

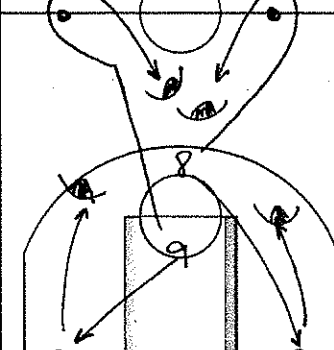
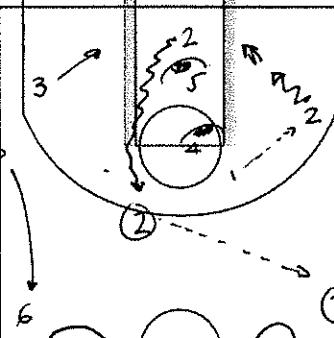
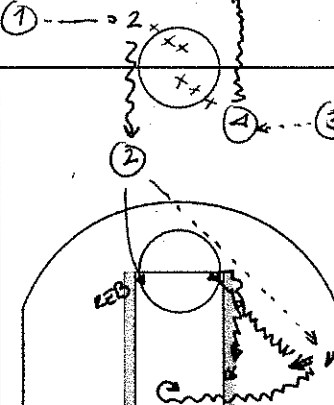
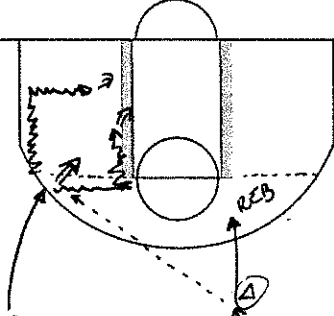
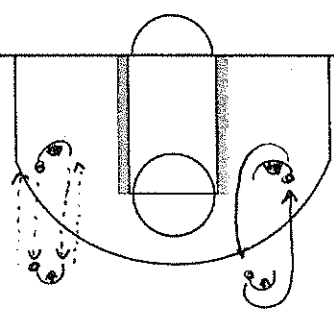
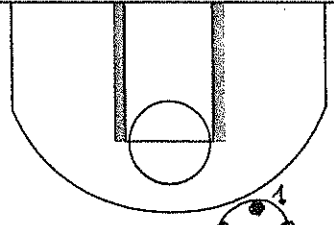
① 3x0 continuo ampliable a 3x3 para 12 Jugadores.
Cuando 1-2-3 vetea canasta, defienden a los 3 en fondo a la canasta anterior, 5 veces el rebote. (4-5-6).

Esto tras el 3x3 hacen el 3x0 para luego 3x3 (uno defensores) entre los 3 siguientes en fondo. Pueden jugar también

una situación que creamos en el 3x0 (dibujo A4) Si hay 18 jugadores se puede empezar en ambas canastas a la vez.

② 2x2 CON SALIDA DE CONTRAATAQUE.
4 ESCOGE PAJE Y SE ABRE LADO CONTRARIO. RECEPTOR PASA EL OTRO CONO. 1 y 2 BAJAN A DEFENDER. SI 4 PASA A 2, 4 ESCOGE LADO DONDE VÁ, 2 AL OTRO LADO.

③ 2x2 con salida de contraataque 11
Justo cuando reboteada (2) suelta 1er pase contraataque (a 7) → 8 y 9 deben ir a pasar el obstáculo antes de defender. - Puede ser también ir a tocar línea de fondo antes de defender. 8-9 → ¿quien vá a cada lado?



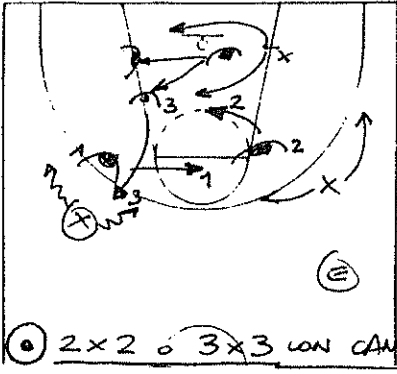
① REACCIÓN!!!
COGER LA BOLA SIN CAER AL SUELO
UN JUG. BRAZOS ESTIRADOS CON DOS BOLSAS DE GOLF. COMPARTO, LAS SOTAS ENCIMA. JUGADOR 1 SUELTA UNA BOLA, 2 DEBE COGERLA SIN CAER AL SUELO.

② PASES CON BOLSAS DE GOLF POR PAREJAS.
- A UNA MANO → MISMA MANO
- POR LA ESPALDA, MANO CONTRARIA

③ 1x0 continuo ambas canastas
1 pasa a 2, recibe de 4
3 pasa a 4, recibe de 2.
2 y 4 rebotean tras pase.
Rotación: 4-1, 1-2, 2-3
3-4.
① Tiro, falta salida cambio dirección con el Túbise o esquina + TIR
③ Tiro, falta salida línea de fondo + canasta pasada, o voy codo, reverso para y tiro.

④ 2x2 con salida de contraataque.
4 ESCOGE PAJE Y SE ABRE LADO CONTRARIO. RECEPTOR PASA EL OTRO CONO. 1 y 2 BAJAN A DEFENDER. SI 4 PASA A 2, 4 ESCOGE LADO DONDE VÁ, 2 AL OTRO LADO.

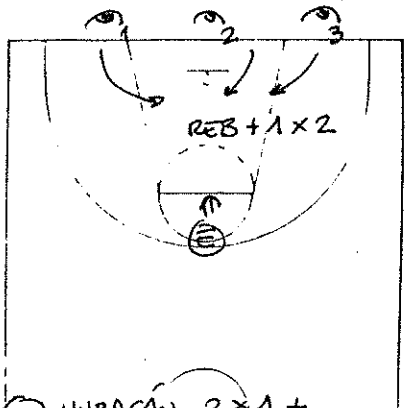
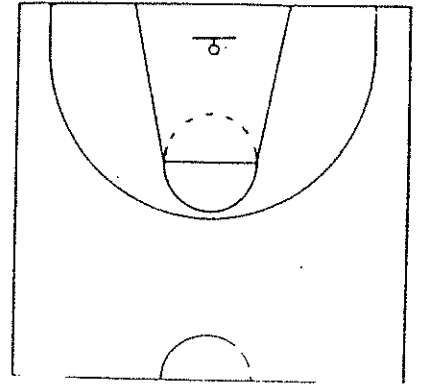
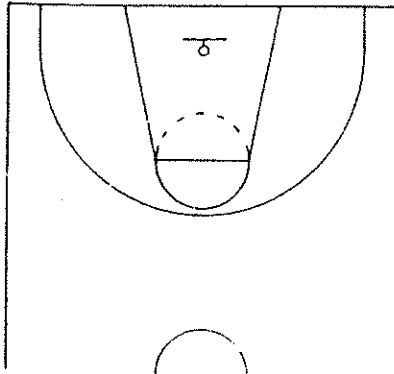
② EJERCICIOS PARA UN BASKET RÁPIDO.



① 2x2 o 3x3 CON CAMBIOS

AL SILBATO DE (E)

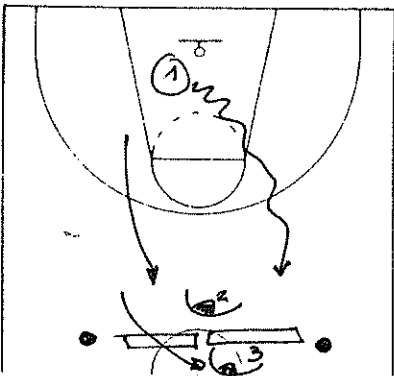
LOS DEFENSORES DEBEN CAMBIAR DE ATACANTE ANTES QUE CONSIGAN TIRAR.



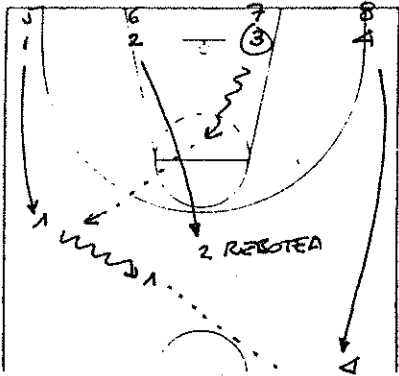
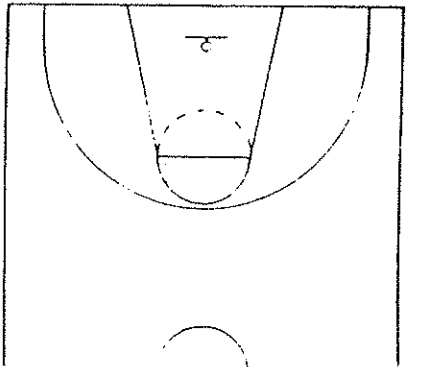
① HURACÁN 2x1 + 1x2 CANASTA CONTRARIA.

EL QUE REBOTEA ATACA HASTA METER.

SE PUEDE EMPEZAR EN AMBAS CANASTAS A LA VEZ.

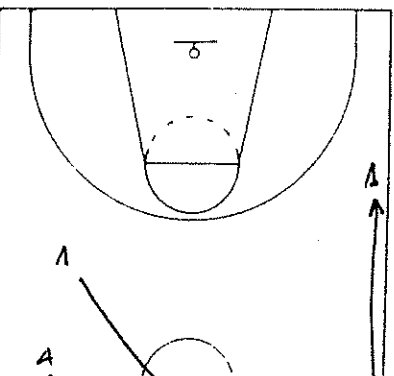


EL QUE COGE REBOTE 1x2 CANASTA CONTRARIA DEBE PASAR ENTRE LOS COND Y LOS BANCOS.

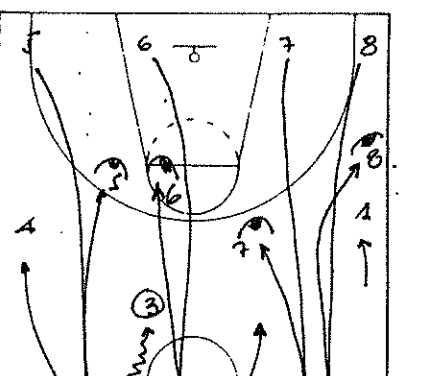


① 4x0 EN TRANSICIÓN + 4x4 TODO CAMPO

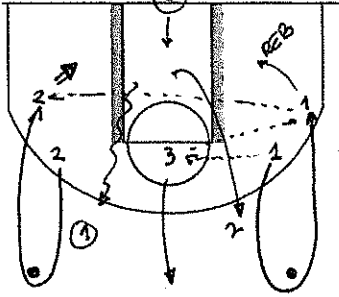
4 bandeja.



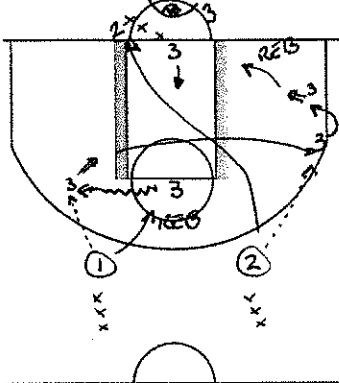
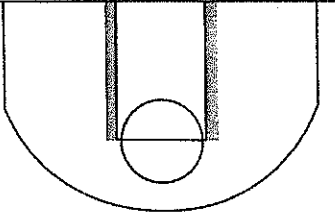
Rotación TRAS BANDEJA



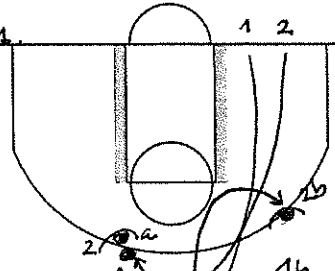
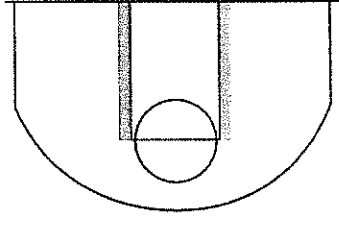
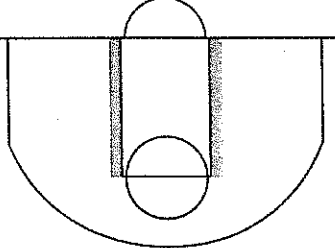
CUANDO BAJÓN PASA 1/2 CAMPO EN LA TRANSICIÓN → 5-6-7- SALEN A TOCAR MEDIO CAMPO ANTES DE DEFENDER DESPUÉS QUE ③ PASA 1/2 CAMPO DE VUELTA → LOS ATACANTES TIENEN COMO MÁXIMO TRES PASES ANTES DE TIRAR.



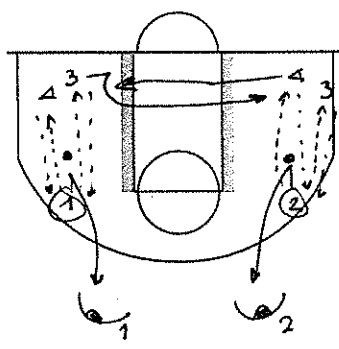
1. PASES + VELOCIDAD
REACCIÓN + 1 X 2.
1. PASA 3 Y CORRE EL CONDO PARA VOLVER A RECIBIR DE 3 CUANDO RECIBE 1. 2. CORRE IGUAL PARA RECIBIR PASE CARGO + TIRO.
3. TRAS DEVOLVER A 1 DEFIENDE. 1. REBOTA Y ATAQUE CON 2.



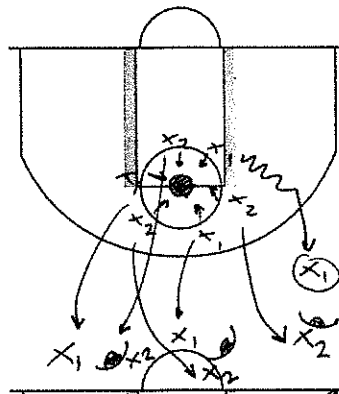
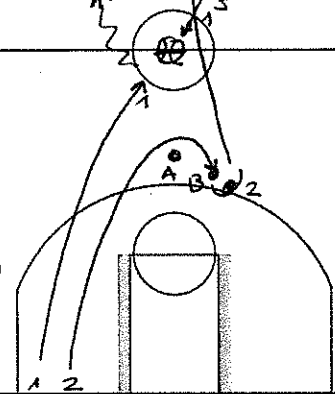
2. 1 X 0 2 TIROS SEGUNDOS RÁPIDOS + VELOCIDAD EJECUCIÓN DEL TIRO.
3. CORRIENDO HACIA ATRÁS RECIBE DE 1 → TIRO. LUEGO CORRE A RECIBIR PASE ALTO TRAS RECIBIR GIRARTE HACIA LINEA DE FONDO → TIRO.
1. PASA → REB → A 2.
2. PASA → A 3. 3. → 2º TIRO + REBOTE → A 1.



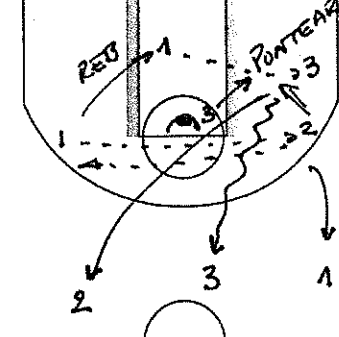
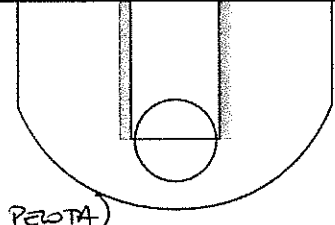
3. 2 X 2 (o 3 X 3)
CREANDO SITUACIÓN DE VELOCIDAD DE REACCIÓN
ATAQUES 1 y DEFENSORES 2 SALEN DE LINEA DE FONDO. BALÓN EN EL CENTRO. WD ATAQUES DEBEN TOCAR AMBOS EL BALÓN ANTES DE COGERLO Y DECIDIR DONDE ATACAN. DEFENSOR LADO CONTRARIO DEBE REACCIONAR Y BAJAR A DEFENDER DEFENSORAS DEBEN TOCAR WD CONOS A y B.



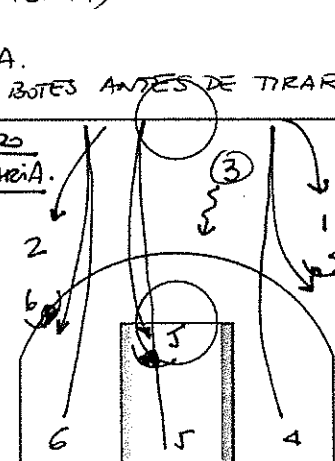
4. 2 X 2 TRAS VELOCIDAD EN EL PASE
3 y 4 DEVUELVEN PASES DE 1 y 2 e INTERCAMBIAN POSICIONES MUY RÁPIDO. AL SILBATO DE (E), 3 SUELTA SU BALÓN Y ATAQUE 2 X 2 CON 4. 1-2 TOCAN CONO ANTES DE DEFENDER.



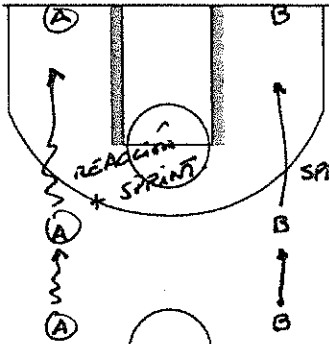
5. 3 X 3 REACCIÓN PARA ATACAR o DEFENDER.
CORREN WD 6 JUGADORES ALREDEDOR DEL CIRCULO A TODA VELOCIDAD. VA!!! TODOS A POR ELLA (LA PELOTA) EQUIPO QUE LA CONSIGA ATAQUE CANASTA CONTRARIA. ATAQUES TIENEN SOLO 3 BOTES ANTES DE TIRAR



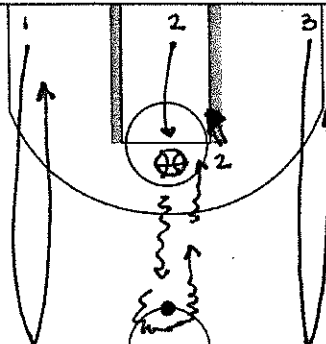
6. 2 X 1 REACCIÓN AL TIRO + 3 X 3 CANASTA CONTRARIA.
Pases rápidos ENTRE 1 y 2 CUANDO UNO DE ELLOS DECIDE TIRAR 3 DEBE IR A PUNTEAR.



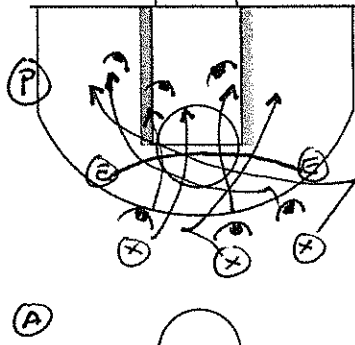
VUELTA: 3 X 3 LADO CONTRA LAS 3 DE FONDO DEBEN TOCAR 1/2 CAMPO ANTES DE DEFENDER SALEN CUANDO 1 COGE EL REBOTE.



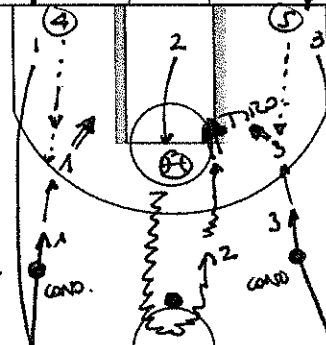
1x0 CON IMITACIÓN.
 (A) SE MUEVE CON BALÓN BOTANDO Y (B) SIN BALÓN SPRINT CORRE A SU LADO. TRAS UNA SEÑAL B DEBE SPRINTAR Y (A), BOTANDO, DEBE INTENTAR UEGAR A LA LÍNEA DE FONDO A SU ALTURA.



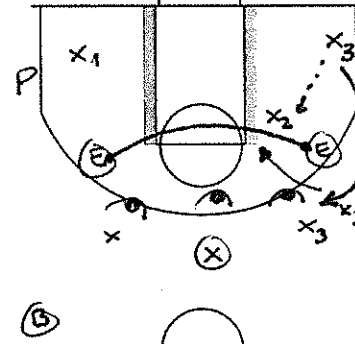
3x0 TRABAJAMOS SPRINT + COORDINACIÓN WD 3 JUGADORES SALEN A LA VEZ. 1-3 TRASTOCAR LÍNEA CENTRAL DEBEN CRUZAR LÍNEA FONDO ANTES QUE TIRO DE 2 TOQUE EL ARO. 2 SALE, COGE BALÓN DEL SUELO, RODEA LINDO + TIRO TIRO LIBRE



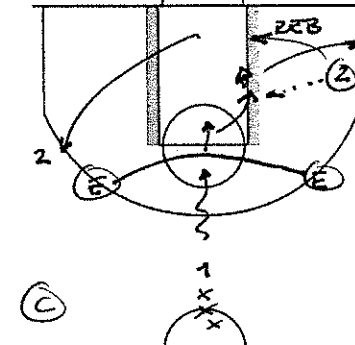
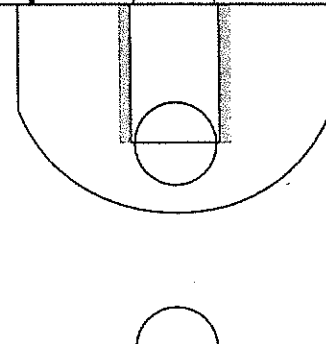
2x2 o 3x3 CON PASADOR SALTANDO COMBA.
 OPCIÓN (A) WD 6 JUGADORES DEBEN PASAR LA COMBA ANTES DE DEFENDER O ATACAR. (P) NO PUEDE PASAR HASTA QUE WD ATACAN TES SALTARON LA COMBA.



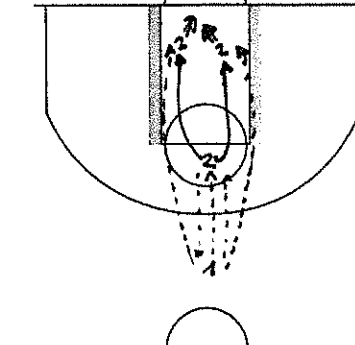
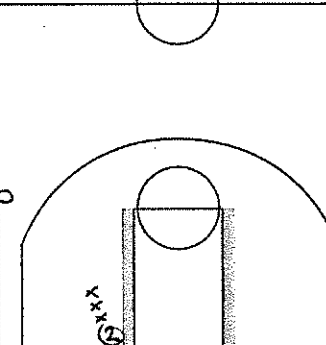
3x0 VARIANTE ANTERIOR. 3x0 CON TRES BALONES Y TRES TIROS. 4 Y 5 DEBEN PASAR CUANDO 1 Y 3 PASAN EL LINDO PARA RECIBIR EN CARRERA. SUS TIROS DEBEN ENTRAR O TIRAR ARO ANTES QUE TIRO DE 2



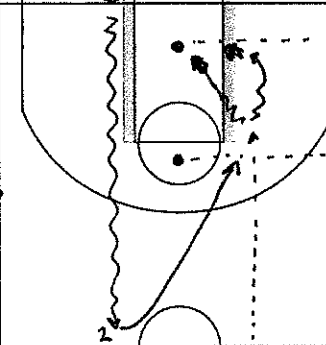
OPCIÓN (B). EL BALÓN EMPIEZA EN WD ATACANTES. ESTO DEBEN PASAR LA COMBA ANTES DE PASAR A (P) DESPUES DE DEVOLUCIÓN DE (P) → CADA VEZ QUE DEN UN PASE ANTES DE TIRAR DEBEN VOLVER A SALTAR LA CUERDA.



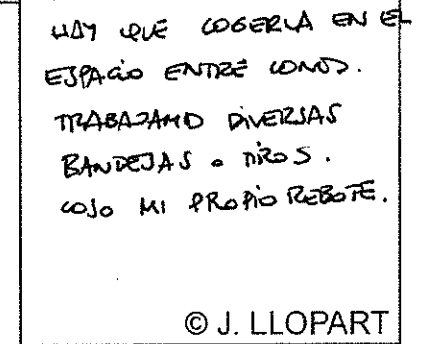
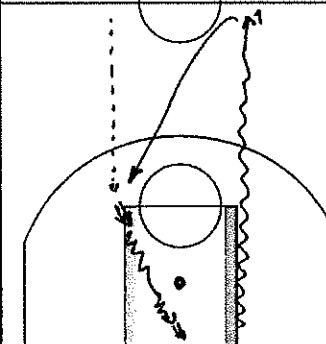
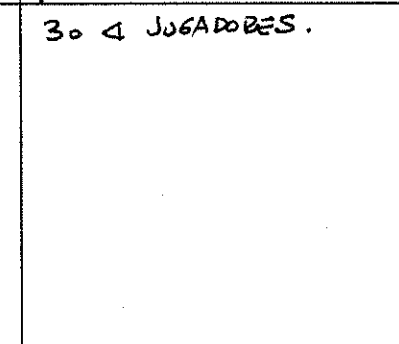
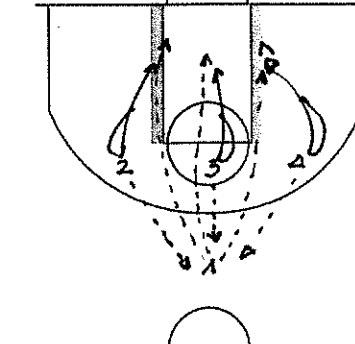
OPCIÓN (C) 1x0 + PASADOR + COMBA SALTAR COMBA → RECIBIR UN BUEN PASE → TIRO RÁPIDO MUY IMPORTANTE EL TIMING EN EL PASE.

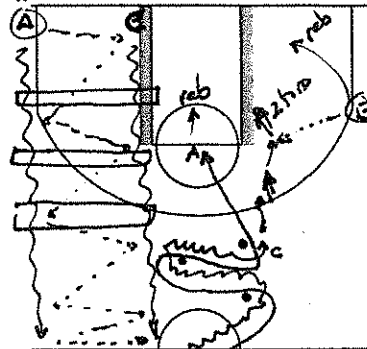


2 PASES + 1x0 CON UN PASE DIFÍCIL. PASES ENTRE 1 Y 2 MUY RÁPIDOS. CUANDO 1 DECIDE, PASE POR ARRIBA BOMBANDO PARA QUE 2 SE GIRE Y COJA EL BALÓN CERCA DE CANASTA Y TIRE. PUEDE HACERSE TAMBIÉN CON 3 O 4 JUGADORES.

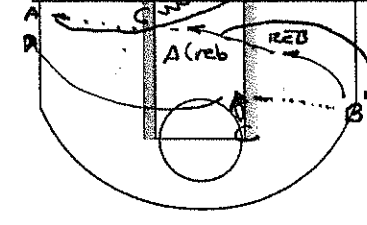
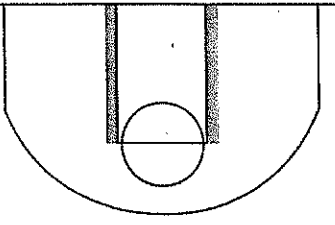


1x0 + PASE. Bandejas y Tiros. 1 Y 2 SALEN A LA VEZ A MUCHA VELOCIDAD. AL UEGAR MEDIO CAMPO PASE EN LÍNEA RECTA AL COMPASERO. TRAS PASE CORRER A COGER LA BOLA WD QUE COGERLA EN EL ESPACIO ENTRE LINDOS. TRABAJAMO DIVERSAS BANDEJAS O TIROS. COMO MI PROPIO REBOTE.

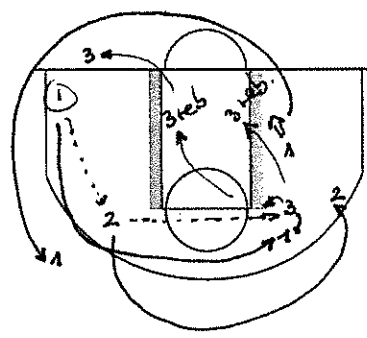
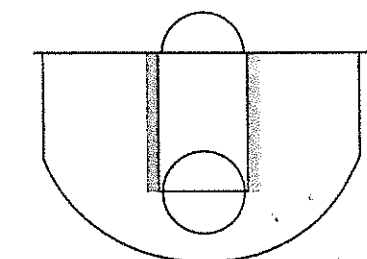
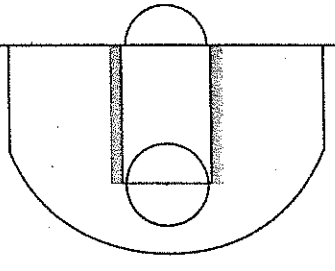




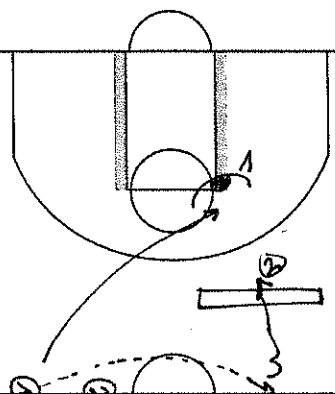
⊙ PASES Y TIROS TRAS
2º PASE.
PASES ENTRE A Y C HASTA
LLEGAR MEDIO CAMPO, SALTANDO
CONOS. ENTONCES C TRAS 3
CAMBIO DIRECCIÓN HACE TIRO
JUSTO CAER → 2º PASE DE B
+ 2º TIRO.



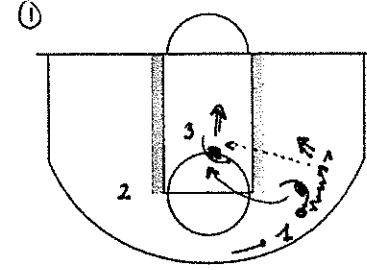
A TRAS PASE A C, CORRE
DETRÁS DE ÉL PARA INTENTAR
ROBARLE BALÓN Y REBOTAR
1 TIRO DE C.
ROTACIÓN:
Ⓐ TRAS REBOTE SE VA A Ⓑ
Ⓑ TRAS REBOTE 2º TIRO, PASA
A Ⓐ Y SE QUEDA EN FILA Ⓒ
Ⓒ TRAS 2º TIRO VA FILA Ⓐ



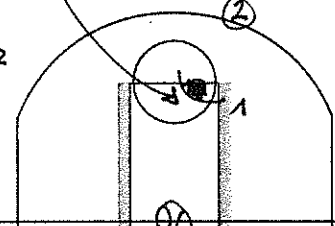
⊙ RUEDA 1 X 0 3 FILAS
TOMA DECISIÓN RÁPIDA
TRAS INDICACIÓN DE PASE.
Ⓐ PASA A 2 Y 2 A 3
1 TRAS PASE CORRE A RECORRER
DE 3 (EN MANO)
• SI 3 LE DEVUELVE CON
MANO EXTERIOR A 1 (2),
1 BOTE Y TIRO



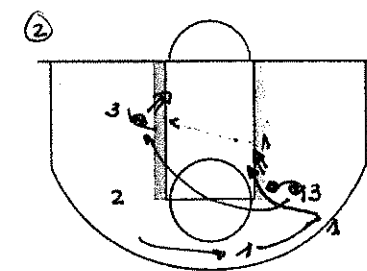
⊙ 1 X 1 DESDE 1/2 CAMPO.
2 SALE EN CARRERA,
1 LE DA UN PASE POR
ENCIMA DE ÉL. CUANDO
RECIBE, 2 ESCOGE PONER
ATACAR. 1 DEBE IR A
DEFENDERSE
2 DEBE PASAR 1-2 BANCOS
ANTES ENCARAR CANASTA



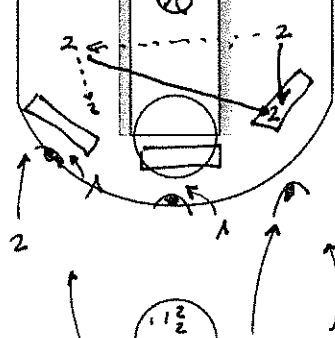
1 BOTE Y PASE CONTINUACIÓN
DE 3 HAGA ARD
• SI 3 DEVUELVE CON
MANO INFERIOR, Ⓒ, 1
DEBE HACER FLASH Y CORRER
HACIA ARD. TIRO RÁPIDO.
PASE A CONTINUACIÓN DE 3.
3 DEBE ESCONDER MANO
DE PASE A 1 LO MÁS POSIBLE



⊙ 4 X 4 (05 X 5 o 6 X 6)
TODOS EMPIEZAN SENTADOS
DENTRO GRUPO CENTRAL.
CUANDO COACH SUBE, DEBEN
REACCIONAR Y LEVANTARSE
URGENTE..... TRAS 2 SEG COACH
QUAL BALÓN HAY QUE COGER.
MÍNIMO 2 JUG CADA EQUIPO
DEBEN IR A POR ÉL.
EQUIPO QUE COJA BOLA ATACA
CANASTA CONTRARIA.
A CADA PASE EL PASADOR
DEBE IR A SENTARSE, TRAS
TOLAR AL COMPAÑERO YA
SENTADO (DEFENSA TAMBIÉN
SE SIENTA). DEBES SENTARSE
EN BANCO DISTINTO TRAS TOLAR
AL COMPAÑERO.
JUGAMOS HASTA METER CANA!
© J. LLOPART

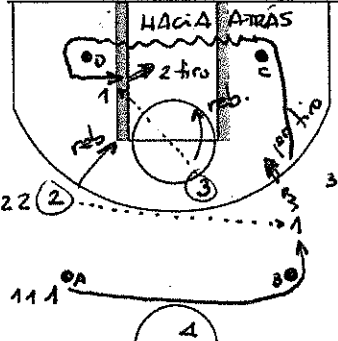


ROTACIÓN:
3 SIEMPRE REBOTEA Y VA A 1.
1 TRAS TIRO VA A 2, POR
FUERA.
2 TRAS PASE A 3, PASA Y VA
A 3 POR FUERA.
BUENO PASES!!!
NO MOVEMOS RÁPIDO!!!!



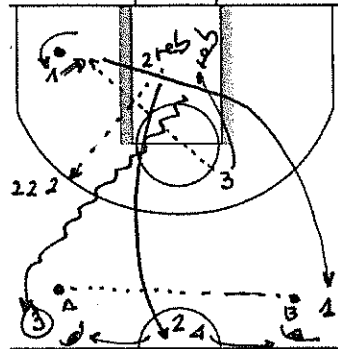
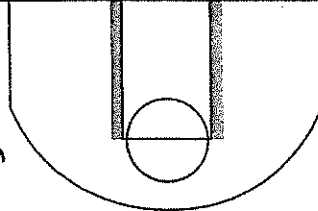
PODEMOS HACER 3 X 3
CON EL MISMO MOVIMIENTO.

SI SE ROBA BOLA O SE REBOTA
⇒ CAMBIO DE CANASTA!!!!

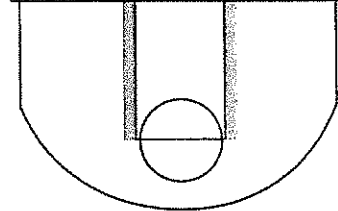
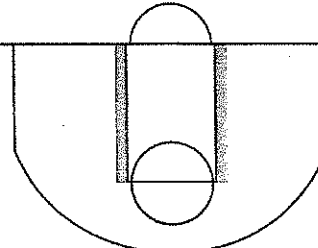


1x0 CON DOS TIROS +
+ 2x2 CANASTA CONTRARIA

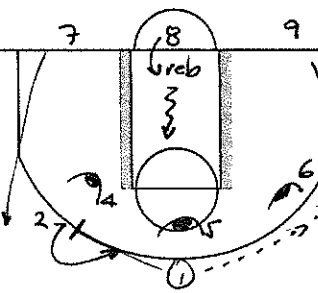
1 SALE SIN BALÓN DESDE LONDO A HASTA EL B. SEGÚN CORTA RECIBE DE 2. TIRO. 2 REBOTEA. 1 SIGUE A CORTAR POR LONDO C E IR HASTA LONDO D CORRIENDO DE ESPALDAS, LO ROBEA, RECIBE DE 3, 2º TIRO. 3 AL REBOTE



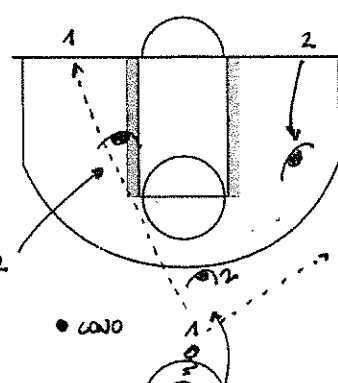
2 PASA OTRA VEZ A FILA 2 Y VA A SENTARSE CON 4 EN EL CIRCULO CENTRAL. 3 Y 1 ATACAN 2x2 CANASTA CONTRARIA. 2 Y 4 SE LEVANTAN Y DEFIENDEN CUANDO EL BALÓN (3) PASA LINEA IMAGINARIA LONDO A-B. ROTACIÓN 1-2-3-4-1



3x3 (o 4x4) CONTINUO.

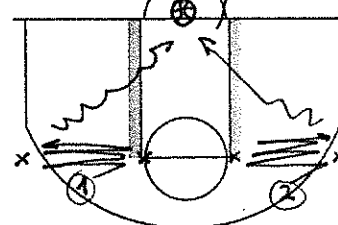
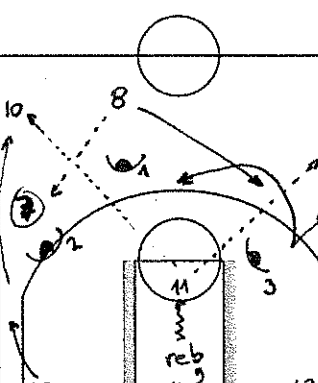


Si 1-2-3 meten → descansan → 4,5,6 defienden a 7-8-9. Si 7,8,9 roban o cogen rebote defensivo atacan. → 1,2,3 defienden. Siempre se juega hasta meter. Jugador de fondo central es el único que puede rebotear o cortar balón tras canasta. Podemos jugar con/sin botes. Si jugamos con → sólo para atacar canasta.

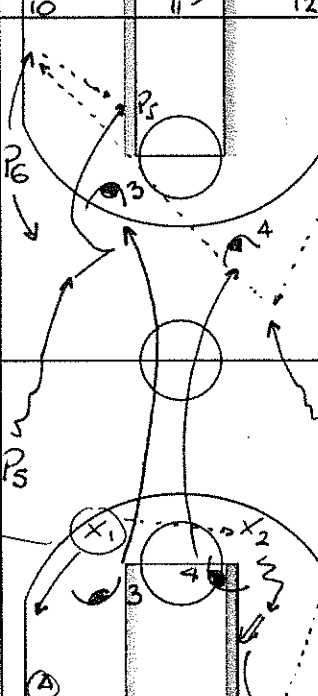


3x3 EN CONTINUIDAD
3/4 DE CAMPO

1 y 2 DESPLAZAMIENTO DEFENSIVO (7-10) CUEN LO HAGA ANTES GANA EL BALÓN DEL CENTRO Y ATACA 3x3. PODEMOS METER VARIANTES →



→ NO BOTAR
→ MAX 1 BOTE.
→ YA!!! TODOS A TOCAR LONDO Y CONTINUAR.
→ TRAS PASE DEBO IR A TOCAR COMPANERO LIBRE.



EL RÁPIDO.
2x2 CONTINUO CON 2 PASADORES

2x2 EN UNA CANASTA Si 1,2 METEN, SACAN DE FONDO, DESCANSAN → 3,4 SIGUEN DEFENDIENDO (GRAT. A. Si 3-4 ROBAN O REBOTEAN, 1º PASE CONTRAATAQUE A P3 → PASE A P6 → 1-2 DEFENDEN A LOS P5. LOS PASADORES NO ESTÁN ESTÁT PUEEN MOVERSE EN SU ÁREA. CONCURSOS. PUNTO? REBOTES? ROBOS? ASIST?