

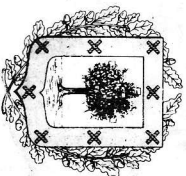
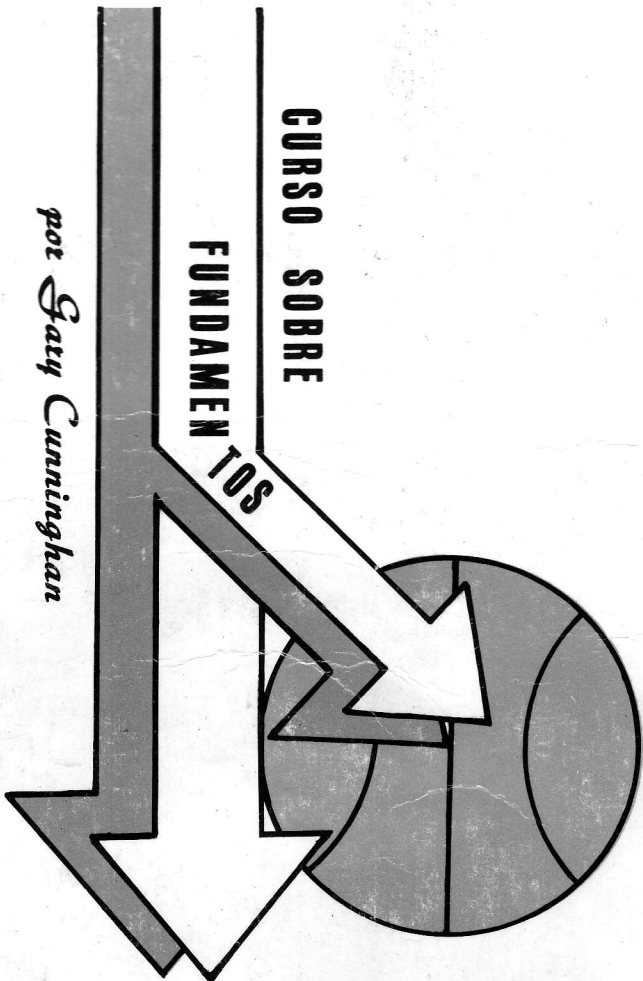
## Curso sobre Fundamentos de Baloncesto



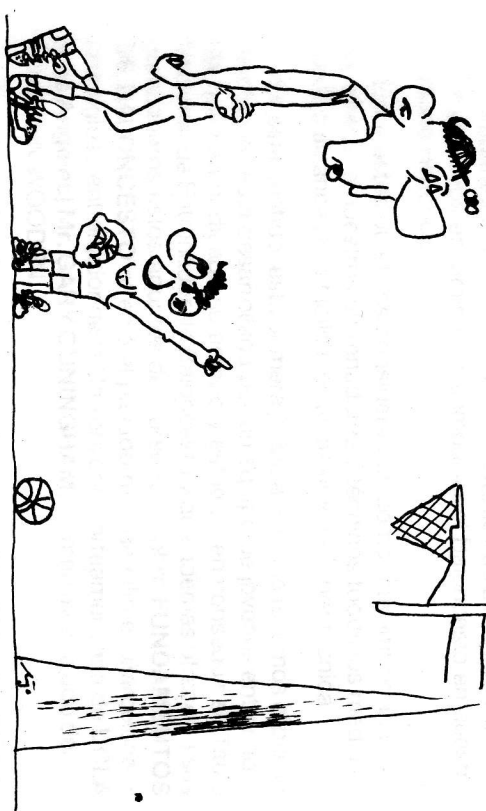
BIZKAIKO SASKIBALOI FEDERAZIOA  
FEDERACION VIZCAINA DE BALONCESTO

CURSO SOBRE  
FUNDAMEN  
TOS

*por Gary Cunningham*



# DE CURS Fundamentos



Jesús Rojo Piqueres  
Fernando Kaifer Arana  
David Ribera Nebot





## BIZKAIKO SASKIBALOI FEDERAZIOA FEDERACION VIZCAINA DE BALONCESTO

La Federación Vizcaína de Baloncesto se había marcado una serie de objetivos encaminados a impulsar el Baloncesto en nuestro Territorio Histórico.

Entre estos objetivos consideramos como muy importante poder ofrecer a nuestros entrenadores y técnicos todos los medios a nuestro alcance para facilitarles al máximo su labor técnica.

En este sentido, esta primera publicación que tenemos el placer de ofrecer, está desarrollada por un equipo de jóvenes entrenadores que han dedicado su tiempo y esfuerzo en conseguir su Título Nacional de Entrenador de Baloncesto y que además ofrecen a sus compañeros estos apuntes del curso que sobre **FUNDAMENTOS DE BALONCESTO** ofreció el pasado mes de Julio en Barcelona el prestigioso entrenador de la Universidad norteamericana de **UCLA (Los Angeles) MR. GARY CUNNINGHAM**, alumno aventajado del mítico **JOHN WOODEN**.

Resulta obligado agradecer el trabajo desarrollado por este equipo, así como la ayuda que para la edición de este libro hemos encontrado tanto en la Diputación Foral de Vizcaya como en la Federación Vasca de Baloncesto, y de quienes estamos seguros podremos seguir contando con su inestimable ayuda.

A todos ellos, nuestro agradecimiento.

Bilbao, Diciembre de 1987

EL PRESIDENTE

**José M.ª Rojo García**



SASKI BALOIAREN ENTRENATZAILIEN EUSKAL ELKARTEA  
ASOCIACION VASCA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Después de repasar estos apuntes, creo que todos debemos de insistir, para poner a disposición de los Entrenadores que tienen la responsabilidad de trabajar en la iniciación y formación de jóvenes jugadores, las experiencias, filosofía, planteamientos y ejercicios prácticos de los Entrenadores del más alto nivel.

Esta es la primera publicación de la Federación Vizcaína de Baloncesto, que pretende a través del Comité Técnico, ser un centro de intercambios técnicos y humanos entre los Entrenadores Vizcaínos y los del resto del Estado.

A los que habéis hecho posible este trabajo, muchas gracias por haber dedicado vuestro tiempo en ayudar al Baloncesto.

**Carmelo Echevarría**



**MR. GARY CUNNINGHAM**

**HISTORIAL:**

Gary A. Cunningham nació el 2 de enero de 1940, está casado y tiene dos hijas.

- Desde julio de 1986 es Director de Deportes en la Universidad Estatal de Fresno (California).
- Entre 1981-86 fue Director de Deportes en la Universidad de Wyoming.
- De 1979-81 fue profesor ayudante, Director de Deportes y Jefe del Departamento de Salud y Educación Física en el Colegio de Western Oregon.
- 1977-79, entrenador jefe en UCLA.
- 1975-77, Director Ejecutivo en la Asociación de Alumnos de UCLA.
- 1967-75, Entrenador Ayudante de John Wooden en UCLA.
- 1965-67, Profesor del Departamento de Educación Física y Entrenador de Baloncesto (Primer año) en UCLA.
- 1964-65, Profesor Ayudante del Departamento de Educación Física en UCLA.
- 1963-1964, Profesor de Historia de los EE.UU., Jefe del Departamento de Historia Escuela Filipina Americana.
- 1962-63, Profesor de Historia de los EE.UU., Entrenador de Baloncesto. Escuela Filipina Americana.

**Títulos como Entrenador de Baloncesto:**

**HIGH SCHOOL:** dos años como entrenador jefe: 29 victorias. 12 derrotas.

**UCLA:** Seis años entrenador jefe de primer año: 101 victorias. 15 derrotas. Diez años ayudante de John Wooden: Nueve Campeonatos de la Conferencia del Pacífico. Ocho Campeonatos Nacionales (NCAA). Una tercera plaza en la final de la NCAA.

Dos años entrenador jefe: Dos campeonatos de la Conferencia del Pacífico. 50 victorias. Ocho derrotas.

**Publicaciones:**

- 1.- *Deep Post Play.* Clinic Nacional para Entrenadores de Baloncesto. 1978.
- 2.- *The Full court Press (Hombre a Hombre y zona).* Clinic Nacional para Entrenadores de Baloncesto. 1978.
- 3.- *Developing The Post.* Medalist. 1978.

## ENTRENADORES ASISTENTES:

- Pedro A. Abajón Paláez
- Raúl Alzueta Semper
- Ramón Arnabat Mata
- Antonio Calixto Gómez Avila
- Begoña Calleja Sorozábal
- Antonio Canizares Martínez
- José M.ª Casanovas Baite
- Gabriel Castellanos Zapatero
- Angel Codón Frutos
- Carlos P. Duque Marabat
- Josep Esteve Baye y Regidor
- Ramón Esteve y Font
- Juan C. Expósito Sánchez
- Salvador Fabregat Tatay
- Faustino Ferrández Rodríguez
- Alberto Ferrero Suñer
- J. Ferrer Rocosa
- José Luis García Aragón
- Luis A. García Llop
- Angel Gil Lecha
- Manuel Parrilla Ros
- Francisco J. Pell Fernández
- José Peñalver Borrás
- Pedro Pérez Salgado
- César Presto González
- Antonio Recio Casas
- David Ribera Nebot
- Orestes Ribó Minguez
- Albert Viella Rovira
- Antonio Calixto Gómez Avila
- José L. González Molina
- Juan José González Ortiz
- Manuel R. Gorgojo Prado
- Santiago Herrero Herrero
- Juan Giménez Huertas
- Raúl Jorge Montes
- Ferrando Kaifer Arana
- Joan Lasteras Sánchez
- Abelardo Lavilla Duce
- Luis Loma Osorio Faurie
- Francisco M. Macho Eiras
- Jordi Martín Alonso
- Antonio Medina Herrador
- Juan Carlos Mitjana Lechuga
- Antonio Montero Seoane
- José L. Múgica Zozaya
- Gabriel Monroig Mestre
- Manuel Moreno Morgado
- Esteban Net Martínez
- Juan M. Rodríguez Steudel
- Javier F. Rodríguez Walls
- Jesús Rojo Piqueres
- José M. Sáez Romero
- Imanol Saldamando Santamaría
- Antonio Sancllemente Otal
- Antonio Tebar Martínez
- Guillermo Uguet Carrasquer
- Charo Ureña
- Jesús E. Varela Rivas

## **JUGADORES DE LA CONCENTRACION**

- José M.<sup>a</sup> Galgapeu Pérez
- Jaume Creus Busquets
- Ramón Falgueras Márquez
- David Farrarons Clot
- Jacint Filbá Romero
- Joan Fontelles García
- Joan F. Machin Morón
- Javier Martín Bech
- Xabier Monclús Pages
- Marc Padros Gulart
- Ricard Planas Purti
- Raúl Quiroga Rodríguez
- Eduardo Sánchez Márquez
- Ferrán Sánchez Ninou
- Jaime Soler Luque







## 1.ª SESION

- Todo jugador debe dominar todos los fundamentos.
- Un buen equipo lo compondrán un grupo de jugadores con buenos fundamentos. Un equipo con buenos fundamentos será un conjunto con posibilidades.
- Primero es el equipo y luego el jugador.
- Si el equipo va bien, el jugador verá reconocido su trabajo.
- Para enseñar se requiere PA-CIENCIA. Aprender cualquier cosa nueva requiere tiempo. No hay que enseñar mucho en una sesión, hay que VOLVER ATRAS con lo enseñado anteriormente y repetir y repetir, hasta ir adquiriendo pericia en el fundamento.
- Hay que trabajar siempre los fundamentos sin olvidarlos nunca. Lo que haremos será variar los ejercicios para no aburrir al jugador pero manteniendo siempre la idea que queremos trabajar.
- Al construir un ataque, todos los jugadores deben tener posibilidades. Si tenemos un jugador des-tacado le daremos más opciones pero no olvidaremos que todos deben participar en el juego del equipo.

- El contraataque será un arma importante. Debemos trabajar el rebote y el primer pase rápido.
- Distinguiremos entre la rapidez y la precipitación. Queremos llegar rápido y resolver, lo que no deseamos es llegar y tirar sin posición. Si no hay una buena opción volveremos el balón atrás e iniciaremos el ataque.
- La presión puede sermos muy útil. Gary es partidario de la presión en todo el campo con especial agrado por la Zona Press 2-2-1.

- VAMOS A TRABAJAR NO SOLO EN CONOCER LOS FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS. ESTO ES FUNDAMENTAL PERO HAY QUE SABER ENSEÑAR NUESTROS CONOCIMIENTOS. ESTE ES EL OBJETO CENTRAL, SABER COMO ENSEÑAR Y MEJORAR A LOS JUGADORES.

## NOISES '1

-ot terimob edab tobegul obot -  
achettabnut sol sob

nationomno oi oqupe teud nu -  
soreud nox tobegul ob oqup nu  
eud nox oqupe nu. ayntemabnt  
dnunox nu etes adtemabnt son  
sebedibteox nox  
le oqupe y oqupe le ba ometitq -  
tobegul

tobegul le teud sv oqupe le 12 -  
olident ut obcionoer etev  
-Aq eteuper ee yafiane ete<sup>9</sup> -  
etoo teupiteus tebrerq. AICIEIC  
eup yati oti oqmet eteuper eteun  
yati, noias etu ne otobun yafiane  
etiane oi nox 2AETA FEYJDOV eup  
atleget y iteget y etmetektine ob  
nut le ne eteget obmeteuper i eteud  
otmeteb

sol eteuper tejedat eup yati -  
etunnt adtemabnt ne etemabnt  
taje sol teitv etes sotmeti eup oi  
oteg tobegul le tuda on eteg eteic  
eup eteud et eteuper obmetem  
tejedat sotmetv  
sobot eupate nu iteteno. IA -  
itidiox tenet meteb aarobegul sol  
teud tobegul nu sotmeti 12. aebob  
etototog etm sotmetv et obacet  
eb sobot eup sotmetabnt on otog  
oqupe teb oqupe le ne tejedat'eteg nep

# FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

### 1. DEFENSA 1 x 1

1.1. Posición básica de defensa

Al jugador se le debe motivar para defender. Hay que mostrar entusiasmo en la defensa, si el error no se comete se considera un éxito. El jugador puede cometer errores en esta posición, pero se debe evitar que los cometa.

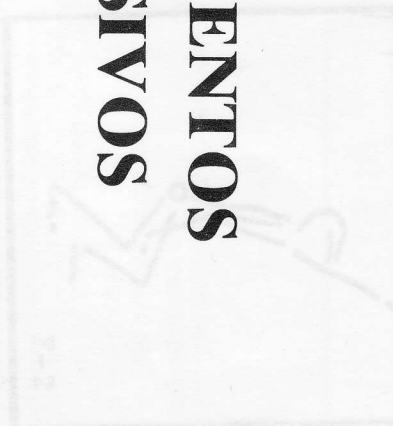
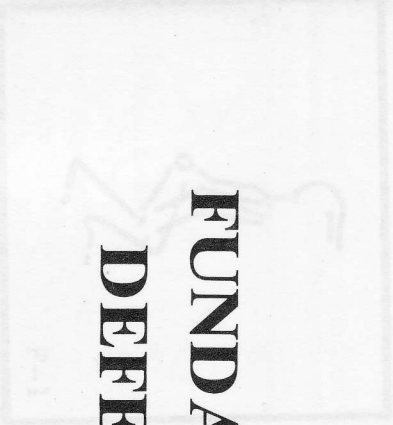
En la posición básica el primer punto es el apoyo de los pies. Debe haber espacio entre los pies, los pies nunca sobre los hombros. Las piernas están ligeramente flexionadas. (Fig. 1).

Los brazos están relajados y la cabeza está en su posición. Evitar que el cuerpo se incline hacia adelante o hacia atrás. Mantener el equilibrio con una ligera inclinación del cuerpo y sin perder los pies.

Los brazos de las manos están relajados. El movimiento de la cabeza es hacia adelante, sin perder el equilibrio. Los brazos están relajados y los pies están en su posición. (Fig. 2).

Defensa del hombre con balón.

Si no se puede con una mano, estar arriba y le con abajo. (Fig. 2).



La altura de la cintura será la de los hombros. Los pies nunca deben estar juntos más que está distanciado.

La cabeza se mantiene siempre en el centro de gravedad. Cuando la cabeza va al cuerpo, y si está fuera del centro de gravedad, pierde el equilibrio y por tanto sus movimientos son lentos.

La espalda debe estar recta, con la cabeza siempre en su posición.

Mantener la posición básica, manteniendo todos los reglas de la defensa. BALANCE.

### 1.1.2. Defensa del driblador.

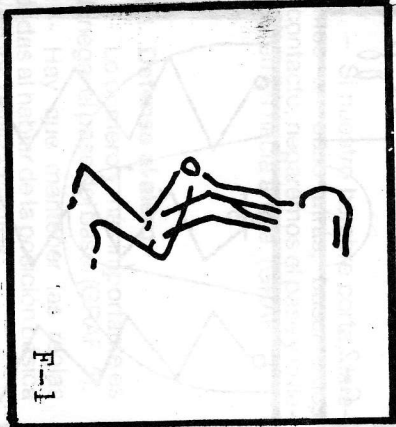
Movimientos rápidos con movimientos cortos y sin perder los pies.

## 1. DEFENSA 1 x 1

### 1.1. Posición básica de defensa

— Al jugador se le debe **motivar para defender**. Hay que mostrar entusiasmo en la defensa, si el entrenador no muestra confianza en ella difícilmente podrá inculcárselo a los jugadores.

— En la posición básica el primer punto es el apoyo de los pies. Deberá ser sobre las puntas de los dedos, nunca sobre los talones. Las piernas estarán ligeramente **flexionadas**. (FIG. 1).



— La anchura de la piernas será la de los hombros. Los pies nunca deberán juntarse más que esta distancia.

— La barbilla la mantendrá siempre en el centro de gravedad. Donde va la cabeza va el cuerpo, y si este pierde el centro de gravedad, perderemos el equilibrio y por tanto nos sobrepasarán con facilidad.

— La espalda debe estar recta, como si estariamos sentados sobre una silla.

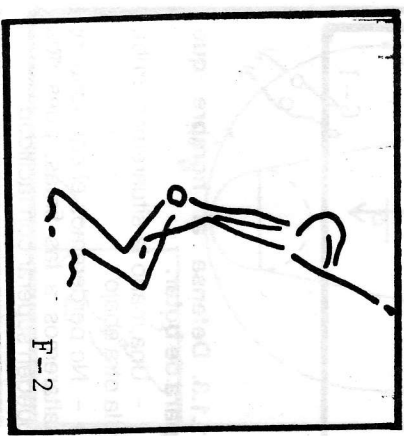
— Los brazos estarán situados a la misma altura de las rodillas. Estarán entre ellas y no abiertos pues perderíamos con más facilidad el balance.

— Las palmas de las manos mirarán hacia arriba. El movimiento será de abajo a arriba, sin buscar el balón sino el error del atacante.

— Los deslizamientos cortos y rápidos, sin saltar ni juntar los pies.

### 1.1.1. Defensa del hombre con balón.

— Si no ha botado aún, una mano estará arriba y la otra abajo. (FIG. 2).

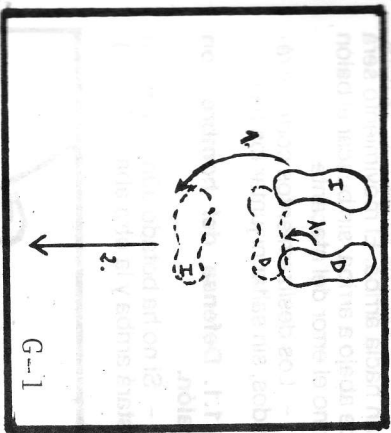


— Mantendremos la posición básica, manteniendo todas las reglas dadas hasta ahora. **BALANCE.**

### 1.1.2. Defensa del driblador.

— Nos deslizaremos rápidamente con movimientos cortos y sin juntar los pies.

- Si nos sobrepasan, nos abriremos, pediremos ayuda y correremos abajo a recuperar. En cuanto nos pasa un poco un pie ya nos ha sobrepasado. (GRAF. 1).



### 1.1.3. Defensa al hombre que para de botar.

- Una mano la situaremos arriba y la otra abajo.
- No perderemos el equilibrio, ni saltaremos a las fintas, pues nos pueden superar con facilidad.
- Habrá que prepararse para el bloqueo de rebote en caso de un posible tiro.

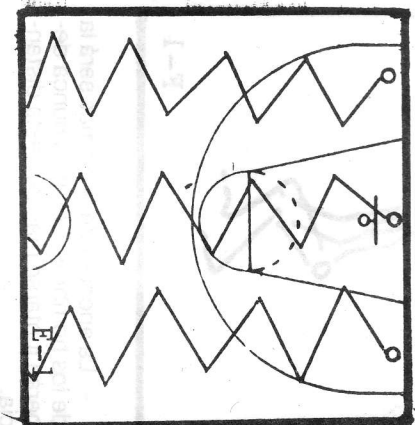
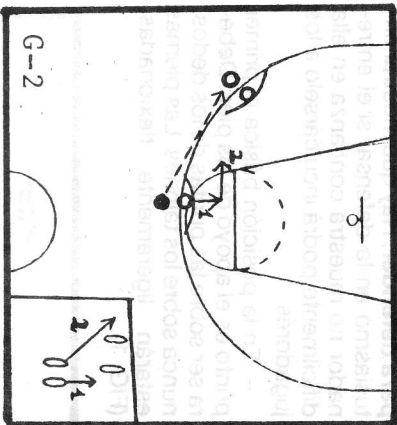
### EJERCICIO 1.-Tres líneas deslizamientos.

Trabajamos los conceptos dados hasta ahora. Hincapié en no saltar sino deslizarse, el apoyo sobre las puntas, flexionar, no abrir brazos y mantenerlos siempre en movimiento entre las rodillas.

### 1.2. Defensa al base.

- Cuando el atacante tiene balón, nos situaremos en posición básica frente a él.

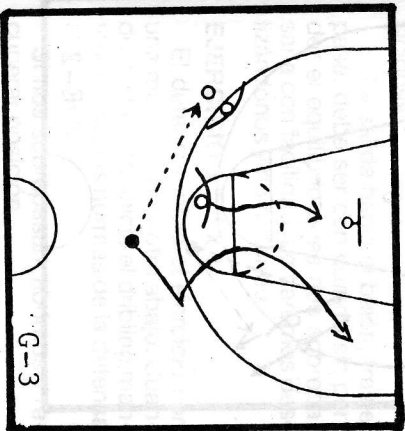
- En caso de pase al alero formaremos triángulo defensivo dando un paso hacia atrás y luego hacia el balón. (GRAF. 2).



- La cabeza la mantendremos recta, viendo al hombre y al balón. VISION PERIFERICA.

- Un brazo lo dirigiremos hacia nuestro atacante y otro hacia el balón.

- Si se aleja del balón ampliaremos el triángulo, siempre manteniendo la visión del hombre y balón. (GRAF. 3).



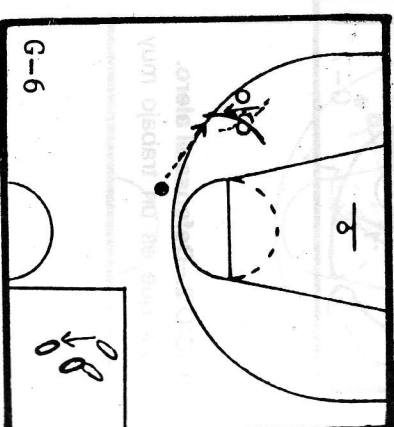
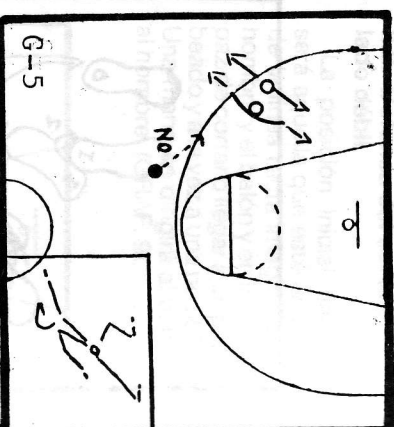
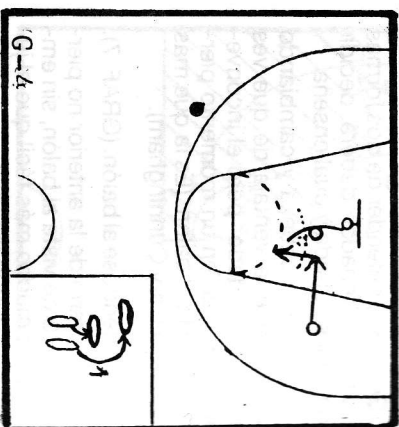
- Si nuestro hombre corta, daremos un paso atrás, buscaremos contacto, negaremos el pase y lo llevaremos hacia arriba. (GRAF. 4).

### 1.3. Defensa al alero.

- Lo primero y más importante es denegar el pase del base. (GRAF. 5).
- Hay que mantener las reglas dadas al hablar de la posición básica y de los deslizamientos.
- BALANCE, no cargarse sobre una pierna pues podemos perder con facilidad el equilibrio.
- La palma de la mano siempre mira al balón.

El defensor debe **tomar una DECISION**. Elegir si toca el balón con la palma, o si lo roba. (GRAF. 6).

- Hay que ver siempre balón y hombre, sin avalanzarse sobre una pierna pero manteniendo el peso sobre la pierna hacia donde se mueve el ataque.



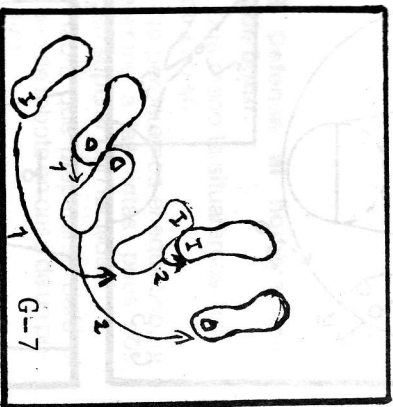
### 1.3.1. Puerta atrás.

Se puede defender de dos formas y cada entrenador deberá decidir con cual se queda y cual enseña.

A.-Girando cabeza y cambiando brazo. Tiene la ventaja de que ves siempre al jugador pero el inconveniente de que en un momento pierdes de vista al balón. (Es la que más le gusta a Gary Cunningham).

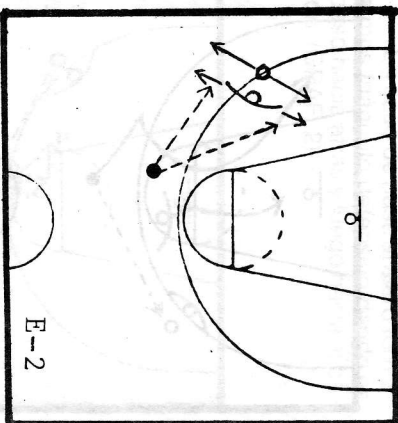
B.-Abriéndose al balón. (GRAF. 7).

Al contrario de la anterior no pierdes nunca de vista al balón, sin embargo es mucho más fácil que el jugador se pueda escapar.



### EJERCICIO 2.-Defensa al alero.

Inculcar que es un trabajo muy duro.



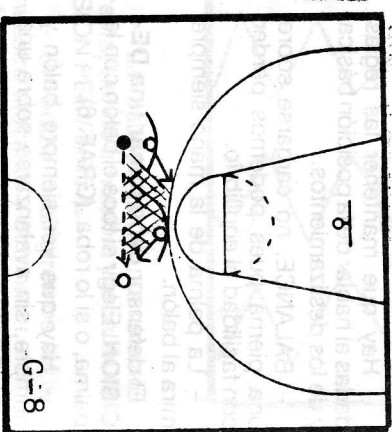
### 2. DEFENSA 2 x 2

#### 2.1. Defensa dos bases (GRAF. 8)

- Trabajaremos el concepto de ayuda y recuperación.

- Al hombre con balón le defenderemos según las normas dadas al hablar de la defensa 1 x 1.

- Al hombre sin balón le defenderemos formando el triángulo defensivo. Daremos paso atrás y paso hacia el balón.



- Si hay pase variaremos las posiciones.

- La salida hacia el balón, tras el pase, debe ser con control sin perder el equilibrio pues nos sobrepasaría con facilidad. Lo haremos deslizándonos y no saltando.

#### EJERCICIO 3.º 1 x 1

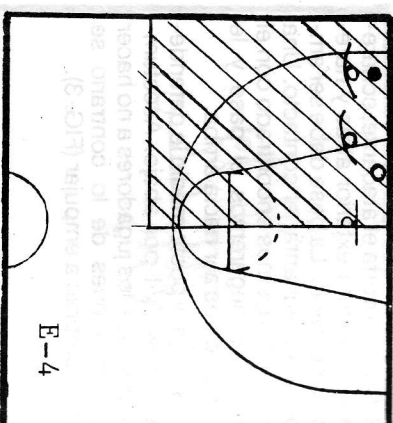
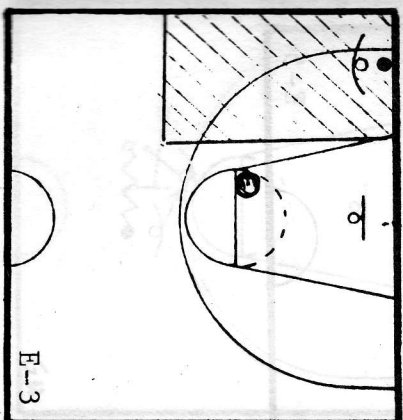
El defensor inicia el ejercicio con una mano arriba y otra abajo. Cuando el atacante inicia el dribleing mantendremos las normas de la defensa al driblador.

Si nos sobrepasan, abriremos y recuperar posición.

Atención a la ejecución, se deben mantener los fundamentos de la posición básica.

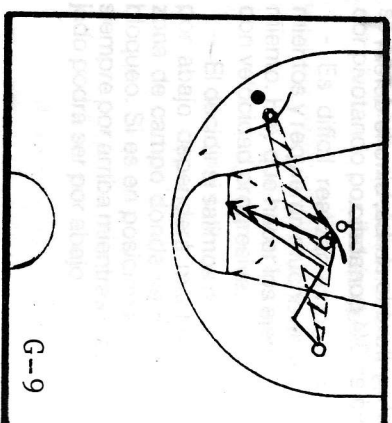
#### EJERCICIO 4.º 2 x 2

Mantendremos las reglas de concepto de ayuda y recuperación. Los primeros cinco pases serán sin moverse para luego avanzar.



### 2.2. Defensa del corte del lado débil.

La posición inicial del defensor será aquella que esté un paso atrás de la línea recta imaginaria entre el hombre y el balón y en la que sea capaz de cortar o llegar a un pase bombeado y a la vez a una posible ayuda. Una mano se dirigirá al balón y otra al hombre. (GRAF. 9).





Quando corta el atacante atrás, echaremos la pierna exterior atrás y haremos contacto. La base debe ser amplia para aguantar el contacto. Una vez nos hayamos encontrado con el atacante negaremos el pase y le obligaremos a ir hacia arriba.

Si llega al poste medio le defendemos en 3/4 por abajo. Acostumbraremos a los jugadores a no hacer contacto pues de lo contrario se acostumbrarán a empujar (FIG. 3).



F-3

## 2.ª SESION

### 2.3. Defensa del bloqueo y continuación.

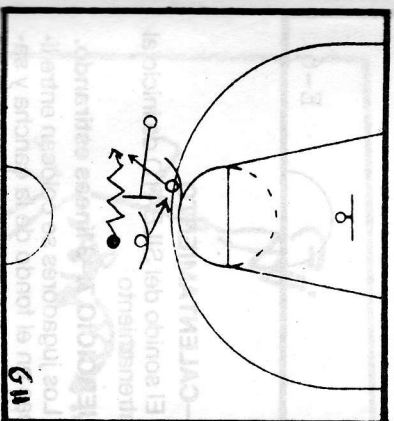
— Lo primero e importantísimo es avisar al hombre que va a ser bloqueado de que va a haber un bloqueo.

— La misión del que recibe el bloqueo en un primer momento es girarse un poco de cara al bloqueador para dificultar la realización del bloqueo.

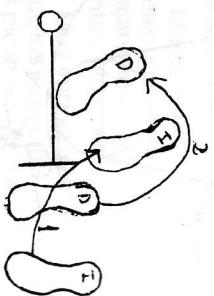
— Existen dos posibilidades.

A.-Con cambio de hombre. (GRAF. 11 y 12).

El defensor del bloqueador se sitúa muy alejado de él para no permitirle avanzar fácil hacia el aro. Cuando el hombre con balón sale en dribling se debe avisar el cambio pasando el bloqueado a defender al bloqueador metiendo primero la pierna más alejada.



G11



G12

B.-Sin cambio. Es la que más le gusta a Gary Cunningham. (GRAF. 13 y FIG. 4).

Es importantísimo lanzar el brazo y la cadera para salir por arriba del bloqueador. No se debe perder el BALANCE pues nos sobrepasarían con facilidad.

Sólo cambiaremos sino se puede salir, será el bloqueado quien lo avise para pasar a defender al bloqueador pivotando por detrás de él.

— Es difícil realizar estos movimientos y requieren mucho entrenamiento. Hay que hacer los ejercicios con velocidad progresiva.

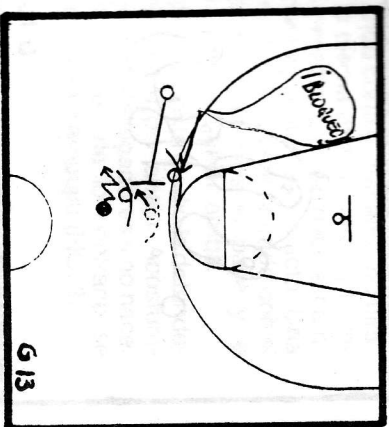
— El decidir si salimos por arriba o por abajo dependerá mucho de la zona de campo donde se realice el bloqueo. Si es en posiciones de tiro siempre por arriba mientras más alejado podrá ser por abajo.

### EJERCICIO 5.-Trabajo del corte lado débil

Colocamos un base y un alero, mientras atacante y defensor están en el lado débil. En el momento que base da pase al ala se inicia el ejercicio buscando el corte. El primer objetivo de la defensa es buscar el contacto y llevarlo arriba, sino le defenderá en 3/4 por abajo.



E-5

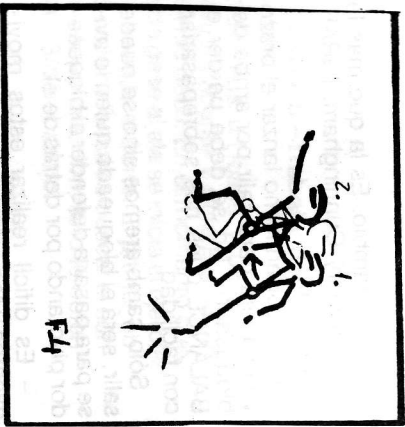


– Haremos contacto y le defenderemos entre el balón y el hombre, defendiéndole en 3/4 por arriba.

**EJERCICIO 6.-Defensa a la subida al poste alto.**

El base con balón, nuestro defensor debe impedir la recepción del poste. Cuando el balón va al alero deberá cambiar y pasando por detrás defender 3/4 por abajo.

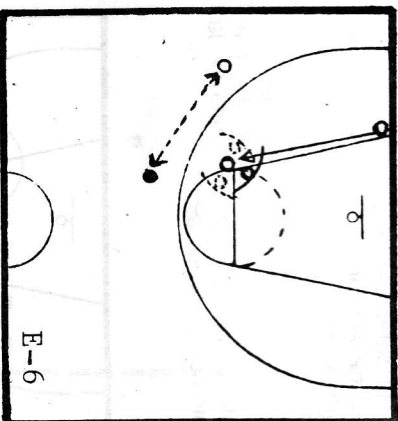
Al principio sólo poner defensa al pivot. En un segundo momento el base también tendrá defensa y al final será un 3 x 3.



**2.4. Subida del fondo al poste alto**

– Seguimos manteniendo los principios que hemos tenido desde el principio. No es bueno variar estos principios pues se complica las ideas al jugador.

– Lo más importante es denegar el pase. Hay que decidir si tocar el balón, robarlo tal y como reflejábamos en el gráfico 6, o si cogemos posición buena para defender.

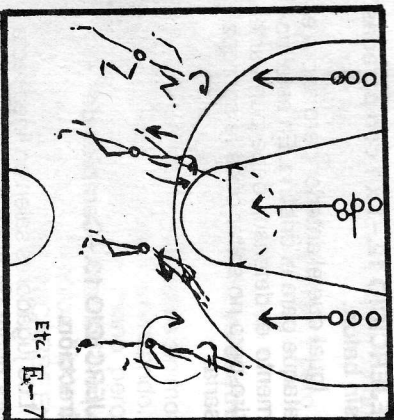


**3.-CALENTAMIENTO**

El sonido del SILBATO da inicio al entrenamiento

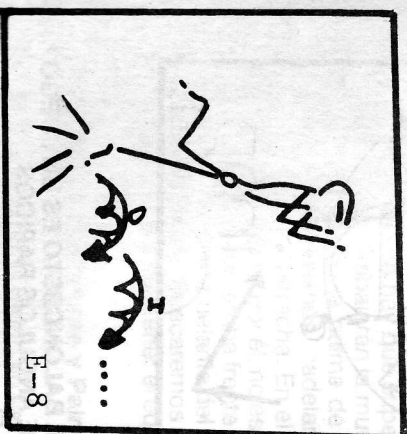
**EJERCICIO 7.-3 líneas estrizando.**

Los jugadores se colocan entre líneas en el fondo de la cancha y saltando tres a tres y manteniendo las líneas se dirigirán al otro lado estrizando.



**EJERCICIO 8.-Líneas a la pata coja.**

Igual que el ejercicio 7 pero ahora los jugadores se dirigirán al otro extremo saltando tres saltos consecutivos a la pata coja con cada pie. Es importante que salten alto y no quieren correr y avanzar. Las manos siempre en posición de recibir con las palmas a la altura del pecho.



**EJERCICIO 9.-Cambio de ritmo y dirección.**

Manteniendo las mismas tres líneas que en los ejercicios 7 y 8 trabajaremos cambios de dirección y fintas. No queremos velocidad.

Muy importante es acostumbrar a que los jugadores planten con fuerza el pie interior y hagan una salida explosiva en ángulo y no en curva.

Los brazos los mantendremos siempre en posición de recibir (FIG. 5), cerca del cuerpo para facilitar una buena posición de equilibrio.

Una variante es que el entrenador se coloque con algún balón y se lo pase a algún jugador para mantener atentos a los jugadores y mantener su tensión en la posición de brazos y manos.

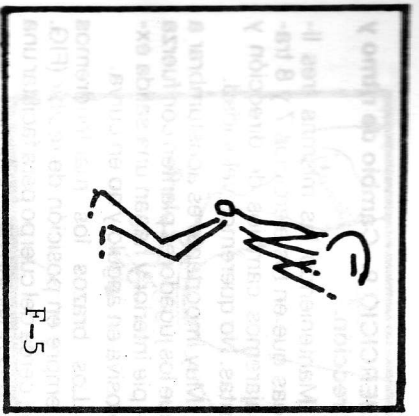
**EJERCICIO 10.- Posición básica**

Trabajamos los deslizamientos y la posición básica de defensa. No hay ataque y seguiremos trabajando, manteniendo nuestras tres líneas de trabajo. Atención a que no junten los pies y quel apoyo se realice sobre la puntera y no el talón.

Hay que mantener la flexión de piernas y deslizar con movimientos cortos y rápidos. Respetar las reglas del punto 1.1. referido a la defensa 1 x 1.

**EJERCICIO 11.-1 x 1 sin balón.**

Mantener las reglas del 1 x 1. El defensor mantiene una mano arriba hasta que se inicia el dribling, luego defiende con movimientos de manos continuas. No intentamos robar, buscaremos el fallo del ataque. (FIG. 6 y 7).



F-5

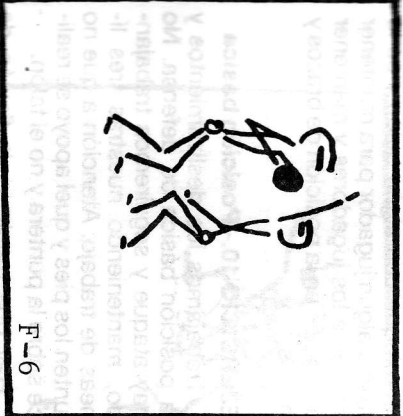
**EJERCICIO 12.-1 x 1 con paradas sin balón.**

Igual que el anterior pero ahora el ataque para el dribling. En este momento el defensor debe puntear el tiro pero no saltar pues le sobrepasaría.

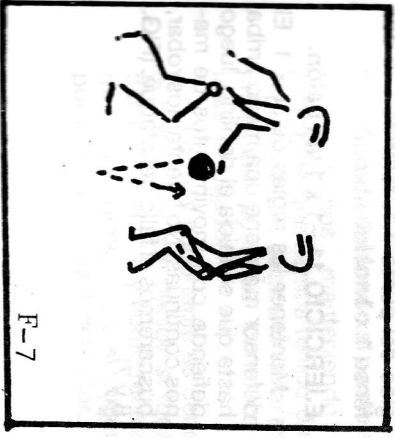
**EJERCICIO 13.-Cambios de dirección.**

Los jugadores salen en línea recta para hacer un buen apoyo sobre la pierna exterior para salir rápido hacia canasta.

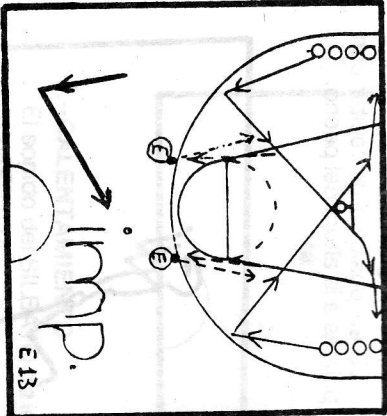
No deberemos hacer curvas sino ángulos y salidas rápidas.



F-6



F-7



E13

**EL BALONCESTO ES UN JUEGO DE ANGULOS RAPIDOS**

El entrenador pasa a algunos de los jugadores para mantener a los jugadores con tensión siempre en posición de recibir.

**EJERCICIO 14.-1 x 1 con balón en tres líneas.**

Como en el ejercicio 11 pero con balón.

**EJERCICIO 15.- 2 x 2 en cuatro líneas.**

Haremos cuatro pases sin movernos, para luego ir avanzando. Se permiten pases en mano pero no cortes. Hay que avisar los bloqueos y los posibles cambios. HAY QUE ENSEÑAR A COMUNICARSE EN LA PISTA.

**EJERCICIO 16.-3 x 3 en toda la pista.**

Todos estos ejercicios no deben durar más de 15 ó 20 minutos en toda la pista.

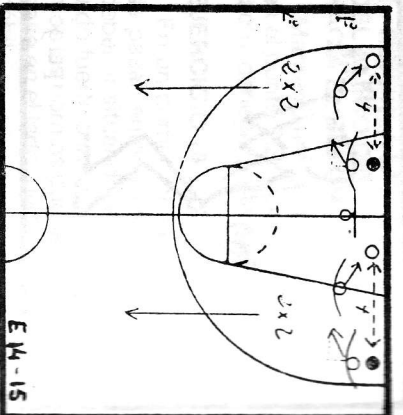
**EJERCICIO 17.-Rebote y Palmeos.**

En la posición inicial salto al rebote o palmeo. Las manos siempre a la altura del pecho para impedir la subida del rival. (FIG. 8 y 9).

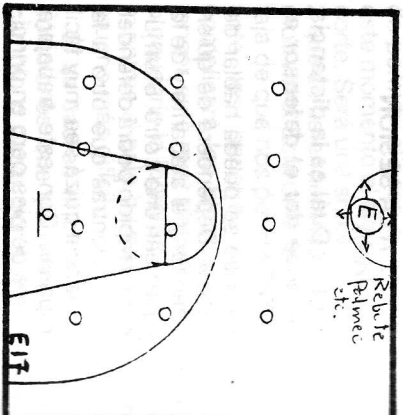
Los palmeos son más fáciles hacia atrás ya que no hay que superar al jugador rival. Trabalarán la muñeca y los dedos, no la palma de las manos. Palmatearemos adelante, atrás, izquierda y derecha. En el rebote se debe subir a por él, no esperarilo. Lo cogemos arriba frente a la frente. Lo bajaremos delante del pecho protegiéndolo. Buscaremos una base amplia para mantener el equilibrio.

**EJERCICIO 18.-Rebote y Palmeo en carrera.**

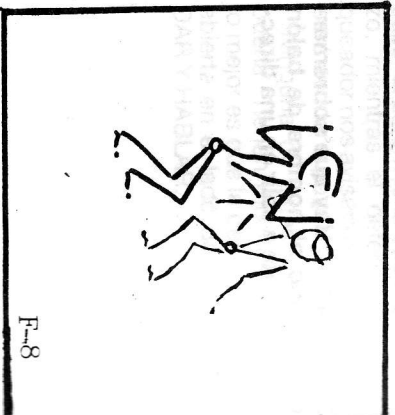
Igual pero ante el pitido en vez de subir, iniciaremos un pequeño movimiento de cambio de ritmo o dirección para saltar a por el rebote o a palmeo.



E14-15

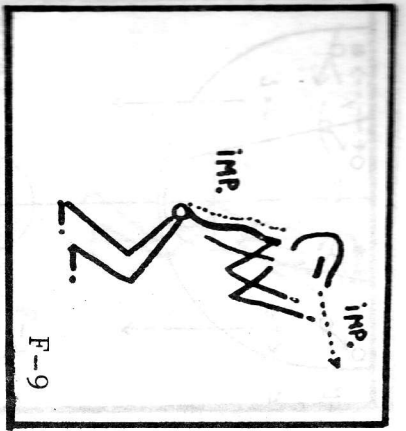


E17



F-8





Dependerá mucho del jugador a quien defienda. Si en mi trabajo de SCOUTING he llegado a ver que un jugador maneja bien las dos manos situaré enfrente de él. Si por el contrario he llegado a ver que maneja mucho mejor una de las manos, lo que haré será situarme con el cuerpo en la mitad del cuerpo que mejor domina, dificultando así que maneje el balón con esta mano. Esto nos puede servir también para dirigir el ataque hacia una de las bandas si es que por el juego que queremos realizar nos interesa.

## PREGUNTAS A LA SESION DE LA MANANA

**Pregunta 1.- ¿Cuál es la distancia que cree debe dar el defensor al atacante?**

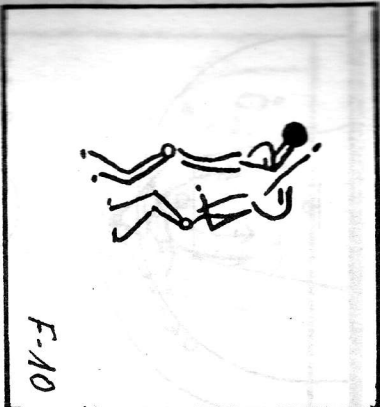
No creo que se pueda hablar de una distancia. Dependerá de quien sea el defensor y el atacante y de lo rápidos que sean uno y otro. Si un jugador es muy rápido podrá defender más cerca, mientras que otro a la misma distancia quizá sea muy fácil de sobrepasar. Con este trabalaré movimientos de pies pero en principio no hay distancia.

**Pregunta 2.- ¿Hay que sobremarcar un lado al hombre de balón para obligarle a salir en una dirección?**

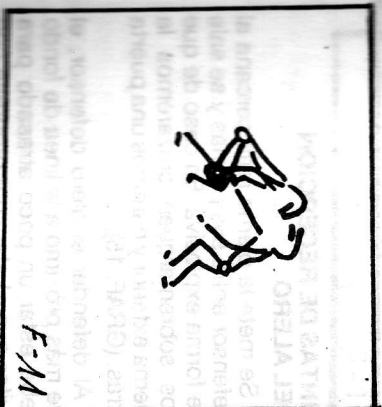
## 3.ª SESION

Un punto importante que hemos olvidado es como defender al hombre con balón cuando este sitúa el balón detrás de la cabeza o abajo.

Ambos casos tienen una solución igual. Colocaremos una mano sobre el balón impidiendo el pase y la otra abajo. (FIG. 10 y 11).



F-10



F-11

## 4.- DEFENSA DEL CORTE DEL ALERO DEL LADO DEBIL HACIA EL BALON.

Mantendremos las normas dadas en el punto 2.2. Hay que tomar contacto, denegar pase y llevarlo arriba.

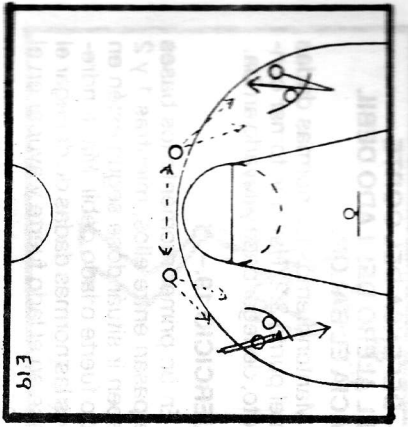
### EJERCICIO 19.-

En un primer momento los bases se pasan entre ellos, mientras 1 y 2 deben ir situándose según estén en lado fuerte o lado débil. Mantendremos las normas dadas de denegar el pase en el lado fuerte y ayudar en el débil.

En un segundo momento se puede permitir el pase al alero y que en este momento el alero del lado débil corte. Será una situación real de 2 x 2 que se defenderá tal y como ya hemos visto. Esta defensa tiene la ventaja de que nos permite tener ayuda ante las penetraciones. Además complicará los bloqueos. Si el defensor está muy pegado y vienen a bloquearle lo lograrán con facilidad, mientras si esta bien ayudado, será mucho más difícil.

Si se cae en el bloqueo hay dos soluciones que ya hemos visto, el cambio o pasar por arriba. En este caso lanzaremos la cadera y el brazo, mientras el defensor del bloqueador nos avisará el bloqueo y deberá ayudar a pasar.

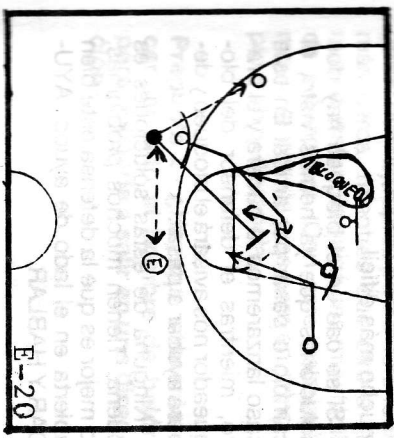
Ninguna de estas soluciones es buena. Tienen muchos problemas, lo mejor es que la defensa esté bien abierta en el lado de ayuda. AYUDAR Y HABLAR.



E-19

**EJERCICIO 20.-Trabajo de salida de bloqueo**

Trabajamos los fundamentos dados al hablar de los bloqueos. En principio sólo tiene defensor el hombre que busca el corte y el base, luego también tendrá defensa el alero.



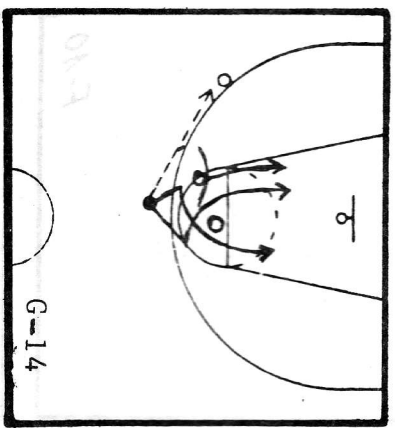
E-20

**5.-DEFENSA DEL CORTE DEL BASE SOBRE EL POSTE ALTO**

Siempre hay que mantener las reglas dadas, en este caso las de la defensa al base con balón.

No se permitirá que el base vaya por encima, siempre habrá que mantener la regla de entre balón y hombre. Si corta por detrás seguire en posición de ayuda y cuando pase al pivot entonces le iré quitando terreno. (GRAF. 14).

En la progresión colocaré defensa al pasador y al alero convirtiéndose en una situación real de 3 x 3. Este ejercicio lo podemos denominar "Ejercicio del lado fuerte de defensa".

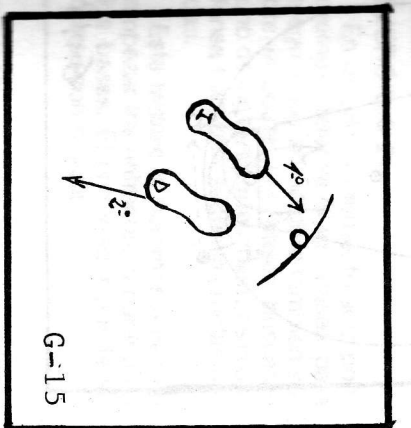


G-14

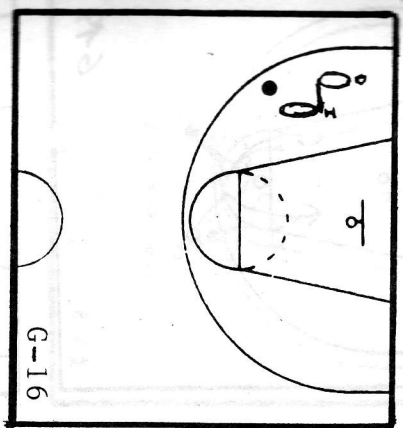
**FINTAS DE RECEPCION DEL ALERO**

Se mete la pierna más cercana al defensor entre sus piernas y se sale de forma explosiva. En caso de que nos sobremarquen cruzaremos la pierna exterior y haremos una puerta atrás. (GRAF. 15).

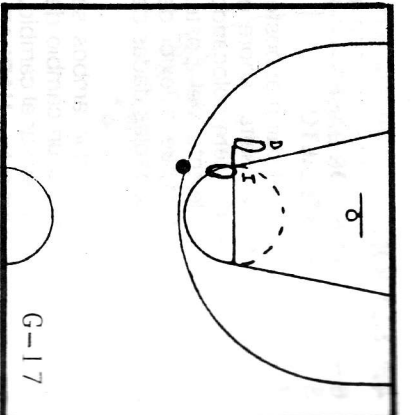
Al defender el alero defensor, el pie más próximo a la línea de fondo debe estar un poco atrasado para evitar que el atacante prograse con facilidad. Una entrada por aquí sería una canasta fácil seguro o una falta. (GRAF. 16 y 17).



G-15



G-16



G-17

**4.ª SESION**

**6.-CORTES DE DOS BASES SOBRE EL POSTE ALTO.**

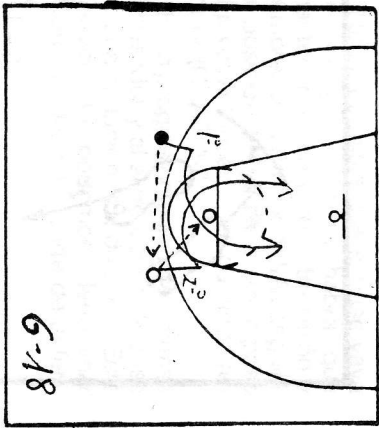
- Según se da el balón al poste, los dos defensores saltan sobre el poste. Su posición será colocando el pie interior delante del poste. Mantendremos una buena flexión de piernas y todas las reglas dadas de la defensa.

- En el caso en que ambos se cruzan, se producirá un cambio de hombres. Se debe avisar el cambio. **Es muy importante HABLAR.** (GRAF. 18).

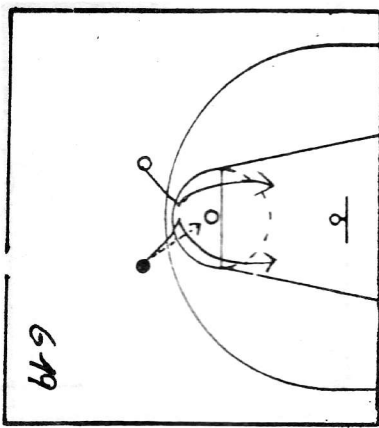
- Si fintan y van cada uno con su hombre, siempre siguiendo la regla de estar entre el balón y el hombre. (GRAF. 19).

- En el tercer caso, uno sigue por su lado y el otro corta sobre el poste. La defensa es muy similar a la del bloqueo. El defensor del que corta sobre el poste lanzará el brazo y la cadera pasando entre hombre y balón. No pasaremos por detrás pues permitiremos un tiro muy sencillo. (GRAF. 20).

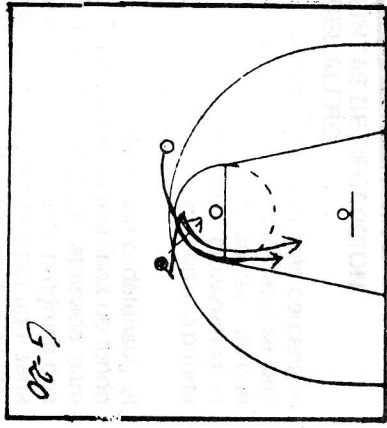
- El defensor del poste debe defenderle en 3/4 por el lado donde está el balón. El cambio de lado cuando el balón se traslada de un base a otro lo realizará por detrás metiendo primero el pie de anticipación entre las piernas del atacante para luego pasar el otro pie. No perderemos la visión del balón y habrá que mantener siempre una posición de equilibrio.



6-18



6-19

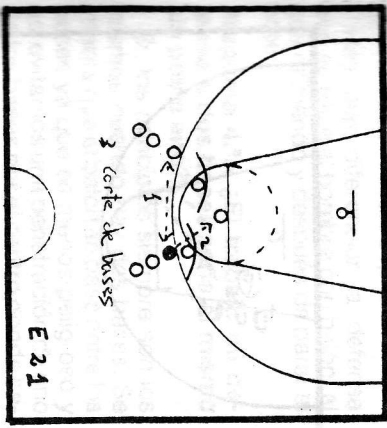


6-20

**EJERCICIO 21.-**

En un primer momento sólo pondremos defensa a los bases para luego situar un hombre también sobre el poste. Los bases buscarán uno de los tres cortes mientras la defensa trabajará según las reglas dadas.

Este trabajo lo haremos antes de empezar los entrenos, separando a los bases. El entrenador puede situarse como pivot.



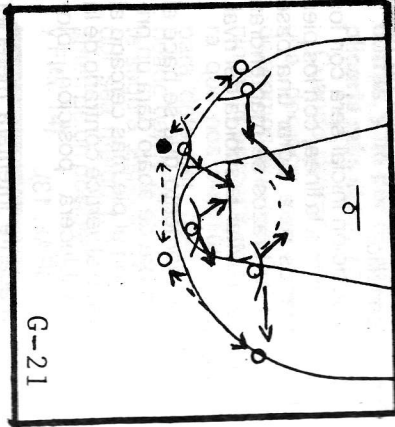
E 21

**7.-DEFENSA 4 x 4**

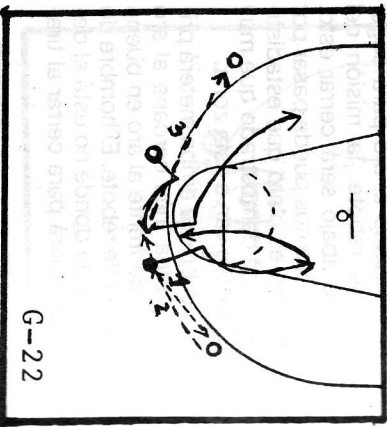
Se deben mantener las mismas normas dadas al hablar de la defensa 1 x 1 y 2 x 2 en lado fuerte y lado débil. Los defensores del lado fuerte negarán pase, mientras que en el lado débil ayudaremos. Empezaremos atacando los entrenadores, para luego ser los jugadores los que atacan. Se permitirán cortes pero siempre volviendo a la misma banda. (GRAF. 21 y 22) Y (FIG. 12).

Es un ejercicio bueno también para el contrataque. Hacer hincapié en que los aleros reciban en la prolongación del tiro libre.

Hay que repetir y repetir, no quer hacer en un día todo bien.



G-21



G-22



F-12



## 8.- DEFENSA DEL TIRO LIBRE

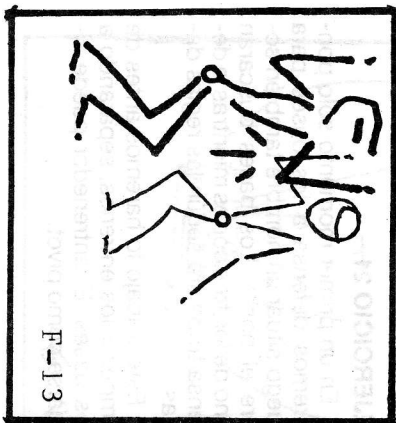
El objetivo es sacar al atacante fuera del tablero para que no haga un tiro sencillo.

- La posición inicial será con los dos pies junto a la línea, con los pies bien abiertos para lograr una base amplia. Los brazos se mantendrán arriba para evitar la subida del rival. (FIG. 13)

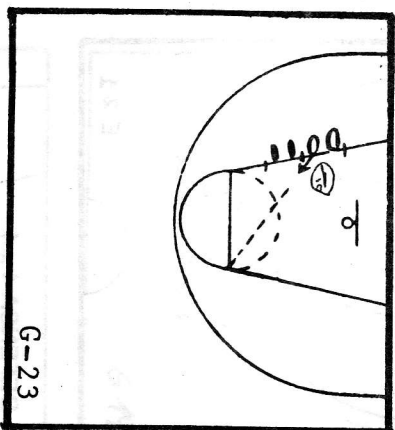
- En el momento que se hace el tiro, el hombre de abajo dará un primer paso con el pie más cercano al rival dirigido al vértice contrario de la zona, establecerá posición, bloqueando. (GRAF. 13).

- El atacante intentará meter el pie más cercano al aro para coger posición de rebote, la misión del hombre de abajo será cerrar esto. Algunas veces nos puede pasar por debajo pero es claro que estadísticamente está demostrado que muy pocos rebotes van a esta zona.

- El hombre de arriba meterá primero la pierna más cercana al aro para situarse frente al aro en buena disposición de rebote. El hombre de arriba del lado donde no está el defensor se situará para cerrar al tirador.



F-13



G-23

## 5.ª SESION PREGUNTAS A LA SESION DEL DIA ANTERIOR

**Pregunta 3.ª.- ¿Qué piensa de la defensa con los brazos abiertos para mantener el equilibrio?**

No creo que abrir más los brazos dé más equilibrio, todo lo contrario. Cuanto más abiertos están más posibilidades hay de perderlo. No veo ventajas al defender, creo que se tiene menos control al desplazarse así.

Hay que diferenciar la defensa que se hace al hombre con balón, al que driblando y después de parar el bote.

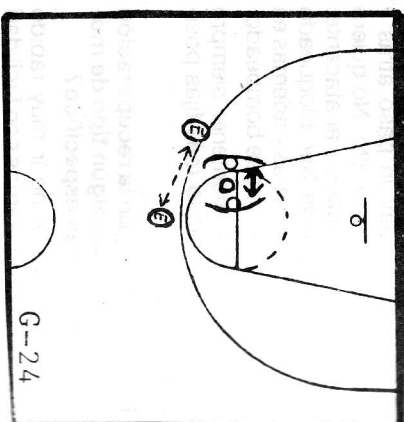
**Pregunta 4.ª.- ¿El trabajo de defensa a dos bases sería el mismo sin poste alto?**

Sí, los principios siempre son los mismos cuando hay dos bases. Se intenta que el balón se pase entre los bases ya que es menos peligroso y así evitamos una penetración de uno de los bases por el centro donde habrá ayuda.

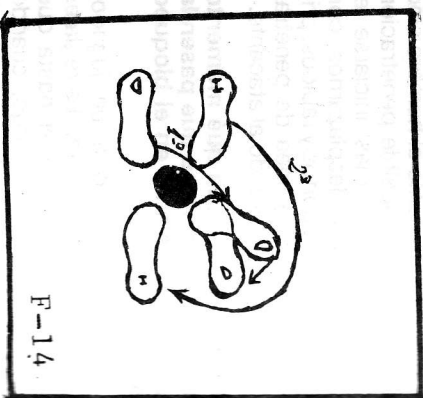
Siempre intentamos ayudar en las penetraciones sobre todo en el lado débil. Hay que fingir para que el driblador pare el bote y recuperar a nuestro hombre. Si el defensor está muy cerca del atacante sin balón es difícil que pueda parar una penetración o corte rápido, ni podrá llegar a una ayuda. Sólo en situaciones especiales cuando el base es un jugador muy resolutivo intentaremos negar el pase. El único caso que se defiende muy encima sin ayudas, es la defensa al pase del pivot que será por delante en 3/4.

**Pregunta 5.ª.- ¿Por qué el cambio del defensor del poste alto es por detrás, y no por delante que complicaría más el pase?**

Cuando defendemos y tomamos una decisión como entrenadores dejaremos algo más libre. Para Cunningham es mejor dejar un pase fuera que nos permite tener posición para defender, que un pase bombeado bajo el aro que es una canasta segura. Espera que nuestro jugador sea rápido y llegue a defender antes de un posible pase. (GRAF. 24 y FIG. 14).



G-24



F-14

**Pregunta 6.ª.- ¿Cuando se defien- de a un alero del lado débil, es igual que el balón esté por encima de la prolongación de la línea de tiros libres, se mantiene el principio del paso atrás y al balón?**

La regla es formar el triángulo de- fensivo. Ir rápidamente al centro y establecer una posición donde se perciba a los dos jugadores. Si se pierde la visión de uno de los dos, buscaremos primero a nuestro hom- bre para luego establecer el triángu- lo respecto al balón.

Si el atacante del lado débil corta, deberé pararlo en un paso atrás y forzarlo a ir al poste alto. No quiero quedarme de espaldas al atacante, puesto que puede ser bloqueado con facilidad por detrás y además es muy difícil evitar el pase bombeado.

Es importante mantener siempre reglas defensivas lo más fijas posi- bles.

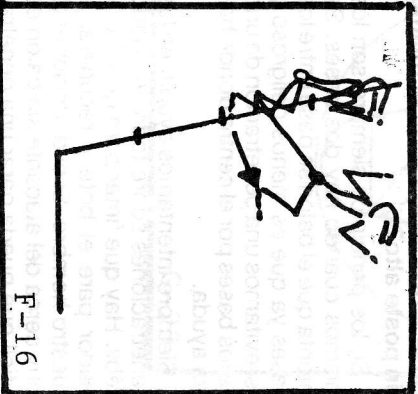
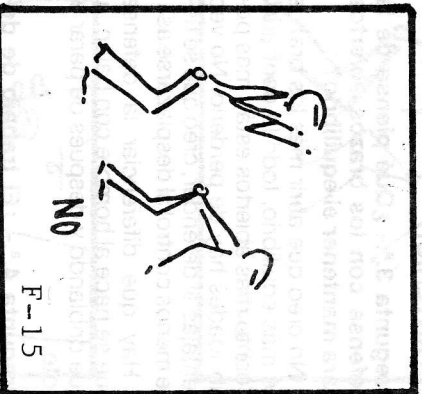
**Pregunta 7.ª.- ¿En la recuperación en defensa, usa algún tipo de mo- vimiento de pies específico?**

Las reglas son no ir muy rápido para no sobrepasarnos con facilidad y no ir directamente al hombre sino dirigimos a su posible penetración driblando. Nada más iniciarse el pase debemos desplazarnos con deslizamientos cortos y rápidos, pri- mero parando la línea de penetra- ción y luego buscando al atacante.

**Pregunta 8.ª.- ¿En qué momento dice a sus hombres que pasen la pierna por delante en el bloqueo del tiro libre?**

Nunca he dicho a un jugador cuando tiene que entrar. La regla es que no se puede hacer hasta que toca el aro, sin embargo, cuando está en el aire ya entran. Lo impor- tante es bloquear, no recto sino en

diagonal. Es importante que los ju- gadores no inclinen el tronco hacia adelante pues hace más lento el sal- to. (FIG. 15 y 16).



### RESUMEN JORNADA ANTERIOR

- Hay que motivar al jugador para que tenga ganas de defender.
- Inculcar orgullo en el trabajo defensivo. Agresividad y pasarlo bien defendiendo.
- Cada día trabajamos unos mi- nutos trabajo defensivo de funda- mentos.

- Posición inicial sobre punteras, equilibrados, cabeza alta, manos entre piernas.

- Deslizamientos cortos y rápi- dos, no saltar, juntar ni cruzar las piernas.

- Separarse en el lado débil, vi- sión periférica hombre y balón.

- Denegar pase al alero, palma hacia el balón.

- Hay que decidir entre tocar, cortar o dejar recibir y defender.

- Es necesario mucho tiempo para conseguir una buena defensa.

- Defender la puerta atrás co- rrectamente.

- Si nos sobrepasan nos abri- mos, avisamos y corremos a recu- perar posición.

- Si nos superan totalmente, sprint hasta debajo de canasta para evitar bandeja.

### CALENTAMIENTO

**Ejercicio...** Repite ejercicio n.º 7.

**Ejercicio...** Repite ejercicio n.º 9.

**Ejercicio...** Repite ejercicio n.º 10.

**Ejercicio...** Repite ejercicio n.º 11.

**Ejercicio...** Repite ejercicio n.º 12.

Todo esto se debe realizar en unos 5 minutos.

**Ejercicio 22...** En la posición ini- cial del ejercicio 17 realizamos des- plazamientos defensivos partiendo de la defensa al tirador. El entrena- dor pita y se inicia el movimiento ha- cia el lado donde marque. A un nue- vo pitido paran.

**Ejercicio...** Repite ejercicio n.º 17 tanto en palmeos como en rebotes.

**Ejercicio...** Repite ejercicio n.º 18.

Se pueden añadir muchos otros ejercicios a estos, todo dependerá de los objetivos del entrenador y de lo que más le interese trabajar.

Todos estos ejercicios deben du- rar unos 10 minutos máximo. No realizaremos todos cada día pero al- gunos como el de estiramientos, deslizamientos, 1 x 1, cambios de ritmo, son muy buenos.

Hoy no hay grandes pasadores, muchas veces la culpa de que un hombre no recibiera tiene el pasador, pero en otros casos el origen de una mala recepción viene motivada por el que recibe el pase.

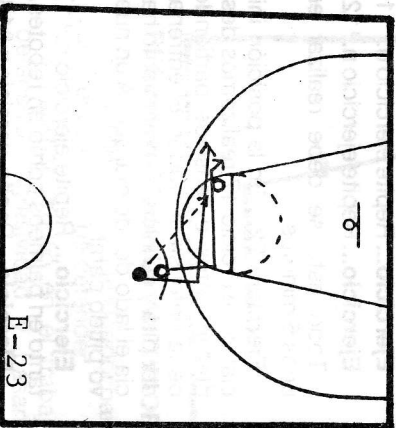
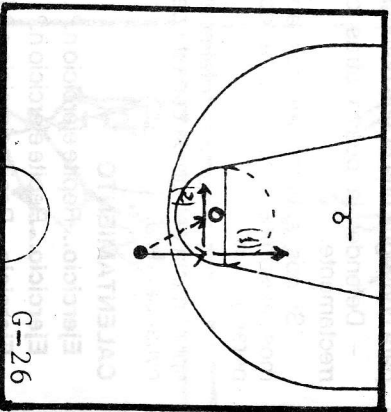
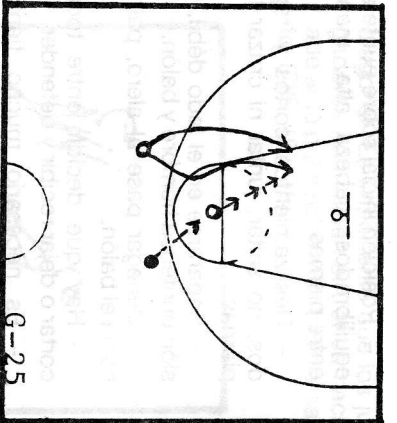
## 6.ª SESION

### 9.-DEFENSA DEL CORTE DEL BASE DESDE EL LADO DEBIL

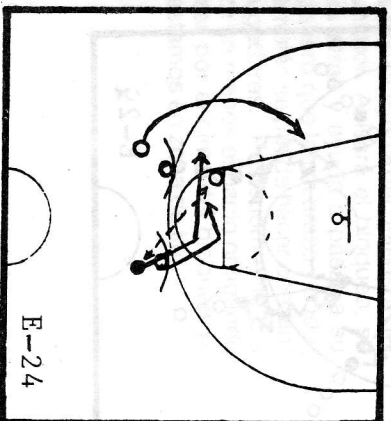
- Mantendremos los mismos principios defensivos.
- Muchos bases están acostumbrados a mirar al poste cuando este recibe. Es un fallo, perderemos la visión del hombre y cortará a canasta con facilidad. Siempre mantendremos la visión hombre y balón. (GRAF. 25).
- Un buen atacante se desplazará como indica el GRAF. 26 y si el defensor no reacciona continuará hacia canasta. Si no lo hace se corta sobre el poste.
- El principio es ir hacia atrás y ver hombre y balón. Hay que forzarle a ir hacia arriba y al pasar por el poste lanzar brazo y cadera y pasar por encima.

### EJERCICIO 23... DEFENSA CORTE LADO DEBIL

El base pasa al poste e intenta cortarse sobre él. El defensor deberá pasar por encima para lo que en principio deberá dar un paso atrás. Si el defensor estuviere muy encima le dará muchas facilidades para hacerse bloquear por el poste, obligándole a una falta si quiere superar el bloqueo por arriba.

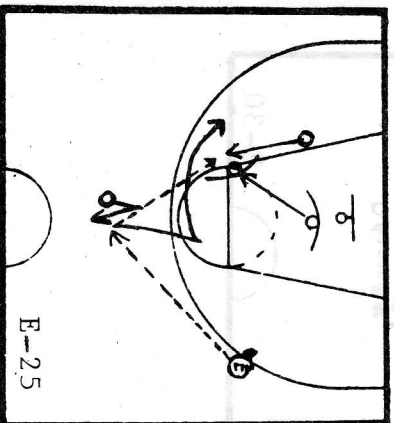


**EJERCICIO 24... Defensa corte con dos bases**  
El entrenador se sitúa como poste.

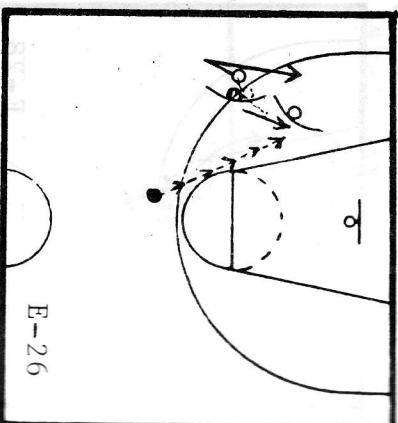


### EJERCICIO 25.-

Trabajan el poste bajo, alero y base. Alero pasa a base y éste intenta meter balón al pivot que sube. El base tras soltar el balón corta sobre el poste o continúa.

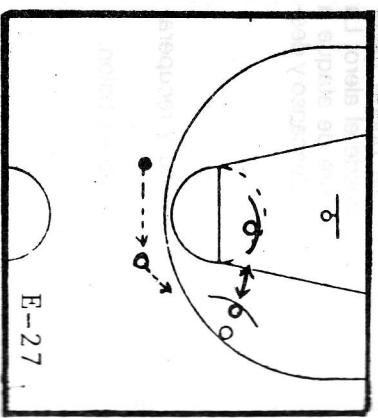


**EJERCICIO 26.-**  
Al mismo tiempo que el ejercicio 25 ponemos defensa a la recepción del alero.  
Atención a la defensa de la puerta atrás, no nos abrimos sino giramos la cabeza y cambiamos de brazo.



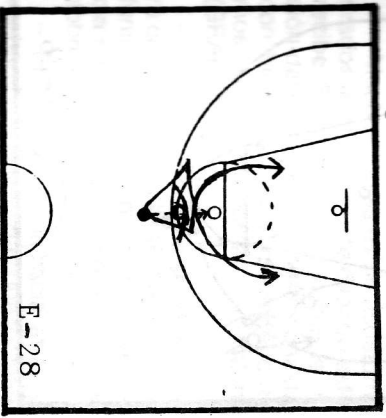
### EJERCICIO 27.-

Idem el 26 pero ahora trabajamos con dos bases y el alero, por tanto, deberá rectificar su posición según el balón esté en el lado débil o fuerte. Es un buen ejercicio y duro ya que no hay ayuda por ninguna parte.



### EJERCICIO 28.-

Trabajamos la defensa del base ante un pase y el corte tras la recepción. Recordar que el defensor debe separarse y pasar por encima del poste.



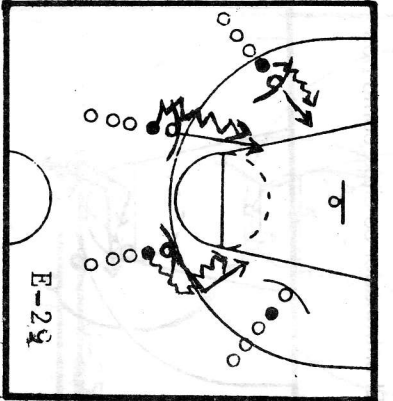
E-28

### EJERCICIO 29.-

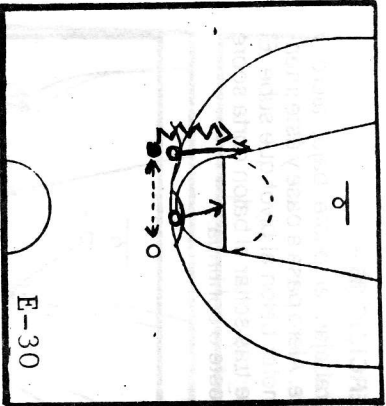
Cunningham no cree mucho en el 1 x 1 pero lo considera bueno para trabajar defensa. Se puede hacer desde el base o desde el alero. La rotación será siempre de ataque a defensa, defensa a descanso y descanso a ataque.

### EJERCICIO 30.-2 x 2

Trabajaremos ayuda y recuperación. Atención a ver hombre y balón.



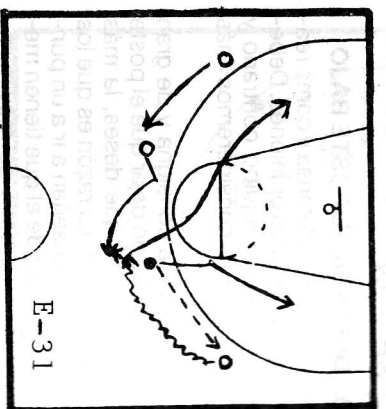
E-29



E-30

### EJERCICIO 31.-4 x 4

Hay que enseñar a hablar. Los jugadores deben acostumbrarse a avisar los bloqueos y los cambios. Pasar a través de los bloqueos por arriba con la ayuda del defensor del bloqueador. Avisará el bloqueo, se echará atrás y ayuda a pasar a su compañero que lanza brazo y cae. También se puede hacer con cinco jugadores. Posteriormente se realiza en menos espacio obligando a pasar por encima del bloqueo ya que estamos en zona de tiro.



E-31



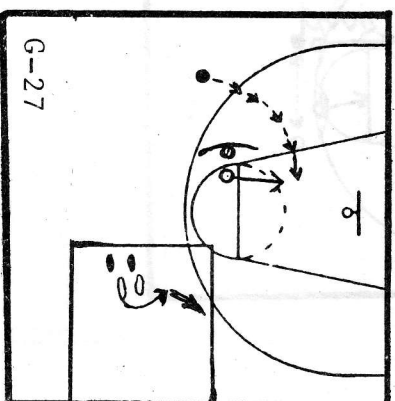
## 7.ª SESION

### 10.-DEFENSA AL POSTE BAJO

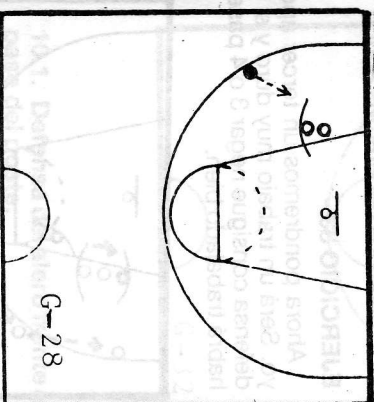
- Sobre esta defensa y como realizarla hay distintas opiniones. Debemos estudiar al equipo contrario y adoptar la que consideremos más oportuna.
- La primera consigna y de gran importancia es no dejar que el poste coja la posición que desea, la más cómoda para él. La razón es que los entrenadores enseñan a ir a un punto concreto desde el que tienen mecanizados una serie de movimientos.
- Hay cuatro formas de realizar esta defensa. Por delante, por detrás, por la izquierda y por la derecha.
- Estas sin duda la posición defensiva en que se producen más cambios en la defensa. Todo dependerá de la altura del jugador, su habilidad y características. Un ejemplo claro sería que frente a un excelente tirador deberemos adoptar una posición que dificulte la recepción del balón.
- Es muy importante la ayuda del lado débil, especialmente cuando decidimos que nuestra defensa sea por delante.
- Cuando defendemos por delante, tenemos dos problemas. Uno que la ayuda del lado débil es imprescindible y otro que en caso de un tiro el atacante nos tiene cogida la posición de rebote.
- No sólo los pivots deben trabajar esta posición, también los aleros y bases, pues muchas veces a lo largo del partido jugarán en esta posición.

### IMPORTANTE

- Es muy importante conocer la calidad y movimientos del pivot rival, así como el ataque que realiza el equipo contrario.
- Frente a un corte del poste desde el lado débil usaremos los mismos principios. Echaremos la pierna atrás, tomaremos CONTACTO y le obligaremos a ir al poste alto manteniendo siempre la visión del balón para evitar un posible pase bombeado.
- El defensor deberá tomar una decisión, tocar el balón, robarlo tal y como refleja el GRAF. 6 o defenderlo después de recibir.
- Si le defendemos más adelantados hay un peligro, pues podemos hacernos un pivote hacia canasta que casi seguro acabará en personal o dos puntos. (GRAF. 27).



- Si consigue llegar a poste bajo del lado fuerte defenderemos en 3/4 por encima. El pie exterior estará por delante y el brazo arriba para impedir la recepción. (GRAF. 28).



- Hay un problema que se nos plantea si se da un pase al fondo pues doblaría fácilmente el balón y la canasta sería segura. GRAF. 29.

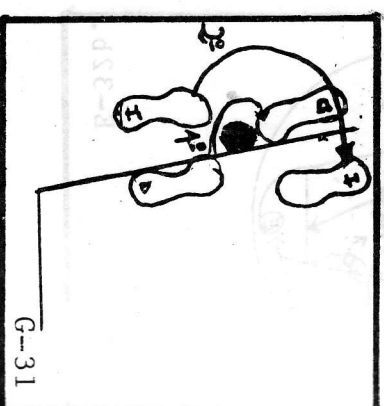
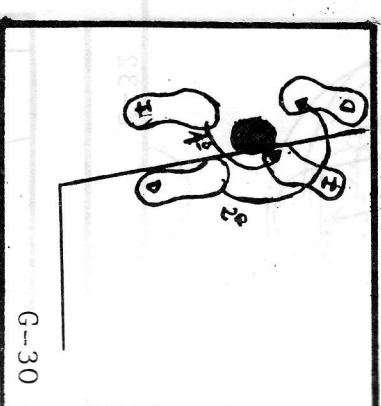
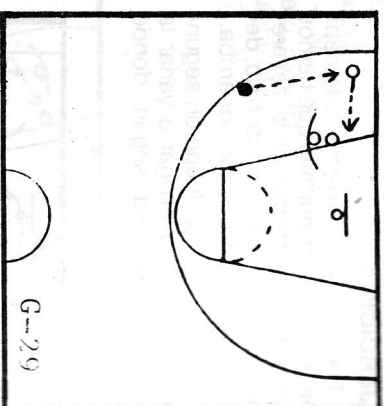
Tenemos dos soluciones:

- A. Pasar por detrás (GRAF. 30).
  - B. Pasar por delante (GRAF. 31).
- Cunningham prefiere más por detrás.

- Dar importancia a mantener la mano alta y tener contacto con el cuerpo si es que decidimos pasar por delante y cuando defendemos 3/4.

- Si ya ha recibido no debe hacer contacto porque si el atacante nota el contacto conocerá donde está la defensa y podrá salir fácilmente por el lado contrario.

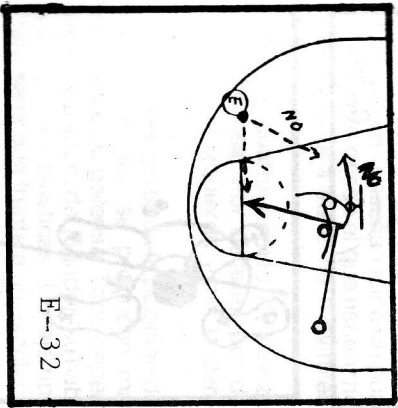
- Es importantísimo entrenar mucho para obligar a subir al poste alto. El momento de llevarlo arriba será cuando llegue a una línea imaginaria que divida el campo en dos mitades.



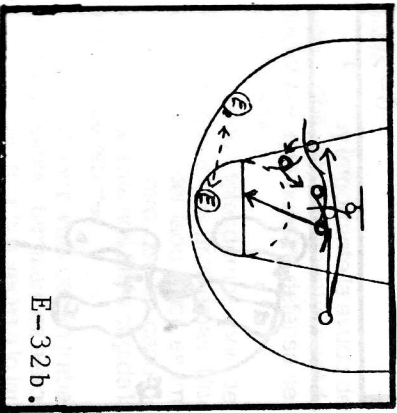
### EJERCICIO 32.-

Trabajamos el corte del lado débil manteniendo las normas que hemos dado. Contactaremos y le llevaremos arriba. Si llega al poste bajo, defenderemos tres cuartos por arriba.

Podemos añadir luego un segundo entrenador y obligar a variar la posición defensiva según donde esté el balón.



E-32

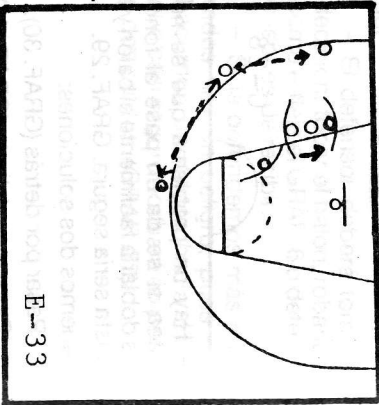


E-32 b.

Este ejercicio lo realizaremos una o dos veces por semana, empezando con defensa muy débil y andando para darle ritmo posteriormente. Tener en cuenta que cuando el balón va al base nos deberemos abrir.

### EJERCICIO 33.-

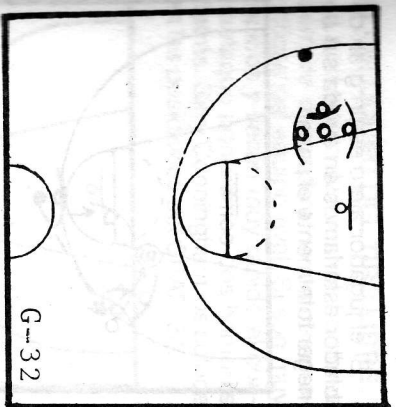
Ahora pondremos un tercer apoyo. Será un trabajo muy duro y si la defensa consigue negar 3 o 4 pases habrá trabajado bien.



E-33

### Pregunta 9.ª.-¿Qué inconveniente le ve a girar por delante?

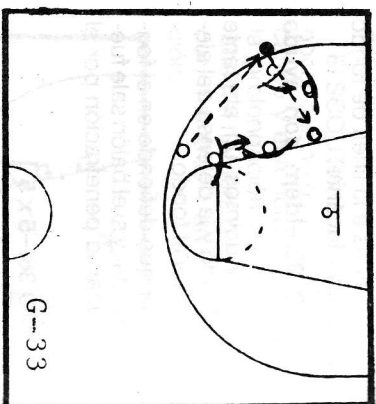
Hay un momento en que se pierde la visión del balón y hay un gran peligro de un pase bombeado si no hay ayuda del lado débil. Además tenemos desventaja en caso de un tiro pues nos encontraremos bloqueados. Si decidiera pasar por delante, que es una decisión a tomar por cada entrenador pasaría primero el pie retrasado y dando la espalda al jugador con las dos manos arriba para a continuación adoptar la postura 3/4 por abajo. (GRAF. 32).



G-32

### 10.1. Defensa del alero frente a un pase del poste.

- Nos abriremos hacia el centro y molestaremos moviendo nuestros brazos.
- Nunca deberemos perder la visión de nuestro hombre.



G-33

### 10.2. Defensa del base frente a un pase al poste.

- Nos abriremos e igual que el alero, movimiento de brazos para inquietar al poste. (GRAF. 33).



## 8.ª SESION

### EJERCICIO 34.-Ayudas ante recepción poste bajo.

Trabajamos la ayuda del base y alero. Atención a que molesten con el movimiento de brazos. La rotación, como siempre, ataque a detener, defender a descansar, y descansar a ataque. La defensa del alero será de espaldas a la línea de fondo ya que no hay atacante.

### EJERCICIO 35.-Idem con ayuda de fondo

Ahora introducimos un atacante más en el fondo y la defensa del alero será de cara al fondo.

El jugador que defiende en el fondo debe ayudar y si el balón sale fuera debe evitar la penetración por el fondo.

### EJERCICIO 36.-5 x 5

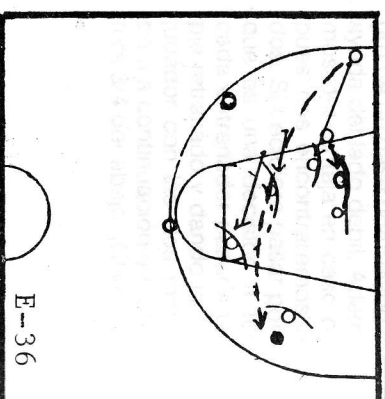
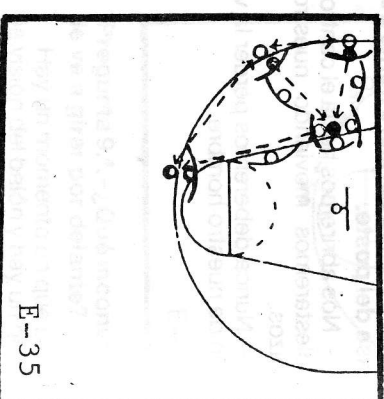
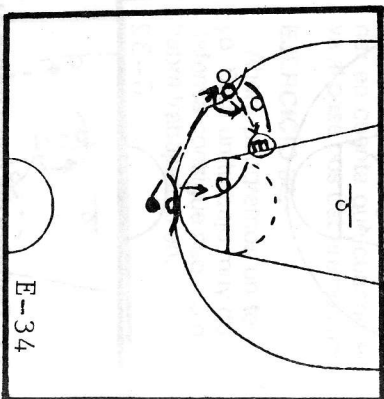
La idea es que preferimos dar opciones de tiro a opciones de bandeja. Las recuperaciones en el lado débil, deberemos hacerlas con control sin perder el equilibrio.

Hay que **DIVIDIR LOS EJERCICIOS** en partes individuales de cada posición antes de trabajar con un ejercicio de conjunto. El defensor es **RESPONSABLE** de parar a su hombre si tiene balón, pero debe **AYUDAR SIEMPRE** si no lo tiene.

### Pregunta 10.ª.-¿Se niega el pase del alero al fondo?

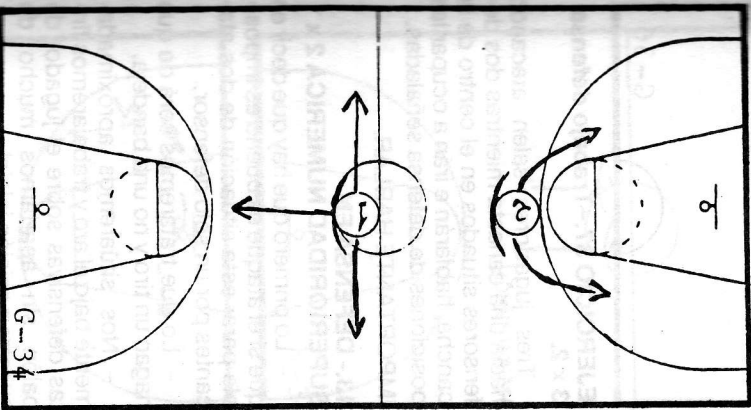
Sólo en caso de que el jugador de fondo sea un gran tirador, no iría tanto a una posición de ayuda sino que se pondrá más cerca del jugador para impedir un posible tiro fácil. En caso de que no hubiera poste si que se presionaría este pase.

Si el jugador alero es un gran driblador estaríamos en ayuda sin denegar totalmente el pase.



### 11.- BLOQUEO DEL TIRO LIBRE

La situación de nuestros hombres siempre dependerá de las características del equipo rival. Si son muy rápidos y sacan muy rápido el contraataque pondremos dos hombres detrás. Gary Cunningham los coloca en las posiciones del GRAF. 34.



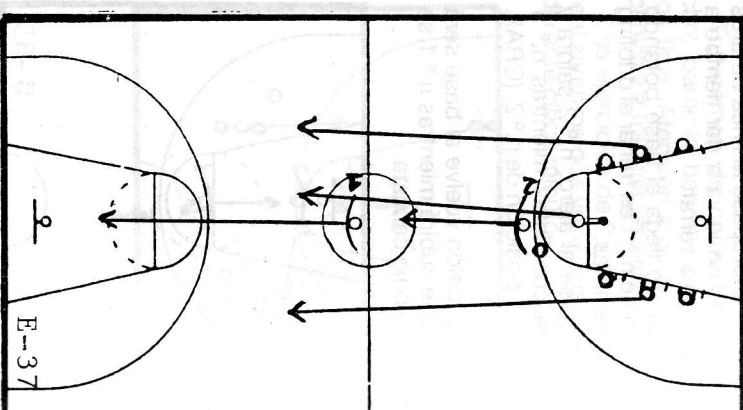
- El jugador número 1 es el que protege la zona, su misión será impedir las bandejas volviendo atrás.  
- Número 2, volverá atrás para proteger y ayudar, pero además tendrá la misión de intentar salir a cualquier balón que vaya a las bandas.

- Si el contrario coge el balón todos deben correr a la defensa pero **NO DE ESPALDAS**. N.º 1 estará debajo de canasta hasta que todos sus compañeros lleguen.

### EJERCICIO 37.- 5 x 5 tras tiro libre

Importancia a la posición de los pies y los bloqueos en rebote. Tras tirar se lucha por el rebote y se recuperan rápidamente posiciones de defensa.

El **SCOUTING** nos puede dar a conocer que no son buenos contratacando y entonces lo situaremos en la prolongación del tiro libre en el lado del hombre que bloquea al tirador, mientras 1 adelantará su posición.



## 12.- DEFENSA DE SUPERIORIDAD NUMERICA 3 x 2

- Lo más importante es que el ataque haga más de dos pases, así nuestra defensa tendrá tiempo de volver atrás.

- Permitiremos un tiro lejano, lo que nunca consentiremos es una bandeja bajo el aro que es lo que intentamos negar.

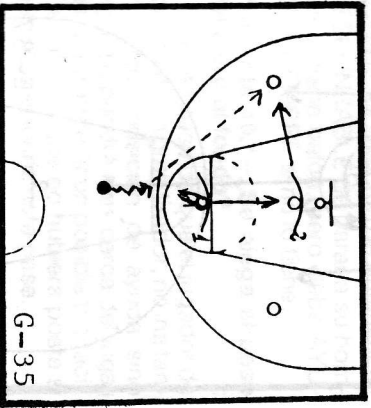
- Es muy importante que los hombres que vayan a defender se comuniquen entre ellos. El hombre alto se colocará arriba junto a la línea de tiros libres, mientras el bajo irá debajo de aro a 1 metro. (GRAF. 35).

- Es importante que el hombre de arriba no sobrepase la línea de tiros libres pues no le va a dar tiempo a llegar luego a cerrar.

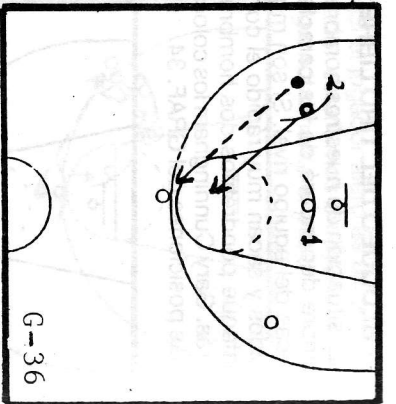
- Cuando llega el base botando la misión de n.º 1 es frenar el dribling mediante fintas.

- Si pasa al alero, n.º 2 saldrá y trabajará con fintas mientras n.º 1 ocupará la posición de n.º 2. (GRAF. 36).

- Si el balón vuelve al base será n.º 2 el que subirá mientras n.º 1 se mantiene bajo canasta.



G-35



G-36

## EJERCICIO 37.- Trabajo defensa 3 x 2.

Tres jugadores salen atacando hacia una canasta mientras dos defensores situados en el centro de la cancha, hablarán e irán a ocupar las posiciones de defensa señaladas. IMPORTANTE HABLAR.

## 13.- DEFENSA EN SUPERIORIDAD NUMERICA 2 x 1

- Lo primero que hay que decir es que si el ataque es bueno es imposible parar esta situación de dos atacantes por un solo defensor.

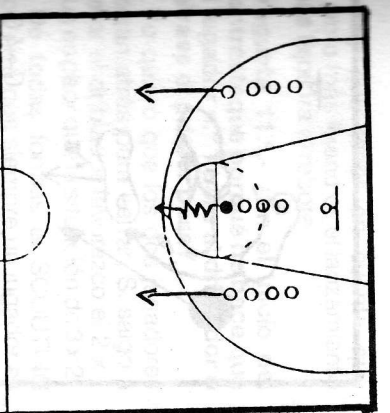
- Lo que trataremos será de que hagan un tiro y no una bandeja.

- Nos situaremos aproximadamente bajo el aro y trabajaremos fintas defensivas sobre el jugador de balón sin apartarnos mucho de nuestra posición inicial.

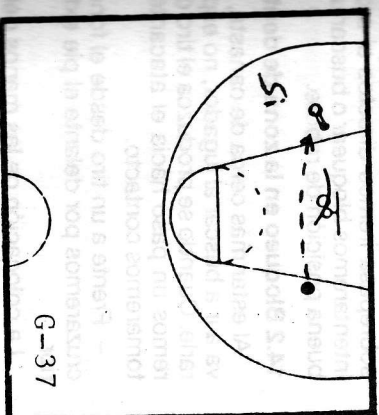
- La idea es que hagan pases para que el resto de jugadores tengan tiempo de recuperar.

- Es muy importante la posición del brazo abierto para intentar parar el pase al lado contrario.

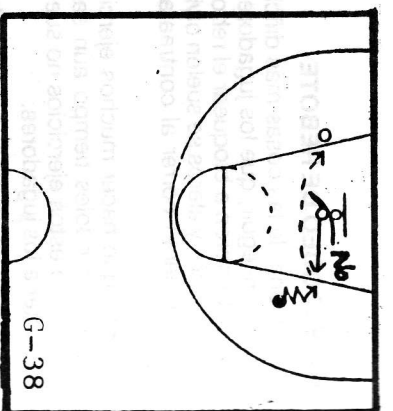
- Si el pase se da permitiremos el tiro y reforzaremos el posible rebote. (GRAF. 37 y 38).



E-37



G-37

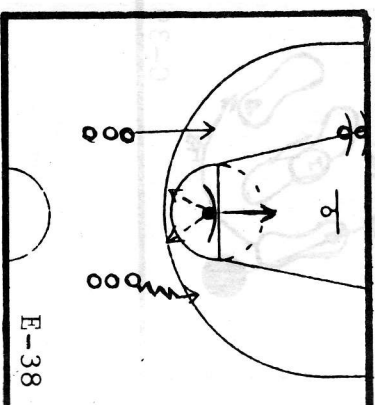


G-38

## EJERCICIO 38.- 2 x 1

Trataremos de como hemos dicho, parar la bandeja permitiendo los tiros. Atención a no alejarse del centro y a trabajar las fintas.

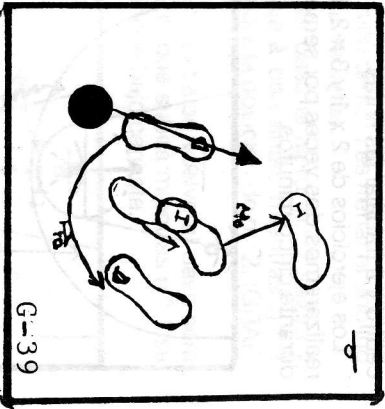
Los ejercicios de 2 x 1 y 3 x 2, los realizaremos dos veces por semana durante cinco minutos.



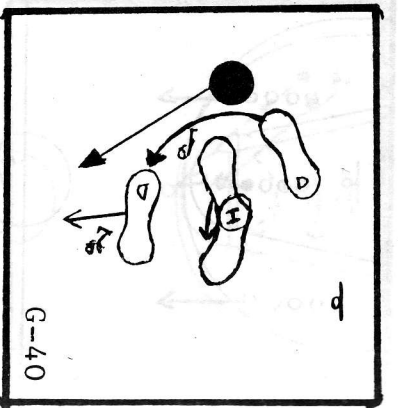
E-38

#### 14.- BLOQUEO DE REBOTE

- Es una de las cosas más difíciles de conseguir, que los jugadores se acostumbren a bloquear el rebote. Los bases y aleros se suelen olvidar y prefieren correr al contraataque.
- Hay que hacer muchos ejercicios, dedicándoles tiempo aun sabiendo que estos ejercicios no suelen gustar a los jugadores.
- Tener en cuenta que cuanto más próximos estamos del aro más cerca deberá ser el contacto con el hombre. (GRAF. 39 y 40).
- Si estamos fuera tenemos más tiempo para bloquear al jugador.



G-39



G-40

#### 14.1 Bloqueo en la zona de fuera

La norma es siempre abrirse hacia el medio.

El atacante podrá ir por la derecha, izquierda o quedarse fuera. Si va por la derecha o izquierda moveremos pierna exterior o interior, sentiremos el contacto e iremos al rebote.

- Si el atacante finta haremos deslizamientos defensivos y si nos sobrepasa iremos directos al aro e intentaremos bloquear o buscar una buena posición de rebote.

#### 14.2 Bloqueo en la zona de dentro

Al estar más cerca de canasta, se va a ir a buscar al jugador, no esperarle. Cuando se produzca el tiro daremos un paso hacia el atacante y tomaremos contacto.

- Frente a un tiro desde el fondo cruzaremos por delante el pie exterior.

La colocación de las manos debe de ser a la altura del pecho, no arriba ya que se salta menos.

Hay que tener en cuenta que cuanto más lejano es el lanzamiento más lejos irá el rebote.

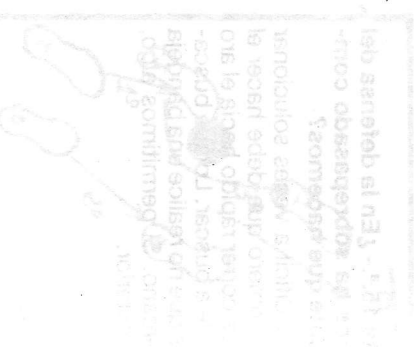
**Pregunta 11.º.- ¿En el inicio del contraataque por qué no hace que el jugador n.º 1 pare al driblador o retrase el primer pase?**

Yo quiero que los dos jugadores corran atrás para cerrar. Si salgo a parar el driblador favorezco el 2 x 1 que es peor que la situación de 3 x 2.

De todas formas el SCOUTING nos dice que siempre un jugador es el que recibe el primer pase y que lo hace en un determinado lado, puedo mandar al n.º 1, todo depende de que querremos dar énfasis como entrenadores.

**Pregunta 12.º.- ¿Cómo defiende a un driblador que por el fondo atravesada por debajo la canasta de lado a lado?**

Lo hago en ángulo, no situaría los pies en paralelo sino en ángulo llevándolo hacia fuera.





## 9.ª SESION

### PREGUNTAS A LA SESION DEL DIA ANTERIOR

**Pregunta 13.ª - ¿Cuando el poste bajo está en el lado débil y el balón está en el base que lo pasa al ala la vez que el poste corte, cómo lo debemos defender?**

Siempre mantendremos lo dicho, hay que mantener nuestras reglas, que sean sencillas y no variarlas, pues el jugador debe entenderlas con facilidad. Lo primero que hará el poste es echar el pie exterior un paso atrás, tomará contacto con el hombre que corta y lo llevará hacia arriba defendiéndole pegado.

**Pregunta 14.ª - ¿Cuando realiza el calentamiento empieza directamente con ejercicios de defensa?**

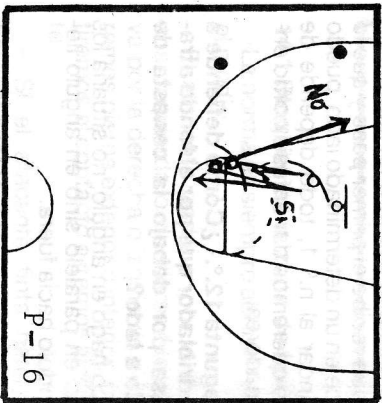
Lo que yo hago es dejarles 15 ó 30 minutos para que ellos hagan ejercicios, estiramientos, tiros y lo que quieran. También en este tiempo si tengo que corregir algo a algún jugador en particular o quiero hacer un ejercicio en especial con algunos lo hago en este tiempo. Luego realizo el calentamiento que hemos dicho empezando por las tres líneas estirando.

**Pregunta 15.ª - ¿En la defensa del ala, si nos ha sobrepasado completamente que hacemos?**

Es muy difícil a veces solucionar esto. Lo primero que debe hacer el jugador es correr rápido hacia el aro para allí irle a buscar. Lo que buscamos es que no realice una bandeja o tiro cercano. Si permitimos algo, es el tiro exterior.

**Pregunta 16.ª - ¿Con el balón en el alero, cómo defendemos el corte del poste alto abajo?**

Lo más importante es mantener la regla de estar entre el hombre y el balón. Usaremos nuestro cuerpo e intentare llevarle por detrás sacándole fuera como en todos los cortes. En caso de que tenga que perder de visión algo, siempre perderé el balón, nunca el hombre.



**Pregunta 17.ª - Si el balón está en la esquina ¿Por qué no niega el pase de vuelta al ala que está en la prolongación del tiro libre?**

Cada entrenador debe tener sus ideas y decidir cuáles son sus normas. Es una decisión de cada entrenador. Yo prefiero marcar más al poste que al alero, pues un balón que reciba éste, será mucho más peligroso que un balón hacia fuera.

**Pregunta 18.ª - ¿Nunca hace una ayuda descarada, haciendo un trap al poste?**

No, yo no hago traps. Pienso que no deja muy libre al jugador exterior y en caso de que reciba un pase de vuelta o que corte va a ser muy difícil frenarle pues tendrá un tiro muy cómodo. Únicamente en casos especiales en los que conocemos al rival y sabemos qué jugador tiene muy mal tiro exterior, igual se podría hacer.

**Pregunta 19.ª - Al realizar el 2x1 el atacante lo ha llevado driblando. ¿No cree que sería mejor subir el balón pasando que botando?**

Si, estoy de acuerdo. Para mí lo primero es el pase y luego el dribling, sin embargo, estábamos entrenando el ejercicio y la mecánica de defensa, no de ataque.

**Pregunta 20.ª - ¿Cómo se considera esa superior velocidad y rapidez del jugador americano respecto al europeo en la ejecución de movimientos?**

Hay dos factores: la naturaleza y el trabajo duro. Hay que realizar trabajos y ejercicios muy duros. Cada jugador debe hacer todo rápido e ir mejorando pero debe mantener el control, no intentar ir más rápido de lo que es capaz de controlar.

**Pregunta 21.ª - ¿Niega la inversión del balón al base?**

Casi siempre permito que llegue el balón al base. Lo que yo niego es el pase a los aleros. De todas formas, depende del equipo contrario si tie-

ne un gran base de 30 puntos por partido, le negaré el pase. De todas formas, creo que es importante resaltar que las reglas deben ser siempre las mismas para nuestros defensores.

### RESUMEN DE LA JORNADA ANTERIOR

— Importancia de bloquear el rebote.  
— Todos los jugadores tienen la responsabilidad de bloquear el rebote.

— Quanto más lejano es el tiro más lejos irá el rebote probablemente.

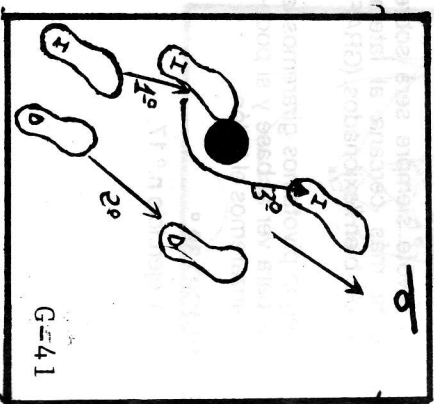
— Para ir al rebote ofensivo lo que haremos será un cambio de dirección rápido.

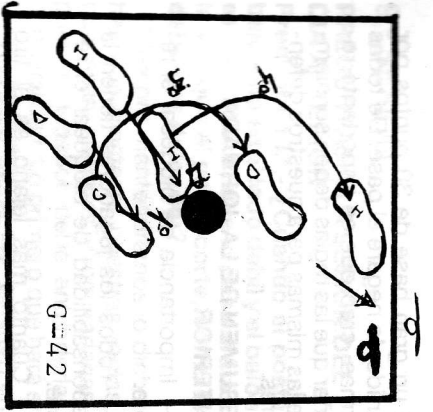
— Otra posibilidad es meter un pie entre sus piernas, hace un reverso y coger posición para bloquear. (GRAF. 41 y 42).

Es muy importante sacar rápido el balón.

— Debemos ir con fuerza y agresividad al rebote.

— Cogeremos una buena posición con base amplia y espalda recta.





— Cogemos el balón ante la frente pero arriba y mantendremos el balón en una posición segura. PROTECCION (FIG. 18).

— No se rebotean con una mano, es muy espectacular pero hay que ver también los balones que se escapan por ello.

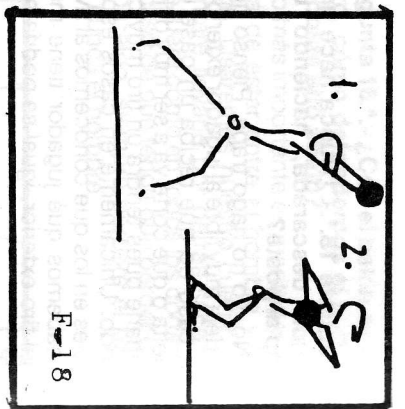
— El primer pase de contraataque debe ser de seguridad. Habrá que esperar a que el base esté sólo para lanzarle el balón.

— El pivote siempre será sobre la pierna más cercana al lateral del campo, bien flexionados. (GRAF. 43).

— Según pivotamos giraremos la cabeza para ver al base y si podemos le lanzaremos el balón.

**EJERCICIO 39.º**

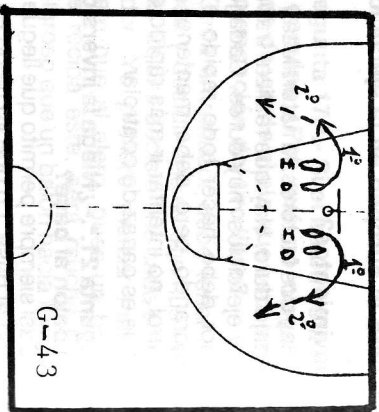
Igual al ejercicio n.º 17.



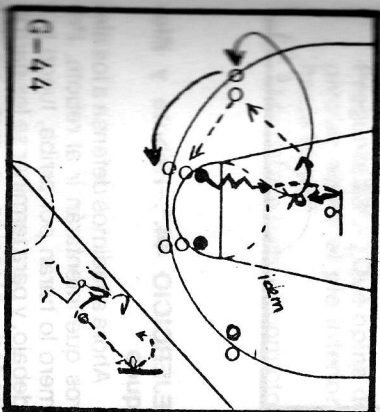
**EJERCICIO 40.º.-Rebote y primer pase**

El jugador de la fila se acerca al tablero y lanza POR ABAJO, ya que así sube más, el balón al tablero.

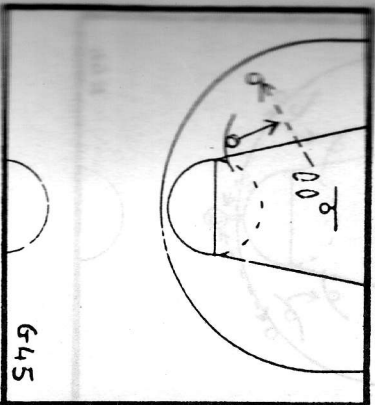
Coge rebote, pivota sobre el pie exterior y da el primer pase al jugador situado en el alero que trabaja para recibir.



Luego también trabaja para recibir el base.  
En caso de que los jugadores cometan errores en el pivote, se les situará en posición protegiendo el balón y se imitará el pivote en la dirección que el entrenador señale. Mucha importancia a pivotar sobre la puntera, no el talón. (GRAF. 44).



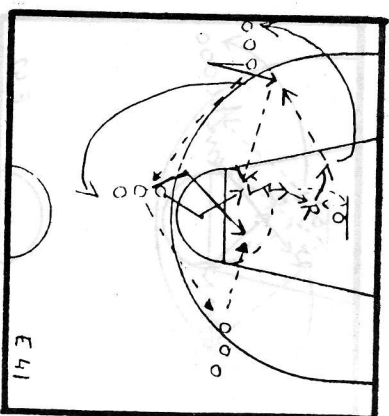
— Es importante pivotar bien, pues si no se hace, muy probablemente nos cortarán el pase. (GRAF. 40).



**EJERCICIO 41.º**

Trabajamos los mismos fundamentos de rebote y primer pase. El jugador de la fila central lanza el balón contra tablero POR ABAJO, rebota y da primer pase, el alero pasa a la fila del centro para cambiar balón de lado y trabajar de igual forma. Dar importancia a trabajar las fintas de recepción. Todo el mundo finta y a ofrecer siempre blanco en la recepción. Los aleros deben recibir en la prolongación de la línea de tiros libres.

La recepción del balón no debe ser intentando agarrarlo con las manos, sino que con la mano exterior lo pasaremos y con la interior lo agarramos. Es importante, pues de la primera forma es fácil que el balón se escape mientras que de la segunda sí lo logramos cogerlo caerá a nuestros pies.



### EJERCICIO 42.º

Seguimos trabajando los mismos fundamentos, pero ahora el rebote será de lado a lado del aro. El jugador lanza balón a tablero, rebotea y saca primer pase. El alero dribla hacia el aro y lanza el balón por un lado para rebotear en el otro.

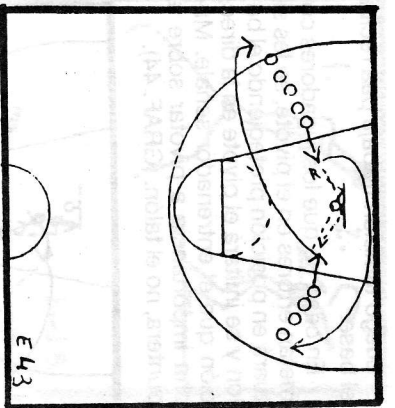
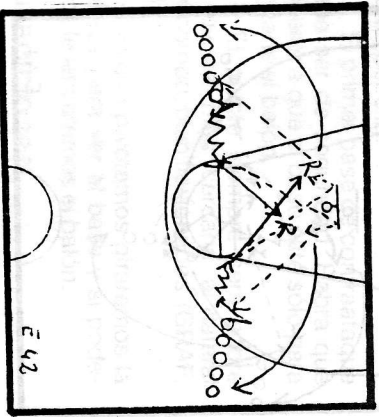
### EJERCICIO 43.º Palmeo y Rebote

Se trata de palmear de lado a lado. En un principio lo haremos con dos manos para luego hacerlo con el brazo del lado donde nos encontremos.

**HAY QUE EMPEZAR CON CO-SAS SIMPLES PARA LUEGO IR COMPLICANDOLAS.**

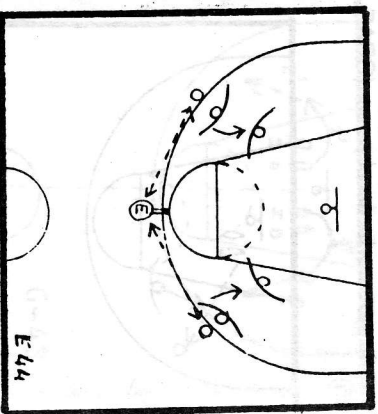
**Pregunta 22.ª.- ¿Los dedos deben estar duros en el palmeo y dar golpe, o hacer un suave movimiento con la muñeca?**

Debemos hacer un movimiento muy similar a cuando tiramos. No usaremos la palma sino los dedos.



### EJERCICIO 44.º.-Rebote y Bioqueo

Ahora añadimos defensa a los aleros que intentarán ir al rebote. Primero lo harán por arriba, luego por debajo, y para terminar se les dará libertad. Atención a que ayuden cuando el balón lo tiene el entrenador.



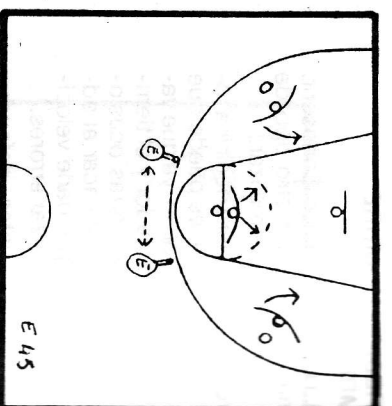
### EJERCICIO 45.º.-

Ahora trabajamos con tres hombres, dos aleros y un pivot. Los entrenadores se pasan y los jugadores deben ajustar.

Se pueden variar y que trabajen un base en vez del poste o con dos bases. Luego podemos añadir el primer pase de contraataque.

**Pregunta 23.ª.- ¿Qué opina de pivotar sobre el pie interior pero hacia fuera?**

Me parece bien, es correcto.



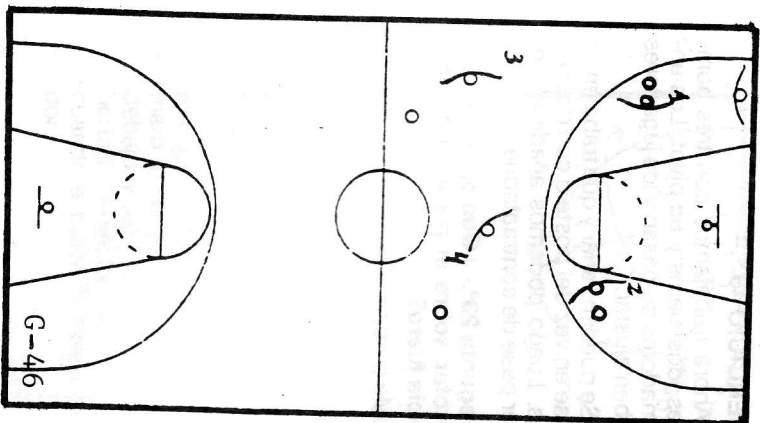


15.- PRESION HOMBRE A HOMBRE

- El H x H es básico conocerlo para realizar cualquier otro tipo de presión que podamos realizar.
- Presionar no quiere decir ir a robar el balón. Unas veces puede que sea este nuestro objetivo, ya que vamos abajo en el marcador y el tiempo se acaba, pero en otras ocasiones intentaremos igual sacar al adversario de su tiempo, darle velocidad al encuentro o forzar errores.
- Para realizar estas defensas hace falta tener una forma física buena. Si nosotros estamos bien preparados cansaremos al contrario y le robaremos parte de sus 30 segundos de posesión.
- Se puede usar tras tiro libre o tras canasta conseguida.
- Hay que enseñar las responsabilidades. Intentaremos parar al driblador y usaremos un hombre de seguridad.
- El hombre de seguridad tiene la responsabilidad de ver si el resto de jugadores han cogido a su hombre para después ir a por el suyo. Tiene que hablar mucho, ser el director de la orquesta. (GRAF. 46).

15.1.-INBOUINDING

- Hay tres formas de defender el primer pase de fondo. La mayoría de las veces defenderemos por un lado con el brazo por delante. Será decisión de A si intercepta el paso o no. Si no lo roba establecerá posición para defender.
- Los hombres de la primera línea jugarán tal como lo hacíamos en el 2 x 2 entre bases bajo los principios de ayuda y recuperación.
- Lo que deseamos es frenar los pases de banda a banda y parar las penetraciones por el centro.



- N.º 2, cuando recibe el atacante de n.º 1 lo que hará será que no reciba su atacante pero más importante aún que no penetre por el centro el balón.

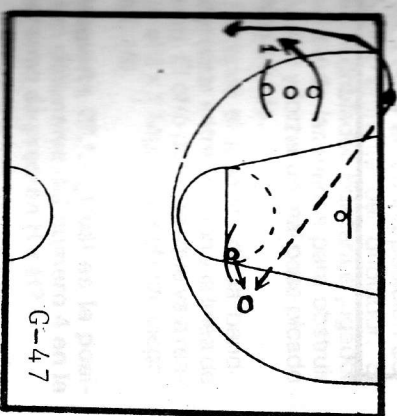
- N.º 3 y n.º 4 estarán también entre el hombre y el balón en una posición tal que puedan llegar a un posible pase bombeado para recibir y a la vez puedan ayudar. Deben prestar mucha atención al jugador con balón y si este inicia el gesto de dar un pase de béisbol estar preparados para interceptarlo o defender.

- Pondremos presión al hombre que saca e intentaremos que dé el pase picado ya que es más lento y por tanto fácil de interceptar, o largo.

- En el caso de que el atacante n.º 1 sea un buen driblador podemos cambiar nuestra forma de defensa. (GRAF. 47).

- Un hombre le defenderá de cara a él y de espaldas al balón y otro por detrás. B defenderá un poco más atrasado que en el primer caso pues lo que intentamos precisamente es que el balón vaya a esa banda.

- Un tercer caso sería cuando queramos sobremarcar a los atacantes de primera línea. Entonces el defensor del que saca se situará detrás para evitar los pases bombeados mientras n.º 1 y n.º 2, defenderán por delante de espaldas al balón. Si el pivot es el que saca situaremos a nuestro pivot en la posición n.º 1 pues cuando reciba el atacante n.º 1, se dará la vuelta sin perder de vista al balón para defender al sacador, mientras el jugador que evita los pases bombeados irá a por el hombre de balón. (GRAF. 48).



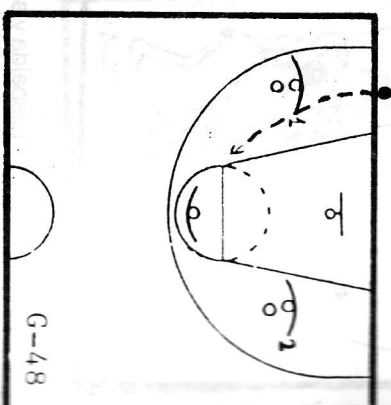
**Pregunta 24.- ¿Cuál es la distancia que 3 y 4 deben guardar respecto a sus hombres?**

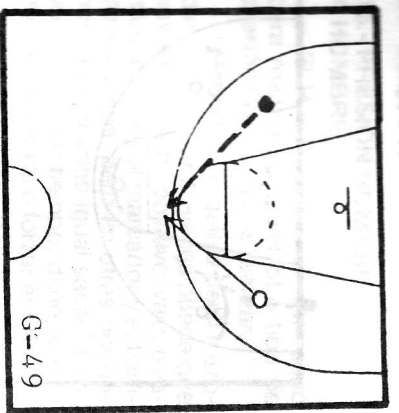
Depende de lo rápidos que sean. Estarán a una distancia en la que sean capaces de recuperar ante un pase bombeado. Deben tener mucha atención al gesto de un posible pase de béisbol y si sus atacantes se van hacia el otro aro rectifican su posición con la espalda dirigida al centro de la pista.

**15.2.-Balón ya está en la cancha.**

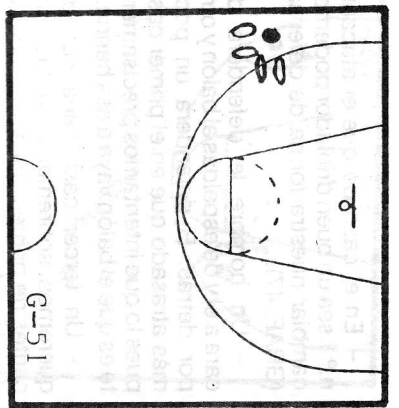
- Lo más importante es no permitir el corte de n.º 2 por el centro. Nuestro defensor deberá estar muy atento para estar en ayuda y si corta que lo haga por detrás suyo. REGLA DE DEFENSA SIEMPRE ENTRE HOMBRE Y BALÓN. (GRAF. 49).

- Hay que luchar para evitar el pase bombeado y forzarlo por de-





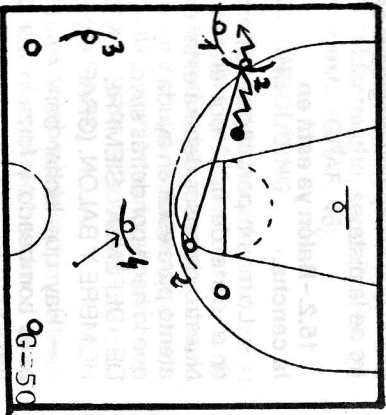
G-49



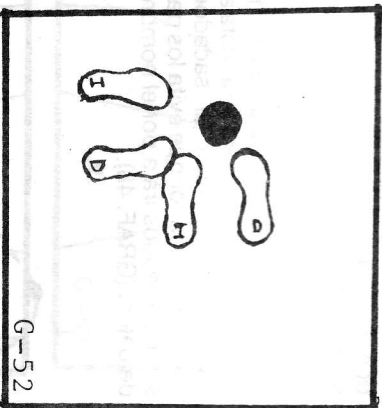
G-51

- Cuando n.º 1 da la espalda y se va hacia la banda, la misión del defensor n.º 1 es pararle en la banda, mientras: n.º 2 irá a hacer el trap. N.º 3 y n.º 4 deberán estar muy encima del balón con atención para cubrir los huecos. (GRAAF. 50).

- Es importantísimo hacer bien el trap. Estaremos en ángulo recto con los pies tocándose por la puntera. (GRAAF. 51 y 52).



G-50



G-52

## 11.ª SESION

### PREGUNTAS A LA SESION DEL DIA ANTERIOR

**Pregunta 24.ª.- ¿Qué pase utilizaremos en el primer pase de contraataque?**

Usaremos el de pecho con dos o una mano. Lo importante es que se pivote bien sobre el pie exterior.

**Pregunta 25.ª.- ¿Cuál es el hombre de seguridad en la presión y a quién designa?**

Casi siempre voy a utilizar al base. A base de ejercicios y ejercicios irán reaccionando cada vez más rápido a coger a su hombre y el peligro será menor. Su objetivo es presionar para que el ataque cometa un error. No queremos robar el balón sino retrasar su ataque para dar tiempo a recuperar a nuestros hombres en la posición.

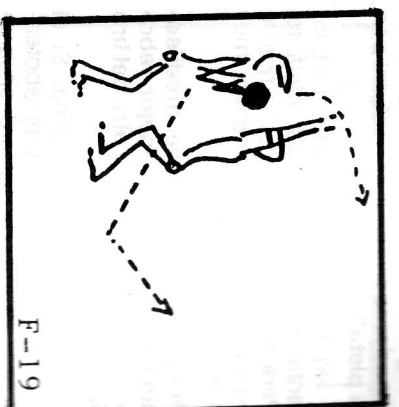
**Pregunta 26.ª.- ¿Cómo coloca los pies en la defensa al driblador cuando este se para?**

Va a estar en buena posición defensiva, enfrente del driblador. Si para el driblador, buscará el jugador levantando las manos para obstruir la visión y forzar un mal pase picado o bombeado.

Siempre el jugador de la banda debe estar entre el balón y la línea de fondo. El otro defensor que va a realizar el 2 x 1 llegará por el lado ciego. (FIG. 19).

**Pregunta 27.ª.- ¿Cuál es la posición defensiva del número 4 en la defensa de presión H x H?**

Permitiré a mis jugadores que colgan la que les resulte más cómoda, pero siempre deberán mantener la norma de estar entre hombre y balón.



F-19

**Pregunta 28.ª.- ¿Se permite al jugador que recibe el primer paso de contraataque ir a coger el medio o le mantenemos en la banda?**

Siempre lo vamos a defender delante. Si siempre dribla por la derecha, colocaremos medio cuerpo hacia esa mano. No dejaremos nunca la línea de banda pues por aquí no tendremos ayuda, mientras por el centro sí. Al presionar, el problema es tener un jugador que intente robar el balón, generalmente perderá el equilibrio, le rebasarán y romperá la presión. En la enseñanza, debemos evitar que vayan a robar el balón ya que es el contrario quien debe cometer los errores y no nosotros.

**Pregunta 29.ª.- ¿Cambian los nombres de seguridad en el tiro libre según quien sea el tirador?**

No depende del tirador sino de la rapidez del equipo. De los que no saltan, el más lo colocará detrás para evitar el pase largo. El hombre de seguridad debe hablar y reparar a sus compañeros los atacantes.

**Pregunta 30.ª - ¿Se permite a los jugadores avanzar en vertical por la pista?**

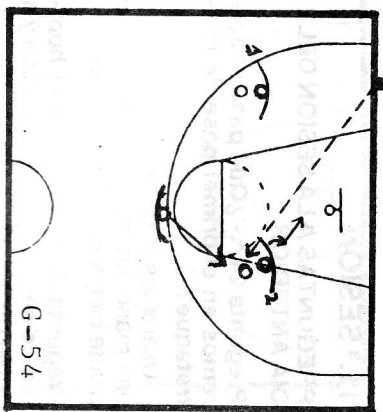
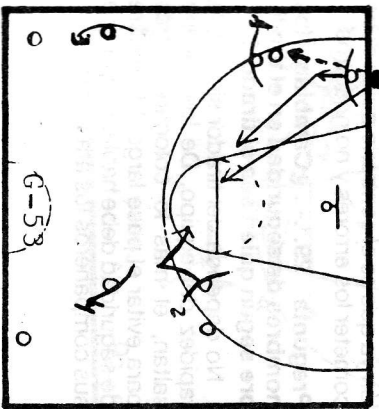
No, si se nos marcha un poco intentaremos cerrarle más adelante. Para defender H x H necesitamos un equipo muy rápido y trabajar muy fuerte.

**Pregunta 31.ª - ¿Tiene predilección por poner a su mejor reboteador en una banda u otra del tiro libre?**

No tengo ninguna norma. Si el equipo contrario tiene dos reboteadores similares le dejaré situarse donde más cómodo se encuentre. Si en el rival destaca algún reboteador, le colocaré en su mismo lado.

**RESUMEN DE LA JORNADA ANTERIOR**

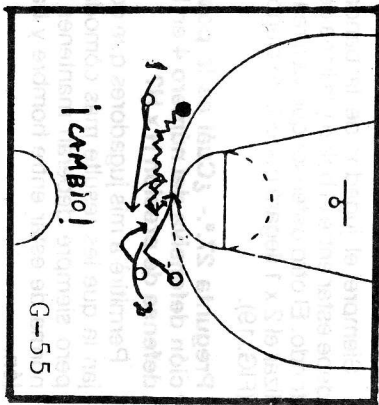
- Primer pase en la presión H x H.
- La mayoría de las veces lo definiendo por el lado, e intentaré sacarle de ahí.
- Los hombres de atrás defienden en medio de su hombre y balón.
- No permitiremos que haga el corte en diagonal, le forzaremos a que vaya por detrás. (GRAF. 53 y 54).



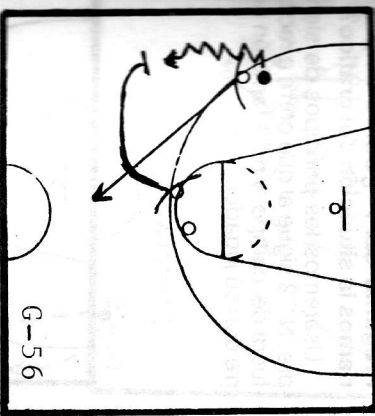
- Si los atacantes se cruzan cambiaremos de hombres. Cambio automático entre bases. (GRAF. 55). El jugador en ayuda finta al jugador que viene en dribling sin desequilibrarse porque a la vez tiene que defender a su par.

- Si están muy cerca podremos hacer cambios, sino no.

- Cuando n.º 1 es sobrepasado debe volverse y **gritar** cambio. El que cambia debe ser muy agresivo con las manos y brazos arriba para impedir el pase. Si el hombre con balón pierde el control, el defensor se pondrá por delante para impedir el pase. (GRAF. 55).



- North Carolina lo hace distinto pues busca que el balón vaya por la banda para realizar allí el trap. (GRAF. 56).



- Si se nos pasan es importante que todos corran para recuperar. El principio es abrirse a la por donde se ha ido, dar un paso y correr atrás hasta recuperarlo.

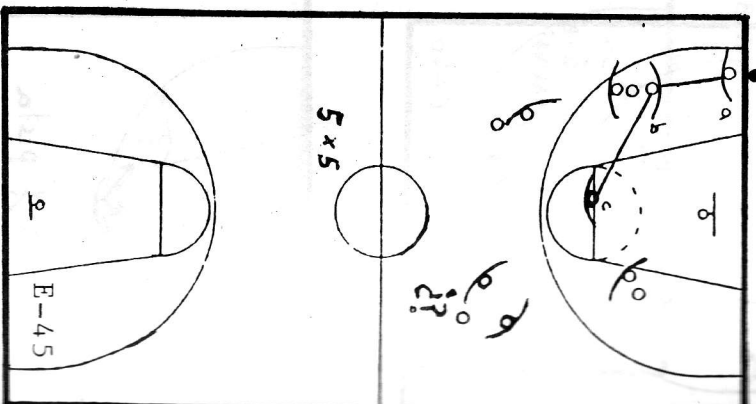
- Si bajamos lentos hay ventaja del ataque que conseguirá encontrarse con una situación de superioridad 5 x 4. En este caso los cuatro defensores deben fintar para dar tiempo a que recupere.

**EJERCICIOS**

No dejemos sacar a nuestros jugadores bajo canasta pues el table no impide el pase largo. El 90% de las veces se saca desde la derecha pues la mayoría de los jugadores son diestros.

**EJERCICIO 45.º - 5 x 5 en todo el campo.**

Importante que no den la espalda al balón. Fijarse en la posición del sacador ante un posible pase largo. Recuperar rápido y dar ayudas. No permitir pases en diagonal.



**EJERCICIO 46.º - 3 x 3 hasta 1/2 campo.**

No se permiten pases largos, es trabajo para la primera línea de defensa. No queremos que reciba el n.º 2. No interrumpir mucho los ejercicios, con la actividad se aprende.

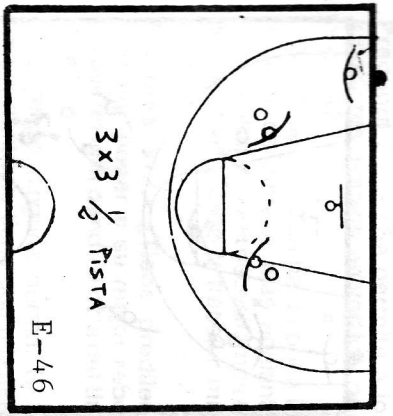
**EJERCICIO 47.º -**

Idem al 46.º pero defensa por delante.

Lo débil es que no hay presión sobre el balón.

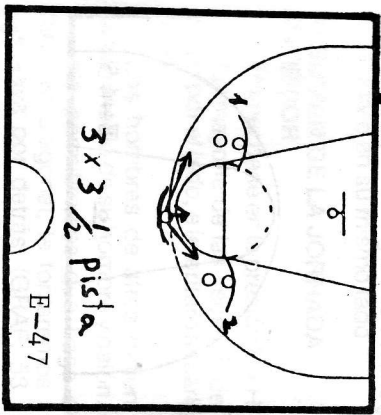
**EJERCICIO 48.º -**

Idem al 47 pero 5 x 5.



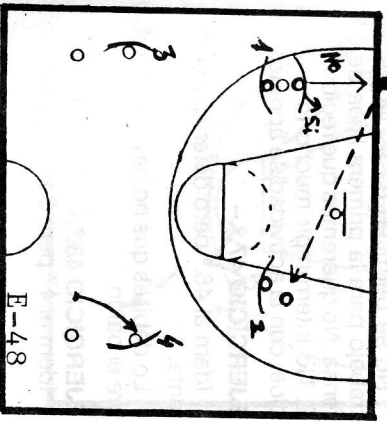
3 x 3 1/2 PISTA

E-46



3 x 3 1/2 PISTA

E-47



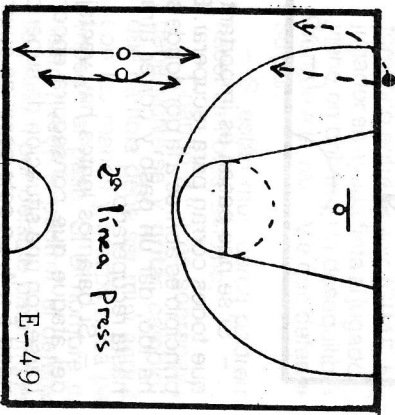
E-48

**EJERCICIO 49.º.-Trabajo de hombres de 2.ª línea.**  
Ataque, finta, recepción y va a recibir pase largo.

**EJERCICIO 50.º.-**

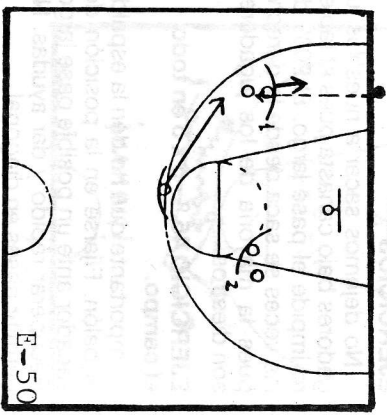
**Pregunta 32.ª.- ¿Cómo defenderíamos la situación del gráfico?**

Usaremos los principios de siempre. N.º 2 sigue al que corre a recibir fuera del campo, y n.º 1 también corre con su jugador.



2ª línea Press

E-49.

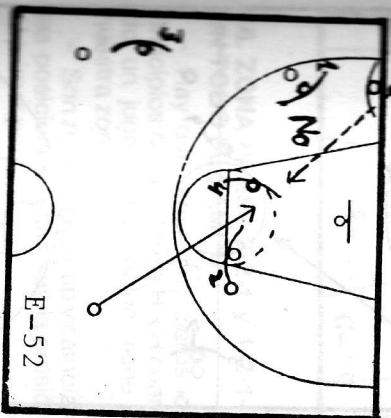


E-50



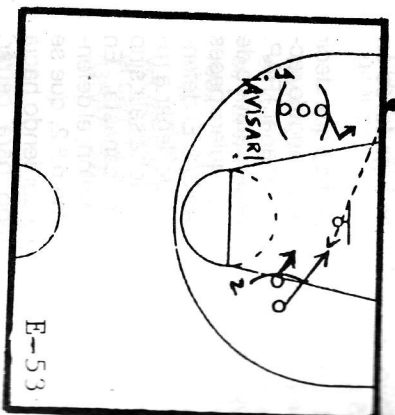
¡CAMBIO!

E-51



EJERCICIO 52.º.-

E-52



EJERCICIO 53.º.-

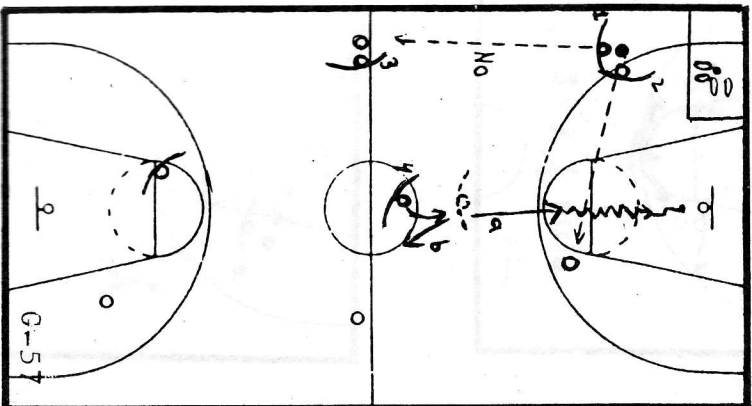
E-53



## 12.ª SESION

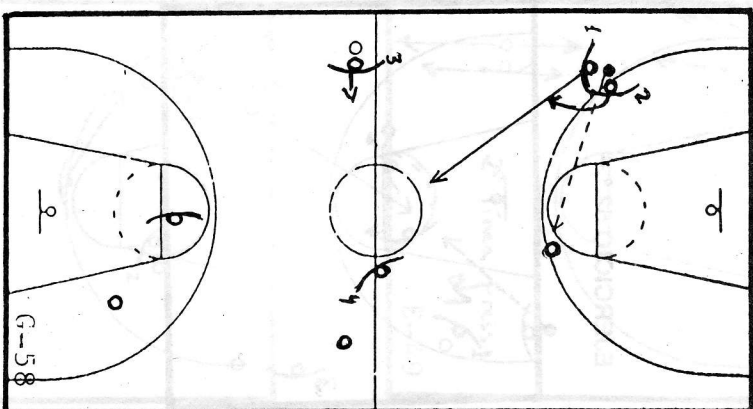
**Pregunta 33.ª.- ¿Cómo hace, cuando se produce el TRAP, el relevo de los demás jugadores en el 5 x 5?**

Lo primero, es que hay que decir la importancia de formar angulo recto con los pies para formar el TRAP. Mover mucho las manos tratando de que dé un mal pase. No quiere pases a n.º 3, le defiende en 3/4. El defensor de n.º 4, si no puede llegar a robar el pase a n.º 2, no debe salir sino asegurar debajo de canasta. En cuanto n.º 1 suelta el balón, el defensor de n.º 1 y no el de n.º 2, que se tiene que girar, sale corriendo hacia el medio de campo para cerrar. (GRAF. 57).



El defensor de n.º 2 se abre hacia el balón y hacia el centro en posición tal que pueda ayudar al defensor.

Si defensor n.º 4 intenta robar el pase de 1 a 2 y no llega, creará muchos problemas y haremos que defensor de n.º 1 vaya a cerrar a n.º 2. El otro defensor del TRAP corre hacia posición de ayuda. (GRAF. 58). Si n.º 1 no puede llegar a defender, el hombre que recibe el balón a n.º 4 para que lo frene y él releva a n.º 4. (GRAF. 59).

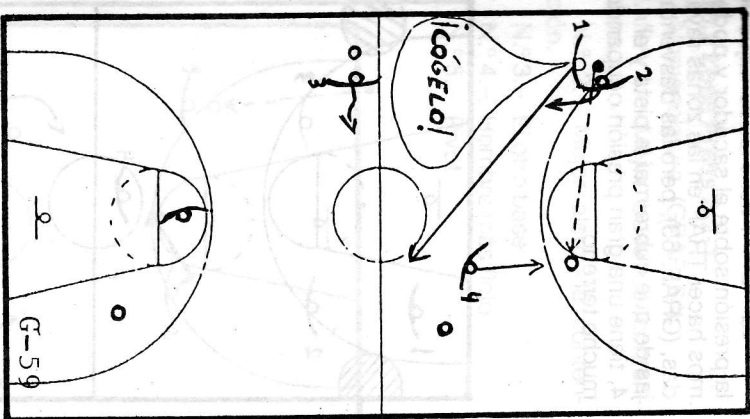


### 16.1 Principios

— Cuando el balón nos sobrepara nuestra línea de defensa, debemos girar y sprintar hacia atrás.

— El 90% de las veces se saca desde la derecha y hay que tenerlo en cuenta al igual que saber que no se puede usar la línea de pase por la red.

— La zona 2-2-1 la mayoría de las veces, permite que entre el balón en el campo, eso sí, en la zona rayada. (GRAF. 60).



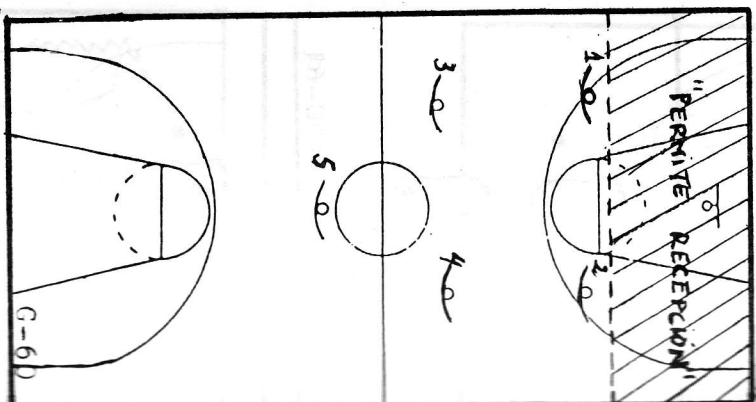
### 16. ZONA PRESS 2-2-1 y 1-2-1-1 EN TODO EL CAMPO

— Hay que tener muy claros los principios de la defensa H x H cuando un jugador con balón viene a nuestra zona.

— Son zonas match-up y cambian las posiciones según sea la presión al primer pase.

— No se trata de robar balones sino someter a una intensa presión física y mental que desgaste al equipo contrario. Se trata de contener.

— Las usaremos después de tiro libre o canasta en juego.



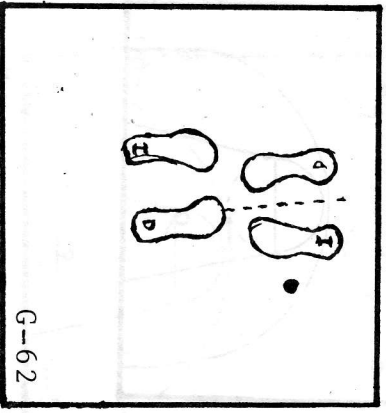
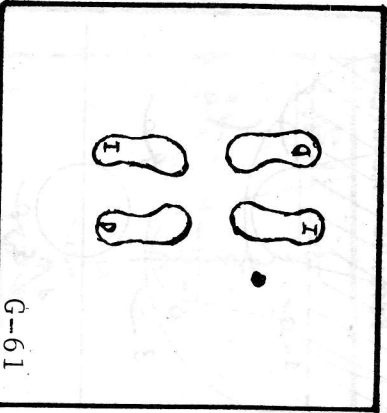


- Muchas veces presionaremos en 3/4. Lo que tratamos es que crean que el pase en esta zona es seguro y a veces mandamos robar el balón.

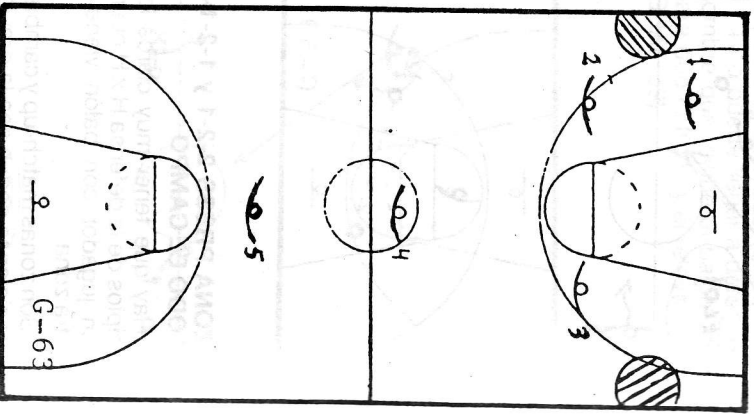
- En esta zona press como en la 1-2-1-1 se puede hacer TRAP o no. Será una decisión a tomar por el entrenador. Mr. Cunningham no lo hace.

- Si el base es mal driblador por la izquierda situaremos el cuerpo ante esta mano y al contrario. Si usa ambas, nos colocaremos enfrente. (GRAF. 61 y 62).

- Después del primer pase y si no hay TRAP, la zona 1-2-1-1 se convierte en 2-2-1.



- La 1-2-1-1 tiene las ventajas de la presión sobre el sacador y podemos hacer TRAP en las zonas rayadas, (GRAF. 63), pero las desventajas de que cubre mal la pista y el n.º 4, tiene una gran presión ocupando mucho terreno.



- La 2-2-1 tiene las ventajas de estar bien cubierta la pista, pero las desventajas de que deja recibir el primer pase.

### 10.2 Zona Press 2-2-1

Nomenclatura. (GRAF. 64).

N.º 1.- Mejor base de contención.

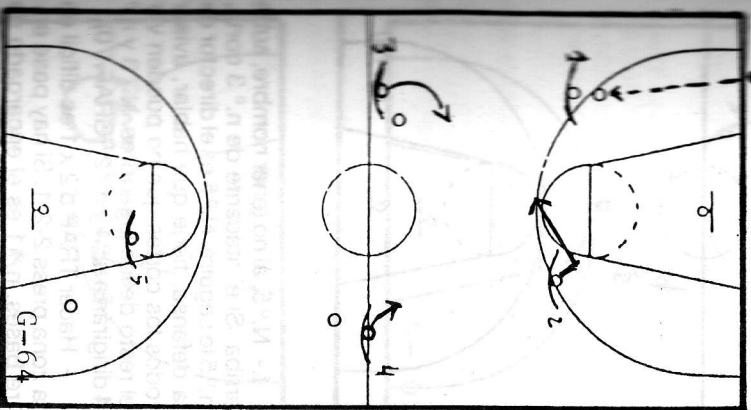
N.º 2.- Mejor alero de contención.

N.º 3.- El otro base.

N.º 4.- Hombre más flojo.

N.º 5.- Pivote.

N.º 6.- Pivote.

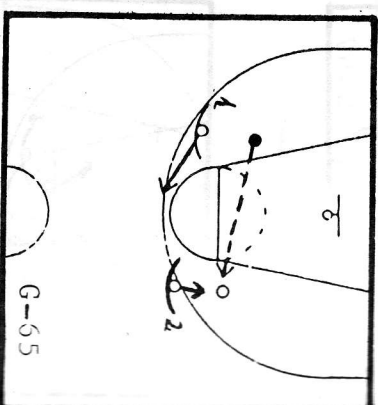


N.º 1 y n.º 3 si son semejantes, pueden intercambiarse. Al entrar el balón a n.º 1, n.º 2 se coloca en posición de ayuda, n.º 3 se sitúa por delante, n.º 4 entre el balón y el hombre

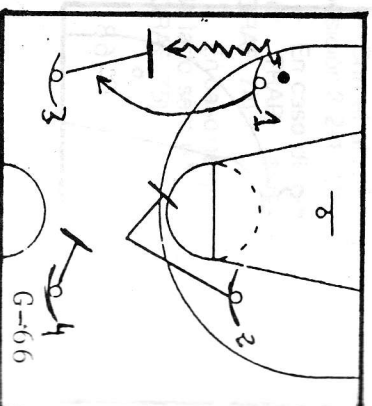
y n.º 5 igual pero lo suficientemente cerca como para cortar pase y llegar a defender. Debemos tomar la decisión de defender en 3/4 presionando la línea de pase o hacer TRAP.

Se pueden hacer varias rotaciones:

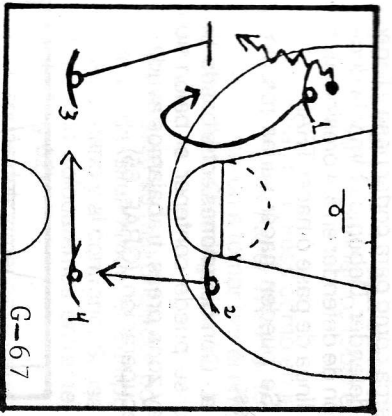
a.- Combinaciones entre bases. Si no se puede contener el balón no hay zona press, trabajamos ayuda y recuperación. (GRAF. 65).



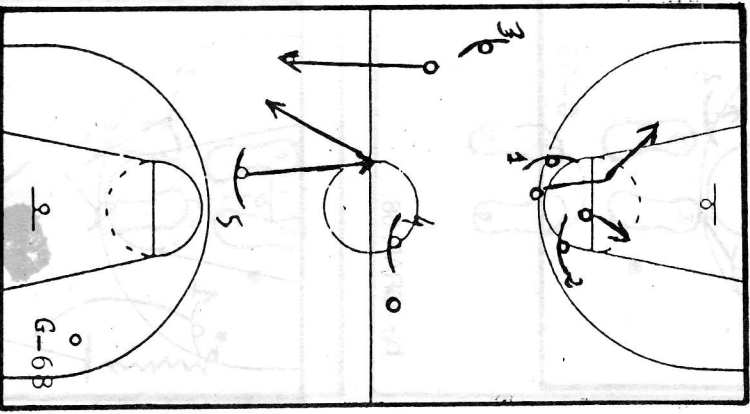
b.- GRAF. 66.



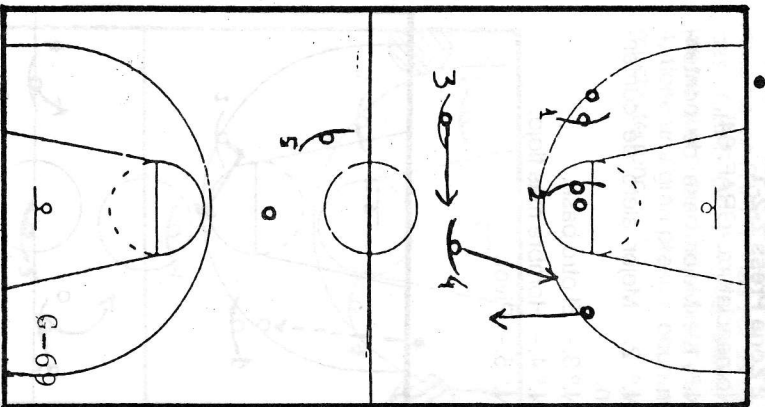
c.- GRAF. 67.



d.- GRAF. 68.

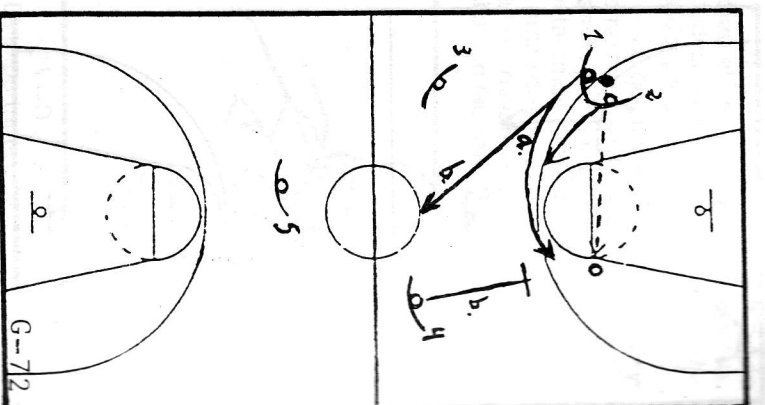
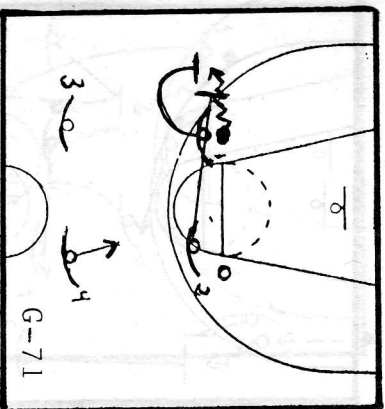
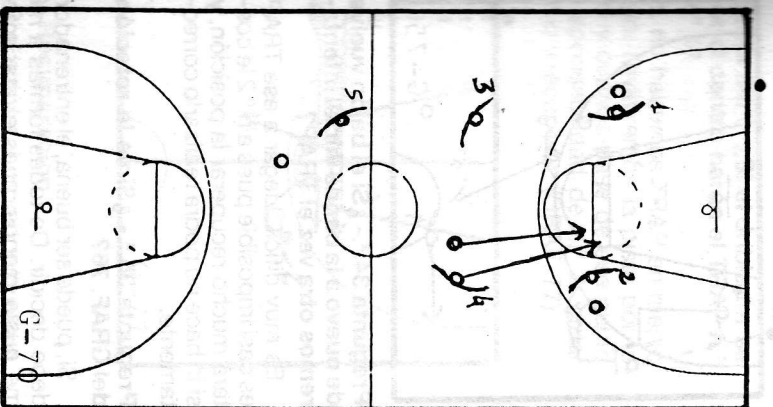


e.- GRAF. 69.



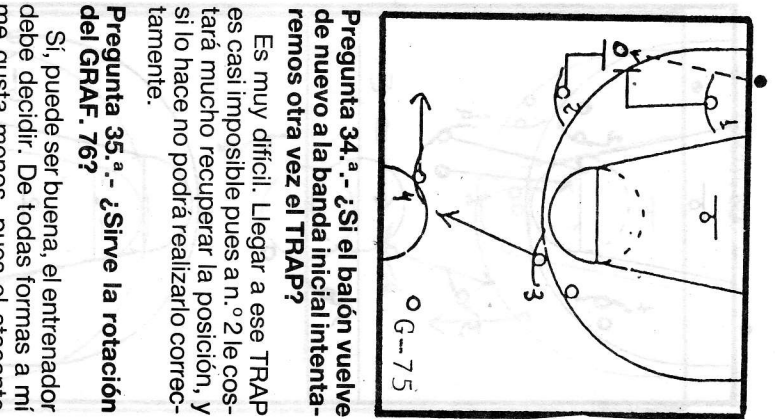
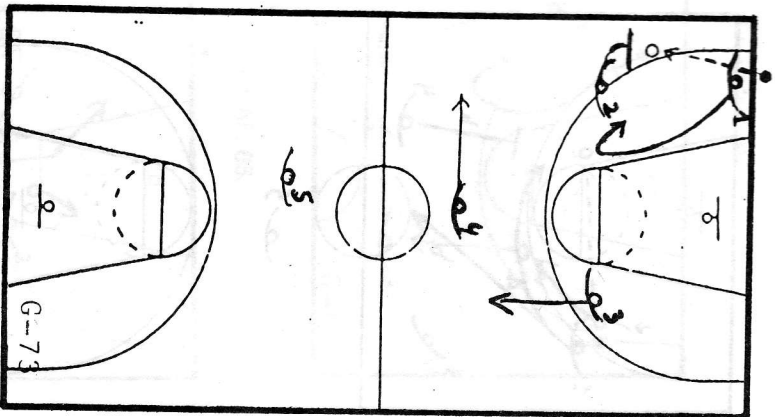
f.- N.º 5, al no tener hombre, sube arriba. Si el atacante de n.º 3 corta, n.º 5 le seguirá. N.º 5 es el director de la defensa, tiene que hablar, avisar todos los cortes que no pueden ver el resto de los jugadores. N.º 3 y n.º 4 dirán a n.º 1 y n.º 2. (GRAF. 70).

- Hacer TRAP o 2 x 1 es difícil en la zona press 2-2-1. Si hay pase entre bases, n.º 1 es el encargado de llegar al atacante n.º 2. En el caso de que no llegue saldrá n.º 4 y n.º 1 recuperará. (GRAF. 71 y 72).



### 16.3 Zona Press 1-2-1-1

- No hacemos TRAP en ninguna esquina.
- Presionamos al sacador de fondo.
- Con el ajuste volvemos a una posición 2-2-1. (GRAF. 74).
- En caso de que queramos hacer TRAP, ajustaremos según (GRAF. 74).
- En caso de que el balón cambie de lado será n.º 2 el que recupere. (GRAF. 75).

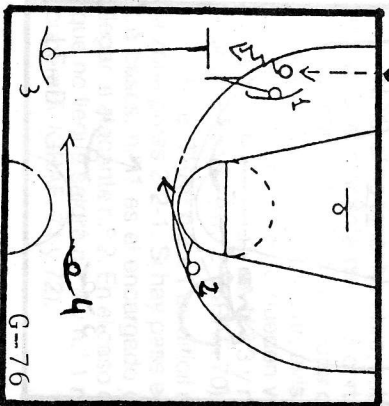
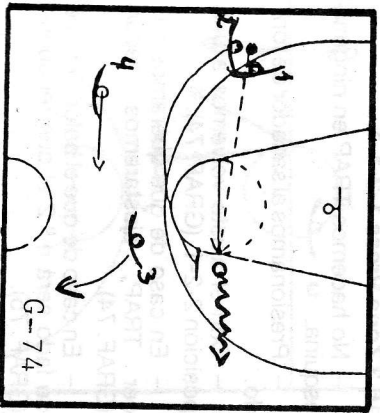


**Pregunta 34.ª - ¿Si el balón vuelve de nuevo a la banda inicial intentaremos otra vez el TRAP?**

Es muy difícil. Llegar a ese TRAP es casi imposible pues a n.º 2 le costará mucho recuperar la posición, y si lo hace no podrá realizarlo correctamente.

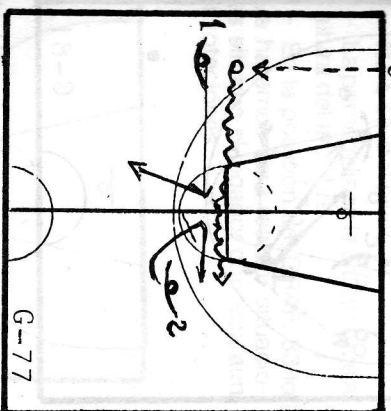
**Pregunta 35.ª - ¿Sirve la rotación del GRAF. 76?**

Si, puede ser buena, el entrenador debe decidir. De todas formas a mí me gusta menos, pues el atacante ve llegar al hombre que le va a hacer el TRAP y corremos el peligro que pase antes de que cerremos.



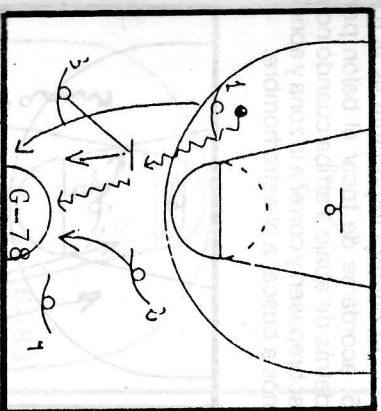
**Pregunta 36.ª - ¿Si el driblador se va por el centro harán el TRAP n.º 2 y n.º 1?**

No, no hacemos TRAP en medio campo. Dividiremos la pista por la mitad y cuando pase de ese punto es responsabilidad de n.º 2, gritar cambio y recuperar. (GRAF. 77).



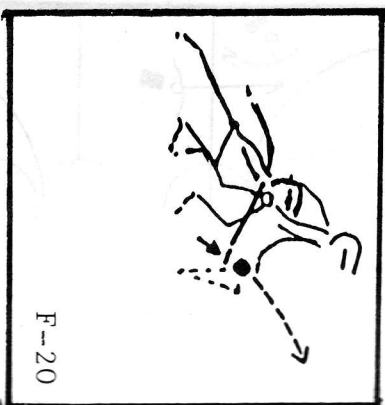
#### 16.4. Recuperación

- Si el balón sobrepasa la primera línea de defensa, n.º 3 subirá a parar al driblador y n.º 1 cambiará su posición. (GRAF. 78).



- Lo normal es que cuando nos cojan el centro estemos muertos. Lo ideal sería que n.º 2 parase al driblador pero es difícil.

- Lo que haremos será abrirnos y correr hacia abajo. Siempre que corramos por detrás del driblador, intentaremos tocar el balón, pero con el brazo desde abajo para robarlo. Si vamos desde arriba cometeremos falta con facilidad. (FIG. 20).



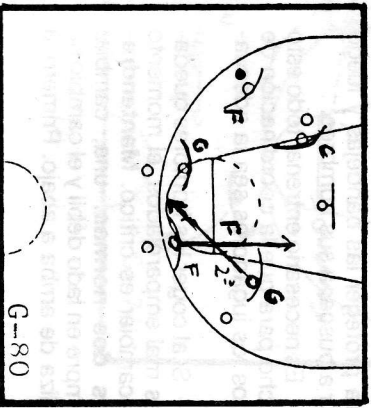
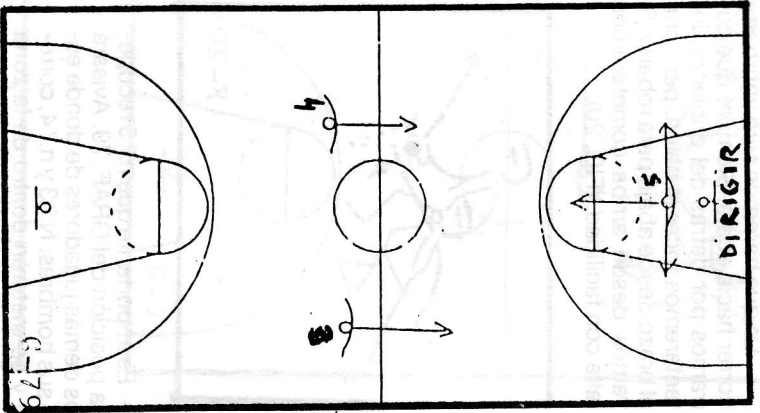
- Es importante que n.º 5 recupere la posición del GRAF. 79. Avisará a los demás jugadores de donde están sus hombres. N.º 3 y n.º 4, correrán y se meterán dentro de la zona para cerrar la canasta fácil.

- Si intentamos colocarnos H x H, todos deben correr hacia la zona para proteger las bandejas y luego salir a buscar a sus hombres.

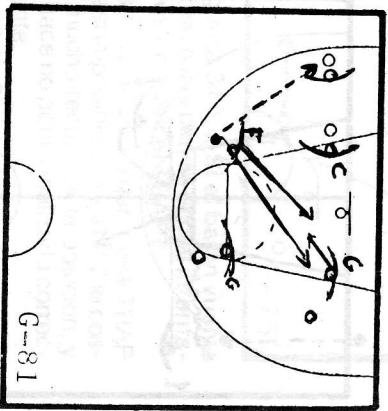
- Es necesario entrenar todo esto mucho para que la coordinación de todos los jugadores sea la adecuada.

- Si al coger los hombres quedamos mal emparejados, el momento de cambiar es crítico. **Mantendremos dos normas:** una, cambiar siempre en lado débil y el cambio se realiza de arriba a abajo. Primero el

Jugador de fondo y luego el base, se ayudarán los dos. (GRAF. 80).

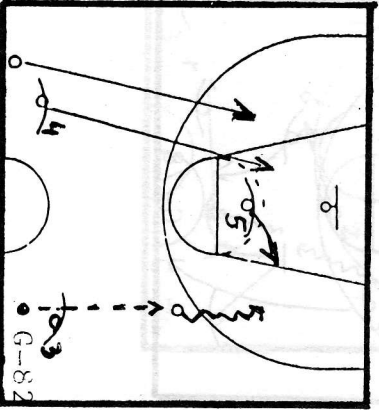


— La peor situación con la que nos podemos encontrar sería la del GRAF. 81. Siempre que haya cortes de jugadores en direcciones opuestas haremos cambios. Peligro de que el ataque consiga situaciones ventajosas de 2 x 1.



— Hacer recuperaciones en H X H es más difícil que en zona, pero se puede hacer bien si el equipo contrario al pasar el medio campo se para a iniciar el juego. A los equipos de ataque "temprano" no se les puede ajustar rápido en la defensa individual. (GRAF. 82).

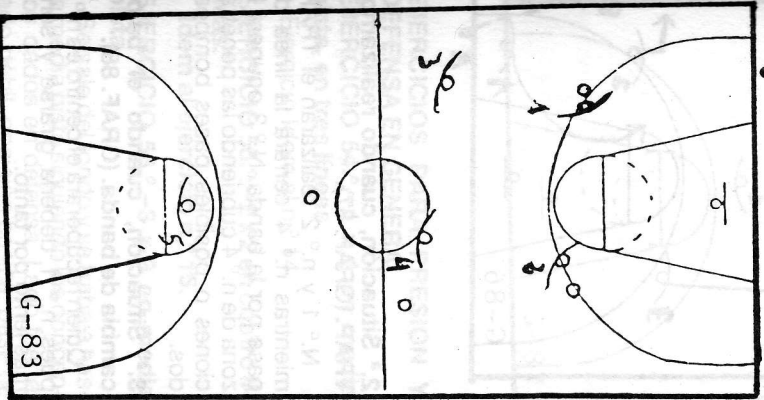
— El hombre importante es el n.º 5, acordarse de tocar el balón por detrás de abajo a arriba cuando nos sobrepasen y correr a la zona y abrirnos a buscar a nuestro hombre.



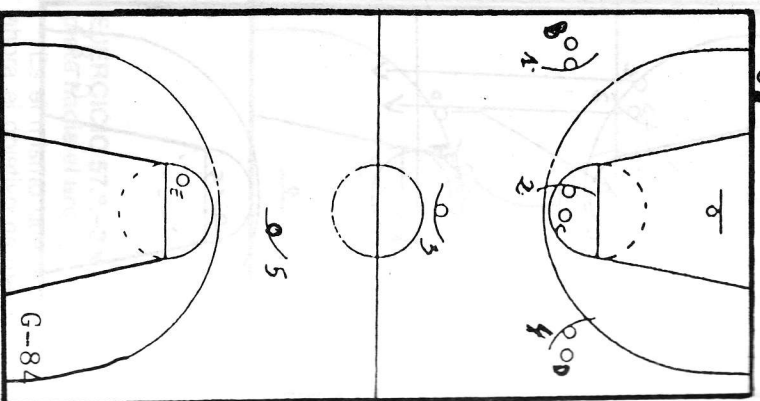
### 13.ª SESION

#### 16.5. Rotación Defensiva en Zona Press 2-2-1.

- La rotación dependerá del movimiento que realice el ataque.
- N.º 1 y n.º 3 serán los bases.
- N.º 2 y n.º 4 serán los alas.
- N.º 5 será el pivot.
- La primera línea la situaremos a la altura del tiro libre.
- En la posición del GRAF. 83 lo que haremos será realizar situaciones sin que el jugador conozca aun las rotaciones.



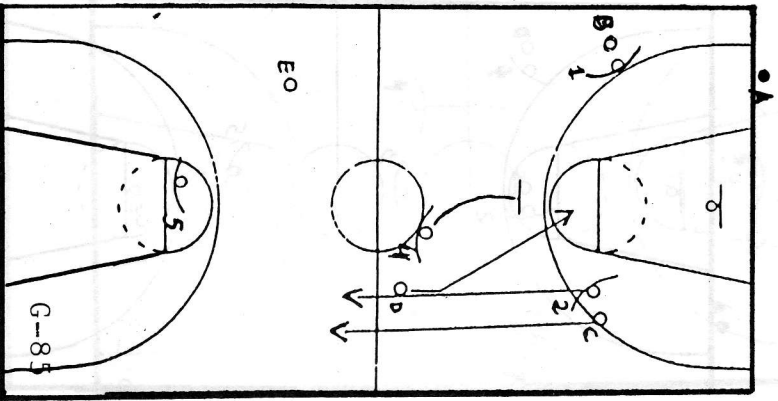
— 1.ª Situación. Si el atacante D va a buscar el balón al centro. El defensor n.º 4 le seguirá y subirá a la primera línea de defensa. Si n.º 2 ve que su atacante corre, él ocupará la posición de n.º 4 en la segunda línea. (GRAF. 84).



— 2.ª Situación. Si se sitúan tres atacantes en la prolongación del tiro libre, ajustaremos la defensa. N.º 5 debe comunicar a sus compañeros la situación en ataque para que se sitúen y avisar los movimientos que realiza el ataque.



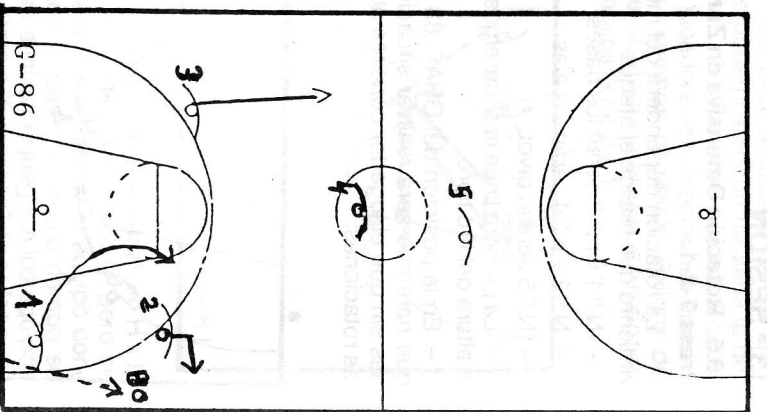
- De todos estos ajustes, realizaremos pocas prácticas, pues es poco tiempo para que los jugadores de la concentración asimilen todos los conceptos. (GRAF. 85).



**16.6. Rotaciones defensivas en Zona Press 1-2-1-1.**

**1.ª Situación, cuando no realizamos TRAP.** (GRAF. 86)

N.º 1 bajará a la posición de n.º 3, este bajará a la segunda línea. Se convertirá en 2-2-1.

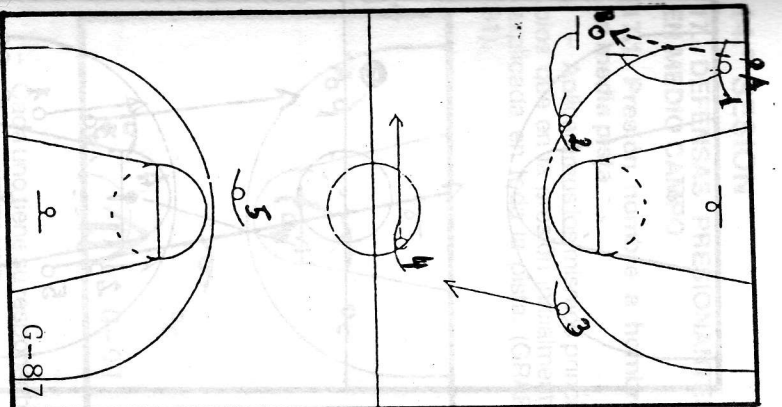


**2.ª Situación, cuando realizamos TRAP.** (GRAF. 87).

N.º 1 y n.º 2 realizarán el TRAP, mientras n.º 4 cerrará la línea de pase por la banda. N.º 3 ocupará la zona de n.º 4 cubriendo las penetraciones o posibles pases bombeados.

**3.ª Situación, cuando el balón cambia de banda.** (GRAF. 88).

Quien recuperará el centro es n.º 2 pues n.º 1 debería girarse y sería más lento por tanto.



**EJERCICIOS PARA PRESION Y DEFENSA EN GENERAL**

**EJERCICIO 54.º.-1 x 1 en media pista, en tres líneas.**

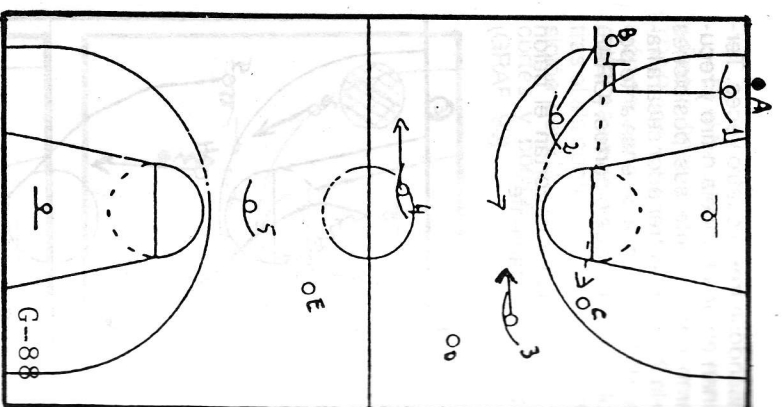
Ejercicio Idem al n.º 14.

**EJERCICIO 55.º.-2 x 2 en cuatro líneas.**

Idem al ejercicio n.º 15.

**EJERCICIO 56.º.-3 x 3 en media pista.**

Se sale del fondo y se trabaja hasta media pista siguiendo los conceptos dados en defensa. Lado fuerte, lado débil, posición básica, pase de bloques directos e indirectos, etc.



**EJERCICIO 57.º.-3 x 3 en media pista hacia el aro.**

Es el mismo que el n.º 56 pero ahora el objetivo es meter canasta desde el medio campo. Al igual que en el anterior, si la defensa roba el balón, sal a encestar trabajando así la recuperación rápida de posiciones de defensa.

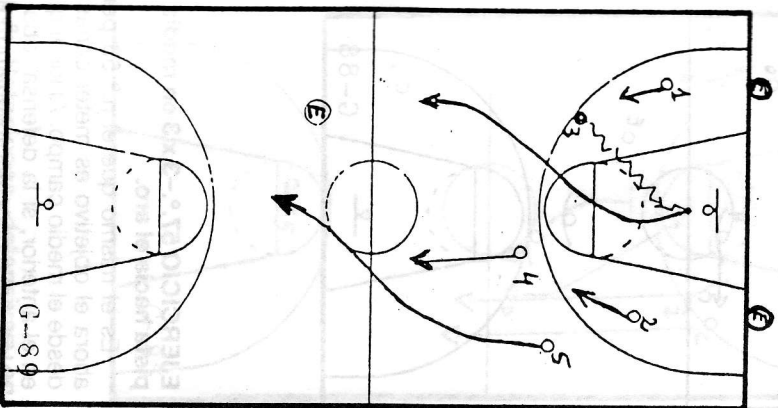
**EJERCICIO 58.º.-Ejercicio para la recuperación rápida de posiciones e 2-2-1.**

Situamos a los cinco jugadores en las posiciones iniciales de ataque



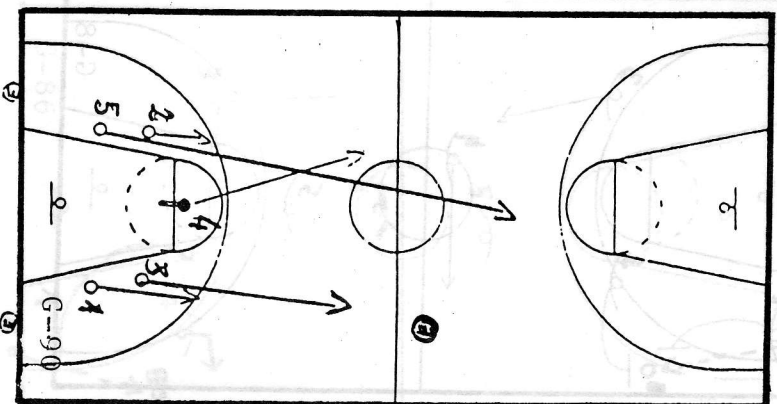
pasándose tres o cuatro veces. Terminan en una bandeja o tiro y recuperan rápidamente sus posiciones en la 2-2-1. El entrenador sacará haciendo trabajar a la defensa ante posibles pases largos o cortos. (GRAF. 89).

Si los jugadores cortan el balón atacarán rápidamente.



### EJERCICIO 59.º.-Recuperación tras tiro libre.

Es igual al ejercicio n.º 57, pero ahora situamos a los jugadores en una situación real de tiro libre. Si entra recuperarán posiciones de 2-2-1 y si falla rebotaremos para encestar y luego recuperar a la 2-2-1. (GRAF. 90).

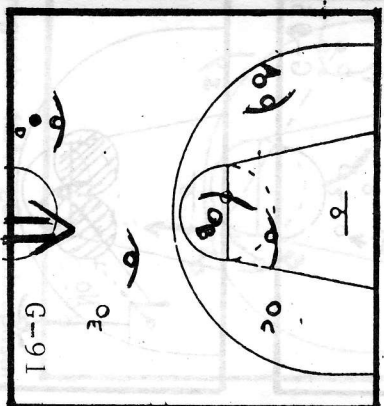


## 14.ª SESION

### 17. DEFENSAS PRESIONANTES EN MEDIO CAMPO

#### 17.1. Presión hombre a hombre en media pista

– Aplicaremos los mismos principios que en la presión inicialmente explicada en toda la pista. (GRAF. 91).



– Cada uno tiene su responsabilidad sobre un atacante.

– Buena posición, trabajamos ayuda y recuperación, principio de estar entre hombre y balón, lado fuerte y lado débil, etc.

#### 17.2. Zona Press 3-1-1 con Trap

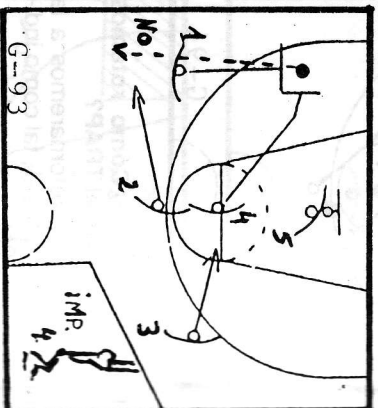
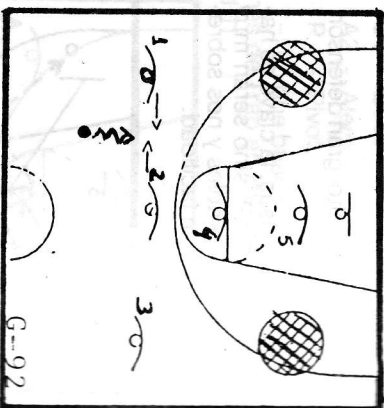
– No la utilizamos habitualmente sino en algunas ocasiones, cuando el marcador no nos favorece y el tiempo se agota.

– La posición inicial será con tres hombres en línea, uno en la línea de tiro libre y otro bajo el aro. (GRAF. 92).

– La posición n.º 4 es la más importante y la más dura de trabajar.

– Lo que intenta la defensa es que el balón vaya a las zonas rayadas para hacer los TRAP.

– Si el balón va a estas zonas, el primera línea de ese lado hará el TRAP con n.º 4, n.º 2 cogerá la posición del alero que hace el TRAP para evitar pases fáciles de vuelta, mientras el ala contrario deberá ir a la posición dejada por n.º 4 para evitar cortes y posibles pases al poste. (GRAF. 93).



#### Pregunta 37.ª.- ¿Por qué no hace el TRAP n.º 5 en vez de n.º 4?

No me gusta, pienso que el aro queda desprotegido y se pueden tener tiros. Nos quedaremos sin rebote y la experiencia me dice que es prácticamente imposible a n.º 4 bajar a la posición n.º 5.

Una situación clara del duro trabajo que tiene que desarrollar n.º 4 es cuando el balón cambia de banda. N.º 4 debe recuperar y llegar tal y como indica el GRAF. 94.

La colocación de nuestra defensa es así:

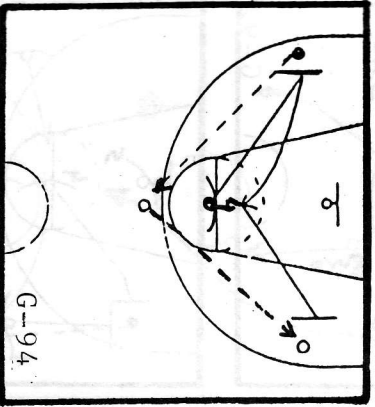
N.º 1.- Mejor defensor, base normalmente.

N.º 2.- Y 3, aleros, n.º 2 mejor defensor.

N.º 4.- Alero alto, gran defensor.

N.º 5.- Pivot.

En estas defensas, la clave es hacer bien los TRAP, sino serán muy fácilmente vulnerables y nos sobrepasarán con gran facilidad.

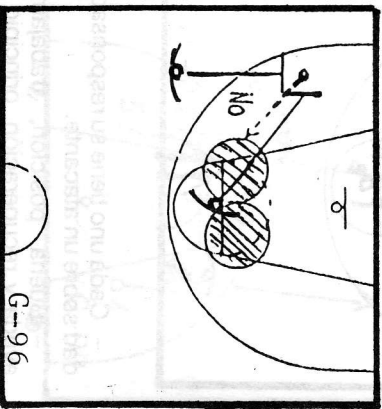
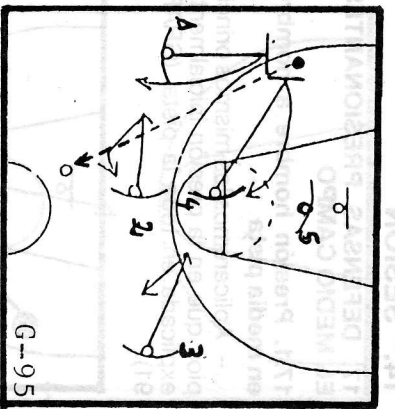


**Pregunta 38.ª.- ¿Cómo rotamos cuando rompemos el TRAP?**

Generalmente retornaremos a la posición inicial 3-1-1, tal como indica el (GRAF. 95).

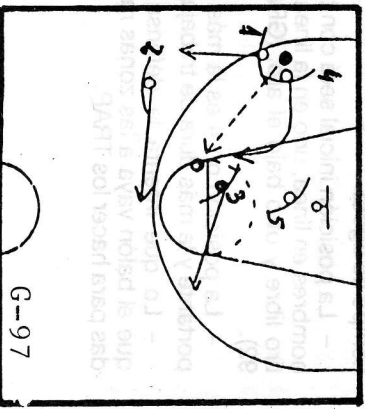
**Pregunta 39.ª.- ¿Cuando el ataque coloca un poste alto, sigue siendo n.º 4 quien hace el TRAP?**

Si, aunque esta es precisamente la forma de que nos rompan esta defensa. De todas formas, no es sencillo meter el balón, pues n.º 4 cuando se dirige al TRAP va con los brazos arriba y n.º 2 y n.º 3 van rápidos al poste. (GRAF. 96).



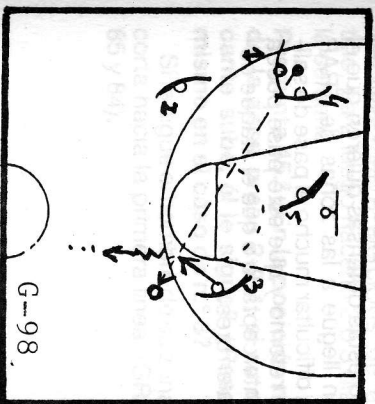
**Pregunta 40.ª.- ¿Si el balón llega al poste alto, cómo ajustamos?**

N.º 3 defenderá la situación de poste alto hasta que llegue n.º 4, luego acudirán a su zona. (GRAF. 97).



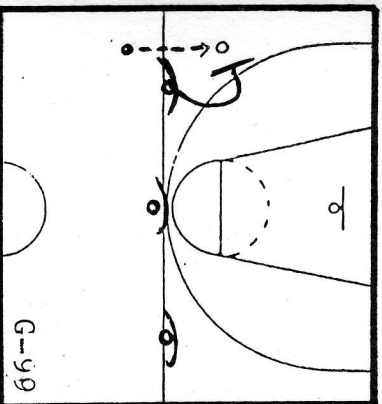
**Pregunta 41.ª.- ¿Y cómo ajustaremos si el balón va de lado a lado hasta el base?**

Este es precisamente el pase que queremos que realicen pues para eso tenemos al n.º 3 ó n.º 2, para cortar ese pase que no puede ser bueno pues el pasador tendrá que pasar por encima del TRAP. (GRAF. 98).



**Pregunta 42.ª.- ¿Si sobrepasan botando la primera línea, cómo defenderíamos?**

Si nos sobrepasan botando mantendremos las normas. Se abrirá el de su lado y lo cogerá por delante recuperando la posición de defensa. Mantendremos las líneas. (GRAF. 99).



**17.3. Zona Press 1-3-1 en medio campo con TRAP.**

- Es una buena defensa que se acopla muy bien para equipos jóvenes.

- Las posiciones son las del GRAF. 100, siendo:

A1 - Alero alto.

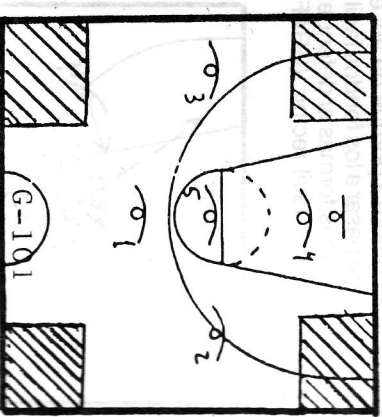
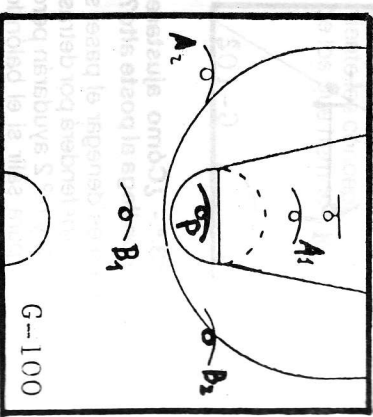
B2 - Base buen defensor.

B1 - Base.

A2 - Alero.

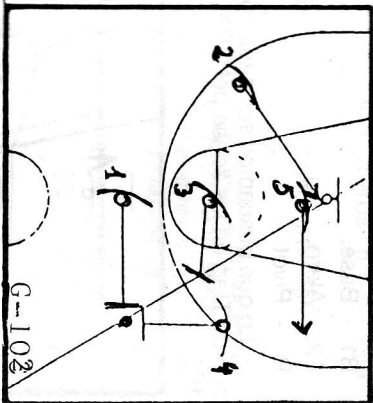
P - Pivot.

- Lo que buscamos son situaciones de Trap en las zonas del GRAF. 101.



– Siempre tendremos en esta defensa tres hombres entre el aro y el balón.

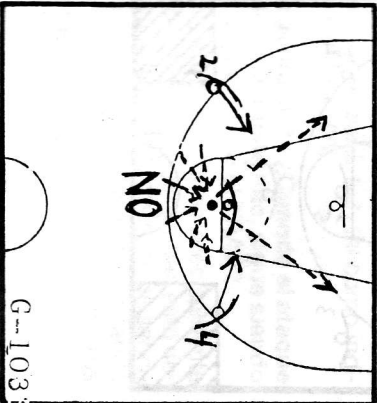
– Si el balón va al alero, n.º 1 y n.º 4 harán el TRAP. N.º 5 saltará al posible pase de fondo, n.º 3 acoplará su defensa hacia el balón y n.º 2 ocupará el sitio de n.º 5. (GRAAF: 102).



G--102

**Pregunta 43.ª - ¿Cómo ajustaremos si el balón llega al poste alto?**

Lo primero es denegar el pase, si recibe de n.º 5 defenderá por detrás, mientras n.º 3 y n.º 2 ayudarán pero preparados para salir si el balón lo recibe un alero. Este es el punto débil de esta defensa porque de ahí el poste puede pasar a los fondos fácilmente. De todas formas si defendemos bien no es fácil recibir. (GRAAF: 103).



G--103

**CLAVES DE LAS DEFENSAS EN MEDIA PISTA**

- Una buena coordinación en la defensa (timming).
- Buenos 2 x 1 o TRAP.
- Buena condición física.
- Se intentará interceptar los pases de retorno desde las esquinas. Justo estas defensas quieren que el balón llegue a las zonas de TRAP para dificultar mucho el pase de salida o retorno y que este pase pueda ser interceptado o que el ataque cometa errores.

**15.ª SESION**

**PREGUNTAS A LA SESION DEL DIA ANTERIOR**

**Pregunta 44.ª - ¿Cuánto tiempo hace el 1 x 1, 2 x 2 y 3 x 3? ¿Cuántas veces lo trabaja a la semana?**

Suelo trabajarlo durante 10 minutos. A principio de temporada todos los días realizo ejercicios de este tipo, para luego hacerlo 2 o 3 días a la semana.

**Pregunta 45.ª ¿En la posición n.º 4 de la zona press 2-2-1, si su atacante sube, él le sigue? ¿Pasa lo mismo en el caso de n.º 3?**

Si le sigue el hombre de su zona, si corta hacia la primera línea. (GRAAF: 85 y 84).

**Pregunta 46.ª En la zona 1-3-1**

Si llevamos al driblador a la banda para hacer el TRAP, el pivot defenderá al primer poste y el base o el alero contrario se encargarían de ayudar y marcar al segundo poste. El peligro es que pase a la banda.

**Pregunta 47.ª ¿Hace diferencia entre los ejercicios de iniciación y los de los equipos formados?**

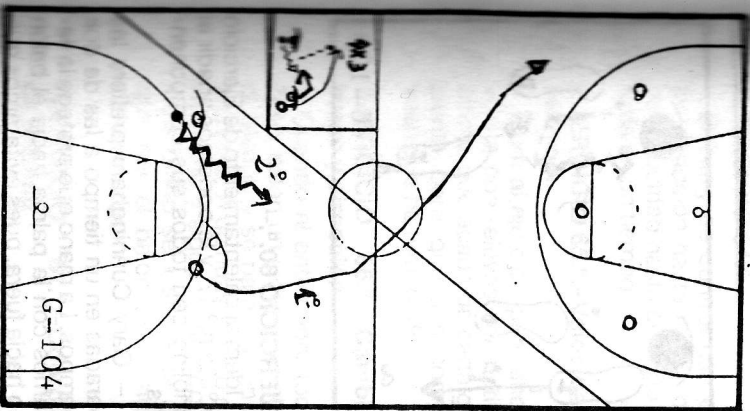
Los mismos ejercicios. No hay que querer inculcar muchas ideas sino pocas y claras. Ir dando lentamente los conceptos fundamentales de los que hemos hablado.





**1. EL DRIBLING**

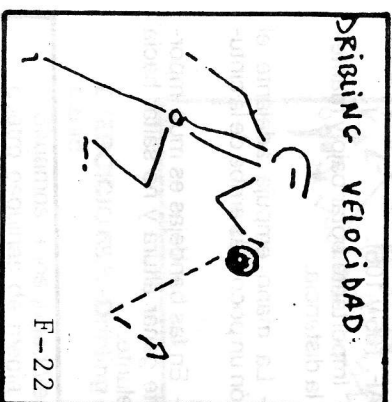
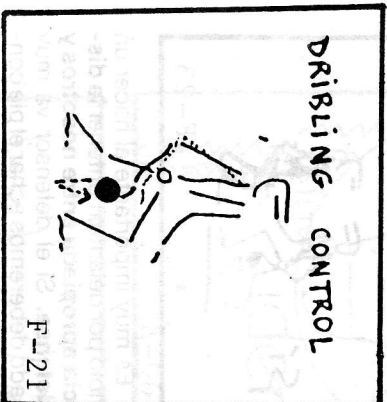
- Hay que saber utilizarlo. Lo primero es el pase luego el dribling.
  - No hay que botar por botar. Si botamos es para sacar un beneficio.
  - Los pivots y aleros deben dar como mucho dos o tres botes, no más.
  - La cabeza la mantendremos alta, con la vista al frente no al balón.
- El dribling es una excelente forma de romper la presión hombre a hombre. (GRAF. 104). N.º 2 se irá y los otros atacantes también.



Aclaremos. Conseguiremos fácilmente situaciones de 1 x 1 ó 4 x 3.

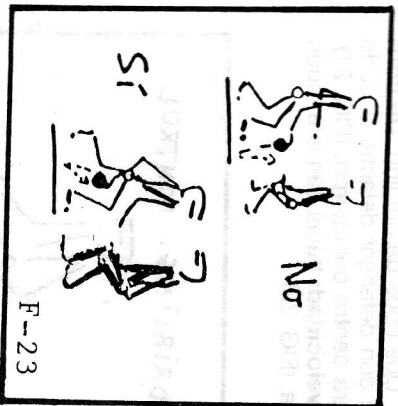
- Hay que ocultar el balón a la defensa y no botar alto.

- Dos tipos de dribling. **De control:** con defensor delante. El codo estará dentro del cuerpo. (FIG. 21).
- De velocidad:** hacia canasta, codo fuera. (FIG. 22).



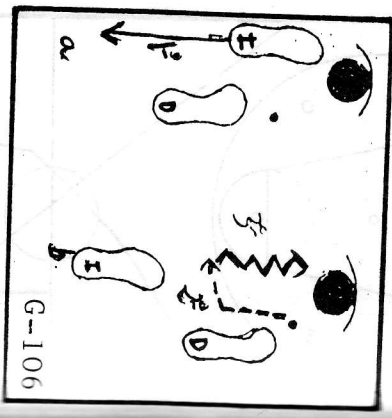
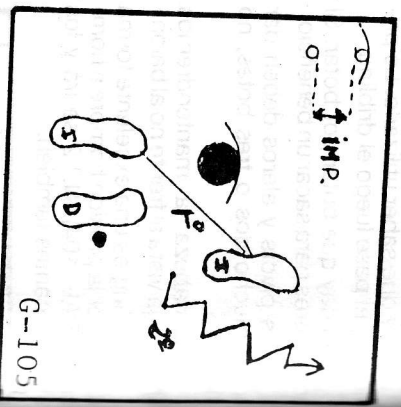
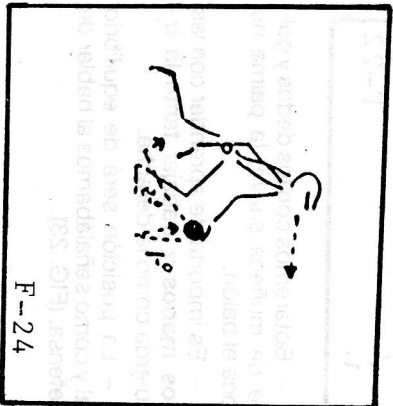
- Botaremos con los dedos y golpe de muñeca suave, la palma no toca el balón.
- Es importante aprender con **los manos** y trabajar tanto la izquierda como la derecha.
- La posición será de equilibrio tal y como señalábamos al hablar de defensa. (FIG. 23).





- Es muy importante al hacer un cambio por delante mantener la **defensa apropiada entre nosotros y la defensa**. Si el defensor va muy pegado deberemos echar el pie contrario atrás previamente y luego cambiaremos de mano. (FIG. 24 y GRAF. 105 y 106).

- Importante botar bajo y mantener la distancia.
- La mano empuja adelante el balón un poco más arriba de la cintura.
- En las bandejas es muy importante ganar altura y no saltar hacia adelante.



**EJERCICIO 60.º.-**

Idem al calentamiento de Ejercicio n.º 7 a n.º 17, y le podemos añadir el dribling con todos sus componentes.

- Gary Cunningham prefiere las paradas en un tiempo a las de dos tiempos. La mano que protege la lleva no hacia fuera, pues evitaremos que el árbitro piense que estamos empujando y además tendremos más facilidad para recuperar el control de balón. (FIG. 25).

**EJERCICIO 61.º.-Dribling de control.**

Tres líneas trabajamos cambios de dirección con dribling de protección.

**EJERCICIO 62.º.-**

Idem con defensa.

**EJERCICIO 63.º.-**

Dribling de velocidad todo el campo en tres líneas con parada en un tiempo al llegar al fondo.

**EJERCICIO 64.º.-**

Dribling de control con cambios de dirección hasta medio campo y de velocidad hasta el fondo con parada en un tiempo.

**EJERCICIO 65.º.-Velocidad por relevos.**

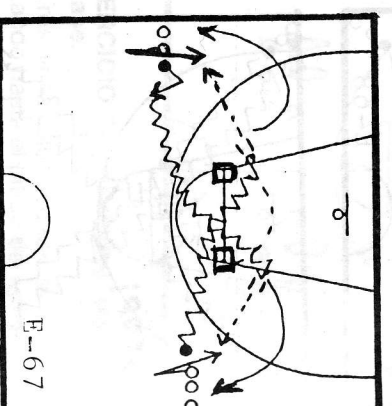
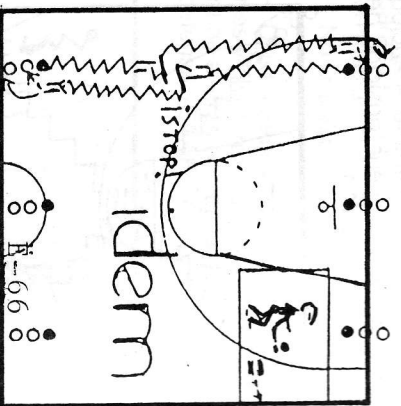
Idem al ejercicio pero ahora ida y vuelta con relevos competitivos. El último que acaba de cada grupo se sienta para que sus compañeros vean que ha terminado.

**EJERCICIO 66.º Cambios de mano y dirección**

Cuando el entrenador toca el silbato, salen un jugador frente a otro driblando y se paran en un tiempo, enfrente. A un nuevo pitido cambian de mano y siguen, parando al final. Otro pitido será señal de que hay que dar el balón a los siguientes compañeros.

**EJERCICIO 67.º.-Coordinación de dribling**

Los jugadores en la línea de tiros libres, en dos grupos uno por banda. Colocamos dos sillas en las posiciones del Gráfico y ambos driblan entre ellos con cambio de mano y dirección. Iremos juntando más las sillas según vayan adquiriendo destreza. Luego situaremos dos balones por fila e iremos complicando el pase entre sillas.



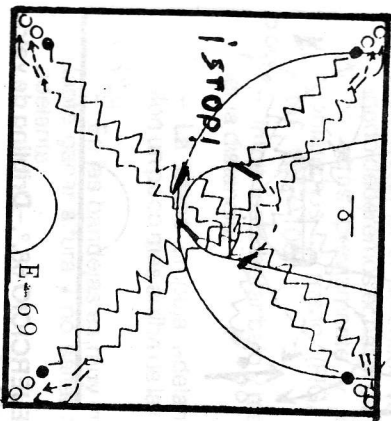
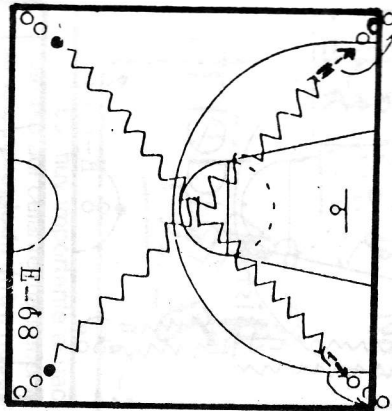
**EJERCICIO 68.º.-Dribling de velocidad**

Situamos a los jugadores en las cuatro esquinas de media cancha. Desde las líneas de media cancha saldremos en velocidad y dribling en diagonal, parando en un tiempo frente a la otra fila para dar posteriormente el siguiente. Mucha atención a dar primer pase con el pie contrario a la mano de dribling.

**EJERCICIO 69.º.-**

En la misma posición inicial que el n.º 68, ahora colocamos balones en las cuatro filas y salen todos en dribling hacia el centro donde se paran sin frenar el dribling. Al pitido del entrenador salen después de cambiar

de mano o directamente según queramos, a la fila de enfrente. Atención a mantener una buena posición de protección del balón.

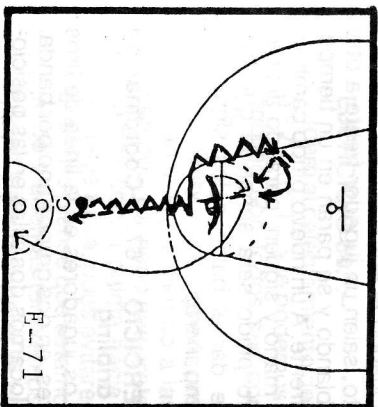
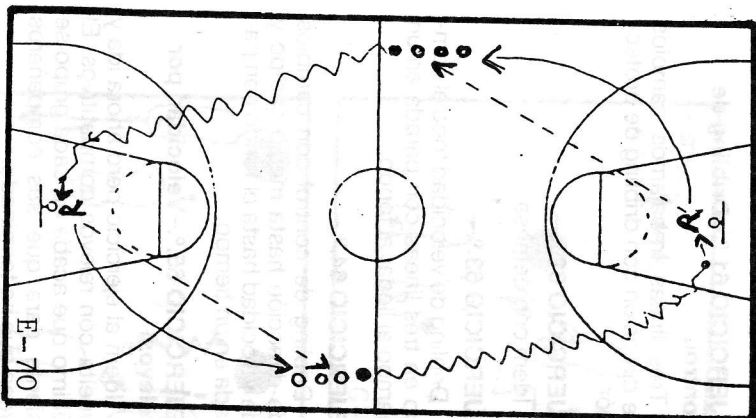


### EJERCICIO 70.º - Dribling de velocidad y tiro.

Dos filas en el centro del campo haremos dribling de velocidad y tiro o entrada. Cambiaremos el balón de fila y giraremos también nosotros.

### EJERCICIO 71.º -

Una fila en medio de la pista y un poste alto. Salimos botando y aprovechamos el poste para hacer un cambio de ritmo y dirección. Cuando sobrepasa el poste se da la vuelta y pasa al poste que se ha puesto de cara al aro.

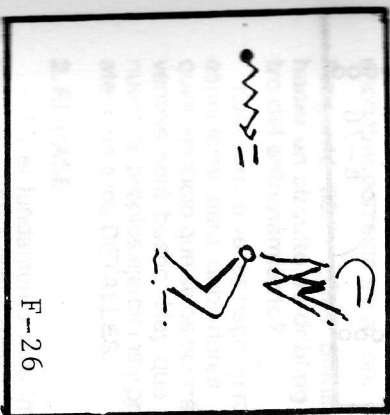


### EJERCICIO 72.º - Bote de protección

En media pista cada jugador con un balón se trata de una competición de todos contra todos. Hay que quitar los balones a los contrarios, que abandonen el espacio de juego si pierden el control de balón o se va fuera. Cuando quedan pocos jugadores reducimos el espacio a la zona hasta que queda sólo uno.

### EJERCICIO 73.º - Tres líneas con paradas.

Trabajamos en tres líneas avanzando trotando para parar en un tiempo en la prolongación de los tiros libres y media pista. Podemos trabajar igual luego con cambios de dirección y ritmo. (FIG. 26). Posteriormente lo haremos con balón y también haciendo pivotes sin balón.



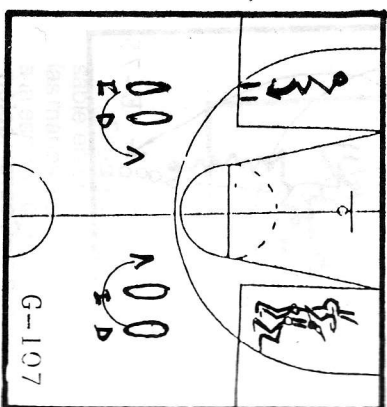
### 1.1. Pivotes y paradas en un tiempo.

- Las paradas en un tiempo son muy importantes en el baloncesto y su dominio nos va a permitir eludir muchas faltas en ataque.

- Importante el equilibrio y apoyar bien los pies sobre las punteras no el talón.

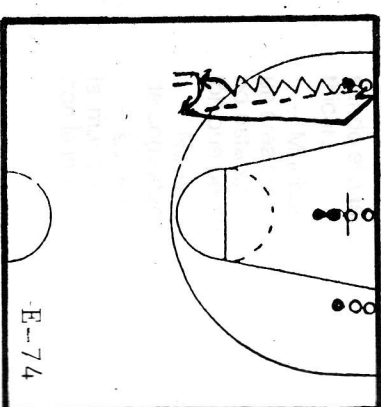
- Cuando vamos a realizar un tiro la parada la haremos con un pie un poco más adelantado.  
- No enseñar el balón a la defensa.

- Dividiremos el campo en dos partes y pivotaremos con el pie interior hacia atrás ocultando el balón a la defensa. (GRAAF. 107).



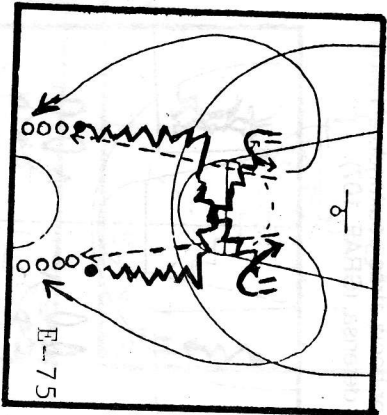
### EJERCICIO 74.º - Dribling, pivote y pase.

Tres líneas, los jugadores salen botando hasta el pitido del entrenador que hace una parada en un tiempo. Pivotará y dará pase a su fila. Atención a que el pivote se haga hacia la banda con el pie más cercano.



### EUERJCIO 75.º.-Dribling de control

Cambios de mano y dirección hasta la línea de tiros libres. Parada, pivote y pase a la fila contraria.



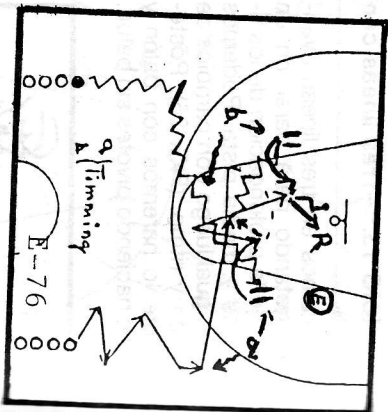
### EUERJCIO 76.º.-Coordinación

A sale driblando y para al llegar al otro lado, pivota y da pase en mano



a B que ha hecho un cambio de dirección. Ahora es B quien dribla y al otro lado también para y pivota interior dando pase en mano a A, que entrará a canasta o tirará.

Importante el timing. Realizar el cambio de dirección en el momento que el driblador para en un tiempo.



### 16.ª SESION

#### PREGUNTAS A LA SESION DEL DIA ANTERIOR

Pregunta 48.ª.- ¿Utiliza algún ejercicio especial para sus dribladores especiales?

No, los ejercicios de 5 x 5 cuando nos presionan es cuando mejor desarrollan esta habilidad. La mejor manera es que nos presionen desde arriba. Los ejercicios de las líneas que hemos explicado son los que suelo usar.

Pregunta 49.ª.- ¿Cuál es el sistema que usan para que los jóvenes no miren el balón al botar?

Simplemente avisándoles constantemente durante los entrenos. Algunos entrenadores usan las gatas, pero a mí no me gusta pues no es natural y en un partido no se van a encontrar con esta situación.

Pregunta 50.ª.- ¿Qué piensa de hacer un circuito de dribling dentro del entrenamiento?

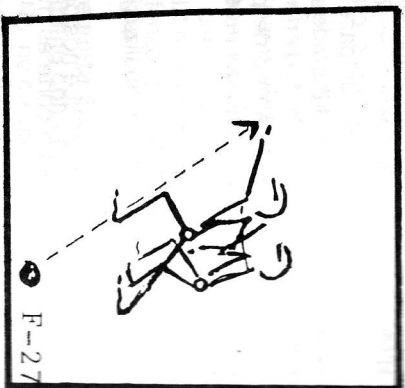
Estará bien, a veces hago ejercicios especiales para dribladores, cualquier ejercicio que se os ocurra o invente será bueno. Hay que crear nuestros propios ejercicios y prestar atención a los **DETALLES**.

#### 2. EL PASE

- Es el fundamento más importante de todos y el que menos dominan los jugadores.

- Una vez que han cogido la mecánica del pase, lo mejor es ponerles en situación de 5 x 5 todo el campo, como si fuera una situación real.

- Generalmente daremos el pase donde no debe llegar la defensa, el más alejado. (FIG. 27).



- El receptor también es responsable en un buen pase, debe poner las manos más alejadas del defensor a la espera del balón.

- No se debe telefonar el pase, hay que fintar tanto en la recepción como el hombre pasador. El pasador debe estar siempre mirando al que vamos a pasar.

- Un jugador buen pasador debe ser inteligente. No a los jugadores que pasan mirando al lado contrario.

- No se debe dar un paso hacia donde vamos a pasar, estamos avisando el pase y luego será difícil recibir.

- Muchos intentan dar un pase a un área congestionada. Si el jugador no está solo es mejor retener el balón que perderlo.

- No se debe dar el primer pase de contrataque a la esquina.

- La recepción será primero con la mano exterior, paramos y luego con la interior agarramos.



## "BLOQUEAR Y LLEVARLO DENTRO"

- El pase al pivot es totalmente diferente al resto de pases.
- Cuando realizamos un pase picado debe llegar a la cintura del receptor. (FIG. 28).
- Cuando se realiza uno de pecho el balón irá al pecho del receptor.

### 2.1. El pase picado.

- Es bueno para la finalización del contraataque.
- En situaciones en que nos presionan y hacemos un corte es muy útil.

- Se puede usar con mucho éxito cuando el poste bajo lucha por ganar la posición.
- Los codos estarán relajados y no separados del cuerpo.

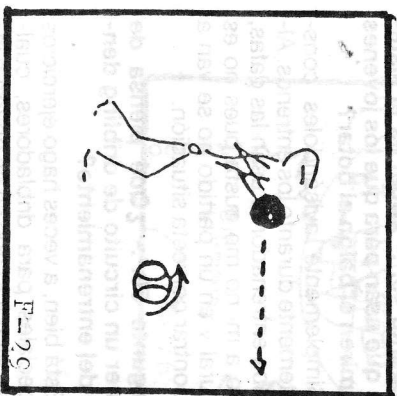
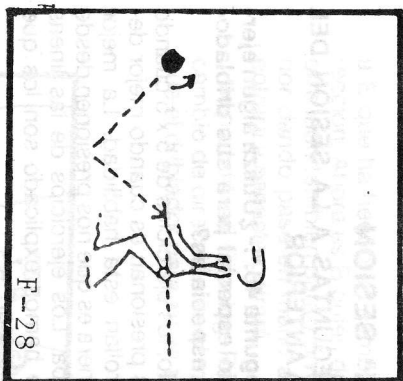
- Al efectuar el pase debemos lograr un golpe de muñeca con las palmas hacia fuera y el pulgar abajo, para conseguir que el balón adopte un giro contrario. (FIG. 29).
- El bote del balón se debe producir a unos 2/3 del espacio entre pasador y receptor.

- Se debe enseñar a los jóvenes pero también a los jugadores mayores.

### 2.2. El pase de pecho.

- Antes se hacía con un paso adelante, ahora se creyó más conveniente no dar este paso, pues avisamos a la defensa.
- Lo podemos usar con las dos manos o con una en pase largo en vez del de béisbol que fácil de interceptar si el defensor está atento.

- La posición de las manos es muy similar a la posición que tenemos en el tiro.



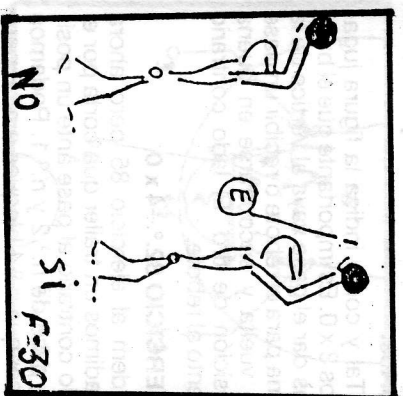
### 2.3. Pase por la cabeza.

La posición de las manos es con los pulgares casi juntos, subiendo recto el balón, sin llevarlo para atrás. Así conseguiremos poder dar el balón a cualquier posición.

- Muchos se llevan el balón detrás de la cabeza, lo que es incorrecto, pues telefonéamos el pase y perdemos tiempo. (FIG. 30).

### 2.4. Pase largo.

- Es peligroso dar un pase de béisbol pues avisamos a la defensa si está atenta y por tanto puede correr con facilidad.



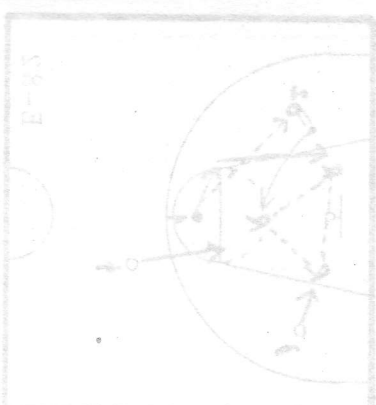
- Un pase de pecho a una mano es un buen pase largo.

### 2.5. Puntos de enseñanza en el pase.

- En cualquier tipo de pase el efecto hacia atrás permite que en cada caso de que supere al receptor, tienda a pararse y por tanto poder recuperarse.

- Nunca pasaremos hacia la línea de banda, debemos hacerlo al centro y un paso por encima de la cabeza tras un corte.

- Pasar y recibir van juntos. El pasador tiene la responsabilidad de dar el balón donde me lo piden, mientras el receptor debe trabajar bien para buscar una buena posición.



- No pasaremos a las piernas. Si el receptor recibe en ellas difícilmente podrá controlar el balón y por lo tanto lo perderá.

**Pregunta 51.ª - ¿Cuando un jugador ha botado para buscar la línea de pase, abre la pierna o la cruz?**

No va a pivotar sin cambiar de pie. En una posición de pies similar a la del tiro, echaremos un pie hacia el defensor para echarle hacia atrás y fintarle.

**Pregunta 52.ª - ¿Da pases tras el dribling con una sola mano?**

No, no me gusta, pues es muy fácil de errar. A no ser que tenga un jugador excepcional no le dejaré hacerlo. En mi ataque es muy importante que al llegar un base cambie el balón de lado para mover la defensa. No me gustan los pases por la espalda y que da el mismo resultado uno de pecho y con mucho menos riesgo. **Wooden**, si hacía un jugador un pase así y le salía bien, estupendo, pero como lo robasen o no llegaría a cogerlo, te sentaba rápidamente.



**Pregunta 53.ª - ¿Cuándo usamos el pase picado?**

Es un buen pase en situaciones de superioridad 3 x 2 y 2 x 1, además es muy útil en las puertas atrás. No creo que sea bueno sin embargo en el pase al pivot, sólo cuando estás luchando por la posición.

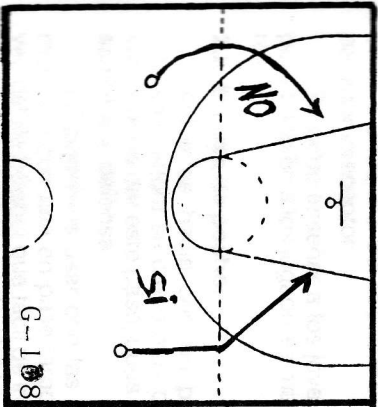
**3. EL CONTRATAQUE**

- Lo primero es la seguridad en la posesión del balón, por lo tanto rebotearemos los cinco y cuando tengamos posesión correremos.

- **El primer pase es muy importante.**

- Hay que tener una buena organización. Hay que saber cuando se tiene una buena opción para jugar el balón. Otras veces habrá que sacar el balón. Esto es difícil y hay que enseñar que tiro queremos y desde qué posiciones.

- Es importante hacer ángulos hacia canasta, el mejor ángulo para pasar y hacer una bandeja es iniciándolo en la prolongación del tiro libre. (GRAF. 108).



Además entrando en este ángulo nos encontraremos en buenas posiciones de rebote, con el hombre de seguridad llegando el último.

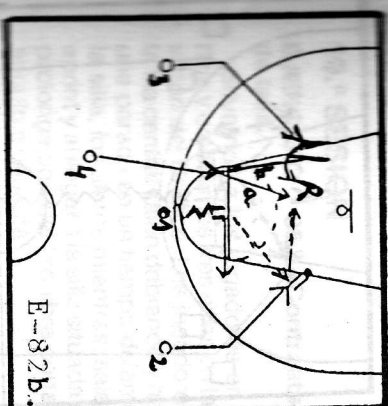
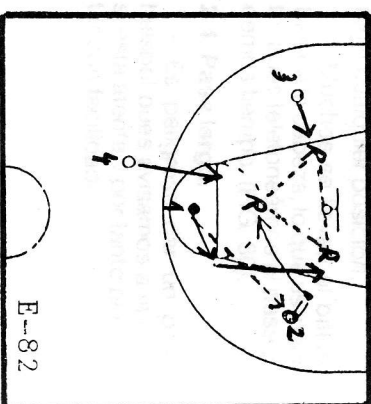
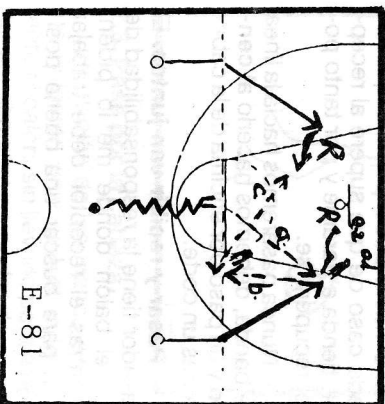
**EJERCICIO 81.º - andejas o tiros cortos.**

Tal y como indica la figura, jugamos 3 x 0. Es importante que el base tras dar el pase vaya al vértice de la zona para el rebote o recibir un pase de vuelta y encontrarse en buena posición de tiro. El lado contrario atento al rebote.

**EJERCICIO 82.º - 4 x 0.**

Idem al ejercicio 85 pero ahora añadimos un trailer que corta por el lado contrario al pase ante un posible pase de n.º 2 y n.º 1. Podemos hacer que n.º 4 bloquee a n.º 3 para que salga hacia canasta.

Entrenaremos el tiro a 3 ó 4 metros, que es muy importante en los contraataques. N.º 2 va al rebote al centro, pues si ha tirado es porque tiene alguien delante que va a bloquearle.



**3.1. Posiciones de los hombres en el contraataque.**

- Por el medio corre el base con el balón.

- Los demás no importa quienes sean. La única norma es que corra mucho y que mantenga la cabeza alta.

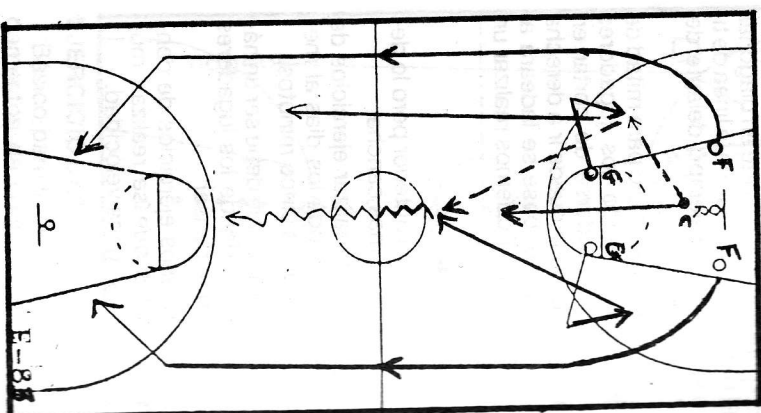
**EJERCICIO 83.º - GRAFICO**

- Si el alero corre más que el base se para un poco.

- Siempre cortar por delante.

- Normalmente el hombre de seguridad es el que ha logrado el rebote.

- Antes de hacer ejercicios completos de contraataque haremos ejercicios de terminación.



## 18.ª SESION

### EJERCICIO 84.º.-

Situamos las sillas según el gráfico para enseñar el corte en diagonal. El base debe pararse en la línea de tiros libres en un tiempo delante del entrenador.

Es un buen ejercicio para mitad de temporada cuando los jugadores empiezan a olvidarse de cortar en diagonal. El pase puede ir a derecha o izquierda y el base se ladeará al lado del balón. Podemos realizar un tiro corto a tabla.

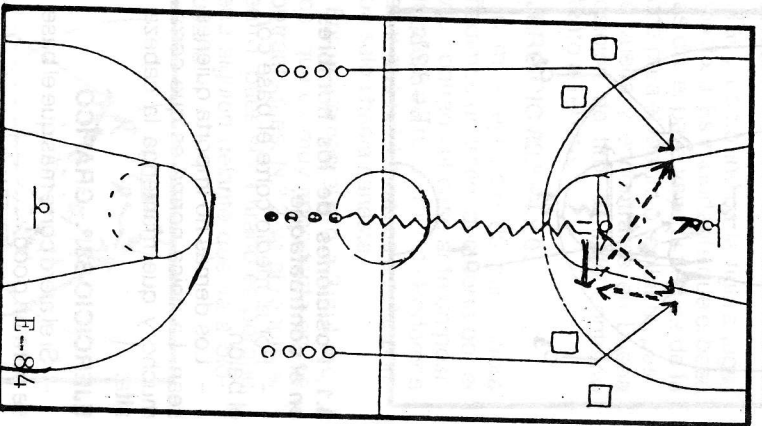
### EJERCICIO 85.º.-

Es igual que el anterior pero lo desarrollamos en más cancha.

Se deben realizar ejercicios de contraataque todos los días al menos durante unos cinco minutos.

El contraataque debe ser un hábito adquirido donde los jugadores no tengan que pensar.

Son buenos ejercicios de condición, en los que se realizan muchos tiros y se gana velocidad.

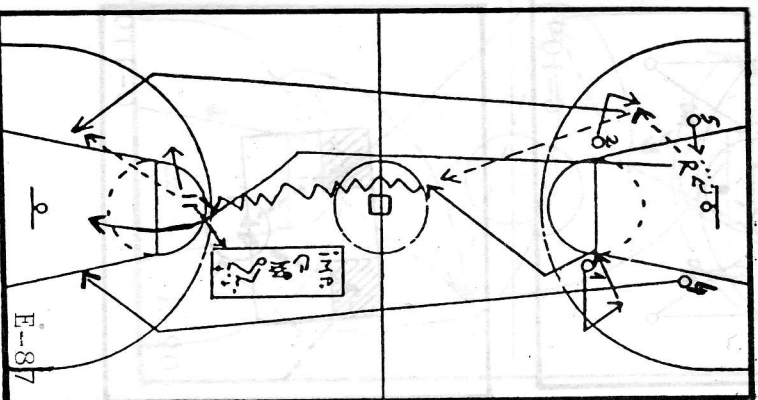


## 19.ª SESION

### EJERCICIO 86.º.-Contraataque de tres.

Situamos a los jugadores en tres filas y colocamos tres sillas en la posición del Gráfico. Los jugadores de la fila central salen driblando y hacen una parada en un tiempo delante de la silla, los aleros mientras, salen en sprint y al llegar a la silla situada en la prolongación del tiro libre cortan en ángulo a canasta.

El base dará un pase al alero e irá a ocupar la esquina de ese lado, mientras el tirador se encargará del rebote largo.



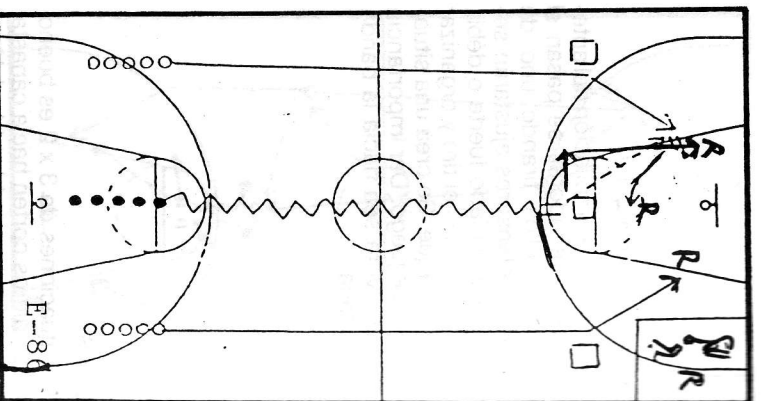
### EJERCICIO 87.º.-

Básico para la enseñanza de fundamentos de contraataque organizado.

Trabajamos rebote, y pivote para dar el primer pase, fintas de recepción, etc. N.º 5 tirará al tablero y coge su propio rebote, n.º 1 y n.º 2 hacen fintas de recepción, n.º 5 pasará a n.º 2.

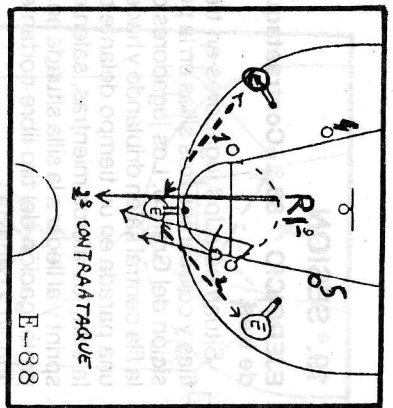
El segundo movimiento es el segundo pase de contraataque de n.º 2 a n.º 1 que ha cambiado de dirección haciendo un corte por delante. N.º 1 tomará la calle central, n.º 4 y n.º 2 los laterales y n.º 5 hará de trailer.

En este ejercicio es muy importante el timing. Los aleros cortarán hacia canasta cuando el base haya hecho una buena parada en un tiempo.



**EJERCICIO 88.º.-**

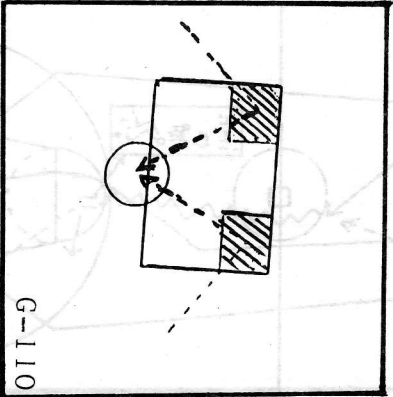
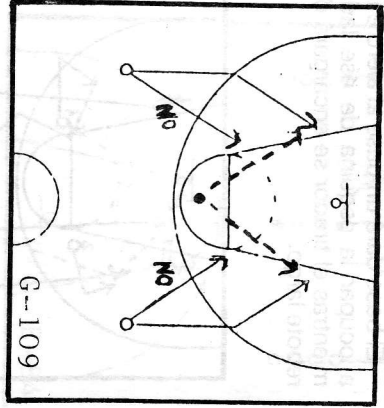
Es una buena ampliación del anterior. Los entrenadores se pasan el balón entre ellos tirando uno de ellos. Los defensores ajustarán según estén en el lado fuerte o débil, para rebotar tras el tiro y organizar su contraataque. Se crea una situación real, de juego. Dar importancia a que el pivote sea hacia la banda más cercana.



**NOTAS**

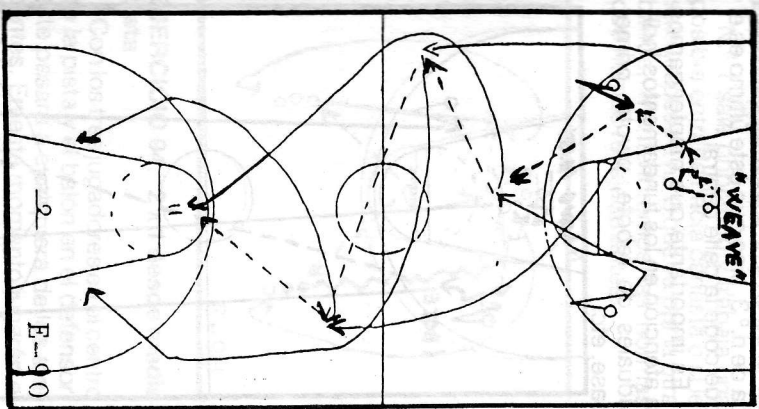
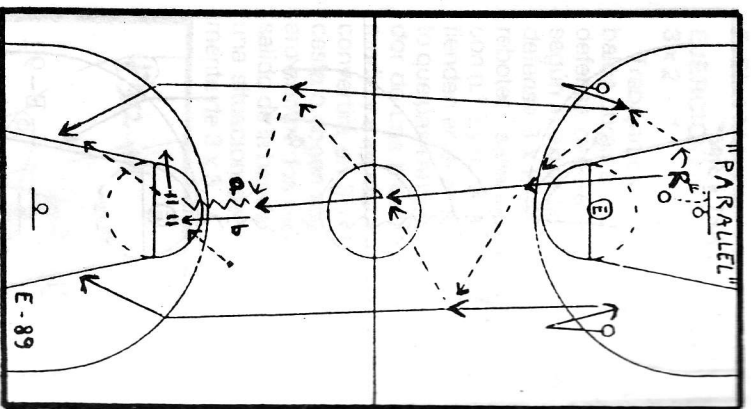
En situaciones de 3 x 2 es bueno que los aleros corten hacia canasta a una distancia considerable del balón para hacer más complicada la defensa. (GRAF. 109).

El tiro a tabla en un ángulo de 45º es muy interesante en el contraataque pues nos permite evitar personales en ataque con buenos porcentajes de lanzamiento. (GRAF. 110).



**EJERCICIO 89.º.-Paralelo.**

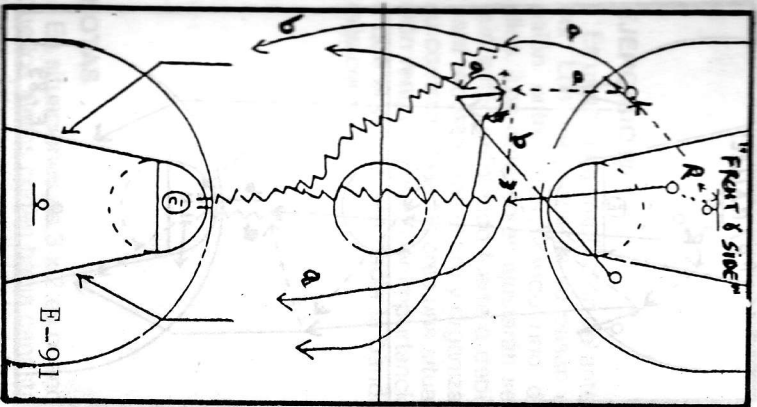
Se realizan pases en paralelo a lo largo de la pista. N.º 1 lanzará un pase a n.º 2, n.º 2 devolverá a n.º 1 y éste cambiará de lado hacia n.º 3. Al llegar a la otra canasta, termina el contraataque de tres líneas tal como lo hemos explicado. Cada uno ocupará su posición de rebote. N.º 1 irá hacia el lado de donde se tira. Este ejercicio se hace con pase de pecho pero luego podemos trabajarlo con pases picados siempre en buena posición cerca de la cintura.



**EJERCICIO 90.º.-Olas.**

En la misma posición que el anterior, ahora el que pasa va por detrás del receptor. Los receptores harán un cambio de dirección para recibir. Sólo daremos tres pases pues luego el que está en el centro inicia el dribling para acabar el contraataque de tres. También podemos realizar el ejercicio dando pases de mano a mano.





**EJERCICIO 92.º.-Pase largo de contraataque.**

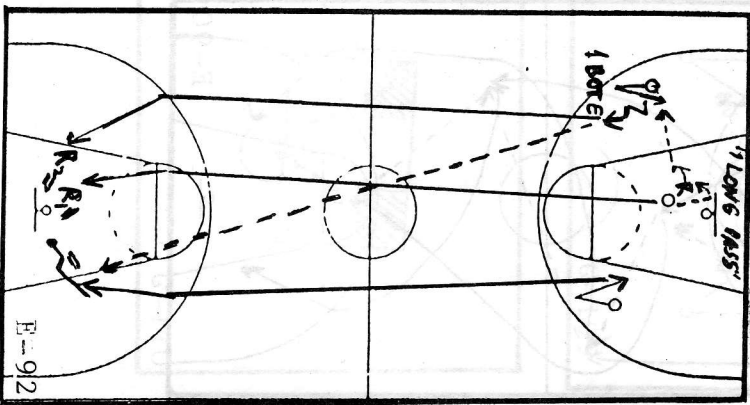
N.º 1 igual que en los ejercicios anteriores da primer pase a n.º 2, que coge el centro y da pase largo a n.º 3 que ha corrido por su banda. N.º 1 pasa por detrás de n.º 2 y ocupa su calle. El pase se debe dar hacia la canasta y no hacia la banda, lo que queremos es que el balón se reciba cuando cortamos. En este ejercicio el peligro es que n.º 1 y n.º 2 no corren para solucionarlo, lo que ha-remos será obligar a que todos en-cesten sin que el balón toque el aro.

En todos estos ejercicios y los que se han comentado de fundamentos es importantísimo cuidar los detalles.

**EJERCICIO 91.º.-Enfrente y a la banda**

Mantengamos la posición inicial, ahora n.º 1, después de coger el rebote da primer pase de contraataque a n.º 2 que ha trabajado para recibir. N.º 3 entre tanto finta y se dirige a la banda de balón recibiendo un pase de n.º 2. N.º 1 tras sacar el primer pase corre por la banda contraria. Con el balón en n.º 3, n.º 2 pasa pegado a él y recibe un pase en mano cogiendo la calle central en el contraataque, que culminará con un pase a n.º 1. Otra posibilidad es no dar el balón a n.º 2 cuando pasa cerca de n.º 3, sino que éste último es el que coge la calle central.

Es importante que mantengamos la atención en los fundamentos individuales de rebote, pivote, primer pase, etc.



**20.ª SESION**

**4. EL ATAQUE 2 x 1**

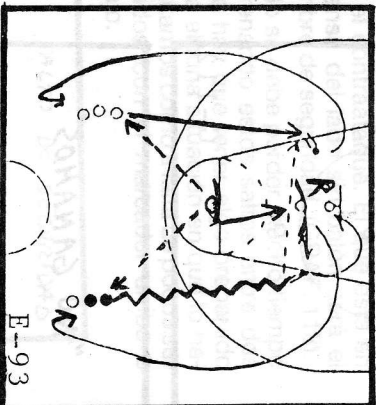
El jugador que va driblando debe hacerlo hacia el defensor:

El driblador debe mirar y ver a su compañero, es muy posible que con este giro de cabeza mirando al compañero, desequilibrarnos a la defensa y tengamos una canasta sencilla.

Si el defensor va claramente a defender al driblador, dobblaremos el pase para que el otro jugador consiga la canasta fácil.

**EJERCICIO 93.º 2 x 1**

N.º 1 sale driblando y trabaja una posible entrada hacia canasta o si le sale un pase a n.º 2 que va por la otra banda. Mantendremos las normas que hemos reflejado antes.



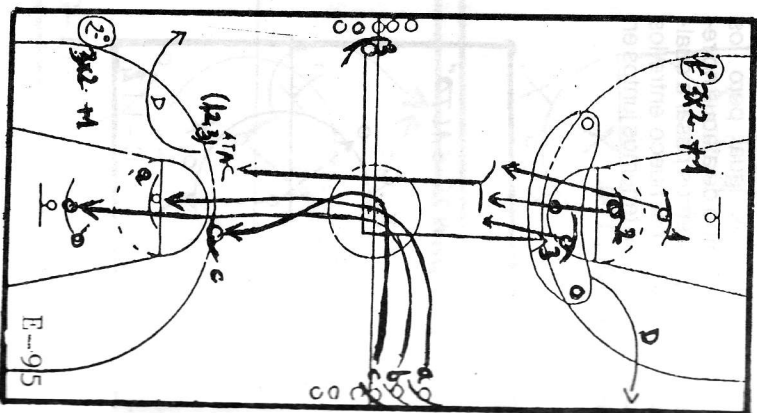
**EJERCICIO 94.º 2 x 1 desde media pista**

Con los tres jugadores en el centro de la pista y el balón en el defensor, este pasará a cualquiera de los atacantes. En este momento jugarán el 2 x 1 teniendo la defensa que recuperar rápidamente.

**5. EL ATAQUE 3 x 2**

**EJERCICIO 95.º Condición 3 x 2 + 1**

Trabajamos con 12 jugadores y un balón durante unos diez minutos. La defensa deberá trabajar en tandem según lo explicado en el capítulo de defensa 3 x 2. N.º 1 tira al tablero y rebotea saliendo al contraataque con n.º 2 y n.º 3 contra A y B que defienden en el otro aro. En el momento que pasa el medio campo un jugador de una banda saldrá a tocar el medio y a ayudar a la defensa que se convertirá en 3 x 3. Cuando se encesta o cogen rebote atacan al otro aro contra dos defensores que han salido de la banda convirtiéndose en una situación de 3 x 2 y posteriormente de 3 x 3.





## 6. SALTOS ENTRE DOS

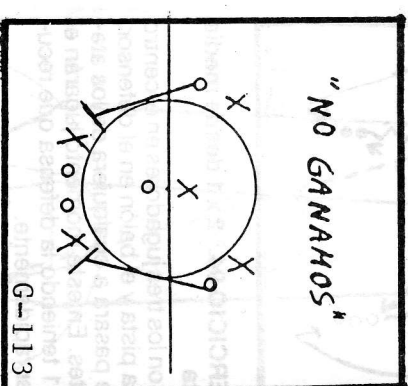
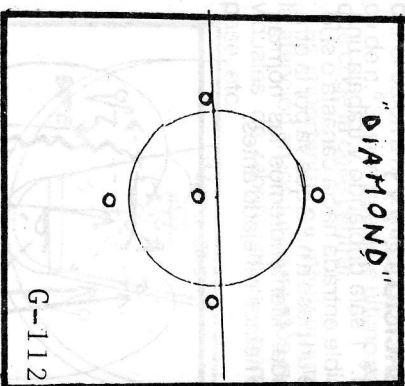
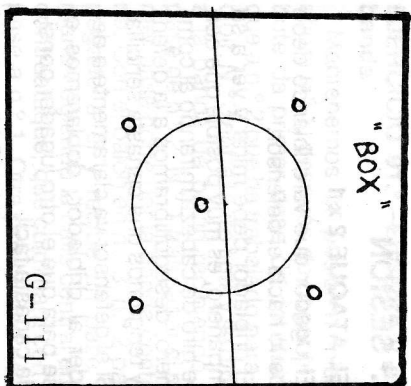
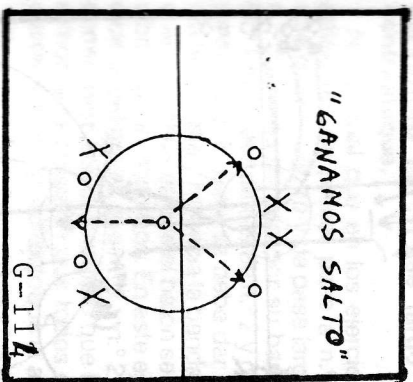
- Hay dos tipos: - Box o caja (GRAF. 111).
- Diamante o Diamond (GRAF. 112).
- 112).

- La posición dependerá de la ventaja que podamos tener.

### BOX

- 1.- Si no creemos que vamos a ganar el salto. Colocaremos a dos hombres juntos en la dirección del aro y otros dos en campo de ataque pero pegados a la línea para rectificar nuestra posición en cuanto salten. (GRAF. 113).

- 2.- Si pensamos que vamos a ganar. Colocaremos igual pero los hombres de campo de ataque no recuperarán y podremos pasar a cualquier de ellos o al hueco entre los dos hombres que tenemos juntos en defensa. (GRAF. 114).



## DIAMOND

- 1.- Si tenemos desventaja, los hombres de la línea recuperarán para cerrar el posible pase adelante. (GRAF. 115).

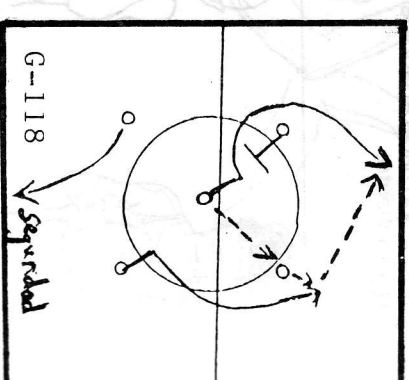
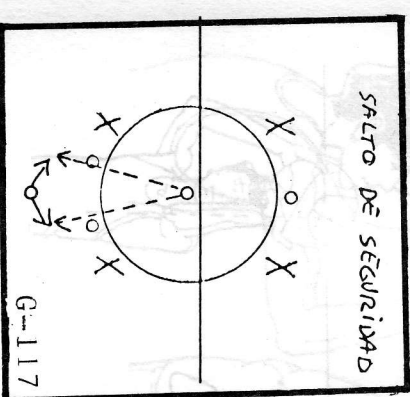
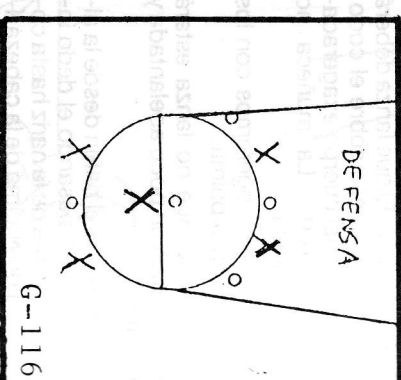
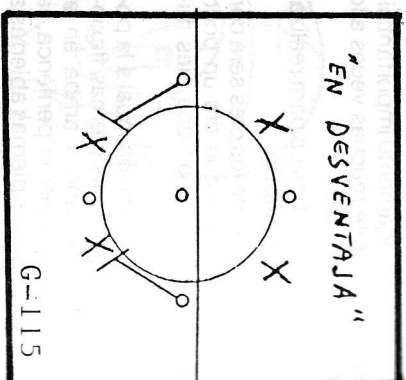
- 2.- Si es cerca del aro los hombres del centro los acercaremos más desde el principio al ataque. (GRAF. 116).

### SITUACIONES ESPECIALES

- 1.- Si queremos un salto de seguridad colocaremos a dos hombres juntos y un tercero retrasado. (GRAF. 117).

- 2.- Una salida especial en Box puede hacerse dando un pase a una de las bandas de adelante; el hombre de ese lado correrá y recibirá en mano iniciando el dribling, mientras el adelantado del lado contrario bloquea al saltador que correrá a culminar el contraataque. El que está en defensa del lado sin balón será el hombre de seguridad. (GRAF. 118).

No se debe perder mucho tiempo entrenando estos saltos entre dos pero hay que tener algo preparado para alguna situación en que lo necesitamos como a falta de pocos segundos con el marcador arriba o abajo.



## 7. EL TIRO

— Es un fundamento importantísimo que se repite muchas veces a lo largo de un partido.

— La posición básica para realizar el tiro es **de equilibrio**.

— La posición de los pies será con el pie de la mano que tira un poco más adelantado y los dos pies mirando al aro.

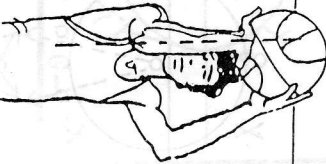
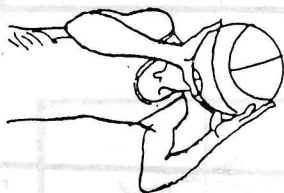
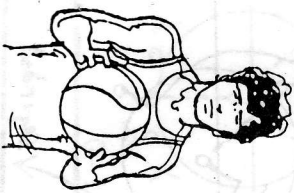
— Será una posición igual a la posición básica con las piernas flexionadas, con la cabeza arriba en el centro y buena visión periférica, la espalda recta y las piernas abiertas a la anchura de los hombros.

— Los brazos. El que lanza deberá estar con la muñeca sobre el codo, sin separarlo del cuerpo exageradamente ni abierto. La muñeca no debe estar rígida.

— El balón lo cogemos con los dedos **no** con la palma.

— La mano que no lanza estará sobre el balón un poco adelantada y en el lado.

— Subiremos el balón desde la altura del pecho, pasando el dedo índice por delante de la nariz hasta colocar el balón encima de la cabeza ligeramente ladeado hacia el lado del brazo del lanzamiento.



— El balón debe salir de la mano del tirador con un ligero efecto hacia atrás igual que el pase.

— Al enseñar este fundamento se separa a los jugadores unos tres metros del aro y se practica la mecánica del tiro, sin saltar primero y luego saltando. El dedo índice señalará el aro tras el tiro.

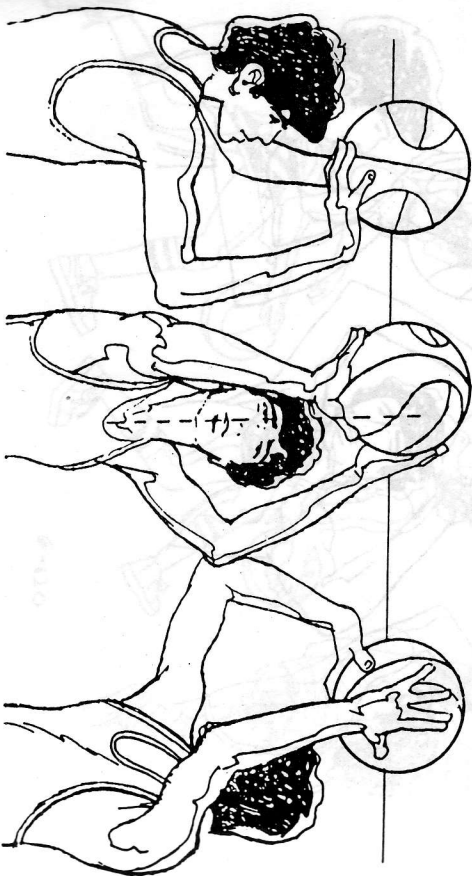
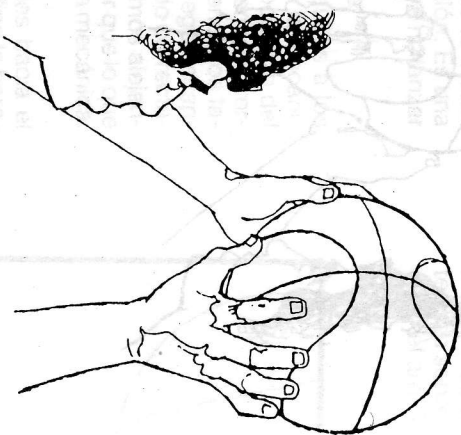
— La mirada debe estar en el centro del aro si tiramos al aro, si lo hacemos a tablero se mirará donde queremos dirigir el balón.

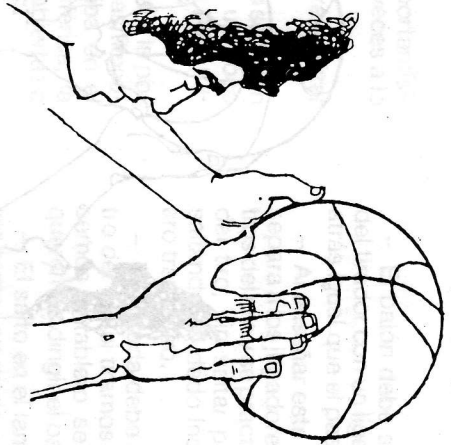
— El salto en el lanzamiento debe ser recto, cayendo en una posición de equilibrio en la misma vertical en que hemos saltado.

— Los hombros y las caderas estarán rectas hacia el aro, sin permitir tiros de lado.

— La visión será por debajo del balón.

— Los dedos más importantes son el pulgar, el índice y el medio. Serán los que marquen la dirección del balón.





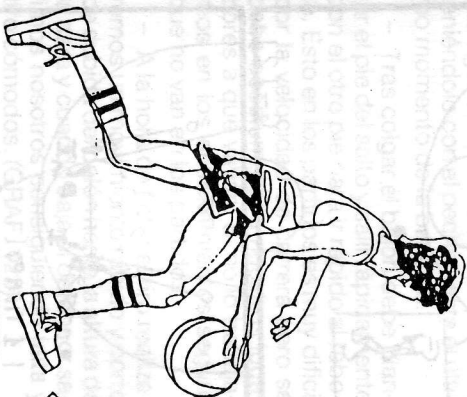
**DEFECTOS**

**7.1. Metodología de la enseñanza del tiro.**

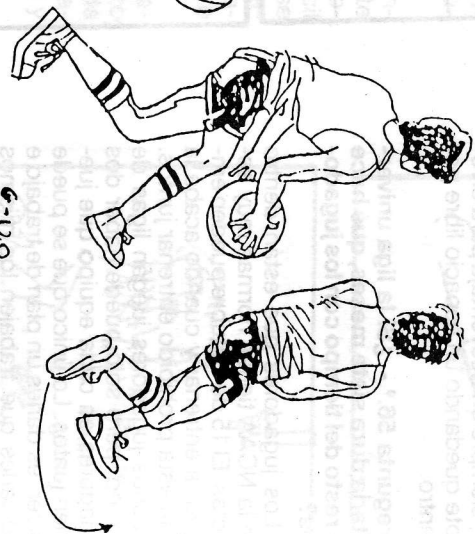
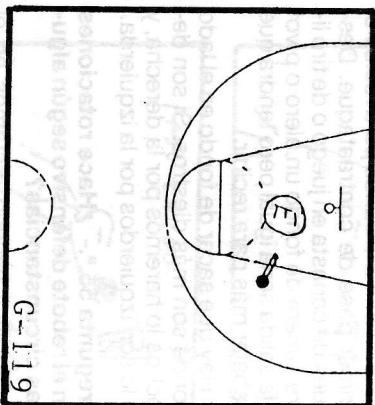
- 1º, lo mecanizamos sin saltar.
- 2º, saltando haciendo la mecánica pero sin soltar el balón. Es una buena forma de aprender a no lanzar antes de tiempo.
- 3º, tirando a canasta.

- En los jugadores adultos a los que se les quiere cambiar la mecánica les situaremos en la posición del GRAF. con balón, el entrenador cerca de ellos les irá corrigiendo los fallos. Primero sin salto, luego saltando. Según vaya asimilando correctamente la mecánica lo iremos alejando del aro pero sin olvidar que lo que estamos entrenando es la mecánica. (GRAF. 119).

- Para encargar los pies hacia el aro el último bote de dribling lo haremos más fuerte para que el balón suba a la altura del pecho.



- Si venimos de abajo o arriba, meteremos la pierna derecha pivotando sobre el pie interior hasta encarrar el aro. (GRAF. 120).



G-120



## 21.ª SESION

### PREGUNTAS A LA SESION DEL DIA ANTERIOR

**Pregunta 54.ª - ¿Si saliera al contraataque con un solo base, como lo haria?**

Me da lo mismo, generalmente el base saldría a la banda para recibir el primer pase de contraataque. Después de canasta en juego o de tiro libre sacará de fondo un alero o pivot y la salida sería igual pero tendrá que trabajar más para recibir.

Hay que sacar de fondo en el lado donde son más diestros. Si son derechos lo haremos por la derecha, y si lo son izquierdos por la izquierda.

**Pregunta 55.ª - ¿Hace rotaciones en el rebote defensivo según algunas circunstancias?**

Es difícil hacerlo. Estamos en el caso del defensa al pivot por delante, siempre en desventaja para el rebote quedando un espacio libre por dentro.

**Pregunta 56.ª - ¿Si la liga universitaria dura siete meses, qué hace el resto del tiempo con los jugadores?**

Los jugadores que están dentro de la NCAA tienen normas muy estrictas. El 15 de Octubre pueden empezar a entrenar y cuando acaba la Liga está prohibido entrenar juntos. Muchos jugadores juegan ligas de verano, pero sólo puede haber dos jugadores en cada equipo que jueguen juntos. Lo único que se puede hacer, es darles un plan de trabajo e indicarles que trabajen los mismos días juntos, pero el entrenador no puede estar presente. El trabajo de pesas sí que puede ser supervisado por el entrenador.

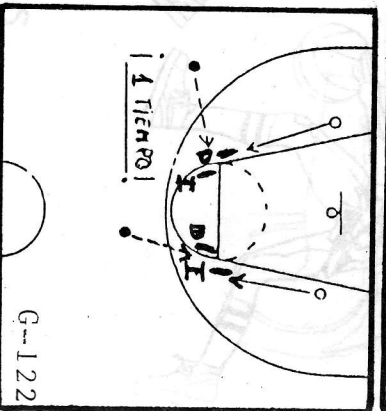
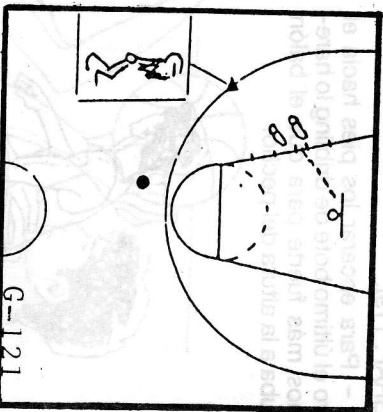
**Pregunta 57.ª - ¿Trabajaría de igual forma con chicas?**

Sí, no habría ninguna diferencia.

**7.2. Tiro del base tras corte sobre el poste y movimiento en esta posición.**

— El poste no debe estar parado, debe moverse hacia el balón o cortar.

— Cuando el balón está en el base queremos que el poste bajo esté de cara a la canasta y cuando reciba en el corte hacia el poste alto se le debe pasar el balón en el momento que va a dar el último paso. La parada debe ser con el pie interior adelantado. (GRAF. 121 y 122).



— Cuando va a cortar el base que ha pasado el balón, debe fijar bien la pierna exterior, cambiar de dirección y ritmo, cortando en ángulo y engan- chando a su defensor en el poste.

— La entrega de mano a mano debe hacerse sin tirar hacia arriba el balón, lo que haremos será dejarlo rodar sobre los dedos.

### 7.3. La bandeja.

— Mantendremos la regla de que si se entra con la mano derecha se saltará sobre el pie izquierdo y vice-versa.

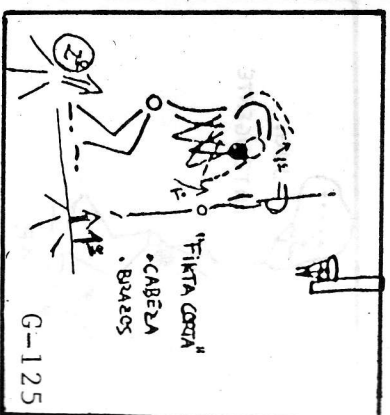
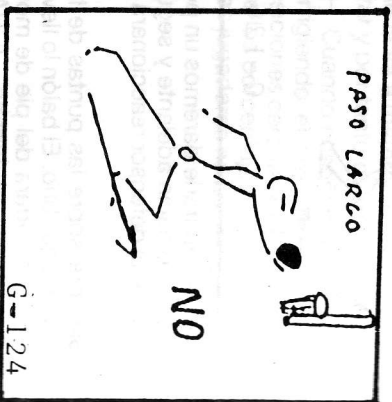
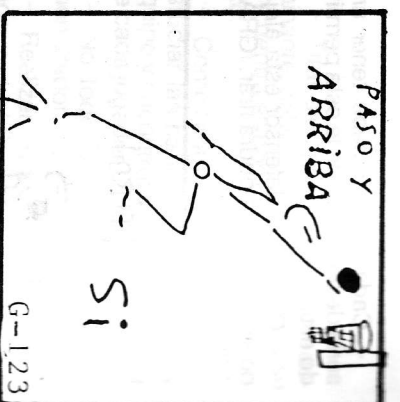
— Hay que corregir la bandeja con pase largo pues no hay precisión, no se llega tan arriba en el salto y si fallamos no podemos rebotear. (GRAF. 123 y 124).

— Hay que proteger el balón y para ello pondremos la mano por debajo para tener un mayor control. No hay que exponer el balón, hay que protegerlo con nuestro cuerpo manteniéndolo con el pecho hasta el último momento de la bandeja.

— Tras colgar el balón debe plan- tar el pie del salto y salir rápidamente con el otro pie para ir rápido al rebote. Esto en los partidos es muy difícil por la velocidad de carrera pero se debe acostumbrar a nuestros jugadores a que vayan. Si no lo trabajamos en los entrenamientos seguro que no van en los partidos.

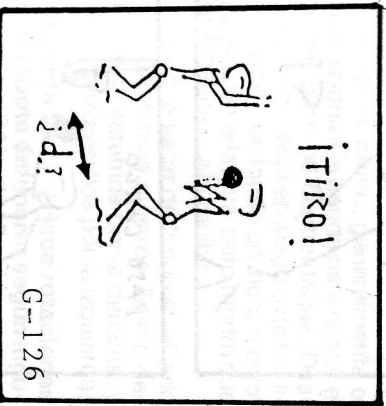
— A la hora de fintar el tiro realiza- remos un movimiento rápido y corto de subida del balón hasta la altura de la cara y cuando baja el defensor sa- limos nosotros consiguiendo falta y tiro cómodos. (GRAF. 125).

— A mayor distancia del balón del cuerpo, habrá mayor margen de error.



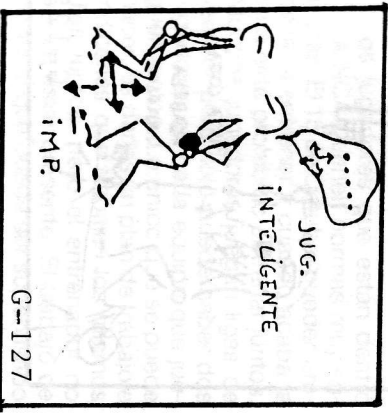


- Cada jugador debe tener una serie de áreas donde le está permitido el tiro.
- Cuando el defensor está alejado es cuando se podrá tirar. (GRAF. 126).



- Para separarle daremos un pequeño paso hacia adelante y según reaccione el defensor reaccionará el tirador.

Siempre sobre las puntas de los pies y en equilibrio. El balón lo llevaremos a la cadera del pie de movimiento para protegerlo. (GRAF. 127).



Si va hacia el aro el defensor, el atacante da un paso atrás y tira. Si se va a la izquierda el atacante meterá el pie derecho para sobrepasarle.

Si se va hacia la derecha, meteremos el pie izquierdo. Si no sigue la finta seguiremos hacia canasta, tras fintar con la cabeza y dar un pase corto y un dribling.

- Debemos enseñar todos estos movimientos para eludir la defensa del tiro.

#### Pregunta 58.ª - ¿Hace pivote con reverso?

No me gusta, pues creo que tiene tiempo de reaccionar el defensor. Lo usaría cuando recibiera de espaldas y con el defensor muy pegado, sino no lo enseñaría.

#### 7.4. Principios de ejercicios de tiro.

- Los ejercicios deben estar organizados para cada jugador.

- Los jugadores se deben concentrar en los tiros que vamos a realizar en nuestro ataque, en nuestras mejores posiciones, etc.

- Debemos pasar más tiempo en los tiros de porcentaje de nuestros jugadores.

- El tiempo que pasamos en tiro debería ser proporcional al tiempo de tiro que realizamos en el partido.

- Los jugadores sólo deben tirar en el área de mayor porcentaje para ellos.

- Como entrenador hay que dar libertad a los jugadores para que tiren desde sus posiciones, si tienen buena opción.

- Lo que falte del tiempo y el resultado incidirá en el tipo de tiro a realizar.

- Los jugadores trabajan para el equipo, hay que hacerles ver que puede haber dos jugadores que hagan unos tiros que los demás no pueden hacer.

- Tirar siempre con la mano dominante, salvo cuando el jugador se encuentra en posiciones cercanas al aro.

- Como entrenadores hay que estudiar las habilidades de nuestro equipo y encontrar las áreas idóneas de cada jugador.

- No todo el mundo puede ser buen tirador.

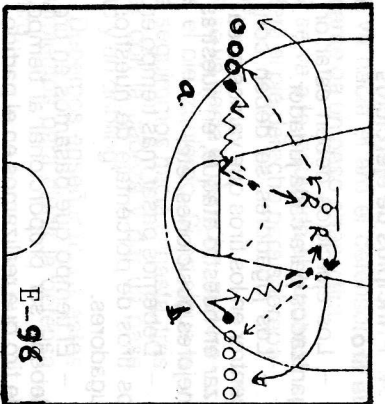
- Realizar refuerzos positivos, hacer que el tirador piense siempre que la va a meter y el resto que va a errar y por tanto debe ir al rebote.

- Cuando enseñemos o estemos corrigiendo el tiro, empezar desde posiciones cercanas a canasta, para que los porcentajes sean favorables y los jugadores se animen.

## 22.ª SESION

### EJERCICIO 96.º - Tiro.

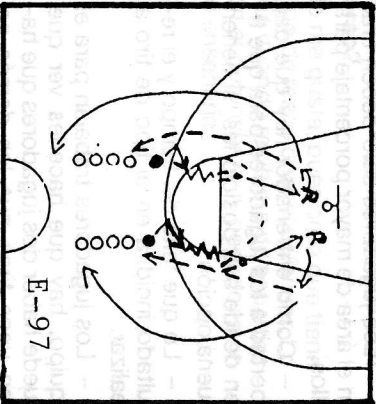
Se trabaja en una canasta. En una canasta bases y en la otra aleros. Fintamos, paso adelante, dribling, parada en un tiempo y tiro. Posteriormente trabajamos en el lado contrario. En total trabajamos cinco minutos.



E-96

### EJERCICIO 97.º -

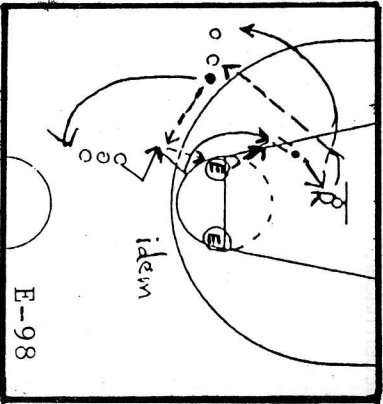
Dos filas en los bases, trabajamos cambio de ritmo y dirección para terminar en tiro.



E-97

### EJERCICIO 98.º -

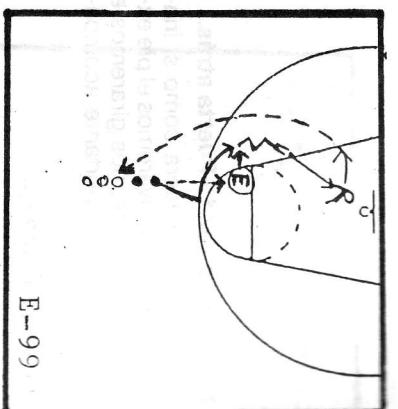
Pase al poste alto y corte sobre él. Se recibe en un pase mano a mano para tirar con un máximo de dos botes. Cada uno va a su propio rebote y cambia de fila.



E-98

### EJERCICIO 99.º -

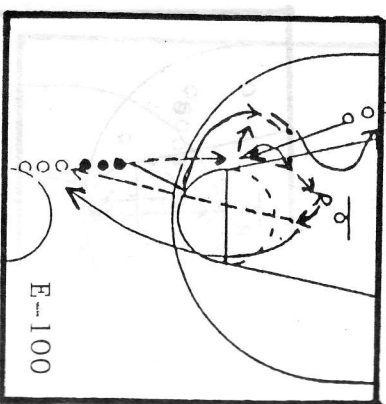
Idem pero por el otro lado.



E-99

### EJERCICIO 100.º -

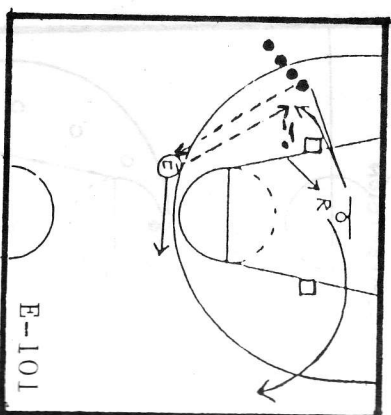
Un hombre sube desde el poste alto para recibir. Base corta y recibe pase de mano a mano. Cuando acaban todos en un lado pasan al otro.



E-100

### EJERCICIO 101.º -

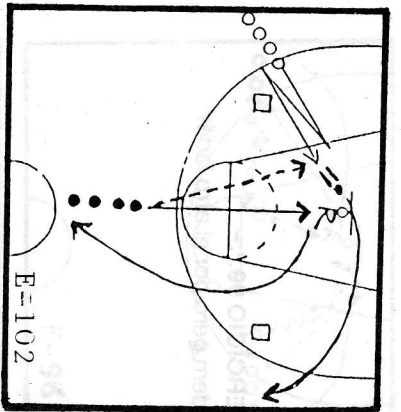
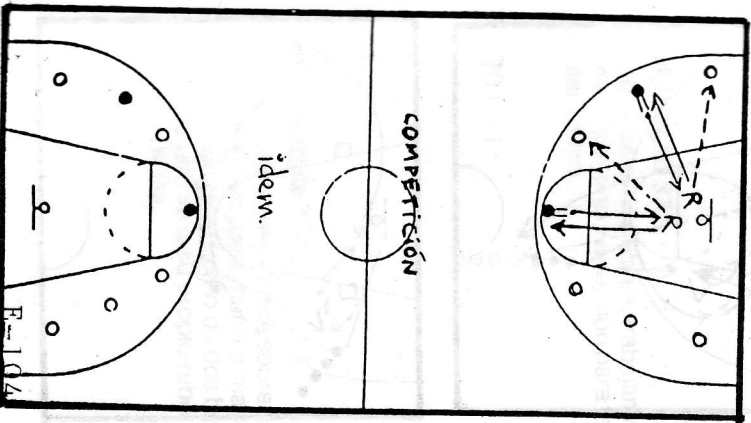
Trabajamos fintas de recepción hasta debajo del aro para recibir un pase y hacer lanzamiento. Cuando acaban pasan al otro lado y trabajan igual.



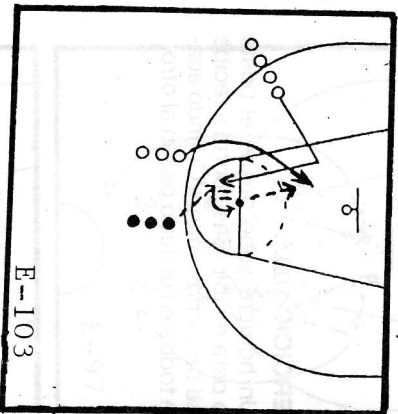
E-101

**EJERCICIO 102.º - Puerta atrás.**  
 Hay que salir fuera como si iríamos a recibir. Apoyaremos el pie exterior fuertemente, nos giraremos e iremos al aro. Importante acompañar al rebote.

**EJERCICIO 103.º -**  
 Idem en el lado contrario.



E-102



E-103

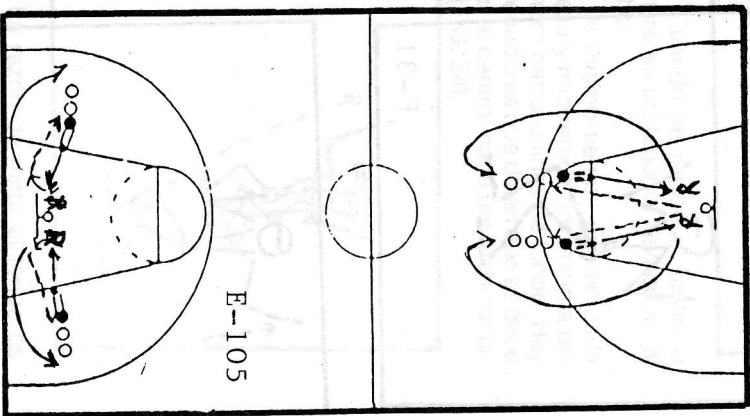
**EJERCICIO 104.º - Tiro competición**

Seis jugadores por equipo en cada canasta tirando contaremos en alto hasta el número de encestes que queremos que trabajen. A la señal ambos equipos cambian de canasta dejando el balón en el suelo. Se puede tirar de la posición que se desee, con un máximo de dos botes.

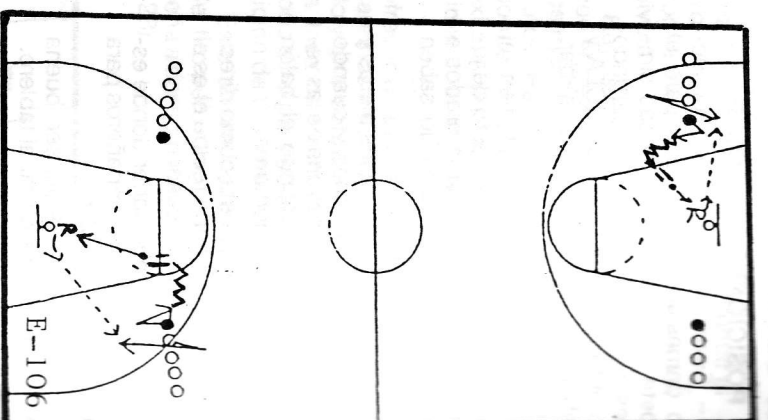
**EJERCICIO 105.º - Competición tiro**

En las posiciones del GRAF. competición de tiro. Bases y aleros en una canasta y pivot en la otra.

**EJERCICIO 106.º -**



E-105



E-106

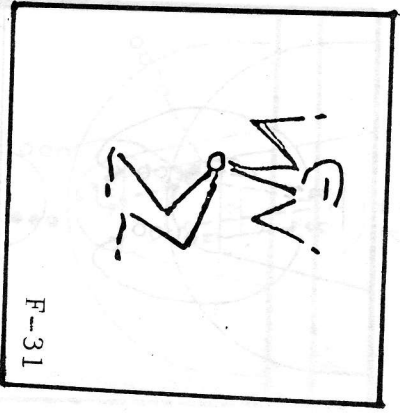
8. POSICIONES DEL POSTE

- Es importante no hacer un juego demasiado complicado para el poste. Iniciaremos con cosas simples. Cunningham era el encargado de entrenar a los pivots en UCLA y trabajó por tanto con Abdul Jabbar, Bill Walton, etc.
- Tener un poste muy alto tiene el inconveniente de que el resto de jugadores no están acostumbrados a jugar con él y por tanto no saben donde darle el balón.
- Hay que enseñar a los aleros y bases en qué posiciones y cuando pasan al poste. La mayoría de las veces nos estarán pidiendo el balón por encima de los hombros.
- Considera al poste como director del juego. Cuando recibe él es el que decide a quién pasar.
- El poste debe saber donde están el resto de sus compañeros para salir de un posible 2 x 1.
- La posición debe ser buena para poder abrirse o tirar al tablero.
- Cuando el balón está en el base se sitúa mirando hacia dentro de la zona, cuando el balón vaya a otro lado girará sobre una pierna para intentar dejar al defensor a su espalda.

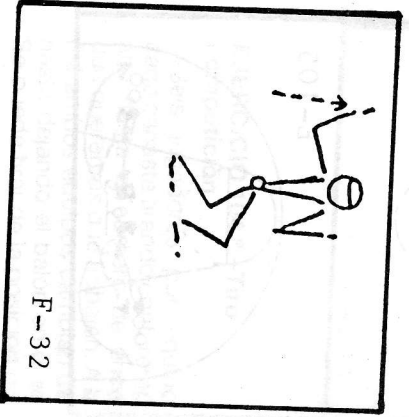
8.1. Posición Básica.

- Hay mucho contacto y dureza en el juego del poste.
- Tendremos una base de sustentación, con los pies abiertos a la anchura de los hombros sobre las puntas.
- Las piernas en ligera flexión pero no mucho, pues nos convertiremos en hombres más bajos.

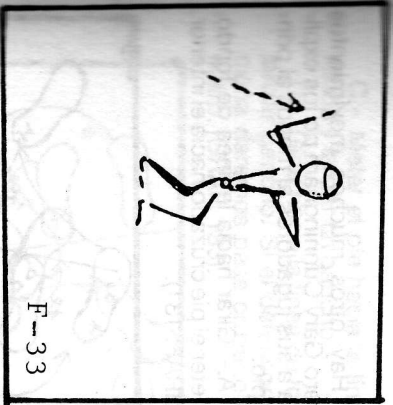
- La espalda recta usando los hombros para mantener lejos al defensor. (FIG. 31).
- Hay mucha tendencia a echar los codos hacia atrás y es falta.
- El pase debe ir donde ponga las manos.
- Protegeremos con la otra un poco más baja que con la que queremos recibir. (FIG. 32 y 33).



F-31

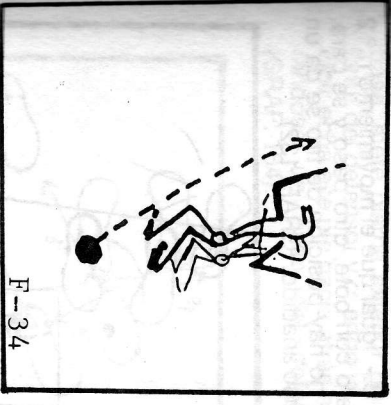


F-32



F-33

- Cuando se recibe el balón lo primero es protegerlo, llevándolo al pecho.
- Al mismo tiempo giraremos la cabeza y miraremos por encima del hombro hacia la línea de fondo. Hay entrenadores que dicen que se debe mirar al centro, cada uno debe decidir. (FIG. 34).



F-34

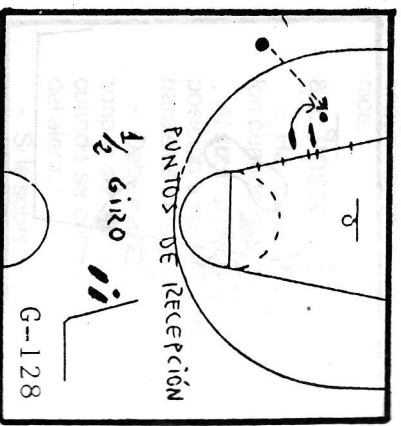
- La razón de mirar al fondo es que podré utilizar un tiro más rápido.
- El tiro del poste debe ser en equilibrio y rápido. No a los tiros hacia fuera porque baja los porcentajes y estamos sacando al poste de la zona de rebote.

Usaremos palabras como rapidez, continuación del tiro, apuntar al aro, suavidad, control de dedos, confianza cuando entrenamos a los pivots.

Hay que repetir una y otra vez ya que el juego de los postes es uno de los más difíciles de enseñar y lograr frutos. Hay que buscar situaciones donde los jugadores vayan a tener éxito. Al principio enseña cuatro movimientos, no más.

1.º.- Cómo obtener posición y ofrecer un punto de recepción. Pasaremos a la mano que está pidiendo y girar sobre el pie más cercano a la línea de fondo. No giraremos del todo sino para coger una buena posición de tiro a tabla.

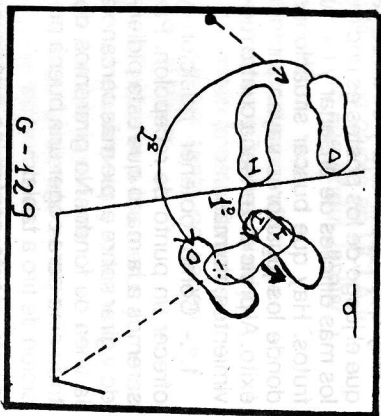
Esto atenta contra los principios del tiro pero funciona bien, pues enseña a dar sólo medios giros. (GRAF. 128).



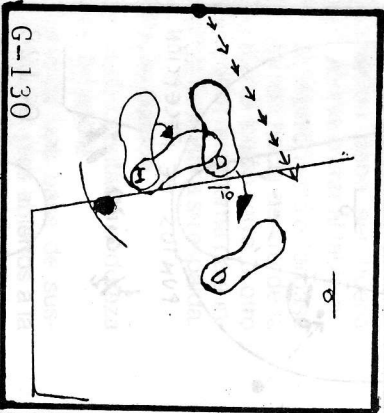
G-128



2.º.- Rodeo con la pierna interior apuntando al vértice superior contrario de la zona, da un bote y lanza. Hace que obtenga buenas posiciones hacia el aro. (GRAAF. 129).



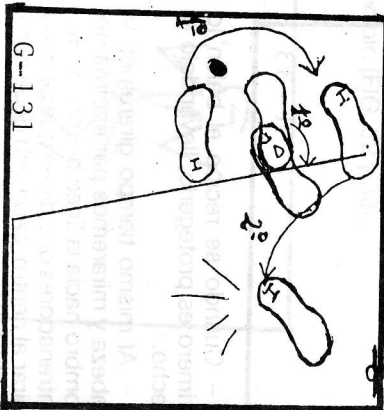
3.º.- Si le defienden por el interior meterá por detrás su pierna más próxima a la línea de fondo, contendrá y pedirá el balón arriba. (GRAAF. 130).



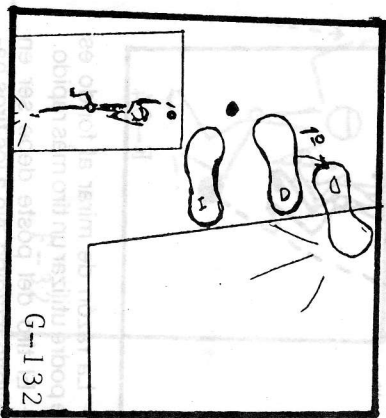
4.º.- Si está presionando muy fuertemente debe sentir el contacto y reaccionar hacia el lado contrario. Daremos un pase atrás, bote rápido y luego el tiro que deseamos.

Hay otros muchos movimientos pero Gary Cunningham no los explica a sus jugadores al menos al principio.

A.- Girar hacia la línea de fondo, meter el pie cruzado hacia el interior. (GRAAF. 131).

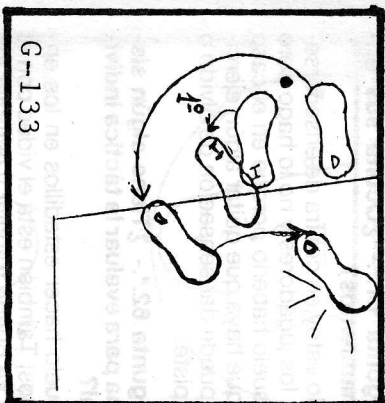


B.- Igual que el movimiento n.º 2 pero con bote, otro paso y se para. Si no hay posición de tiro se da un paso añadido. (GRAAF. 132).

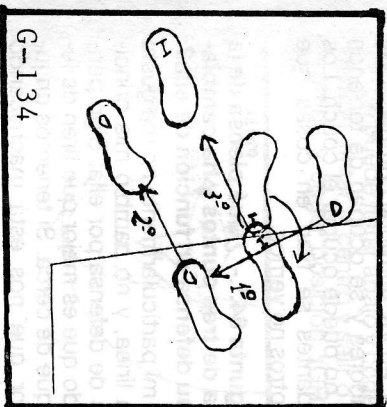


C.- Meter el pie hacia la línea de fondo y lanzar un gancho.

D.- Girar hacia la línea de fondo y lanzar gancho. Si el defensor reacciona daremos pase cruzado hacia el aro. (GRAAF. 133).



E.- Cuando el balón está en el base, mete pierna exterior por delante del defensor y cuando va a recibir echa ese pie hacia atrás separándose un paso del defensor. (GRAAF. 134).



- En la enseñanza del gancho le colocaremos primero de lado al aro.

- Mantendremos los principios del tiro normal salvo el llevar el balón con dos manos y el apoyo sobre una pierna.

- Al subir hay que llevar el balón al hombro derecho para tirar, hay entrenadores que dicen desde la cintura.

- El balón lo subiremos por la oreja extendiendo el brazo. Enfocaremos al aro y con la muñeca doblada pero no rígida lanzaremos cabeza y brazo hacia el aro. Atención a estar preparados para el rebote.

- Es importante que el atacante conozca que el balón debe superar a la defensa por encima por lo que habrá que hacer un arco amplio.

- Lo entrenaremos todos los días en el calentamiento. Al principio solo, luego con defensa pasiva para ir aumentando la presión defensiva según vayan aprendiendo la mecánica.

## 8.2. POSTE ALTO

- Hay que enseñar a sacar el balón cuando nos hacen un 2 x 1.

Al subir al poste tiene que ganar la posición a su defensor, con los pies paralelos en el pase.

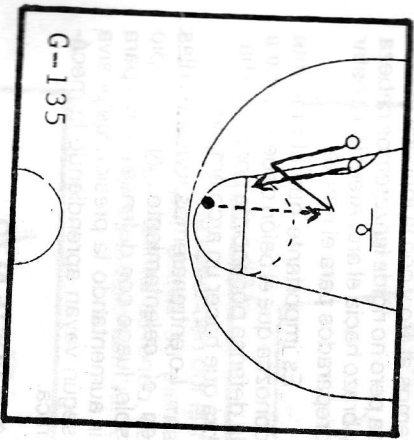
- Debe mirar hacia el interior de la zona y ser capaz de pasar al base cuando se corta o a la puerta atrás del alero.

- Si le sobremarcan por el interior echa el pie exterior atrás, mirando hacia dentro de la zona. Dribbling y entrada hacia canasta.

- Si le marcan por detrás, haría un pivote con el interior a la canasta para colocarse enfrente del defensor y luego un movimiento de los expli- cados en el poste bajo.

- Otra forma es si se coloca frente al defensor. Pivotaría por dentro exponiendo el balón y cerraría con el pie opuesto enfilando a cesta bote y entrada o tiro.

- Otro buen movimiento es la puerta atrás cuando anticipan el corte hacia el poste alto. (GRAF. 135).



**Pregunta 59.ª.- ¿Se enseñan movimientos de poste alto a cualquier jugador?**

Sólo a los aleros y pivots, salvo si tenemos un base alto y bueno que pueda hacer daño en esta posición.

**Pregunta 60.ª.- ¿Practica en los entrenos el tiro con oposición de los pivots?**

Si, pero en la mayoría de las veces esto ya lo trabajamos en ejercicios de 3 x 3 y 5 x 5.

- Entrena cinco días, siendo los más duros los del centro.

- El día antes del partido trabajamos menos tiempo y procuramos hacer ejercicios de carrera pero no de salto para no sobrecargar las piernas de los jugadores.

**Pregunta 61.ª.- ¿Oculta sus entrenamientos?**

No estoy en contra de enseñarse a los jugadores y no lo hago pero no suelo hacerlo porque en el caso de que haya que quitar algún ejercicio puede dar sensación de olvido o despiste.

**Pregunta 62.ª.- ¿Tiene algún sistema para evaluar la táctica individual?**

Suelo hacer estadillos en los entrenos. También está el video con el que se puede trabajar y estudiar los movimientos de los jugadores.

**Pregunta 63.ª.- ¿Qué misión tienen los entrenadores auxiliares?**

Se planifica conjuntamente pero el asistente debe entender que el que manda es el entrenador. Si este no acepta su propuesta debe aceptarlo. En los entrenos corrigen a los jugadores y se ocupan de terrenos que no puede ocupar el coach. Los ayudantes se fijan en cosas que nosotros no vemos.

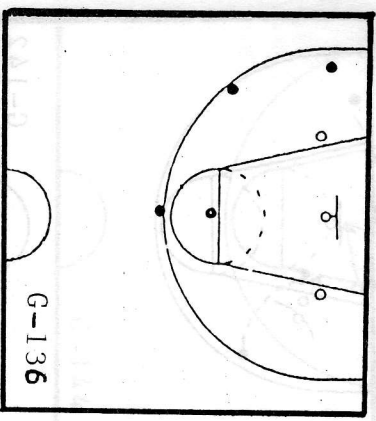
**Pregunta 64.ª.- ¿Qué piensa de la línea de tres puntos y ha cambiado su defensa en función de ella?**

A mí particularmente no me gusta esta línea, y no cambio mis principios de defensa por ella. Sigo pensando que es mejor que tiren de lejos que de cerca. Si tenemos un jugador que nos está machacando pues tendría que hacer algo.

**24.ª SESION**

**8.3. POSTE BAJO**

- Las mejores posiciones para recibir están en las posiciones del GRAF. ya que son los lugares donde mejor se puede pasar. (GRAF. 136).

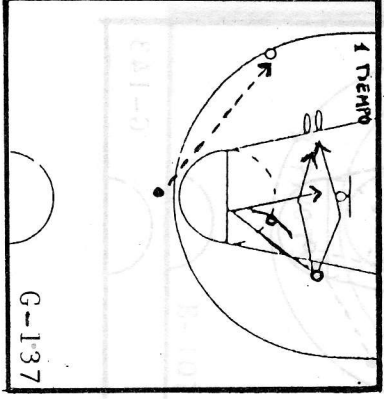


- El jugador atacante, debe luchar por coger la posición.

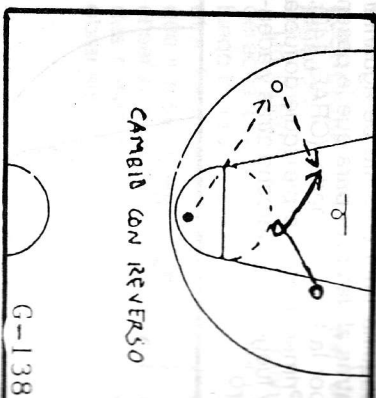
- Hay que trabajar con los cambios de dirección para tratar de cruzar la zona.

- Cuando se llega al otro lado se carará en un tiempo.

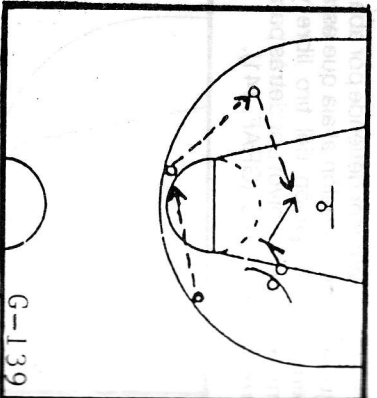
- Se puede fintar abajo y coger la posición, fintar al centro y salir o fintar arriba y coger posición. (GRAF. 137).



- También se puede ir hacia arriba y hacer un reverso para llegar al otro lado. (GRAF. 138).

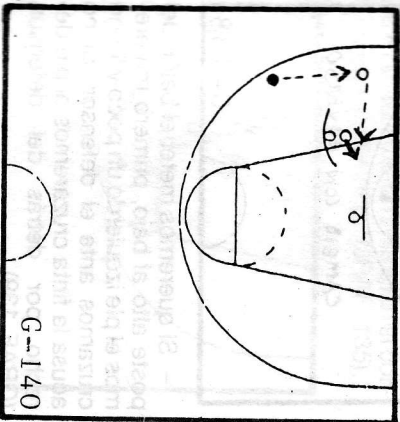


- Si queremos meter el balón del poste alto al bajo, primero meteremos el pie izquierdo un poco y luego cruzamos ante el defensor. Si no acusa la finta cruzaremos el pie derecho por detrás del defensor. (GRAF. 139).



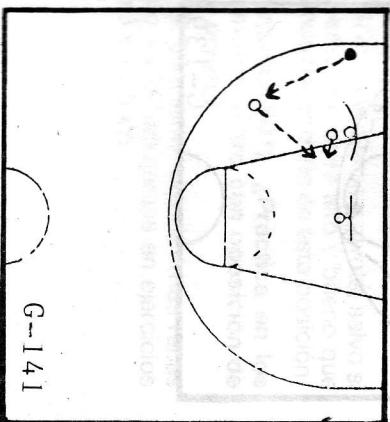
- También a partir del pie izquierdo podemos hacer reversos delante del defensor.

- Desde la posición del pase de la esquina trata el poste de aguantar atrás al defensor para que le pasen por la línea de fondo. (GRAAF. 140). Primero meterá el pie izquierdo fuera y luego el pie derecho atrás y adentro.



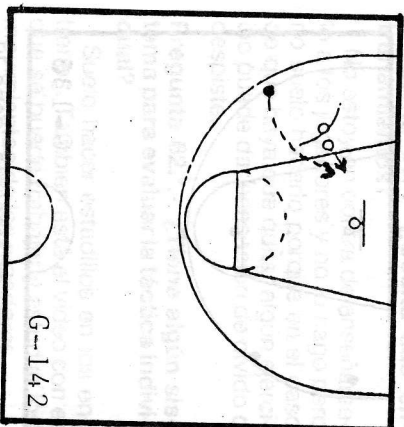
G-140

- Si el defensor defiende por abajo, volvemos el balón al ala que está en la prolongación del tiro libre y mantenemos al pivot por detrás para recibir fácilmente. (GRAAF. 141).



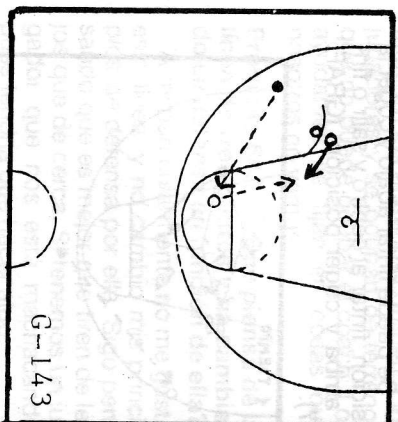
G-141

- Si la defensa es por delante nos apoyaremos en ella para que no sepa donde estamos. Debemos buscar una buena posición para recibir. Según el ataque y si la defensa no tiene ayudas podremos dar un pase bombeado. (GRAAF. 142).



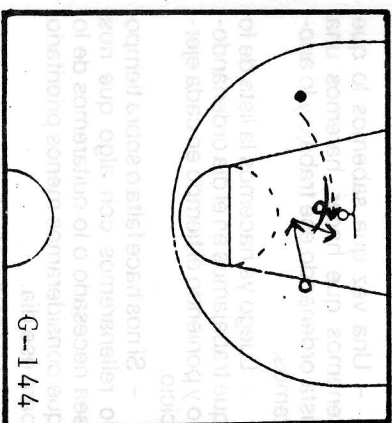
G-142

- Si defienden por delante, de cara, lo que haremos será pasar entre el base y el ala buscando una buena posición y un buen ángulo de pase. (GRAAF. 143).



G-143

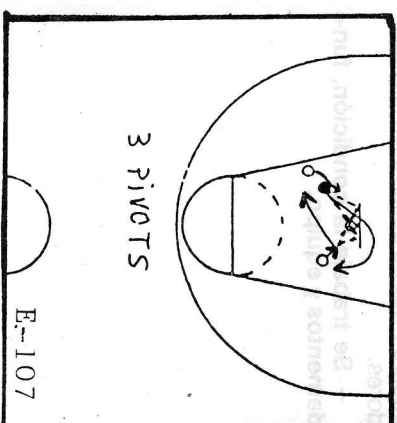
- Si al cortar al lado fuerte el defensor está en ayuda por delante podemos realizar una puerta atrás. (GRAAF. 144).



G-144

**EJERCICIO 107.º -Palmeos.**

Con tres jugadores irán palmeando de lado a lado del aro. Primero lo harán con las dos manos y luego con una.



E-107

**EJERCICIO 108.º -Series saltos.**  
Trabajamos 20 saltos, con cada mano al tablero, de tres en tres con cada mano.

**EJERCICIO 109.º -Palmeos, un jugador.**

Un jugador palmea con la mano derecha por un lado del tablero y luego lo hace por la izquierda con la otra. Es un ejercicio durísimo. Hay que ir restringiendo movimientos al enseñar para no mezclar demasiadas cosas. El ataque siempre debe obrar según nos permita la defensa.

## 25.ª SESION

- No es bueno mezclar ejercicios aleatoriamente.
- Determinar la duración de los ejercicios.
- Saber la parte de temporada que estamos y cuando se jugará el partido.
- Hablar con los auxiliares sobre el trabajo y planificación.
- **Crear ejercicios y repetirlos.** Hay que saber cuántos jugadores en cada ejercicio.
- **Enfasis en los fundamentos.**
  - Se empieza con ejercicios individuales 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, para acabar con ejercicios de grupo 5 x 5.
  - Variar los ejercicios de un día para otro. **Evitar monotonía**
  - Alternar ejercicios duros con más suaves.
  - Las cosas nuevas las daremos al principio.
  - Los esquemas de ataque los daremos en secuencias.
  - Al principio de temporada mostrar más a los jugadores por toda la pista.
  - Al final del entrenamiento apuntar lo que haga falta.
  - Hacer una lista de las cosas que queremos cubrir antes del primer partido.
  - Hacer ejercicios en situación de partido.

- **Acabar con algo divertido,** no queremos que el entreno sea un sacrificio obligatorio para el jugador.
- Hay que intentar que los jugadores al final se vayan de buen humor.
- Una vez que sabemos lo que tenemos que hacer, haremos una lista ordenando ese trabajo y lo anotamos.
- Luego ya hacemos la lista de lo que trabajamos en el día ordenándolo y poniendo el tiempo en cada ejercicio.
- Si nos hace falta o sobra tiempo lo rellenaremos con algo que nos sea necesario o lo quitaremos de lo que consideramos menos prioritario para ese día.
- Luego haremos **una guía** para llevarla el entrenador.
- En la libreta se apunta el entrenamiento completo y ordenado. Nos puede ser útil en el futuro en el futuro para volver a ella.
- Se pretende que funcione el equipo y que se desarrollen los jugadores.
- **Se trabaja la condición, fundamentos y equipo.**



Acabar con algo divertido, no queremos que al volver sea un sacrificio obligatorio para el jugador.

Hay que intentar que los jugadores al final se vayan de buen humor.

Una vez que sabemos lo que tenemos que hacer, hacemos una lista ordenando ese verbo y lo anotamos.

Luego ya hacemos la lista de lo que trabajamos en el día ordenándolo y poniendo el tiempo en cada ejercicio.

Si nos hace falta o extra tiempo lo ordenamos con algo que nos sea necesario o lo quitamos de lo que consideramos menos prioritario para ese día.

Luego firmamos una guía para llevarla al entrenador.

En la librería se apunta el entrenamiento completo y ordenado. Nos puede ser útil en el futuro en el futuro para volver a ella.

Se pretende que funcione el equipo y que se desarrollen los jugadores.

Se trabaja la condición, fundamentos y equipo.

## IV - EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS Y PUNTOS DE ENSEÑANZA

### I.- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

En toda la pista, corras, desplazamientos defensivos, 1 x 1 Saltos, rebotes

Tiros en suspensión (imaginarios), Palmos.

Giros, cambios de dirección.

### II.- REBOTES

Con un pie, saltos alternativos.

## IV - EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS Y PUNTOS DE ENSEÑANZA

### I.- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

En toda la pista, corras, desplazamientos defensivos, 1 x 1 Saltos, rebotes

Tiros en suspensión (imaginarios), Palmos.

### II.- REBOTES

Con un pie, saltos alternativos.

### III.- PASES Y (O) PARADAS Y GIROS

Hasta la línea de personal y regreso.

### IV.- PASES

Con dos hombres, pases y giro para dar el pase.

# ENSEÑANZA Y FUNDAMENTOS DE IV - EJERCICIOS DE

## IV - EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS Y

### PUNTOS DE ENSEÑANZA

#### I.- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- En toda la pista, cortes, deslizamientos defensivos, 1 x 1.
- Salto, rebotes.
- Tiros en suspensión (imaginarios).
- Palmeos.
- Giros, cambios de dirección.
- Con un pie, saltos alternativos.
- Reversos con y sin balón.

#### II.- REBOTES

- Al tablero, con dos manos, con una mano.
- Rebote y pase afuera:
- A - Con tiro.
- B - Sin tiro.
- Rebotes imaginarios.
- 1 x 1 (desde situaciones normales).
- 3 x 3 (tres hombres dentro - 2 aleros y un poste).

#### II.- DRIBBLING

- En velocidad (o carrera).
- En protección.
- A - Utilizar cambios de ritmo y de dirección.
- B - Con deslizamientos defensivos.

#### IV.- PIVOTES Y (O) PARADAS Y GIROS

- Hasta la línea de personal y regreso.
- Con dos hombres, parada y giro para bandeja.
- Para trailer.

#### V.- PASES

- Pases en movimiento y de un lado a otro.

## VI.-TIROS

En suspensión.

Driblando tras finta de salida, pivotando y finta cruzada.

Posiciones especiales:

- Tiros de alero, poste y base.
- Poste.
- Poste bajo.
- Alero girando a canasta (gancho).
- Tiros libres.

## VII.-DEFENSA

1 x 1.

Cortes sobre el poste.

Aleros 2 x 2 (lado débil y cruzándose).

Lado fuerte.

1 x 1 desde la línea de fondo.

3 x 3 desde la línea de fondo y medio campo.

3 x 2, 3 - 1, 2 x 1.

Reversos, bloqueos (pantallas), poste.

## VIII.-CONTRAATAQUE

3 x 2 condicionado.

3 filas de hombres.

- Líneas paralelas.

- Cruzándose cerca.

- Cruzándose libremente.

- Por delante y al lado.

- Pase largo.

- Dribbling, para y giro, mano afuera.

5 x 5.

- Tiro libre.

- Tiro de cualquier posición.

- Hacer canasta.

5 x 5 cruzándose desde la línea de fondo.

2 hombres al rebote, el entrenador tira y contraataque desde primer pase (apertura).

Contraataque de 4.

## RECEPCION Y PASE

1. Recepción y "timing" son importantes.
2. Rapidez y precisión deben desarrollarse sin "telefonar" el pase.
3. Ver a los posibles receptores sin mirarlos fijamente.
4. Los pases picados deben recibirse a la altura de la cintura, los demás a la altura del pecho.
5. Rapidez, decisión.
6. Control de las yemas de los dedos.
7. Receptor mirando al balón.
8. El receptor va en busca del balón.
9. Mantener las manos por encima de la cintura.
10. "Block and tuck" (bloquear el pase con una mano y llevarlo hacia el cuerpo).

## DRIBBLING

1. Cabeza alta.
2. Control de muñeca y dedos.
3. Estar a punto para pasar, pivotar o tirar.
4. Combinar con cambio de dirección y ritmo.
5. Dribbling de velocidad:
  - A) El codo extendido y separado del cuerpo.
  - B) El balón debe botar entre la cintura y el pecho, separado del cuerpo.
6. Dribbling de protección:
  - A) El codo cerrado, cerca del cuerpo.
  - B) Cabeza y espalda erguidas.
  - C) Las rodillas deben estar flexionadas y en algunos casos, la pierna contraria a la mano con la que driblamos, se utilizará para mantener al defensor alejado del balón.
  - D) El bote del balón debe ser bajo, sin ir más arriba de la rodilla.
7. Cambio de mano:
  - A) El codo dentro (junto al cuerpo).
  - B) El balón debe mantenerse cerca del cuerpo.
  - C) El balón no debe botar a más de 35 cm. del suelo cuando cambiamos de una mano a otra.
  - D) El bote del cambio ha de ser fuerte y rápido.
  - E) Efectuar el bote hacia el lado y recibir con la mano interior.
  - F) Mantener la distancia entre el driblador y el defensor.

## PIVOTES Y PARADAS

1. El peso del cuerpo sobre las puntas de los pies.
2. Los pies separados a la anchura de los hombros.
3. Equilibrio corporal.
4. Protección del balón.
5. Cabeza en línea con los pies.
6. Pivote de reverso hacia el centro de la pista.

## DEFENSA

1. Trabajo duro, rápido y comunicación (hablar).
2. Equilibrio del cuerpo y posición.
3. Abrirse al balón y al jugador.
4. Triángulo de ayuda - lado débil.
5. Apuntar al jugador y balón.
6. Alerta para ayudar - trabajo conjunto.
7. Buen trabajo de pies.
8. Nunca cruzar las piernas.
9. Pies separados a lo ancho de los hombros.
10. Alargar el brazo y pierna para pasar un rebote.

## REBOTE

Rebote defensivo:

1. Tomar la posición.
2. Mantener las manos arriba y los codos fuera.
3. Bloqueo de rebote:
  - A) Abrirse.
  - B) "Leer" al jugador de ataque.
  - C) Cortarle el camino, moverse un paso.
  - D) Contacto e ir hacia el balón en busca del rebote.
4. "Timing".
5. Equilibrio.
6. Abrir las piernas y saltar.
7. Altura del salto.
8. Giro de cabeza y mirar.
9. Pivote hacia la línea de banda.
10. Pase afuera rápido.

Rebote ofensivo:

1. Cortar hacia el aro.
2. Tomar la posición.
3. Manos arriba.
4. Altura del salto.
5. Buen palmeo o posesión.
6. Desarrollar control de dedos.
7. Equilibrio.

## CONTRAATAQUE

1. Crear oportunidades.
2. Precisión por encima de la rapidez.
3. Equilibrio en la pista.
4. Mirar hacia adelante.
5. Sólo tiros de alto porcentaje.
6. Bajar el balón por el centro.
7. Sacar el balón rápido.
8. Transición rápida defensa-ataque.
9. Buen manejo de balón en movimiento.

## TIRO

1. Caderas y hombros encarados al aro.
2. Adelantar el pie de la mano de tiro.
3. El balón sale del pecho.
4. Saltar equilibrado.
5. Intención de tiro enfrente del aro.
6. Tirar a la máxima altura del salto.
7. Subir el índice por delante de la nariz.
8. Codo bajo la muñeca.
9. Balón sobre los dedos.
10. Efecto hacia atrás.
11. Apuntar con el dedo índice.
12. Seguir el tiro.
13. Caer en una posición equilibrada.
14. No desequilibrarse al tirar tras el dribbling.



## V - ENTRENAMIENTOS TIPO

### LUNES, 21 NOV.

- 3:00 - 3:30: Ejercicios individuales.
- 3:30 - 3:35: En toda la pista.
- 3:35 - 3:40: Por los lados.
- 3:40 - 3:45: Páutecio al rebote, rebotes. Y pase a fuera.
- 3:45 - 3:50: Defensa tentativaque (bloqueo ciego).
- 3:50 - 4:00: 5 x 5 "passing game".
- 4:00 - 4:05: Lado fuerte.
- 4:05 - 4:10: Tiro libre + precision.
- 4:10 - 4:25: Ataque zona.
- 4:25 - 4:35: 3 x 2 (mov. fuerte).
- 4:35 - 4:45: Tiro.
- 4:45 - 4:55: Precision 1/2 campo.
- 4:55 - 5:05: Pase a otro y poste bajo, ataque.

### MARTES, 22 NOV.

- 3:15 - 3:45: Ejercicios individuales.
- 3:45 - 3:50: En toda la pista.
- 3:50 - 3:55: Por los lados.
- 3:55 - 4:00: Rebotes + bases defensivas.
- 4:00 - 4:10: 1 x 1, 2 x 2 y 3 x 3.
- 4:10 - 4:15: 5 x 5, "passing game".
- 4:15 - 4:25: Juego estatico.
- 4:25 - 4:35: Ataque zona.
- 4:35 - 4:45: 3 lineas.
- 4:45 - 4:55: Tiro.
- 4:55 - 5:05: Precision 1/2 y todo campo.
- 5:05 - 5:15: Poste alto y poste bajo, ataque.
- 5:15 - 5:20: Contrataque 4 hombres.
- 5:20 - 5:45: 5 x 5.

# V - ENTRENAMIENTOS TIPO

## TIPO

ORIT	DESCRIPCION	DESCRIPCION	DESCRIPCION
1	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
2	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
3	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
4	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
5	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
6	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
7	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
8	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
9	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
10	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
11	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
12	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
13	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
14	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
15	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
16	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
17	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
18	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
19	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
20	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
21	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
22	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
23	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba
24	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba	Orta le sobretorre erpionom y aserba

## V - ENTRENAMIENTOS TIPO

### LUNES, 21 NOV.

- 3.00 - 3.30: Ejercicios individuales.
- 3.30 - 3.35: En toda la pista.
- 3.35 - 3.40: Por los lados.
- 3.40 - 3.45: Palmeos al tablero, rebotes y pase afuera.
- 3.45 - 3.50: Defensa contraataque (bloqueo ciego).
- 3.50 - 4.00: 5 x 5 "passing game".
- 4.00 - 4.05: Lado fuerte.
- 4.05 - 4.10: Tiro libre + presión.
- 4.10 - 4.25: Ataque zona.
- 4.25 - 4.35: 3 x 2 (muy fuerte).
- 4.35 - 4.45: Tiro.
- 4.45 - 4.55: Presión 1/2 campo.
- 4.55 - 5.05: Poste alto y poste bajo, ataque.
- 5.05 - 5.30: 5 x 5.

### MARTES, 22 NOV.

- 3.15 - 3.45: Ejercicios individuales.
- 3.45 - 3.50: En toda la pista.
- 3.50 - 3.55: Por los lados.
- 3.55 - 4.00: Rebotes + bases, defensa.
- 4.00 - 4.10: 1 x 1, 2 x 2 y 3 x 3.
- 4.10 - 4.15: 5 x 5, "passing game".
- 4.15 - 4.25: Juego estático.
- 4.25 - 4.35: Ataque zona.
- 4.35 - 4.45: 3 líneas.
- 4.45 - 4.55: Tiro.
- 4.55 - 5.05: Presión 1/2 y todo campo.
- 5.05 - 5.15: Poste alto y poste bajo, ataque.
- 5.15 - 5.20: Contraataque 4 hombres.
- 5.20 - 5.45: 5 x 5.

**JUEVES, 17 NOV.**

- 3.15 - 3.45: Ejercicios individuales + 20 tiros libres.
- 3.45 - 3.50: En toda la pista (3 líneas).
- 3.50 - 3.55: Por los lados.
- 3.55 - 4.00: Palmeos al tablero, rebote y pase fuera.
- 4.00 - 4.10: Bloqueo y continuación (cambio).
- 4.10 - 4.15: 4 x 4 "passing game".
- 4.15 - 4.25: Defensa contraataque.
- 4.25 - 4.40: Poste bajo, ataque.
- 4.40 - 4.50: 3 x 2 (muy fuerte).
- 4.50 - 5.00: Tiro.
- 5.00 - 5.10: Ataque zona.
- 5.10 - 5.15: Tiro libre + presión.
- 5.15 - 5.20: Poste alto, ataque.
- 5.20 - 5.25: Contraataque, 5 hombres.
- 5.25 - 5.45: 5 x 5.

**VIERNES, 18 NOV.**

- 3.00 - 3.30: Ejercicios individuales.
- 3.30 - 3.35: En toda la pista.
- 3.35 - 3.40: Rebotes + bases, 1 x 1 y 2 x 2, Presión.
- 3.40 - 3.45: 4 x 4, "passing game".
- 3.45 - 4.05: Ataque zona.
- 4.05 - 4.15: 3 líneas.
- 4.15 - 4.20: Contraataque.
- 4.20 - 4.30: Poste bajo y poste alto, ataque.
- 4.30 - 5.30: Partido en todo el campo, sin tanteo.

**VIERNES, 18 NOV.**

Time	Activity	Notes
3.00 - 3.30	Ejercicios individuales.	
3.30 - 3.35	En toda la pista.	
3.35 - 3.40	Rebotes + bases, 1 x 1 y 2 x 2, Presión.	
3.40 - 3.45	4 x 4, "passing game".	
3.45 - 4.05	Ataque zona.	
4.05 - 4.15	3 líneas.	
4.15 - 4.20	Contraataque.	
4.20 - 4.30	Poste bajo y poste alto, ataque.	
4.30 - 5.30	Partido en todo el campo, sin tanteo.	

## I. FILOSOFIA

## II. FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

1. Defensa 1 x 1
  - 1.1. Posición básica de defensa.
  - 1.2. Defensa al base.
  - 1.3. Defensa al alero.
2. Defensa 2 x 2
  - 2.1. Defensa a dos bases.
  - 2.2. Defensa al corte del lado débil.
  - 2.3. Defensa al bloqueo y continuación.
3. Calentamiento
4. Defensa del corte del lado débil hacia el balón.
5. Defensa del corte del base sobre el poste alto.
6. Defensa de dos bases sobre el poste alto.
7. Defensa 4 x 4.
8. Defensa del tiro libre.
9. Defensa del corte del base desde el lado débil.
10. Defensa al poste bajo.
  - 10.1. Defensa del alero frente a un pase al poste
  - 10.2. Defensa del base frente a un pase al poste
11. Bloqueo del tiro libre.
12. Defensa en superioridad numérica 3 x 2.
13. Defensa en superioridad numérica 2 x 1.
14. Bloqueo de rebote
  - 14.1. Bloqueo en la zona de fuera.
  - 14.2. Bloqueo en la zona de dentro.
15. Presión hombre x hombre.
  - 15.1. Inbounding.
  - 15.2. Balón ya está en cancha.
16. Zona Press 2-2-1 y 1-2-1-1 en todo el campo
  - 16.1. Principios.
  - 16.2. Zona Press 2-2-1.
  - 16.3. Zona Press 1-2-1-1.
  - 16.4. Recuperación.
  - 16.5. Rotación defensiva en la zona Press 2-2-1.
  - 16.6. Rotación defensiva en la zona Press 1-2-1-1.



17. Defensas presionantes en medio campo.
  - 17.1. Presión h x h en media pista.
  - 17.2. Zona Press 3-1-1 con TRAP.
  - 17.3. Zona Press 1-3-1 con TRAP.Claves de las defensas en media pista.

### III. FUNDAMENTOS OFENSIVOS

1. Dribling.
  - 1.1. Pivotes y paradas en un tiempo.
2. Pase
  - 2.1. Pase picado.
  - 2.2. Pase de pecho.
  - 2.3. Pase de cabeza.
  - 2.4. Pase largo.
  - 2.5. Puntos de enseñanza en el pase.
3. El contraataque
  - 3.1. Posiciones de los hombres en el contraataque.
4. Ataque 2 x 1.
5. Ataque 3 x 2.
6. Salto entre dos
  - 6.1. Box.
  - 6.2. Diamond.
  - 6.3. Situaciones especiales.
7. El tiro
  - 7.1. Metodología de la enseñanza del tiro.
  - 7.2. Tiro del base tras corte sobre el poste y movimiento en cada posición.
- 7.3. La bandeja.
- 7.4. Principios de ejercicios de tiro.

8. Posiciones del porte
  - 8.1. Posición básica.
  - 8.2. Poste alto.
  - 8.3. Poste bajo.

### IV. EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS Y PUNTOS DE ENSEÑANZA

### V. ENTRENAMIENTO TIPO