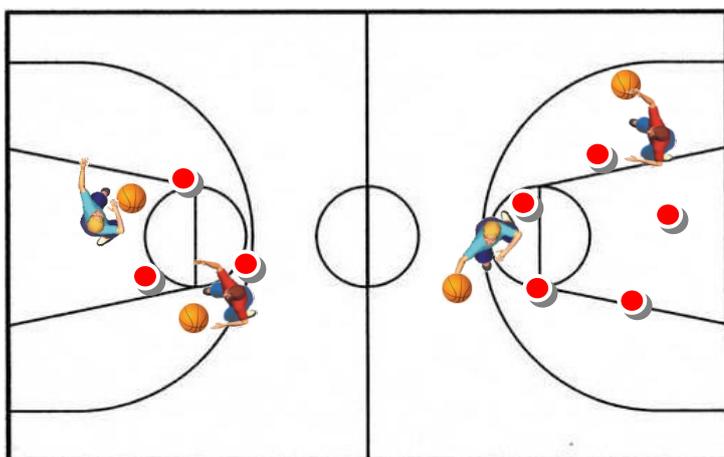




EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO 1c1



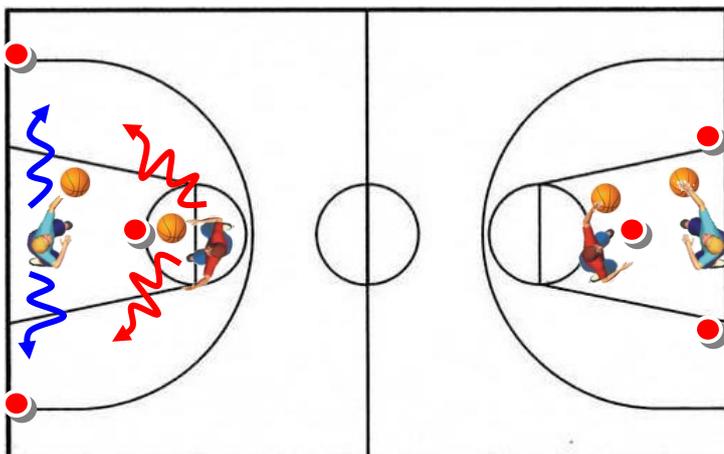
PERSECUCIÓN ENTRE CONOS

DESARROLLO:

Hacer parejas entorno a unos conos situados en el campo. Uno de la pareja intentará dar al otro cambiando de dirección para sorprenderle. No se podrá parar de botar respetando las reglas del baloncesto. No se puede dar ni pasar a través de los conos. Cambio de roles cuando se dé o el perseguido pierda el control del balón.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar el tipo de bote para el atacante y defensor (con una mano, alternado, prohibir los cambios por delante...).
- Variar la disposición de los conos adoptando otras formas como cuadrados, triángulos, pentágonos...
- Perseguido botará dos balones.



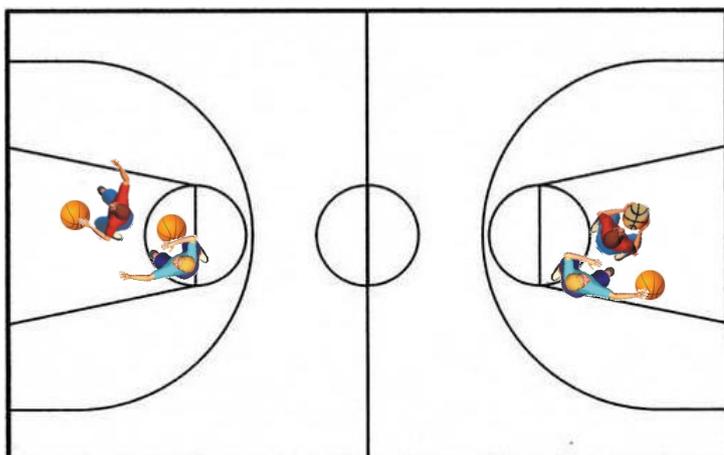
TOCAR EL CONO

DESARROLLO:

El defensor estará entre dos conos y a una determinada distancia del atacante. El atacante elegirá rápidamente que cono tocar antes de que el defensor le dé.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar la distancia entre el atacante y el defensor.
- El atacante podrá o no cambiar de dirección hacia otro cono.
- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- Prohibir cambios de mano por delante, permitiendo realizar otros.



PIVOTAR PARA PROTEGER EL BALÓN

DESARROLLO:

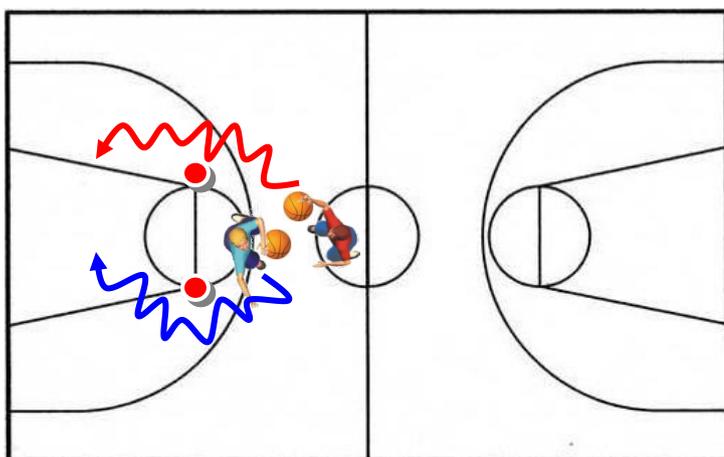
El defensor con balón tendrá que tocar o hacer perder el control del balón del atacante, permitiéndole solo a éste último pivotar sobre un pie. El defensor podrá desplazar libremente sin tener ninguna restricción en sus movimientos.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar el pie de pivote del atacante.
- Variar el tipo de bote para el atacante y defensor (con una mano, alternado...).
- Establecer si el defensor tendrá o no que botar o si el atacante protegerá el balón con bote o sin bote (siempre pivotando sobre un pie).



EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO 1c1



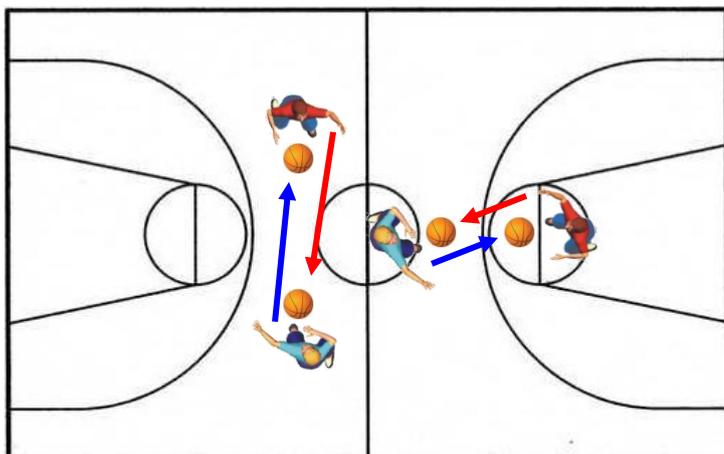
QUIEN LLEGA ANTES

DESARROLLO:

Colocar al atacante y defensor fuera del círculo del tiro libre. A la señal del entrenador o del atacante y defensor según se establezca, el atacante bordeará el círculo (cono) para encestar y el defensor hará lo mismo por el lado contrario.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Establecer si el defensor llevará balón o no.
- Variar el tipo de bote para el atacante y defensor (con una mano, alternado...).
- Establecer quién da la salida para iniciar el 1c1, si el defensor o el atacante.
- Establecer si el atacante acaba en tiro o entrada a canasta.
- Establecer como saldrán ambos (sentados, dándose la espalda, hombro con hombro...).



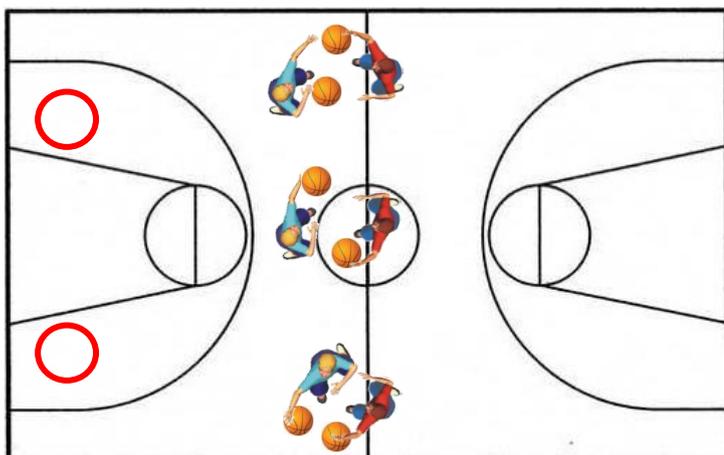
INTERCAMBIO DE BALONES

DESARROLLO:

Atacante (rojo) y defensor (azul) frente a frente con un balón cada uno a una determinada distancia. A la señal del entrenador ambos dejarán su balón en el suelo para intercambiárselo y jugar rápidamente el 1c1.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar la distancia entre el atacante y el defensor.
- Variar la ubicación del 1c1 (frontal, 45°, fondo...).
- Establecer como saldrán ambos (sentados, dándose la espalda, hombro con hombro...).
- Establecer quién da la salida para iniciar el 1c1, si el defensor o el atacante.
- Variar el tipo de bote para el atacante y defensor (con una mano, alternado...).
- Establecer si el atacante acaba en tiro o entrada a canasta.



DOS BALONES Y TRES PAREJAS

DESARROLLO:

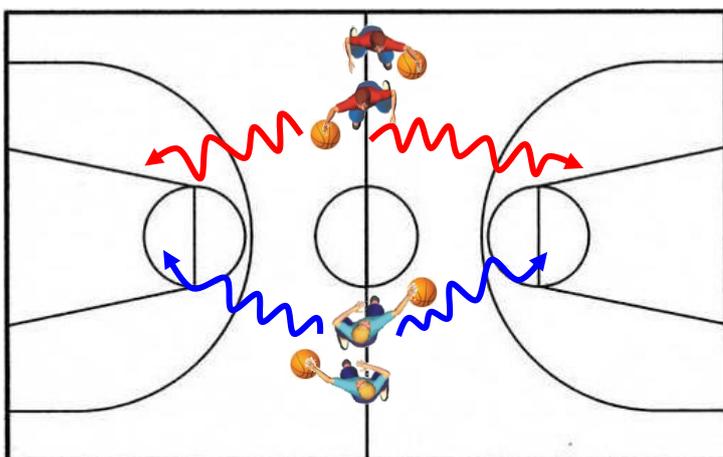
Colocar a tres parejas en torno a la línea del 1/2 campo, uno frente a otro. Y situar dos aros en el campo de juego. A la señal del entrenador el atacante tendrá que meterse driblando en uno de los dos aros que se han ubicado en el campo.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- Limitar el número de botes para el atacante.
- Prohibir cambios de mano por delante, permitiendo realizar otros.
- Establecer como inicia el atacante el 1c1: desde bote o triple amenaza.
- El atacante y el defensor no tendrán balón, intentando el atacante apoderarse de uno de los dos balones.



EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO 1c1



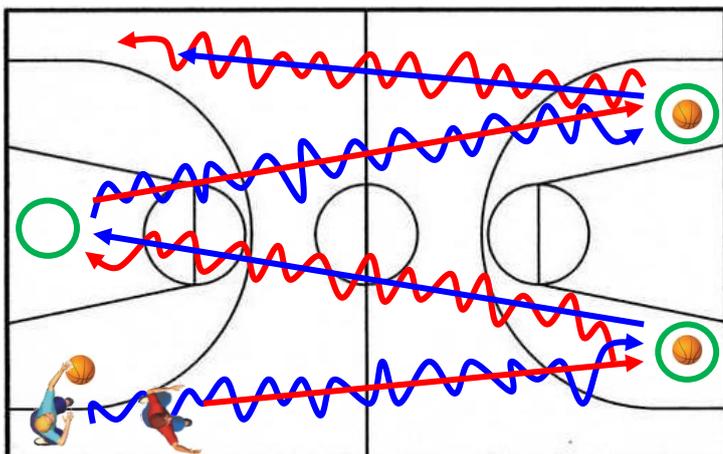
ELEGIR EL CAMPO

DESARROLLO:

El atacante desde el ½ campo decide en que canasta finalizar el 1c1. El defensor, también en ½ campo, a la misma altura que el atacante y a una determinada distancia saldrá a defenderle.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Limitar el número de botes para el atacante.
- El atacante saldrá desde bote o triple amenaza.
- El atacante podrá realizar fintas de salida.
- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- El atacante podrá cambiar de canasta en cualquier momento.
- El defensor es quien decide en que ½ campo se juega el 1c1.
- El atacante y el defensor se intercambiarán primero el balón mediante un pase picado y uno tenso antes de comenzar.
- Establecer si el atacante acaba en tiro o entrada a canasta.



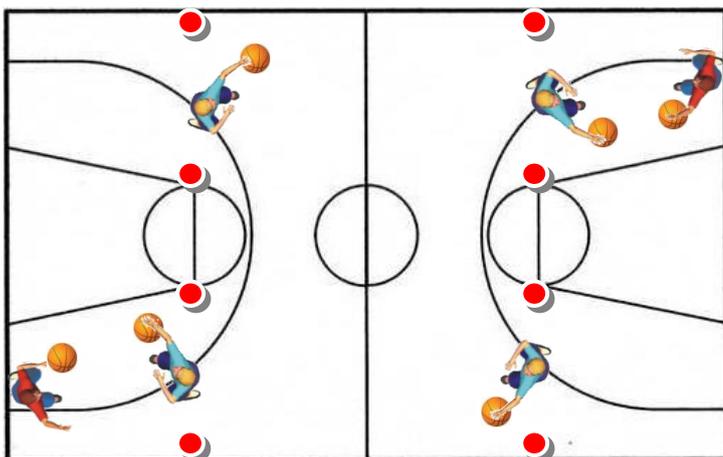
PERSECUCIÓN ENTRE BALONES

DESARROLLO:

Colocar a un defensor con balón en la esquina de la línea de fondo y delante de él, a una determinada distancia, al atacante sin balón. Cuando arranque el atacante saldrá el defensor botando en velocidad. El atacante irá rápidamente a coger el balón que está situado dentro del aro (situado en la otra línea de fondo) y el defensor será quien deje en ese aro su balón. Una vez cogido el balón el atacante irá con bote en velocidad hacia la otra canasta mientras el defensor recupera rápidamente su posición defensiva.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Si el defensor toca al atacante su espalda se acabará el 1c1.
- Variar la situación de los aros en el campo.
- En un mismo 1c1 colocar más aros.
- Variar las distancias de los aros.



PASAR ENTRE CONOS

DESARROLLO:

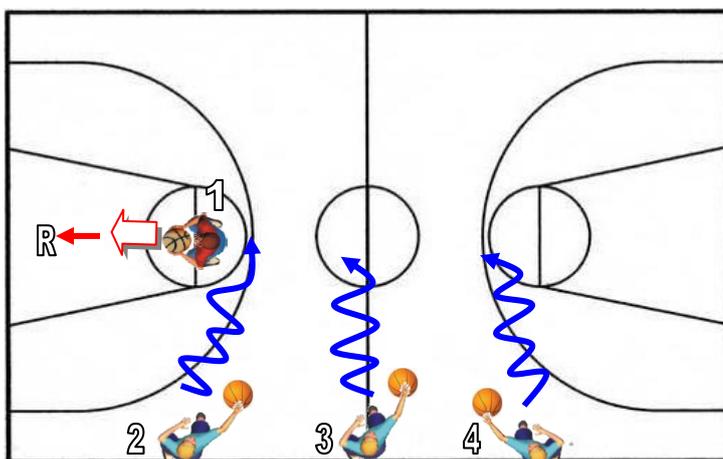
El atacante que sale desde la línea de fondo intentará pasar entre los dos conos sin que le toque el balón el defensor. El defensor podrá tocar el balón antes de que el atacante rebase la línea de ambos conos. Cuando el defensor logre tocar el balón al atacante intercambiará los roles con éste último.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar el tipo de bote para el atacante y defensor (con una mano, alternado, prohibir los cambios por delante...).
- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- El defensor tendrá que robar el balón o hacer perder el control del mismo para intercambiar los roles con el atacante.
- Aumentar o disminuir la distancia entre los conos, así como el número de defensores.



EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO 1c1



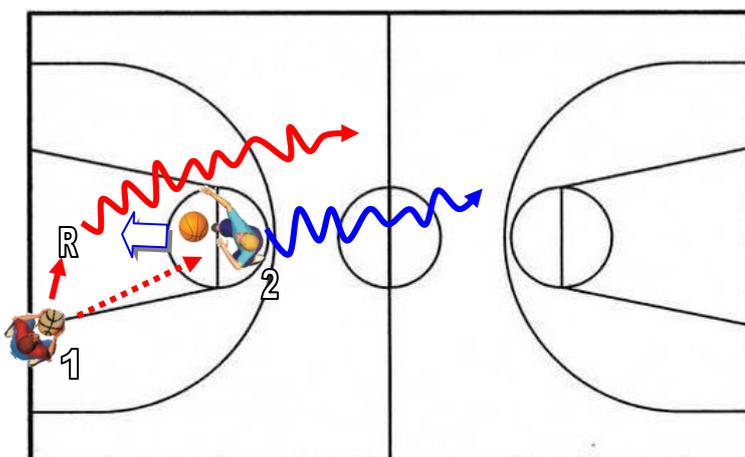
1c3 EN TODO EL CAMPO

DESARROLLO:

Tres defensores con balón situados fuera del campo (banda) y en las prolongaciones de la línea de tiro libre y $\frac{1}{2}$ campo. El atacante 1 realizará un lanzamiento desde el tiro libre e irá a por su rebote. Cuando el atacante coja su rebote los defensores saldrán a defender a 1 en sus siguientes zonas: 2 defenderá el $\frac{1}{2}$ campo donde tiro el atacante; 3 defenderá fuera de las líneas de 6,25; y 4 defenderá el $\frac{1}{2}$ campo contrario.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar el tipo de bote para el atacante y defensor (con una mano, alternado, prohibir los cambios por delante...).
- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- Variar las zonas de defensa para cada defensor ampliándolas o reduciéndolas.
- Establecer si el atacante acaba en tiro o entrada a canasta.



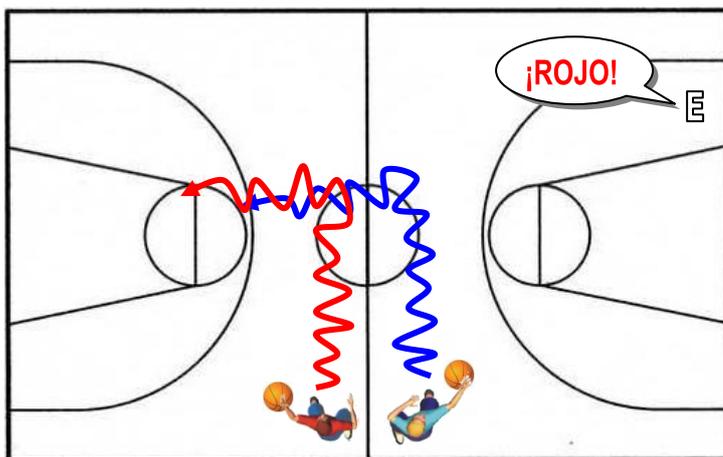
1c1 EN CARRERA

DESARROLLO:

Atacante 1 y defensor 2 con balón. El defensor lanzará un tiro libre y el atacante desde una esquina de la zona pasará su balón al defensor para ir más tarde a recoger su rebote, para jugar en carrera el 1c1 hacia la otra canasta. Cuando finalice el 1c1 se seguirá jugando el mismo hacia la otra canasta pero cambiando los roles.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Si el defensor botando toca el balón del atacante se cambiarán los roles y la canasta donde finalizar el 1c1.
- Variar el tipo de bote para el atacante y defensor (con una mano, alternado, prohibir los cambios por delante...).
- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- Establecer si el atacante acaba en tiro o entrada a canasta.



1c1 EN PERSECUCIÓN

DESARROLLO:

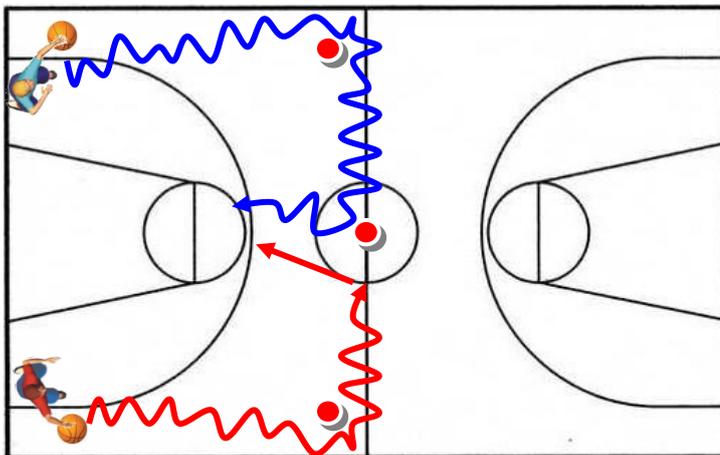
Por parejas y cada componente con balón. Ambos botan desplazándose a lo largo de la línea del $\frac{1}{2}$ campo y a la misma altura. A cada uno se le asignará un color (aquí ROJO y AZUL). Cuando el entrenador diga un color ese será el atacante e irá a encestar hacia la canasta más cercana.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar el tipo de bote para el atacante y defensor (con una mano, alternado, prohibir los cambios por delante...).
- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- Si el defensor botando toca el balón del atacante se cambiarán los roles y la canasta donde finalizar el 1c1.
- El atacante podrá cambiar de canasta en cualquier momento.
- Establecer si el atacante acaba en tiro o entrada a canasta.



EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO 1c1



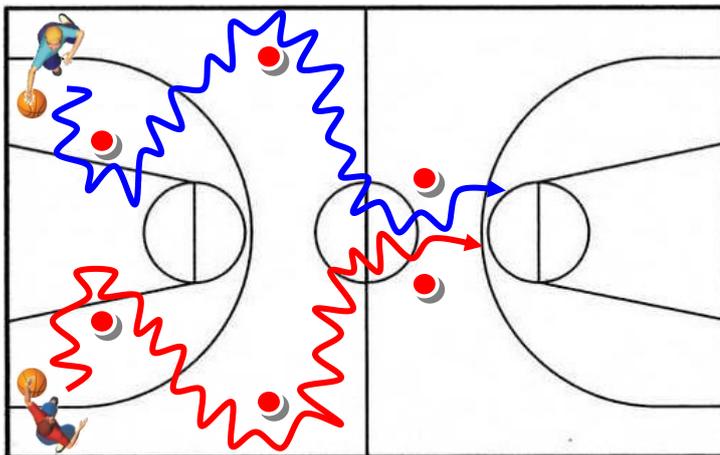
QUIEN LLEGA PRIMERO ATACA

DESARROLLO:

Por parejas, cada componente saldrá desde una de las esquinas de la línea de fondo. A la señal del entrenador ambos botarán rápidamente hacia el cono para rodearlo y llegar antes a tocar el cono situado en el ½ campo. El que toque el cono antes atacará hacia la canasta y el otro defenderá portando su balón sin botarlo.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- Establecer si el atacante acaba en tiro o entrada a canasta.
- El atacante podrá encestar en cualquiera de las dos canastas, pudiendo cambiar de elección cuando quiera.



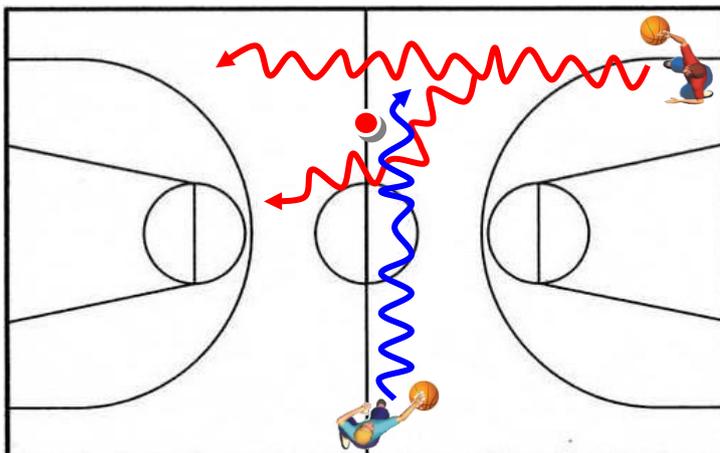
RODEAR CONOS EN ZIG-ZAG

DESARROLLO:

Por parejas, cada componente saldrá desde una de las esquinas de la línea de fondo. A la señal del entrenador ambos botarán rápidamente bordeando sus respectivos conos con diferentes cambios de mano previamente establecidos por el entrenador. Y el primero que llegue a pasar entre los dos últimos conos (colocados a modo de puerta para que solo pase uno) realizará una entrada a canasta y el segundo tendrá que pararse y tirar. El que enceste primero gana.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar el tipo de cambio de mano en cada cono.
- Utilizar más o menos conos en el trayecto.
- Variar la colocación y distribución de los conos en el campo.



1c1 EN VELOCIDAD

DESARROLLO:

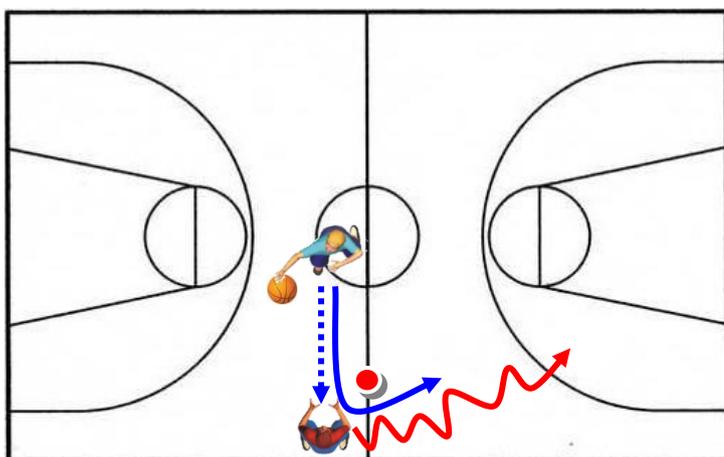
El defensor con balón en una esquina del ½ campo y el atacante en una esquina de la línea de fondo. El defensor solo saldrá botando a defender cuando el atacante dé el primer bote. El atacante tratará de pasar entre el cono y la línea de banda y el defensor intentará forzarle a que realice un cambio de mano.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- El defensor antes de defender tendrá que pisar la línea de banda.
- Si el atacante pasa entre el cono y la banda podrá entrar a canasta. Pero si no lo hace tendrá que finalizar en parada y tiro.
- Aumentar o disminuir la distancia entre el cono y la línea de banda.



EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO 1c1



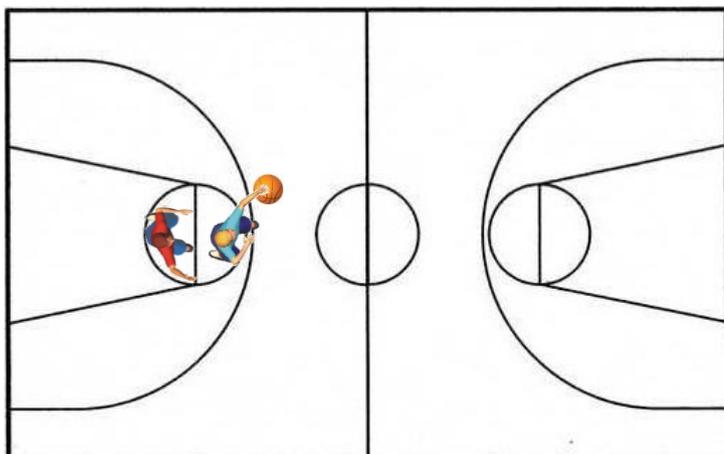
ENTRADAS CON PERSEGUIDOR

DESARROLLO:

Dos filas en la línea del $\frac{1}{2}$ campo con un pasador (defensor) y un receptor (atacante). El que recibe sale hacia la canasta mientras que el que ha pasado va a bordear el cono rápidamente para defender la entrada del atacante.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir la distancia entre filas para dar más o menos ventaja al atacante.
- El atacante debe acabar en parada y tiro obligatoriamente.
- Variar la zona de recepción del atacante.



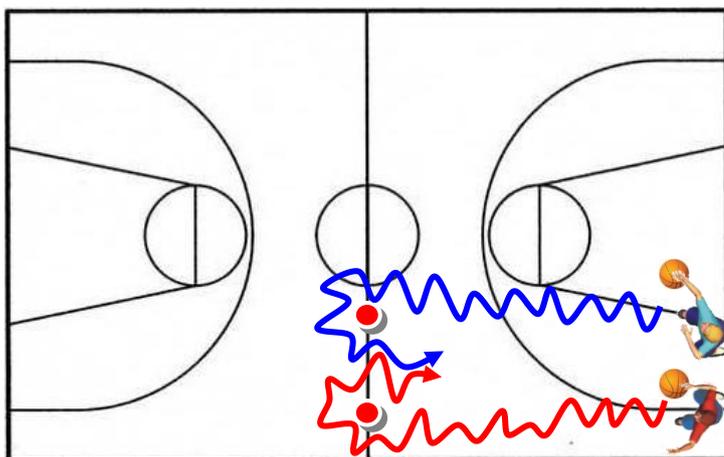
REACCIONAR EN CARRERA

DESARROLLO:

El defensor sale botando desde la línea de fondo a trote con el atacante detrás de él a un metro más o menos. Antes de llegar al $\frac{1}{2}$ campo el defensor dará un pase hacia atrás entre sus piernas para que el atacante coja el balón de inicie en carrera el 1c1.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir la zona en la que se quiere trabajar el 1c1 (eje aro-aros, bandas...).



ENTRADAS CON OPOSICIÓN

DESARROLLO:

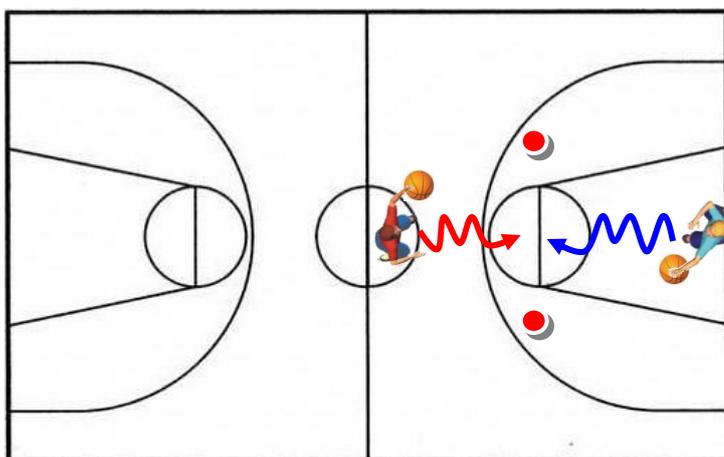
Un atacante y su respectivo defensor parten de la línea de fondo (ambos con balón). A la señal del entrenador saldrán a bordear sus respectivos conos para volver hacia la canasta de partida. El defensor intentará forzar la pérdida de balón del atacante desde que se encuentren en los conos, antes de que éste último entre a canasta.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- El atacante finalizará en parada y tiro.
- Variar la colocación y distribución de los conos en el campo, cambiando así la zona en que se finalice el 1c1.



EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO 1c1



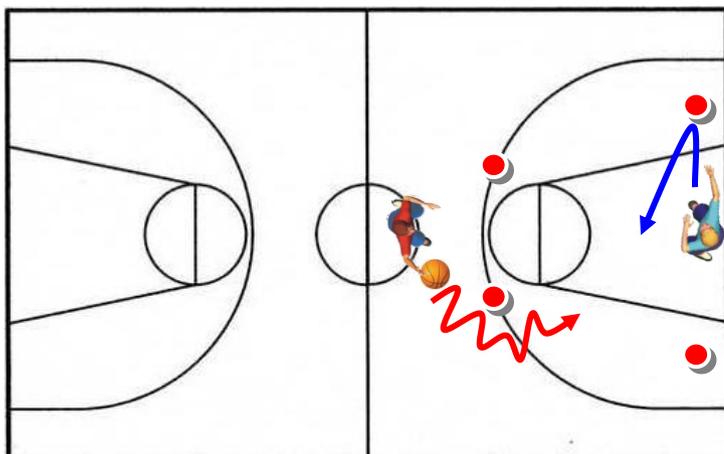
DECIDIR DESDE DRIBLING

DESARROLLO:

Atacante con balón sale desde el ½ campo y el defensor también con balón sale desde bajo canasta. El defensor saldrá a defender cuando el atacante dé el primer bote. El atacante tendrá que pasar entre los dos conos, decidiendo entre penetrar a canasta, parar y tirar o realizar un cambio de mano.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- Aumentar o disminuir la distancia entre los conos.



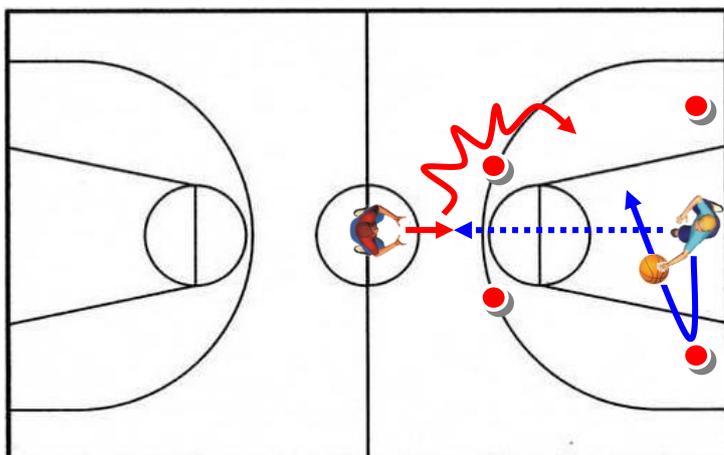
LECTURAS DE VENTAJAS

DESARROLLO:

Primero el defensor desde la línea de fondo elegirá que cono tocar para que el atacante (saliendo desde bote), situado en frente de él a una determinada distancia, reaccione botando hacia el lado contrario del defensor (ACCIÓN CONTRA REACCIÓN DEFENSIVA).

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar la situación del 1c1 (desde los 45°, esquinas de la línea de fondo...).
- Aumentar o disminuir la distancia entre atacante y defensor.
- Limitar el número de botes para el atacante.
- Establecer la finalización del atacante (tiro o entrada).



LECTURAS DE VENTAJAS

DESARROLLO:

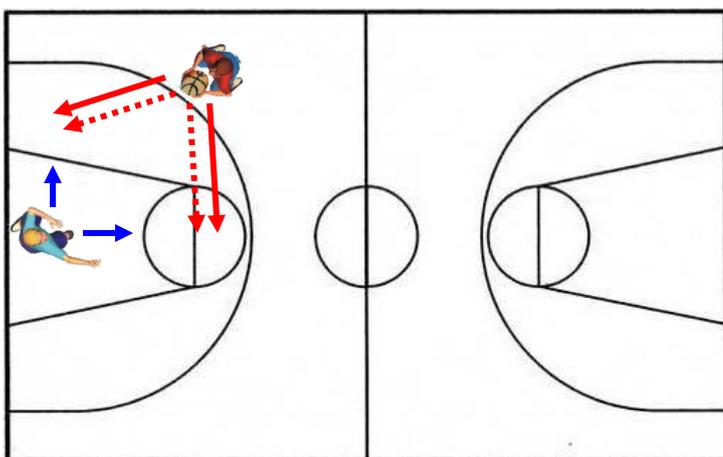
Misma mecánica que en el anterior ejercicio pero ahora en defensor dará un pase picado hacia el atacante para que éste lo reciba en el aire y realice una parada. Es decir, el atacante iniciará el 1c1 desde triple amenaza.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Mismas variantes que en el anterior ejercicio.
- Variar las paradas para el atacante: parada en un tiempo y en dos tiempos.



EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO 1c1



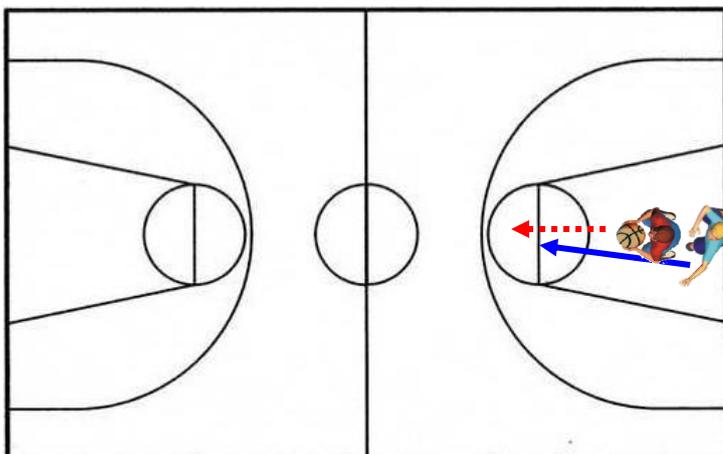
LECTURAS DE VENTAJAS

DESARROLLO:

El atacante realizará un autopase hacia la zona que se establezca para recoger el balón en el aire y hacer una parada. El defensor saldrá desde debajo de la canasta a defender cuando el atacante coja el balón. El atacante decidirá entre tirar o penetrar (ACCIÓN CONTRA REACCIÓN DEFENSIVA).

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar la situación del 1c1 (desde los 45°, esquinas de la línea de fondo...).
- Aumentar o disminuir la distancia entre atacante y defensor.
- Limitar el número de botes para el atacante.
- El defensor saldrá cuando haga la parada el atacante, cuando el balón bote...



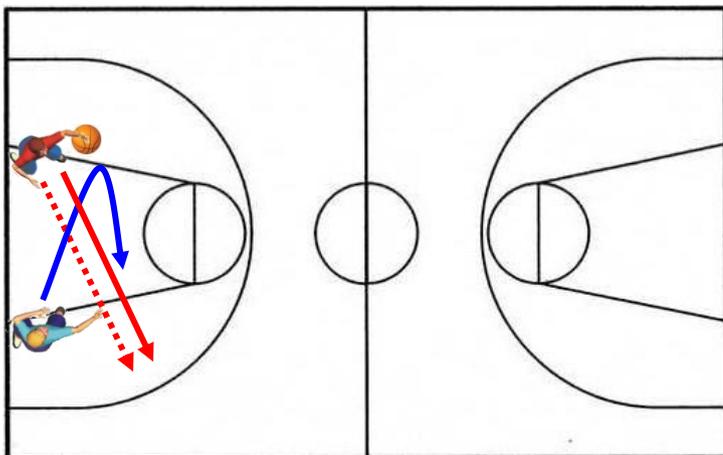
LECTURAS DE VENTAJAS

DESARROLLO:

El atacante realizará un autopase hacia la zona que se establezca para recoger el balón en el aire y hacer una parada para pivotar girando hacia la canasta. El defensor saldrá detrás de él cuando el atacante coja el balón. El atacante decidirá entre tirar o penetrar (ACCIÓN CONTRA REACCIÓN DEFENSIVA).

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar la situación del 1c1 (desde los 45°, esquinas de la línea de fondo...).
- Aumentar o disminuir la distancia entre atacante y defensor.
- Limitar el número de botes para el atacante.
- El defensor saldrá cuando haga la parada el atacante, cuando el balón bote...



LECTURAS DE VENTAJAS

DESARROLLO:

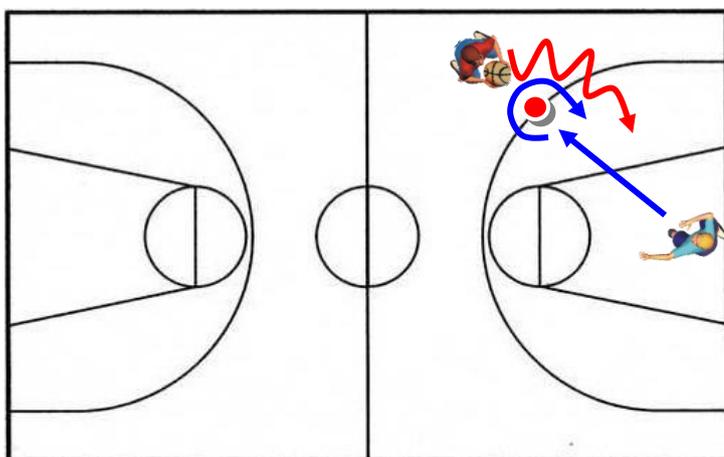
El atacante y defensor se situarán en las esquinas de la zona. Cuando el atacante lance rodando el balón por el suelo para recogerlo fuera de la zona, el defensor pisará la línea de la zona contraria para recuperar su posición defensiva.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar donde recogerá el balón el atacante (por encima o por debajo del tiro libre, dentro de la zona, en los 45°, línea de fondo...).
- Limitar el número de botes para el atacante.



EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO 1c1



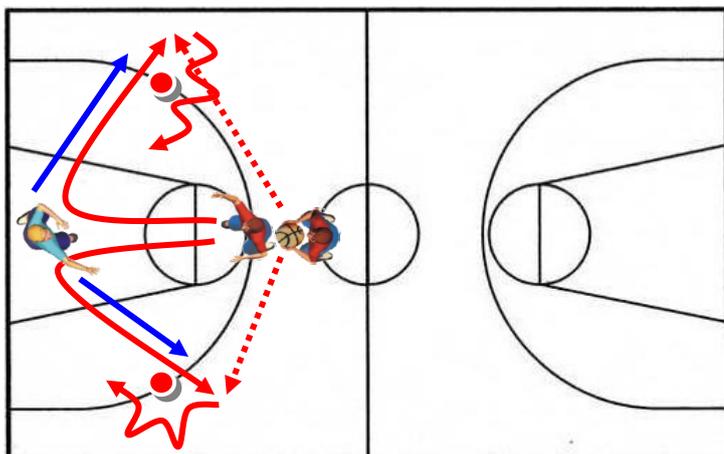
LECTURAS DE VENTAJAS

DESARROLLO:

El atacante delante de un desde triple amenaza. El defensor desde debajo de la canasta sale para realizar una parada en un tiempo delante del cono para más tarde salir a defender por un lado u otro del cono. El atacante responderá saliendo por el lado contrario del defensor (ACCIÓN CONTRA REACCIÓN DEFENSIVA).

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar la situación del 1c1 (desde los 45°, esquinas de la línea de fondo...).
- Limitar el número de botes para el atacante.
- Establecer la finalización del atacante (tiro o entrada).
- El atacante estará esperando al defensor botando.



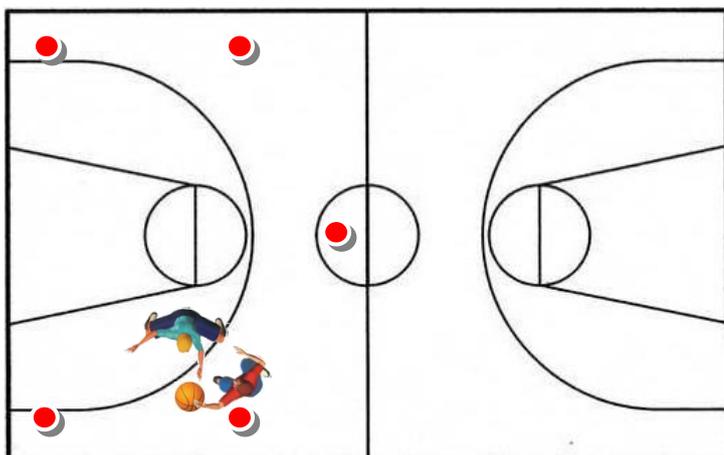
LECTURAS DE VENTAJAS

DESARROLLO:

El atacante sale a dar en la mano del defensor para iniciar el 1c1 pudiendo elegir cualquiera de los dos conos. El defensor saldrá siempre detrás del atacante decidiendo éste último si salir a recibir el pase por delante o por detrás del cono.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar la situación del 1c1 (desde los 45°, esquinas de la línea de fondo...).
- Limitar el número de botes para el atacante.
- Establecer la finalización del atacante (tiro o entrada).
- El defensor decide por donde salir y el atacante reacciona para salir con más ventaja.



TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

DESARROLLO:

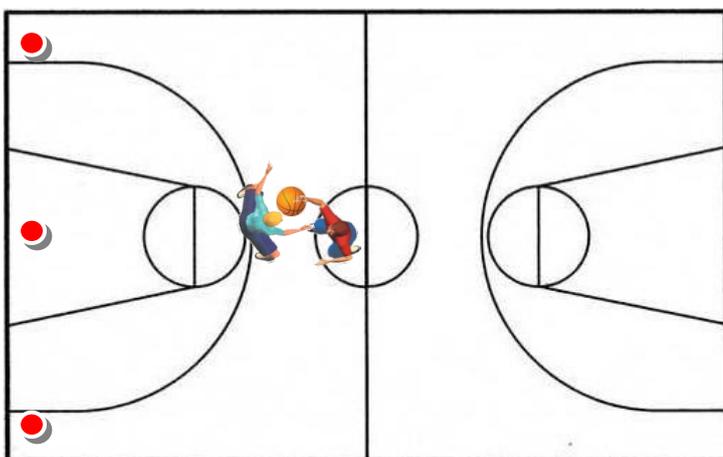
El atacante jugará el 1c1 desde bote tocando primero el cono correspondiente. El defensor delante de su par intentará sumar 1 punto haciendo perder el control del balón o tocando la espalda del atacante. Si se encesta se sumará también 1 punto. El que gane el 1c1 atacará tocando antes uno de los conos situados en el campo, sin que el ejercicio se pare.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar la situación del 1c1 (desde los 45°, esquinas de la línea de fondo...).
- Variar la puntuación del defensor en función del trabajo que se quiera resaltar.
- Establecer la finalización del atacante (tiro o entrada).
- El jugador que llegue a una determinada puntuación gana.



EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO 1c1



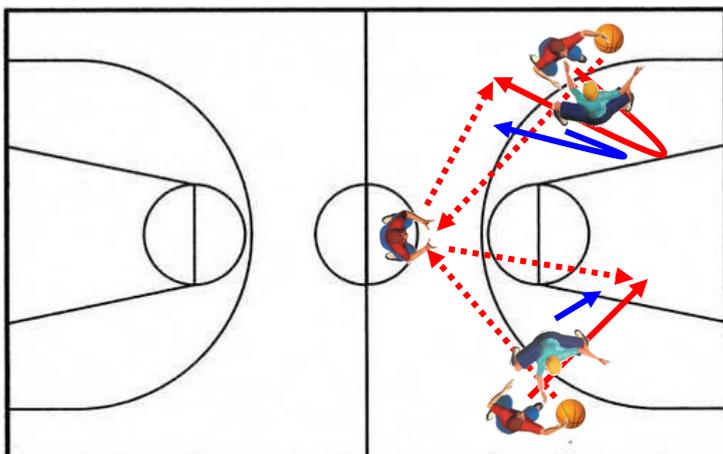
TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

DESARROLLO:

El atacante y defensor saldrán desde el $\frac{1}{2}$ campo. El atacante tendrá como objetivo tocar cualquiera de los tres conos situados en torno a la línea de fondo, teniendo diferente puntuación los conos de las esquinas y el del centro.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- El defensor sumará puntos si toca el balón o si hace perder el control del balón al atacante.
- Limitar el número de botes para el atacante.
- El 1c1 saldrá desde las esquinas del $\frac{1}{2}$ campo.
- Realizar el ejercicio con más parejas para limitar más el espacio.
- EL ATACANTE TENDRÁ QUE REALIZAR TRES CAMBIOS DE MANO ANTES DE TOCAR ALGÚN CONO.



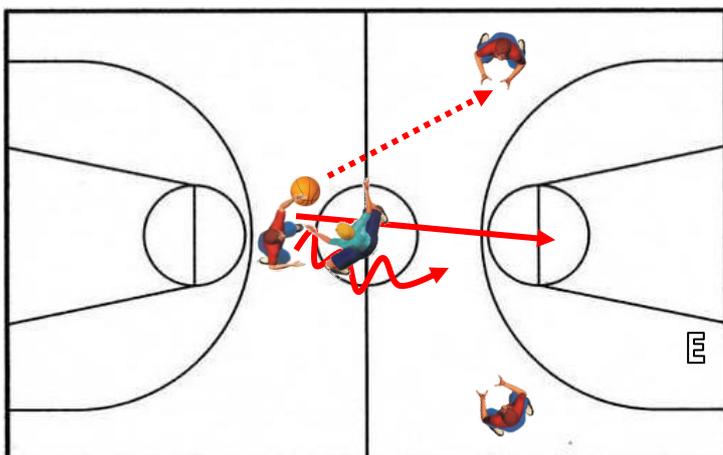
DOS 1c1 + UN PASADOR

DESARROLLO:

Se trata de jugar simultáneamente dos 1c1 en $\frac{1}{4}$ de campo con un pasador fijo en el eje aro-aró. Los atacantes podrán pasar al pasador cuando no tenga en ese momento el balón de la otra pareja. Los ganadores de los 1c1 se irán cambiando con el pasador siendo éste último el atacante y el perdedor del 1c1 lo defenderá.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Solo se podrá pasar al pasador una vez en cada ataque.
- Limitar el número de botes para el atacante.
- Si recibe el pasador solo tendrá 5" para poder pasar al respectivo atacante.



1c1 + DOS PASADORES

DESARROLLO:

El atacante y defensor saldrán desde el $\frac{1}{2}$ campo. En la línea de fondo estará el entrenador que indicará al atacante con un gesto si debe iniciar su 1c1 pasando a uno de los dos pasadores fijos en los 45° o si juega directamente el 1c1 sin pasarlos.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- El atacante decide por sí mismo si pasar y cortar o jugar directamente el 1c1 sin pasar.
- Si recibe un pasador éste tendrá 2" para poder pasar al atacante; si no puede invertirá el balón hacia el otro pasador que tendrá 5" para pasar, y si no puede se acabará el 1c1.
- Limitar el número de botes para el atacante.
- Solo se podrá pasar al pasador una vez en cada ataque.