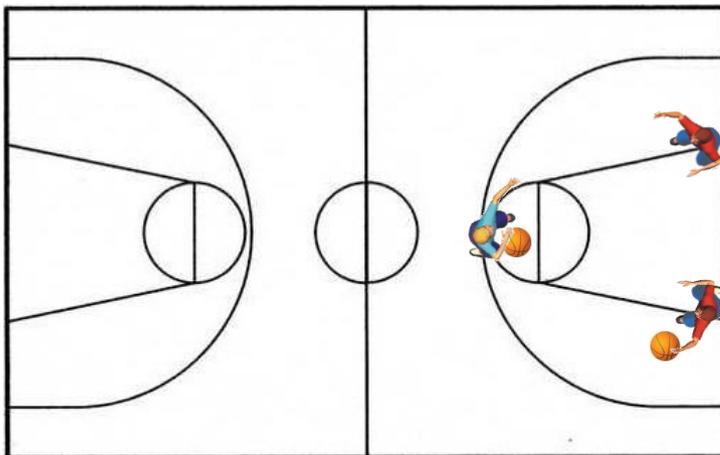




EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO RÁPIDO CONTRAATAQUE CON OPOSICIÓN



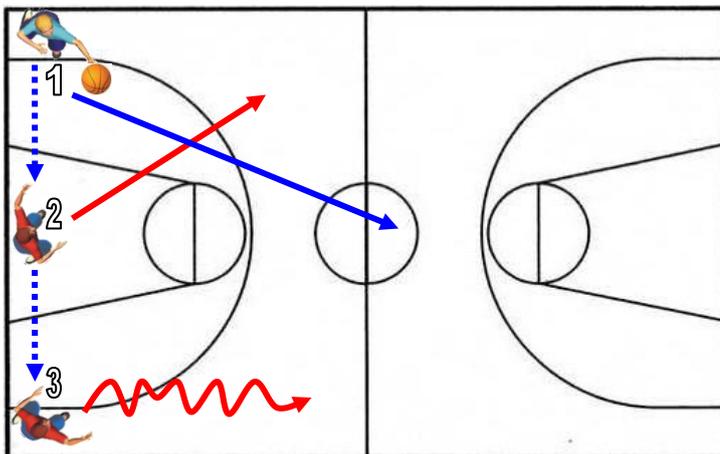
CONTRAATAQUE CON VARIAS OLEADAS SEGUIDAS EN SUPERIORIDAD OFENSIVA 2C1.

DESARROLLO:

Un defensor con balón en el tiro libre y dos atacantes con un balón en la línea de fondo. A la señal los dos atacantes tratarán de meter el mayor número de canastas en un tiempo determinado. El defensor, botando, tratará de impedirlo. Solo se podrá tirar una vez en cada canasta.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Establecer si el defensor tendrá o no que botar.
- Los atacantes podrán botar pero los pases serán sobre el bote.
- Los atacantes no podrán botar.
- 3c2, 4c3,...



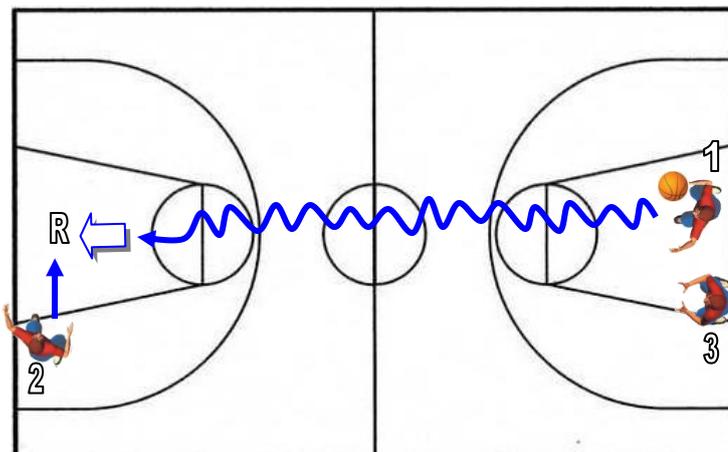
CONTRAATAQUE EN SUPERIORIDAD OFENSIVA 2C1.

DESARROLLO:

Por tríos en la línea de fondo. 1 será el defensor y 2 y 3 serán los atacantes. 1 pasará a 2 y 2 a 3 que iniciará el 2c1. Solo se hará una oleada (ida).

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Se hará también 2c1 en la vuelta, siendo el defensor el último atacante que tocó el balón en la ida. El defensor se convertirá en atacante.
- Los atacantes podrán botar pero los pases serán sobre el bote.
- Los atacantes no podrán botar.
- Establecer puntuación para que el ejercicio sea más competitivo, sobre todo premiando el trabajo del defensor.



CONTRAATAQUE CON TRES OLEADAS SEGUIDAS EN IGUALDAD Y SUPERIORIDAD OFENSIVA: 1c0 + 1c1 + 2c1.

DESARROLLO:

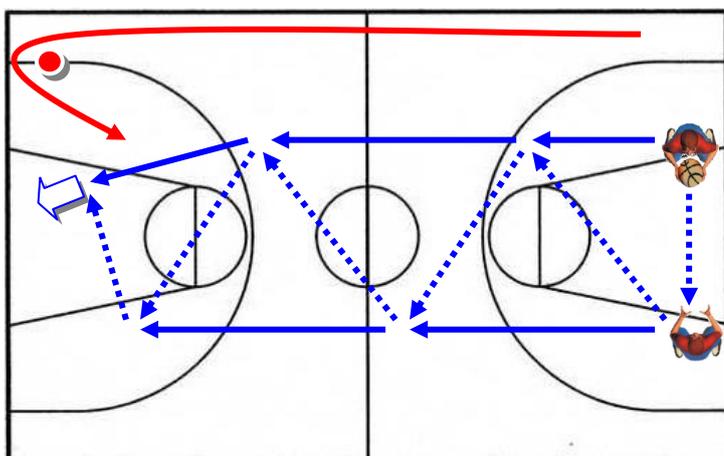
Por tríos, el 1 y 3 en una línea de fondo y en la otra 2. 1 empieza corriendo hacia el otro campo para realizar un tiro. 2 coge el rebote y juega un 1c1 contra 1. Cuando 1 y 2 acaben el 1c1, 3 cogerá el balón para finalizar el ejercicio en 2c1 atacando con su compañero 1, siendo el defensor 2.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Limitar el número de botes para los atacantes.
- Establecer grupos con mayor número de componentes para realizar más oleadas (1c0 + 1c1 + 2c1 + 2c2 + 3c2 + 3c3...).



EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO RÁPIDO CONTRAATAQUE CON OPOSICIÓN



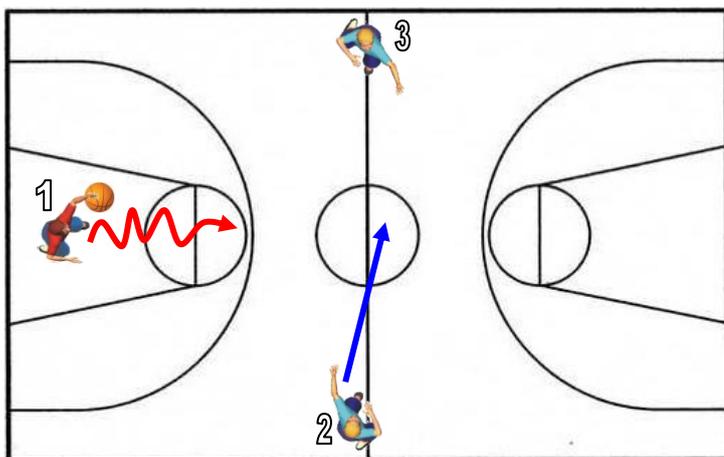
CONTRAATAQUE CON DOS OLEADAS EN SUPERIORIDAD OFENSIVA: 2c0 + 2c1.

DESARROLLO:

Por tríos en la línea de fondo, un defensor en la esquina y dos atacantes en las esquinas de la zona. A la señal, los tres salen rápidamente hacia la canasta contraria de la siguiente forma: el defensor bordeará el cono situado en el otro campo y los atacantes sin botar, y mediante pases, encestarán para volver de nuevo a la canasta de partida en 2c1 teniendo de oponente al defensor que bordeó el cono.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir la distancia del cono para el defensor.
- Variar el tipo de pases en la ida para los atacantes.



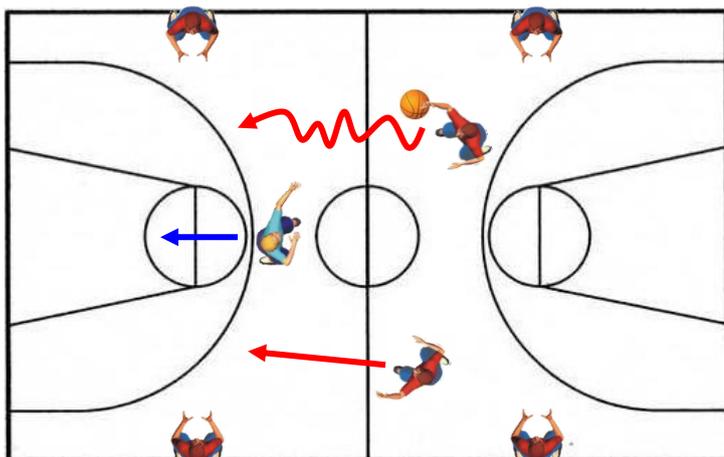
CONTRAATAQUE DOS OLEADAS SEGUIDAS EN IGUALDAD Y SUPERIORIDAD OFENSIVA: 1c1 + 2C1.

DESARROLLO:

El atacante 1 saldrá a atacar en carrera contra el defensor 2. Cuando 1 y 2 acaben el 1c1, estos dos saldrán juntos a atacar contra el defensor 3 (2c1). Luego será 3 quien empiece el ejercicio con otro 1c1. Los defensores irán saliendo desde el ½ campo.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Limitar los botes para el atacante en el 1c1 y el 2c1.
- Los atacantes del 2c1 no podrán botar. Establecer el tipo de pase.



CONTRAATAQUE 2c1 CONTINUO (superioridad ofensiva).

DESARROLLO:

Se trata de realizar contraataques continuos en 2c1. El último atacante que toque el balón será el defensor que baje a defender el 2c1 contra los jugadores que esperan en las bandas. El defensor será quien dé el primer pase de contraataque hacia las bandas para iniciar el 2c1.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

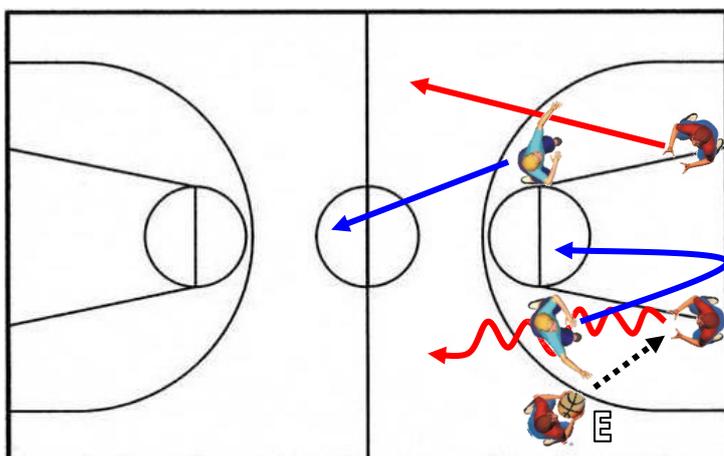
- Los atacantes realizarán solo un tiro o tendrán que terminar el 2c1 en canasta.
- Variar la colocación de los atacantes que esperan para otorgar más o menos ventaja los atacantes.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL JUEGO RÁPIDO CONTRAATAQUE CON OPOSICIÓN



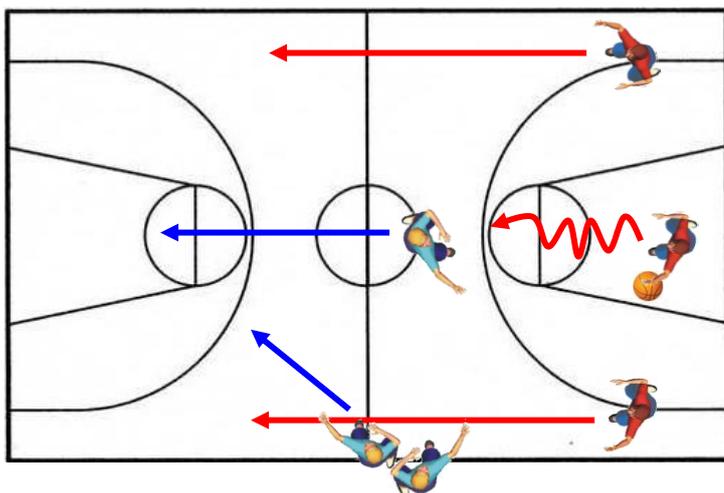
CONTRAATAQUE EN SUPERIORIDAD E IGUALDAD: 2c1 + 1 + 2c2.

DESARROLLO:

Dos parejas se enfrentan, con los atacantes en las esquinas de la zona y sus respectivos defensores en frente a la altura de la línea del tiro libre. Empezará el ejercicio cuando el entrenador pase a uno de los atacantes. El defensor del atacante que recibió pisará la línea de fondo mientras el otro defensor bajará directamente a defender. Cuando acabe el 2c1 +1, se volverá hacia la canasta de partida pero en 2c2 cambiando los roles de ataque y defensa.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Limitar los botes para los atacantes o no impedir su bote.
- Los atacantes realizarán solo un tiro o tendrán que terminar en canasta.



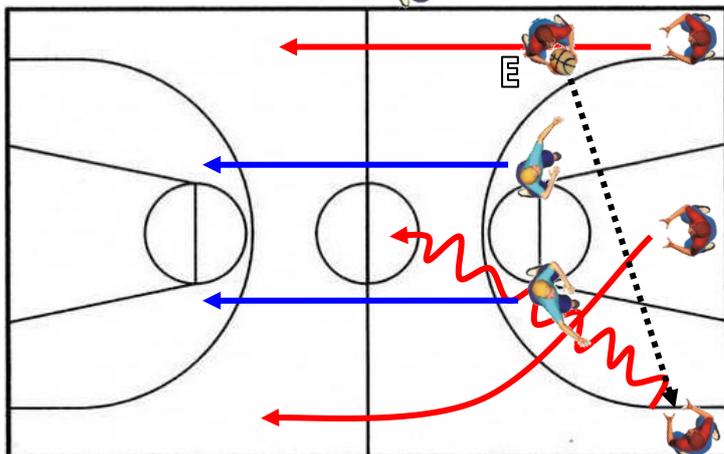
CALLES DE CONTRAATAQUE EN SUPERIORIDAD E IGUALDAD OFENSIVA: 3c1 + 3c2 + 3c3.

DESARROLLO:

Los tres atacantes, que saldrán desde la línea de fondo, realizarán tres contraataques seguidos, sumándose desde el ½ campo y a cada oleada un defensor.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Los defensores se irán sumando cuando se enceste, los atacantes pierdan el balón o cuando se realice el primer tiro.
- Limitar los botes para los atacantes o no impedir su bote.
- Los atacantes realizarán solo un tiro o tendrán que terminar en canasta.



CONTRAATAQUE CIBONA: ida 3c2 y vuelta 2c1.

DESARROLLO:

Inicialmente tres atacantes en la línea de fondo y dos defensores en las esquinas del tiro libre. El entrenador dará el pase a cualquiera de los tres atacantes (quien reciba cogerá botando la calle central) y los defensores bajarán a defender el 3c2. Cuando finalice el 3c2, el último de los atacantes que haya tocado el balón bajará a defender el 2c1 hacia la canasta de partida contra los anteriores defensores del 3c2.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Limitar los botes para los atacantes o no impedir su bote.
- Los atacantes realizarán solo un tiro o tendrán que terminar en canasta.
- Establecer zonas de restricción del tiro. Por ejemplo, tirar fuera de la zona, dentro de la zona...