



EJERCICIO de 1c1 (Toma de Decisión)

OBJETIVOS: Introducir al jugador en la toma de decisión básica en la táctica individual: la posición del defensor. La riqueza de este ejercicio está en la infinidad de variantes que puede introducir el entrenador.

DISTRIBUCIÓN: Un jugador defensor con balón bajo la canasta. Un jugador atacante situado en frente del defensor con balón (la distancia deberemos adecuarla a la edad y desarrollo de los jugadores, cuanto más lejos el nivel es mayor).

DESARROLLO DEL EJERCICIO: El defensor pasa el balón y va a defender al atacante para jugar 1c1.

REGLAS de ATAQUE: Intentar anotar rápidamente. Leer la posición del defensor, si está lejos lanzar a canasta y si está cerca intentar penetrar.

REGLAS de DEFENSA: Correr para evitar un tiro rápido pero sin descuidar la penetración.

VARIANTES:

- Posibilidad de terminar siempre en canasta, entendiéndose que si la coge el defensor el puede anotar.
- Cambiar el tipo de pase en el inicio del ejercicio.
- Limitar el número de botes al atacante.
- Limitar el tiempo para lanzar a canasta.
- Limitar a jugar sólo con penetración.
- Limitar a salidas abiertas o cruzadas.
- Limitar a jugar sólo con tiro (tiro con oposición).
- Limitar la mano de finalización (nivel avanzado).

