

Puerta atrás.
Pasar y cortar.
Corte desde el lado no balón.
Penetrar y dividir.
Moverse y reemplazar.
Ocupar espacios.
Limpiar espacios.
Bloqueos directos e indirectos.
Triángulos ofensivos.
Lectura del juego.

Todos los conceptos mencionados, los trabajamos a partir de ejercicios de técnica individual y a partir de ejercicios donde **se potencia la toma de decisiones del jugador** a partir de aquellos conceptos que está adquiriendo, dando margen a su creatividad y a la puesta en práctica de todos aquellos conceptos de **técnica individual, táctica individual y táctica colectiva**.

Dicho proceso evoluciona y se complementa, desde el trabajo de técnica individual y un trabajo progresivo que va evolucionando, desde el 1x1 hasta el 5x5.

En todo momento se permite la libre toma de decisiones del jugador.

Los ejercicios que realizamos desde el 1x1 hasta el 5x5, permiten al jugador crear el hábito de lectura del juego y del espacio, para poder decidir cada vez de forma más rápida y eficaz aquellas acciones más adecuadas al juego colectivo.

Dicho juego colectivo, es posible gracias al trabajo de técnica individual de cada uno de los jugadores. La aplicación y práctica de los conceptos que adquirimos encontramos en los ejercicios tanto sin defensa como en los que ya encuentra una oposición en frente.

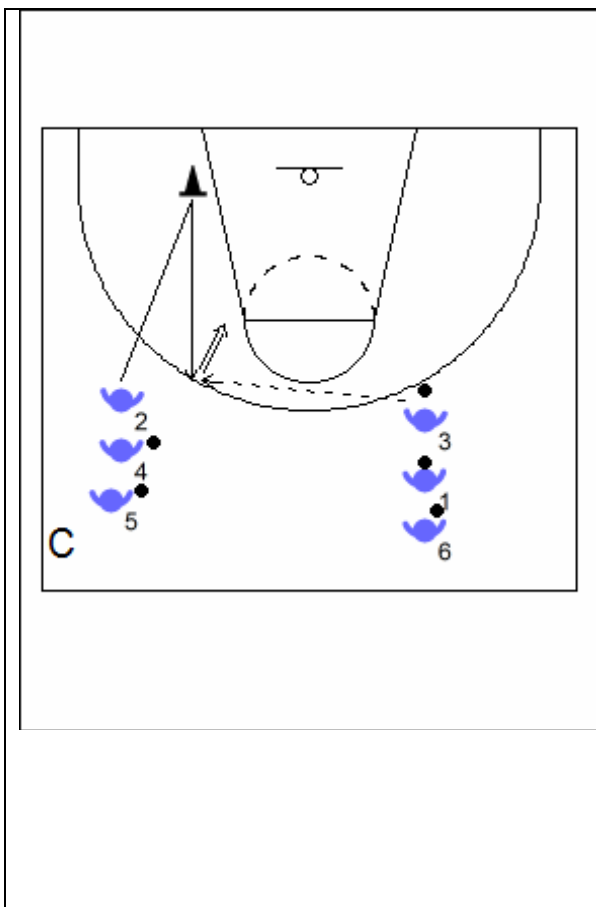
La técnica individual de los jugadores la trabajamos a partir de diferentes tipos de ejercicios y en sesiones específicas de tecnificación.

Un ejemplo es el trabajo de entradas a canasta:

	<p>Tipo de entradas que trabajamos:</p> <p>Entrada derecha-izquierda, izquierda-derecha.</p> <p>Entrada con cambio de dirección derecha-izquierda.</p> <p>Entrada con finta de pase derecha-izquierda, izquierda derecha.</p> <p>Entrada con pérdida del primer paso y tiro con mano exterior.</p> <p>Entrada con pérdida del primer paso y tiro mano interior.</p> <p>Entrada con pie cambiado izquierda-derecha y derecha izquierda.</p> <p>Entrada con cero por cintura.</p> <p>(Gráfico 17)</p>
---	--

Otro ejemplo es el trabajo de salidas abiertas y cerradas, que lo trabajamos a partir de filas y luego con oponente:

	<p>Tipos de salidas que trabajamos:</p> <p>Abiertas y cerradas.</p> <p>Con reverso.</p> <p>Tras finta de pase.</p> <p>Tras finta de salida abierta, salida cerrada.</p> <p>Tras finta de salida cerrada, salida abierta.</p> <p>Tras finta de tiro, salida abierta y cerrada.</p> <p>(Gráfico 18)</p>
---	--



Finta de recepción:

Dos filas de jugadores, todos con balón, excepto el primero de una de ellas. Este jugador sin balón debe llegar a tocar un cono situado en el poste bajo, a una velocidad de “primera marcha” que le llamamos nosotros, del cono a la línea de 3 puntos tiene que correr en “segunda marcha” y pidiendo el balón para recibir el pase. Una vez, recibido puede optar por tirar a canasta o realizar una entrada. En el gráfico, jugador 2 realiza la acción, coge su rebote y cambia de fila.

A continuación, jug. 3 realiza el movimiento y así sucesivamente.

(Gráfico 19)

Detalles del ejercicio:

Velocidad “marcha 1 y 2”.

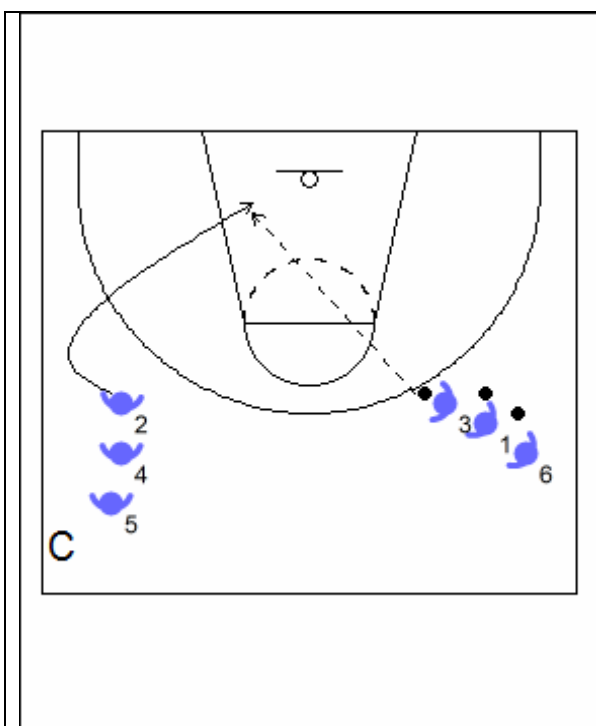
Carga del peso en la recepción.

Lectura de la posición de la defensa.

Mirada en “marcha 1 y 2”.

Posición de los pies encarados al aro al recibir.

Posición triple amenaza.



Ganar la espalda:

Otro concepto trabajando es ganar la espalda. Para trabajarlo los jugadores se ponen en dos filas, en esta ocasión los balones en una sola fila. Jugador sin balón realiza desplazamiento (ocupar espacios donde se dificulte la visión del defensor al balón y a uno mismo).

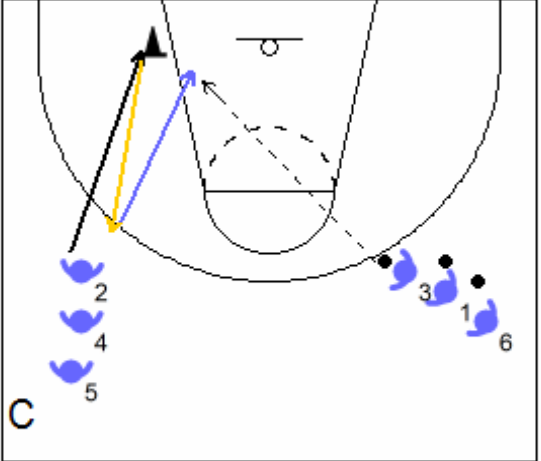
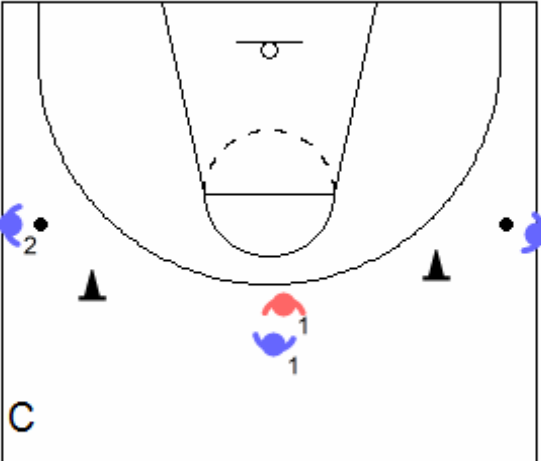
Detalles del ejercicio:

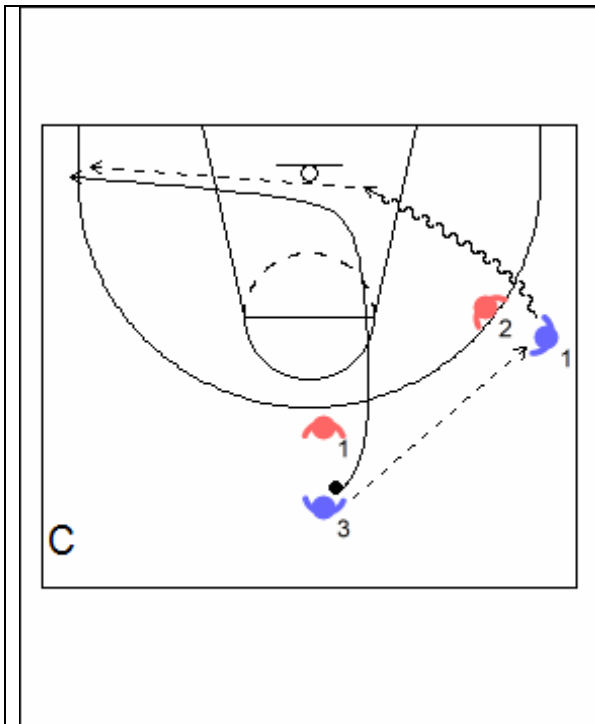
Velocidad de reacción.

Lectura de la posición de la defensa.

Mano “diana” para recibir.

(Gráfico 20)

 <p>C</p>	<p>Puerta atrás: En la misma disposición que el ejercicio anterior, el jugador sin balón debe trabajar en “tres marchas” antes de cortar hacia canasta y recibir el balón.</p> <p>Detalles del ejercicio: Lectura correcta de las marchas. Lectura posición defensa. Carga del peso en cada una de las marchas. Mirada en cada “marcha”. Mano “diana” para recibir”</p>
 <p>C</p>	<p>Como ejemplo de trabajo de la puerta atrás trabajamos con el siguiente ejercicio:</p> <p>Trabajamos el 1x1 con dos pasadores, cada uno con un balón. Colocamos dos conos en la pista, fuera de la línea de tres puntos. El atacante, jug.1 puede recibir balón del pasador que el quiera, pero antes de hacerlo debe tocar uno de los conos. La defensa, cada vez que el atacante toca un cono, debe tocar el mismo antes de defenderlo. Una vez jug.1 recibe balón, debe atacar aro.</p> <p>(Gráfico 22)</p>



Pasar y cortar:

Trabajamos desde el 2x2. Colocando dos filas de jugadores, en disposición del gráfico. Jug.3 con balón lo pasa a jugador 1. Jug.3 corta y si no recibe el pase, ocupa espacio libre. Jug.1 puede pasar balón o jugarse el 1x1 para posteriormente pasar el balón.

Detalles del ejercicio:

Pasar y luego cortar.

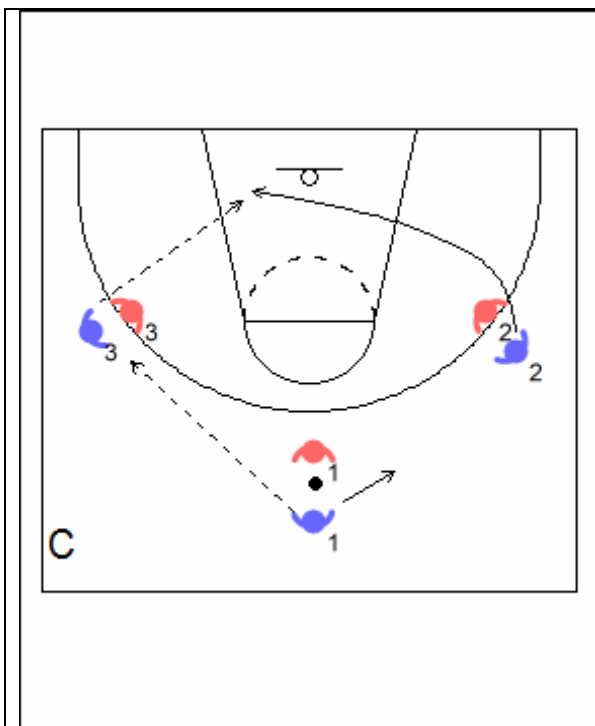
No cortar pasando.

Pie de apoyo en el pase.

Carga del peso del cuerpo en el pase.

Mano "diana" para recibir.

(Gráfico 23)



Corte desde lado no balón:

Un ejemplo de trabajo, es desde el 3x3. Jug.1 pasabalón a un lado, a jug.3 y jug.2 debe cortar hacia canasta o bien para recibir en poste bajo o espacio exterior libre.

Detalles del ejercicio:

Trabajo de **puerta atrás**.

Trabajo de **ganar la espalda**.

Trabajo de fintas.

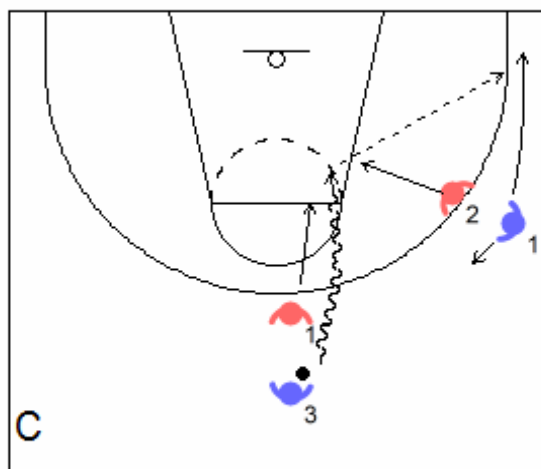
Lectura de la defensa.

Mirada.

Mano "diana" para recibir.

Velocidad de reacción.

(Gráfico 24)



Penetrar y dividir:

Un ejemplo de ejercicio es trabajarlo desde el 2x2, donde desde 2 posiciones, por ejemplo exteriores, uno de los jugadores debe penetrar a canasta y si no puede realizar la entrada, debe pasar el balón a su compañero que abre la línea de pase. Jug. 3 penetra y frente a la ayuda que le sale al camino de def.2, dobla el balón a jug.1

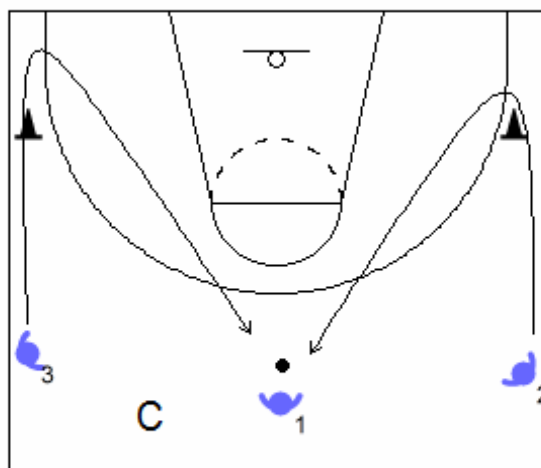
Detalles del ejercicio:

Lectura de la defensa.

No pasar en el aire.

Carga del peso en el pase.

(Gráfico 25)



1x1

Un ejemplo de ejercicio consiste en colocar dos filas de jugadores sin balón y en el centro uno solo con balón. A la señal del entrenador, los dos jugadores sin balón deben rodear el cono situado en un lateral antes de ir a coger el balón de las manos de su compañero.

El primero que llega y lo coge, ataca 1x1.

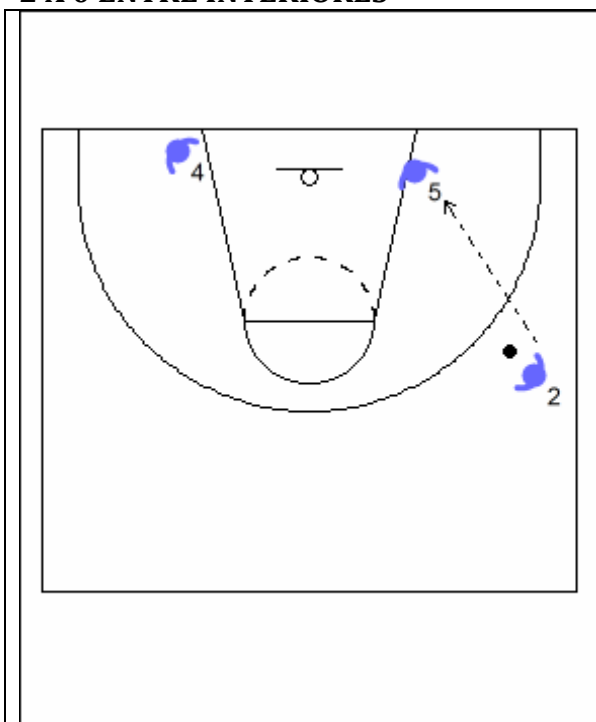
Detalles del ejercicio:

Toma de decisiones del atacante.

Utilización de los recursos técnicos, como fintas, salida abierta y cruzada, etc...

(Gráfico 26)

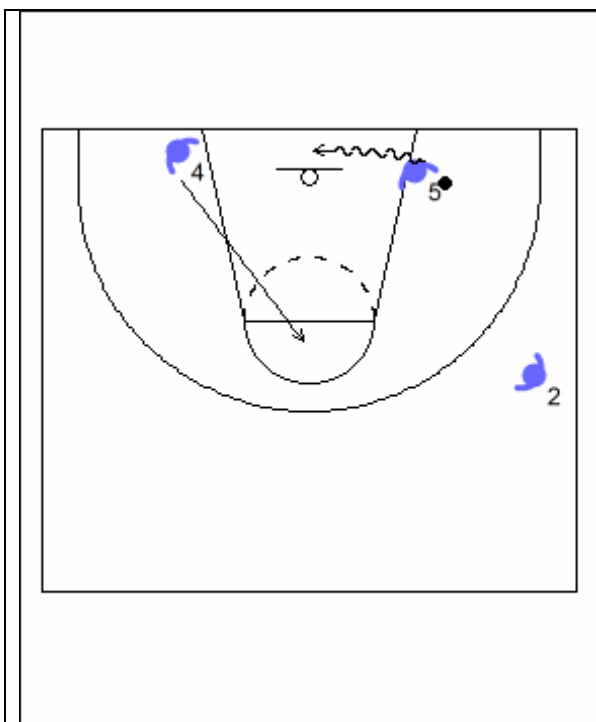
2 X 0 ENTRE INTERIORES



Colocamos dos jugadores interiores (jugador 4 y jugador 5) en poste bajo y un pasador exterior a la altura de 45º fuera la línea de 3 puntos.

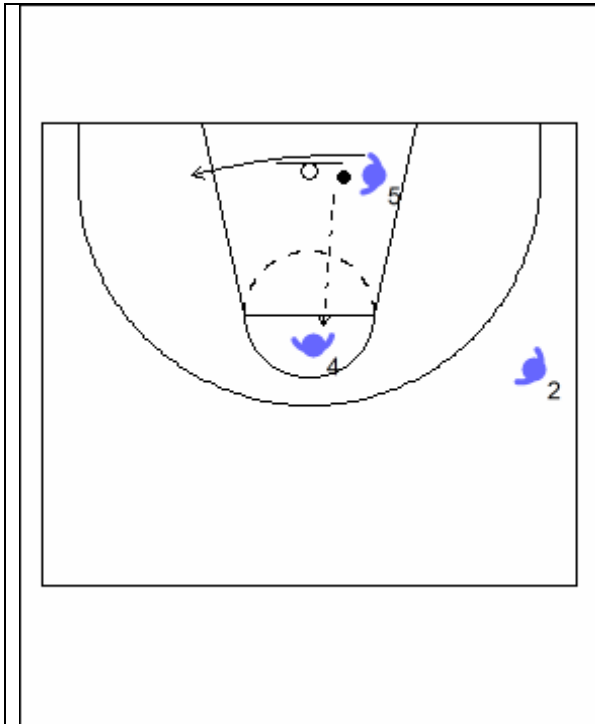
Jugador 1 da pase interior a jugador 5. Jugador 5 decide por donde quiere atacar el aro, por línea de fondo o por el centro de la zona.

(Gráfico 27)

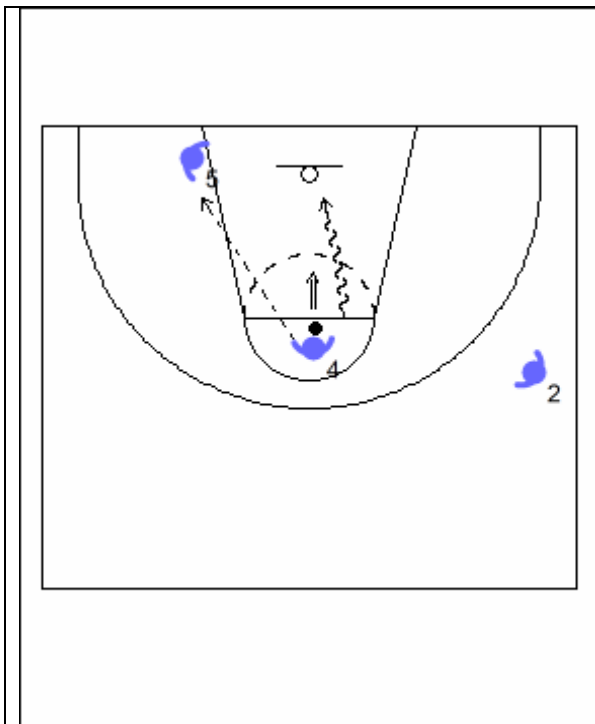


Si jugador 5 decide atacar el aro por la línea de fondo, jugador 4 debe cortar hacia el centro de la zona para llegar a la altura del tiro libre, para limpiar la zona y dejar espacio al jugador 5.

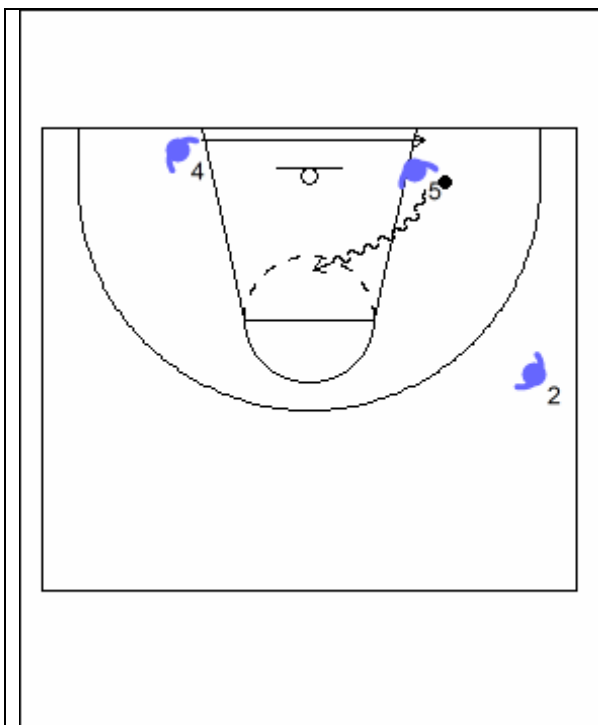
(Gráfico 28)



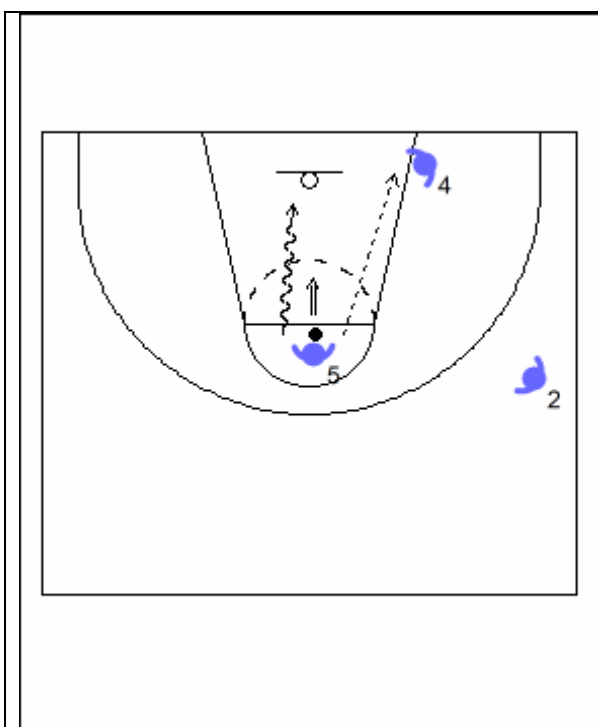
En esta situación jugador 5 decide lanzar a canasta o bien dar pase a jugador 4 en poste alto para que este tire a canasta. (Gráfico 29)



Una vez pasado el balón, jugador 5 debe cortar hacia el poste contrario, para limpiar la zona y así el jug 4 puede decidir tirar desde poste alto bien penetrar hacia canasta o dar pase a poste bajo jug.5. (Gráfico 30)



En el caso que jug.5 decida atacar por el centro de la zona, jugador 4 no subirá al poste alto para no ocupar el mismo espacio que jug.5, sino que cortará por línea de fondo hasta el poste contrario. En cualquier momento del corte, jug.5 puede dar pase interior a jug.4 para que este lance a canasta.
(Gráfico 31)



En cualquier momento del corte, jug.5 puede dar pase interior a jug.4 para que este lance a canasta.
(Gráfico 32)

Detalles del ejercicio:

Lectura de espacios.

Lectura del movimiento del jugador con balón.

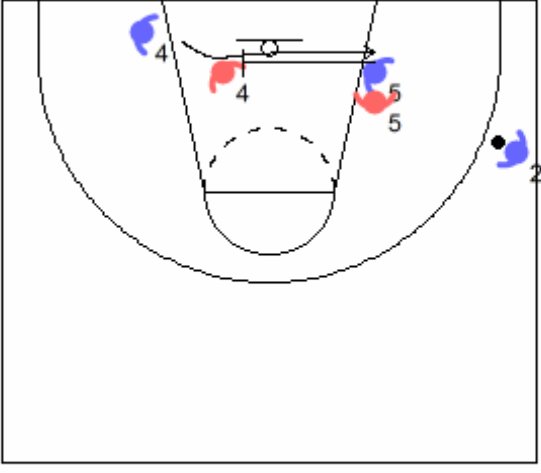
Lectura del movimiento del jugador sin balón.

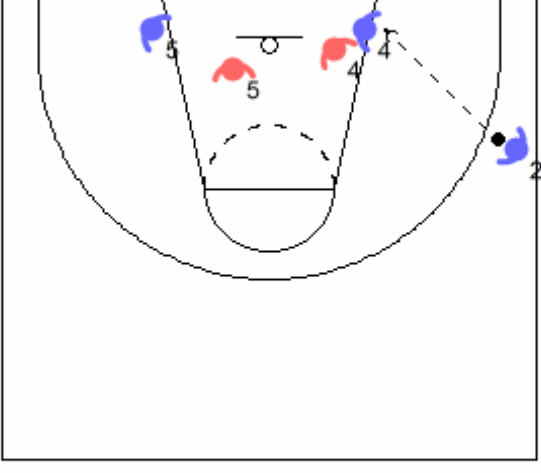
Toma de decisiones.

(Gráfico 32)

2 X 2 ENTRE INTERIORES

Seguidamente trabajamos en 2x2 entre interiores, donde introducimos el bloqueo indirecto entre estos.

	<p>La situación inicial del ejercicio sigue siendo la misma, pero con 2 defensores. Jugador 5, tiene que trabajar por recibir balón, en caso de no poder hacerlo, va a realizar bloqueo a jugador 4 que corta, intentando recibir balón debajo de canasta y si no es así acaba de cortar hacia el poste bajo contrario para recibir el balón.</p> <p>A pesar de ser un 2x2 entre interiores, también hay que prestar atención a la lectura que realiza jug.2 sobre las líneas de pase que tiene y la toma de decisiones que realiza, sobre dónde, cómo y cuándo da el balón al jugador interior, puesto que ahora ya existe una dificultad para realizar el pase al compañero.</p> <p>(Gráfico 33)</p>
--	--

	<p>Si jug.4 recibe, juega el 1x1, leyendo la defensa. Si ataca el aro por la línea de fondo, jug.5 cortará al poste alto para limpiar la zona. (Gráfico 34)</p>
---	---