

ZELJKO OBRADOVIC. BASKET REDUCIDO.

Voy a proponer una serie de ejercicios de 1x1, 2x2, etc. hasta llegar al 5x5. Me gusta trabajar a diario los ejercicios explicados hasta el 3x3.

-EJERCICIO: 1x1 desde medio campo. Los pies casi paralelos - no le doy un lado al atacante -. Agoto el bote y el atacante trabaja atacar el balón. El jugador atacante tiene que proteger el balón - le atacamos 3 o 4 segundos y jugamos 1x1 -.La defensa intenta evitar un error, como permitirle penetrar cuando vuelve a arrancar. El 1x1 se juega hasta el final, es decir hay rebote ofensivo (GRAFICO 01). Este es un buen trabajo para las piernas. Acabaremos trabajando un minuto.



-EJERCICIO: 1x1 desde cualquier posición a 7 metros del aro con un sólo bote. Más adelante permitimos dos botes. Atacar la pierna adelantada del defensor cruzando el balón a ese lado describiendo un arco. El defensor estará en movimiento y tensión para arrancar.

También se trabaja en 2x2 (GRAFICO 02)- uno empieza debajo del aro, intenta recibir y juega 1x1; el de arriba también puede jugar -. Ponemos un máximo de dos botes para cada jugador. Para recibir hay que buscar el contacto con el defensor y cambiar de ritmo. El atacante debe buscar la penetración por el lado contrario de la ayuda.



-EJERCICIO: dos contra uno más uno que jugamos en el aro contrario de donde salimos. Se juega sin botes y se prohíben los pases bombeados. Los atacantes no corren muy abiertos. Cambiaremos ataque y defensa (GRAFICO 03).



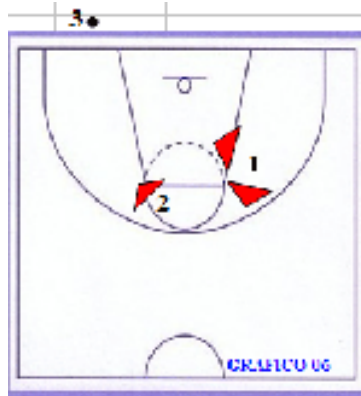
-EJERCICIO: tres contra dos más uno. Se aplican las mismas normas que en el anterior - sin botes ni pases bombeados -. Si la defensa consigue hacer un buen balance, jugamos 3x3 sin bote, buscando bloqueos continuos (GRAFICO 04). Este ejercicio se puede realizar hasta en 5x4.



-EJERCICIO: 2x2 en todo el campo con idénticas normas. Para recibir en el saque de fondo buscar el contacto con un único jugador; no acercarse al balón para recibir (GRAFICO 05).



-EJERCICIO: 3x3 en todo el campo con las mismas normas. El defensor del hombre que saca ayuda al defensor del base - uno por delante y el otro por detrás -. El segundo atacante en el campo intentará recibir en el lado contrario de donde vaya el base (GRAFICO 06). Es un ejercicio que sirve para trabajar contra presión.



-EJERCICIO: 3x3 con bote, sacando de fondo. Podemos hacer tanto bloqueos indirectos como directos. Si en éstos últimos la defensa hace un 2x1 daremos un bote hacia atrás para convertirlo en un 1x1. Podemos realizarlo en 4x4 y 5x5.

En los últimos 10 minutos de un entrenamiento de 2h. y 30´ trabajo presión en todo el campo.

-EJERCICIO: 3x3 en todo el campo hasta que un equipo consiga tres triples. Sólo se puede tirar de tres puntos, pero no nos movemos únicamente por la línea de tres - hay que entrar y salir -. Se pueden formar tres equipos de cuatro jugadores y hacerlo en 4x4. El 5x5 es más complicado.

-EJERCICIO: 5x5 en todo el campo. Grandes contra pequeños.