

PLAN DE MEJORA DE LA VISION PERIFERICA DEL JUGADOR EXTERIOR

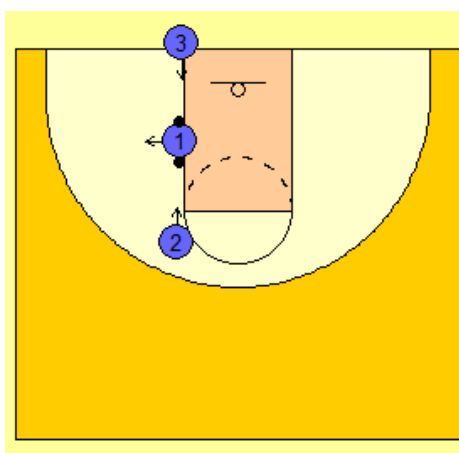
Los ejercicios están secuenciados por nivel de dificultad y de adquisición de mayor habilidad por parte del jugador

1. ¡Pasa sin mirar!

Tres jugadores, situados como indica el gráfico. 1 está con un balón en cada mano botando alternativamente, mirando hacia línea de banda. 2 y 3 están en línea recta con 1 y mirándose. Cuando uno de los dos jugadores levanta una mano, 1 ha de hacerle un pase cruzado, es decir, si levanta la mano 2 pasa con la mano derecha y si levanta la mano 1 pasa con la mano izquierda. Mientras 2 o 3 tienen el balón, 1 ha de seguir botando. 2 y 3 le han de devolver el balón lo antes posible. Es importante insistir en que 1 no mueva la cabeza hacia los lados.

Variantes:

- 1- Pase abierto: si levanta la mano 2, pase con la izquierda; si levanta la mano 3, pase con la derecha.
- 2- Pase por la espalda: 1 se coloca un paso dentro de la zona y el pase es cruzado por la espalda.
- 3- Modificación de orden: en lugar de levantar el brazo, mover solo una mano.
- 4- Salir desde la línea de banda y avanzar los tres jugadores hacia delante. Volver andando de espaldas.



2. PASES EN EL AIRE.

Este es un juego de cooperación oposición que lo podemos hacer al principio del entrenamiento para calentar, ya que es bastante exigente físicamente.

Hemos de hacer dos equipos del mismo número de integrantes, al menos cuatro por equipo. El objetivo del ejercicio es meter canasta. Ningún jugador puede botar y los pases hay que recibirlos y pasarlos en el aire.

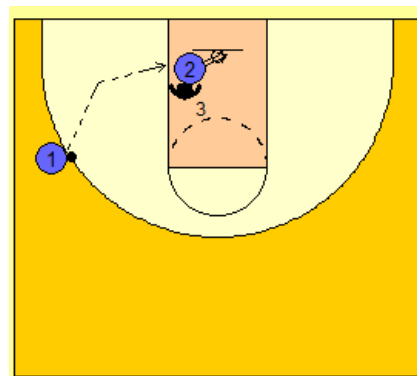
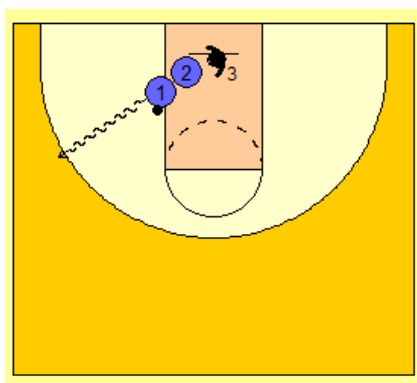
Variantes:

- Introducir un número determinado de pases antes de lanzar a canasta.
- No se puede devolver el pase al compañero que te ha pasado.
- Recibir y pasar con una mano

3. PASE INTERIOR (Ejercicio de Ettore Messina)

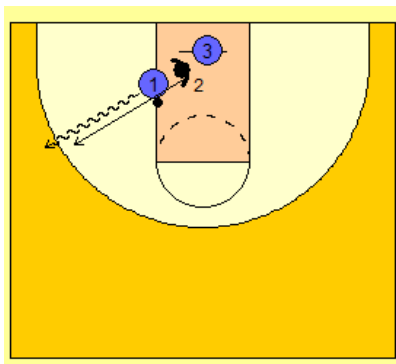
Colocamos tres jugadores en fila. El primero con balón, el segundo como atacante y el tercero defensor.

1 saldrá con bote hasta la línea de 6'75 y ahí se dará la vuelta **para pasar picado a 2. El pase ha de darse antes de que 1 haya girado su cuerpo completamente.** Ha de fijar su atención en el defensor, para ver cuál es su posición. 3 elige la defensa a realizar, quedándose detrás o defendiendo $\frac{3}{4}$ por arriba o por abajo. 2 ha de marcar claramente la mano-blanco. La rotación es 3 – 2 – 1 – 3.

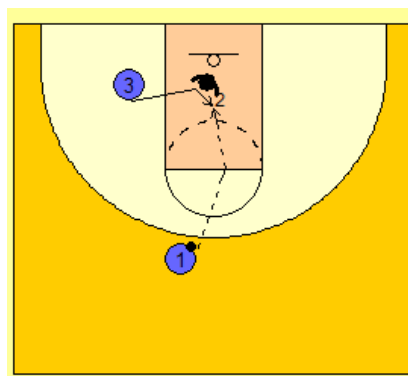
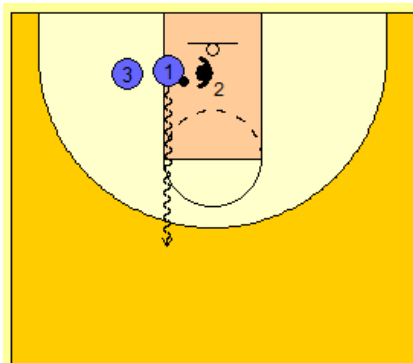


Variantes:

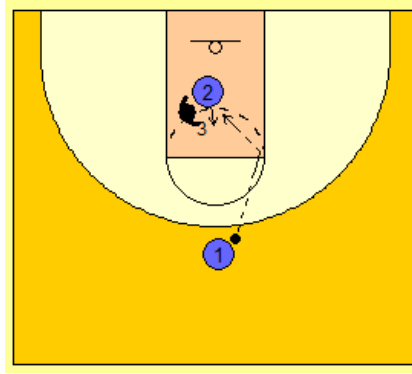
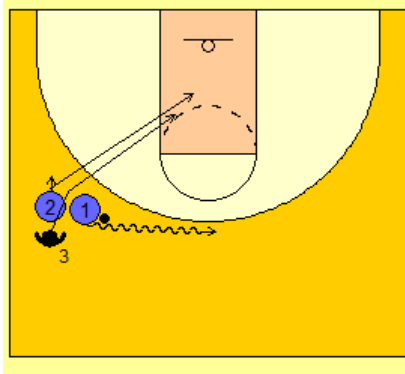
1. En esta ocasión, 1 es el jugador de balón, 2 es el defensor y 3 es jugador atacante. 2 sale detrás de 1 a defender el pase interior, ha de trabajar con los brazos para impedir un pase fácil a 3. La rotación se produce de la misma forma, 3 -2 -1 - 3.



2. En esta ocasión, 1 es el jugador de balón, 2 es el defensor y 3 es jugador atacante. La rotación se produce de la misma forma, 3 -2 -1 - 3.



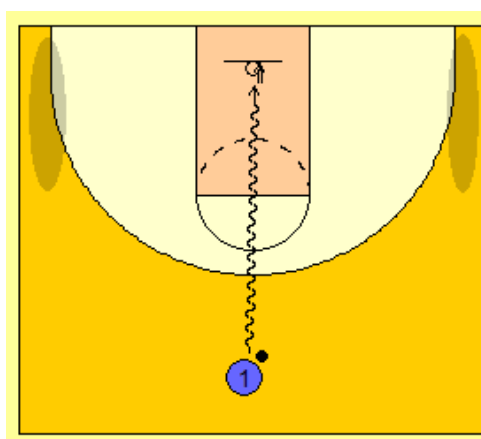
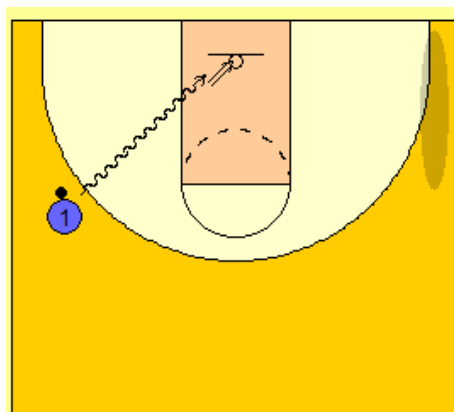
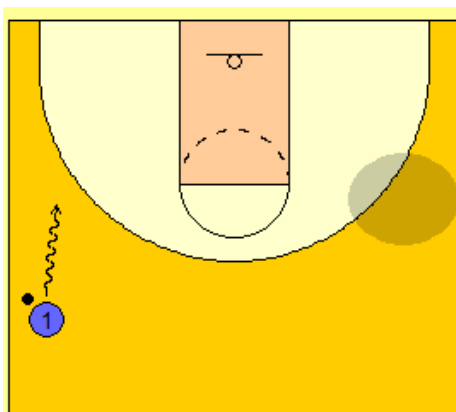
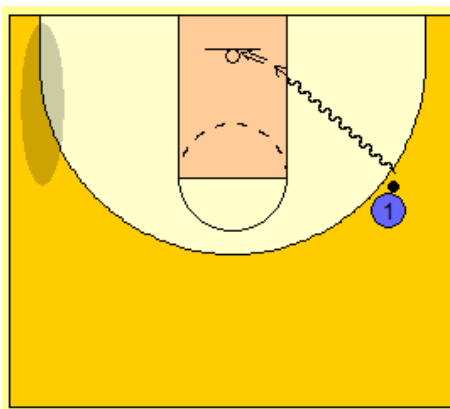
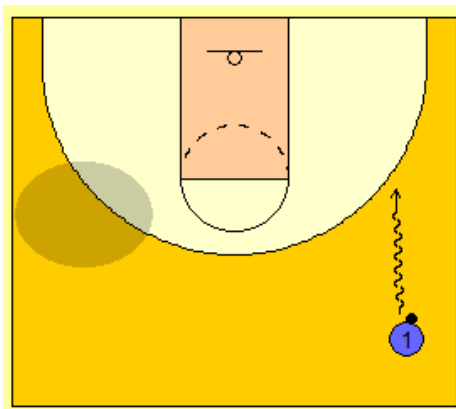
3. En esta situación 1 es jugador de balón, 2 es atacante y 3 defensor. 1 sale con bote hacia la zona central de la línea de 3'75 y cuando llega allí ha de pasar a 2 que habrá cortado hacia el aro.



Cuando se realice de forma correcta con la superioridad ofensiva que proponemos, podemos realizar los mismos ejercicios con dos defensores y dos atacantes.

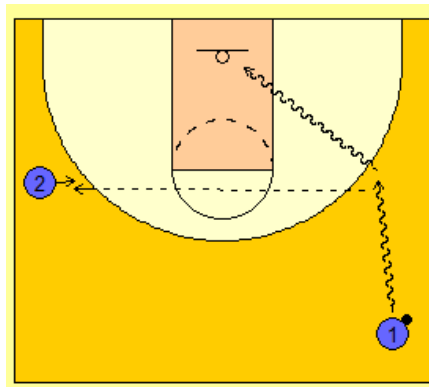
4. Mejora de la visión periférica en penetración y de la táctica de pase.

4.1.- **1c0**. Penetración a canasta viendo las zonas de pase, entrando por derecha, por la izquierda o por el centro. El jugador ha de fijar su mirada en el aro pero ha de ver a la vez las zonas que se indican en los gráficos



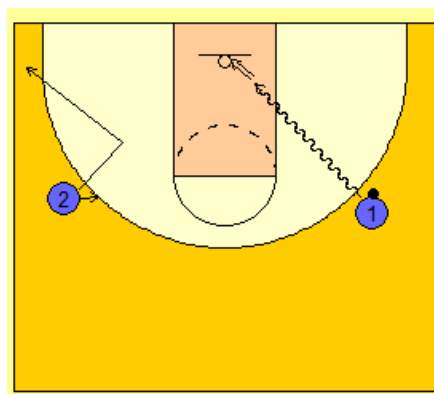
4 2.- **2c0**. Salida con bote hasta la línea de 3 puntos, un pequeño stop para ver si 2 levanta la mano o se mueve. Si levanta la mano, pase skip cruzado con mano exterior, o pase abierto con la mano interior.

Si no mueve la mano, continúa la penetración

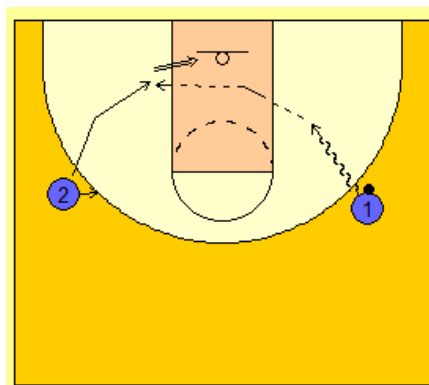


Al continuar la penetración, 2 puede hacer una finta de corte e irse a la esquina. En esta situación 1 seguirá botando hasta llegar al aro y finalizar.

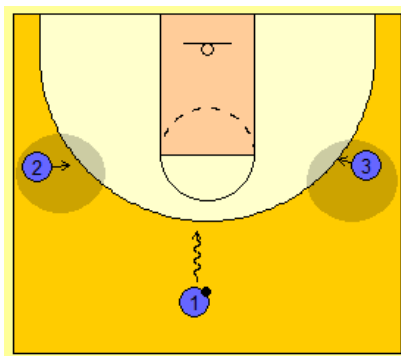
Variante: si 2 levanta la mano en esquina, 1 le ha de pasar cuando está en el aire para el lanzamiento de 3 puntos desde la esquina.



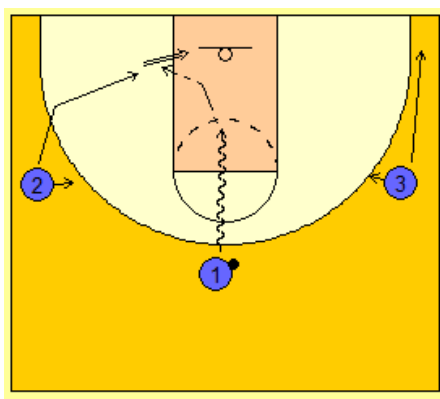
Si 2 continúa el corte hacia el aro, 1 le ha de pasar sobre el bote, picado y sin mirar.



4.3. **3c0**. El jugador de balón bota en velocidad por el centro del campo y hace un pequeño stop cerca de la línea de 3 puntos. En esa posición ha de ver el aro y a sus dos compañeros



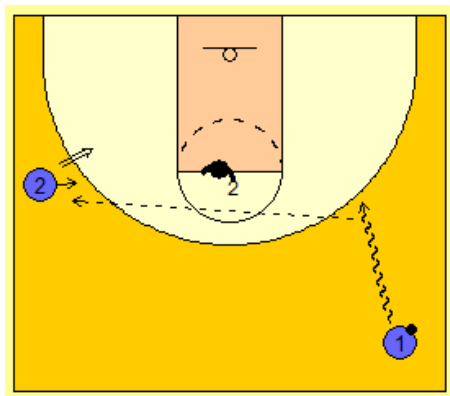
Si 2 o 3 realizan un corte, le ha de pasar sobre el bote, picado y sin mirando al otro compañero



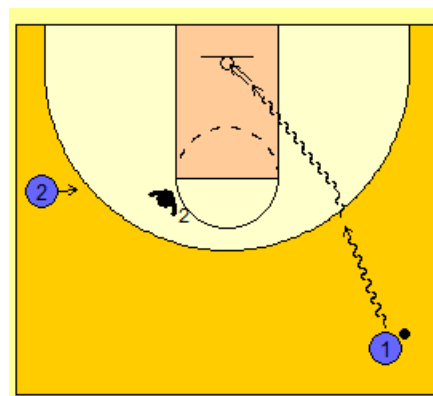
4.4. 2c1 – defensor al jugador sin balón

Jugador de balón sale de medio campo, al llegar a la línea de 3 puntos hace un stop y ha de ver a al defensor de su compañero y a su compañero, sin girar la cabeza. Si está en situación de ayuda (graf. 1) le pase sobre el bote para que finalice, si está defendiendo la línea de pase (graf. 2) cambia de ritmo y penetra a canasta.

Graf. 1



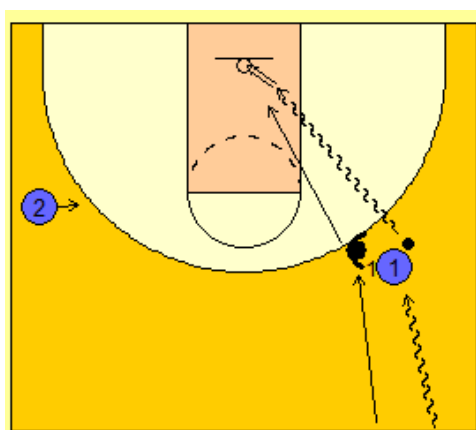
Graf. 2



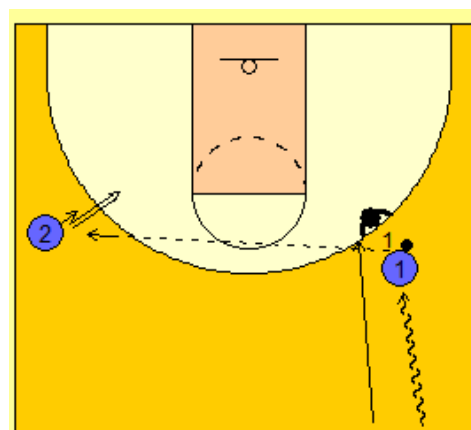
4.5. 2c1. defensor al jugador de balón

1 sale desde medio campo con bote hacia la línea de 6'75 y allí realiza un pequeño stop para mirar a su defensor y a su compañero, sin girar la cabeza. Si el defensor está defendiendo la línea de pase, el jugador de balón penetrará a canasta (graf. 3). Si el defensor del balón se sitúa entre el balón y la canasta tapando la penetración, pasará a su compañero para que finalice.

Graf. 3



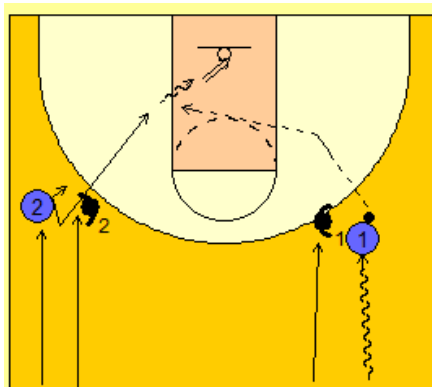
Graf. 4



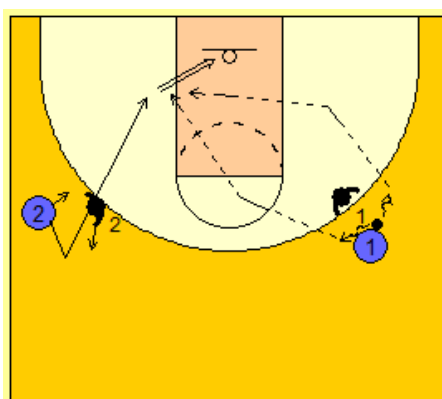
4.6 2c2.

1 y 2 salen desde medio campo con sus defensores, al llegar a la línea de triple, 1 hace un pequeño stop y tiene que ver a su defensor, al defensor de su compañero y a su compañero, todo ello sin girar la cabeza.

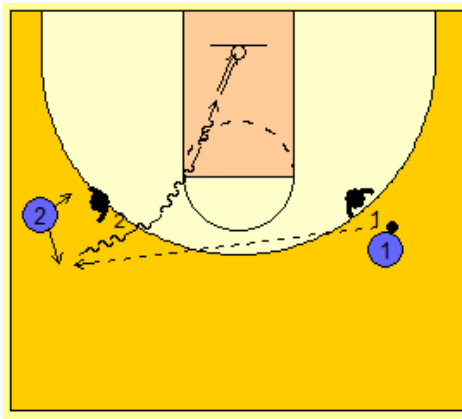
Si su defensor está defendiendo la línea de pase y el defensor de su compañero también, su compañero hará una puerta atrás y cortará hacia el aro. El jugador de balón le pasará picado sobre el bote, sacándose el bote del cuerpo y sin mirarle.

**4.6.1.** Con la mismas premisas iniciales que en 4.6, pero con esta variación defensiva:

El defensor de 1 está defendiendo la penetración, y el defensor de su compañero está en línea de pase. 2 ha de jugar una puerta atrás, y si gana la espalda a su defensor, 1 tiene dos opciones. Hacer un cambio de mano por delante rápido y pasar picado con la izquierda, o darse un bote abierto con derecha para mejorar el ángulo de pase y pasar picado por derecha por la espalda de su defensor.



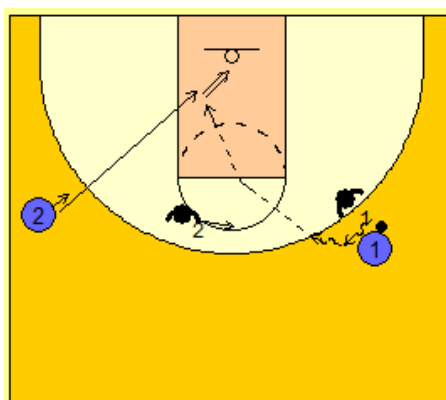
Si el defensor de 2 no cae en la finta de la puerta atrás y se queda clavado, 1 pasa a 2 y éste ataca la recuperación defensiva de su defensor penetrando hacia el aro.



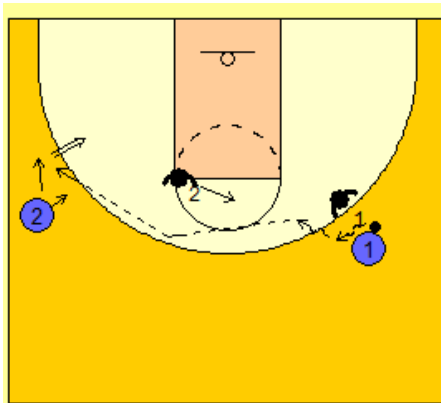
4.6.2. Con la mismas premisas iniciales que en 4.6, pero con esta variación defensiva:

El defensor de 1 está defendiendo la penetración, y el defensor de 2 está en ayuda.

Si el defensor está en ayuda, pero en línea balón – atacante, 1 hará un cambio de mano rápido a izquierda para atraer la ayuda y pasará picado ante la penetración de 2 (también se puede pasar para hacer un alley-up con mano y media. El movimiento de 2 ha de hacerse justo en el momento que su defensor inicia el desplazamiento lateral de ir a la ayuda.



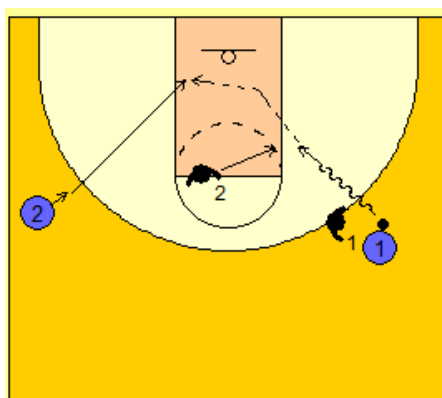
Si el defensor de 2 no está en línea balón – atacante y está más hundido, 1 cambia de mano rápido y pasa picado con la izquierda a 2, que habrá hecho un movimiento para separarse de su defensor



4.6.3 . Con la mismas premisas iniciales que en 4.6, pero con esta variación defensiva:

El defensor de 1 está defendiendo el pase y el defensor de 2 está en ayuda.

1 ha de cambiar de ritmo y penetrar con fuerza hacia canasta. Si el defensor de 2 salta a la ayuda a la altura del tiro libre, 2 cortará hacia el aro y 1 pasará picado con derecha.



Si la ayuda llega por debajo del tiro libre, a la altura del taco de la zona, y 1 ha iniciado los pasos de entrada a canasta, y 2 se ha de alejar de su defensor para buscar un tiro liberado desde la esquina. 1 ha de pasar desde el aire y sin mirar a 2.

