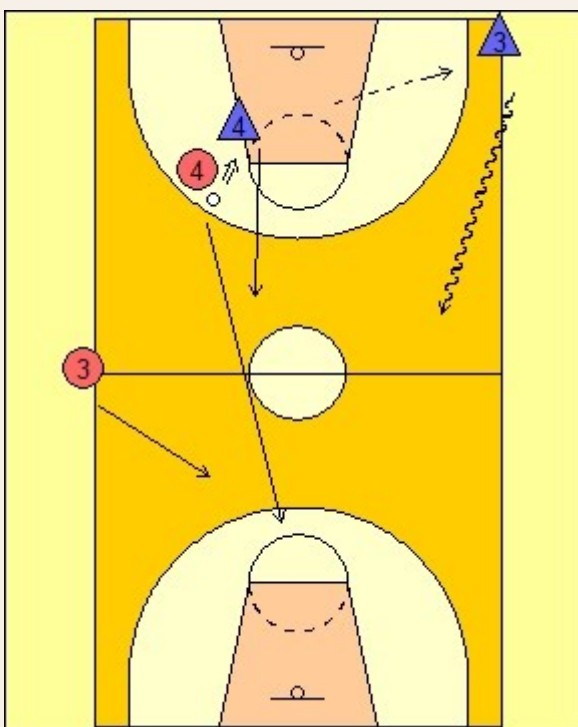


Ejercicio de rebote defensivo + Balance defensivo.

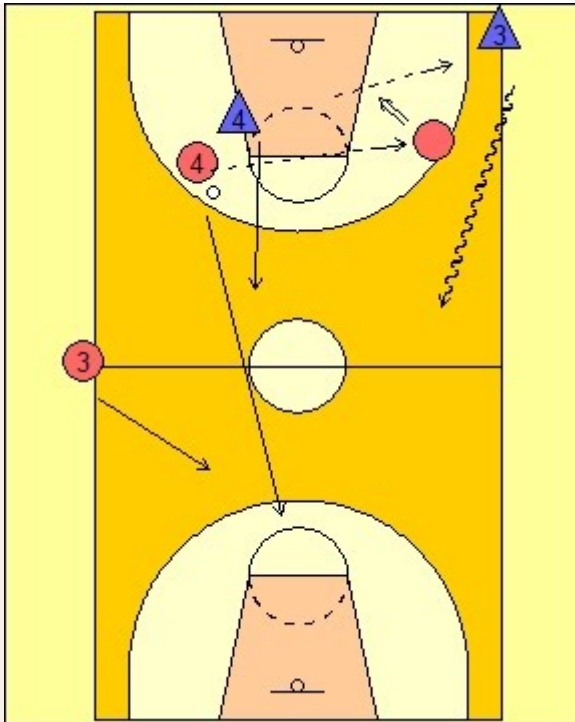
A4 con balón, defendido por D4, efectúa un tiro.

D4 tiene que cerrar el rebote, una vez con el balón, pase a D3 y juntos atacan canasta contraria.

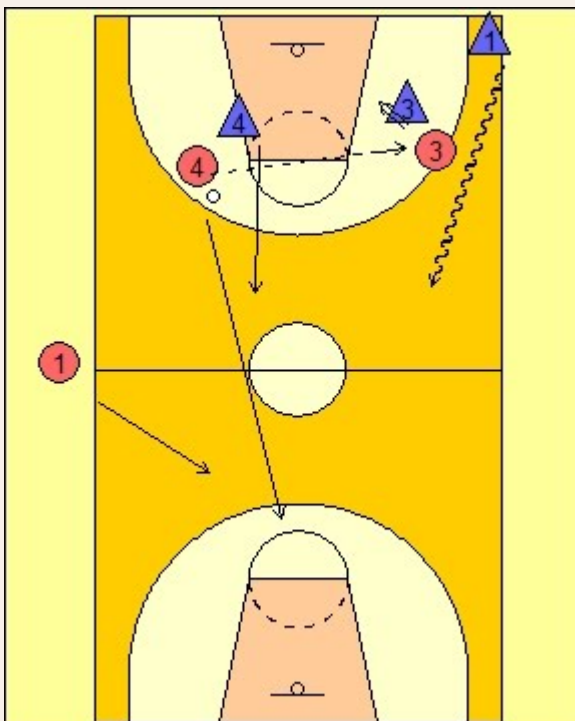
A4 baja al balance defensivo y cuando el balón pase línea de medio campo, A3 correrá a defender, de manera que será una situación de 2c1+1, es decir, 2c1 por un pequeño espacio de tiempo, como una situación real de partido, donde nunca tendremos una ventaja numérica más de dos o tres segundos.



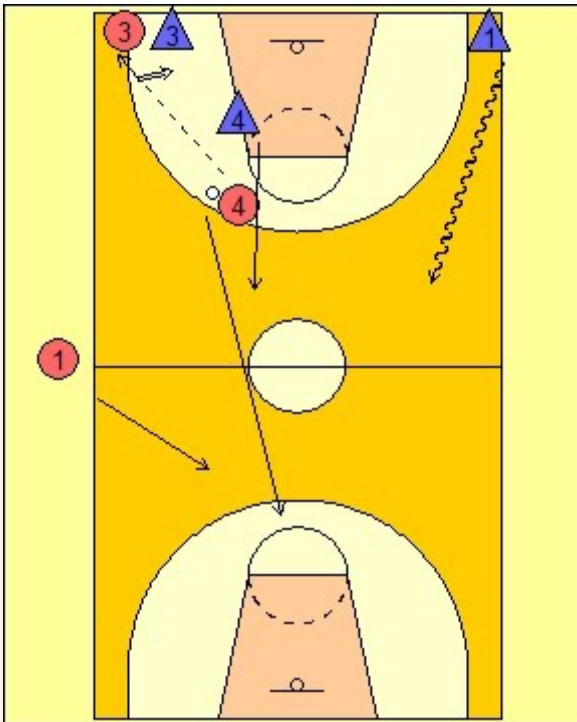
Una variante de este ejercicio, es que A4 en lugar de tirar, pasa al entrenador, ocupando posición de ayuda defensiva, y entonces, el entrenador efectúa el tiro, teniendo D4 que bloquear el rebote, continuando el ejercicio de igual manera.



Podemos incrementar el ejercicio a 3c2+1.



Igualmente se puede hacer este ejercicio variando la posición del segundo atacante, e incluso, con el entrenador efectuando el tiro y los dos defensores a coger el rebote desde la posición de ayuda defensiva.



Iremos subiendo al 4c3+1 de la misma manera, empezando con tres tiradores y el cuarto atacante en línea de fondo, o con el entrenador tirando.
Una variante en todas las opciones que hemos descrito es que en lugar de tirar directamente el que tiene el balón, se realicen varios pases entre ellos y cuando el entrenador diga "YA", entonces se efectúe el tiro.