón
3 tira puerta atrás
2 se gira para darle balón
3 finaliza



2 intenta bloqueo central a S1
2 tira el "slip"
S1 pasa "lob" a 2
2 finaliza



1 se acerca a S3 para recibir
1 finta y corta hacia canasta
S3 pasa a 1
1 finaliza
S2 pasa a S1 y poste alto
Rotación 1-2-3 sin cambio lado

32

47

Hand Off

@coachperebcn



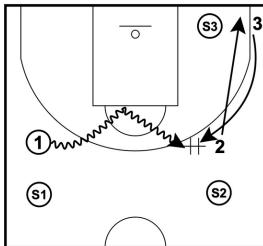
Mano a mano



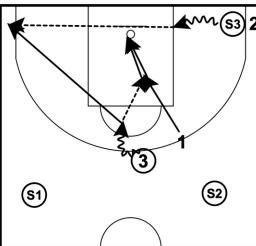
CoVid Friendly



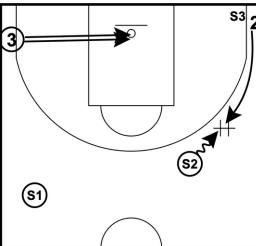
+ de 4 balones



1 penetra derecha centro
2 y 3 intercambian posición
1 recula y juega mano a mano



3 penetra después de mano
1 le juega la continuación
3 pasa a 1
1 finaliza
3 juega relocate a esquina
S3 pasa por fondo a 3



3 tira después de recepción
S2 lleva mano a mano a 2
2 recibe y finaliza el ejercicio

48

Intercambio simple

@coachperebcn



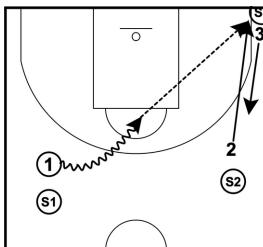
Tiro sobre bote



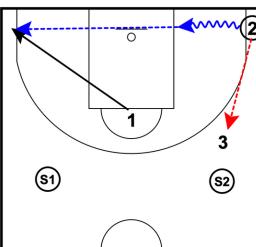
CoVid Friendly



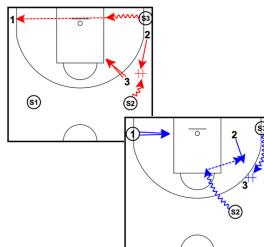
+ de 4 balones



1 penetra por centro
2 y 3 intercambian posición



1 juega el relocate a esquina
2 decide
Puede penetrar por fondo
Puede pasar a 3



Si pasa a 3, este tira
S3 juega por fondo con 1
S2 juega mano a mano con 2
Si 2 penetra por fondo, 1 tira
S2 centro, pasa 2 esquina
S3 juega mano a mano con 3

33

49

Shuffle + Hand Off

@coachperebcn



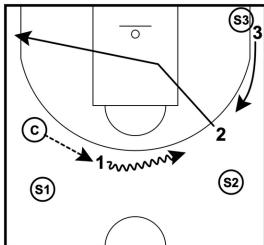
Tiro sobre bote



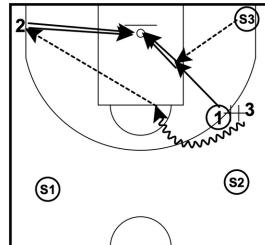
CoVid Friendly



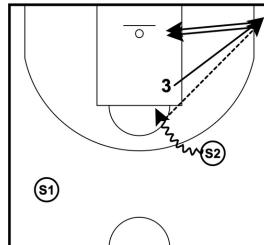
+ de 4 balones



C jugará pase inversión con 1
1 penetrará por el perímetro
2 hará corte Shuffle
3 sube para intercambio



3 juega mano mano con 1
3 recibe mano penetra centro
2 recibe y tira desde esquina
1 continua roll y recibe de S3



S2 penetra por centro
3 juega relocate a esquina
S2 pasa a 3
3 tira sobre recepción

50

Shuffle Doble

@coachperebcn



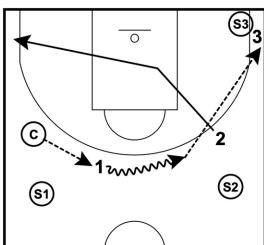
Tiro sobre bote



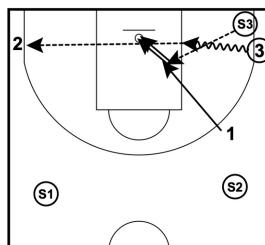
CoVid Friendly



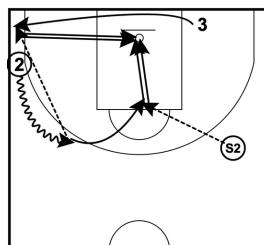
+ de 4 balones



C jugará pase inversión con 1
2 hará corte Shuffle
1 pasará a 3 en la esquina



3 recibe y penetra por fondo
3 pasa a 2, en esquina
1 corta en diagonal
S3 pasa a 1, que finaliza



2 deja esquina libre
3 juega relocate para recibir
3 recibe de 2 y tira
2 hace corte Shuffle
S2 pasa a 2 y este finaliza

TOMA DE DECISIÓN INDIVIDUAL

En este apartado, quiero hacer pensar a los jugadores, pero más que esto, que se acostumbren a ver la pista, interpretar lo que pasa, y activar rápido el cuerpo para empezar la siguiente acción.

Muchas veces pensamos que el jugador más rápido es el que corre más, pero muchas veces también depende de su velocidad gestual, o de su rapidez y anticipación.

Estos ejercicios están enfocados en qué el jugador que tenga éxito sea el que lea e interprete lo que pasa más rápido.

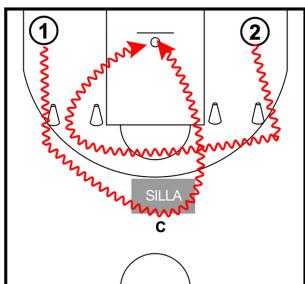
Ejercicios:

- 51) Curva de la silla**
- 52) Transición 1x0 lectura**
- 53) Espejo 1x0**
- 54) Espejo 1x0 balón plantado**
- 55) Finalización rectificada**
- 56) Diana en carrera**
- 57) El impostor**
- 58) Evitar el medio**
- 59) Punto ciego**
- 60) Punto ciego con colores**

51

Curva de la silla

@coachperebcn



Finalizaciones



CoVid Friendly



1 silla
4 conos

Colocamos dos jugadores con balón en las esquinas de línea de triple. Habrá una silla en el centro del perímetro. También habrá dos conos situados más o menos a poste alto.

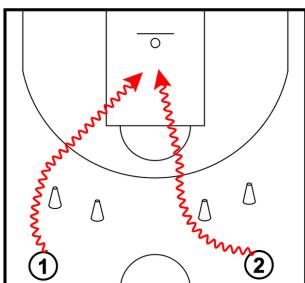
El jugador de la derecha (1) será el que decidirá, mientras que el jugador de la izquierda (2), tendrá que escoger la opción contraria al otro jugador.

1 decidirá si quiere pasar por dentro o por fuera de la silla, pero siempre tiene que tocarla (desinfectar después). Si pasa por delante de la silla, está obligado a pasar por el medio de los conos. Si pasa por detrás de la silla, podrá eludir los conos. El primero que anote canasta, se llevará el punto

52

Transición 1x0 lectura

@coachperebcn



Bote en transición



CoVid Friendly



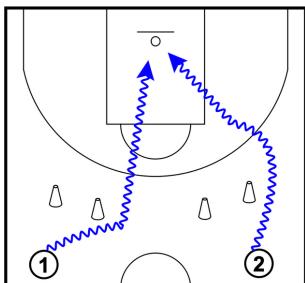
4 conos
Balón por jugador

Como siempre, el jugador de la izquierda será el que empezará el ejercicio mandando.

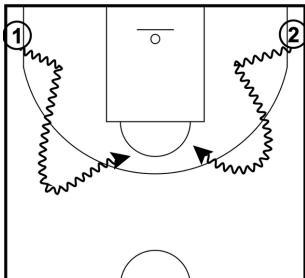
Los dos jugadores saldrán corriendo desde mano exterior en transición hasta llegar a los conos. Allí, el jugador de la izquierda elegirá si quiere seguir por la izquierda (rojo) o si cambiar de mano (azul).

El otro jugador deberá adaptar su elección, y salir siempre con la misma mano que su rival.

Una vez vaya avanzando el ejercicio, añadiremos diferentes dribblings en transición como el tiptoe, jab crossover, stop&go, motion drop... El que anota primero se lleva 1 punto. Hay rebote ofensivo tras fallo.



36



Cambio de mano



CoVid Friendly

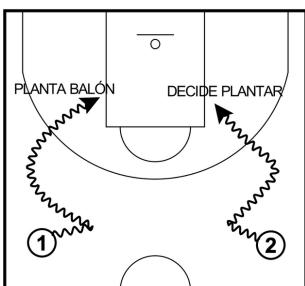


Balón por jugador

Dos jugadores saldrán desde la esquina, disociando y efectuando diferentes cambios de mano, mientras resiguen la línea de triple. El jugador de la izquierda marcará los cambios de mano, y el de la derecha le tiene que imitar.

Cuando el jugador de la derecha decida, ejecutará un cambio de mano y atacará la canasta.. El jugador de la izquierda deberá anotar antes que él si se quiere llevar el punto de la ronda.
Hay rebote ofensivo tras fallo.

Los jugadores pueden cruzar el centro. No se intercambiaran roles en el momento del cruce.



Cambio de mano



CoVid Friendly (desinf. balones)



Dinámica muy similar al ejercicio anterior. Esta vez izquierda empezará cambiando de mano desde cerca de medio campo.

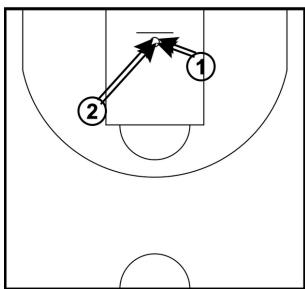
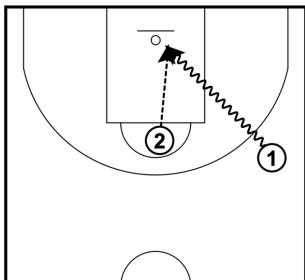
Derecha será el encargado de plantar el balón en el suelo. Cuando él decida, lo hará, y su rival tendrá que hacer lo mismo, plantando su balón a la misma altura (simetría) que su compañero.

Jugador de la derecha, deberá cruzar la línea imaginaria entre aro y aro, y ahí podrá decidir si coger el balón del rival, tocar balón del rival y volver a por el suyo, o ir directamente a por el suyo. Una vez recogido, el primero en anotar suma un punto. Hay rebote tras fallo hasta que alguien anote.

55

Finalización rectificada

@coachperebcn



Finalización



CoVid Friendly
(desinf. balones)



Balón por jugador

Esta vez colocamos una fila de jugadores con balón al tiro libre, y otra fila de jugadores a 45º derecha o a esquina.

Los jugadores de esta fila saldrán para intentar una entrada. Mientras lo hacen, los jugadores del tiro libre, intentarán tocar el balón.

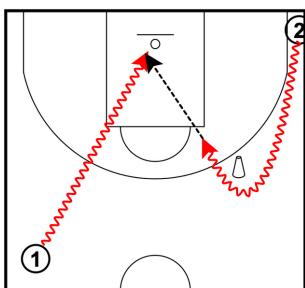
Una vez el balón del jugador del tiro libre impacte con el balón, tabla o aro, podrá salir del tiro libre para anotar. El primer jugador que consiga anotar, se lleva un punto.

El jugador que entra, deberá fintar durante los apoyos o hacer un rectificado, para lograr engañar al lanzador

56

Diana en carrera

@coachperebcn



Fintas cuerpo



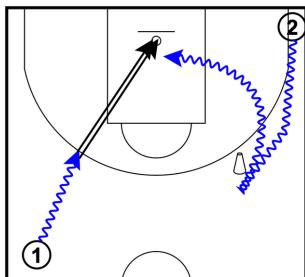
CoVid Friendly
(desinf. balones)

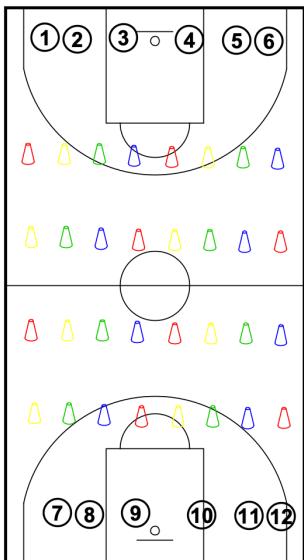


Balón por jugador
1 cono

Ejercicio similar al anterior, pero esta vez, jugador de la izquierda jugará con las fintas de cuerpo, para engañar al lanzador.

Jugador de izquierda saldrá botando, y elegirá entre finalizar con triple en transición o entrada. Si finaliza con triple, el jugador de la derecha deberá jugar un "repick" y atacar por fondo para finalizar. Si decide finalizar con entrada, su rival podrá picarle el balón como en el ejercicio anterior. Como siempre, hay rebote ofensivo tras tiro fallido, y el primero en anotar, se lleva el punto de la ronda.





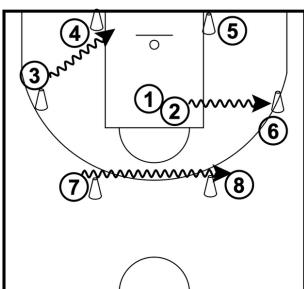
Control de balón

CoVid Friendly
(desinf. conos)Balón por jugador
40 conos (4 colores)

El entrenador colocará 4 filas de 10 conos, de diferentes colores. Mientras los coloca, asignará a dos impostores.

Los tripulantes intentarán colocar todos los conos por colores, de forma que en cada fila se pueda distinguir un color diferente de conos consecutivos.

Durante 45", los impostores irán sabotando el juego. También podrán decir el nombre de un jugador con el que se crucen, y este tendrá que convertir una canasta para volver al juego. Tienen que vigilar de no hacerlo mucho, porque durante las votaciones, pueden ser delatados. Al final del juego, ganan los impostores si los cables no están conectados, o si los están pero no les descubren



Control de balón

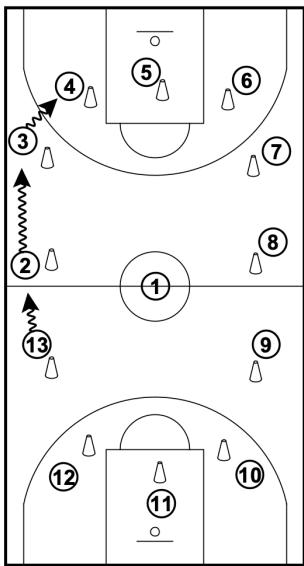
CoVid Friendly
(desinf. conos)Balón por jugador
6 conos

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.



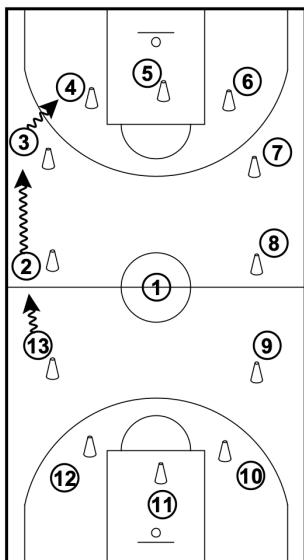
Control de balón

CoVid Friendly
(desinf. conos)Balón por jugador
Cono por jugador

Repartiremos conos en forma de círculo como en el diagrama. Pondremos un jugador al medio, que irá mirando a los jugadores. Este tendrá balón y podrá moverse por el interior del círculo.

El resto de jugadores empezará cada uno en un cono, con un balón cada uno. Su objetivo será dar una vuelta entera y volver al mismo cono desde donde han empezado.

La forma de avanzar, es buscar el punto ciego, es decir, mirar cuando el jugador del centro no les ve e ir avanzando de cono a cono. Si el jugador del centro les ve desplazándose o en medio de dos conos, podrá cantar su nombre, y deberán volver al cono de inicio. El primero en dar una vuelta entera es el ganador/a



Control de balón

CoVid Friendly
(desinf. conos)Balón por jugador
Conos de colores

Ejercicio muy similar al anterior, pero esta vez iremos un paso más allá. Los jugadores se encontrarán con conos de diferentes colores e tendrán que superar una pequeña prueba para avanzar.

Cono azul: Nombre de chico

Cono rojo: Nombre de chica

Cono verde: Marca de coche

Cono amarillo: Múltiple de 35

El que da la vuelta entera antes, gana la ronda

TOMA DE DECISIÓN EN COLECTIVO

Los que lleváis tiempo siguiendo mi trabajo, veréis que alguno de estos ejercicios ya han aparecido en Drillbooks anteriores, pero en alguno de ellos, he introducido algun cambio para mejorar el ejercicio. Además, dicen que si algo funciona... no lo toques mucho.

Estas tareas, propuestas de forma progresiva, obligarán a los jugadores a pensar con y sin balón. Es cierto que nunca habrá dos repeticiones iguales, y habrá mucho caos y descontrol en el entrenamiento. Pero al fin y al cabo, también suele haber caos en los partidos, ya que jugamos en escenarios que varían constantemente, y de esta forma es imposible que nuestros jugadores actúen igual siempre.

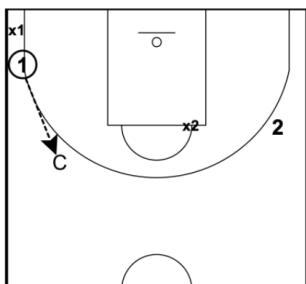
Ejercicios:

- 61) 2x1 + 1 cobertura defensiva**
- 62) 2x2 vuelta al cono**
- 63) 3x2 + 1 chocando con entrenador**
- 64) 3x3 balón al aire**
- 65) 4x2 extra pass**
- 66) 4x3 + 1 ventaja en puertas**
- 67) 4x4 rotación lado débil**
- 68) 4x4 rotación débil en movimiento**
- 69) 4x4 rotación incierta continua**
- 70) 4x4 switch shell**

61

2x1 + 1 cobertura defensiva

@coachperebcn



Decisión en 2x1



Contacto

1 balón
1 entrenador

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

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

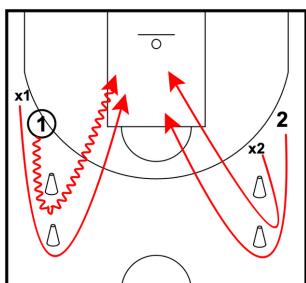
Cuando recibe el balón, el entrenador pone el balón en una de sus dos manos, ofreciéndola al atacante, que la puede recibir y atacar directamente. El defensor deberá chocar la mano donde el entrenador no tiene el balón,

El defensor que choca, tendrá que recuperar rápido, y su compañero, dar una pequeña cobertura antes de volver a su par. La evolución, es el pase del coach.

62

2x2 vuelta al cono

@coachperebcn



Decisión en 2x1



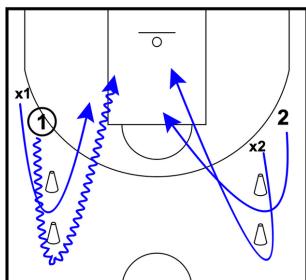
Contacto

1 balón
4 conos

Jugador con balón a 45º (1), con defensor detrás (x1), ambos en dirección contraria a canasta. En el otro lado, haremos lo mismo, pero colocados en posición contraria.

El ejercicio empieza cuando balón (1) se pone en marcha. Este puede escoger entre pasar por medio de los dos conos (rojo), o rodear el segundo cono (azul). Defensor de balón (x1) hará lo contrario que jugador balón. 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.

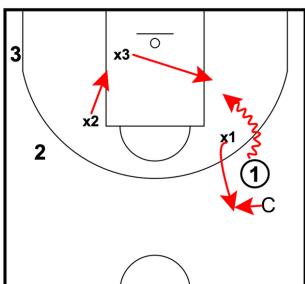
Todo esto, para acabar en un 2x1 + 1 en todos los casos



63

3x2 + 1 chocando con entrenador

@coachperebcn



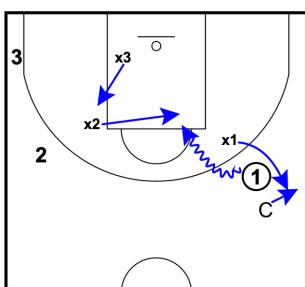
Decisión en 3x2



Contacto

1 balón
1 entrenador

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



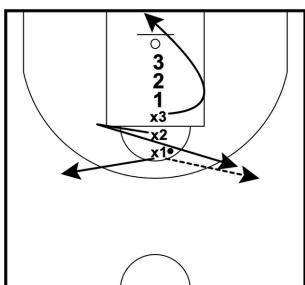
Detrás del jugador balón, habrá un entrenador (C). Este entrenador dará inicio al ejercicio, enseñando una de sus manos. Si enseña su mano izquierda (rojo), el defensor deberá chocarla, antes de reincorporarse a la defensa. En este momento que abandona el balón, jugador con posesión, arranca por el lado contrario.

Los desajustes defensivos provocan lecturas en el ataque y la necesidad de comunicación defensiva.

64

3x3 balón al aire

@coachperebcn



Decisión en 3x2



Contacto



1 balón

Empezamos con una fila de 6. jugadores, el primero de ellos con balón (x1) Los tres pr-imeros van a defender, mientras que los tres últimos atacarán.

Sus funciones son las siguientes:

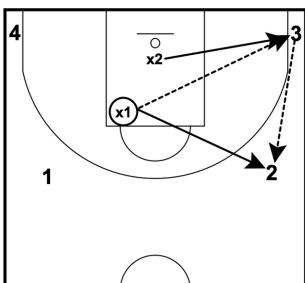
- Primero: Lanza balón y pisa en simetría contraria
- Segundo: Pisar fuera de pintura, en dirección contraria al balón y llegar a defenderlo
- Tercero: Pisar semicírculo y defender
- Cuarto: Recoger balón y atacar
- Quinto y sexto: Desmarcarse por fuera del triple

A partir de aquí, los atacantes deberán castigar los desajustes defensivos

65

4x2 extra pass

@coachperebcn



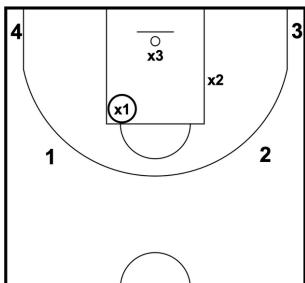
Decisión en 3x2



Contacto



1 balón



Cuatro atacantes, repartidos en ambas posiciones de círculo y 45º. Los dos defensores se colocarán, el primero, con balón, a la altura del tiro libre.

El defensor que empieza sin balón, estará ubicado a la posición de semicírculo defensivo, o debajo del aro en su ausencia.

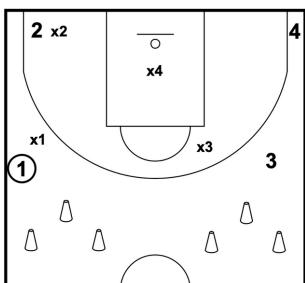
El defensor con balón, empezará el ejercicio pasando a uno de los 4 atacantes. El ataque no puede moverse, cortar, ni intercambiar posiciones. Solo pasarse el balón, y si lo ven muy claro, tirar.

En el segundo diagrama, añadimos un tercer defensor, y los atacantes pueden dar un bote cada vez que reciben.

66

4x3 + 1 ventaja en puertas

@coachperebcn



Decisión en 4x3



Contacto



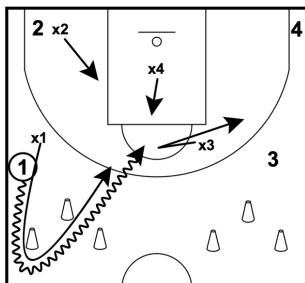
1 balón
6 conos

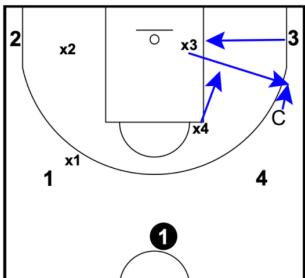
Empezaremos el ejercicio con los dos espacios de 45º ocupados, así como las dos esquinas. Colocaremos 3 conos en forma piramidal a unos 10m de canasta, en ambos lados de la cancha.

El jugador con balón podrá escoger entre atacar a la defensa, penetrar para pasar, o atacar las puertas.

Si decide atacar las puertas (solo puede hacerlo una vez en cada ataque), el defensor se tendrá que poner detrás, y se occasionará una superioridad ofensiva.

Se juega el 4x3+1 con mucha comunicación defensiva durante la recuperación.





Trabajo sin balón



Contacto

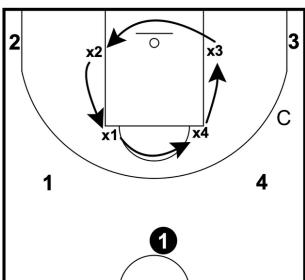
1 balón
1 entrenador

Colocamos un jugador descansando con balón (el 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.

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



Trabajo sin balón



Contacto

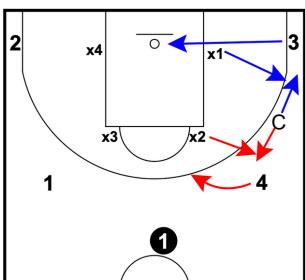
1 balón
1 entrenador

Ejercicio muy similar al anterior, pero en esta ocasión, los 4 defensores van a empezar en movimiento.

A la que el entrenador enseña una mano, el jugador más cercano al balón, deberá chocarla y volver a generar equilibrio en la defensa.

El entrenador también puede gritar "CAMBIO" y el sentido de la rotación entre postes cambiará.

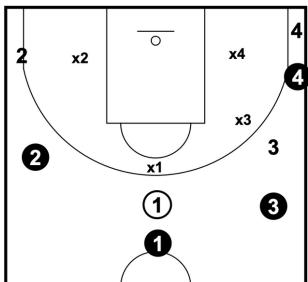
Cuando defensor choca, los 4 atacantes deberán moverse sin balón para que el jugador que se encuentra sin oposición, pueda recibir antes de que la defensa recupere la estabilidad



69

4x4 rotación incierta continua

@coachperebcn



Decisión en 4x3

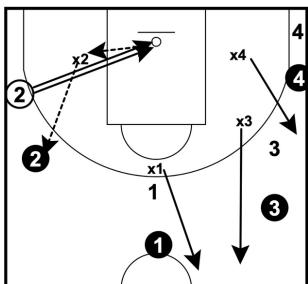


Contacto



1 balón

Jugamos con tres equipos diferentes (x_1, x_2, x_3, x_4) (1, 2, 3, 4) (equipo negro). Empezamos con 4x4 normal, trabajando espacios



Acabada la posesión entre 1,2,3,4 atacando y x_1, x_2 y x_3, x_4 defendiendo, los defensores pasan el balón al 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.

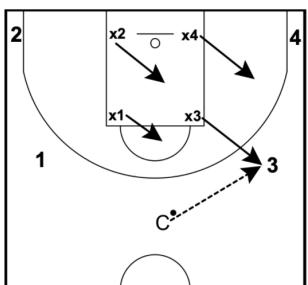
Los tres jugadores que entran a jugar, pueden moverse por 6,75.

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

70

4x4 switch shell

@coachperebcn



Decisión en 4x3



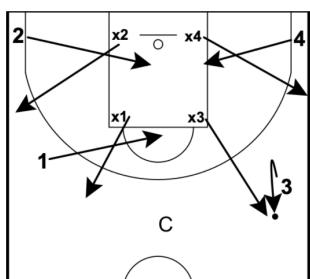
Contacto

1 balón
1 entrenador

Empezamos con dos atacantes a 45° y otros dos en esquina. Los defensores se ubicarán en postes altos y bajos respectivamente. El entrenador empezará con balón en el espacio del campo que él desee.

Los atacantes juegan sin cortar, con un solo bote para ganar espacio. La defensa puede robar el balón. Todo cambia cuando el entrenador hace sonar su silbato. En este momento, los atacantes plantan el balón en el suelo, y la defensa lo recoge para atacar en la misma canasta. Los cuatro atacantes deben pisar fuera del triple cuando suena el silbato.

Si el entrenador no hace sonar el silbato en el primer ataque, los atacantes pueden atacar la canasta después del cuarto pase.



SUPERIORIDADES

El juego y los espacios reducidos, conjuntamente con las superioridades, son los ejercicios que más me gusta trabajar como entrenador, porqué también son los que los jugadores disfrutan más realizando.

Su similitud a la realidad, y su ritmo constante, hacen que sean ejercicios de gran transferencia al juego real de 5x5, pero trabajando acciones concretas como la transición ofensiva o defensiva, o incluso el balance defensivo.

Como no soy muy fan del 5x5 en entrenos no Senior, os dejo aquí mi alternativa en forma de 10 ejercicios con superioridades ofensivas.

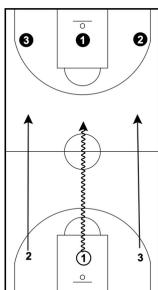
Ejercicios:

- 71) 3x3 cambio de chip**
- 72) Futbolín**
- 73) Salida lanzada**
- 74) 3x3 continuo con activación**
- 75) 4x3 + anotador**
- 76) 4x4 con colores**
- 77) Pistons de 8**
- 78) Pistons de 12**
- 79) Pistons SOS**
- 80) 3x3 activando defensa**

71

3x3 cambio de chip

@coachperebcn



Decisión en 3x3

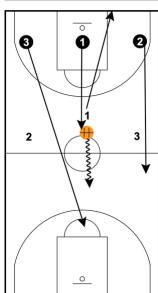


Contacto



1 balón
1 entrenador

Va a salir un equipo de fondo con el control del balón, mientras el rival espera en el fondo contrario.



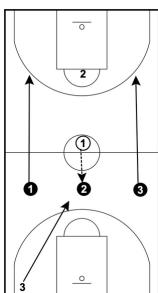
Cuando el entrenador hace sonar su silbato, el portador del balón lo planta en el suelo y va a tocar con la mano la línea de fondo del equipo rival. Nuestro entrenador siempre pita cuando el equipo que lleva el balón está en su campo ofensivo.

A partir de ahí, el equipo que no tiene el balón lo recoge y se va a atacar rápido, para aprovechar el momento de linea mientras el tercer defensor recupera.

72

Futbolín

@coachperebcn



Superioridad
Balance defensivo

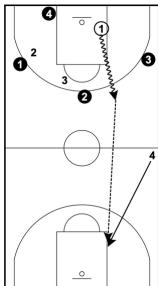


Contacto

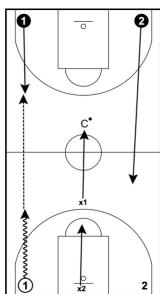


1 balón
1 entrenador

Tres atacantes en línea, como una barra de futbolín, colocados fuera del círculo del medio campo (equipo negro 1, 2, 3). Un defensor en tiro libre (2), otro en el medio campo con balón (1), y un tercer jugador pisando la línea de fondo de la canasta contraria (3). Dos jugadores más para la vuelta. Atacante (4) en medio campo, y defensor (4 negro) en la línea de fondo donde se produce la acción.



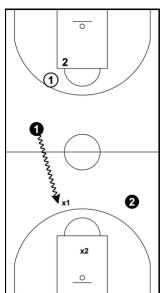
Defensor con balón pasa al atacante que él decida, y así empieza el ejercicio. En este momento, número 3 puede empezar su balance defensivo, para ayudar al 3x2 que se produce durante su ausencia. (Ida) Cuando haya canasta, o el equipo blanco capture el rebote defensivo, el cuarto jugador puede empezar su carrera y recibir.



Superioridades



Contacto

3 balones
1 entrenador

Dos jugadores en cada esquina contraria, ejercerán como jugadores atacantes (1 y 2 negro). Un jugador en 6,25 y otro en línea de fondo, que serán los defensores (x1 y x2). Dos jugadores más en cada esquina, son los pasadores (Círculo 1 y 2).

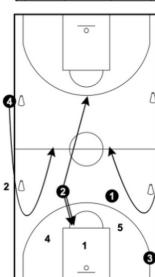
Sale jugador con balón (Círculo 1) para pasar en carrera al jugador atacante (1 negro). Al mismo tiempo salen sus compañeros sin balón (2 y 2 negro). La defensa también se activa. Defensor más avanzado (x1), deberá pisar fuera del círculo de medio campo, y ir a defender. Defensor de fondo (x2), tendrá que pisar el tiro libre, antes de bajar a defender (Secuencia 1) Pasadores (1 y 2), irán a jugar un 1x1 con el balón que tire el entrenador (C), situado en el centro del campo. El resto de jugadores, va a jugar un 2x2 con handicap defensivo.



Superioridades



Contacto

1 balón
4 conos

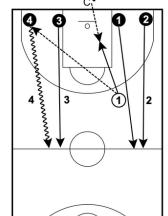
Hacemos dos equipos de cinco jugadores: equipo blanco y equipo negro. Tres de los integrantes del equipo blanco, van a empezar atacando, uno de ellos con el balón en su haber. Tres integrantes del equipo negro, van a empezar defendiendo. Dos integrantes de cada equipo, empiezan al lado de los conos colocados a 9m de aro. Empezarán en la pista contraria de donde ataca su equipo.

Sale jugador con balón (Círculo 1) para pasar en carrera al jugador atacante (1 negro). Al mismo tiempo salen sus compañeros sin balón (2 y 2 negro). La defensa también se activa. Defensor más avanzado (x1), deberá pisar fuera del círculo de medio campo, y ir a defender. Defensor de fondo (x2), tendrá que pisar el tiro libre, antes de bajar a defender (Secuencia 1) Pasadores (1 y 2), irán a jugar un 1x1 con el balón que tire el entrenador (C), situado en el centro del campo. El resto de jugadores, va a jugar un 2x2 con handicap defensivo.

75

4x3 + anotador

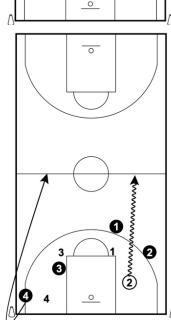
@coachperebcn



Superioridades



Contacto

2 balones
1 entrenador
2 conos

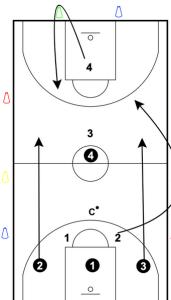
Hacemos dos equipos de cuatro jugadores: equipo blanco y equipo negro. El equipo blanco va a empezar defendiendo, uno de ellos con balón. El equipo negro está situado en la línea de fondo, dos en esquina, y dos en poste bajo. Tenemos al entrenador con balón debajo de canasta. En el campo contrario, ponemos dos conos fuera de la pista

Jugador blanco con balón; pasa a uno de los cuatro del equipo negro. Justo cuando pasa, el equipo negro sale en contrataque de 4x3 para finalizar. El jugador que ha pasado, recibe de entrenador para finalizar en carrera e incorporarse a la defensa (Ida). Cuando el equipo negro finaliza su ataque, y hay canasta o rebote defensivo, uno de los cuatro negros que han atacado, va a dar una vuelta a uno de los conos, y se incorpora a la defensa de 4x3. El propio equipo defensor (negro) decide que jugador da la vuelta al cono, mediante la comunicación (Vuelta).

76

4x4 con colores

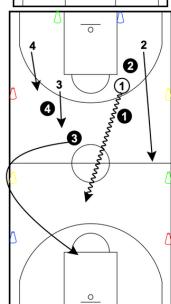
@coachperebcn



Superioridades

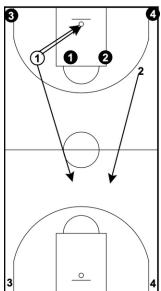


Contacto

1 balón
Conos de colores

Hacemos dos equipos de cuatro jugadores: equipo blanco y equipo negro. Colocamos 8 conos, 4 de diferente color en campo defensivo, y 4 más en campo ofensivo. Equipo negro empieza atacando, con un reboteador (1), dos jugadores en los carriles de contrataque (2 y 3), y un cuarto jugador avanzado (4). Equipo blanco defenderá. Con dos jugadores en poste alto (1 y 2), un tercer jugador a la altura de medio campo (3), y un cuarto en tiro libre (4). Entrenador con balón en el triple central, tirará a canasta. Otro entrenador, desde fuera del campo gritará un color.

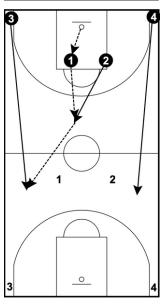
Entrenador tira, y el otro entrenador comunica un color durante el tiro. Dos defensores van a dar la vuelta al cono del color indicado, y se incorporarán a la defensa. 1 y 2 deciden quién de los dos vuela (el que esté más cerca), y los de campo ofensivo (3 y 4) harán lo mismo. Equipo negro atacará 4x2+2 (Ida). Una vez equipo blanco recupera la posesión, un miembro del equipo negro, da la vuelta a un cono y se incorpora a la defensa. Será el mismo cono que el entrenador ha indicado al principio del ejercicio. Se tienen que acordar (vuelta)



Superioridades



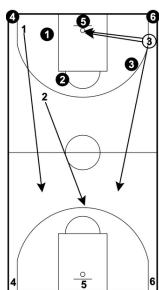
Contacto

1 balón
8 jugadores

Empezamos haciendo dos equipos, que van a situarse uno en cada fondo, a excepción de las dos primeras parejas que van a jugar el 2x2 inicial, que se colocan al centro del campo. Los dos jugadores (o mas) de ambos equipos que no participan en el primer ataque, se colocan uno en cada corner.

Hay un 2x2 inicial, atacando el equipo que consigue la primera posesión. Al final del ataque, el equipo que ha tirado o perdido la posesión, baja a hacer el balance defensivo.

El jugador que ha recuperado la posesión, pasa el balón a su compañero de defensa, obligatoriamente fuera de la pintura (para ganar tiempo y espacio en el contrataque), y este pasa a uno de los dos jugadores que sale corriendo por la banda (obligatoriamente a campo ofensivo, para ganar tiempo y espacio en el contrataque). La rotación es simple, atacar-defender-descansar, pero los jugadores que descansan nunca cambian de campo.. El marcador puede jugarse a rondas de 9 puntos (para obligar al triple), y se puede restar a los que no cumplen las normas de pase fuera de pintura o segundo pase a campo ofensivo



Superioridades

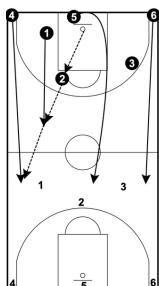


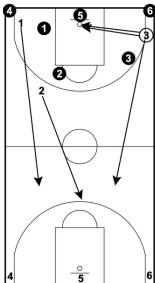
Contacto

1 balón
12 jugadores

El anterior ejercicio estaba pensado para hacer entrenar con ritmo a equipos de pocos jugadores. En este tenemos refuerzos y contamos con hasta doce en plantilla. Vamos a hacer lo mismo, y dividirlos en dos equipos de seis. Tres representantes de cada equipo emplezan a medio campo para jugar la primera posesión, mientras los tres del equipo que descansan se ubican en los fondos (siempre en el mismo fondo, no hay cambio de equipo). Intentaremos poner al pivot en el carril central, pero si lo hacemos con infantiles, yo al menos no especializaría aun por posiciones de juego.

Seguimos la misma rotación del ejercicio anterior. Al haber cambio de posesión, equipo que la pierde hace balance, y el que la recupera, pasa a uno de los dos defensores. y posteriormente en campo ofensivo a uno de los de jugadores de banda. Este ejercicio es muy bueno para introducir la figura del trailer, es decir, el jugador "grande" que llega corriendo por el carril central. Intentaremos que reciba siempre a ocho metros, en carrera para finalizar en bandeja, o en "dunker spot" para abrir campo y distribuir desde el poste bajo.





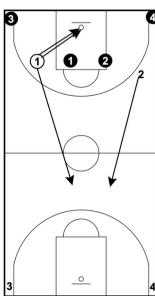
Superioridades



Contacto

1 balón
12 jugadores

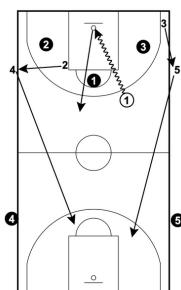
Seguimos con las mismas normas que en Pistons anteriores, pero ahora le vamos a aplicar un poco de estrategia y comunicación defensiva. En el balance defensivo, puede que algún jugador no aguante el ritmo debido al cansancio, o simplemente se haya quedado atrás y no haya hecho un buen balance. Este jugador podrá gritar "ayuda", y uno de los dos de las bandas le podrá sustituir en la defensa del balance.



Pero eso no va a ser durante todo el ejercicio, ya que no queremos fomentar la falta de esfuerzo defensivo, al menos en mi equipo. Así que cada equipo solo podrá hacerlo tres dos veces durante la ronda.

Los defensores tendrán que utilizar bien sus cartas, y gritar ayuda en un momento de caos defensivo absoluto.

Después de defender, el jugador que ha pedido la ayuda, va a cambiar su rol con el jugador que ha ayudado, colocándose de este modo a la banda, para salir en la siguiente oleada



Superioridades



Contacto

1 balón
10 jugadores

Ejercicio de oposición. Tenemos dos equipos: blanco y negro.

En la imagen empieza atacando blanco. Cuando tira o pierde el balón, jugador baja a defender (1).

Los dos jugadores que no han tirado (2 y 3) van a chocar la mano a los de la banda (4 y 5), y se quedan en su lugar.

Cuando les han chocado la mano, pueden salir al balance defensivo.

Equipo negro ataca cuando recupera la posesión



EXTRAS

- 1) Sobre mi**
- 2) Trabajos anteriores**

Sobre mi

@coachperebcn



Mi nombre es Pere Purrà, y soy nacido en Sant Celoni (Barcelona) hace 26 años. Empecé a entrenar a los 15 años, mientras combinaba los banquillos con las pistas.

Harto de lesionarme, decidí dar el paso definitivo a los banquillos, sacándome todos los cursos de la Federación Catalana de Basquetbol (FCBQ), y asistiendo a diversos cursos y clínicas formativos. También he tenido el placer de participar en multitud de campus de baloncesto, tanto formativos como de rendimiento. Por ejemplo, los campus PDP de la Federació Catalana, Elite Jove, Audie Norris Basketball Camp, Sunrise... También he colaborado con Soul Basketball y Next MVP Badalona.

A nivel de club, empecé a entrenar en mi pueblo, con el CB Sant Celoni, donde pasados unos años, me convertí en director deportivo. Allí he entrenado en todas las categorías posibles, desde Escuela de Baloncesto, hasta Senior de rendimiento, en categorías masculinas y femeninas.

Tras cinco años en el cargo, ahora empiezo una nueva andadura en el Club Bàsquet Vic, donde seré responsable de la cantera, y entrenador ayudante del primer equipo, que competirá en Liga EBA.

A parte de entrenador, estudié el Grado de Educación Primaria en la Universitat de Girona (UdG). En el momento justo que empecé a entrenar baloncesto, supe que mi vocación era educar y formar tanto deportistas, como buenos estudiantes. Es por eso, que le busco una relación constante al deporte de formación y rendimiento, con el ámbito educativo.

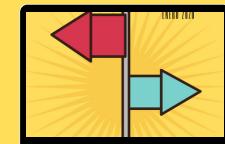
Trabajos anteriores gratuitos

@coachperebcn

Drillbook 1: Toma de Decisiones

Mi primer trabajo en la saga Drillbook, fueron 40 ejercicios para mejorar la lectura y talento decisional de los jugadores/as. Hay desde ejercicios contra cero, acción/reacción, juego reducido...

<http://bit.ly/Drillbook1CoachPereBCN>



Drillbook 2: Defensa

El segundo trabajo que propuse, fue centrado en la mejora defensiva del equipo, tanto individual como colectiva. En ella había 40 ejercicios enfocados en la anticipación, comunicación y defensa de equipo.

<http://bit.ly/Drillbook2CoachPere>



Drillbook 3: Contrataque

El trabajo más reciente que edité, fue sobre el contrataque. Propuse ejercicios para trabajarlos desde minibasket, evolucionándolo en el trabajo de los carriles, y una estructura para jugar llegando.

<https://bit.ly/Drillbook3CA>



Drillbook 4: Metodología

La última entrega, publicada en agosto de 2020, recogía 40 ejercicios, y una parte teórica sobre mi metodología de entrenamiento. En ella colabore con Pol Velázquez, y subo vídeos para clarificar las acciones.

<https://bit.ly/Drillbook4>



Cuaderno de trabajo para equipos de Minibasket

Como ya hice con el cuaderno FIBA, no me olvidé de los entrenadores/as de equipos de minibasket. En el cuaderno encontraréis plantillas de alineación, de asistencia, y plantillas de planificación de sesión.

<http://bit.ly/EBookMiniB>



