

Mikel García Regidor
Javier García Panizo



BALONCESTO

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Mikel García Regidor
Javier García Panizo

CON LA COLABORACIÓN DE

Sergio López Sánchez
Gabo Loaiza Pérez

Copyright © 2020 Texto e ilustraciones: Todos los autores

Copyright © 2020 Portada y contraportada: Laura Martínez Martín

Nº Depósito Legal: LG BI 00589-2020

Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

" He preguntado a todos para poder definirme a mi " Beret - Ojalá

ÍNDICE

- Prólogo	Pág. 1
- Cómo construir un entrenamiento (Por Javier Gª Panizo)	Pág. 2
- Simbología	Pág. 4
- Ejercicios de entrenamiento	
o Técnica Individual	Pág. 5
■ Bote	Pág. 6
■ Pase	Pág. 9
■ Tiro	Pág. 13
o Conociendo los espacios (Por Gabo Loaiza)	Pág. 18
o Aprovechamiento del tiempo	Pág. 24
o Rutinas combinadas (Por Sergio López Sánchez)	Pág. 25
o Circuitos	Pág. 28
o 1x1	Pág. 31
o 2x2	Pág. 39
o 3x3 / 4x4	Pág. 42
o Superioridades / Inferioridades	Pág. 45
o Competiciones de tiro	Pág. 49
o Ejercicios para escuela de Basket	Pág. 52
- Referencias	Pág. 55
- Documentación útil	Pág. 56
o Conceptos defensivos por edades	Pág. 57
o Conceptos ofensivos por edades	Pág. 58
o Fundamentos por edades	Pág. 59
o Tabla de control anual de conceptos técnico-tácticos	Pág. 61
o Planilla de entrenamientos	Pág. 62
o Planilla de partidos	Pág. 63

PRÓLOGO



Todos nos encontramos a lo largo de nuestras vidas con personas que nos marcan de alguna manera, y por suerte solemos recordar con especial cariño a aquellas que lo hacen de forma positiva. En mi caso, debo reconocer que deportivamente hablando no son una sino dos las personas que han marcado mi relación con el baloncesto.

El primero de ellos, Pedro García Panizo, una persona de esas que no deja indiferente a nadie. Tuve la suerte de tenerle como entrenador en cadete de primer año. Si ya de por sí amas un deporte y además tienes la suerte de cruzarte con un entrenador que ejerce su labor con la intensidad, el entusiasmo y la pasión con que Pedro lo hacía, lo normal es que no le olvides nunca. Gracias, Pedro. Por darnos tanto en tan poco tiempo.

El segundo de ellos, la persona sin la cual este libro que tienes entre manos no hubiera sido posible, "el pequeño de los Panizo", Javier García. Cuando conoces a una persona notas que respira baloncesto. Esta es sin lugar a duda una de ellas.

Basta una distendida conversación en cualquier terraza de barrio para que te demuestre todo lo que sabe de baloncesto, pero lo que me parece aún más importante, todo lo que le apasiona.

A él le debo gran parte de lo que sé de este deporte y de ser entrenador. No considero que sea demasiado, pero tengo claro que es lo suficiente como para tener claro qué clase de "basket" me gusta y quiero enseñar.

Es por ello por lo que creo que debe ser él quién os presente este libro, qué os vais a encontrar en él y os dé su punto de vista sobre el baloncesto que le gusta. Yo lo único que he hecho es recopilar unos cuantos ejercicios.

Espero que os sirva para abrir la mente como en su momento lo hizo conmigo. El resto, no dejar de aprender, está dentro de cada uno de nosotros, de nuestras ganas de mejorar.



CÓMO CONSTRUIR UN ENTRENAMIENTO

Por Javier García Panizo

A la hora de estructurar cualquier entrenamiento deberíamos primero tener claro en qué momento de nuestra planificación nos encontramos y qué nos toca trabajar. Es cierto que muchas veces es difícil seguir la planificación, por lo que debemos programar cada poco tiempo e ir observando cómo evolucionan los jugadores.

Pero no hablamos de programar cuando en un partido nos hacen zona y al día siguiente preparamos tres sistemas contra zona, sino sobre nuestra planificación inicial y sobre la evolución diaria de nuestros jugadores.

Lo principal es saber de cuánto tiempo disponemos, qué queremos hacer con él y hasta dónde queremos llegar. Algo muy sencillo que puede ayudar es hacer una lista con los jugadores y sus características, sus fortalezas y sus debilidades, y pensar qué podemos hacer para que esos jugadores mejoren esas facetas que se les dan peor o que simplemente, desconocen. Saber buscar qué le hace falta a cada jugador para sacarle el máximo rendimiento es uno de los aspectos más importantes de ser entrenador.

Algunos jugadores necesitarán que les aprietas delante del grupo, otros que les hables aparte, con algunos bastará con una mirada ..., pero todos tienen algo en común: tienes que "engaños" para que sean "tuyos" y que crean en lo que haces al 100%.

Dejando un poco a parte la parte psicológica y de planificación y hablando del propio entrenamiento, a mí siempre me ha ido muy bien el volumen. Mucha gente se queja de que no dispone de tiempo, pero luego no aprovecha el que tiene, los jugadores están parados esperando en una fila ...

Yo le doy mucha importancia al tiempo real que los jugadores están jugando y trabajando durante el entrenamiento. Si hacemos un cálculo del tiempo que "perdemos" con explicaciones de ejercicios, parones para corregir, agua, parones y esperas dentro del propio ejercicio ... le estamos quitando a un entrenamiento "tipo" de hora y media aproximadamente 30 o 40 minutos.

Si pensamos que el tiempo que queda es suficiente para que el jugador mejore, estamos equivocados. Para evitar esta pérdida de tiempo, yo siempre propongo unas sencillas pautas:

- Poner nombre a los ejercicios. Explicado un día, lo sabrán y se colocarán solos rápidamente.
- Corregir a los jugadores individualmente, por fuera, mientras el resto sigue entrenando.
- Utilizar todo el espacio que tengamos. Dividir el campo en cuartos, e incluso utilizar las vueltas a empezar por fuera del campo para que los jugadores trabajen el máximo posible.

- Aprovechar bien el tiempo de pista que tengamos. Se puede estirar o calentar antes o después de la pista, fuera de la misma.
- Cualquier momento es bueno para una corrección. El calentamiento no es momento de hablar con nuestro ayudante o mirar el último mensaje del móvil.
- Proponer ejercicios de juego reducido para implicar lo máximo a todos y que no se escondan.

Aplicando estas sencilla pautas, si cogemos un cronómetro, veremos que el tiempo real de trabajo de nuestros jugadores aumenta

Por último, una de las cosas que yo acostumbro a hacer es grabar mis propios entrenamientos. Pero no para ver a mis jugadores, sino para analizarme a mí mismo: tiempos de explicación, posición en el campo, lenguaje corporal ...

Parece una tontería, pero vernos a nosotros mismos nos hace darnos cuenta de nuestros propios errores y nos puede ayudar mucho a mejorar nuestra forma de hacer las cosas.

Javier García Panizo

Bilbao, 1978

Entrenador Superior de Baloncesto

SÍMBOLOGÍA

- ①• Atacante con balón
- ① Atacante sin balón
- △ 2 Defensor
- P Pasador
- > Pase
- > Desplazamiento sin balón
- ~~~~> Bote
- | Bloqueo
- ↗ Bloqueo y continuación
- ⇒ Tiro
- = M/M Mano a mano
- ⊗ ▲ Conos / Obstáculos

TÉCNICA INDIVIDUAL

Entendemos que cuantos más recursos técnicos tengan los jugadores, más opciones tendrán de resolver las situaciones del juego a las que se enfrenten. Siempre he creído que cuanto más técnico es mi equipo, mejor juega al baloncesto que yo propongo. Por ello, el volumen es esencial, sobre todo en categorías de formación.

Existen múltiples tareas y ejercicios para trabajar esos recursos, y una de las claves será proponer dificultades dentro de esas tareas para que todos los jugadores evolucionen dentro del mismo ejercicio. Otra clave será conseguir que el ejercicio se parezca lo máximo posible al juego real.

Una de las preguntas que más nos solemos hacer es: ¿Cuánto tiempo invierto en entrenar sin oposición? Incluso los más puristas se preguntarán: ¿Deben los jugadores ejecutar el gesto técnico a la perfección o es suficiente con que saquen ventaja?

La primera pregunta va ligada a la táctica individual. No me vale de nada invertir un montón de tiempo en jugar sin oposición, si luego no conseguimos que ese jugador que domina un montón de recursos técnicos no los aplique en el juego real.

Por ese motivo es importante realizar una progresión para que ese jugador ejecute esos recursos en un entorno real.

¿Y cómo realizamos esa progresión? Existen muchas maneras: podemos proponer ejercicios con oposición relativa, dando ventaja al atacante, pautando a la defensa para forzar al atacante a realizar lo que nosotros buscamos ...

Nota: La técnica individual está presente en todas y cada una de las tareas que diseñemos para nuestro equipo, independientemente del objetivo: una salida, un pase, una parada, un 1x1 ... todo tiene un componente técnico que podemos corregir y mejorar. No es necesario montar un circuito o "llenar el campo de conos" para trabajar técnica individual. Simplemente hace falta ser cuidadosos con los pequeños detalles; son los que darán calidad al ejercicio, sea cual sea.

EL BOTE

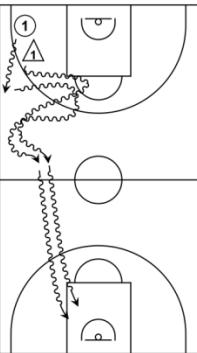
El bote es uno de esos fundamentos que nuestros jugadores deben dominar a la perfección si queremos que lleguen a ser como esos grandes “jugones” que nos dejan sin palabras cuando realizan uno de sus “trucos. Dominar este fundamento en todas sus facetas requiere mucho trabajo.

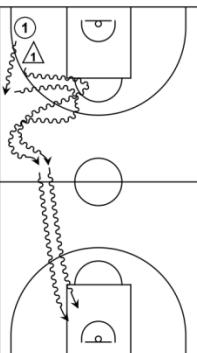
Pensando, se me vienen a la mente términos como desbloqueo de muñeca, frecuencia de bote, disociación de pies y mano de bote, bote de protección, bote en velocidad, cambios de mano de todo tipo ...

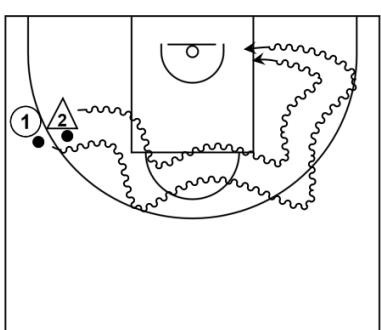
Una de las cosas más importantes a la hora de trabajar el bote es el cómo y el cuándo. Y como hemos mencionado anteriormente en este libro, es algo que también va ligado a la táctica individual.

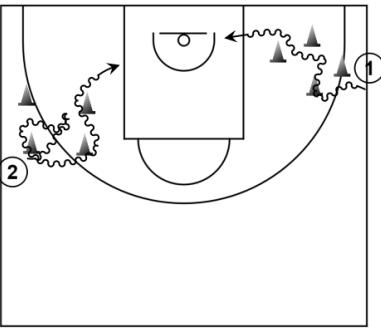
Cuántas veces les decimos a nuestros jugadores que “has dado un bote de más”, “están muy cerrados, da un pase más”, “atrae al defensor con el bote para poder doblar el balón” ...

Todo esto tiene un cómo y cuándo que debemos trabajar proponiendo, insisto, ejercicios que sean lo más parecido posible al juego real.

CATEGORÍA:	Bote	NOMBRE:	Copiar al de detrás
			<p>El jugador que empieza detrás decide hacia dónde va: adelante, atrás, lateral ... realizando cambios de mano y de ritmo.</p> <p>El de delante tiene que copiarle, sin dejarle que se ponga delante.</p> <p>Cuando llegamos al triple, el jugador que está detrás ataca para finalizar con defensa relativa del jugador de delante.</p> <p>NOTA: Frecuencia de bote, cambios de mano, paradas y arrancadas ...</p>

CATEGORÍA:	Bote	NOMBRE:	Copiar al de delante
			<p>Misma disposición que el ejercicio anterior, pero ahora el de detrás copia al de delante.</p> <p>La única diferencia ahora es que el de detrás puede meter la mano para tocar el balón de su compañero.</p> <p>NOTA: Frecuencia de bote, cambios de mano, paradas y arrancadas ...</p>

CATEGORÍA:	Bote	NOMBRE:	Uves con defensa relativa
			<p>Uves con paradas y arrancadas, fintas de tiro con bote + finalizar con defensa condicionada.</p> <p>Dependiendo de las carencias del atacante, provocar que finalice con alguna de esas carencias.</p> <p>Defensor con balón botando, solo puede meter la mano cuando atacante vaya hacia atrás.</p> <p>NOTA: Desbloqueo de muñeca, bote diagonal hacia atrás mirando al aro ...</p>

CATEGORÍA:	Bote	NOMBRE:	Rombos disociación pies y manos
			<p>Colocamos un rombo (al gusto) con conos. Tenemos que realizar el rombo solo dando un bote cuando llegas a cada cono.</p> <p>Bote adelantado, lateral, atrás en diagonal. Siempre mirando el aro. Siempre corriendo, aunque sea lateral.</p> <p>Puedes empezar donde quieras y acabar donde quieras, pero siempre pasando mínimo por 5 conos.</p> <p>NOTA: Correr casi sin botar, siempre cuerpo y cabeza frente al aro, siempre pies rápidos ...</p>

CATEGORÍA:	Bote	NOMBRE:	Conos y arrancadas
			<p>Cuatro filas con 3 ó 4 conos en línea delante de ellos, como la imagen.</p> <p>Las filas centrales tiran de fuera de la zona. Filas laterales realizarán diferentes finalizaciones.</p> <p>En cada cono trabajaremos arrancadas: con cambios, solo "Stop an Go", fintas ...</p> <p>NOTA: Fintas con o sin bote, cambiar altura y frecuencia del bote ...</p>

CATEGORÍA:	Bote	NOMBRE:	Bote dentro de la zona
			<p>Dentro de la zona, cambio de frecuencia del bote, y bote de protección. Pasar muy cerca del compañero, proteger con el cuerpo y con la mano de no bote.</p> <p>Cambiar ángulos de colocación de pies. Meter manos, empujar, chocar. Siempre cabeza alta.</p> <p>NOTA:</p>

CATEGORÍA:	Bote	NOMBRE:	Escribir nombre en el suelo
			<p>Elegir un espacio en el campo y escribir vuestro nombre en el suelo (apellidos, o números en letra).</p> <p>Ampliar el bote, bote delante y atrás, diagonal. Todo el tiempo tu cuerpo tiene que estar en la misma dirección. Letras grandes, pocos botes, muchos pasos.</p> <p>Desbloqueo de muñeca para poder llegar con pocos botes a los vértices de las letras.</p> <p>NOTA: Frecuencia de bote, pasos sin botar ...</p>

CATEGORÍA:	Bote	NOMBRE:	Rueda de ataque Bloque Directo
			<p>Simulación de juego de Bloqueo directo, diferentes defensas, bote atrás o diagonal para luego atacar, salgo del bloqueo separo y arranco, caracolear, split, finta de jugar el bloqueo y jugar lado contrario, cambio y cambio para fintar jugar el bloqueo ...</p> <p>NOTA: Trabajo previo, diferentes finalizaciones, paradas y tiros, empezar en bote o autopase ...</p>

EL PASE

Este puede ser el fundamento que mejor defina a un equipo. No creo que sea casualidad que los equipos que se la pasan mejor nos entren por el ojo y queramos parecernos un poquito a ellos.

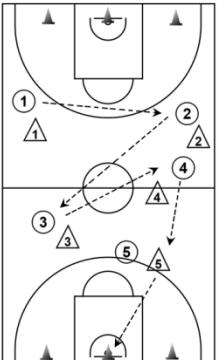
Creo que es un fundamento olvidado específicamente. Durante el tiempo he podido ver muchos entrenamientos de equipos en formación en los que todos empiezan con balón, botando de lado a lado de la pista, y siguen con ruedas o circuitos del mismo tipo.

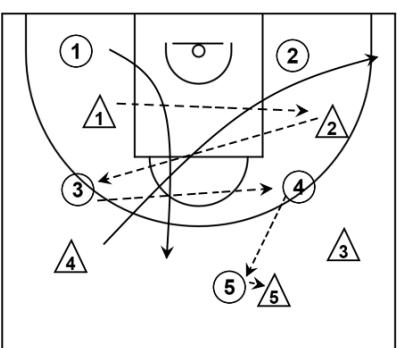
Sin embargo, no he visto muchos entrenamientos en los que se entrene el pase de forma específica, en parejas o tríos, o contra una pared.

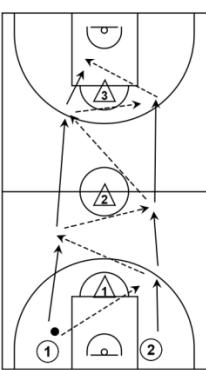
Muchas veces caemos en el error de no trabajar algo que luego pedimos a nuestros jugadores. Entrenamos todos los días, por ejemplo, mucho volumen de bote, pero cuando llega el partido pedimos cosas diferentes: "pásala", "un pase más", "levanta la cabeza para poder pasarl". Nos contradecimos con lo que trabajamos, y el jugador a edades tempranas no lo entiende.

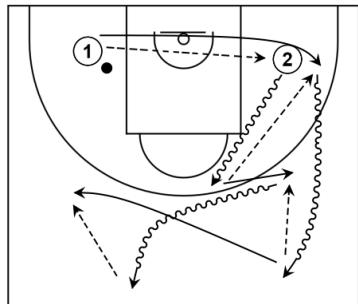
Otro de los errores que podemos cometer habitualmente es no dar importancia a los pases cuando no los estamos trabajando específicamente. Por ejemplo, proponemos un 2x0 y permitimos que nuestros jugadores pasen desde pecho ... Como comentábamos cuando hablábamos de técnica individual, todas las acciones en baloncesto llevan consigo un componente técnico, y como tal hay que cuidarlo.

Es por ese motivo que pienso que quien lo trabaja y consigue que su equipo lo asuma como suyo, verá incrementado ese propio nombre: "EQUIPO".

CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Tirar conos
			<p>Ponemos 3 conos en cada línea de fondo y hacemos dos equipos.</p> <p>Un equipo, sólo mediante pases (sin botar), deberá dar a los conos del otro equipo y tumbarlos.</p> <p>Gana el equipo que primero tumba los conos del otro equipo.</p> <p>NOTA: Tipos de pase, bloqueos o no, tiempo ...</p>

CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Tocar con pases
			<p>Dos equipos, un equipo sin balón y otro con un balón.</p> <p>En media pista, el equipo con balón, mediante pases, deberá llegar a tocar con el balón a todos los jugadores rivales.</p> <p>Podemos organizarlo de varias maneras similares.</p> <p>NOTA: Jugadores sin balón botando, tipos de pase, si un jugador rival tiene balón no le pueden tocar ...</p>

CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Pasar los círculos
			<p>Un defensor en cada círculo: las dos zonas y el círculo central. No podrá salir de su círculo.</p> <p>Por parejas y mediante pases, deberemos llegar de una canasta a la otra.</p> <p>Si el defensor toca el balón, saldrá fuera y el jugador que ha perdido el pase pasará a defender.</p> <p>NOTA: Tipos de pase, no pasar bombeado ...</p>

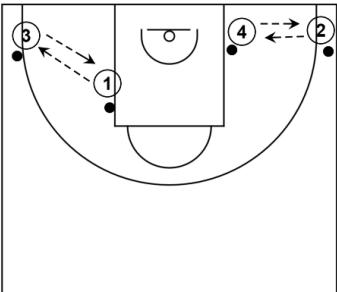
CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Pases con pivotes
			<p>Por parejas. Un jugador hará una salida con un par de botes y se parará. En ese momento, la pareja se moverá intentando que el jugador que bota le pierda de vista.</p> <p>Cuando pare el jugador con balón deberá pivotar para encontrar al compañero y pasárselo.</p> <p>Este, una vez reciba, hará lo mismo: salida, un par de botes ... Al llegar a la canasta contraria, tiro, 1x1 ...</p> <p>NOTA: Tipos de pase, fintas de pase, moverme para obligar a mi compañero a pivotar, no repetir pase ...</p>

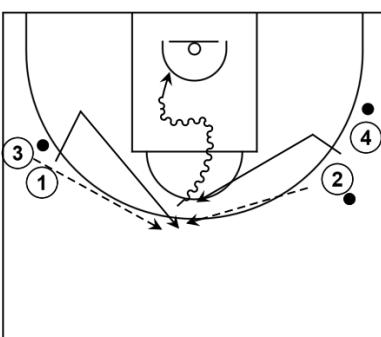
CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Tocar el balón con pase
			<p>Dos jugadoras enfrentadas, se pasarán la bola de forma continua.</p> <p>Una tercera jugadora intentará darle al balón que se están pasando sus compañeras con el suyo propio.</p> <p>NOTA: Intentar darle con pase desde bote, picado ...</p>

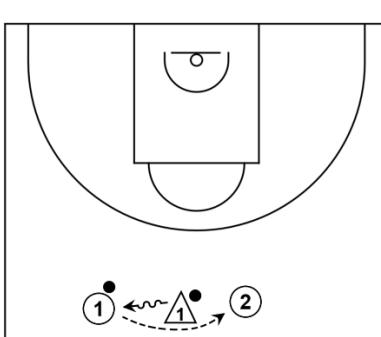
CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Diez pases
			<p>Un equipo tiene que darse diez pases sin que el rival le robe el balón.</p> <p>No se puede botar ni el balón puede tocar el suelo.</p> <p>NOTA: No pasar al que me pasa, el 5º y el 10º pase en una zona determinada ...</p>

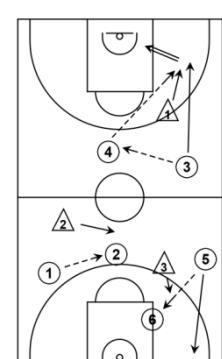
CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Pase largo dos lados
			<p>Dos filas en las esquinas, el primero de una fila sin balón. Saldrá corriendo y desde la otra fila le darán un pase largo a una.</p> <p>Una vez que recibe podemos pedirle diferentes finalizaciones, paradas y tiros, arrancadas ...</p> <p>El que pasa sale corriendo y le pasan desde la otra fila.</p> <p>NOTA: Pases en carrera, en bote, de beisbol, bolos ...</p>

CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Pase largo dos lados dos balones
			<p>Misma disposición que el ejercicio anterior, pero el jugador tiene dos balones, primero pasa uno y luego el otro, jugador que corre decepciona dos balones y devuelve uno.</p> <p>Misma finalización que en el ejercicio anterior, pero por ambos lados.</p> <p>NOTA: Pases en carrera, en bote, de beisbol, bolos ...</p>

CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Parejas pases
			<p>Por parejas, uno en frente del otro, los dos con balón, enroscos y paso a la vez, bote y enroscos y vuelvo a pasar. Recepciones una mano.</p> <p>Se puede poner dificultad y diferentes pases, perimetral, por encima, picado, después de desplazarte lateral, después de cambio de mano ...</p> <p>NOTA: Muy importante que los jugadores estén flexionados en todo momento.</p>

CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Tijera
			<p>Dos filas en 45º como en la imagen.</p> <p>Van saliendo alternativamente, tras finta, para recibir en el centro y salir a canasta.</p> <p>Podemos realizar diferentes pases: dos manos por encima de cabeza, una mano perimetral, dos manos cruzando el pie, de gancho ...</p> <p>NOTA: Diferentes salidas, tiros y finalizaciones ...</p>

CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Pases por tríos
			<p>En tríos, uno defiende botando un balón y otros dos están en el sitio pasándose.</p> <p>Esperar a que el defensor llegue y presione mientras bota.</p> <p>NOTA: Diferentes pases, desplazarse en bote para mejorar ángulo de pase ...</p>

CATEGORÍA:	Pase	NOMBRE:	Por parejas a meter 6
			<p>Ponemos varias parejas con balón y el resto de los jugadores sin balón.</p> <p>Las parejas con balón irán de lado a lado mediante pases sin poder botar. Los defensores deberán intentar robar el balón o coger el rebote.</p> <p>Los atacantes juegan a meter seis, y no se puede repetir aro. Si meto en un aro y cojo mi rebote, debo ir al otro aro.</p> <p>NOTA: Diferentes tipos de pase, tiempo, puntos, cambios de rol si rebote ...</p>

EL TIRO

A mi entender, el tiro es el fundamento de moda en el baloncesto actual, sobre todo el tiro de larga distancia. Cada vez se pueden ver más equipos que juegan con 5 jugadores abiertos, amenazando desde el perímetro, pívots que se abren a tirar después de bloquear o simplemente abiertos para generar espacios, equipos que tiran mucho más desde la línea de 6,75 que desde dentro de ella, estudios que hablan de que según que porcentajes es mejor tirar de 3 puntos, etc.

Y estos son solo unos pocos ejemplos de cómo puede condicionar el juego un fundamento.

Hay una frase de uno de los grandes tiradores de la historia de nuestro baloncesto, Josep María Margall, con la estoy totalmente de acuerdo: *"Hay dos baloncestos: el de los que saben tirar y el de los que no"*; porque si tiras y metes, atraes la defensa, generas más espacios y los equipos rivales se centran en que no puedas tirar.

En edades tempranas muchos entrenadores no le dan mucha importancia a cómo deben tirar sus jugadores, pero creo que si consigues una buena base desde el principio luego es más fácil corregir y matizar detalles, cuando los jugadores cambian su fisionomía.

Una vez que nuestros jugadores “tiran bien”, mecánicamente hablando, podemos empezar a trabajar la rapidez en la ejecución, tirar cansados, tirar con presión ...

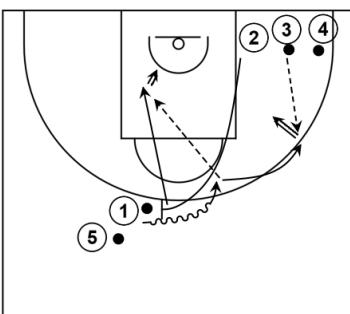
Como el resto de lo que trabajamos, tenemos que intentar buscar dentro de los ejercicios las situaciones de tiro que tendremos durante los partidos.

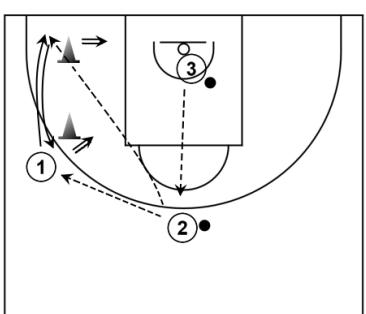
CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Tiro continuo tras bloqueo indirecto
			<p>Jugadores empiezan como en la imagen.</p> <p>El jugador que pasa baja a bloquear.</p> <p>El jugador que bloquea sale a tirar en lado contrario.</p> <p>El jugador que tira coge su rebote y va a la fila que le ha pasado.</p> <p>NOTA: Controlar pases, tipos de parada, tiro o rizo ...</p>

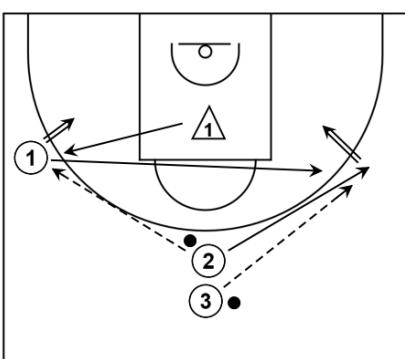
CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Tiro 2 carretones seguidos
			<p>Jugadores en tres filas como en la imagen, la fila derecha empieza sin balón.</p> <p>La fila del medio pasa a la derecha y realiza un carretón para recibir primero pase de la fila izquierda y posteriormente otro carretón para recibir de la fila derecha.</p> <p>La rotación es el que pasa rebotea y va a la fila de la derecha. El que tira no rebotea.</p> <p>NOTA: Pasar en bote, tipo de parada, pausas antes de salir ...</p>

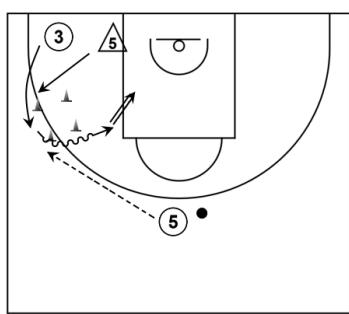
CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Tiro perseguido
			<p>Vamos a simular una salida de dos bloqueos consecutivos con atacante y defensor.</p> <p>Cuando quiera, el atacante rodeará los conos para salir a tirar. El defensor le perseguirá para intentar taponarle.</p> <p>El primer objetivo es tiro rápido, pero podemos jugar dando opción a defensa a recortar ...</p> <p>NOTA: Si el atacante se para, el defensor se para, tipos de pase, paradas ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Tiro por tríos
			<p>Hacemos tríos, con dos balones por cada trío.</p> <p>El ejercicio se basa en tirar, pasar al jugador de mi trío que no tiene balón, y ponerme en un sitio donde quiera tirar para recibir el siguiente pase.</p> <p>NOTA: Limitar puntos, tiempo, zonas de tiro, tiro tras bote, finta previa a recepción ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Rueda de tiro en Pick & Roll/Pop
			<p>El jugador 1 recibe el Pick de su compañero, se la pasa para que tire (roll o pop), y se abre para tirar recibiendo pase de la fila de abajo.</p> <p>El jugador que pasa desde la fila subirá a poner Pick al siguiente, y así sucesivamente.</p> <p>NOTA: Definir tipo de continuación, tipo de pase, zonas de tiro ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Tiro arriba / abajo
			<p>Por tríos con dos balones. Un jugador tirará durante un tiempo delimitado, otro será pasador y otro reboteador.</p> <p>El tirador estará continuamente tirando un tiro desde la parte superior y uno desde la parte inferior, alternados.</p> <p>En vez de arriba abajo, podemos hacerlo de lado a lado por línea de fondo, por la línea de triple ...</p> <p>NOTA: Tipos de pase, paradas, número mínimo de tiros ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Tiro en V con punteo
			<p>Empezamos con un tirador en 45º, un defensor en la zona, y una fila de balones en la posición central.</p> <p>El primer jugador pasa al jugador abierto para que tire, y se abre para tirar en lado contrario.</p> <p>El defensor que empieza el ejercicio irá a puntuar cuando el tirador reciba.</p> <p>El que tira, siempre va a puntuar lado contrario.</p> <p>NOTA: Podemos tirar tras bote, dar opción a elegir según defensor, obligar a tirar ...</p>

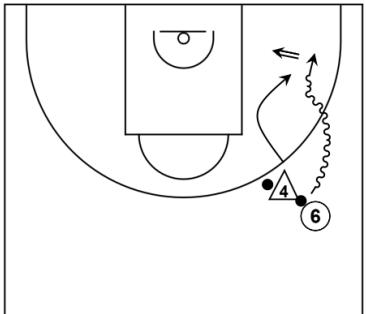
CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Parada y tiro con lectura previa
			<p>Dos jugadores en línea de fondo, el más cercano a la banda será el atacante y el otro, el defensor.</p> <p>Cuando el atacante quiera, deberá salir para recibir por encima de los conos. El defensor irá a defender por el lado de la "caja" que elija.</p> <p>Al recibir, el atacante deberá leer por dónde viene la defensa para salir en bote y parar y tirar por el lado contrario.</p> <p>NOTA: Salidas, número de botes, paradas ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Salida de indirectos
			<p>En cuartos de campo, por parejas, un jugador con dos balones botando en posición de base. Hacemos que el jugador sin balón salga de indirectos como si fuera un carretón a la esquina, jugador con dos balones pasa uno, después de realizar el tiro desde la esquina subida a 45 grados para volver a tirar.</p> <p>Jugador que ha lanzado recoge sus rebotes y va al medio botando.</p> <p>NOTA: Parada, tipos de pase, trabajo previo ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Finta, salida, parada y tiro
			<p>En cuartos de campo, autopase para recepción de balón flexionados para fintar, y salir.</p> <p>Uno dos botes parada y tiro.</p> <p>NOTA: Diferentes salidas, diferentes botes (lateral, diagonal, enroscando ...), diferentes paradas.</p>

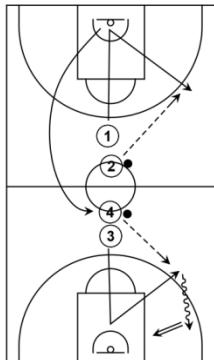
CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Tijera parada y tiro
			<p>Ejercicio con dos filas en 45º, el primero sin balón</p> <p>Trabajo previo para ir al medio, recibir y tirar, fintar y un bote y tiro, step-back, bomba, eurostep.</p> <p>Podemos realizar diferentes salidas.</p> <p>NOTA: Diferentes salidas, diferentes pases ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Salida de indirectos + tiro (1x1)
			<p>Con sillas o conos simular salida de bloqueos indirectos consecutivos.</p> <p>Se puede empezar 1x0 y luego pasar al 1x1.</p> <p>NOTA: Defensor debe realizar diferentes defensas, negar la salida, perseguir, ir entre 2 ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	1x1 tiro rápido
			<p>El jugador atacante tiene su balón en contacto con la espalda del defensor, que estará delante de él, de espaldas y también con balón.</p> <p>Cuando el defensor note que ya no tiene balón en su espalda se gira para defender, pero siempre con su balón botando o cogido con las manos.</p> <p>Atacante debe realizar una parada rápida para tirar.</p> <p>NOTA: Tirar fuera de la zona, limitar botes, paradas ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Tres saltos y tiro
			<p>Desde posición de espaldas, salto para meterme debajo del balón y encarar.</p> <p>Ya de cara, tres saltos en el sitio con el balón cargado para acabar tirando.</p> <p>Nos vamos alejando.</p> <p>NOTA: Mecánica, agarre, pies ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Mecánica de tiro
			<p>Cerca del aro, subir el balón con un mano, luego apoyar la otra.</p> <p>Vamos dando pasos atrás y repitiendo el proceso.</p> <p>NOTA: Golpe de muñeca, agarre de balón ...</p>

CATEGORÍA:	Tiro	NOMBRE:	Flecha en dos campos
			<p>Dos filas, una en cada campo, como en la imagen.</p> <p>El primer jugador bajará hasta la zona, para subir a tirar y después cambiar de fila.</p> <p>Podemos meter diferentes tiros, tiro en bote ...</p> <p>Meter también diferentes tipos de pase.</p> <p>NOTA: Apoyos, agarre, pases, salidas, paradas ...</p>

CONOCIENDO LOS ESPACIOS

Por Gabo Loaiza

El baloncesto es un juego de espacios. El dinamismo, la creación de oportunidades, el uso de medios técnico-tácticos individuales y colectivos son indispensables para crear, mantener y aprovechar las ventajas que emanan de la distribución tempo-espacial de los jugadores en función del balón, del movimiento de los compañeros y la respuesta de los adversarios.

El ataque en baloncesto consiste en llegar a zonas donde la defensa no puede llegar. Al ser un deporte de interacción, también es necesaria la creación de interacciones o normas básicas entre compañeros que den soluciones (automatizadas o no) a los problemas que plantea la defensa. Como dice Pedro Martínez, en la enseñanza del uso de los espacios hay que preparar a los jugadores para atacar contra la mejor defensa, dándoles herramientas que les permitan anticiparse coordinadamente en el juego.

De esta mentalidad surgen los modelos constructivos de enseñanza-aprendizaje de nuestro deporte, que parten de la contextualización de situaciones para la adquisición de habilidades técnico-tácticas requeridas en el juego real.

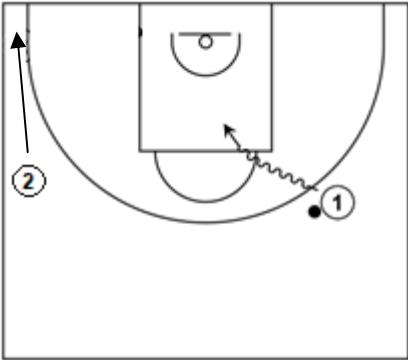
NORMAS DE SPACING

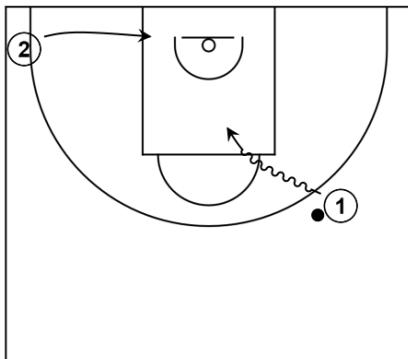
A la hora de construir un modelo de juego y creyendo que éste será la base, también, para la construcción de tareas en el entrenamiento, es necesario fijar una serie de ejes vertebradores de nuestras normas de juego que serán el sustento de todo lo que venga a continuación en cuanto al uso de espacios se refiere:

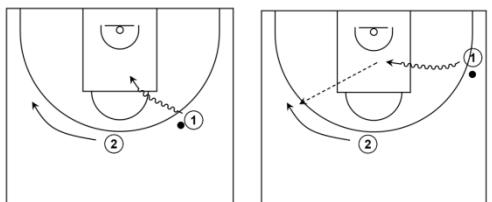
- No dos penetraciones consecutivas
- Penetrar y no pararse: concepto de relocate-recolocarse (aprovechar relajación defensiva tras soltar balón)
- No dos jugadores defendidos por un mismo jugador
- Ofrecer dos líneas de pase a balón
- No dos jugadores en la misma línea de pase: obligar a decidir al defensor
- Pasar y moverse
- Atacar lado contrario
- Uso del juego en profundidad: cortes, cruces que permitan generación de espacios exteriores
- Facilitar espacio para 1x1 de jugador con balón

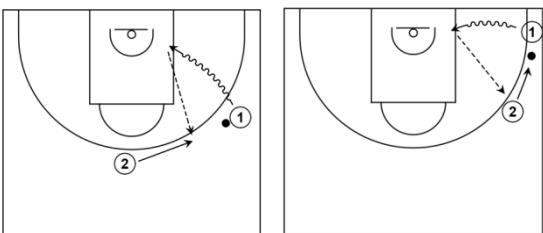
Estas reglas, aunque sean los ejes de funcionamiento también pueden romperse. De ahí la importancia de que con el entrenamiento ayudemos a nuestros jugadores a interpretar y anticipar las reacciones defensivas. Para ello, deberemos educar en la utilización de "pre-índices" perceptivos"

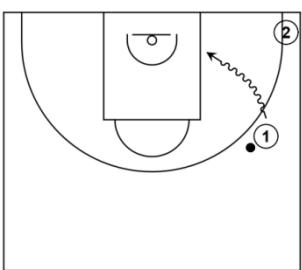
Teniendo en cuenta estas normas, a continuación, presento una serie de situaciones de juego en la que utilizaré preferentemente la conocida como "**norma del círculo**" que define el movimiento a favor del balón.

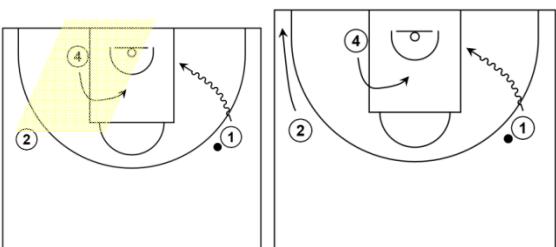
CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Norma del círculo jugadores ext.
			<p>2x0 con dos jugadores exteriores en cuadrantes diferentes de la pista. Si hay penetración hacia el centro, jugador sin balón ocuparía esquina. En esta situación, me gusta que 1 ocupe 45º si trabajamos dinámicas de ruedas comunicativas, para cumplir la norma de no dos penetraciones consecutivas (concepto de "relocate").</p> <p>Otra opción sería que, tras pase, 1 ocupara esquina de lado contrario. Dos penetraría hacia fondo (norma de penetrar hacia lado contrario de donde viene balón) ...</p>

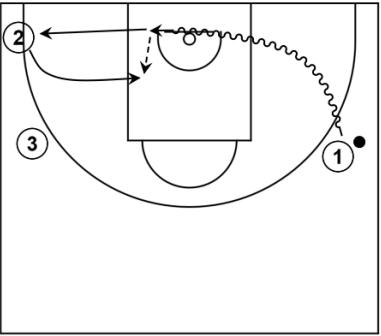
CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Norma del círculo jugadores ext.
			<p>2x0 con jugador con balón en 45º y sin balón en esquina. Aunque utilizaré un apartado específico hablando sobre normas de las esquinas, si la penetración se produce hacia el centro, me gusta que jugador de esquina contraria busque puerta atrás.</p> <p>Fundamental el timing para no dificultar 1x1 de jugador con balón y no colapsar demasiado la zona dificultando la acción del jugador interior.</p>

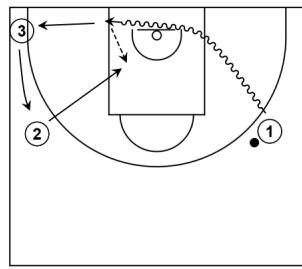
CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Norma del círculo jugadores ext.
			<p>Con penetración hacia el centro, jugador en el triple frontal, seguirá la norma del círculo.</p> <p>En función del resto de movimiento sin balón de los compañeros (jugador en esquina contraria por ejemplo), este movimiento será más largo (hacia esquina) o más corto, hasta 45º.</p>

CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Norma del círculo jugadores ext.
			<p>Con los exteriores en el mismo lado de la pista, utilizaremos el concepto de "replay pass" o pase de seguridad. ...</p>

CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Norma del círculo jugadores ext.
			<p>Si los 2 jugadores están en el mismo lado, el jugador sin balón tendrá 2 opciones. Si jugador con balón va al aro se quedaría en esquina (respetar el 1x1 de hombre balón y obligar a decidir a su defensor). En cambio, si la penetración es un ángulo que imposibilita la finalización, la opción sería buscar puerta atrás de jugador sin balón.</p> <p>Otra opción que se está poniendo muy de moda, es enlazar esa penetración con un mano a mano, "contra-corriente" que sería un movimiento totalmente sorpresivo y que podría liberar lanzamientos.</p>

CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Ext. en esquinas ("Anticírculo")
			<p>En este diagrama se observa cómo 4 y 1 estarían en la misma línea de pase si 1 no ocupa esquina contraria.</p> <p>De no hacerlo, defensor de exterior sin balón fácilmente podría defender al interior y al exterior (2 atacantes por 1 defensor).</p>

CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Esquinas con 2 ext. en lado de ayuda
			<p>Búsqueda de puerta atrás de jugador de esquina y "relocate" de jugador que pasa.</p> <p>En esta situación, sobre todo, para transiciones-llegadas, será fundamental trabajar el concepto de "no agotar bote" por línea de fondo.</p> <p>Al pasar la línea de aro, defensor se suele relajar, si mantenemos el bote, podemos sorprender.</p>

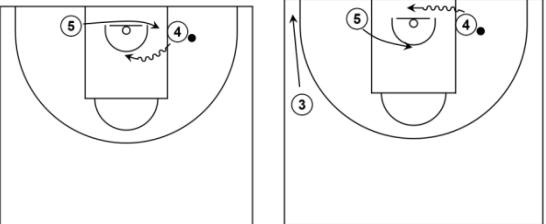
CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Esquinas con 2 ext. en lado de ayuda
			<p>También, principalmente para situaciones en llegada evitando colapsar zona, el corte se produciría desde 45º.</p> <p>Atacar la espalda desde esa zona es uno de los elementos más interesantes y utilizados en el baloncesto actual, ya que la defensa tiende a focalizar toda la atención sobre balón, teniendo una orientación corporal inadecuada que le impide ver dónde está su defendido.</p>

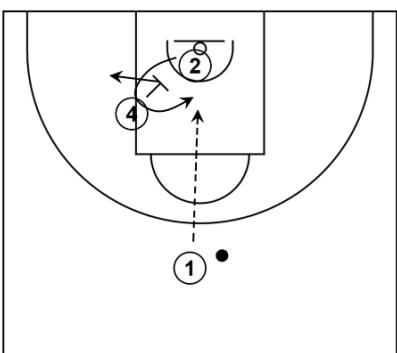
CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Esquinas con 2 ext. en lado de ayuda
			<p>Si no hay pase a corte de 45º y para cumplir la norma de pasar y "relocate", y penetrar por lado contrario de donde viene balón, podríamos realizar esta situación, tratando de aprovechar la relajación de defensor tras pase de 1 a esquina.</p>

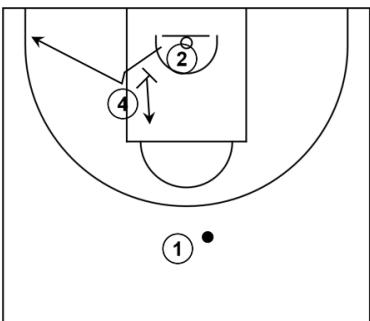
CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Jugador interior en lado contrario
			<p>Estas dos situaciones son las más habituales, ya que aquellas en las que el interior está en lado balón, hay muchos entrenadores que creen que no hay espacio suficiente para atacar desde el 1x1 exterior.</p> <p>En estas situaciones me encanta hacer especial hincapié en la ocupación de la línea de fondo y el movimiento por ésta, ya que es una zona muy difícil de defender (su defensor debe tomar la decisión de a quién defender).</p>

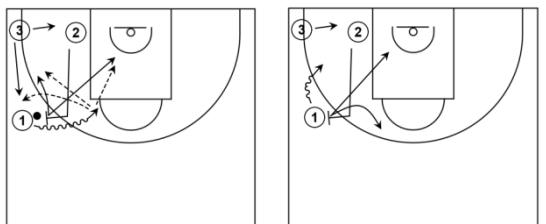
CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Jugador interior en mismo lado
			<p>Si exterior penetra al centro, normalmente solemos abrir ligeramente al 4 (si es tirador hacia triple) o incluso buscar la espalda a defensor por la línea de fondo, ya que, quizás la recuperación del defensor podría ser más difícil si atacante cambia su posición.</p>

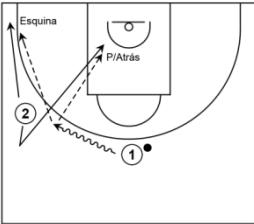
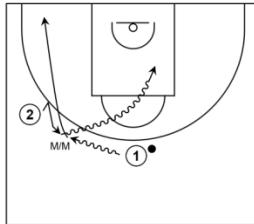
CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Jugador interior en mismo lado
			<p>En penetraciones por fondo me gusta que el jugador interior vaya hacia el codo de la zona. Será importante conocer dónde están el resto de compañeros porque podría ser una zona de fácil interceptación de pases por defensores pequeños.</p> <p>De ahí que la calidad del pase sea fundamental. El pase picado "pocket pass" es muy habitual en estas acciones. Sin embargo, creo verdaderamente que puede ser más fácil para el defensor de jugadores exteriores cortar esos pases (concepto de "muchas manos").</p>

CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Juego entre interiores
			<p>Si jugador con balón penetra al centro, poste contrario buscaría jugar por la línea de fondo.</p> <p>En una penetración por fondo, y para no caer en el incumplimiento de la norma de los dos jugadores en la misma línea de pase, 5 ocuparía centro (círculo) y 3 caería a esquina (anti-círculo).</p>

CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Bloqueos indirectos
			<p>Si defensa persigue y 2 riza o ataca el centro, me gusta que bloqueador se abra ligeramente a esquina, ya que previsiblemente su defensor tratará de parar balón.</p> <p>Será fundamental jugar con las pausas para generar ventajas.</p> <p>Pasador 1 se movería siguiendo la norma del círculo.</p> <p>NOTA: Mirar antes de pasar el bloqueo por dónde va el defensor.</p>

CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Bloqueos indirectos
			<p>Si defensa recorta, es muy habitual jugar con la esquina cambiando el ángulo de bloqueo.</p> <p>Ahora, me gusta mucho utilizar el atacar el codo y buscar la puerta atrás de 2 por la anticipación de su defensor.</p> <p>Si no hay nada, desde el codo se podrían enlazar diferentes situaciones.</p> <p>NOTA: Mirar antes de pasar el bloqueo por dónde va el defensor.</p>

CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:	Pick & Roll/Pop
			<p>Si mi compañero 1 toma el bloqueo, puedo hacer pop o roll. Mi compañero 3 jugará espalda o subirá a 45º para triangular depende de donde yo continúe.</p> <p>Si mi compañero decide no tomar el bloqueo, también puedo continuar o abrirme. Jugador 3 en esquina puede ir a puerta atrás o decidir "no molestar" la penetración.</p>

CATEGORÍA:	Conociendo los espacios	NOMBRE:
	 	2x0 – Base y alero. Balón base <p>Si el base se acerca a la posición de alero, podemos dar tres opciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puerta atrás • Mano a mano • Buscar esquina (círculo)

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO

Ejercicios para realizar mientras esperamos

Ejercicios que podemos realizar con los jugadores que están fuera de la pista esperando a que sus compañeros terminen de jugar alguna situación.

1. Botar en el sitio moviendo pies (3 dimensiones) o realizando algún gesto técnico
2. Pases contra la pared + Bote
3. Silla en pared + Bote entre piernas
4. Bote dos balones a chocar manos
5. Arrancadas con balón + Bote atrás

Ejercicios para volver por fuera de la pista

Ejercicios que podemos realizar con los jugadores que tienen que volver por fuera para empezar un nuevo trabajo mientras sus compañeros están jugando alguna situación.

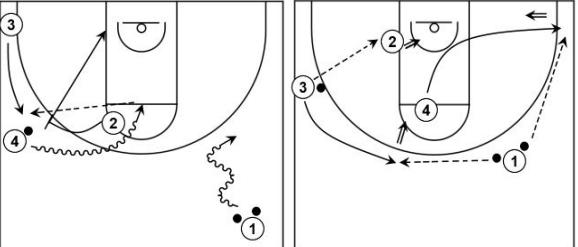
1. Sentadilla + Spring
2. Sentadilla con salto + Spring
3. Splits o Zancadas + Spring
4. Plancha + Spring
5. Pared Silla + Spring
6. Pie delante/detrás + Spring
7. Flexiones + Spring
8. Desplazamientos defensivos
9. Desplazamientos defensivos + Llegar tarde (pasos cortos)
10. Agarrar por detrás / Sujetar por los hombros
11. Coordinación por la línea
 - 2 drc + 1 izq
 - 2 izq + 1 drc
 - Cruzando
 - Cruzando 2 drc + 1 izq
 - Cruzando 2 izq + 1 drc
 - Espaldas 2 drc + 1 izq
 - Espaldas 2 izq + 1
 - Espaldas cruzando
12. En esta parte se pueden meter brazos, paradas en un tiempo ... y/o mezclarlo
13. Empujarse con los hombros hasta medio campo + Spring
14. Volver en saltos zancadas largas
15. Saltos hacia atrás zancadas largas
16. Vuelta con fintas y arrancadas
17. Rodillas pecho + Spring
18. Escalera de agilidad / Aros

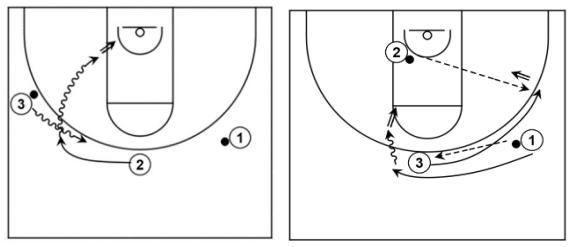
RUTINAS COMBINADAS

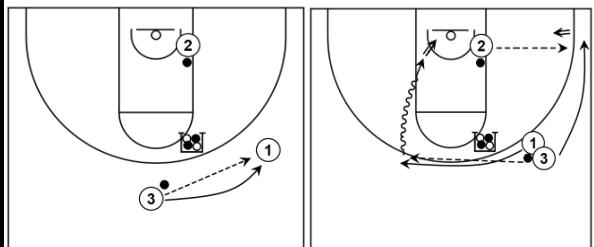
Por Sergio López Sánchez

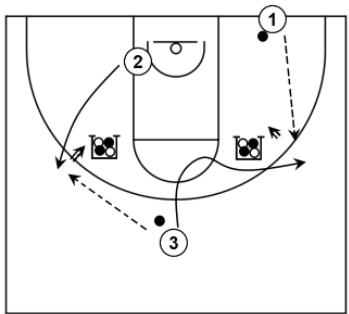
Muchas veces nos encontramos con tiempo limitado de entrenamientos para abarcar todos los objetivos que planificamos. Es función del entrenador preparar los entrenamientos de tal manera que se "ahorre tiempo" combinando diferentes objetivos o conceptos en un mismo ejercicio.

Esta metodología, además, requiere una alta participación del jugador durante el ejercicio para un mejor aprovechamiento de este. Aunque haya un objetivo o concepto principal en el ejercicio, podemos trabajar otros de manera simultánea y participativa en ruedas combinadas.

CATEGORÍA:	Rutinas combinadas	TRABAJA:	Triangulación en P&R lateral
			<p>4 juega el P&R que propone 2. 2 continúa interior mientras que 3 ocupa el espacio liberado para poder triangular. Es 3 quien recibe mientras 1, con dos balones, trabaja bote hasta llegar a 45º</p> <p>4 tras pasar, realiza una salida de tirador a esquina recibiendo uno de los balones de 1. 2, tras recibir en poste bajo, finaliza. 3 tras meter el balón interior a 2, recibe en carrera sobre el triple para recibir de 1 y tiro.</p> <p>VARIANTES: Pase al roll, finalización cerca del aro en vez de tiro exterior</p> <p>NOTA: Diferentes paradas antes de tirar, cambios de ritmo, pases a una mano separados del cuerpo, tiro tras bote</p>

CATEGORÍA:	Rutinas combinadas	TRABAJA:	Mano a mano + pasar y quitar
			<p>Mano a mano entre 3 y 2 para que 2 finalice cerca del aro. 3 que se queda sin balón, recibe de 1 que va a quitársela de la mano para terminar en tiro. 3, que vuelve a quedarse sin balón, realiza un tiro tras pase de 2 después de su rebote.</p> <p>VARIANTES: No entregar en ninguna asociación, mano a mano en ambas asociaciones, pasar y quitar en ambas asociaciones...</p> <p>NOTA: Inclusión de paso 0 en las salidas, diferentes finalizaciones, tipos de pase, técnica de entrega de C/A en pista contraria.</p>

CATEGORÍA:	Rutinas combinadas	TRABAJA:	Flare
			<p>Jugador 3 pasa a 1 y va a quitársela en mano a mano. 1 tras dar el balón a 3, juega el flare y recibe para finalizar. 3 que se ha quedado sin balón, recibe de 2 para tirar desde esquina</p> <p>VARIANTES: Uso de bote en la entrega, 2 se sitúa en 45º detrás del mano a mano para que al ir a esquina sea similar a un flare lateral. Posibilidad de añadir 1x1 tras recibir después del flare</p> <p>NOTA: Focalización en la carrera del flare, diferentes finalizaciones, posibilidad de rizo, ocupación de tirador en esquina</p>

CATEGORÍA:	Rutinas combinadas	TRABAJA:	Salida de tirador (bloqueo indirecto)
			<p>3 pasa el balón a 2 que realiza una salida de tirador simulando un bloqueo indirecto. 3, tras pasar el balón, simula un bloqueo indirecto horizontal para recibir y tirar.</p> <p>VARIANTES: Uso del bote en ambas finalizaciones, dejar libertad en las finalizaciones, ayuda de un jugador para trabajo de lecturas, 1x1 con ventaja en la salida con un jugador detrás</p> <p>NOTA: Uso de diferentes paradas, cambios de ritmo, orientación en la llegada al bloqueo, tipos de pase (tras bote o en estático)</p>

CATEGORÍA:	Rutinas combinadas	TRABAJA:	Balón interior
		<p>1 mete el balón interior a 3 que realiza un Skip pass a lado contrario. 2 molesta el pase interior y se mete en la zona a ayudar.</p> <p>4 puede penetrar por centro o fondo y 3 debe reaccionar para moverse correctamente sin balón, respetando el spacing y jugar el 2x1.</p> <p>Posibilidad de 2x0, 2x1 o 2x2</p> <p>NOTA: Balón interior donde lo pide el jugador interior, limitar botes y pase al ataque en el 2x1, aprovechar para entrenar superioridades e inferioridades</p>	

CATEGORÍA:	Rutinas combinadas	TRABAJA:	Tras penetración desde 45º
		<p>2 penetra por centro o fondo para pasar a 2, que decide en función de la penetración donde se mueve conforme Spacing.</p> <p>2 tras pasar, deberá ser quien reaccione a la penetración de 3, al igual que la anterior, por centro o por fondo</p> <p>Rueda de acción reacción y diferentes pases</p> <p>NOTA: Diferentes tipos de pase, diferentes paradas, tiro en estático, tiro tras bote, finalizaciones, diferentes asociaciones en 2x0</p>	

CATEGORÍA:	Rutinas combinadas	TRABAJA:	Extrapass
		<p>1 decide a que jugador pasar y ocupa alero contrario, arrastrando al otro jugador a esquina. 2 penetra y pasa a cualquiera de los dos jugadores de lado contrario, que pueden jugar el extra pass o no para tirar.</p> <p>VARIANTES: El pasador tras pasar va a defender el 2x1</p> <p>NOTA: Diferentes salidas, diferentes pases, posibilidad de otro tipo de juego sin balón, diferente ocupación de espacios, diferentes tipos de tiro</p>	

CATEGORÍA:	Rutinas combinadas	TRABAJA:	Conceptos defensivos
		<p>2 comienza con bote lateral para simular el jugar un bloqueo directo por el lado "no bloqueo". 1 defendiendo en lado fuerte, finta y vuelve.</p> <p>3 está de "último" jugador por lo que va a parar la penetración y llega a 4 cuando recibe el pase trabajando el close out.</p> <p>3 y 4 juegan un 1x1.</p> <p>NOTA: Ritmos en el juego de bloqueo directo. Uso de manos. Comunicación. Pasos cortos en el close out para aguantar los primeros botes del ataque</p>	

CIRCUITOS

Pensando en circuitos se me vienen a la cabeza dos ideas. En primer lugar esas pretemporadas de mi época de jugador en las cuales hacíamos circuitos físicos para poner a punto nuestro cuerpo. Y por otro, esos circuitos de tecnificación en los que en cada estación se trabaja algún recurso técnico y se repite un delimitado tiempo.

En los dos casos mi recuerdo es que se tardaba mucho tiempo en explicar y que por lo general el jugador tendía a confundirse.

Creo que deberíamos proponer circuitos que sean sencillos pero que a la vez nos sirvan en nuestro propósito de mejorar al jugador tanto física como técnicamente.

En edades tempranas es un buen recurso, ya que el material que podemos utilizar suele resultar muy atractivo para los jugadores: colchonetas, aros, vallas, picas, conos, escaleras de coordinación ... y todo ello de diferentes colores para que sea más visual.

A parte de esto, otra de las cosas que también me gusta de utilizar circuitos en los entrenamientos es que puedes hacer que se repita un gesto técnico multitud de veces.

Pero con lo que de verdad me quedo es con la posibilidad que te dan los circuitos de proponer acciones concatenadas, esfuerzos consecutivos y la actividad dentro del mismo. A la hora de la verdad todos los entrenadores queremos que nuestros jugadores/as corran a la contra, vayan al rebote ofensivo, que se queden a presionar, que salten a algún 2x1 ... y todo ello de forma continuada.

Creo que los circuitos son una buena manera de realizar esos esfuerzos y generar esa actividad mientras se adquieren gestos técnicos.

CATEGORÍA:	Circuitos	NOMBRE:	Técnica Individual Combinado
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Manejo de balón 2. P&R con pase a la subida (1 a 2) + Penetración 3. Rebote + Saque rápido para C/A (2 a 3) 4. Salida C/A + Manejo de balón 5. Mano a mano (3 a 4) + Dribbling + Penetración <p>NOTA: Poner énfasis en cambios de ritmo, tipo de pase, salidas, paradas, cambios de dirección ... Roto a la posición a dónde paso</p>

CATEGORÍA:	Circuitos	NOMBRE:	Técnica Individual + Prep. Física
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Bote lateral + Bote largo + Parada y tiro 2. Punteos defensivos en bote 3. Spring + Bandeja 4. Manejo de balón 5. Vuelta al comienzo <p>NOTA: Sumar esfuerzos consecutivos. Cambios de ritmo. Trabajo defensivo pasos cortos frenando.</p>

CATEGORÍA:	Circuitos	NOMBRE:	Técnica Individual + Tiro
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Bote bajo pasos cortos y muchos cambios hasta medio campo. 2. Bote lateral + dos botes llegar en bandeja en paso 0. 3. Rebote, autopase y salida a tirar a 45 grados, 4. Recepción finta y salida para dos botes parada y tiro. 5. Rebote y contra al lado contrario echando el balón delante, hasta un triángulo colocado en el medio campo, bote lateral, diagonal y arrancada para finalizar en entrada, diferentes finalizaciones. 6. Vuelta andando un cambio de mano por debajo de las piernas con cada paso. <p>NOTA: Esfuerzos continuos, no parar en el circuito ...</p>

CATEGORÍA:	Circuitos	NOMBRE:	2x0 + Defensa
			<p>Desde medio campo jugamos 2x0 con balón al P/B. El P/B sube en bote para M/M y terminamos. Pase largo a la fila.</p> <p>Defensa diagonal + Close-Out de cara pasos cortos. Al llegar al fondo, espalda con espalda lateral hasta medio campo.</p> <p>NOTA: Cuidar todos los detalles técnicos</p>

CATEGORÍA:	Circuitos	NOMBRE:	Defensivo	
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Defensivo lateral línea de fondo. 2. Subida pasos cortos y largos hasta línea de 3. 3. Lateral hasta línea de banda 4. Spring medio campo llegada pasos cortos y punteo + Diagonal def. hasta casi línea de 3. 5. Recuperación andando hasta esquina 	
		NOTA: Cambios de velocidad, punteras, "llego" ...		

CATEGORÍA:	Circuitos	NOMBRE:	Estaciones 1	
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Bote dos balones 2. Pase a la pared con una mano 3. Bote lateral / diagonal disociando pies y manos 4. Tiro tras bote 5. Finalización 	
		NOTA: Proponer los "retos" o gestos que queramos		

CATEGORÍA:	Circuitos	NOMBRE:	Estaciones 2	
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Desplazamiento defensivo 2. Cambios de mano muy bajos de fondo a medio campo. 3. Autopase para recoger realizar diferentes fintas de tiro y de salida para después tirar. 4. Pases por parejas, buscar ángulos de pase, fintar y pasar. 5. Simular 1x1 finta de tiro con bote + bote atrás + arrancar + parada + tiro. 	
		NOTA: Combinar como queramos, pequeños detalles.		

CATEGORÍA:	Circuitos	NOMBRE:	Estaciones 3	
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambios de mano 3D + Arranco y vuelo. 2. Defensa Close-Out + Recuperación con paso de caída y 3 pasos defensivos laterales. 3. Simulación P&R con defensa Flash + Bote atrás para atacar finalización o parada y tiro 4. Defensa puntear + Subida close Out + Recuperación defensiva. 5. Escalera de coordinación bote + Finalizar desde lejos (bomba, un pie, pasos cortos ...) 	
		NOTA: Combinar como queramos, pequeños detalles.		

1x1

Se podría decir que el uno contra uno es uno de los aspectos al cual deberíamos darle más importancia, tanto en defensa como en ataque.

Si somos capaz de conseguir que los jugadores adquieran gran cantidad de recursos para poder jugar bien el 1x1 y sacar ventaja tanto para ellos como para sus compañeros, seremos un equipo muy difícil de defender. Del mismo modo, si conseguimos que nuestros jugadores sean buenos defensores de 1x1 nuestro equipo no se verá obligado a realizar excesivas ayudas y el equipo rival sacará menos ventajas.

Jugar bien el 1x1 requiere de un componente táctico muy importante: saber cuándo, hacia dónde y cuándo acabarlo será esencial para poder sacar ventaja.

Para conseguirlo debemos leer la defensa y la posición de todos los jugadores dentro de la pista antes y durante el 1x1. Por ese motivo hay que intentar jugar el 1x1 mucho antes de recibir el balón, por lo que deberemos entrenar ese aspecto del juego dentro de nuestros ejercicios.

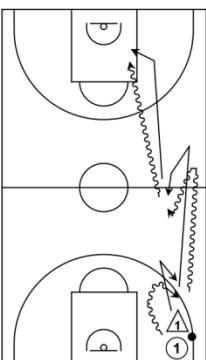
Como repetimos en todos los aspectos del juego, tenemos que intentar que los ejercicios se parezcan lo más posible a las situaciones reales a las que se van a enfrentar los jugadores durante los partidos.

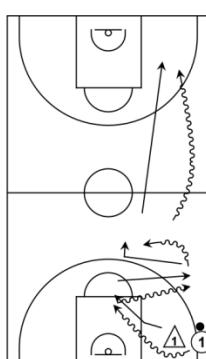
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 tres esfuerzos
			<p>Jugador defensor 1 deberá realizar tres tipos de esfuerzo en defensa de 1x1 a jugador con balón</p> <p>Defensa de 1x1 en carrera Defensa de 1x1 central tras recuperación Defensa de 1x1 línea de fondo tras recuperación</p> <p>NOTA: Podemos poner las normas que queramos. Tras esto, podemos enlazarlo con más situaciones posteriores.</p>

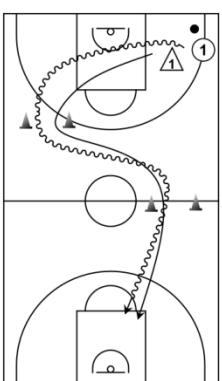
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 tras ayuda defensiva
			<p>El jugador 1 se lanzará autopase hacia la posición de alero (45°).</p> <p>En ese momento, el defensor 1 realizará una ayuda defensiva y correrá a defenderle.</p> <p>NOTA: Podemos poner normas defensivas, premiar los tiros de fuera, tiros sobre bote ...</p>

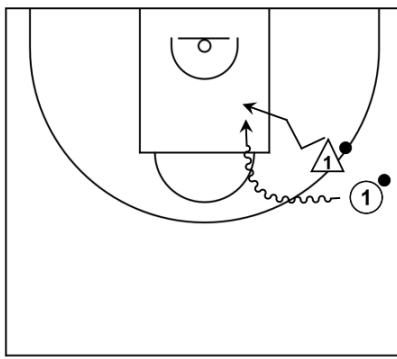
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 en carrera
			<p>Jugador atacante pasa la bola y empieza a correr al aro.</p> <p>Jugador defensor devuelve enseguida la bola y empezará a defender.</p> <p>NOTA: Podemos poner ventaja al atacante (pisar banda el defensor), limitar botes, premiar acciones defensivas ...</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 por banda en carrera
			<p>Desde la posición de la imagen, defensor da balón y corre a bordear cono.</p> <p>Al atacante le obligaremos a hacer lo mismo para llegar atacando por la banda.</p> <p>NOTA: Podemos poner normas (atacante no debe entrar en la zona, limitar botes ...)</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 esperando
			<p>Jugamos un 1x1 a todo el campo. El objetivo del atacante es SUPERAR al defensor (dejarle detrás).</p> <p>El objetivo del defensor puede ser sólo ponerse delante, arriesgar para robar.</p> <p>El atacante, una vez superado al defensor, deberá esperarle (no ataca).</p> <p>Hacemos esto el número de veces que queramos.</p> <p>NOTA: Poner objetivo a la defensa (robar balón, atacar cambios), o limitamos al ataque (botes, tipo de cambio...)</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 negar centro/banda
			<p>Jugadores colocados como en la imagen.</p> <p>El objetivo del ataque es pisar el eje imaginario, luego la banda, así sucesivamente ...</p> <p>El objetivo de la defensa es negar primero el centro, luego negar la banda ...</p> <p>En medio campo podemos cambiar y jugar otro tipo de 1x1 si queremos.</p> <p>NOTA: Puntuar si se pisa, limitar número de botes, poder o no robar la bola ...</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 puertas
			<p>Jugamos un 1x1 en el que el atacante tiene que pasar obligatoriamente entre los conos.</p> <p>El objetivo principal del defensor será poner el cuerpo delante para que el atacante no consiga su objetivo.</p> <p>NOTA: Poder robar o no, limitar tiempo, botes ...</p>

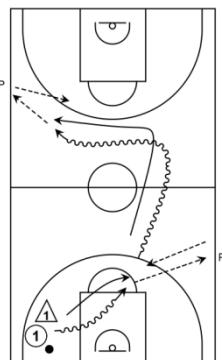
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 defensor con balón
			<p>Jugamos un 1x1 en el que ambos jugadores tienen balón.</p> <p>Podemos pedir al defensor robar, botar el balón, tenerlo agarrado, poder lanzarlo al aire si hay tiro ...</p> <p>NOTA: Podemos llegar de una situación previa, empezar en estático, tras recepción ...</p>

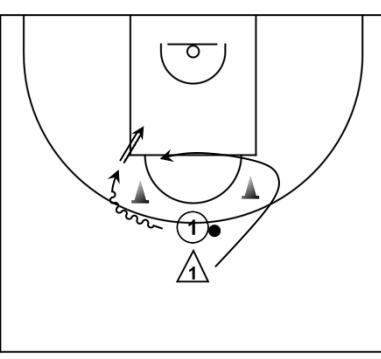
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 tras situación previa
			<p>Podemos partir de cualquier situación previa de, por ejemplo, 2x0, en la que los jugadores se muevan libremente o pautados, para llegar a terminar el ejercicio en una situación de 1x1 donde no sepan previamente desde donde lo van a jugar.</p> <p>En el ejemplo, partimos de un mano a mano sumado a una penetración para doblar.</p> <p>NOTA: Trabajar nuestras situaciones de ataque, nuestras normas de defensa ...</p>

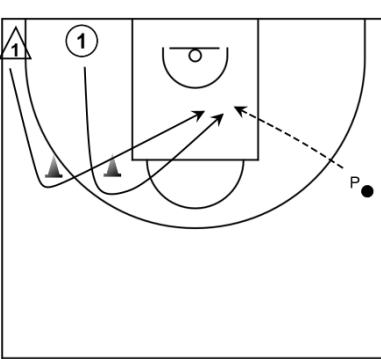
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 lectura de bloqueo indirecto
			<p>Podemos empezar de una situación previa que queramos, 3x0 llegando ...</p> <p>El defensor deberá ir a defender al atacante por el lado de los conos que elija. Nunca podrá pasar por el medio de estos.</p> <p>El atacante deberá leer por donde va al defensor, y actuar en consecuencia.</p> <p>NOTA: Definir tipo de pase según por donde vaya el atacante, tipo de finalización ... Cambiar lugar del bloqueo.</p>

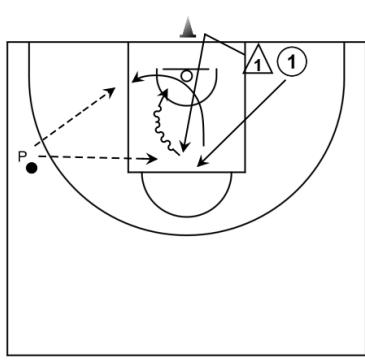
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 lectura de bloqueo directo
			<p>Jugamos situación de 1x1 donde el atacante deberá lograr que el defensor toque los conos/sillas.</p> <p>El defensor puede defender por donde quiera, el atacante leerá esa defensa.</p> <p>Podemos empezar con balón agarrado, desde autopase ...</p> <p>NOTA: Mejor sillas que conos (para no pisarlos).</p>

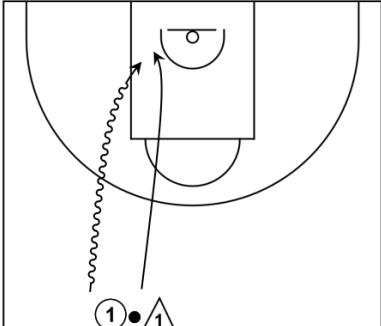
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 cara a cara
			<p>Podemos empezar a jugar una situación de 1x1 desde saque de banda o fondo donde me defienden de cara, para después enlazarlo con otra situación (1x1 con pasador en lado contrario ...).</p> <p>NOTA: No permitir bombeo del pase, no permitir robar, delimitar donde se puede o no recibir ...</p>

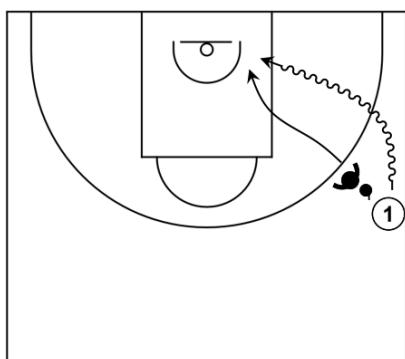
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 con dos pasadores
			<p>Jugadores empiezan como en la imagen. Jugador atacante deberá meter canasta en el otro campo pasando la bola a los dos pasadores, que se la devolverán para seguir jugando.</p> <p>Defensor deberá impedir tanto el pase como la recepción.</p> <p>También defenderá el 1x1 durante todo el campo.</p> <p>NOTA: Negar recibir en cierta zona, premiar robos ...</p>

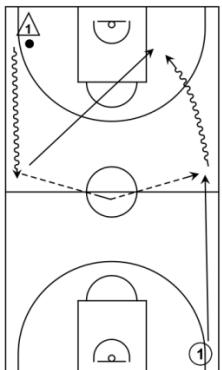
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 parada y tiro
			<p>Podemos partir como en la imagen, o con el defensor enfrente.</p> <p>Jugador atacante botando o con balón agarrado.</p> <p>Cuando el atacante decida, irá a tirar en bote a un lado. Defensor deberá taponar.</p> <p>NOTA: Cambiar quien decide lado, limitar botes ...</p>

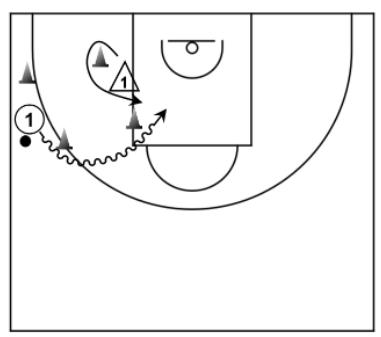
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 corte lado débil
			<p>Cuando quiera, el atacante irá a rodear su cono para simular un corte desde el lado débil.</p> <p>El defensor deberá rodear el suyo e ir a defender.</p> <p>NOTA: Cambiar la altura de los conos para dar más o menos ventaja a uno o a otro, permitir botar, tipo de pase ...</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 poste alto / poste bajo
			<p>Empezamos con los dos jugadores fuera de la zona, en el lado contrario del alero con balón.</p> <p>Cuando quiera, el defensor irá a tocar el cono para después defender.</p> <p>El atacante irá a recibir en poste alto, trabajará puerta atrás, irá a poste bajo ... dependiendo de la defensa.</p> <p>NOTA: Premiar tiro de 4 metros, premiar puerta atrás, marcar tipo de pase al pasador ...</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 desde medio campo
			<p>Dos jugadores enfrentados, a la señal que queramos, uno atacará en una canasta, el otro defenderá.</p> <p>Podemos atacar en la canasta que queramos, que salgan cuando quiera el atacante, el defensor ...</p> <p>NOTA: Balón agarrado, en el suelo, partiendo de pases ...</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 de espaldas
			<p>El defensor mirando al aro, con el balón en la espalda.</p> <p>El atacante lo coge cuando quiera y atacará por el lado que elija.</p> <p>El defensor reacciona y va a defender.</p> <p>NOTA: Pasar el balón hacia atrás por las piernas, limitar botes, obligar a parar y tirar ...</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 en carrera con pase al círculo
			<p>Sale un jugador de cada esquina, un jugador con balón y el otro sin él.</p> <p>Al llegar a media pista, el jugador con balón pasará sobre bote y picado al otro jugador. Obligamos a que el balón bote dentro del círculo central.</p> <p>Cuando reciba, el jugador que partía sin balón atacará en la canasta que tiene de frente.</p> <p>NOTA: Pasar en bote, a una mano, desde la cabeza ...</p>

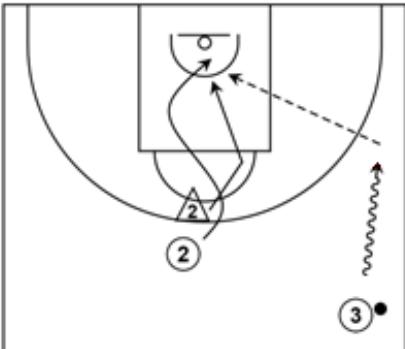
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 finalizaciones
			<p>Dos jugadores enfrentados y cuatro conos formando un cuadrado.</p> <p>El jugador defensor elige un lado para rodear, y atacante deberá rodear el lado contrario para ir a canasta y finalizar en función de por donde venga la defensa, a qué velocidad ...</p> <p>NOTA: Cambiar los conos de sitio, usar los cuatro cuartos de campo a la vez, limitar botes ...</p>

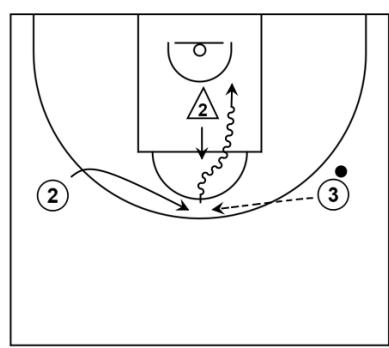
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 "Real Madrid"
			<p>Jugamos 1x1 en ambas canastas (tantos simultáneos como podamos). Si tenemos muchos jugadores, dividimos el campo en calles.</p> <p>Si el jugador que ataca mete, irá a atacar a la otra canasta y el defensor se queda esperando a otro atacante.</p> <p>Si no mete, el atacante pasa a defender y el defensor se va a atacar a la otra canasta.</p> <p>NOTA: Limitar botes, tipo de finalización, hacerlo en carrera ...</p>

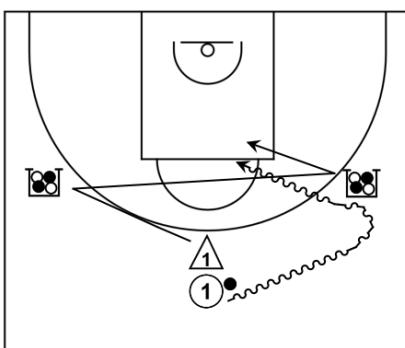
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 de Espaldas
			<p>Un jugador en el base con balón.</p> <p>En el semicírculo de carga, el defensor con los ojos cerrados y detrás el atacante.</p> <p>Cuando quiera, el atacante tocará la espalda del defensor para activarle, y saldrá a recibir. Cuando note que le tocan, el defensor empezará a defender.</p> <p>NOTA: Pases desde bote, balón agarrado, límite de botes para el 1x1, premiar robos ...</p>

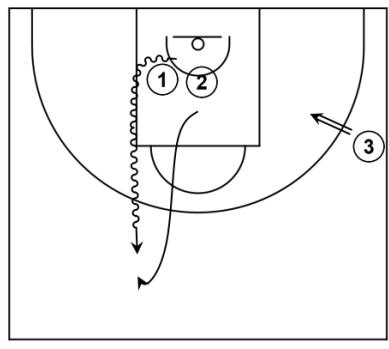
CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 Finalizaciones
			<p>Colocamos cuatro conos en forma de "caja". Los podemos colocar en la parte del campo que queramos con el objetivo de finalizar en diferentes zonas.</p> <p>Cuando quiera, el defensor rodeará un cono e irá a defender.</p> <p>El atacante rodeará el cono contrario e irá a canasta.</p> <p>NOTA: Finalizaciones, parada y tiro, límite de botes, en vez de tocar, finta defensiva ...</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 Poste bajo
			<p>Pasador con balón en 45º, defensor en medio de la zona, y atacante al lado contrario del balón en el poste bajo.</p> <p>Atacante corta e intenta recibir en una posición cercana al aro, una vez recibido el balón jugar con solo dos o tres botes. Usar fintas para recibir, y utilizar el cuerpo para sellar al defensor.</p> <p>NOTA: Condicionar la defensa para que ataque lea, usar pocos botes (zona siempre llena de manos ...)</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 Poste bajo Centro Zona
		<p>Jugador con balón sale de medio campo y atacante y defensor desde la línea de tres.</p> <p>Atacante tiene que cortar hasta mitad de la zona, sellando al defensor para que se quede detrás de él. Defensor tiene que intentar ponerse delante.</p> <p>Finalizar solo con un bote máximo.</p>	<p>NOTA: Condicionar la defensa para que ataque lea, usar pocos botes (zona siempre llena de manos ...)</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 Tijera
		<p>Mismo ejercicio de pase, pero con defensor. Realizar fintas para recibir. Se puede cortar cerca del aro, y se puede ir a poste bajo lado de balón y/o abrirte a esquina. Después de recibir atacar rápido con 3 botes.</p> <p>Intentar sacar ventaja suficiente de las fintas y cambios de ritmo para poder jugar un 1x1 lo mas rápido posible.</p>	<p>NOTA: Condicionar defensa, limitar espacio o tiempo, número de botes ...</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 Tocar sillas
		<p>Los jugadores se colocan como en la imagen.</p> <p>Cuando quiera, el defensor deberá ir a tocar una silla y el atacante a la silla contraria, realizar algún cambio de mano y después ir a canasta.</p> <p>El defensor, después de tocar la primera silla, deberá ir a tocar la otra sin tocar al atacante y después, deberá usar cuerpo, manos ... para impedir la finalización.</p>	<p>NOTA: Cambios de mano, fintas, pocos botes, finalizaciones ...</p>

CATEGORÍA:	1x1	NOMBRE:	1x1 Rebote defensivo
		<p>Dos jugadores al rebote. El que lo coge ataca, el otro defiende en el otro aro.</p> <p>Si se roba el balón, se ataca hasta meter.</p>	<p>NOTA: Cerrar rebote, condicionar defensa, limitar espacio o tiempo, número de botes ...</p>

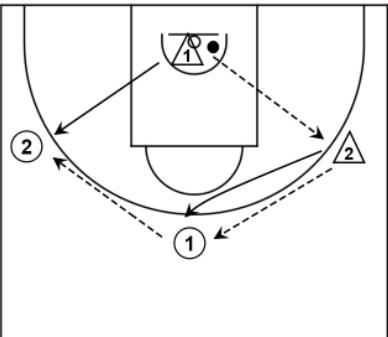
2x2

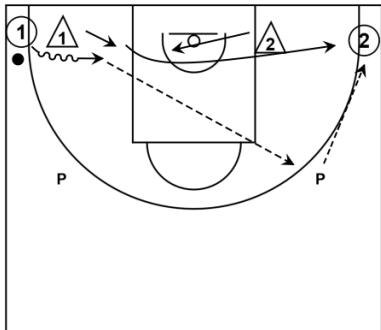
Podríamos afirmar que el juego colectivo de la mayoría de los equipos hoy en día parte desde una situación reducida de dos contra dos, generalmente provocada por un bloqueo directo planteado en diferentes posiciones del campo que busca generar una ventaja a partir de la cual empezar a jugar.

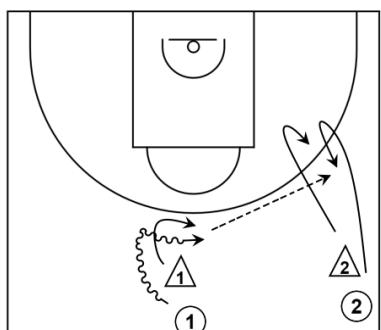
Como siempre remarcamos, a la hora de entrenar situaciones reducidas debemos tener en cuenta la realidad con la que nos vamos a encontrar después. Por ejemplo, proponer un 2x2 con bloqueo directo en medio campo es algo que no es muy real dentro de nuestro juego, debido a los espacios y las defensas rivales. La mayoría de los equipos involucran a los 5 jugadores para defender estas situaciones. Podemos empezar con situaciones muy sencillas para empezar y aprender la técnica y la táctica, pero teniendo en cuenta la progresión real de la situación.

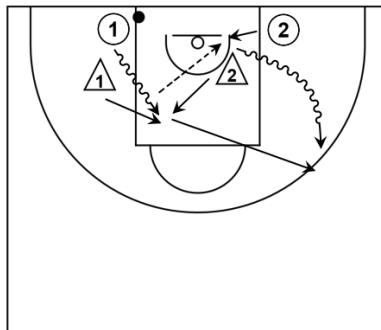
Sin embargo, también se podría decir que hay algo más básico en baloncesto que resulta ser un dos contra dos: uno que pasa y uno que recibe. El jugador que quiere el balón deberá "buscarse la vida" para conseguirlo, y para ello hay muchas maneras que podemos trabajar en los entrenamientos.

Precisamente por esto último, debemos proponer ejercicios básicos donde haremos hincapié en la lectura de los defensores para cortar, buscar una puerta atrás o simplemente buscar la espalda del defensor para ganar una ventaja, sin la necesidad de empezar con el bloqueo directo.

CATEGORÍA:	2x2	NOMBRE:	2x2 Rombo
		<p>Empezamos en una situación de rombo. Nos pasamos la bola entre todos los jugadores y los defensores se emparejan como en la imagen.</p> <p>A partir de la recepción de 2, jugamos el 2x2.</p>	<p>NOTA: Premiar puerta atrás, robo de línea de pase, jugar otra situación tras la recepción ...</p>

CATEGORÍA:	2x2	NOMBRE:	2x2 con dos pasadores
		<p>Jugamos un 2x2 con los atacantes siempre en las esquinas. La única norma es que NO puedo pasar a mi compañero, debo pasar a los pasadores de fuera y estos se la pasarán a él.</p> <p>Incitamos a la defensa a defender exageradamente la ayuda.</p>	<p>NOTA: Premiar saltar a la ayuda y obligar a usar a los pasadores, recuperación sin que me rompan, hablar si vamos a cambiar en defensa tras una ayuda ...</p>

CATEGORÍA:	2x2	NOMBRE:	2x2 desde bote + pase
		<p>Jugamos un 2x2 en una situación real de parte con dos exteriores. Uno lleva la bola y el otro trabajará para recibir.</p> <p>A partir de ahí, podemos meter las normas que queramos.</p>	<p>NOTA: Premiar robo de línea de pase, premiar puerta atrás, obligatorio pasar en bote, el base puede o no romper al aro ...</p>

CATEGORÍA:	2x2	NOMBRE:	2x2 pasar atrás
		<p>Jugaremos un 2x2 partiendo de línea de fondo. La única norma es que durante el primer medio campo, los atacantes sólo pueden pasar hacia detrás, nunca hacia delante.</p> <p>Incitamos a la defensa a arriesgar, saltar y cambiar, ir al 2x1 ... ya que mi atacante se tiene que quedar por detrás ...</p>	<p>NOTA: Pautarles, dejarles libres a ver como defienden ...</p>

CATEGORÍA:	2x2	NOMBRE:	2x2 continuo
			<p>Jugamos el clásico 2x2 en el que la rotación es ataco-defiende-descanso.</p> <p>La pareja defensora, cuando recupere balón, reciba canasta ... se la pasará a la pareja que está esperando fuera (3 y 4 en la imagen), que atacará en la otra canasta.</p> <p>Podemos jugarlo de mil formas diferentes, usando nuestras normas u objetivos de juego.</p> <p>NOTA: Pasar fuera o no, sacar de fondo tras canasta, saltar a 2x1 en la subida de balón ...</p>

CATEGORÍA:	2x2	NOMBRE:	2x2 Tijera
			<p>Misma propuesta de ejercicio que en 1x, pero con 4 jugadores</p> <p>Se puede reducir a cuartos de campo, para hacerlo aún más real.</p> <p>Después de jugar el 2x2 en medio campo se puede salir a la contra al otro medio.</p> <p>NOTA: Fintas, tipos de pase, normas defensivas ...</p>

CATEGORÍA:	2x2	NOMBRE:	2x2 Poste Bajo
			<p>Salen del medio campo ya defendidos, obligatorio meter balón al poste bajo.</p> <p>Podemos pedir jugar dentro-fuera-dentro, dentro-fuera y me abro, jugar 1x1 en P/B para atraer al defensor de fuera y pasar ...</p> <p>Se puede cortar después de pasar o fintar y volver para tirar ...</p> <p>NOTA: Realizar fintas al balón si juega 1x1 en poste bajo, close out si se saca balón desde P/B hacia exterior ...</p>

CATEGORÍA:	2x2	NOMBRE:	2x2 salida de Indirecto
			<p>Dos jugadores colocados en situaciones de carretón para bloquear.</p> <p>Atacante y defensor debajo del aro. Jugador con balón pasa desde el centro posición de base. El atacante decide hacia que bloqueo sale, el jugador de lado contrario se convierte también en defensor.</p> <p>Lectura de indirectos, continuación de jugador que bloquea.</p> <p>NOTA: Acabar en 8 segundos, condicionar a la defensa ...</p>

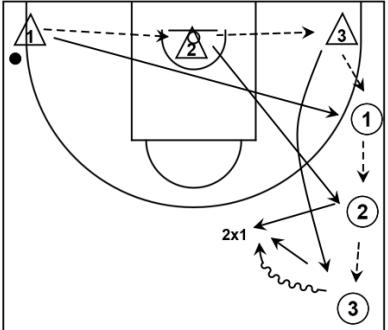
3x3

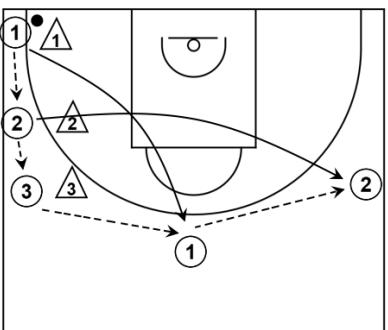
Desde mi punto de vista, el 3x3 es esencial ya que es una gran manera de que los jugadores interactúen, no se escondan y tengan que estar activos durante los ejercicios. Al ser menos personas las que participan, hay más probabilidades de que cualquiera de nuestros jugadores tenga que dar un bote, realizar cualquier gesto técnico o en definitiva, tomar una decisión.

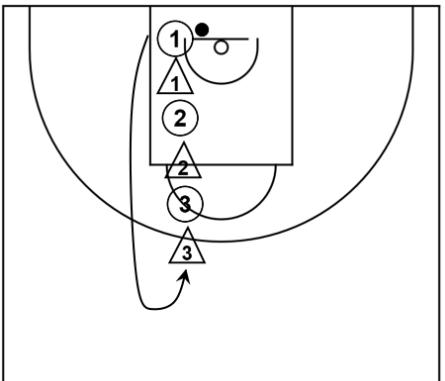
Para muchos entrenadores el 3x3 es la base de sus entrenamientos ya que pueden reproducir muchas situaciones de juego real que después van a encontrarse durante los partidos.

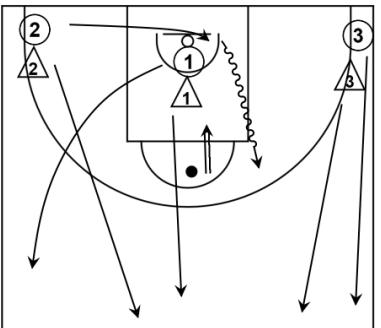
Desde mi experiencia personal, han sido muchos los padres que han coincidido en afirmarme que "*no sé por qué haces 3x3 y no 5x5, pero la verdad es que parece que te funciona*". Esto para mi es importante porque fortalece la idea de realizar mucho juego reducido dentro de mis entrenamientos.

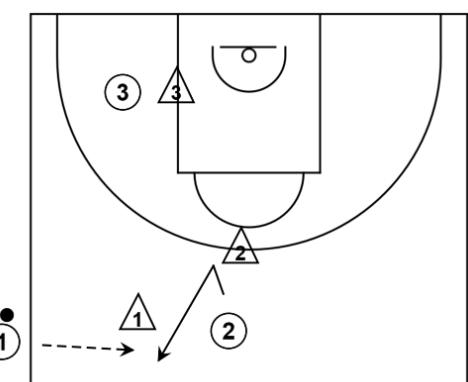
Además, creo que también debemos darle valor cuando la propia FIBA organiza campeonatos internacionales de 3x3 en diferentes categorías e incluso el Comité Olímpico ha decidido incluirlo para Tokio 2020.

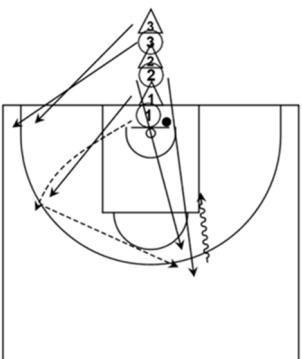
CATEGORÍA:	3x3	NOMBRE:	3x3 banda con 2x1
			<p>Empezando como en la imagen, se traslada la bola hasta atacante 3 y los defensores van emparejándose con su atacante.</p> <p>En cuanto jugador 3 bota (obligatorio), el defensor más cercano (2) saltará a hacer 2x1 defensivo.</p> <p>A partir de ahí, jugamos.</p> <p>NOTA: Los atacantes se mueven libre, en zonas delimitadas, prohibido volver con mi par tras recuperar ...</p>

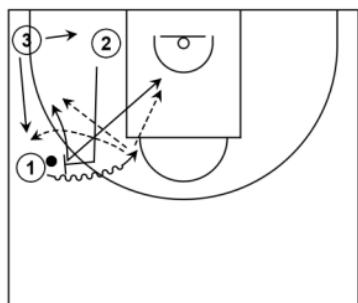
CATEGORÍA:	3x3	NOMBRE:	3x3 banda con inversión
			<p>Los atacantes 1, 2 y 3 se van pasando la bola sin que la defensa pueda robar el pase.</p> <p>A partir de tener la bola el atacante 3, jugaremos una inversión de balón, donde ya defendemos normal, pudiendo robar.</p> <p>Jugaremos el 3x3 desde esta inversión</p> <p>NOTA: Introducimos nuestras normas, objetivos ... tanto de ataque como de defensa</p>

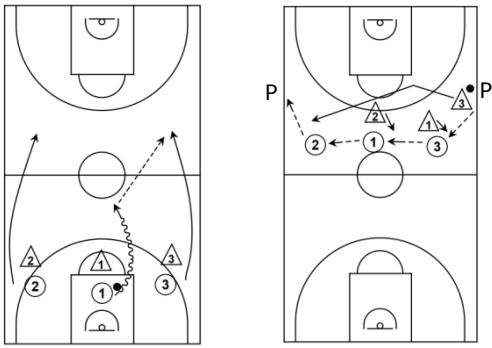
CATEGORÍA:	3x3	NOMBRE:	3x3 balance defensivo
			<p>Un jugador de cada equipo alternado, van haciendo palmeos al tablero.</p> <p>A la señal, equipo del jugador con balón atacará en canasta contraria.</p> <p>Ponemos el tipo de salida que queramos (mano a mano, primer pase C/A ...)</p> <p>NOTA: Podemos impedir a la defensa defender a su pareja, para obligarles a comunicarse, cambiar durante juego ...</p>

CATEGORÍA:	3x3	NOMBRE:	3x3 desde rebote + salida
			<p>Tras un tiro y rebote de un jugador de los que están dentro de la zona, ese equipo atacará, y el otro defenderá.</p> <p>Podemos usarlo para realizar balance defensivo, para trabajar primer pase de C/A, salida en M/M si el reboteador está defendido ...</p> <p>NOTA: Ponemos nuestras normas de jugador que rebotea, que hace balance ... enlazamos con más situaciones ...</p>

CATEGORÍA:	3x3	NOMBRE:	3x3 desde saque de banda
			<p>Para trabajar saques en zonas "peligrosas".</p> <p>Jugaremos un 3x3 pero sacando de banda, en aquellas situaciones donde nuestros jugadores tienen más problemas en los partidos.</p> <p>Podemos realizarlo en campo de ataque, campo defensivo ...</p> <p>NOTA: Dar pautas, zonas, tanto a atacantes como a defensores ... Realizar o no 2x1, cara a cara ...</p>

CATEGORÍA:	3x3	NOMBRE:	3x3 desde fondo aleatorio
			<p>Todos los jugadores en línea de fondo en fila y alternados, uno de cada equipo.</p> <p>El primero lanza la bola al triple, y el resto se mueven y se activan para empezar a jugar un 3x3 con las premisas que queramos.</p> <p>NOTA: Dar pautas, zonas, tanto a atacantes como a defensores ... Realizar o no 2x1, cara a cara ...</p>

CATEGORÍA:	3x3	NOMBRE:	3x3 Bloqueo Directo
			<p>Proponemos un simple 3x3 empezando con P&R lateral con la esquina ocupada.</p> <p>Dentro de esta opción, podemos jugar todas las variantes tácticas de ataque y defensa que queramos trabajar en nuestro equipo.</p> <p>Pop, roll, repick, defensa flash, 2x1, cambio ...</p> <p>NOTA: Técnica de bote, pausas y arrancadas, tipos de pase, tipos de continuación, tipos de defensa ...</p>

CATEGORÍA:	3x3	NOMBRE:	3x3 con dos pasadores
			<p>Jugamos un 3x3 a toda la pista con dos pasadores en prolongación de tiro libre.</p> <p>Obligatorio pasar a ambos pasadores. Estos esperan a que uno de los defensores les apriete. Después devuelven el balón a los atacantes. Los otros dos defensores aprietan esa salida de balón.</p> <p>Después del segundo pase fuera, jugamos con la ventaja provocada.</p> <p>NOTA: Comunicación, leer cambios defensivos, llegar tarde, saltar y cambiar ...</p>

SUPERIORIDADES e INFERIORIDADES

Creemos que dentro de todo lo que podemos trabajar en nuestros entrenamientos, este es uno de los puntos fuertes.

Hay distintas formas de utilizar este tipo de trabajo. Hay entrenadores que lo utilizan para terminar de calentar o para poner el cuerpo a punto antes de afrontar situaciones reales. También existe gente que lo utiliza para entrenar situaciones de contraataque.

Nosotros lo vemos como "algo más". Es una gran manera de hacer equipo, de buscar "un pase más" en situaciones de superioridad, o al compañero que te puede ayudar cuando el balón está apretado por uno o más rivales en situación de inferioridad.

También creemos que es una buena forma de generar jugadores intuitivos tanto en defensa como en ataque ya que facilita la toma de decisiones: cuándo tomar un riesgo, ataco o paso, salgo o no a defender el balón, tiro el 2x1 ... Estos son sólo unos pocos ejemplos de situaciones en las que el jugador deberá tomar su propia decisión.

Otro de los aspectos que podemos trabajar con este tipo de situaciones es la comunicación, uno de los aspectos a los que nosotros damos gran importancia.

Por último, y no menos importante, es una manera de tener a tu equipo en un alto nivel de actividad, sobre todo cuando realizamos las superioridades o inferioridades sin necesidad de ser siempre en contraataque.

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x2 (+1) defendiendo a pasador
			<p>Trasladamos el balón como en la imagen, hasta el pasador de la banda.</p> <p>Uno de los tres defensores (no siempre el mismo ni el más cercano), deberá ir a defender el pase del pasador (aguantar 3-4 segundos).</p> <p>Cuando esté devuelva la bola a un atacante, volverá a defender el 3x2 (+1)</p> <p>NOTA: Poner otro pasador en pista contraria, delimitar zonas de recepción a los atacantes, poner tiempo para atacar ...</p>

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x2 (+1) defensor de espaldas
			<p>Empezamos a jugar un 3x3 con el defensor del balón de espaldas.</p> <p>El atacante 1 irá al aro, y los otros dos defensores deberán trabajar para ayudar esa penetración.</p> <p>Tras pase, si no hay bandeja, la defensa deberá ajustarse a ver qué sucede.</p> <p>NOTA: Cambiar de donde empieza el balón, jugar sin balón según mis normas, normas defensivas, hacerlo en 4x4 ...</p>

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x2 (+1) pisar banda
			<p>El equipo que está en línea de fondo, tras ir pasando la bola, defenderá en diagonal.</p> <p>Cuando la bola llegue a la posición de base, este pasará al lado que quiera.</p> <p>El defensor de ese lado deberá pisar la banda y volver a defender.</p> <p>El atacante no espera a que vuelva, sino que ataca un 3x2 temporal.</p> <p>NOTA: Jugar sin balón, hablar en defensa, rotaciones defensivas, leer cambios defensivos, jugar 4x4 ...</p>

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x2 (+1) pisar fondo
			<p>Los jugadores defensores enfrentados a los atacantes.</p> <p>El entrenador le pasará el balón a un atacante. En ese momento, el defensor correspondiente a quien han pasado pisará línea de fondo y volverá a defender.</p> <p>Jugamos una situación de 3x2 temporal.</p> <p>NOTA: Premiar ataques rápidos, premiar buen balance si no atacan y el defensor ha vuelto ...</p>

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x3 situación previa + 4x3 ...
			<p>Empezamos jugando un 3x3 reducido con la situación que mejor se adapte a nuestro equipo.</p> <p>Cuando el equipo defensor recupera balón o recibe canasta, atacará sumando un jugador que estaba fuera esperando (4x3).</p> <p>Podemos poner jugadores de ambos equipos en las dos esquinas para ir sumando (3x3, 4x3, 4x4 ...)</p> <p>NOTA: Podemos empezar desde 1x1, 2x2, hacerlo al revés y sumar defensores, tiempo ...</p>

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x2 tiro libre + 2x3
			<p>Un jugador tira un tiro libre, y dos jugadores en cada lado de la zona (dos equipos), al rebote.</p> <p>El equipo que atrape el rebote, atacará canasta contraria junto al tirador, que correrá a la esquina para recibir primer pase de C/A (3x2).</p> <p>La vuelta la faremos en 2x3.</p> <p>NOTA: Podemos ir metiendo jugadores, obligar a mano a mano tras rebote, controlar balance ...</p>

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x2 continuo
			<p>Jugamos el clásico ejercicio de "once", pero podemos meterle variantes</p> <p>Al rebote, los defensores del lado contrario pisan banda, jugando bloqueos, obligando a jugarlo en ciertas zonas del campo, limitando tiempo, botes, no se puede repetir acción de mi compañero (si él penetra, yo tiro o paso) ...</p> <p>NOTA: Podemos variarlo como necesitemos. Hacer 4x3 continuo ...</p>

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x3 con balance
			<p>Los jugadores situados como en la imagen.</p> <p>En cada banda un solo jugador, que atacará o defenderá dependiendo del entrenador.</p> <p>Si le pasan la bola, atacará. Si no, defenderá.</p> <p>En cuanto el entrenador pase a una banda, todos corren para jugar un 3x3</p> <p>NOTA: Hablar, leer cambios defensivos, organizar rápido la defensa ...</p>

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x3 rodear conos
			<p>Jugamos 3x3 con varios jugadores de cada equipo colocados como la imagen, fuera de la pista.</p> <p>Cuando cambia la posesión del balón, el tirador baja al balance, junto con los dos compañeros que tiene fuera, que rodearán los conos antes de entrar a pista. Los otros atacantes salen a ocupar los sitios de fuera.</p> <p>Se juega un 3x1 (+2) momentáneo, y el 3x3 se juega de esta forma continuamente.</p> <p>NOTA: Se puede hacer en 4x4 con dos balance y dos fuera, cambiar quién hace balance, atacar en tiempo ...</p>

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x0 + 1x2
			<p>Ejercicio en el que podemos simular la situación de 3x0 que mejor nos venga para nuestro equipo, y a la vez hacer que el tirador, por ejemplo, ataque en la canasta contraria contra los otros compañeros.</p> <p>NOTA: 2x1, decidir desde donde se defiende, lectura de espacios ...</p>

CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	5x0 + 2x3
			<p>Podemos jugar una situación de 5x0, sistema ... que queramos.</p> <p>Después dos jugadores (tirador y pasador, dos filas centrales ...) atacan y los otros tres defienden.</p> <p>Si hay canasta en 5x0 sacamos de fondo, 2x1 defensivo, 3x1 para recibir ...</p> <p>NOTA: Importancia a los pases, lectura de juego, decidir si bota o no ...</p>

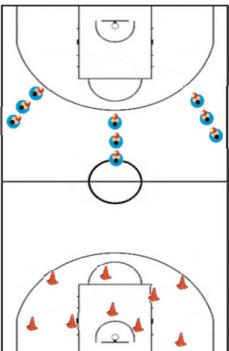
CATEGORÍA:	Superioridad / Inferioridad	NOMBRE:	3x1 defensa de intuición
			<p>Jugamos un 3x1 con el concepto de dividir y doblar, no se puede tirar de dentro de la zona.</p> <p>Cuando la bola se dobla, debe existir un extra-pass antes de atacar de nuevo o tirar. El defensor deberá aguantar la penetración y después ir a la línea del extra-pass.</p> <p>El tirador rodea un cono y vuelve a defender junto al último pasador un 2x1 (+1). Los otros dos atacan.</p> <p>NOTA: Fintas defensivas, pases, tiro ...</p>

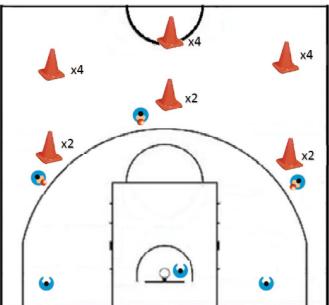
COMPETICIONES DE TIRO

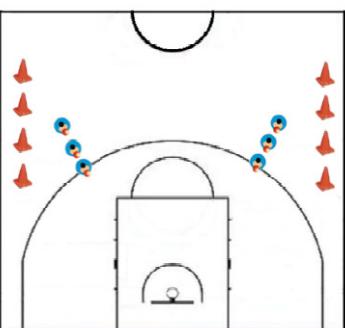
Las competiciones de tiro las podemos utilizar en diferentes momentos: en el calentamiento, para volver a la calma ... o simplemente entre ejercicios de alta intensidad "para descansar" ... y ponemos comillas porque debemos intentar que todos los momentos del entrenamiento se parezcan al juego real, donde se descansa más bien poco.

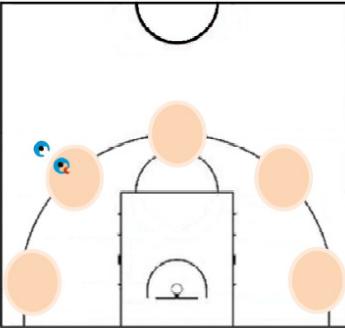
Aún así, dentro de la vuelta a la calma, son buenos momentos para competir por grupos y hacer que el entrenamiento acabe de una forma más distendida.

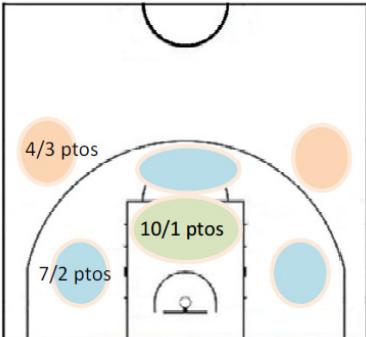
No obstante, debemos tener claro que las competiciones de tiro nos pueden dar volumen, pero esto puede ser bueno y también se puede volver en nuestra contra. Si el jugador se centra en "tirar rápido" para ganar y no tiene asimilada una mecánica adecuada, quizá debamos tener cuidado con la forma en la que enfocamos las competiciones de tiro y en qué momento las introducimos.

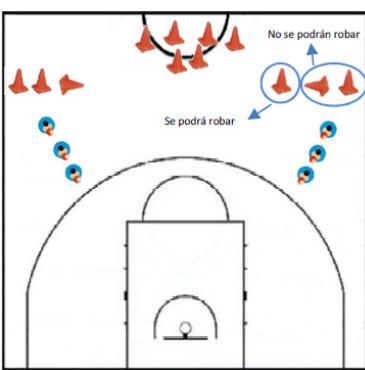
CATEGORÍA:	Competiciones de tiro	NOMBRE:	Tiro conos
		<p>Hacemos equipos, cada jugador con un balón, se colocan en la misma canasta en diferentes posiciones.</p> <p>El jugador que tira, si falla, vuelve a la fila.</p> <p>Si mete, irá botando a la otra canasta, donde hay conos repartidos por diferentes posiciones, y tirará desde uno de ellos. Si mete, coge ese cono y lo lleva a su fila. Si falla, vuelve sin cono.</p> <p>Gana el equipo que más conos consigue llevar a su fila.</p>	

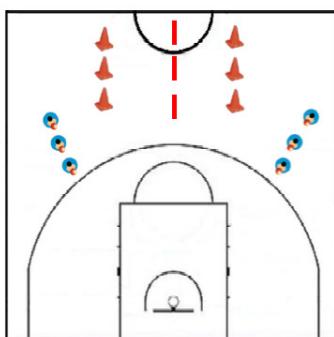
CATEGORÍA:	Competiciones de tiro	NOMBRE:	Rodear conos
		<p>Los jugadores se colocan por parejas, con un balón cada pareja.</p> <p>La idea es tirar durante un tiempo determinado.</p> <p>Si después de tirar, se rodea el cono cercano, si entra el tiro valdrá 2 puntos. Si rodeamos el cono lejano y metemos, valdrá 4 puntos.</p> <p>Se puede competir uno contra otro de la pareja, se puede sumar los tiros de cada uno de la pareja y competir contra las demás parejas, se puede hacer que tire primero uno y luego otro jugador, o alternativo, el que tira rebota y el que pasa rodea los conos.</p>	

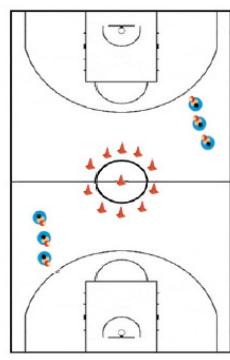
CATEGORÍA:	Competiciones de tiro	NOMBRE:	Tiro con dado
		<p>Hacemos equipos, cada jugador con un balón.</p> <p>Cada equipo tendrá una fila de conos en su lado.</p> <p>Tendremos un dado, que tendrá que tirar cada equipo. El número que salga es el número de tiros que tienen que meter (podemos hacer que sean seguidos o no).</p> <p>Cuando los metan, cogerán el primer cono, lo pondrán encima del segundo cono y volverá a tirar el dado, repitiendo la misma operación.</p> <p>Gana el equipo que logre apilar primero todos los conos.</p>	

CATEGORÍA:	Competiciones de tiro	NOMBRE:	Tiro por zonas
		<p>Hacemos parejas, cada una con un balón.</p> <p>El que tira coge su rebote y pasa al compañero.</p> <p>La idea es que cada pareja complete X número de zonas antes que los demás. Para completar una zona tendrán que meter, por ejemplo, 5 tiros de dos puntos y tres triples.</p> <p>Una vez completada una zona, irán a otra de la canasta contraria, y así hasta completar el número de zonas. Se puede hacer a meter X puntos exactos, eligiendo si tiramos de 2 ptos o de 3 ptos.</p>	

CATEGORÍA:	Competiciones de tiro	NOMBRE:	Tiro por puntos
			<p>Podemos hacer el número de equipos que queramos</p> <p>Hay tres zonas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verde: Debemos meter 10 tiros para obtener 1 pto. - Azul: Debemos meter 7 tiros para obtener 2 ptos. - Naranja: Debemos meter 4 tiros para obtener 3 ptos. <p>El objetivo del ejercicio es llegar al número de puntos total que marque el entrenador, eligiendo de que zona queremos tirar.</p> <p>Cuando completo una zona, debo cambiar de canasta y no puedo repetir la misma zona que acabo de terminar.</p>

CATEGORÍA:	Competiciones de tiro	NOMBRE:	Tiro cerrando
			<p>Ejercicio por equipos. Cada jugador con un balón.</p> <p>Cada jugador tira. Si mete tiro tiene dos opciones: coger un cono del centro y ponerlo en su fila de "conos anotados" o "robar" uno del rival y volverlo a llevar al centro.</p> <p>Durante el tiempo que dure el ejercicio, cada equipo tiene una oportunidad para dejar un cono tumbado. Eso significa que los conos que lleven anotados hasta el cono tumbado no podrán ser robados por el equipo rival. Solo se podrá tumbar una vez por equipo.</p> <p>Gana el equipo que al final del tiempo establecido tiene más conos en su lado.</p>

CATEGORÍA:	Competiciones de tiro	NOMBRE:	Pasa conos
			<p>Hacemos dos equipos.</p> <p>Cada jugador tira. Si mete, tiene que coger un cono de su lado, y pasárselo al equipo contrario.</p> <p>Gana el equipo que primero se queda sin conos.</p> <p>Nota: Podemos cambiar el número de conos en función de lo que se tarde en acabar el ejercicio</p>

CATEGORÍA:	Competiciones de tiro	NOMBRE:	Tiro círculo
			<p>Hacemos dos equipos, cada uno en una canasta.</p> <p>El objetivo es tumbar el cono central. Para tumbar el cono central, cada vez que se mete un tiro, se tumba un cono de mi lado.</p> <p>Nota: Se pueden cambiar las normas, por ejemplo, elegir entre tumbar un cono mío o levantar uno del rival, hacerlo con dos tiros seguidos para poder tumbar ...</p>

LA ESCUELA DE BASKET

Desde nuestro punto de vista enfocamos el basket en algo que servirá a los jugadores, fuera del ámbito puramente deportivo, para que se lo pasen bien y hagan amigos, algo que les quedará para toda la vida.

Es muy importante que tengamos claro que los más pequeños se apuntan a este deporte porque les gusta, y tenemos que tener presente en todo momento que nuestro principal objetivo en una escuela de basket es que no deje de gustarles. Es más, para la mayoría será su primera toma de contacto con el baloncesto o con el deporte en general. Si los perdemos, es probable que ya no les vuelva a gustar nunca más.

Es importante también en esta fase inicial que dejemos un poco de lado el aprendizaje del propio juego y nos centremos en que los jugadores a estas edades son como esponjas y absorben todo lo que les decimos o hacemos, formándose como personas. Por ello, debemos saber que cuanto mejor lo hagamos en estas edades, mejor educados estarán cuando sean "jugadores mayores".

Creemos que poner ciertas normas dentro de los juegos o ejercicios será clave para el discurrir del entrenamiento. Es una edad en que los niños se dispersan con facilidad y es difícil que presten atención de la manera adecuada.

Algo que hace el entrenamiento atractivo en estas edades es utilizar material de todo tipo, forma y color. Proporcionará al entrenador ventaja para tener a los jugadores "engañados" y además se lo pasarán en grande.

Nosotros somos partidarios de que hagan muchos juegos con un balón adaptado a su edad e incluso una canasta más pequeña si es posible, así como juegos más coordinativos, e incluso juegos más populares. La clave es entender cuando el jugador necesita cambiar de juego o ejercicio, y aplicarlo en el momento adecuado, así como la duración del propio entrenamiento, que no debería ser muy largo para que no se aburran.

Sobre todo, insistimos, tienen que pasarlo bien y querer volver al día siguiente. En estas edades podemos permitirnos ser menos entrenadores y más "payasetes", siempre dentro de unos límites. Encontrar el equilibrio entre disciplina y juego es donde radicará nuestro éxito.

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Pillar con bote
Se la quedan varios jugadores con petos en la mano u otro objeto. Jugamos a pillar, al que le toque se la queda y cambia su balón por el peto.			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Lobo
Se la quedará un jugador, que será el lobo. Vamos de canasta a canasta, tirando, haciendo cambios de mano ... A la señal, deberán entrar en el círculo central antes de que les pille el lobo. Al que pille, se unirá al lobo. Así con todos los jugadores.			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Cadeneta
Se la queda un jugador que debe pillar al resto. Al que pille, se une a él dándose la mano y formando una cadena. Podemos hacer cadenas largas (todos) o todos (2-3 jugadores). Los que no pillan, con balón.			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Color
Igual que el ejercicio anterior, pero diremos un color. Los jugadores deberán buscar algo de ese color por la instalación, tocarlo y volver.			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Paquetitos
Todos botando de canasta a canasta. El entrenador dirá un número y tendrán que juntarse entre ellos tantos jugadores como ese número. Los últimos tendrán un "premio". Al finalizar el juego, preguntarles cuantas veces se han quedado los últimos, para incitarles un poco a competir.			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Stop
Uno se la queda a pillar al resto. Si me van a pillar, pero digo "STOP", no me pueden pillar, pero debo estar quieto hasta que un compañero me libre. Me pueden librar tocándome, pasando la pelota entre mis piernas, pasando por debajo de mis piernas ...			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Comecocos
<p>Pillar por distintas líneas que tengamos en la cancha.</p> <p>Sólo se puede ir por las líneas.</p> <p>El jugador pillado, puede pasar a ser "roca". Se sienta y por ahí ya no se puede pasar.</p>			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Robar el balón en la zona
<p>Todos botando dentro de la zona. Si me roban el balón o me lo tiran fuera, debo ir al otro campo y meter un tiro para poder volver.</p>			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Araña
<p>Todos los jugadores en línea de fondo, menos uno que se mueve por la línea de medio campo.</p> <p>Los jugadores deben ir de campo a campo sin ser pillados. Si les pillan, pasan a pillar también.</p>			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Dar al ciempiés
<p>Agarrados por los hombros y en fila.</p> <p>Un jugador se la queda con balón, y debe tocar al último de la fila. El resto debe protegerle sin soltarse.</p> <p>Todos los jugadores deben acabar pillando.</p>			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Pistolero
<p>Jugamos el típico K.O., pero por equipos.</p> <p>Se juega como la final de un K.O., cada jugador debe eliminar al del otro equipo.</p> <p>Es buen momento para meterles cosas divertidas que deberán hacer antes de tirar.</p>			

CATEGORÍA:	Escuela de Basket	NOMBRE:	Circuitos de coordinación
<p>Podemos meterles circuitos con conos, aros, colchonetas, para que salten, esquiven, hagan una voltereta ...</p>			

REFERENCIAS

Soy de esas personas que cree que para inventar algo nuevo hay que nacer con un don especial. El resto de los humanos, generalmente, nos basamos en una idea de otro para crear algo que la gran mayoría de las veces no es más que una copia de algo que ya existe, con algún pequeño ajuste.

Es por ello que casi todos los ejercicios que se plantean en este libro se basan en ideas que he visto poner en práctica a otros entrenadores, pero adaptados a los objetivos que yo quiero marcar para mis equipos.

No obstante, quería agradecer personalmente a **Sergio López Sanchez** y **Gabo Loaiza Pérez** su colaboración en dos capítulos de este proyecto. De ellos he cogido muchas ideas y quería hacerles también partícipes.

Se suele decir, y creo que es completamente cierto, que un entrenador nunca deja de aprender. El baloncesto, como cualquier deporte de equipo, evoluciona constantemente y los mejores entrenadores a buen seguro están continuamente formándose. Igual nunca llegamos a ser los mejores entrenadores, pero sí que seremos mejores entrenadores si tenemos curiosidad por aprender.

Como sería imposible dejar constancia de todas las personas de las que he aprendido algo durante mi experiencia en el baloncesto, lo primero que voy a hacer es pedir perdón a todos los que no nombro. Todos me habéis aportado algo, por muy pequeño que sea. Por ello, os doy las gracias.

Estos son solo algunos ejemplos de sitios de lo que he sacado ideas o conceptos con los que luego suelo trabajar en el día a día. No son todos los que existen, pero a buen seguro que sirven de prueba para demostrar que, con un poco de ganas y paciencia, podemos encontrar un montón de información que nos haga mejorar como entrenadores.

Me gusta Twitter porque además de tener un amplio catálogo de contenido que tú eliges, te permite además interactuar rápida y directamente con la persona que lo publica, debatir, e incluso compartir información o puntos de vista.

Perfiles de Twitter

- | | |
|--|---|
|  @lopezsergio77 - Sergio López Sanchez |  @AlexJSarama - Alex Sarama |
|  @FCBQtecnic - Com. Tèc. Fed. Cat de Basquet |  @lluisriera15 - Lluís Riera |
|  @Basketballco2 - BasketballICO |  @TripiCoach - Angel Tripiana |
|  @gaboloaizaperez - Gabo Loaiza |  @adrianmurcianon - Adrián Murciano |
|  @Odepaula80 - Oscar de Paula |  @Franjaga1971 - Fran García |
| |  @coachperebcn - Pere Purrà |

DOCUMENTOS ÚTILES

En esta última parte de libro EJERCICIOS de ENTRENAMIENTO añadimos algunos documentos que pueden resultar útiles, sobre todo a los entrenadores que empiezan.

Hoy en día disponemos en la red de cantidad de información acerca de casi cualquier tema, por lo que estos documentos son sólo una pequeña pincelada de las cosas que podemos encontrar.

CONCEPTOS OFENSIVOS BÀSICOS

	DEFINICION JUGADORES	CTAQUE	PROGRESION J. REAL	SISTEMA OFENSIVO	IN-OUT	BLOQUEOS	CORTES	VENTAJAS	REBOTE	BANDA Y FONDO	ESPECIALES	1C1	
MINI A	NO	CORRER DELANTE DEL BALÓN Y MANTENER ESPACIOS	DE 1C0 A 1C1 EN IGUALDAD (DE CARA Y ESPALDAS) / INTRO 1C1 + 1	TODOS ABIERTOS. EQUILIBRIO PASE-BOTE	NO	NO	SOLO HACIA CANASTA Y SIN RETROCESO	DECISIONES INDIVIDUALES	ALEJARSE DEL BALON	NO	VENTAJA OFENSIVA		
PRE-INFANTIL	NO (EXCEPCIONES)	DEFINIR 3 CARRILES	IDEAM ANT. + POSTE MEDIO Y POSTE ALTO. INVERSIÓN DE BALÓN JUEGO ASOCIACIÓN (1C1 AL 3C3)	PENETRAR Y DOBLAR / PASAR Y CORTAR	SI	MANO-MANOA	IDEAM + BUSCAR CORTES POR LA ESPALDA	MANDA EL BALÓN	TRABAJAR SOBRE CORTES	DARSELA AL BUENO	LECTURA INDIVIDUAL DEL JUEGO EN EL 1C1	IGUALDAD OFENSIVA (LIMITACIONES ESPACIO-TEMPORALES)	
INFANTIL	DEFINICIÓN (NO ESPECIALIZACIÓN)	IDEAM ANT. + POSTE MEDIO Y POSTE ALTO. INVERSIÓN DE BALÓN		IDEAM + POSICIONES INTERIORES	OBLIGATORIO (F-D-F)	MANO-MANOA + BLOQUEO INDIRECTO (INTRO AL DIRECTO)	IDEAM + REEMPLAZANDO	MANDA EL JUGADOR SIN BALÓN	RESP. IND. YO CONTRA MI DEFENSOR (BUSCAR CONTACTO)				
CADET 1r	ESPECIFICAR POSICIONES (SIN COARTAR) Y ESPECIALIZAR EN ALGUN CASO	IDEAM ANT.+ FINAL TRANSICIÓN BÀSICA	EVOLUCIÓN DEL 3C3 AL 4C3 (BLOQUEOS)	POSTE ALTO-BAJO (INVERSIONES) + NORMAS PARA EXTERIORES	CORTES USANDO POSICIONES INTERIORES	IDEAM + REEMPLAZANDO	SOLO HACIA CANASTA Y SIN RETROCESO	DECISIONES INDIVIDUALES	BUSCAR EL BALÓN	ALEJARSE DEL BALON	VENTAJA OFENSIVA	LECTURA INDIVIDUAL DEL JUEGO EN EL 1C1	IGUALDAD OFENSIVA (LIMITACIONES ESPACIO-TEMPORALES)
CADET 2n			SISTEMAS DE JUEGO (vs INDIVIDUAL Y ZONA) RESPETANDO LAS NORMAS Y CONCEPTOS ESTABLECIDOS	TODOS LOS TIPOS Y SUS VARIANTES (EN SUS SITUACIONES TÀCTICAS)		INTRO. NORMAS BÀSICAS	MANDA EL BALÓN	DECISIONES INDIVIDUALES	TRABAJAR SOBRE CORTES				
JUNIOR 1r	IDEAM. + DEFINICIÓN ROLES	TRANSICIÓN + NORMAS (LLEGAR JUGANDO)	EVOLUCIÓN HASTA EL 5C5	LECTURA DE SITUACIONES DE JUEGO	LECTURA SITUACIONES PREVIAS (CHOCAR, ANTECIPAR, PALMEAR...)	MOVIMIENTOS BÁSICOS APLICANDO CONCEPTOS	MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS PARA JUGADORES DETERMINADOS	SITUACIONES TÀCTICAS DEFINIDAS	MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS PARA JUGADORES DETERMINADOS	SITUACIONES TÀCTICAS DEFINIDAS	SITUACIONES TÀCTICAS DEFINIDAS	SITUACIONES TÀCTICAS DEFINIDAS	SITUACIONES TÀCTICAS DEFINIDAS
JUNIOR 2n													

CONCEPTOS DEFENSIVOS BASICOS

	BALANCE DEFENSIVO	DEF BALON	LINIAS DE PASE	2C1	AYUDAS	REBOTE	DEF BLOQUEO DIRECTO	DEF. BLOQUEO INDIRECTO	DEF POSTE BAJO	DEFENSA TODA LA PISTA	ZONA
MINI A	PRE-INFANTIL	INFANTIL	RESPONSABILIDAD COLECTIVA	IDEM ANT. ATACANDO BALON (1C1)	RESPONSABILIDA D INDIVIDUAL (1C1)	DELANTE BALON	DELANTE BALON	QUE NO RECIBA (no corta hacia canasta)	NO	NO	NO
CADET 1r	CADET 2n	ESTRUCTURA DEFINIDA	IDEAM ANT. NEGANDO EL CENTRO	IDEAM ANT. NEGACIÓN	LADO F-D / INICIACIÓN (no cortan por delante)	ANTICIPACIÓN (NO NEGACIÓN) - cortes con cuerpo-	EVOLUCIÓN DE LA PRESIÓN Y DEF. BALON	NO	NO	NO (RESPECTANDO INICIATIVAS INDIVIDUALES)	NO
JUNIOR 1r	JUNIOR 2n	CADET 1r	IDEAM APlicado A LECTURAS TÁCTICAS	TODA PISTA Y MEDIA PISTA	AYUDA Y RECUPERACIÓN CON ESTRUCTURA DEFINIDA	PRIMERA AYUDA F D)	CONCEPTO GLOBAL DE PRIMERA AYUDA F D)	SOLO DE LADO DÉBIL A BALON DEFINIENDO ESPACIOS A OCUPAR	RESP. IND. (YO CONTRA MI ATACANTE)	BUSCAR EL BALÓN	NO
CADET 2n	JUNIOR 2n	CADET 1r	IDEAM + SEGUNDA AYUDA	SITUACIONES ESPECIALES (CHOCAR, ANTICIPAR, PALMEAR...)	CERRAR REBOTE + PRIMER PASE	CERRAR EL REBOTE	FLASH (AYUDA Y RECUPERACIÓN) / NEGAR BLOQUEO (EMPUJAR) / SALTAR 2C1	AVISAR Y CAMBIAR	NO	NO	NO
			FLASH (BODY CHECK) EMPUJANDO	FLASH (BODY CHECK) CAMBIAR ENTRE IGUALES	3/4 O POR DELANTE	POR DELANTE	GANAR POSICIÓN (EMPUJAR)	INDIVIDUAL	NO	NO	NO
			IDEAM ANTERIOR CON VARIANTES EN FUNCION DE CADA EQUIPO / JUGADORES	INDIVIDUAL + SALTO	INDIVIDUAL + SALTO	DEFENSA ZONAL (1-2-1-1)	iniciación a la 2-1-2	zona 2-1-2	ZONAS DE AJUSTE	ZONA IMPAR	ZONA

PROGRESION TRABAJO DE LOS FUNDAMENTOS

		EADADES				
		8/9	9/10	11/12	12/13	13/14
POSICION BASICA DEL JUGADOR EN ATAQUE	SIN BALON					
	CON BALON					
SUJECCION Y DOMINIO DEL BALON	SUJECCION					
	DOMINIO					
	PROTECCION					
MOVIMIENTO DE PIES EN ATAQUE	ARRANCADAS					
	PARADAS					
	SIN BALON					
	CON BALON					
	PIVOTES					
	CAMBIOS DE DIRECCION SIN BALON					
	NORMAL					
	CON REVERSO					
	CAMBIOS DE RITMO					
	FINTAS DE RECEPCION					
	SENCILLA					
	PUERTA ATRAS					
	AUTOBLOQUEO					
	REVERSO					
PASE	ANGULOS DE PASE					
	PECHO CON DOS MANOS					
	PECHO UNA MANO					
	PICADO UNA MANO					
	CON UNA MANO					
	DESDE LA CABEZA					
	POR LA ESPALDA					
	BEISBOL					
	TRAS BOTE					
	MANO A MANO					
BOTE	POSICION BASICA					
	DE VELOCIDAD					
	DE PROTECCION					
CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	POR DELANTE					
	REVERSO					
	ESPALDA					
	ENTRE PIERNAS					
	FINTAS DE CAMBIO DE DIRECCION					
TIRO	MECANICA DE TIRO					
	TIRO EN SUSPENSION					
	GANCHO					
	GANCHO EN SUSPENSION					
	TIRO LIBRE					
ENTRADAS	MECANICA DE LA ENTRADA					
	PERDIDA DE PASO					
	ARO PASADO					
	CON APOYOS LATERALES					
	TRASPIES					

FINTAS CON BALON					
	SIN MOVER PIES				
	DE SALIDA EN BOTE				
	DE SALIDA EN REVERSO				
	DE TIRO				
	DE PASE				
BLOQUEOS					
	DIRECTO				
	INDIRECTO				
DEFENSA					
	POSICION BASICA DEFENSIVA				
	DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS				
	DEFENSA JUGADOR CON BALON				
	DEFENSA JUGADOR SIN BALON				
	LADO DEBIL / LADO FUERTE				
	DEFENSA DEL CORTE				
	DEFENSA DEL BLOQUEO				
	DIRECTO				
	INDIRECTO				
	DEFENSA AL PIVOT				
	AYUDA Y RECUPERO				
	AYUDA Y CAMBIO				
REBOTE					
	REBOTE DEFENSIVO				
	REBOTE OFENSIVO				
	PALMEOS				

CONTROL ANUAL DE CONCEPTOS TECNICO - TÁCTICOS

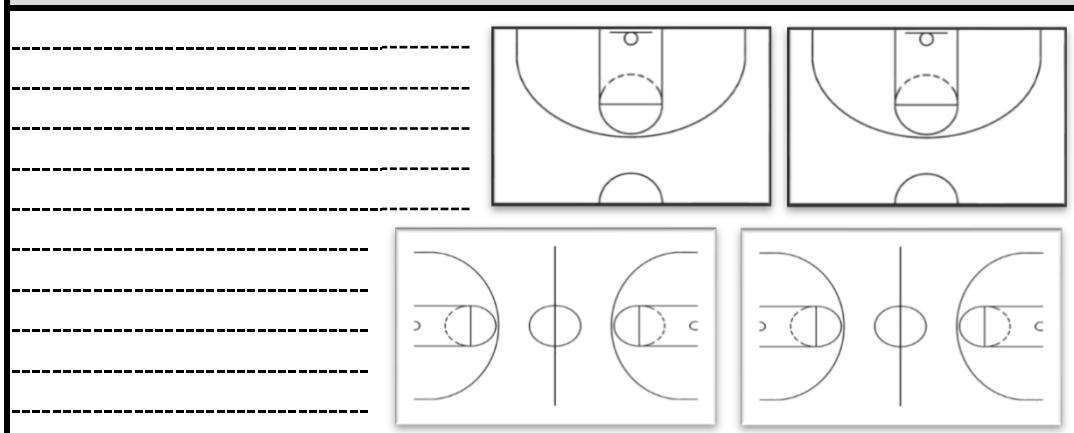
CATEGORÍA:		FECHA:		Nº ENTRENO:	
------------	--	--------	--	-------------	--

PARTE PRINCIPAL

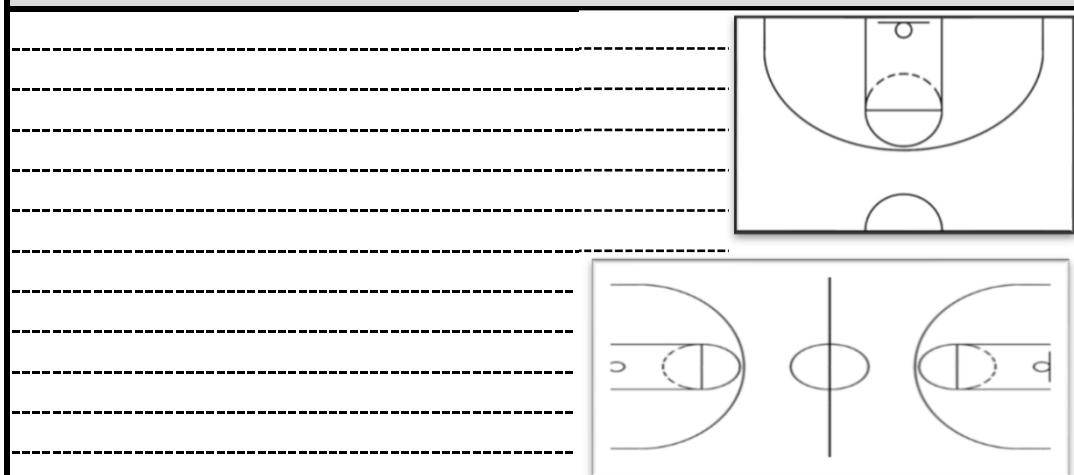
JUGADORAS					
Nº				FALTAS	A PARTE
JUGADORAS					

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

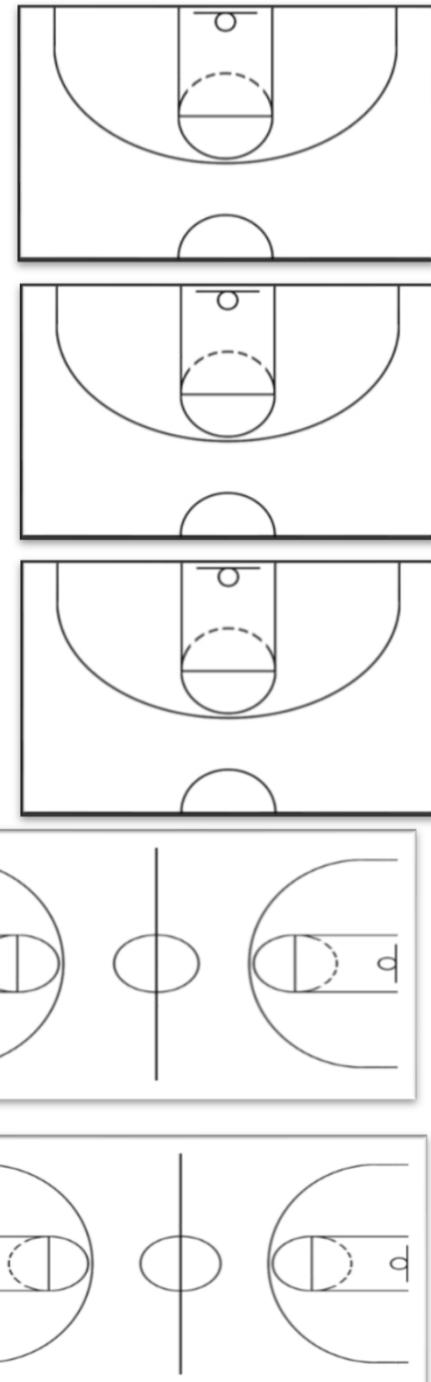
CALENTAMIENTO



VUELTA A LA CALMA



PARTE PRINCIPAL



CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

CATEGORÍA:		NOMBRE:	

SOBRE LOS AUTORES:



MIKEL GARCÍA REGIDOR

1985, Bilbao

Entrenador Nivel 1

Entrenador C.B.Paúles, C.D.Irlandesas, Santurtzi SK EBA y C.B.Oribeltza, Ayudante Selección Bizkaina, Campus Aros León, Campus Arrigorriaga



JAVIER GARCÍA PANIZO

1978, Bilbao

Entrenador Superior

C.B.Paúles, Óbila, Bilbao Basket, Menorca LEB PLATA, Almendralejo Seleccionador Bizkaia, Tecnificación Fed. Bizkaina, Campus Castro, La Salle, Bilbao Basket, Óbila



GABO LOAIZA PEREZ

1995, Cádiz

Entrenador Superior

Entrenador Ayudante Wetterbygden Stars 1ª División Basketligan Sueca, JAC Club Sants Barcelona, Entrenador y coordinador de escuelas CB San Fernando



SERGIO LOPEZ SANCHEZ

1991, Pamplona

Entrenador Nivel 2

Entrenador en Aranguren MutilBasket, Ayudante Selección Navarra, Coordinador talleres Basket Navarra Club

BALONCESTO
EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO