



10 ejercicios útiles y comentados para entrenar baloncesto

Por José Gabriel Alemany Sánchez-Moscoso
Entrenador Superior de Baloncesto

Contenidos versión 02/01/2004 15:05

10 ejercicios útiles y comentados para entrenar baloncesto	1
Introducción	1
0, 1, 2, 3	2
1x1 a tanteo o a tiempo.....	3
1x1 en túnel con limitación de tiempo	4
2x2x2 con postes repetidores.....	5
2x2x2 con postes pasadores de cuerda.....	6
3x0 tres veces y 2x1	7
4x3 y 3x1	8
Contraataque a 11	9
Tiros libres consecutivos	9
Tiro en flecha.....	10

Introducción

Utilizo estos diez ejercicios con mucha frecuencia en mis entrenamientos por su utilidad y amenidad. Los veo adecuados para categoría infantil, cadete, y junior. Dependiendo de la realidad y nivel del equipo se pueden utilizar algunos en alevín y en senior.

Los ejercicios no son recetas mágicas, lo importante de un ejercicio es el ritmo, los objetivos concretos que tienen en ese momento y que lo sepan los jugadores, las correcciones sobre la marcha y la paciencia. Recuerda que no podemos dar pasos más grandes que nuestras piernas.

Son simplemente un punto de partida o un desarrollo de la manera de trabajar de entrenadores a los que he visto en entrenamientos, cursos, clinics. Espero os sea de utilidad.

Si quieres ponerte en contacto con el autor.

Escribe a contacto@jgbasket.com

O a través de www.jgbasket.com

1x1 a tanteo o a tiempo

Por ejemplo a 2 minutos.

Mecánica del ejercicio.

El atacante con balón pasa al defensor y va a recibir en mano del defensor para jugarse un 1x1.

¿Por qué este movimiento?

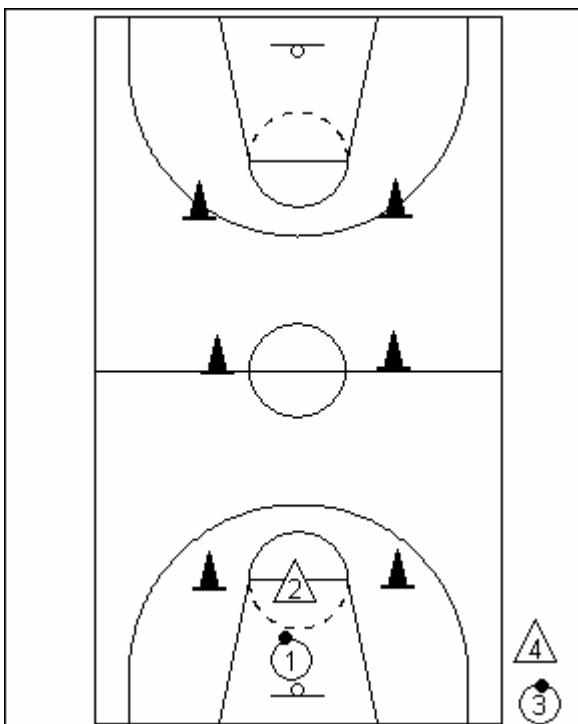
El 1x1 nunca se juega a partir de parado sino de recepción. Así el atacante y defensor trabajar, la recepción, el pivote y el paso a posición defensiva.

Rotación el que ataca defiende.

Pasados dos minutos se preguntan los tanteos y ganadores juegan contra otros ganadores. Perdedores contra otros perdedores.

La competición da mayor transferencia y lo hace mucho más divertido.

Algunos consejos. Limitar botes. Que el ataque siempre acabe en canasta o rebote defensivo. Si hay rebote ofensivo se sigue atacando como en los partidos.



1x1 en túnel con limitación de tiempo

Por parejas. Un balón por pareja. Los jugadores atacan y defienden de manera alternativa.

Hay que intentar anotar con limitación de tiempo.

Normalmente el entrenador dará la salida y hará una cuenta regresiva en voz alta.

10-9-8-7-6.

El atacante debe intentar anotar lo más rápido posible sin salirse del espacio marcado con conos.

El defensor debe defender ese espacio.

Si el atacante sale de la línea imaginaria trazada por los conos a perdido ese ataque.

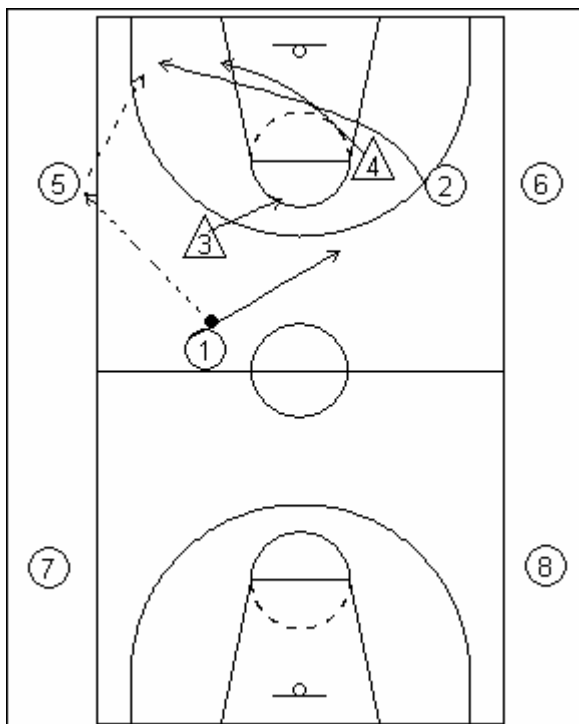
Excelente para trabajar verticalidad en el ataque.

Excelente para trabajar 1 y 2 paso lateral defensivo.

Este 1x1 debe ser competitivo con tanteo.

Interesante poner personas de mismas características.

Interesante poner jugadores de distintas características, viendo como se adaptan a la situación.



2x2x2 con postes repetidores

Mínimo 8 jugadores.

Rotación.

La pareja que ataca pasa a defender. Los postes repetidores pasan a atacar a la canasta contraria.

Los defensores después de defender dan primer pase y se ponen de postes repetidores.

Variantes.

No vale botar. A partir de bloqueo directo, bloqueo indirecto, pasar y cortar. Penetrar y doblar.

Centrarnos en el cierre de rebote de atacante con balón y **sin balón**

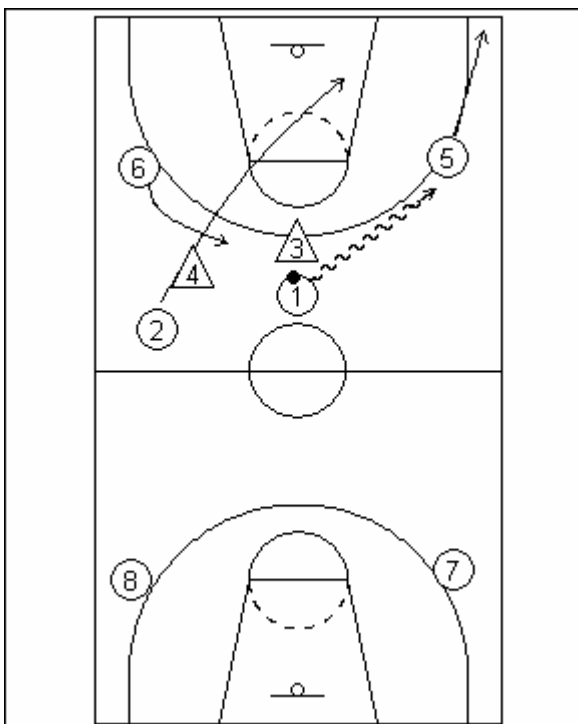
Obligatorio pasar a los postes repetidores antes de buscar canasta.

Obligatorio buscar los postes repetidores pasando desde el campo de defensa y cortar a canasta. Indicado para trabajar balance defensivo y defensa de los cortes.

Los postes repetidores se pueden poner en prolongación línea de tiros libres con línea de tres o en la esquina larga. Línea de tres con línea de fondo.

El movimiento de ataque de 1 y 2 es solo un ejemplo.

Aportado por Gabriel Alemany.



2x2x2 con postes pasadores de cuerda

Evolución del ejercicio 2x2x2 con postes pasadores estáticos.

En la rotación los atacantes pasan a defender en la canasta contraria (balance defensivo ultrarrápido).

Los postes pasadores pasan a atacar en la canasta contraria.

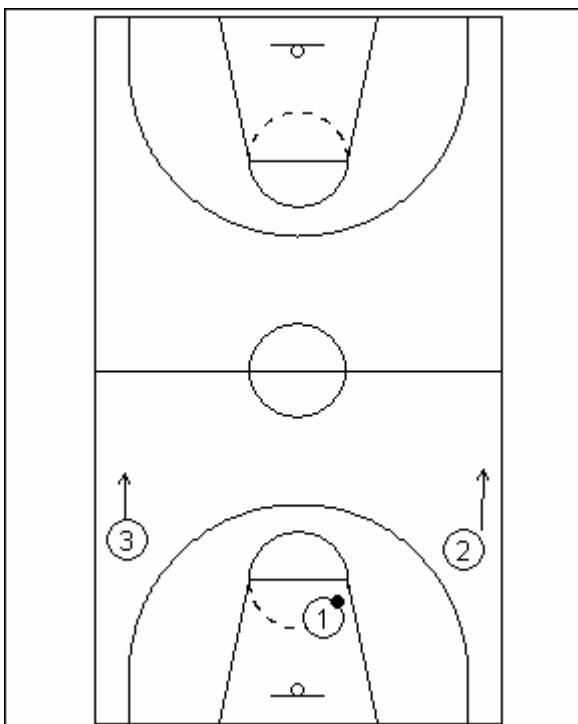
Los defensores dan el primer pase a los postes y pasan a ser postes repetidores.

Lo de la cuerda viene porque los postes pasadores están unidos por una cuerda hipotética que mide unos cuatro metros que no puede destensarse, ni tensarse o romperse. De tal manera que si un atacante se acerca a mí, yo tendré que alejarme a una posición lógica que puede ser exterior o interior pero guardando el espacio hipotético.

Ejercicio bueno para trabajar el juego sin balón y la distribución racional del espacio.

El movimiento de ataque de 1 y 2 es solo un ejemplo.

A partir de Javier Arredondo por Gabriel Alemany.



3x0 tres veces y 2x1

3x0 tres veces. Ida-vuelta-ida y luego 2x1 defiende el que ha tirado y atacan los otros dos.

¿por qué 3 veces?

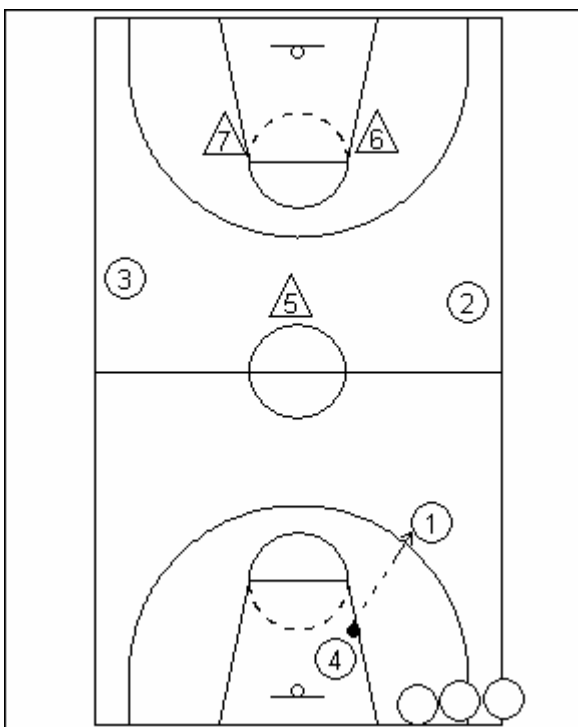
Porque se trabajan más las finalizaciones, el pase y la condición física.

Variantes.

Que en cada contraataque cada uno cumpla un rol. Es decir en el primero 1 sea reboteador y primer pasador, 2 sea el receptor y conductor del balón y 3 el finalizador. En la siguiente se rotan funciones.

Sin bote, máximo 2 pases, máximo tres pases.

Si se falla el 2x1 castigo suave para los 2 atacantes.



4x3 y 3x1

11 jugadores mínimo.

Se juega un 4x3.

El jugador que ha metido o ha hecho el tiro, o ha dado el último pase antes de ser robado defiende un 3x1.

Rotación de los 4 atacantes. 1 defiende en la otra canasta.

Los otros 3 pasan a defender en la próxima oleada. En este campo.

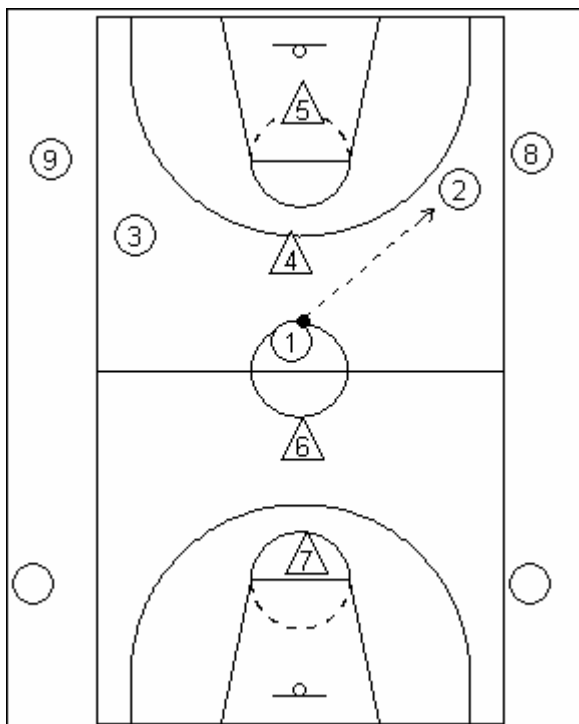
Los tres jugadores que esperan en la línea de fondo de abajo, junto con el defensor del 3x1 vuelven a jugar el 4x3.

Observaciones.

Muy interesante para trabajar diferentes situaciones defensivas y fintas defensivas.

Buen ejercicio para trabajar situaciones de trailer.

Aportado por Gabriel Alemany



Contraataque a 11

3x2 continuo.

11 jugadores mínimo.

Rotación.

Jugador que ataca y mete canasta o jugador que defiende y coge rebote ataca a canasta contraria junto a jugadores situados en la banda.

Los dos atacantes que no han anotado pasan a defender.

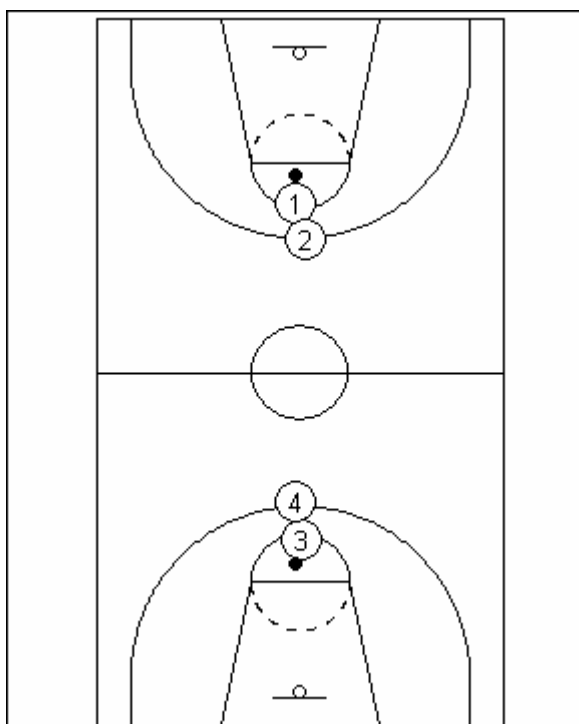
El defensor o defensores que no han reboteado o robado el balón pasan a la banda.

Variantes.

Jugar sin botar. A partir de penetrar y doblar.

Jugar en una canasta ataques rápidos y en otra ataques más controlados.

Este ejercicio gusta mucho a los jugadores.



Tiros libres consecutivos

Competitivo por grupos.

Mínimo por parejas. Un balón por grupo.

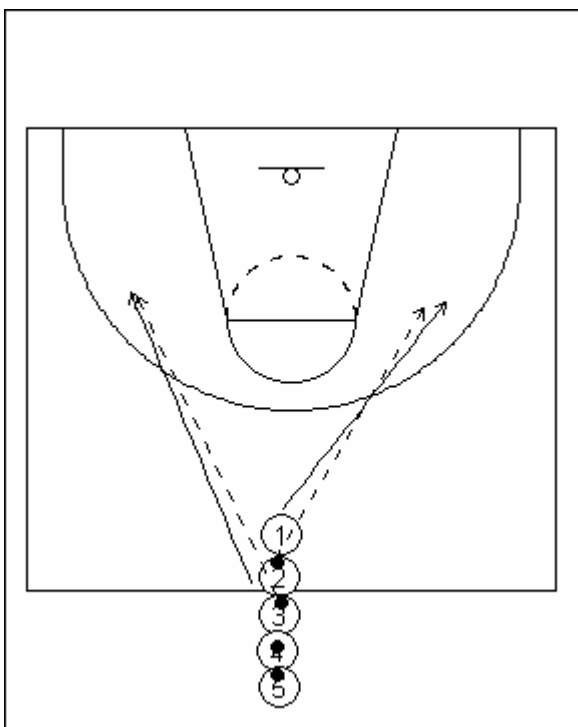
Gana el grupo que mete un número determinado de tiros anotados consecutivos tirando alternativamente los miembros del grupo.

Tiro con ligera presión, en la que el premio recae en el equipo y en el que es fundamental la precisión y la concentración.

Considero fundamental.

Dar un pequeño premio, o dar pequeño castigo a los ganadores o perdedores.

Resulta divertido para los jugadores. Hace grupo.



Tiro en flecha

Ejercicio sencillo pero fundamental.

Mecánica todos los jugadores menos con balón. El jugador sin balón se abre a un de los laterales para recibir y tirar. Tras tirar se va por el propio rebote y si vuelve a la fila con balón.

El jugador que ha pasado se abre al lateral contrario.

Aspectos a trabajar.

Pedir el balón con la mano. Buena recepción. Mirar a pasador. Hacer un buen pase donde se pide, con golpe muñeca dedos. Buena parada pivote y encarar aro. Correcta flexión, extensión piernas. Correcto armado de brazos y buen seguimiento del tiro tras golpe de muñeca.

Muy difícil de conseguir que se haga el ejercicio bien.

Variantes.

Competitivo contra otro grupo.
O a conseguir un tanteo contra reloj.
Tiro a tablero, finta de tiro uno o dos botes y tiro.

Aportado Gabriel Alemany