

EJERCICIO DE 12, 11, 10, ...,4 ó 3

- Normalmente conocido como "Ejercicio de 11", puede realizarse con cualquier número de jugadores, incluso con 3.

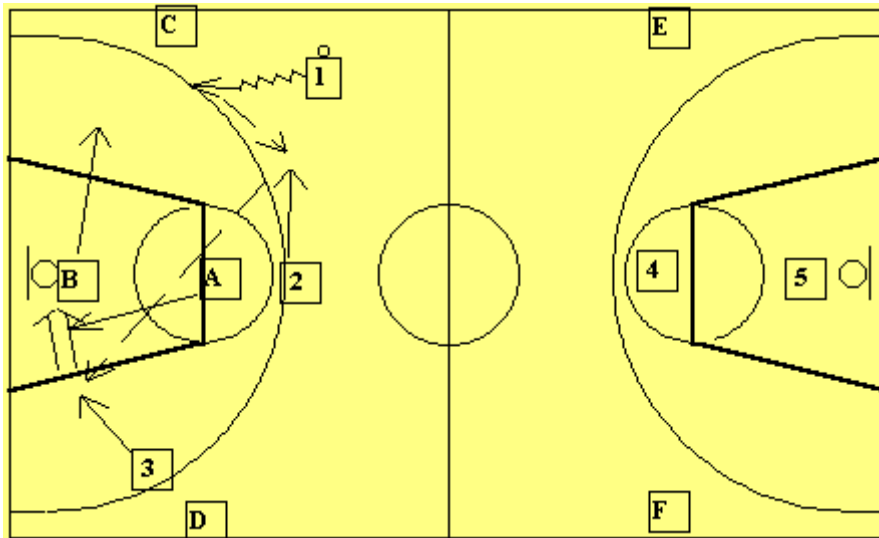


Fig.1

- La situación inicial, con 12 jugadores sería la que se describe en la figura 1. 1, 2 y 3 atacan contra A y B.
- Normalmente se darán situaciones de 3 contra 2 en ambas canastas, siempre que el número de jugadores sea igual o superior a 9. Si el número es de 8, habrá dos grupos que hagan 3x2 y otro 2x1. Y así sucesivamente, hasta llegar al número de 3 jugadores, en cuyo caso se hará siempre 1x1. Si son 11 jugadores, se quitará C, D, E o F. Por ejemplo F. Si son 10 (y no está F) se quitaría C. Etc.
- Siempre que en una mitad de cancha haya 2 jugadores fuera, el reboteador, sea atacante o defensor, será el que salga a atacar a la cancha contraria, en compañía de los dos jugadores de fuera. Y por tanto NO habrá rebote de ataque.
- Si en esa mitad de cancha tan solo hay un hombre fuera, habrá rebote de ataque, y saldrán los dos defensores junto con el hombre de fuera.
- A cada uno puede gustarle subir el balón por un lado determinado, o acabarlo de un modo concreto. A mi, por ejemplo, me gusta que el balón se suba por la banda, y se intente penetrar. El jugador que va por el centro se debe vencer al lado del balón, y el de la banda contraria llegar casi a línea de fondo (Se ve en figura 1). Normalmente el balón podrá llegar en buenas condiciones al hombre que apoya, que tendrá cuatro opciones: tirar, penetrar, pasar a un lado o a otro.
- A mi, particularmente me gusta emplearlo para hacer tiros exteriores. Obligo a acabar con tiros exteriores. Es un buen modo de preparar un ataque contra zona, con pases rápidos.
- También se puede obligar a dar un determinado número de pases, o incluso a hacerlo sin botar.
- Se puede prefijar la manera de resolver, de varias maneras y con variaciones sobre cada movimiento, y acabar, como es lógico, obligando a elegir la buena.
- Otra manera, por ejemplo, es que el hombre del centro vaya a bloquear, o intercambiar posición con el del lado contrario al balón (Fig.2)

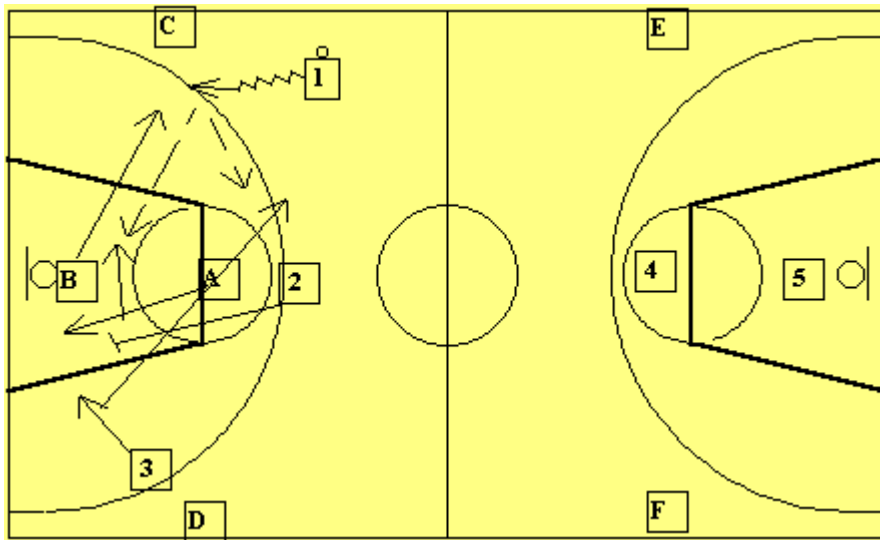


Fig. 2