

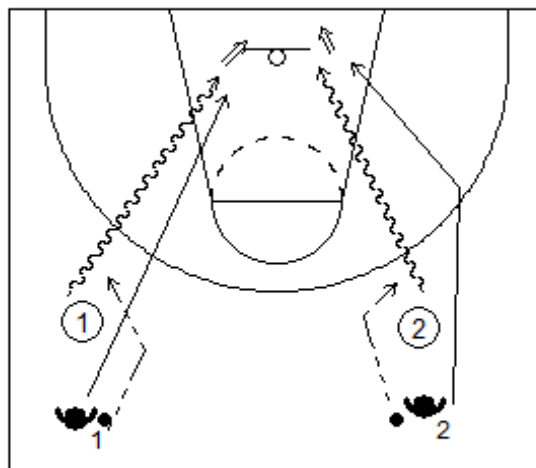
## Lidia Haro López

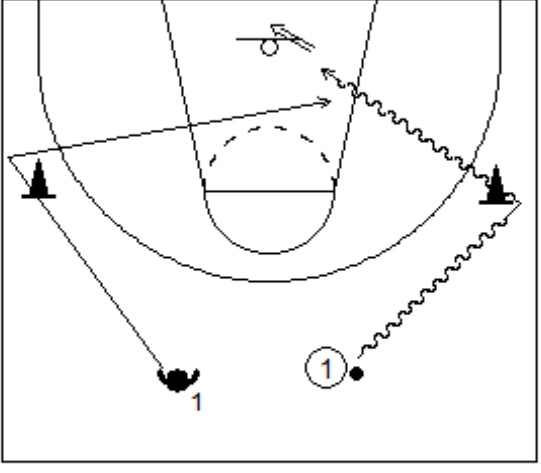
### 2. Técnica y táctica individual. Plantear 12 ejercicios donde se mezclen técnica individual y táctica, especificando objetivos concretos y realizando un gráfico y descripción.

*A continuación, se plantean una serie de ejercicios en los que combinar técnica y táctica. También se consideran óptimos en la etapa mini. Recordar que es importante trabajar la lateralidad en todos los ejercicios planteados.*

Los jugadores se colocan por parejas. El defensor detrás, a dos pasos del atacante, con balón. El defensa debe pasarle el balón bombeado al atacante para que este reciba y ataque.

OBJETIVOS: lectura de la situación de la defensa e interpretación de los botes y la finalización más adecuada.

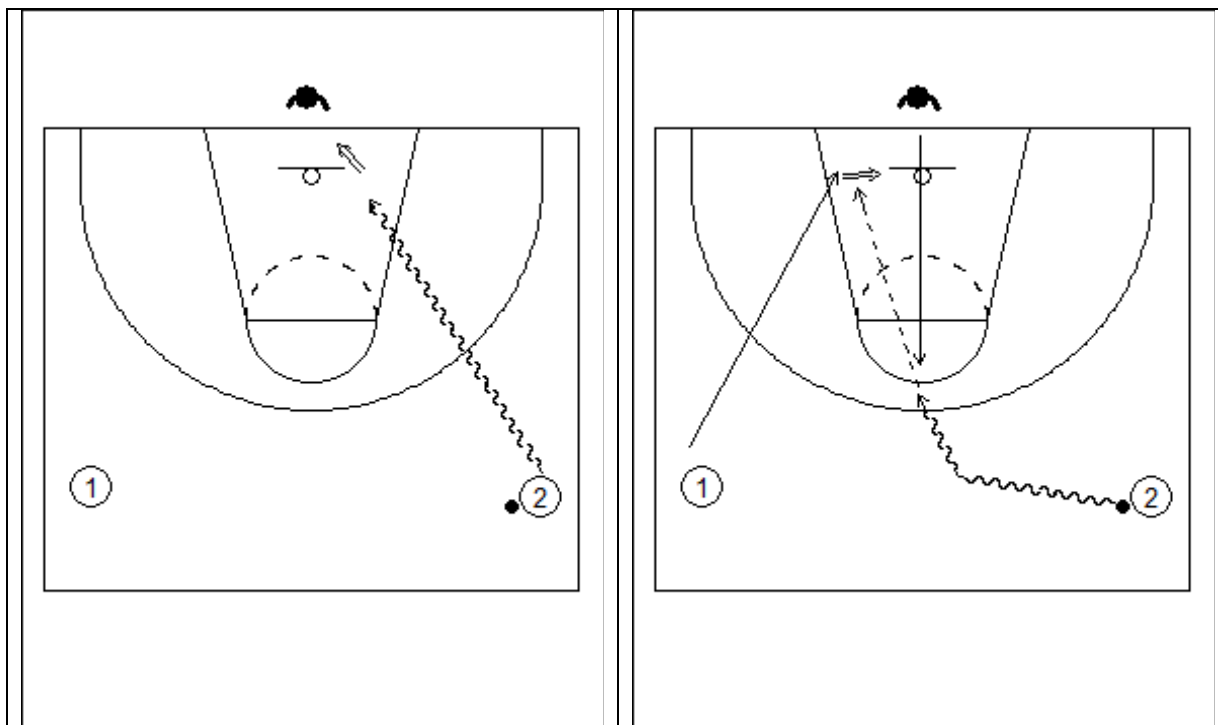


	<p>Los jugadores se sitúan en dos filas a la altura de medio campo.</p> <p>Cuando el atacante quiera, sale en dirección al cono para bordearlo y finalizar. El defensor sale en la dirección contraria para ir a defenderle.</p> <p>OBJETIVOS: el atacante tiene que leer el tipo de bote y la finalización adecuada en función de la defensa.</p>
---	--

Los jugadores se sitúan en tres filas como indica el gráfico. J2 inicia la penetración con bote hacia canasta.

El defensor tiene dos alternativas: dejarlo finalizar o salir a tapar su penetración. Dependiendo de la decisión que tome la defensa, J2 deberá actuar en consecuencia. Si no tiene defensa, finaliza. Si la tiene, buscar dar el pase a su compañero J1 que acompaña su movimiento y es entonces éste quien finaliza.

OBJETIVOS: definir bien la finalización, pase dirigido y tenso (en el caso de que haya que darlo), toma de decisiones (cuando pasar y con qué tipo de pase), acompañar la penetración siendo lo más peligroso posible.

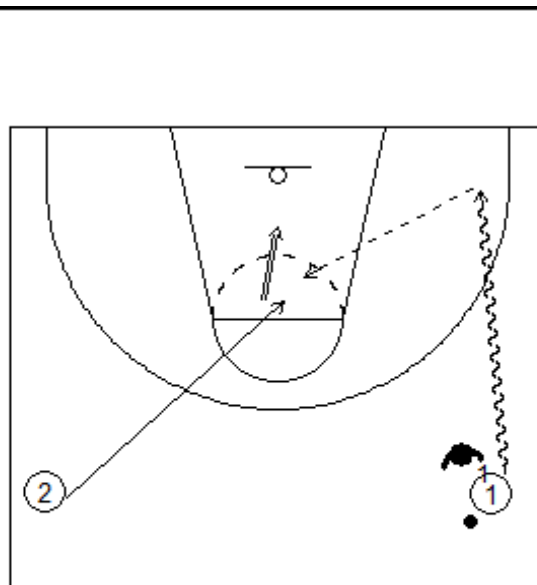


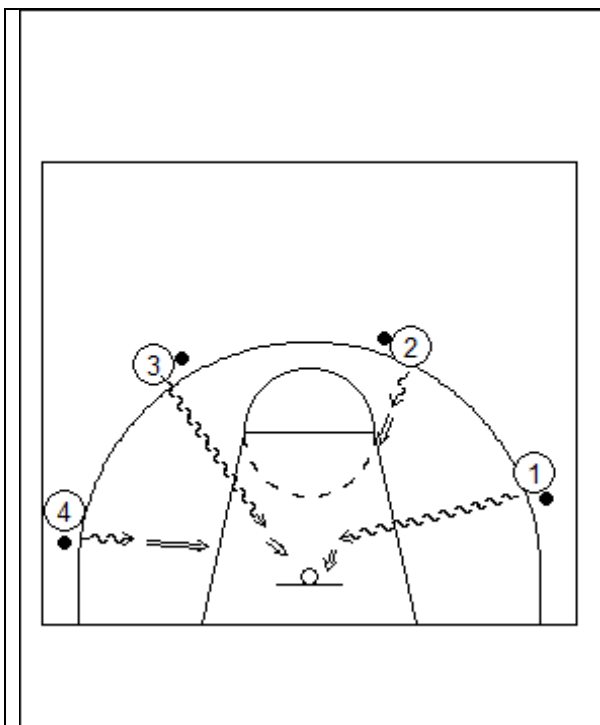
**1c1+acompañamiento.**

El J1, atacante, tiene 3 botes como máximo para jugar su 1c1.

Una vez agotados los botes tiene dos opciones: finalizar si está en una situación óptima o pasarle el balón a su compañero J2 que está acompañando la penetración.

OBJETIVOS: buen uso de los tres botes (ganar el 6 con el primero), buena toma de decisión (finalización o pase), ejecución del pase en caso de que lo haya.





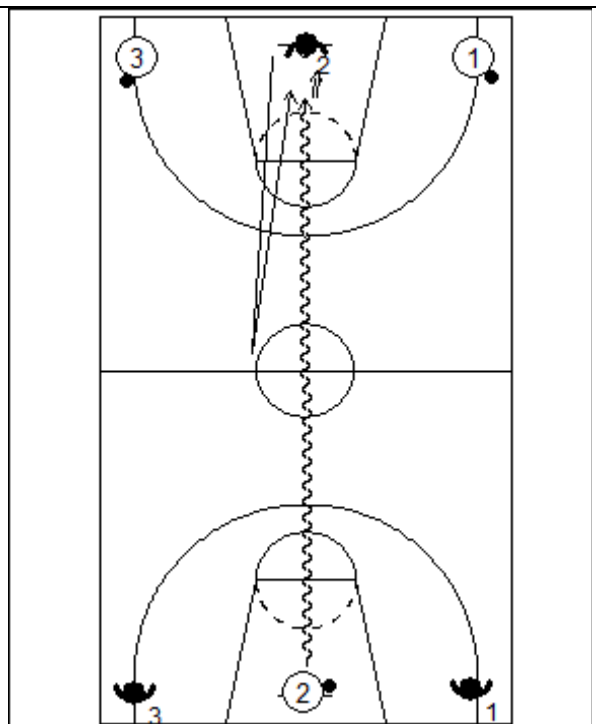
Los jugadores se sitúan como indica el gráfico, cuatro posiciones exteriores sin defensa.

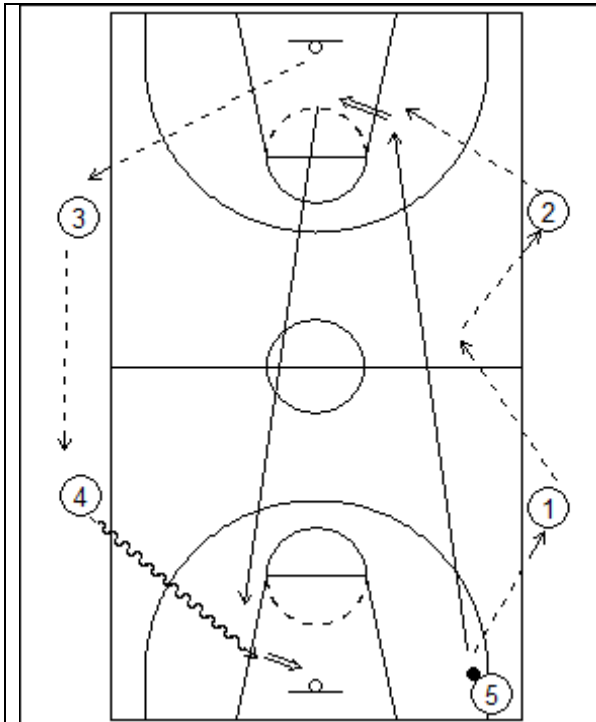
Hay dos normas: en la zona siempre tiene que haber un jugador, en la zona nunca puede haber más de dos jugadores.

El objetivo de todos los jugadores es finalizar, ya sea con entrada o tiro y tienen que decidir cuál es la mejor opción en función de la disposición de los compañeros (no vale pactar qué va a hacer cada uno).

**OBJETIVOS:** finalizaciones (y su correcta ejecución), toma de decisiones, lectura de la decisión de los compañeros.

Los jugadores se sitúan por parejas, el atacante con balón en línea de fondo y el defensa en la línea de fondo contraria. El defensa debe tocar la línea de medio campo antes de poder defender a su par pero es el defensa el que marca cuando el ataque puede iniciar su dribling (hasta que el defensa no inicie su carrera, el ataque tampoco).  
**OBJETIVOS:** bote en velocidad, lectura del 1c1 (bote y finalización respecto si tenemos o no ventaja).





Rueda de postes con 1c1. Los jugadores se sitúan como indica el gráfico (la rotación consistirá en avanzar una posición). Cuando el J5 finaliza en penetración, se desentiende del balón y debe ir rápidamente a defender al J4.

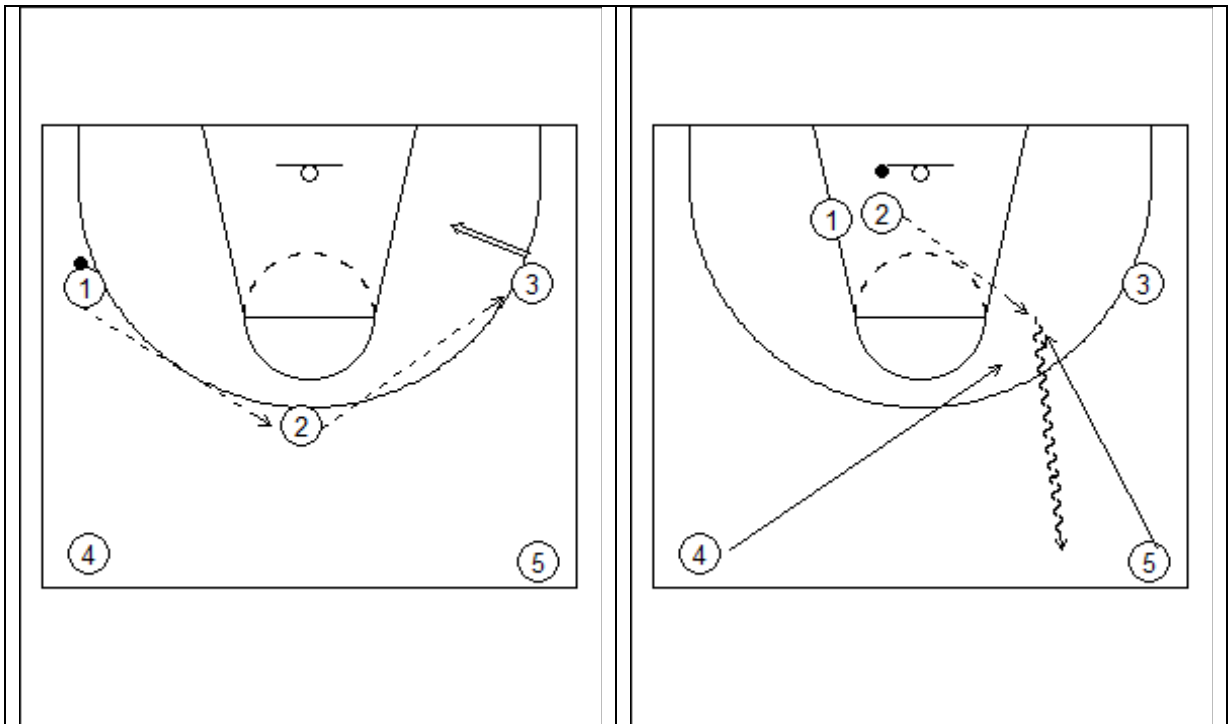
Por tanto, es J2 quien coge el rebote y se la pasa a J3 y éste a J4 que juega su 1c1 contra J5.

OBJETIVOS: correcta ejecución de los pases (tensos, a la mano, al futuro), coordinación de los dos pasos antes de dar el pase (¡sin hacer pasos!), lectura del 1c1 (recibir y atacar si todavía no ha llegado la defensa).

En la primera parte del ejercicio se realiza una inversión del balón hasta que J3 realiza un tiro a canasta sin oposición. J1 y J2 lucharán por el rebote, el que lo coja tendrá el premio de atacar; el otro defenderá. Si J2 captura el rebote escoge si quiere atacar hacia el otro aro con J4 o J5 (tienen que trabajar para recibir); el jugador que captura el rebote tiene la limitación de que obligatoriamente tiene que realizar un pase. Si tal como indica el gráfico escoge a J5, J4 deberá defender.

Así pues se juega un 2c2 en el otro aro: atacan el jugador que capture el rebote y el que escoja de los jugadores situados inicialmente en medio campo.

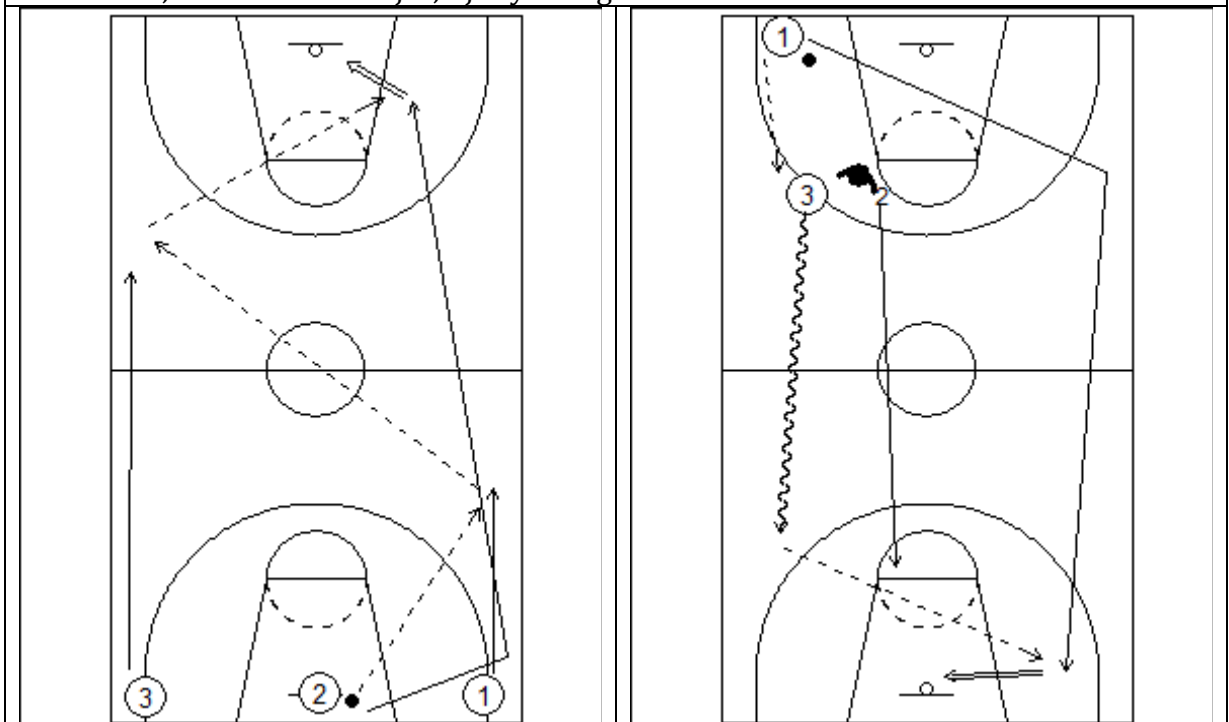
OBJETIVOS: ejecución del tiro, bloqueo del rebote, a qué compañero se escoge para tener superioridad (por sus condiciones o por su posición en el campo).

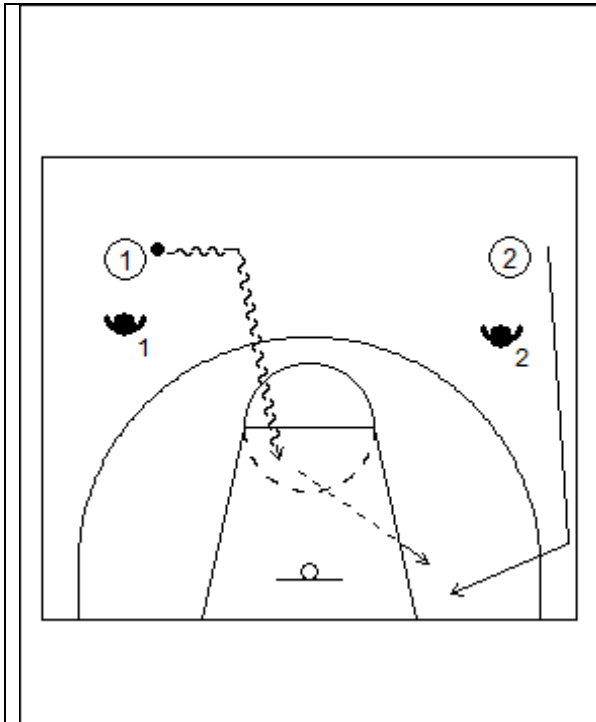


Trenzas+vuelta en 2c1. El jugador que finaliza la trenza es el que defiende a la vuelta el 2c1. Si hay canasta (que debería haberla puesto que están solos), se debe sacar de fondo y el defensa trabaja la posición "no recibe".

OBJETIVOS de la trenza: técnica de pase, pase dirigido al futuro y a la mano, no cometer pasos, control del timing.

OBJETIVOS ofensivos del 2c1: trabajar para recibir, bote con oposición, toma de decisiones, lectura de ventajas, fijar y castigar defensa.





Jugamos un 2c2 condicionado para trabajar los cambios de mano y decidir su utilidad.

Cada vez que el atacante que tiene el balón realice un cambio de mano, su defensa debe tocar el suelo con las dos palmas de las manos.

El atacante con balón deberá aprovechar ese momento para castigar a la defensa y leer la superioridad.

Posteriormente, podemos hacer que la defensa sólo toque el suelo cuando su par realice dos cambios de mano seguidos.

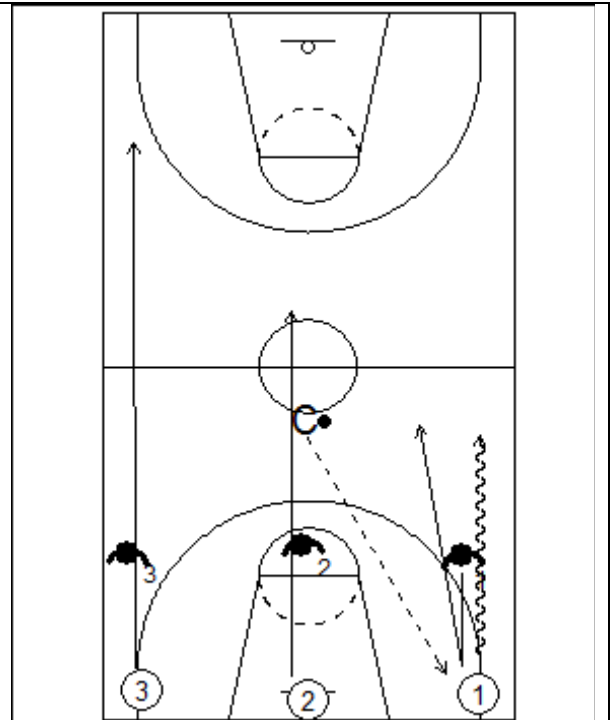
**OBJETIVOS:** cambios de mano con oposición, bote posterior al cambio de mano, cuándo es útil realizar el cambio de mano, qué ventajas se obtienen.

Jugamos inicialmente una situación de superioridad 3c2+1.

Los jugadores se sitúan como dispone el gráfico. El entrenador en medio campo con balón, decide a cuál de los tres atacantes se la pasa. Una vez recibe el atacante, su par debe tocar la línea de fondo antes de llegar a defender.

**OBJETIVOS:** dureza del bote, primer bote con ventaja, tensión del pase, lectura de ventajas, toma de decisiones, fijar defensa y castigar.

También se pueden plantear objetivos defensivos (parar el balón, fintar).



3c3 limitando las acciones de cada uno de los miembros de un equipo.

Por ejemplo, sólo uno puede botar y los otros dos sólo pueden finalizar. O buscando trabajar los puntos débiles de cada jugador: uno sólo bota con la izquierda, otro sólo puede finalizar realizando tiro exterior y el tercero debe hacer un cambio de mano cada vez que inicie bote.

**OBJETIVOS:** dependiendo de las limitaciones los objetivos pueden ser muy variados, sobre todo a nivel técnico. A nivel táctico el principal objetivo es el "jugador-pensador", donde están las principales ventajas.

