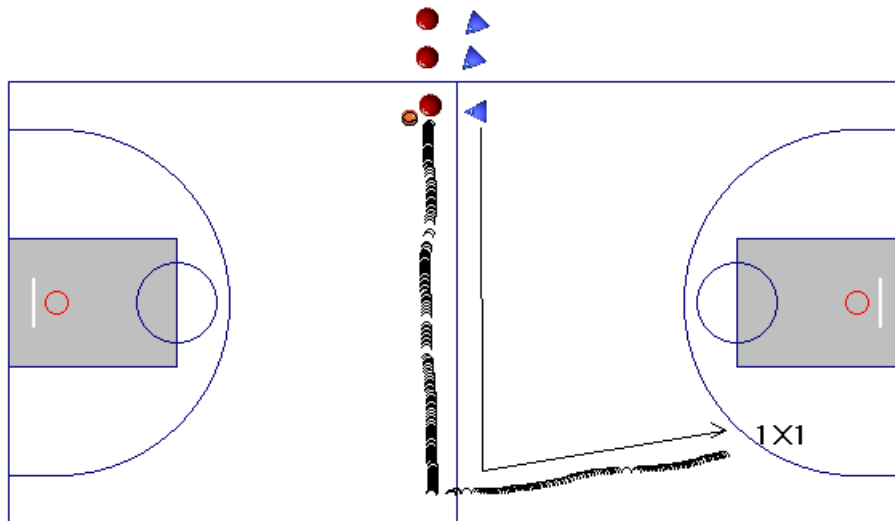


EJERCICIOS DE TÁCTICA INDIVIDUAL

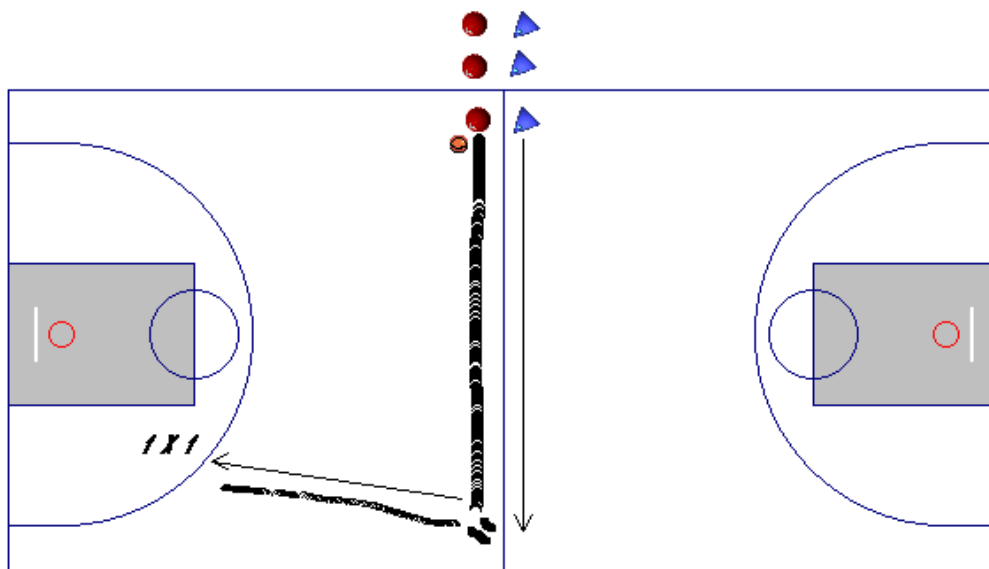
Elaborados por: Fulgencio Manzano Hernández (Entrenador Nacional)

A.- EJERCICIOS DE 1 CONTRA 1:

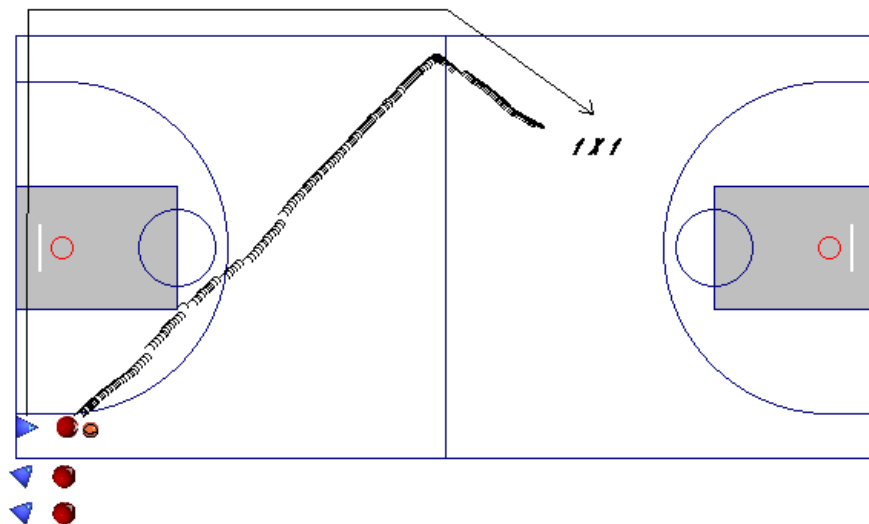
Ejercicio 1.- Por parejas, un atacante y un defensor, bote lateral con desplazamiento defensivo, terminando en 1x1 desde línea de 6'25 metros. También se puede hacer con 1x1 desde medio campo. Se puede realizar simétrico, es decir una pareja hacia la derecha y la siguiente hacia la izquierda.



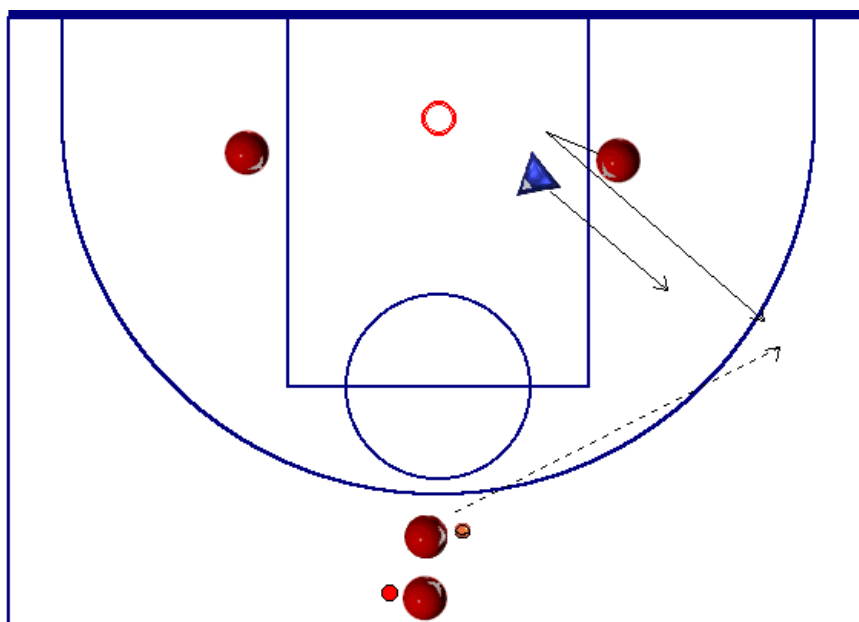
Ejercicio 2.- Por parejas, un atacante y un defensor, lo mismo que gráfico 1, pero con pase consigna al defensor y 1x1 desde línea de 6'25 metros o medio campo.



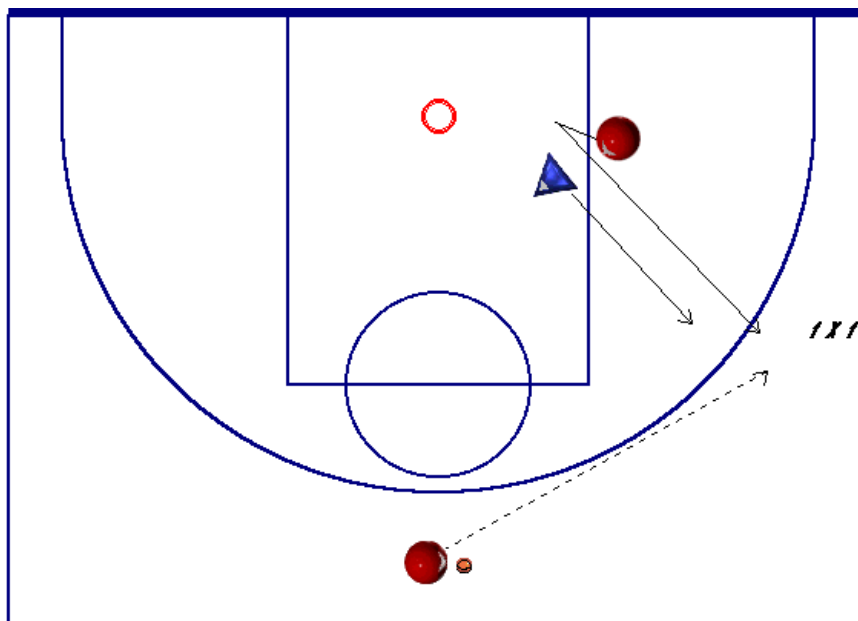
Ejercicio 3.- Por parejas. El atacante bota en velocidad hacia la esquina de medio campo. El defensor corre por línea de fondo y posteriormente, por línea de banda, intentando llegar antes o al mismo tiempo que el atacante. Desde la esquina del medio campo, 1x1.



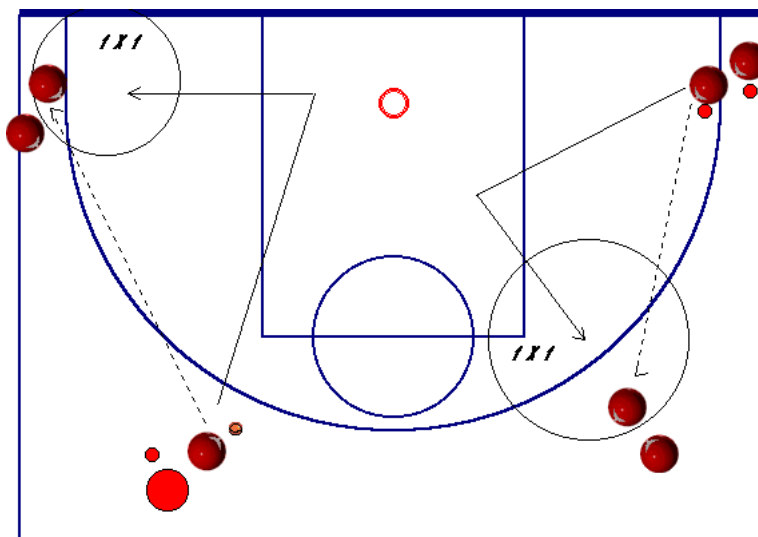
Ejercicio 4.- Rueda de 1x1 desde el alero, con pase desde el base. La rotación será la siguiente: defensor irá a fila de pasadores. Atacante irá a defender al atacante de lado contrario. Pasador ira a atacar hacia donde ha pasado. Limitar el número de botes del atacante. (4-3-2)



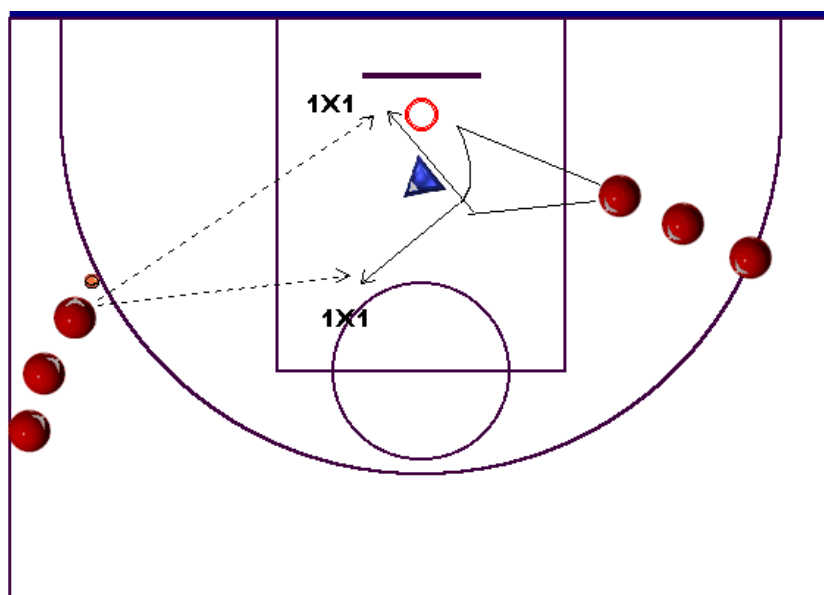
Ejercicio 5.- Ejercicio de 1x1 desde el alero, con tres jugadores. Un pasador, un atacante y un defensor. Rotación: pasador se convertirá en atacante; atacante se convertirá en defensor; y defensor irá a la posición de pasador. Con esta misma fórmula se pueden realizar también movimientos de 1x1 desde las distintas posiciones de pivot (Poste alto; poste bajo; y poste medio), así como las de base, tras pase desde el alero.



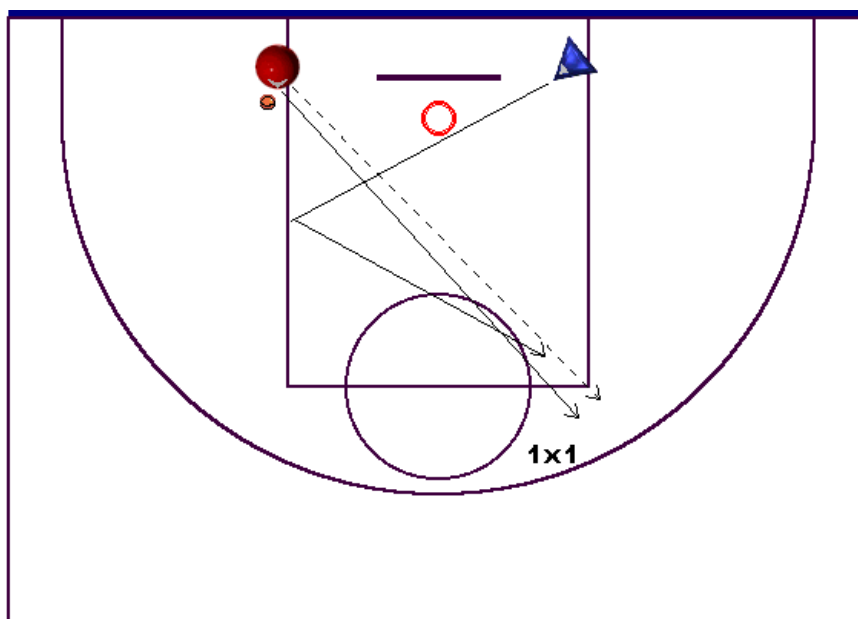
Ejercicio 6.- Rueda de 1x1 en medio campo, defensa del alero alto y del alero bajo. Rotación: las parejas, tras jugar el 1x1, pasarán al otro lado de la zona, realizando nuevamente un 1x1. Una vez realizado el ejercicio por ambas partes, las parejas rotarán sus posiciones, para que todos ataquen y defiendan desde todas las posiciones.



Ejercicio 7.- Rueda de 1x1 tras corte desde el poste medio del lado de ayuda.
 Rotación: atacante pasará a ser defensor; defensor ira a posición de pasador; y pasador ira a la fila de atacantes. También se puede hacer por trios.

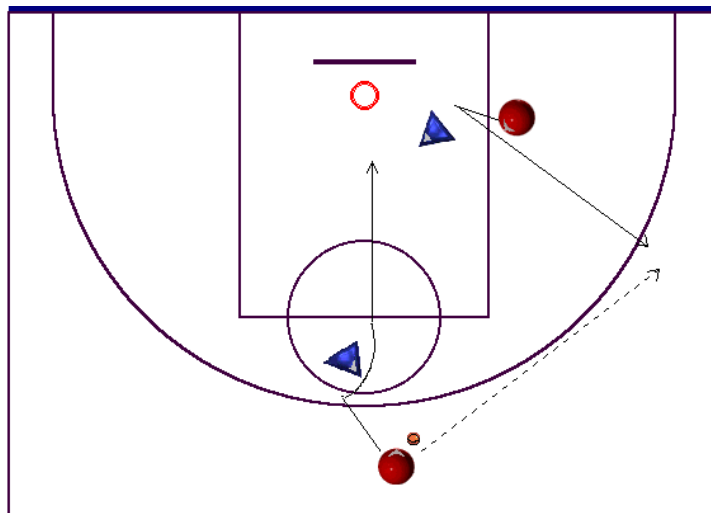


Ejercicio 8.- Por parejas 1x1 desde el poste alto. Jugador atacante hará rodar el balón hasta la esquina del tiro libre y saldrá corriendo tras de él. El defensor saldrá al mismo tiempo, realizando el movimiento que se recoge en el gráfico. Desde la esquina del tiro libre, 1 x1 .

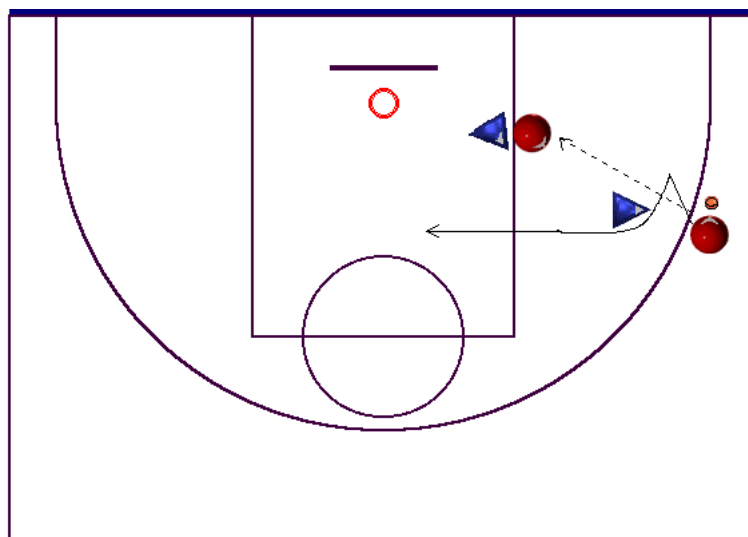


B.- EJERCICIOS DE 2 CONTRA 2:

Ejercicio 9.- *Ejercicio 2x2, base - alero, pasar y cortar, en un cuarto de cancha.* **El base** (respetando siempre el espacio para el Ixl del alero), tras pasar, se llevará al defensor al lado contrario y cambiará el ritmo y la dirección, cortando por línea de aro. Fijará a su defensor y pedirá el balón. Si el alero no le pasa, realizará una autosustitución y volverá a posición base. **El alero**, si no puede pasarle al base, esperará a que el base "aclare la zona" y si lo estima conveniente realizará un Ixl o volverá a pasarle al base y entonces será él quién cortará hacia el aro.

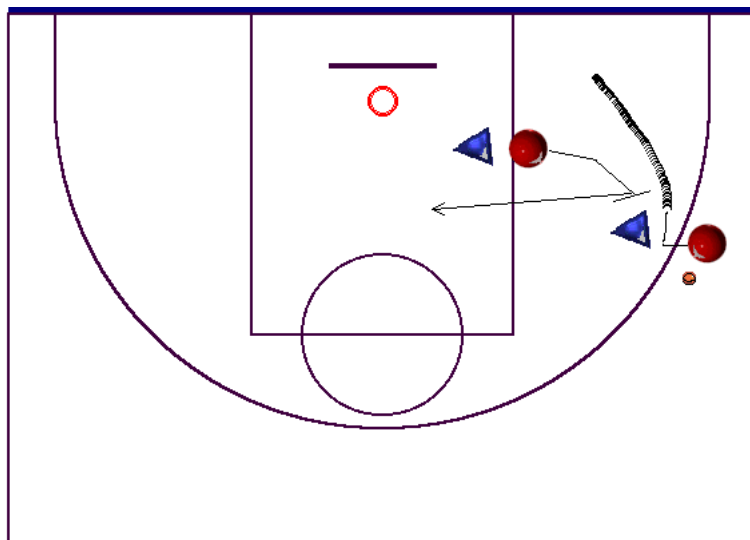


Ejercicio 10.- *Ejercicio de 2x2, alero - poste medio, pasar y cortar, en un cuarto de cancha.* **El alero**, tras pasar al poste llevará a su defensor al lado contrario del sentido de su corte, cambiará el ritmo y la dirección y cortará hacia la zona por encima del poste. Tras el corte y si no le han pasado, irá a posición base o alero alto.



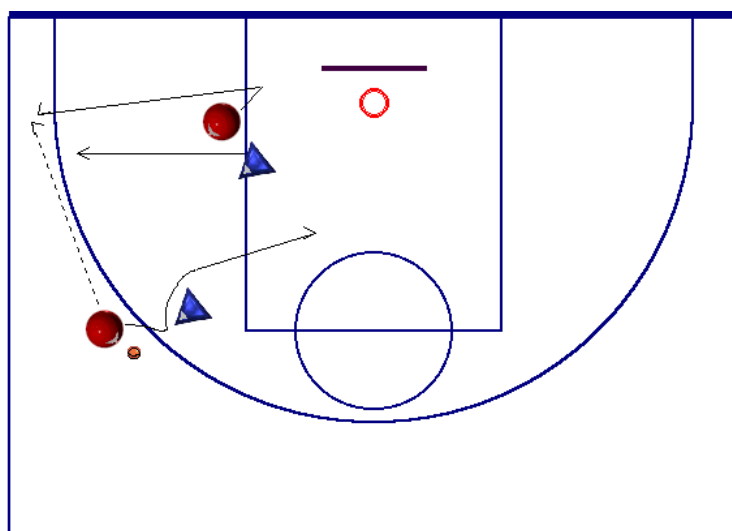
Ejercicio 11.- *Ejercicio de 2x2, alero - poste medio. Bloqueo indirecto - ciego, del poste al alero y continuación. En un cuarto de cancha. Lo mismo se puede hacer base y poste alto.*

Finta de bote del alero hacia el lado contrario del bloqueo, metiendo al defensor en el mismo. El poste tras el bloqueo realizará una continuación en reverso impidiendo al bloqueado salir del bloqueo, y procurándose una línea de pase.

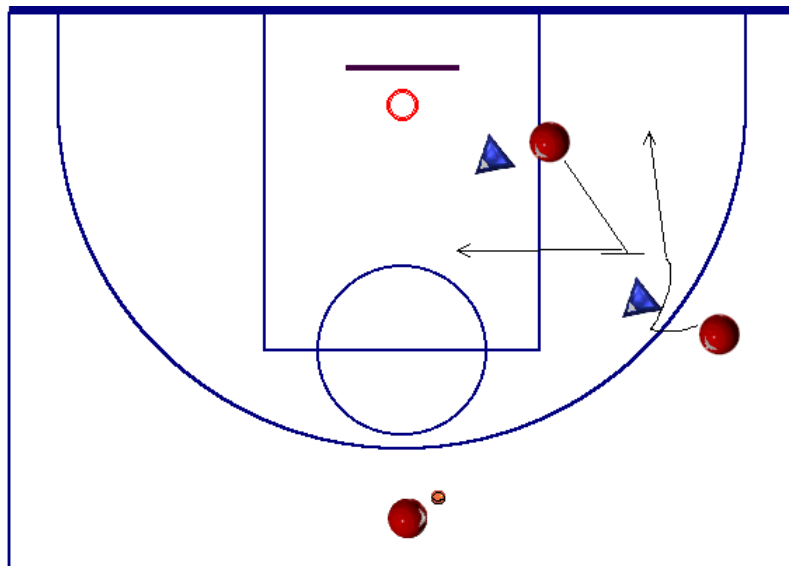


Ejercicio 12.- *Ejercicio de 2x2, alero - poste medio. Pasar y cortar. En un cuarto de cancha.* El alero tras el pase, llevará la defensor hacia la zona del base; cambiará el ritmo y la dirección y cortará hacia canasta. Si no le pasan, volverá a la posición alero o irá a la posición de base.

El poste tras recibir, dará prioridad al pase de vuelta al alero. Si no puede pasar, podrá jugar 1x1 o volver a pasar al alero y realizar un corte hacia canasta.



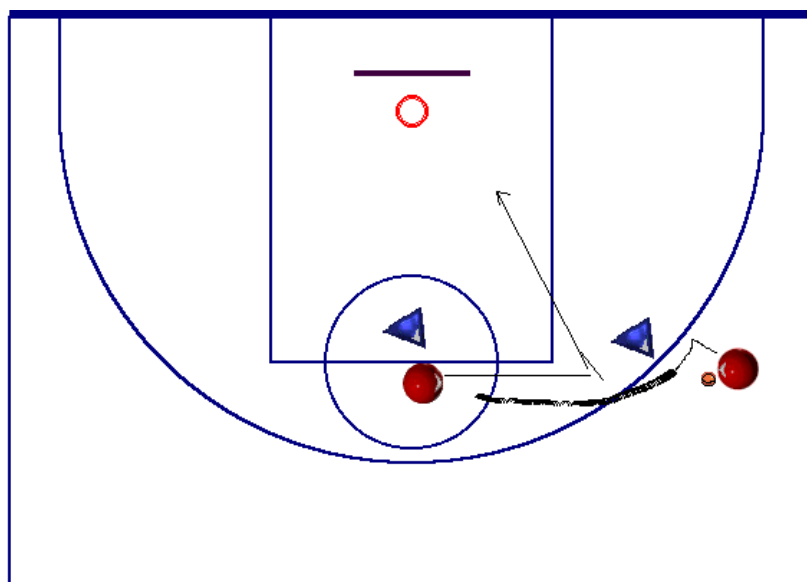
Ejercicio 13.- *Ejercicio de 2x2, alero - poste medio, con pasador en el base. Bloqueo ciego del poste al alero. Tras el pase 2x2. Importante meter al defensor en el bloqueo, llevándolo primero a lado contrario.*



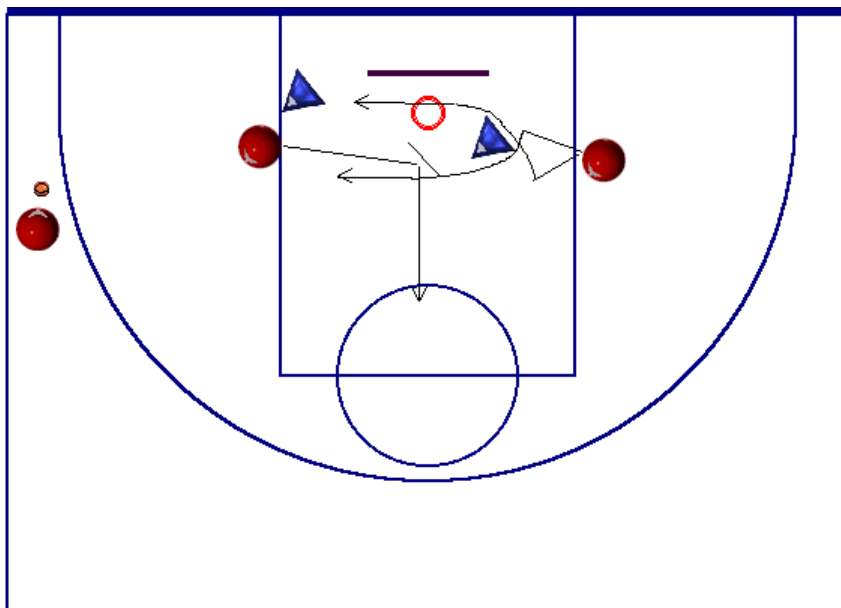
Ejercicio 14.- *Ejercicio de 2x2, alero - poste medio, con pasador en el base. Bloqueo del alero al base.*

Ejercicio 14.- *Ejercicio de 2x2, alero - poste medio, con pasador en el base. Bloqueo en vertical, del alero al poste.*

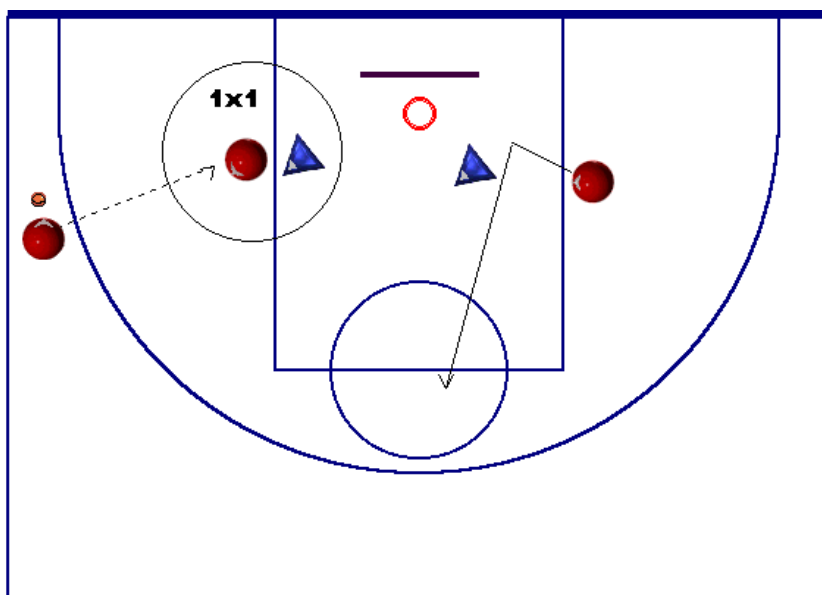
Ejercicio 16.- *Ejercicio de 2x2, alero - poste alto. Bote, bloqueo y continuación.*



Ejercicio 17.- *Ejercicio de 2x2, entre pivot, con pasador en el alero.*
 Bloqueo indirecto del pivot de lado fuerte, al de lado de ayuda. Tras pase del alero, 2x2 libre.

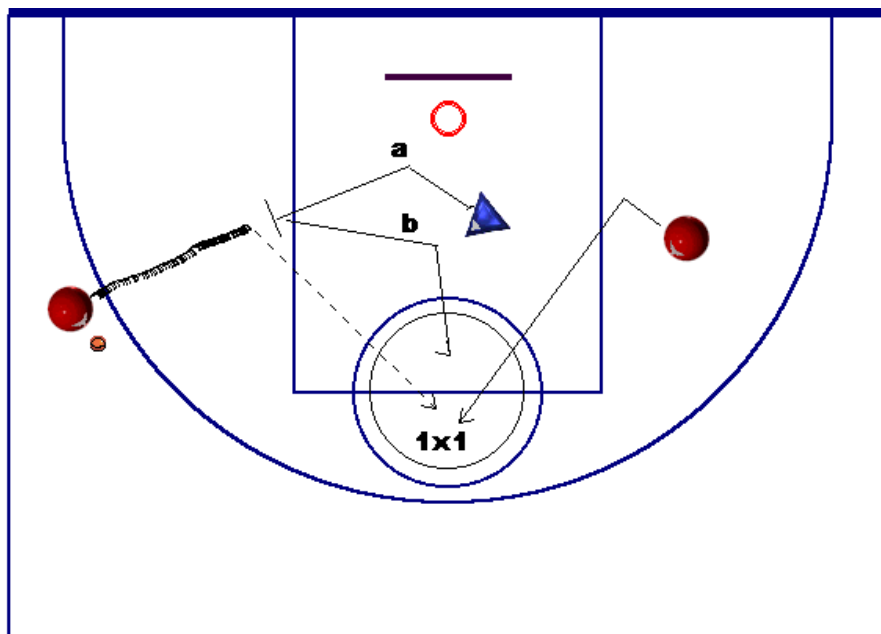


Ejercicio 18.- *Ejercicio de 2x2, entre pivot, con pasador en el alero.*
 El primer movimiento será del pivot del lado de ayuda, que romperá la ayuda cortando hacia el poste alto, previamente fijando a su defensor y pidiendo el balón en el centro de la zona. Tras pase del alero, 2x2 libre.

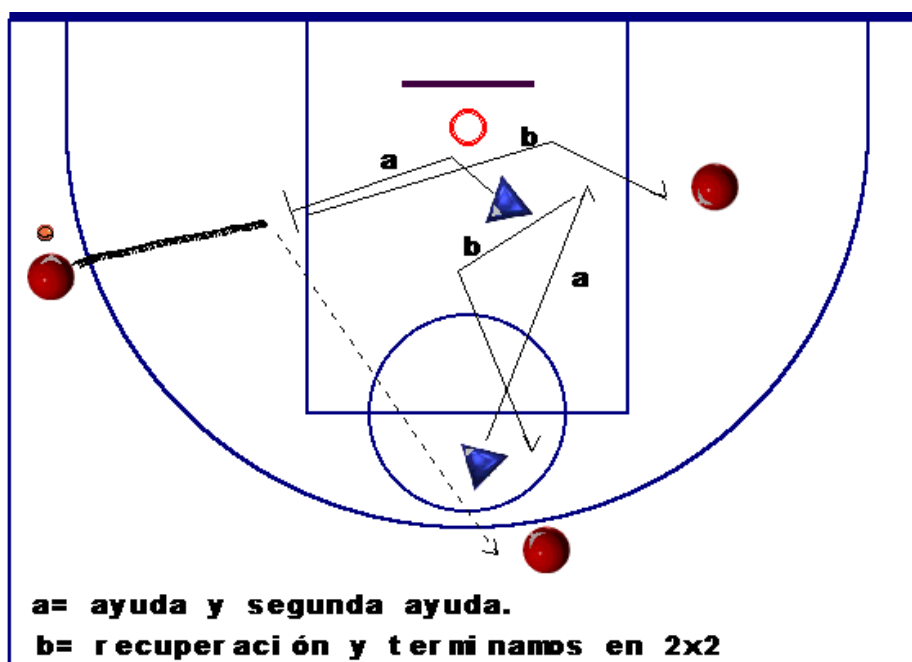


Ejercicio 19.- *Ejercicio de 2x2, poste medio - poste alto, con pasador en el alero.*
 Bloqueo indirecto del poste medio al poste alto. Tras pase del alero, 2x2 libre.

Ejercicio 20.- *Ejercicio de 2xl, trabajando movimiento defensivo de ayuda y recuperación, terminando en 1x1.* Es importante ir a la ayuda realizando el primer movimiento hacia la línea de aro, de tal forma que el desplazamiento hacia el atacante se realice por su "línea de penetración", concediendo tiro, pero nunca entrada. Repetir el mismo concepto en la recuperación. Este ejercicio se puede realizar poniendo a los jugadores en las demarcaciones que más nos interesen entrenar.



Ejercicio 21.- *Ejercicio de 3x2, ayuda, recuperación y segunda ayuda.* Tras el pase del alero al base, se producirá los movimientos de recuperación y se terminará el ejercicio con un 2x2 libre.



Ejercicio 22.- *Ejercicio de defensa con movimiento en "T" para contrarrestar el ataque 3x2. (Dos gráficos)*

Atacar siempre a hombre balón para provocar un mal pase. Tras el pase hacia un alero, el defensor de abajo saldrá hacia hombre balón, evitando su penetración. El defensor de arriba reemplazará la posición de su compañero. Utilizar muchas fintas defensivas.

Gráfico 1.-

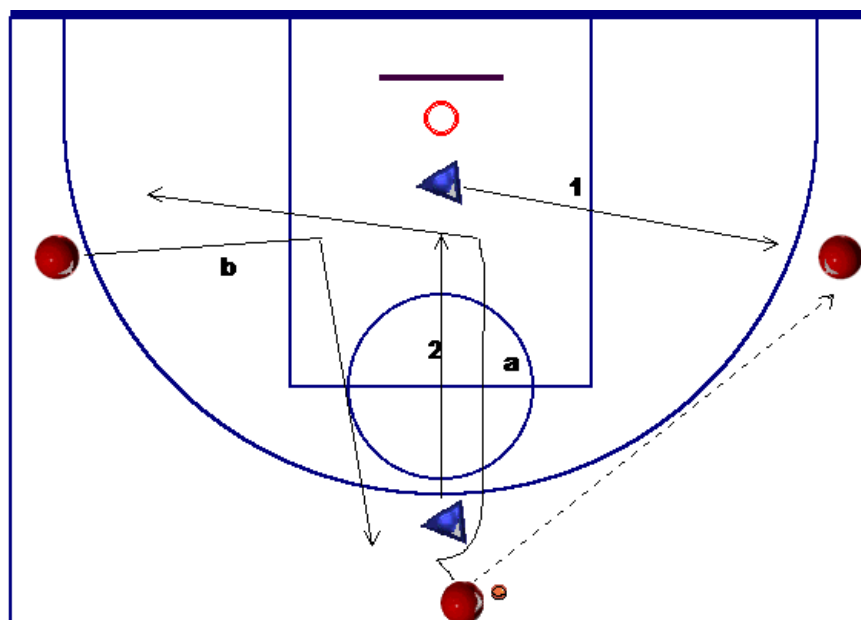
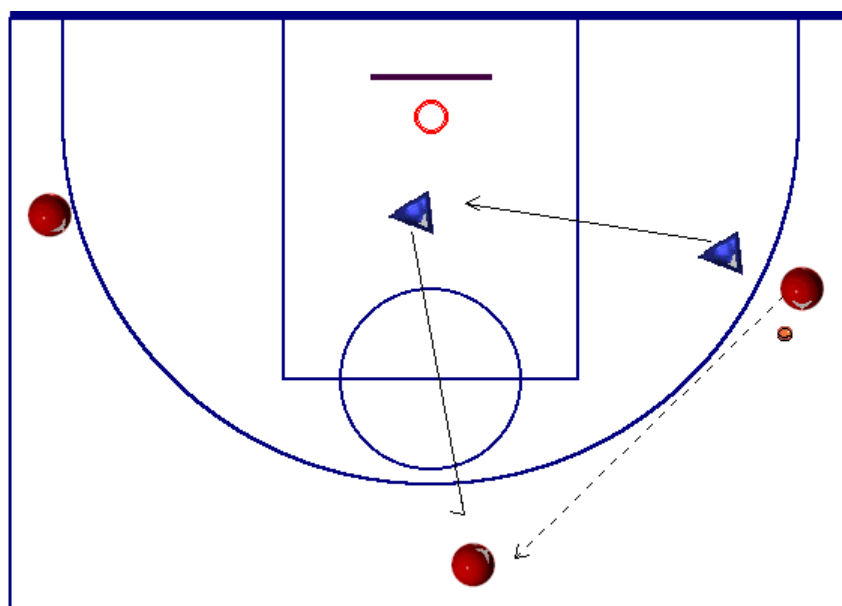
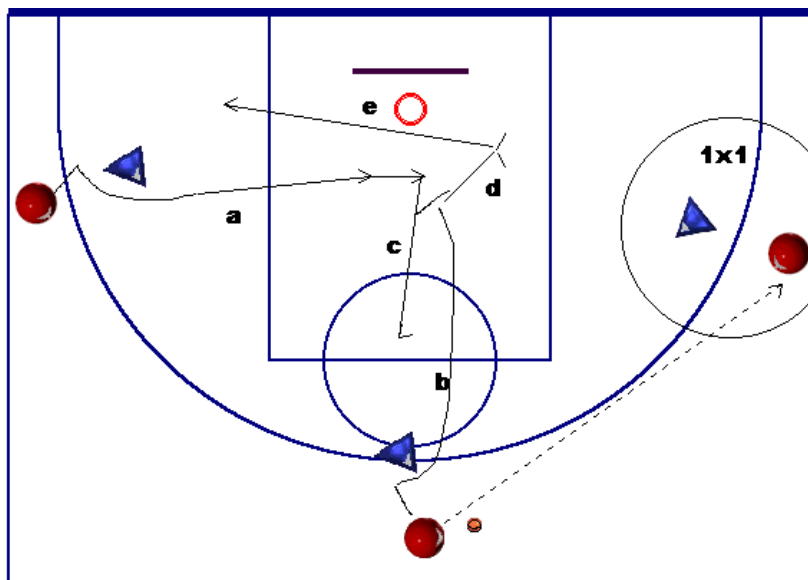


Gráfico 2.-



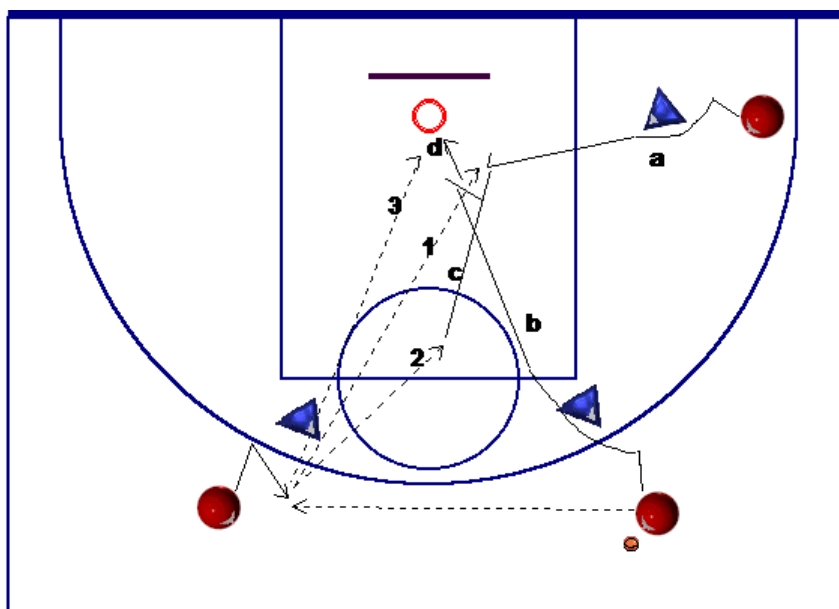
Si el alero optara por el pase al base, cortaría a la línea de aro, fijando a su defensor y pidiendo el balón. Si no le pasan, irá al lado contrario, realizando el mismo movimiento el alero contrario, intercambiando así sus posiciones.

Ejercicio 24.- *Ejercicio de 3x3, base - dos aleros, movimiento de pasar y bloquear.* El movimiento se iniciará con pase a un alero. Inmediatamente el alero contrario cortará, fijando a su defensor, y pedirá el balón bajo el aro. Al mismo tiempo, el base cortará por línea de aro y si no recibe, bloqueará al defensor del alero. Así, dispondremos antes del bloqueo de: a) situación de 1x1; b) pase al alero de lado contrario; c) pase al corte del base.



Tras el bloqueo, dispondremos de dos pases interiores, al bloqueador y al bloqueado y, si esto no fuera posible, 1x1 del hombre balón. Si el pase fuera del alero al base, se produciría un bloqueo indirecto entre los aleros en el centro de la zona.

Ejercicio 25.- *Ejercicio de 3x3, dos bases - un alero, movimiento de pasar y bloquear.* El ejercicio se podrá comenzar con pase al alero o con pase al otro base. En el gráfico recogemos el pase de base a base.



Ejercicio 26.- *Ejercicio de 3x3, dos bases - un alero; movimiento de pasar y cortar.* Mecánica del ejercicio y orden de movimientos, igual puntualizaciones gráfico anterior.

Ejercicio 27.- *Ejercicio de 3x3, base - alero - poste medio. Corte UCLA.*

Mecánica: Base pasa al alero y recibe el bloqueo indirecto del poste a la altura de la línea de tiros libres. El alero pasará al poste alto y bloqueará al base que se encuentra en posición de poste medio.

Gráfico 1.-

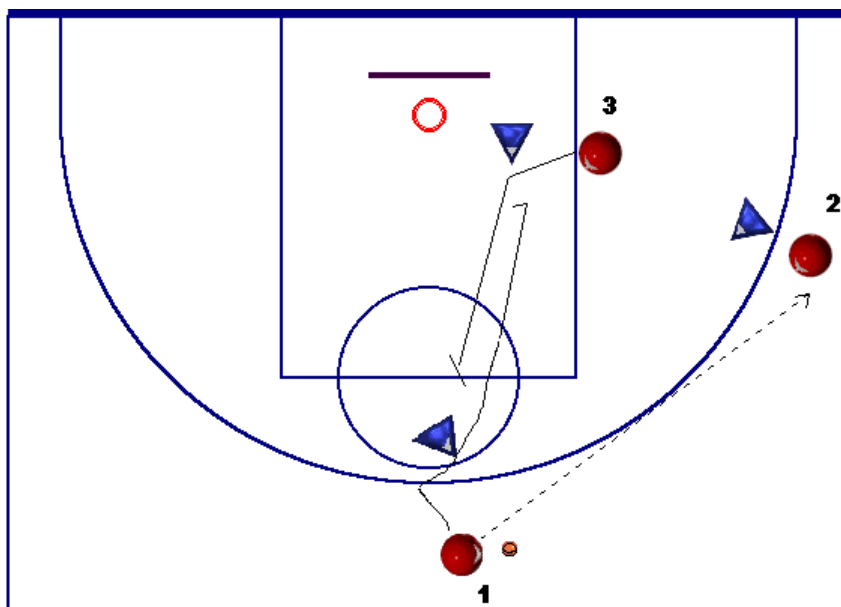
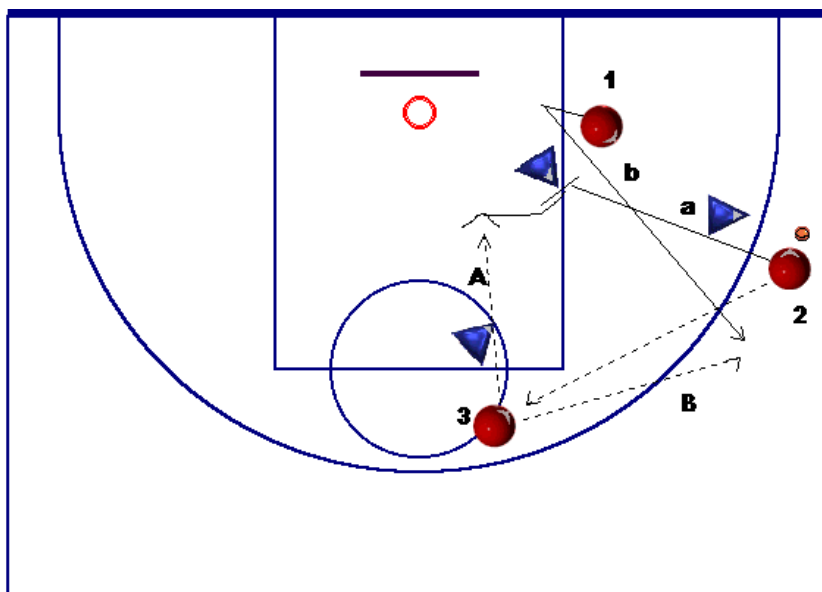


Gráfico 2.-



Ejercicio 28.- *Ejercicio de 3x3, poste alto y dos postes medios, con dos aleros pasadores. Movimientos de "Triple Poste".*

Normas: a) El que bloquea, es bloqueado; b) el que pasa bloquea.

Si el balón está en el alero, el poste de lado fuerte bloqueará al poste del lado contrario. Tras la resolución de este bloqueo, recibirá el bloqueo del poste alto.

Gráfico 1.-

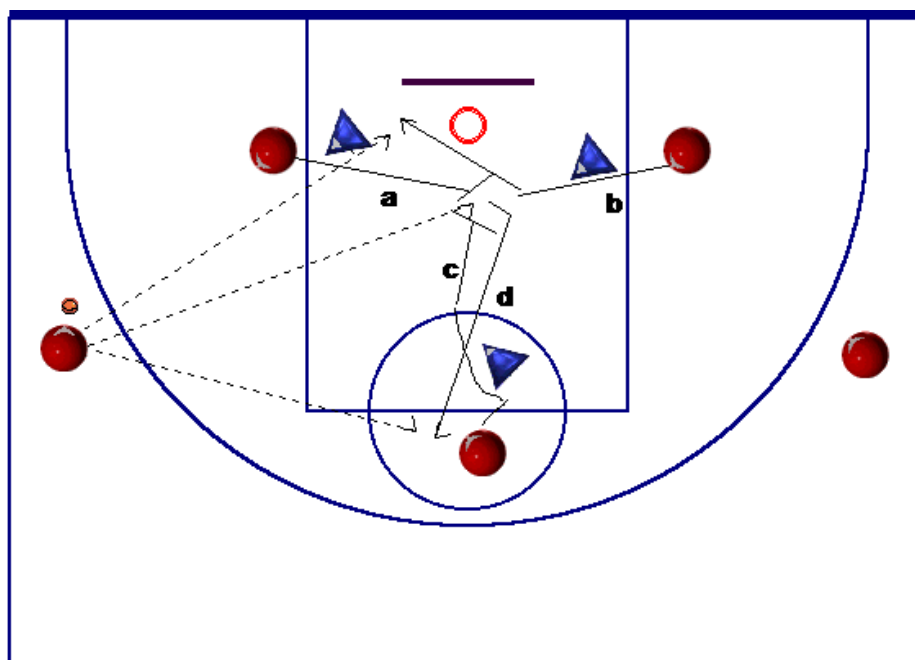
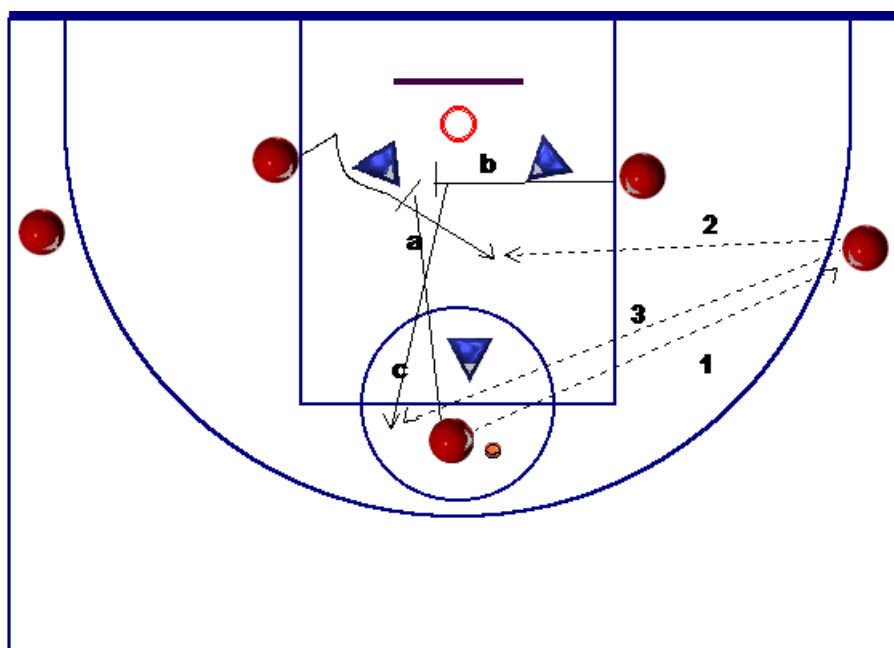


Gráfico 2.-



D.- EJERCICIOS DE 4 CONTRA 4:

Ejercicio 29.- *Ejercicio de 4x4, 2 bases y 2 aleros, pases en herradura.*

Este ejercicio es muy bueno para trabajar el cambio de mentalidad defensiva del lado fuerte al lado de ayuda.

Los atacantes realizarán fintas de recepción y pases en "Herradura".

Tras 3 o 4 rotaciones completas del balón, el ejercicio finalizará con un 4x4 libre.

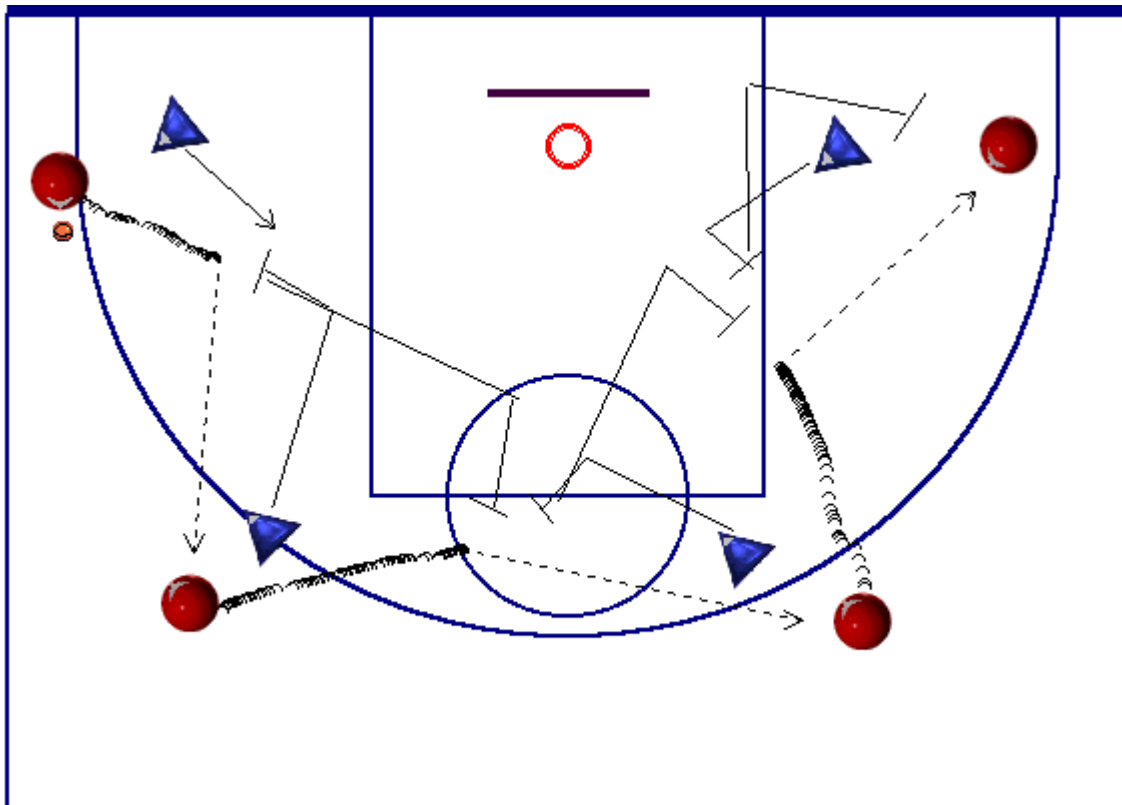
Ejercicio 30.- *Ejercicio de 4x4, 2 bases y 2 aleros, defensa del bote y penetración.*

Este ejercicio trabaja los mismos conceptos defensivos que el anterior y además la media ayuda o ayuda y recuperación.

Los atacantes realizarán rotaciones completas del balón alrededor de la zona, pero antes del pase están obligados a dividir en bote entre dos jugadores.

El concepto de la ayuda y recuperación será el mismo que el indicado en otros ejercicios, es decir, evitar la penetración; si hubiera que conceder algo que se sea el tiro lejano; y si alguien debe quedar sin defensor, que sea el atacante más alejado del balón y que esté por encima de la línea de tiros libres.

El primer movimiento de la ayuda y de la recuperación, no será hacia el atacante, sino hacia su pasillo de penetración, para cortarle la misma.



Ejercicio 31.- *Ejercicio de 5x4. Rotación defensiva, con ayudas y segundas ayudas.*

Los atacantes realizarán rotaciones completas del balón, en pases, alrededor de la zona, triangulando pases sobre el poste. Este se moverá libremente por el poste medio de su lado.

Como se verá en los gráficos, cuando se realiza la segunda ayuda, dejamos solo al atacante mas alejado del balón y que está por encima de la línea de tiros libres.

En las ayudas y las recuperaciones se seguirán los mismos conceptos que se han expresado en los ejercicios anteriores.

Gráfico 1.-

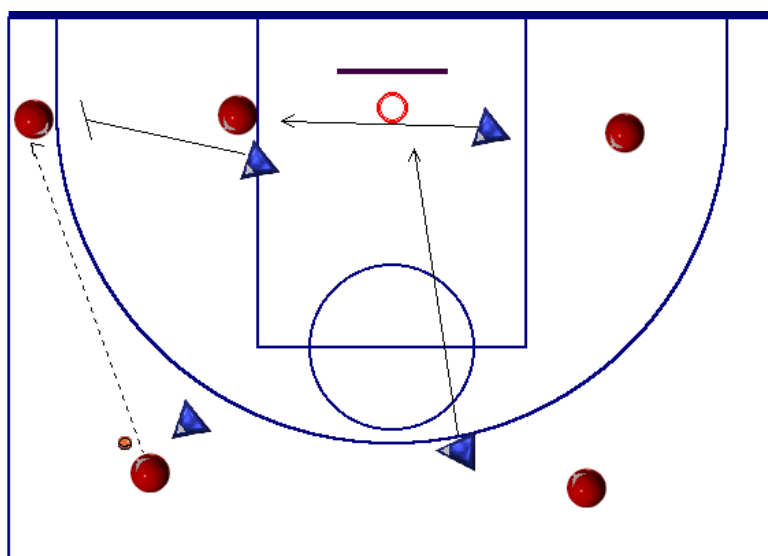
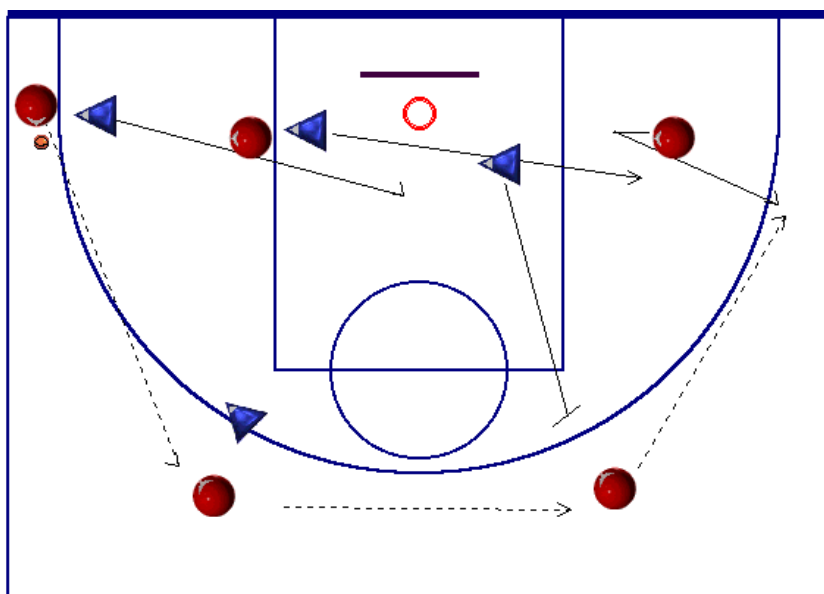


Gráfico 2.-



Ejercicio 32.- Ejercicio de 4x4, 2 bases y 2 aleros. Movimiento continuo de pasar, cortar y reemplazar. Mismos conceptos técnicos utilizados en el 3x3. Pase en horizontal, corte en vertical. Pase en vertical, corte en horizontal. Si el pase fuera del alero hacia el base, este cortaría y haría cortar al otro alero, intercambiando la posición entre ellos.

Gráfico 1.-

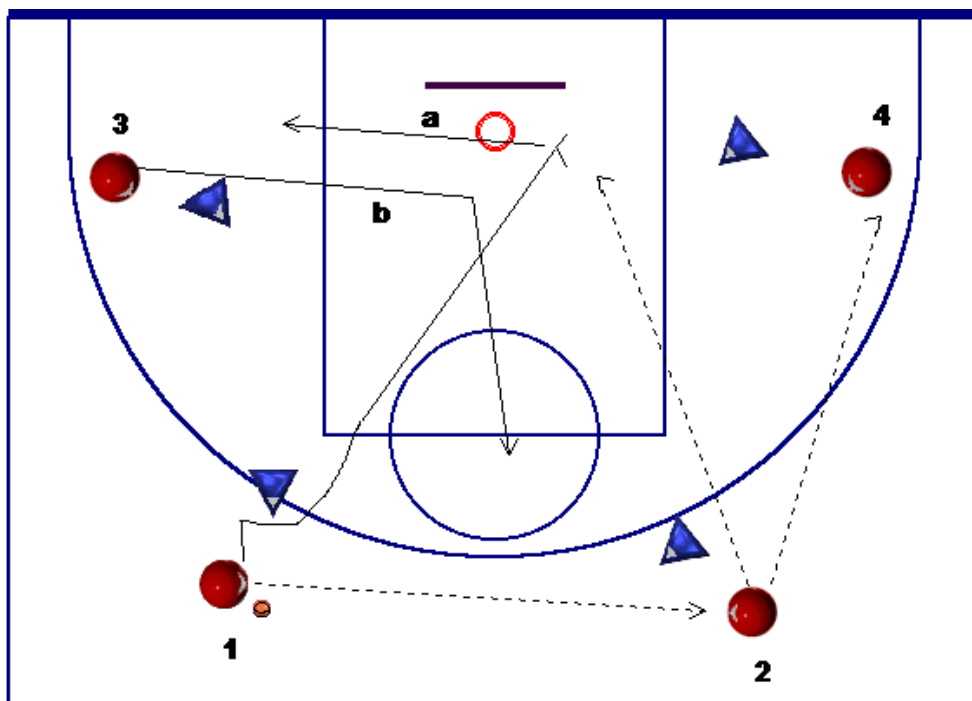
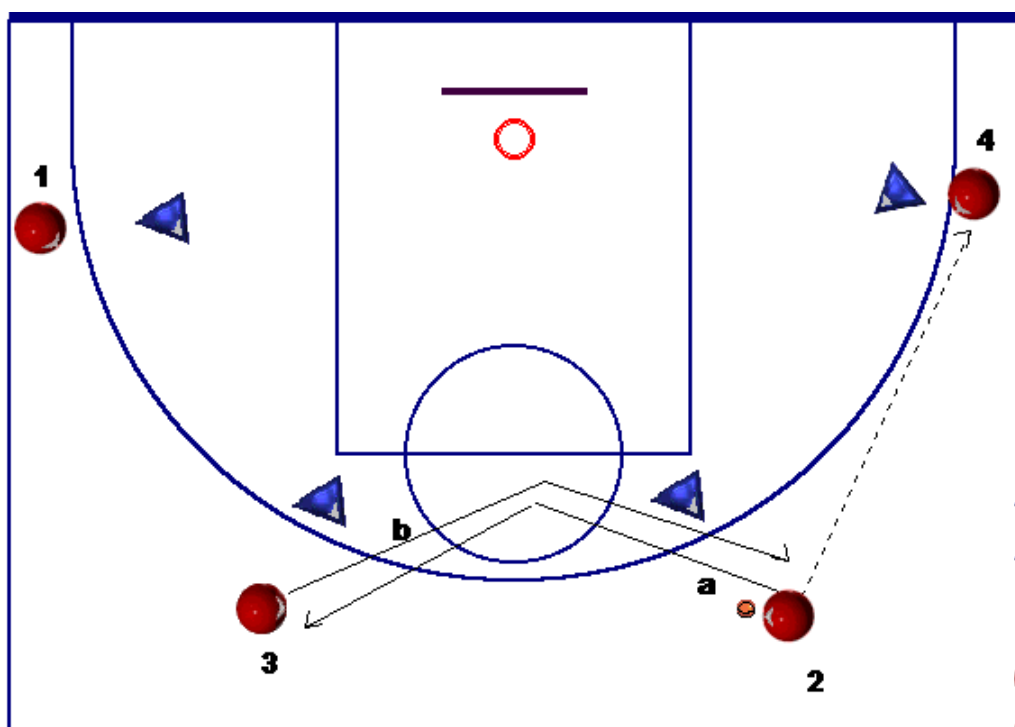


Gráfico 2.-



Ejercicio 33.- *Ejercicio de 4x4, 2 bases y 2 aleros. Movimiento continuo de pasar y bloquear. Pase en horizontal, bloqueo en vertical. Pase en vertical, bloqueo en horizontal.*

Gráfico 1.-

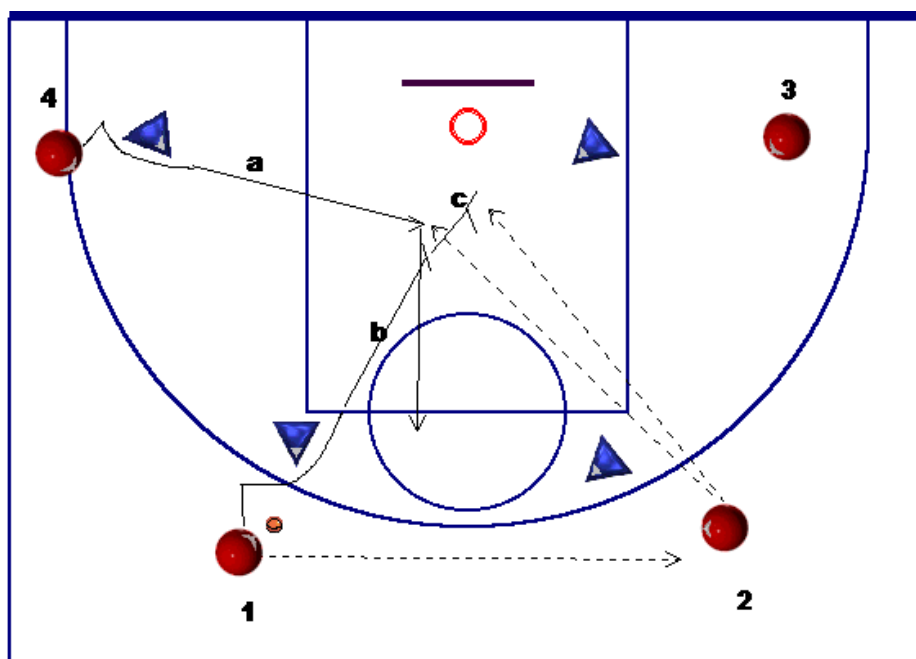


Gráfico 2.-

