

17) 3c3c3

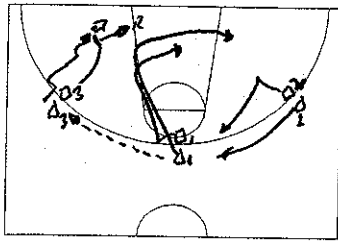


Fig. 32

Se juega un 3c3 a un número determinado de pases, cuando se produce recuperación del balón por parte de la defensa se inicia un ataque hacia la otra canasta mientras los otros defensores esperan en medio campo (asignar jugadores determinados a los defensores para dificultar su ajuste). La primera opción es intentar superar a la defensa con un ataque rápido, sino se consigue jugamos 3c3 a un número determinado de pases o botes. Hacer el ejercicio en continuidad.

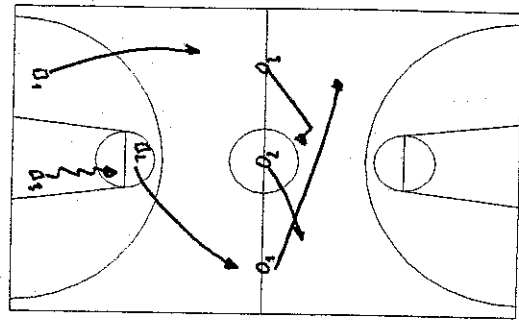


Fig. 33

18) 4c2 con handicap defensivo

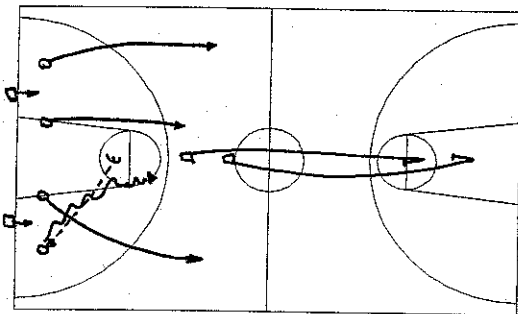


Fig. 34

DESARROLLO: colocamos a 4 atacantes en línea de fondo ,dos defensores delante en tandem y otros dos detrás(handicap).E pasa el balón a un atacante que coge el centro de la pista mientras los demás se reparten las otras calles del contraataque. Los defensores bajan a impedir la canasta.

CONSIGNA: el receptor coge el carril central botando mientras los otros se reparten las 2 calles laterales y la calle que une los vértices de la línea de tiros libres de ambas canastas .Este jugador corre por delante o por detrás del balón , a una distancia lo suficientemente amplia que no dificulte la progresión del mismo , en el carril contrario hacia el que se decanta el driblador. El handicap no sale hasta que el driblador pase línea de tiros libres.

OBJETIVOS: desarrollo de las terminaciones en superioridad numérica.

Variantes

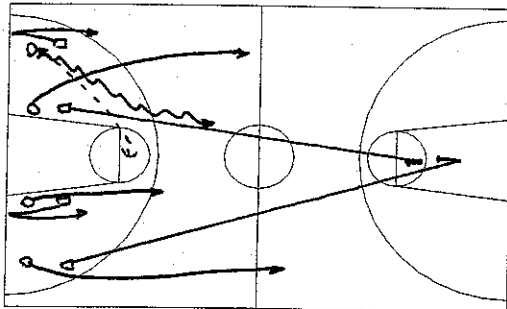


Fig. 35

DESARROLLO: mismo que el ejercicio anterior cambiando las posiciones de salida.

CONSIGNA: los defensores que bajan a tocar línea de fondo son el que está enfrente del receptor y el que se encuentra en tercera posición contando a partir de éste.

OBJETIVOS: desarrollo de las terminaciones en superioridad numérica

19) 4c3 con handicap defensivo

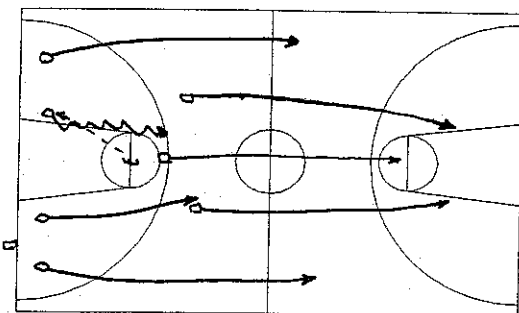


Fig. 36

DESARROLLO: colocamos 4 atacantes en línea de fondo ,tres defensores en triángulo delante y otro detrás. E pasa el balón a un atacante que coge el centro de la pista botando mientras los demás se reparten las otras calles del contraataque .Los defensores bajan a impedir la canasta.

CONSIGNA:: el receptor coge el carril central botando mientras los otros se reparten las 2 calles laterales y la calle que une los vértices de la línea de tiros libres de ambas canastas .Este jugador corre por delante o por detrás del balón , con las normas anteriormente expuestas (Ejercicio nº 18) .El handicap no sale hasta que el driblador pase línea de tiros libres.

OBJETIVOS: desarrollo de las terminaciones en superioridad numérica.

Variantes

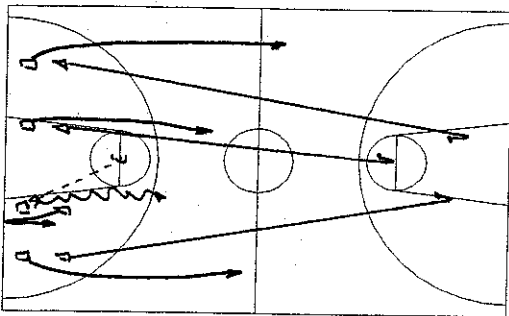


Fig. 37

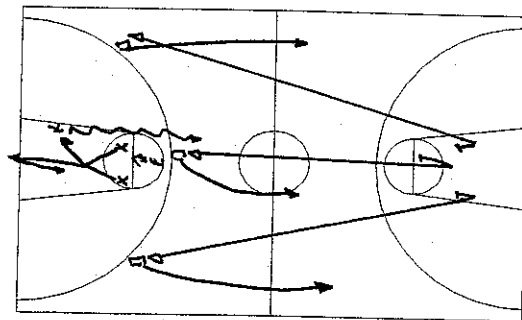


Fig. 38

Fig 37 y 38 los objetivos son los mismos cambiando las posiciones de salida. En la Fig 38 hacemos uso del rebote defensivo. El "no" reboteador baja a defender después de tocar el cono.

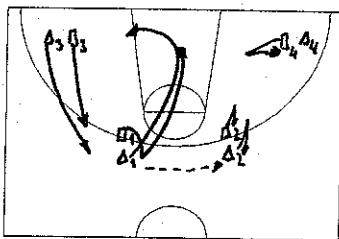


Fig. 39

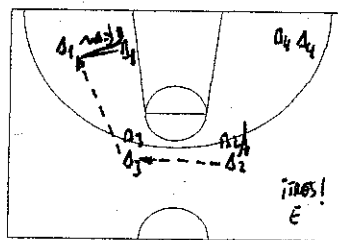


Fig. 40

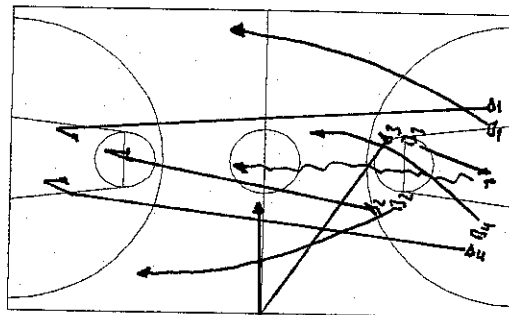


Fig. 41

Numeramos a los jugadores tanto atacantes como defensores por parejas y se juega un 4c4 a un mínimo de 3 pases, a partir del tercer pase se tira a canasta. Cuando se produce el tiro E dice un número en alto ¡3! el jugador que atacaba con dicho número pasa a defender y va a media pista, el ahora atacante 3 va al rebote e inicia el contraataque por el centro de la cancha. Sus compañeros se reparten las demás calles del contraataque con las normas antes establecidas (Ejercicio nº 18) y los ahora defensores bajan a impedir la canasta. El cuarto defensor que espera en mitad de 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.

20) 4c3 mas 3c2 continuo

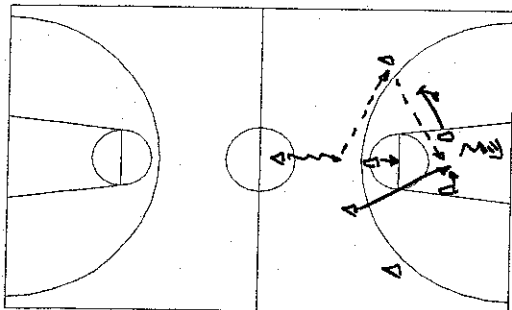


Fig. 42

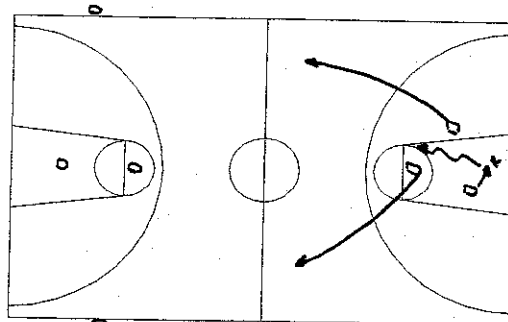


Fig. 43

4 jugadores atacan contra 3 defensores en una canasta, cuando estos consiguen recuperar el balón van hacia la otra canasta donde esperan otros dos defensores, estos cuando recuperan el balón inician contraataque hacia la otra canasta con dos nuevos compañeros que salen de las bandas. Hacer hincapié en que el que recupera balón coge centro botando. Hacer el ejercicio en continuidad.

21) 4c4c4

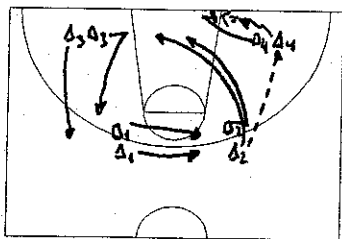


Fig. 44.

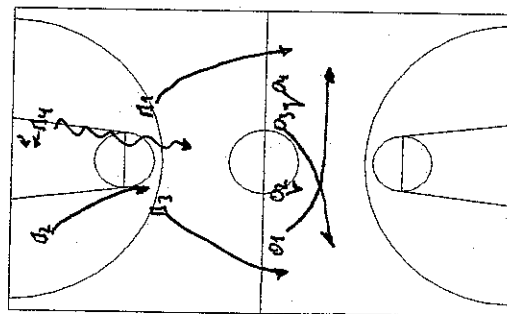


Fig. 45

Se juega un 4c4 a un número determinado de pases, cuando se produce recuperación de balón por parte de la defensa se inicia un ataque hacia la otra canasta mientras los otros defensores esperan en medio campo (asignar jugadores determinados a los defensores para dificultar su ajuste). La primera opción es superar la defensa con un ataque rápido, sino se consigue jugamos 4c4 a un número determinado de pases o botes. Hacer el ejercicio en continuidad.