

10) 2 contra 1 con handicap defensivo

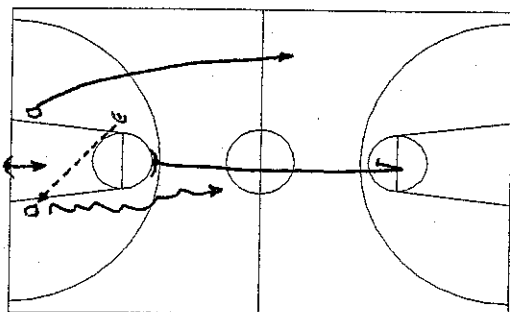


Fig.17

DESARROLLO: el atacante que recibe el balón coge el centro de la cancha driblando en velocidad mientras el otro se abre a la banda e intenta ganar la espalda a la defensa. La defensa baja a impedir la canasta.

CONSIGNA: el driblador intentará atraer la defensa para dependiendo de su actitud acabar con entrada o doblar el pase, el otro atacante facilita la posible recepción. El handicap defensivo no baja hasta que el driblador no pasa línea de personal.

OBJETIVOS: desarrollo de las terminaciones en superioridad numérica.

Variantes

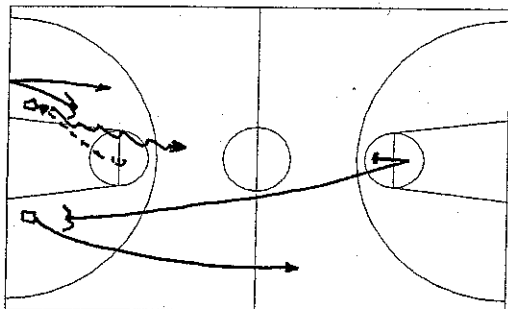


Fig. 18

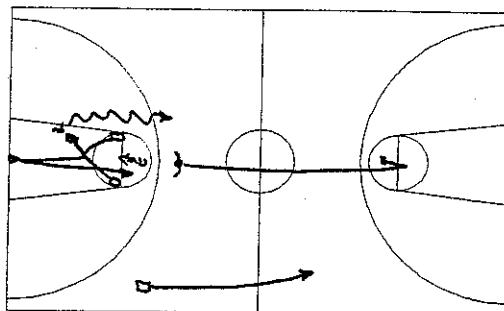


Fig. 19

Fig 18 y 19. Los objetivos son los mismos cambiando las posiciones de salida. En la Fig 19 hacemos uso del rebote defensivo, el "no" reboteador defiende después de tocar el cono.

11) 2 contra 1 mas 1 contra 1 (perseguidor) continuo

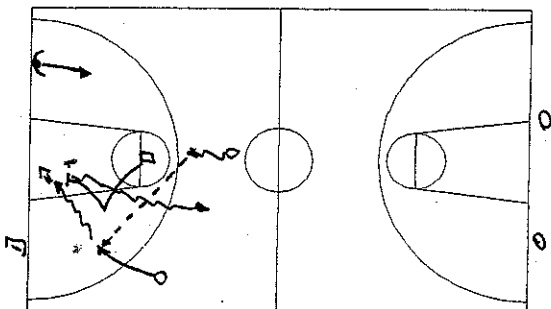


Fig. 20

DESARROLLO: dos jugadores atacan en una canasta contra un defensor, el defensor cuando captura el rebote o recupera el balón inicia un contraataque por el centro de la cancha, cuando éste pasa la línea de tiros libres sale detrás de él un perseguidor desde línea de fondo

CONSIGNA: dar el menor número de botes y pases posibles para conseguir buenas finalizaciones. Hacer el ejercicio en continuidad.

OBJETIVOS: desarrollo de las terminaciones en superioridad numérica.

12) 2 contra 1 continuo

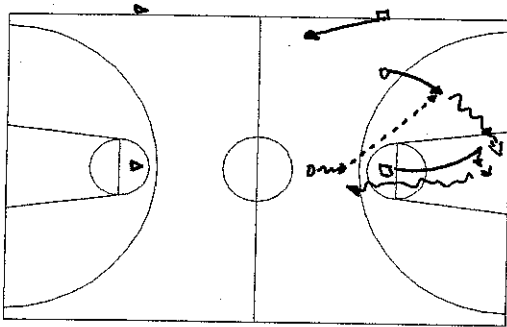


Fig. 21

DESARROLLO: dos jugadores atacan en continuidad contra un defensor que espera en línea de personal.

CONSIGNA: el defensor se convierte en atacante cuando consigue el balón. Los jugadores acompañantes del driblador saldrán alternativamente desde la derecha y desde la izquierda.

OBJETIVOS: desarrollo de un uso eficaz de la superioridad numérica.

13) 3 contra 2-bote de avance mas portería mas pase/s de apoyo

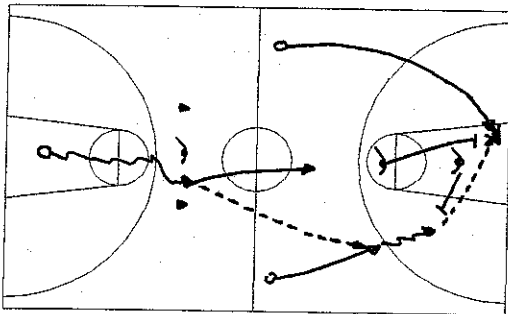


Fig. 22

DESARROLLO: el driblador tiene que pasar por la portería antes de asistir a uno de sus compañeros.

CONSIGNA: utilizar pases y fintas para descolocar a la defensa. El dribbling lo utilizamos para hacer penetraciones decididas o para atraer a la defensa y doblar balón. Coordinar el momento de la ejecución del pase con la recepción. El driblador si participa en el juego.

OBJETIVOS: desarrollo de un uso eficaz de la superioridad numérica.

Variante

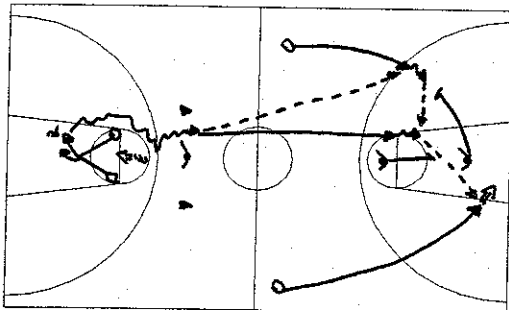


Fig. 23

DESARROLLO: se produce la misma situación anterior tras un rebote defensivo, el "no" reboteador deja de participar.

CONSIGNA: contacto pre-rebote.

OBJETIVOS: desarrollo de un uso eficaz de la superioridad numérica.

14) 3 contra 2 con handicap defensivo.

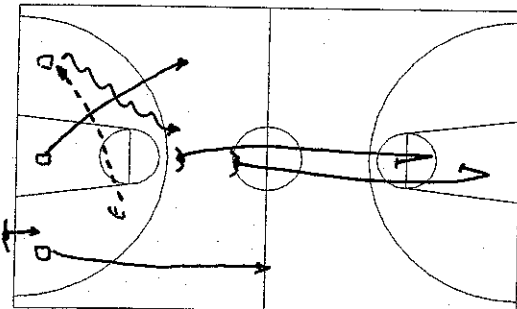


Fig. 24

DESARROLLO: tres jugadores atacantes se colocan en línea de fondo esperando un pase de E, el que recibe el balón coge el centro driblando mientras los otros se reparten las dos calles laterales. La defensa baja a impedir la canasta.

CONSIGNA: correr abiertos para crear espacios y dificultar la labor defensiva e intentar ganar la espalda a la defensa. El handicap no sale hasta que el driblador no pase la línea de tiros libres.

OBJETIVOS: desarrollo de un uso eficaz de la superioridad numérica.

Variantes

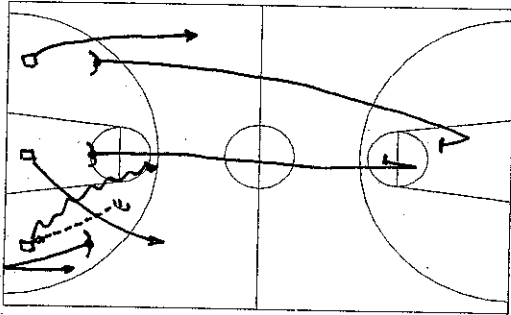


Fig. 25

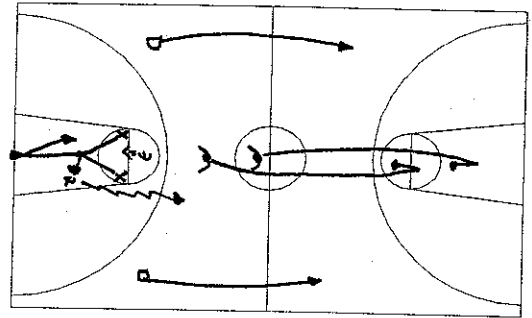


Fig. 26

Fig. 25 y 26. Los objetivos son los mismos cambiando las posiciones de salida. En la Fig. 26 hacemos uso del rebote defensivo. El "no" reboteador baja a defender después de tocar el cono.

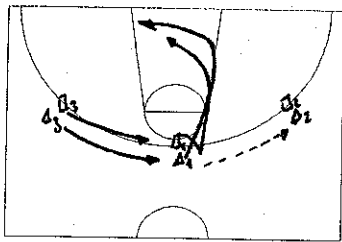


Fig. 27

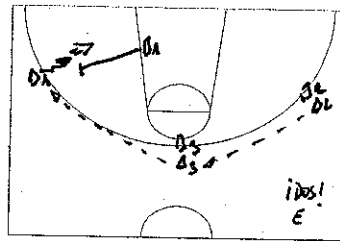


Fig. 28

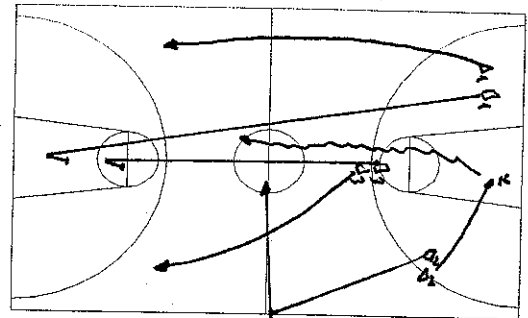


Fig. 29

Numeramos a los jugadores tanto atacantes como defensores por parejas y se juega un 3c3 a un mínimo de 3 pases, a partir del tercer pase se tira a canasta. E dice un número en alto ¡2! el jugador que atacaba con dicho número pasa a defender y va a media pista, el ahora atacante 2 va a por el rebote defensivo e inicia el contraataque por el centro de la cancha, sus compañeros se reparten las calles laterales y los ahora defensores bajan a impedir la canasta. El tercer defensor que espera en media pista entra en juego cuando el driblador pasa medio campo, yendo en un primer momento a pisar la línea del círculo central de la cancha.

15) 3c2 mas 2c1 continuo

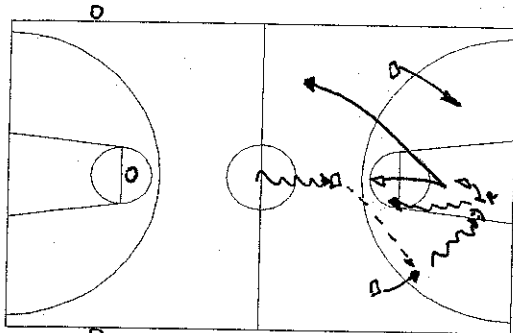


Fig. 30

DESARROLLO: 3 jugadores atacan contra 2 defensores en mitad de pista, cuando estos recuperan balón inician contraataque 2c1 en la otra canasta, cuando este defensor recupera balón inician el contraataque con dos nuevos acompañantes hacia la otra canasta

CONSIGNA: dar el menor número de botes y pases posibles para conseguir buenas finalizaciones. Hacer el ejercicio en continuidad.

OBJETIVOS: desarrollo de las terminaciones en superioridad numérica.

16) 3c2 continuo

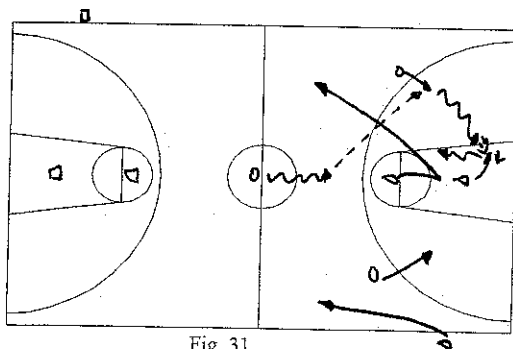


Fig. 31

DESARROLLO: 3 jugadores atacan en continuidad en ambas canastas contra dos defensores. El jugador que recupera el balón en defensa coge el centro botando, los acompañantes se abren a los laterales.

CONSIGNA: utilizar fintas y pases para mover la defensa. El dribbling lo utilizamos para hacer penetraciones decididas o atraer a la defensa y doblar balón. El jugador atacante que tira en primer lugar deja de participar y no entra al rebote de ataque.

OBJETIVOS: desarrollo de las terminaciones en superioridad numérica.