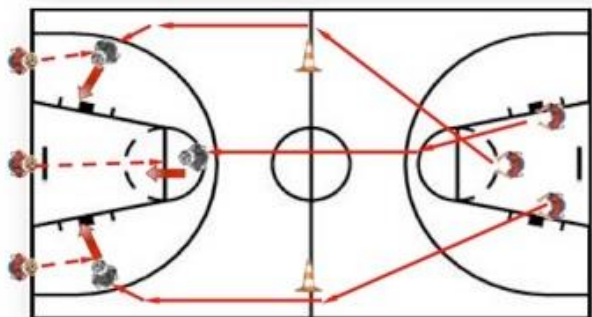
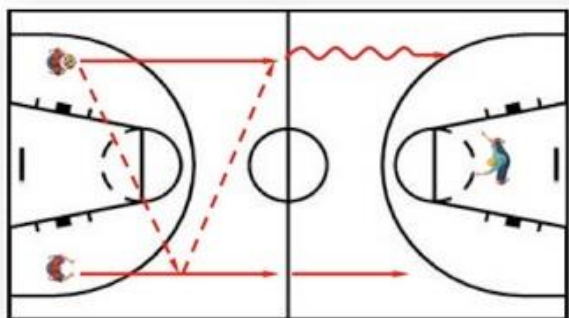


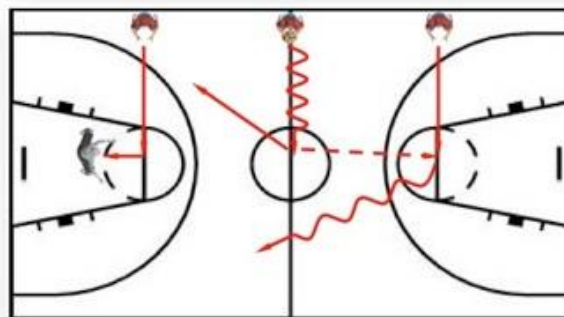
CONTRA ATAQUE



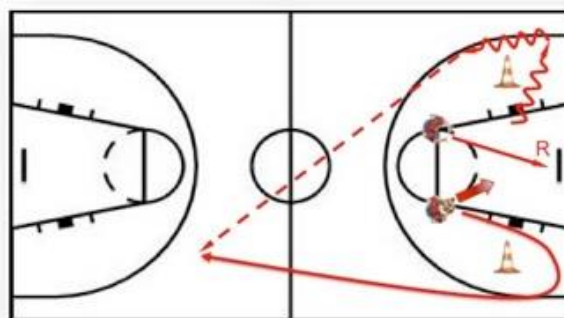
Nº1. Jugadores sin balón pataleo dentro de la “pintura” y a la señal del entrenador se giran para bloquear el rebote y salir hacia canasta contraria para recibir los balones y tirar.



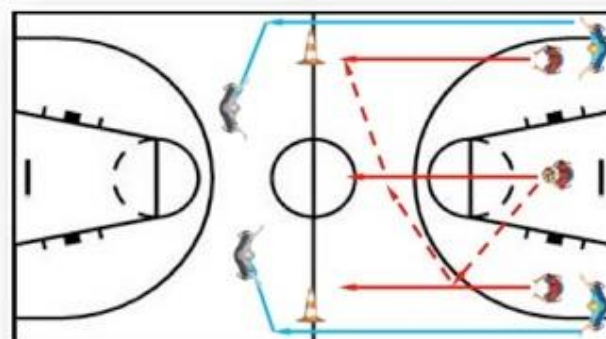
Nº2. 2C0 sin bote hasta medio campo, jugar 2c1 contra el defensor. Buena utilización de los espacios.



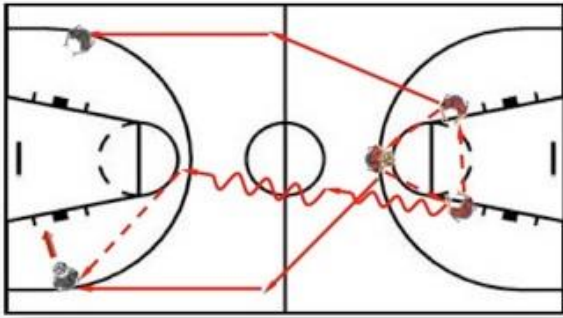
Nº3. Situación inicial de 3c0, jugador del centro con balón, sale con bote hacia centro del campo y pasa a uno de los jugadores del lateral para jugar 2c1 contra el jugador que no a recibido.



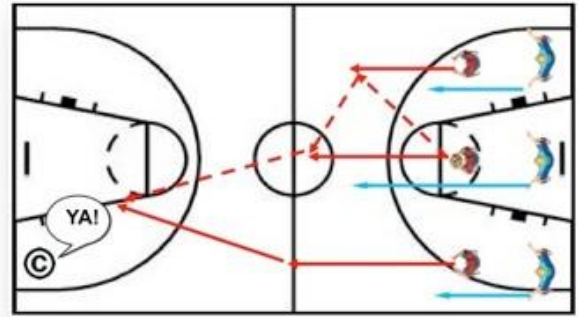
Nº4. 2C0. jugador con balón lanza a canasta y jugador sin balón va al rebote, rodea el cono y pase de “béisbol” al jugador que corre por el lateral después de rodear el cono.



Nº5. 3C2. Defensores rodean los conos y defienden, ataque 3c0 con pase hasta medio campo. Jugar 3c2 en medio campo. Buena utilización de los espacios y pocos botes.

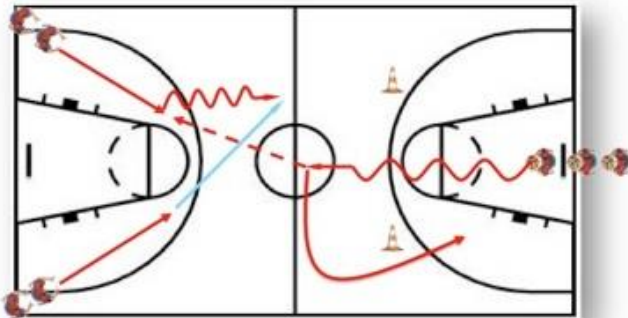


Nº6. 2C1. Jugador con balón primer pase de contraataque a uno de los dos jugadores de las dos filas laterales, el que recibe juega con bote por el centro del campo, el otro jugador del lateral defiende. jugador que realiza el primer pase de contraataque genera espacio ganando el carril lateral y jugamos 2c1.

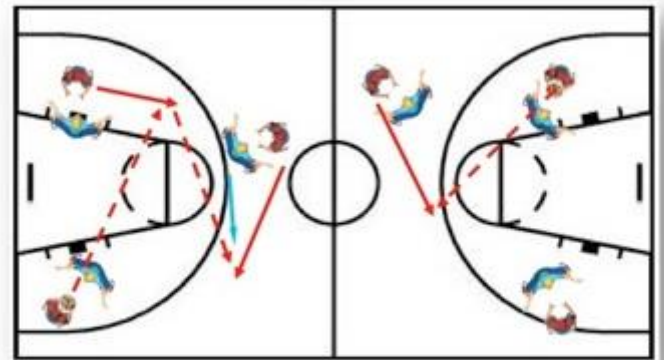


Nº8. 2C1. Tres filas, dos en un lado de campo sin balón y una en el otro lado de campo con balón. Sale un jugador de cada fila; el jugador con balón decide con quien jugar cuando llega a la línea de medio campo pasando el balón, y realiza un cambio de sentido y velocidad, girando alrededor de uno de los conos para correr hacia canasta y jugar 2c1.

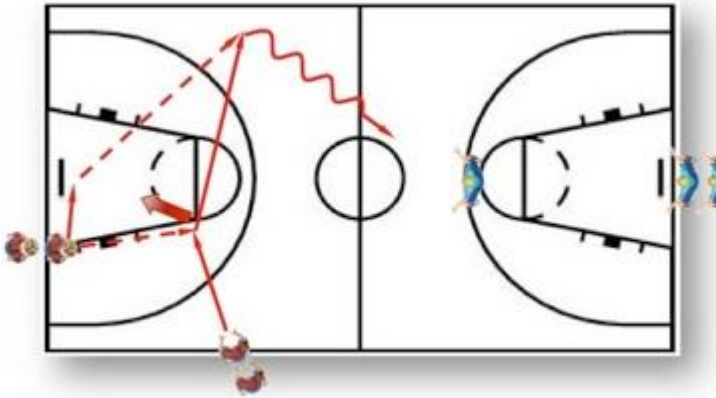
Nº9. 3C3. A la señal el ataque parte en tic-tac sin bote, la defensa intenta recuperar. Repetir del otro lado invirtiendo los papeles y las posiciones.



Nº7. 3C0. Los jugadores se pasan el balón y a la señal del entrenador el jugador que tiene el balón gana el centro y los otros dos los pasillos laterales, finalizar con un tiro de uno de los dos jugadores del lateral.



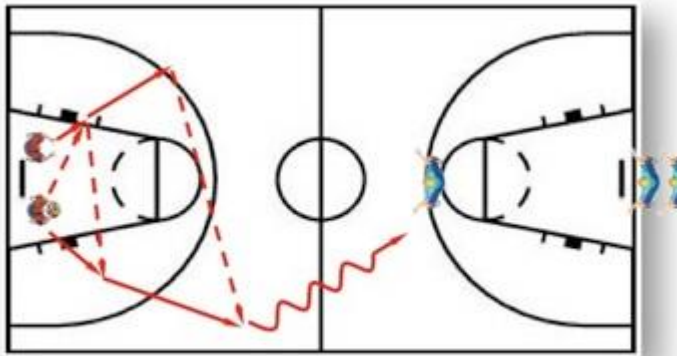
Nº10. 3C3 en medio campo, el equipo que ataca si realiza cinco pases seguidos juega para anotar en una de las dos canastas a partir de los espacios disponibles. A partir del quinto pase se puede botar el balón.



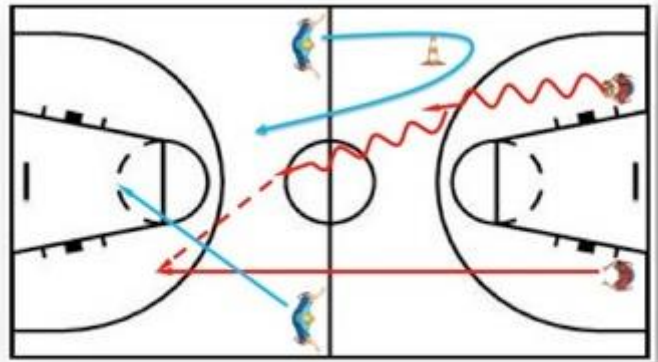
N°11. Tres filas, dos de atacantes y una de defensores.

Jugador sin balón juega para recibir y tirar.

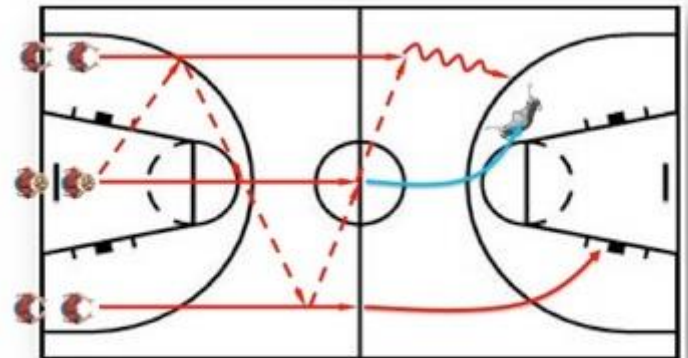
Jugador con balón pasa y coge el rebote, después del rebote pase de contra-ataque, recepción y 1c1 en el otro lado del campo.



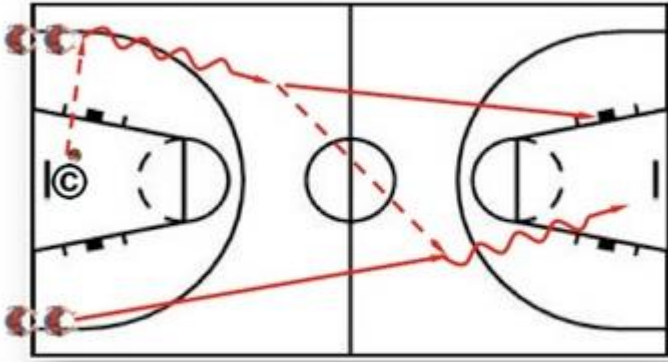
N°12. 2C0 medio campo y finalizar en 1c1. Dos filas, debajo del aro para trabajar pase entre los jugadores, después de cada pase se van abriendo para realizar pases más alejados, el jugador que primero cruza la línea de medio campo juega 1c1 con el defensor.



N°13. 2C1 + 1. Dos filas de defensores en medio campo, dos filas de atacantes en la línea de fondo. Uno de los dos defensores rodea el cono, mientras se juega 2c1. Si el defensor que rodea el cono recupera jugamos 2c2. Si los defensores recuperan el balón salen en contra-ataque hacia el otro campo.

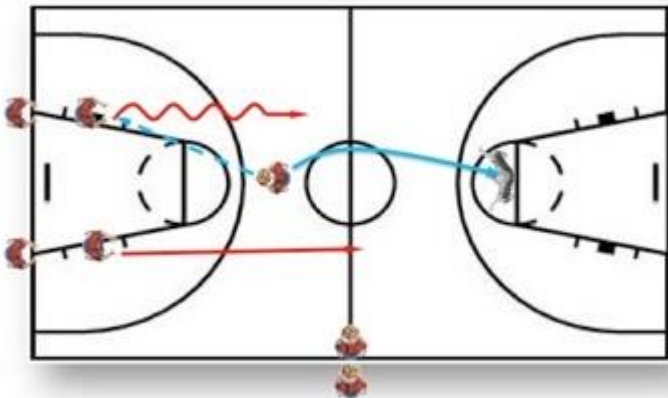
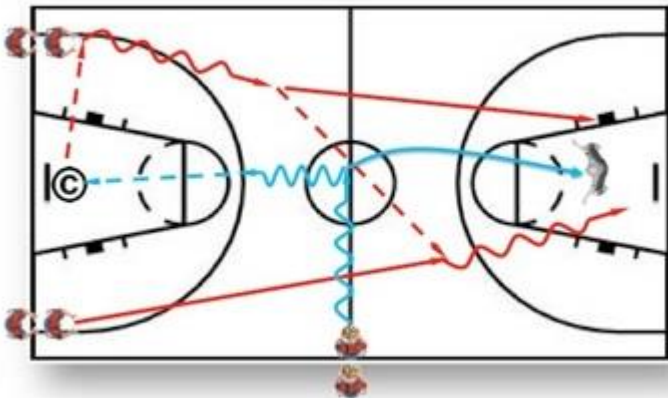


N°14. 3C0 + 2C1. Los tres jugadores juegan tic-tac hasta medio campo, al cruzar la línea de medio campo el jugador del lateral con balón juega con bote 2c1 con el otro jugador del lateral. Jugador del pasillo central defiende.

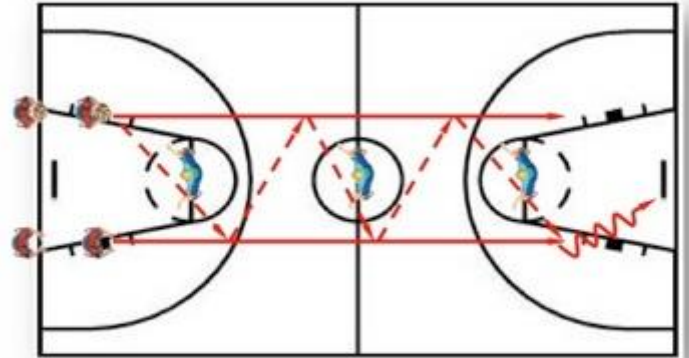


N°15. 2C0. Pase del entrenador a uno de los jugadores de la banda y jugamos 2c0 con pocos botes. Importante la buena utilización de los espacios.

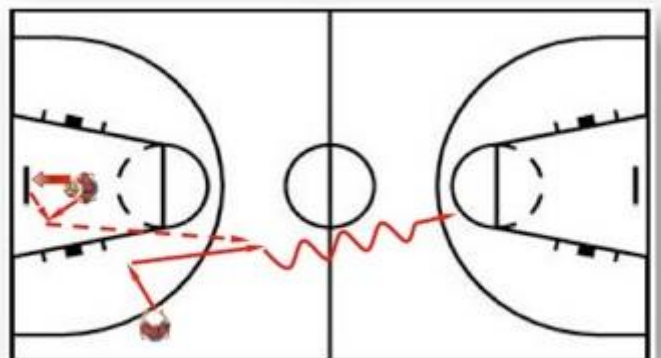
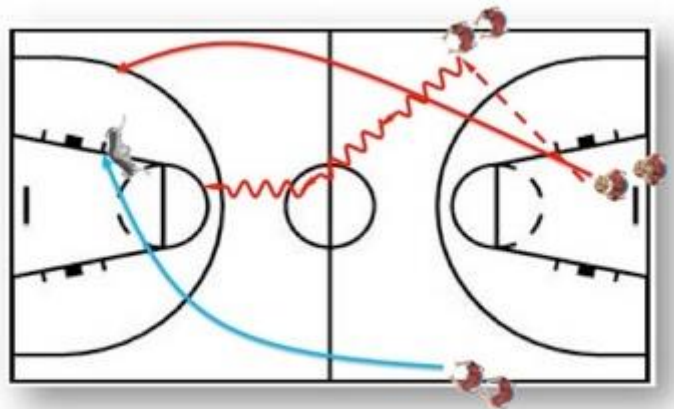
N°16. 2C1. Misma idea que ejercicio anterior. Defensor con balón, bota hacia medio campo y pasa el balón al entrenador, este lo pasa a uno de los jugadores laterales y jugamos 2c1.



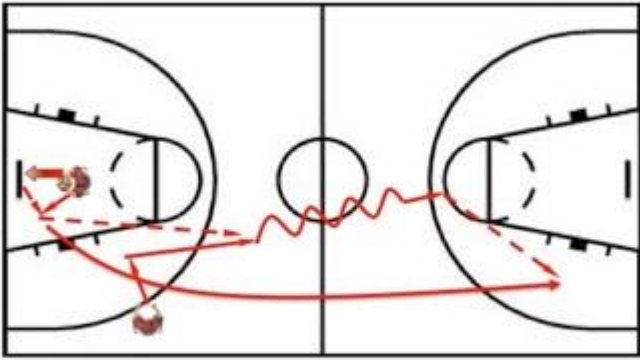
N°17. 2C1. Dos filas de atacantes, una fila de defensores con balón. El defensor pasa a uno de los dos atacantes y jugamos 2c1.



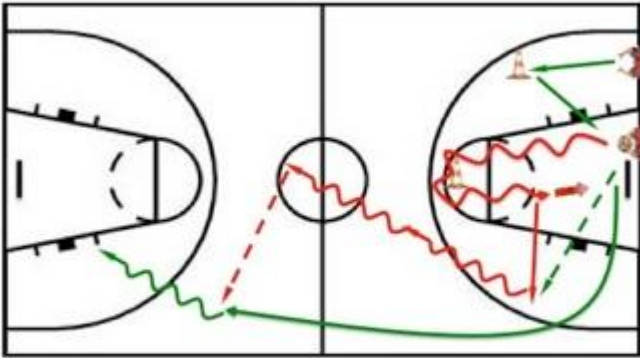
N°18. 2C0, con defensores dentro de los círculos del campo (no pueden salir). El ataque solo puede utilizar el bote para finalizar.



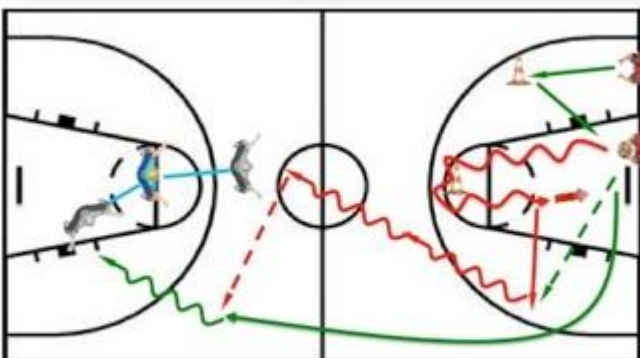
N°19. Primer pase de contraataque. Tirar el balón al tablero, cogerlo arriba y primer pase. Jugador lateral finaliza en la otra canasta con tres botes.



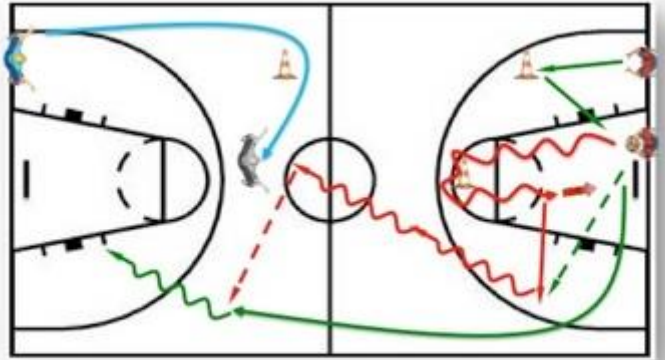
Nº20. Primer pase y contraataque. 2c0, diferentes tipos de finalizaciones.



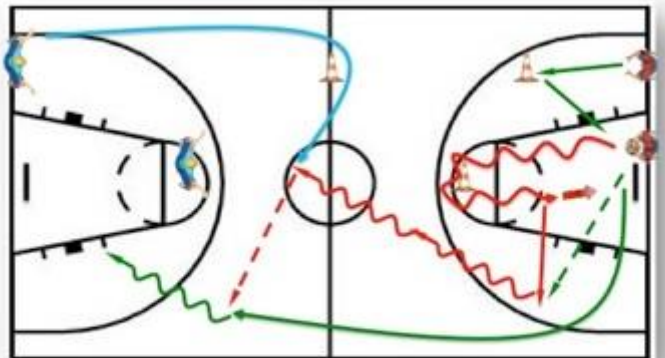
Nº21. 2C0. Dos filas, fila central con balón rodea el cono con bote y tira, fila sin balón toca el cono y coge el rebote para realizar el primer pase de contraataque y correr por el lateral y recibir.



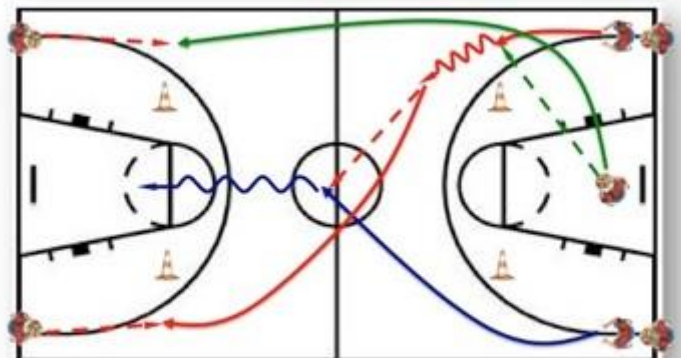
Nº22. 2C1. Igual ejercicio anterior con un defensor en medio campo que puede defender sobre uno de los dos atacantes.



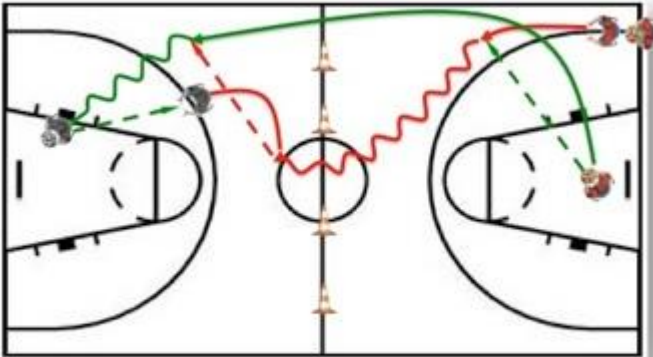
Nº23. 2C1. Igual ejercicio anterior con la variante que el defensor rodea el cono de medio campo y luego defiende sobre uno de los dos jugadores. Rotación: el jugador que corre por el lateral después pasa a ser defensor.



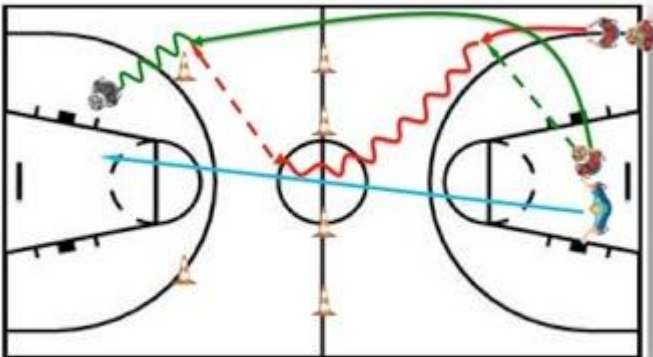
Nº24. 2C1+1. Igual ejercicio anterior con la variante que hay dos defensores y uno de los defensores tiene que rodear el cono de medio campo antes de poder defender en 2c2.



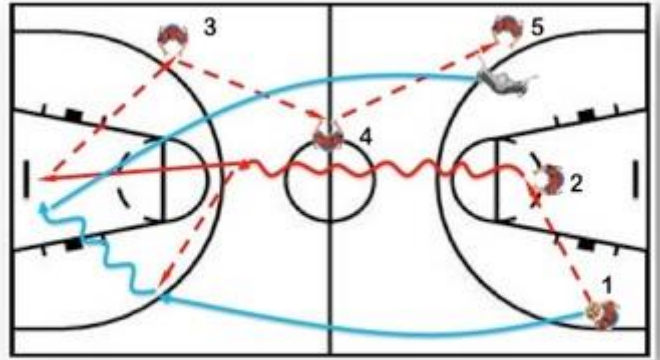
Nº25. Trabajo de primer pase de contraataque y carriles. Finalizamos con una entrada por el centro y con tiro de tres de los dos exteriores. Hacemos ida y vuelta.



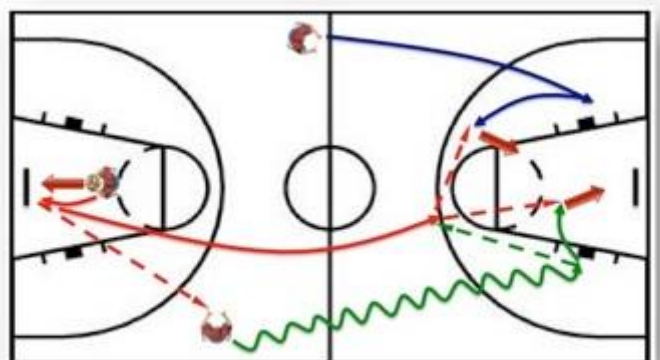
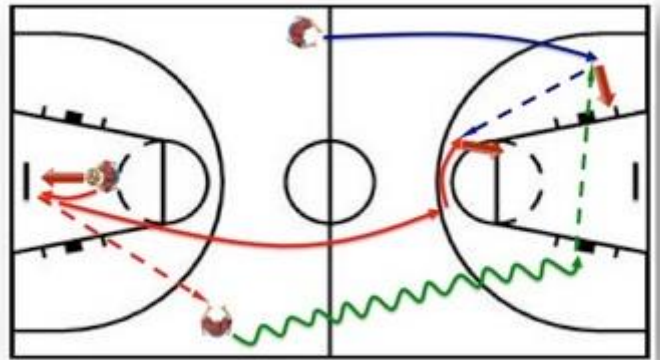
Nº26. 2C0. Trabajo de primer pase de contraataque y líneas de pase. Finalizamos con un tiro dentro - fuera.



Nº27. 2C1. Trabajo de primer pase de contraataque y finalización con defensor en recuperación defensiva. Cuando el jugador con balón hace el primer pase sale el defensor.



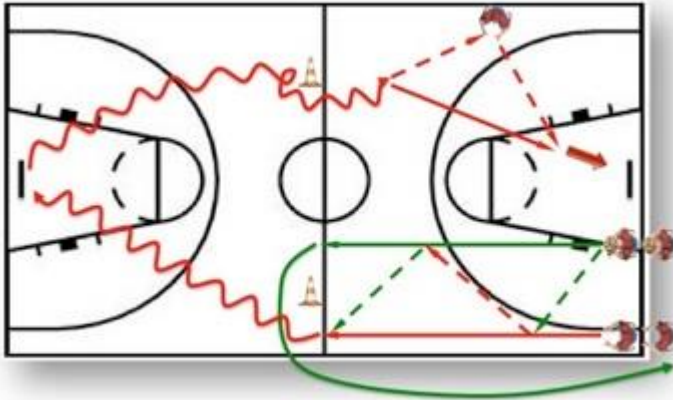
Nº28. (1) pasa el balón a (2) que sale en contraataque para cruzar medio campo y pasar a (2), que realiza una entrada. (1) coge el rebote y pasa a (3), que pasa a (4) y este a (5) que juega para hacer canasta. (2) tiene que correr para poder defender a (5) y jugar 1c1.



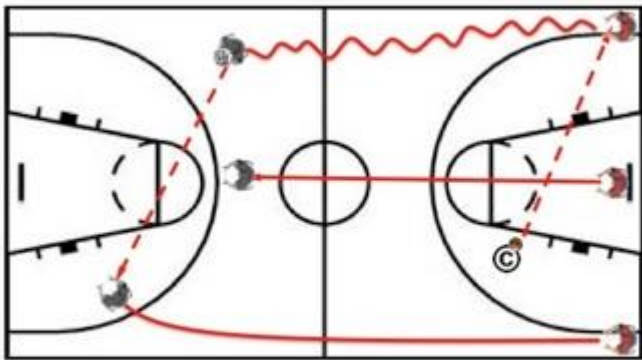
Nº29. 3C0. Trabajo de finalizaciones en el contraataque. jugador con balón tira a canasta y coge el rebote, para después pasar al jugador del lateral, que juega para ir hacia canasta y pasar al

jugador lado contrario que tiene dos opciones, jugar tiro o pase al jugador que corre por el centro, que recibe y tiro.

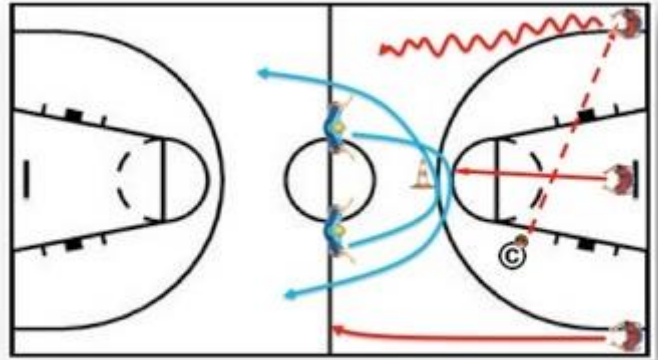
Nº30. 3C0. Trabajo de finalizaciones en el contraataque. Misma idea que ejercicio nº 29 con la variante que hay dos opciones de tiro (interior / exterior).



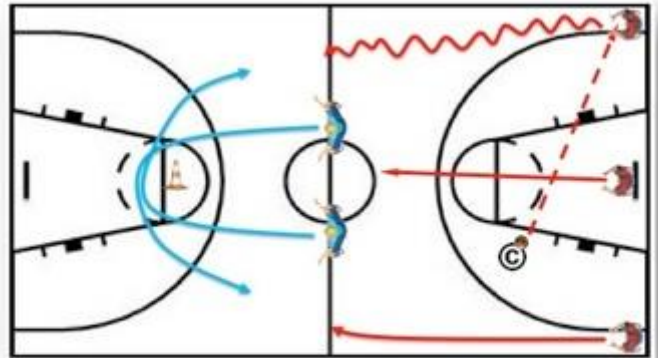
Nº31. 2C0 hasta medio campo, jugador con balón realiza una entrada a canasta con dos botes como máximo. Coge el rebote y sale hacia le segundo cono para hacer un cambio de mano por detrás. Finalizamos con un pasar y cortar. Rotación en sentido de las agujas del reloj.



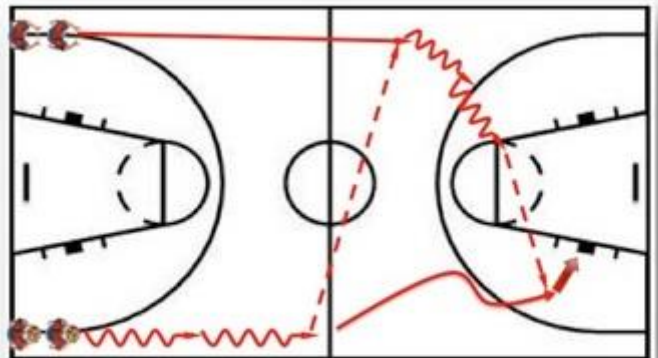
Nº32. 3C0. El entrenador con balón pasa a uno de los tres jugadores y jugamos 3c0 respetando los espacios (carriles) de contraataque, finalizamos con un pase a uno de los dos compañeros.

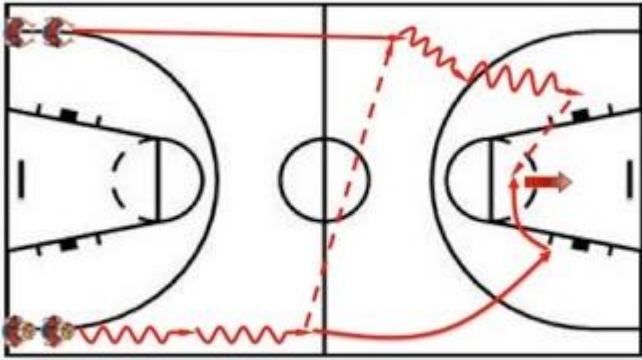


Nº33. 3C2. Misma idea que el ejercicio nº 33 con la variante que hay dos defensores en medio campo que antes de poder defender tienen que ir a rodear el cono.



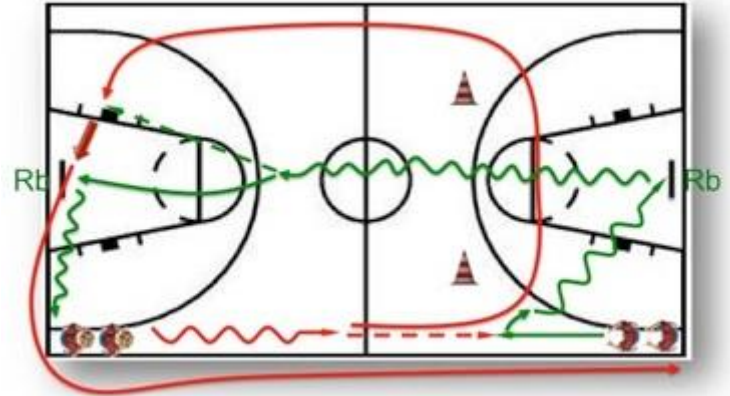
Nº34. 3C2. Misma idea que el ejercicio nº 34 con la variante que los dos defensores están de espaldas al balón y el cono que tienen que rodear esta en el campo defensivo. Muchos equipos en etapas de formación hacen el balance defensivo de espaldas al balón.



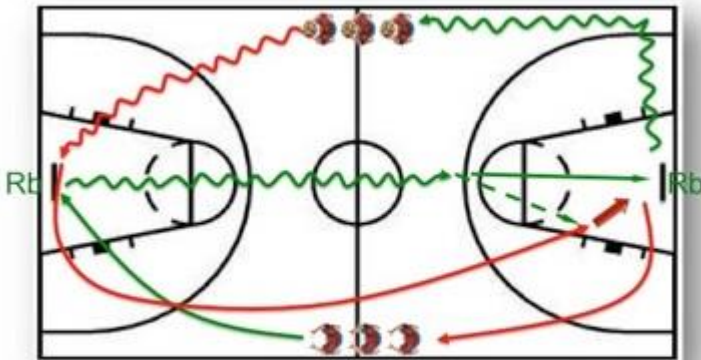


N°35. 2C0. Trabajo de líneas de pase a todo el campo. Penetración del jugador con balón por el centro, jugador sin balón se separa del balón hacia el fondo.

N°36. 2C0. Trabajo de líneas de pase a todo el campo. Penetración del jugador con balón por el centro, jugador sin balón genera línea de pase cerca de la línea de tiros libres.

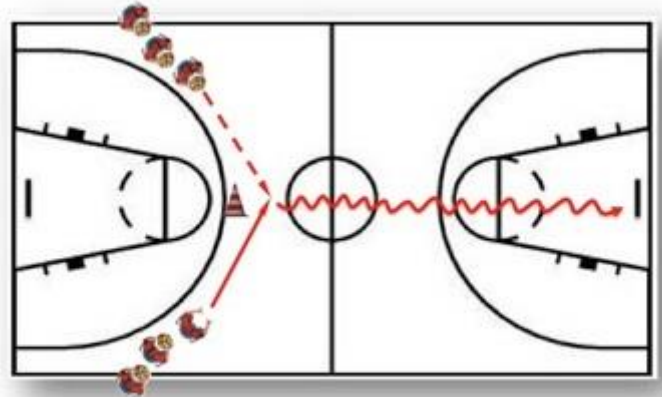


N°38. Dos filas, una con balón y la otra sin. Salen los dos jugadores a la vez. Pasar al jugador sin balón y rodear los conos para correr en contraataque. El jugador que recibe el balón pivote y hace una entrada, coge su rebote y sale por el centro en contraataque. Le hace un pase al espacio al compañero. Cambio de filas en las rotaciones.

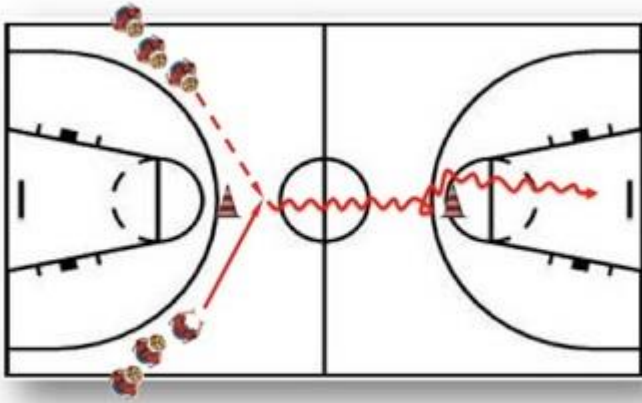


N°37. 2C0. Dos filas en los laterales de medio campo. Una con balón y la otra sin. Salen los dos jugadores a la vez.

Jugador con balón hace una entrada y el otro coge el rebote y sale a toda velocidad por el centro de la pista botando. El que realizó la entrada corre por el lateral y recibe el pase del compañero y entrada.

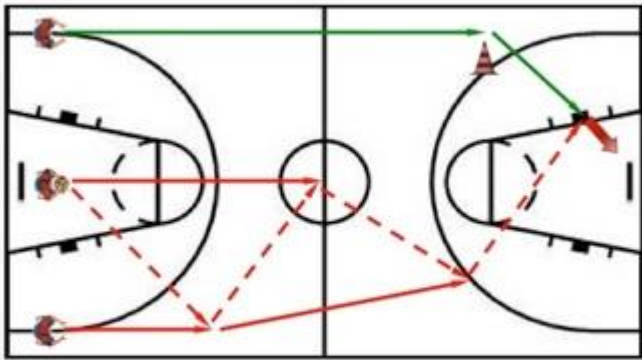
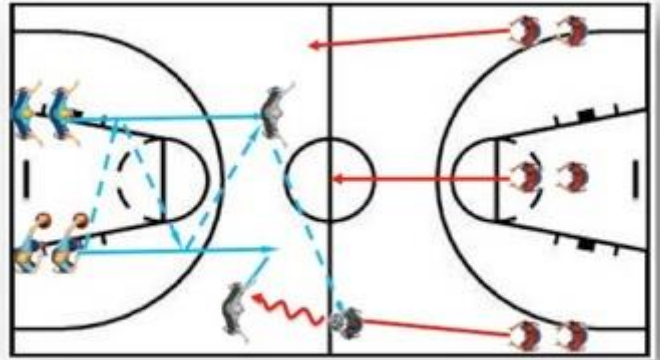


N°39. Dos filas, el primer jugador sin balón juega para recibir y cruzar el campo con el menor número de botes posibles, el jugador que le pasa el balón después juega el para recibir... ejercicio en continuidad.



N°42. (1) y (2) corren alrededor del círculo de tiros libres, (3) lanza a canasta y coge el rebote, el jugador que está más cerca de (3) se abre y recibe el primer pase, el otro atacante se abre cerca de la línea de medio campo para recibir el segundo pase. Cruzar el campo con dos botes y entrada a canasta.

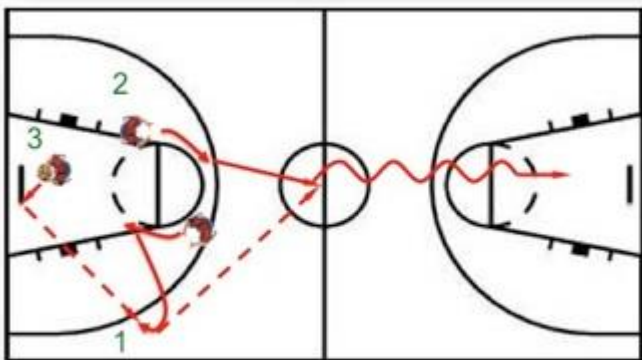
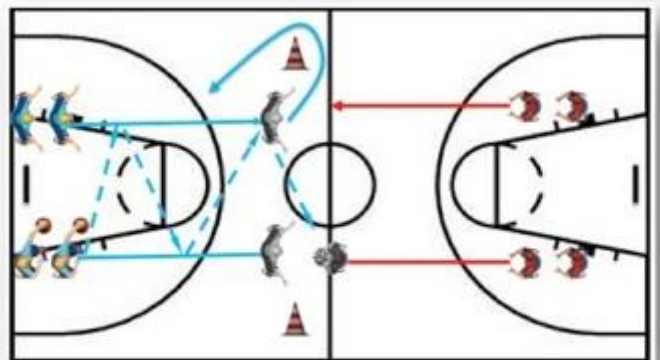
N°40. Dos filas, el primer jugador sin balón juega para recibir y cruzar el campo con el menor número de botes posibles, delante del segundo como cambio de mano por detrás. El jugador que le pasa el balón después juega el para recibir... ejercicio en continuidad.

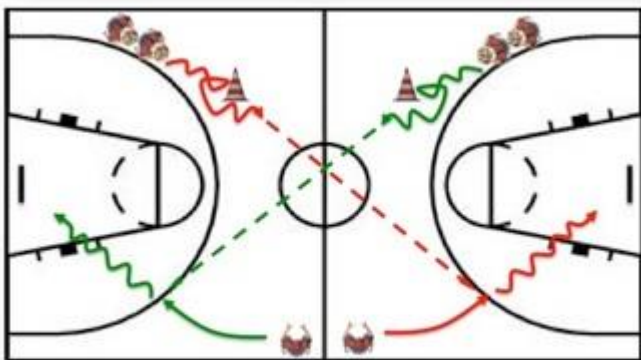
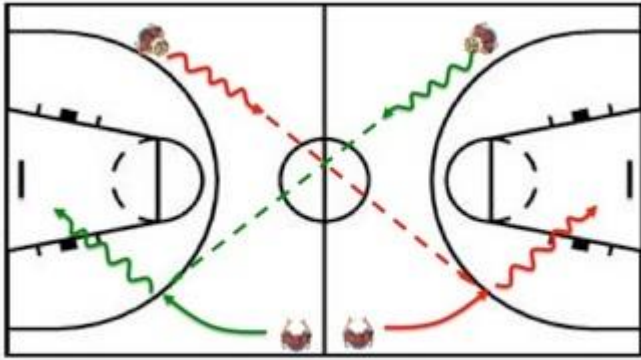


N°43. Los defensores con balón, se pasan el balón y antes de llegar a medio campo pasan el balón a uno de los tres atacantes y jugar 3c2. Buena lectura de los espacios libres para el ataque.

N°44. Los defensores con balón, se pasan el balón y antes de llegar a medio campo pasan el balón a uno de los dos atacantes y jugar 2c2. El defensor que pasa el balón rodea el cono antes de poder defender.

N°41. Iniciamos el ejercicio con un 2c0 con pase hasta la línea de 6,25 y finalizamos con un pase al jugador del lado contrario.

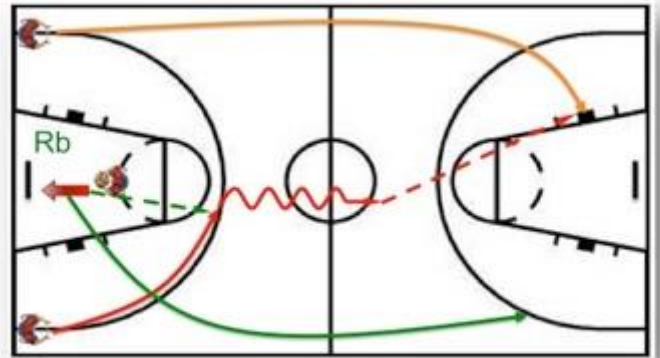




N°45. Rueda continua toda la pista, los jugadores con balón salen hacia el centro. En este momento sale el jugador sin balón para recibir y finalizar con una entrada a canasta.

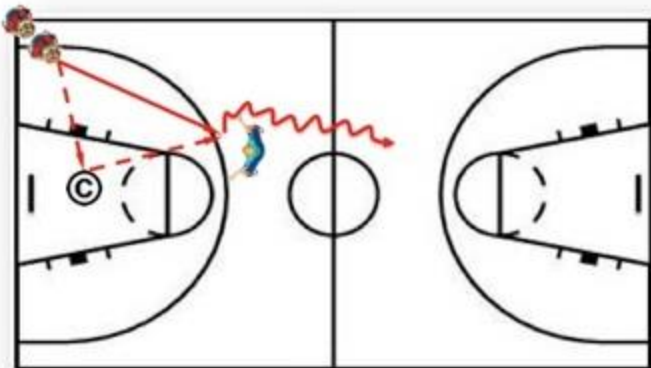
N°46. Igual que el ejercicio n°45 con la variante que el jugador con balón antes de realizar el pase realiza un cambio de mano por detrás del cono.

N°47. El jugador con balón pasa al entrenador que está dentro de la zona y jugar para recibir el pase de vuelta. 1c1 con el defensor.



www.ejerciciosbaloncesto.com

N°48. El jugador con balón lo tira hacia un lado del tablero. Dependiendo de que lado sea uno de los dos jugadores del lateral cojera el medio y el otro correrá la banda. El jugador que lanza el balón al tablero corre por la banda contraria.



www.ejerciciosbaloncesto.com