



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



METODOLOGÍA DEL ENTRENADOR EN EDAD BENJAMÍN Y ALEVÍN

OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENTRENADOR:

Fomentar la **CREATIVIDAD** en los jugadores para que aporten múltiples soluciones a las circunstancias que se den en el juego.

CÓMO TRABAJAR:

Para lograr este objetivo principal trabajaremos constantemente la **DECISIÓN** y la **PERCEPCIÓN**. Solo entonces comenzaremos a trabajar la **EJECUCIÓN**:

- **TÁCTICA:**
 - **PERCEPCIÓN:** se refiere a los sentidos. ¿**QUÉ** sucede alrededor?
 - **DECISIÓN:** ¿Qué hacer? ¿Qué fundamento realizar en ese momento? ¿**CUÁNDO** realizarlo?
- **TÉCNICA:**
 - **EJECUCIÓN:** ¿**CÓMO** realizar el fundamento?

Es decir: **PERCEPCIÓN + DECISIÓN + EJECUCIÓN = CALIDAD TÉCNICA**

MÉTODO DE TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO INDIVIDUAL:

No se aísla el trabajo técnico o el táctico.

¿QUÉ SOLUCIÓN ES LA VÁLIDA?

Cualquier solución es válida siempre que se cumpla el objetivo (que el balón llegue donde queramos), ya que si a cada situación de juego doy siempre una sola solución lo que creamos es un "robot" y no un **JUGADOR CREATIVO**.

¿CÓMO DESARROLLAR TODO ESTO?

Emplear la **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**, es decir, trabajar fundamentos individuales **CON OPOSICIÓN** mediante juegos o ejercicios. Utilizar tres variables:

- **ESPACIO.**
- **LIMITACIÓN** (jugadores).
- **TIEMPO.**

Se podrá trabajar una por una o las tres a la vez lo que complicará más la **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**.

MISIÓN DEL ENTRENADOR:

Detectar si el problema del jugador está en la **PERCEPCIÓN**, **DECISIÓN** o **EJECUCIÓN**. Es decir, si por ejemplo el jugador **NO DECIDE BIEN** quizá sea porque el problema es demasiado grande. Y lo que debemos hacer es simplificarlo y disminuirlo.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO EN EDAD ESCOLAR

CATEGORÍA BENJAMÍN

3º DE PRIMARIA (8 años)

1. POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA:

- Posición flexionada en todo momento.
- Colocación del cuerpo (tronco, piernas, brazos, manos).
- Visión periférica.

2. DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN:

- Agarre del balón.
- Manejo de balón sin y con dribling en posición estática.
- Manejo de balón sin y con dribling en movimiento.

3. BOTE O DRIBLING:

- VISIÓN PERIFÉRICA mientras se dribla.
- Dribling en estático.
- Dribling en velocidad.
- Salidas abiertas y cruzadas desde dribling.
- Cambios de dirección y de ritmo:
 - Cambio de mano por delante.

4. PARADAS:

- Dejando y sin dejar de botar:
 - Un tiempo.
 - Dos tiempos, derecho + izquierdo e izquierdo + derecho (solo cuando se domine la parada en un tiempo).
 - Explicar las ventajas de utilizar una u otra parada.

5. PIVOTES:

- Con balón, tras paradas dejando y sin dejar de botar, con ambos pies.

6. PASE:

- Pases con dos manos en estático y en movimiento:
 - Pase de tiro (como la mecánica de tiro).

7. TIRO:

- Iniciación a la mecánica de tiro, incidiendo solamente en la colocación de las manos (que no tire con las dos manos) y en la precisión (o puntería). No corregir específicamente la ejecución técnica.
- Comenzar con tiros a corta distancia en estático.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



8. ENTRADAS A CANASTA:

- Entradas con paradas en uno y dos tiempos.
- Iniciación a la entrada con dos pasos (talonamientos) con la mano dominante.
- Mecánica de piernas y salto (primer paso para avanzar y segundo para saltar hacia arriba).
- Peso del cuerpo de un pie hacia el otro.
- El gesto técnico colocando al jugador frente a la canasta.

9. TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA:

- Iniciación a la táctica en 1c1. Importancia de ganar ventajas en el 1c1 como herramienta básica para la construcción del 5c5 en estas categorías de formación. Variantes:
 - Variar el grado de oposición defensiva.
 - Variar los espacios de grandes a pequeños.
 - Metodológicamente, empezar el 1c1 poniéndolo fácil estableciendo primero los criterio ofensivos y después los defensivos. En estas primeras fases iniciales de formación no enseñamos ningún criterio defensivo.
- Iniciación a las superioridades ofensivas en 2c1.

10. DEFENSA:

- Defensa al jugador con balón:
 - Comenzar con el concepto de estar siempre entre la canasta y el atacante al que se defiende.
- Defensa al jugador sin balón:
 - Defensa de la línea de pase. Impedir siempre la recepción del atacante al que se defiende.

11. INTRODUCCIÓN A LAS REGLAS DEL JUEGO (reglamento).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO EN EDAD ESCOLAR

CATEGORÍA BENJAMÍN

4º DE PRIMARIA (9 años)

1. POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA:

- Posición flexionada en todo momento.
- Colocación del cuerpo (tronco, piernas, brazos, manos).
- Visión periférica.
- Triple amenaza.

2. DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN:

- Agarre del balón.
- Manejo de balón sin y con dribling en posición estática.
- Manejo de balón sin y con dribling en movimiento.

3. BOTE O DRIBLING:

- VISION PERIFÉRICA mientras se dribla.
- Dribling en estático.
- Dribling en velocidad.
- Dribling de protección.
- Salidas abiertas y cruzadas desde dribling.
- Cambios de dirección y de ritmo:
 - Cambio de mano por delante.
 - Iniciación al cambio de mano con reverso.

4. PARADAS:

- Dejando y sin dejar de botar:
 - Un tiempo.
 - Dos tiempos.
- Tras recepción de un autopase o pase de un compañero.

5. PIVOTES:

- Con balón:
 - Tras paradas dejando y sin dejar de botar, con ambos pies.
 - Tras paradas con recepción de un autopase o pase de un compañero.

6. PASE:

- Pases con dos manos en estático y en movimiento:
 - Pase de tiro tenso y picado (como la mecánica de tiro).
- Pases con una mano en estático:



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



- Iniciación al pase sobre bote.
- Iniciación al pase de bolos.

7. RECEPCIONES:

- Posición básica de ataque (triple amenaza).
- Agarre de balón con dos manos.
- Combinar recepciones con las paradas.

8. TIRO:

- Empezar a incidir en la mecánica de tiro con ejecución correcta (colocación de manos en el agarre).
- Tiro en estático.
- Tiro en movimiento con:
 - Dribling + parada en un tiempo.
 - Autopase + parada en un tiempo.
- Tiro a corta distancia desde:
 - Frente a la canasta.
 - 45° (insistir en utilizar el tablero).

9. ENTRADAS A CANASTA:

- Entradas con:
 - Dos pasos.
 - Con un paso (pérdida de paso).
- Entradas en:
 - Dribling.
 - Tras autopase sin dribling.
- Entradas desde:
 - Eje aro-aro.
 - 45°.
 - Línea de fondo.

10. FINTAS:

- Con balón:
 - Iniciación a las fintas de tiro.
 - Iniciación a las fintas de pase.
- Sin balón:
 - Iniciación a las fintas de recepción (desmarque).

11. TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA:

- Táctica en 1c1 para la lectura del juego con ventajas ofensivas. Acción contra reacción defensiva.
- Táctica en 2c1 para la lectura de las superioridades ofensivas.
- Iniciación a la táctica en 2c2 con la introducción del segundo atacante.
- Visión periférica.
- Iniciación a las superioridades ofensivas en 3c2.



**JUAN
CARLOS MARTÍN GUTIERREZ**
Entrenador Superior de Baloncesto



12. DEFENSA:

- Defensa al jugador con balón:
 - Comenzar con el concepto de estar siempre entre la canasta y el atacante al que se defiende.
- Defensa al jugador sin balón:
 - Defensa de la línea de pase. Impedir siempre la recepción del atacante al que se defiende.
- Visión periférica.

13. INTRODUCCIÓN A LAS REGLAS DEL JUEGO (reglamento).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO EN EDAD ESCOLAR

CATEGORÍA ALEVÍN

5º DE PRIMARIA (10 años)

1. POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA:

- Posición flexionada en todo momento.
- Colocación del cuerpo (tronco, piernas, brazos, manos).
- Visión periférica.
- Triple amenaza.

2. DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN:

- Agarre del balón.
- Manejo de balón sin y con dribling en posición estática.
- Manejo de balón sin y con dribling en movimiento.

3. BOTE O DRIBLING:

- VISION PERIFÉRICA mientras se dribla.
- Dribling en estático.
- Dribling en velocidad.
- Dribling de protección.
- Salidas abiertas y cruzadas desde dribling.
- Cambios de dirección y de ritmo:
 - Cambio de mano por delante.
 - Cambio de mano en reverso.
 - Iniciación al cambio de mano por la espalda.

4. PARADAS:

- Dejando y sin dejar de botar:
 - Un tiempo.
 - Dos tiempos.
- Tras recepción de un autopase o pase de un compañero.
- Con combinación de diferentes arrancadas y salidas.

5. PIVOTES:

- Con balón:
 - Tras paradas dejando y sin dejar de botar, con ambos pies.
 - Tras paradas con recepción de un autopase o pase de un compañero.
 - Iniciación al pivote + bote.
 - Iniciación al pivote + pase.
 - Iniciación al pivote + tiro.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



6. PASE:

- Pases con dos manos en estático y en movimiento:
 - Pase de tiro tenso y picado (como la mecánica de tiro).
- Pases con una mano en estático y en movimiento:
 - Pase sobre bote.
 - Pase de bolos.
 - Iniciación al pase de base-ball en estático.

7. RECEPCIONES:

- En estático y en movimiento.
- Posición básica de ataque (triple amenaza).
- Agarre de balón con dos manos.
- Combinar recepciones con las paradas.
- Iniciación a la puerta atrás.

8. TIRO:

- Mecánica de tiro con ejecución correcta (colocación de manos en el agarre).
- Tiro en estático:
 - Tiro libre.
- Tiro en movimiento con:
 - Dribling + parada en un tiempo.
 - Autopase + parada en un tiempo.
 - Combinación de diferentes fundamentos.
- Tiro a corta distancia desde:
 - Frente a la canasta.
 - 45° (insistir en utilizar el tablero).

9. ENTRADAS A CANASTA:

- Entradas con:
 - Dos pasos.
 - Con un paso (pérdida de paso).
- Entradas en:
 - Dribling.
 - Tras autopase sin dribling.
 - Iniciación tras pase de un compañero.
- Entradas desde:
 - Eje aro-aró.
 - 45°.
 - Línea de fondo.
- Iniciación a la entrada por el lado izquierdo lanzando con la mano izquierda.
- Iniciación a la entrada a canasta pasada.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



10. FINTAS:

- Con balón:
 - Fintas de tiro.
 - Fintas de pase.
 - Iniciación a la finta de salida (salida cruzada).
 - Iniciación a la finta de cambio de mano.
- Sin balón:
 - Fintas de recepción (desmarque).

11. TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA:

- Táctica en 1c1 para la lectura del juego con ventajas ofensivas. Acción contra reacción defensiva dependiendo de la distancia al aro.
- Táctica en 2c2 con el concepto pasar y moverse sin invadir la zona. Jugar sin balón siempre en movimiento.
- Iniciación a la táctica en 3c3 con la introducción del tercer atacante.
- Visión periférica.

12. INICIACIÓN AL CONTRAATAQUE:

- Correr SIEMPRE desde rebote defensivo o después de recibir canasta. NO PARAR.
- Correr con orden y abriendo lo más posible el campo.
- Ocupación de calles:
 - Calle central para el atacante con balón.
 - Calles laterales o bandas para los atacantes que no tienen balón.

13. DEFENSA:

- Posición básica defensiva.
- Iniciación a los desplazamientos defensivos (pasos de caída).
- Iniciación a la defensa del atacante con balón cuando:
 - No ha botado.
 - Está botando.
 - Ha botado.
- Iniciación al bloqueo del rebote defensivo.
- Iniciación a la COMUNICACIÓN DEFENSIVA (hablar en defensa):
 - Cuando se defiende al atacante con balón se dirá "BALÓN".
 - Cuando se defiende al atacante que no tiene balón se dirá "PASE".
 - Cuando se defiende al atacante que deja de botar se dirá "BOTÓ".
 - Cuando se defiende al atacante que realiza un tiro se dirá "TIRO".
- Visión periférica.

14. INTRODUCCIÓN A LAS REGLAS DEL JUEGO (reglamento).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO EN EDAD ESCOLAR

CATEGORÍA ALEVÍN

6º DE PRIMARIA (11 años)

1. POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA:

- Posición flexionada en todo momento.
- Colocación del cuerpo (tronco, piernas, brazos, manos).
- Visión periférica.
- Triple amenaza.

2. DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN:

- Agarre del balón.
- Manejo de balón sin y con dribling en posición estática.
- Manejo de balón sin y con dribling en movimiento.

3. BOTE O DRIBLING:

- VISIÓN PERIFÉRICA mientras se dribla.
- Dribling en estático.
- Dribling en velocidad.
- Dribling de protección.
- Salidas abiertas y cruzadas desde dribling.
- Cambios de dirección y de ritmo:
 - Cambio de mano por delante.
 - Cambio de mano en reverso.
 - Cambio de mano por la espalda.
 - Iniciación al cambio de mano entrepiernas.

4. PARADAS:

- Dejando y sin dejar de botar:
 - Un tiempo.
 - Dos tiempos.
- Tras recepción de un autopase o pase de un compañero.
- Con combinación de diferentes arrancadas y salidas.

5. PIVOTES:

- Con balón:
 - Tras paradas dejando y sin dejar de botar, con ambos pies.
 - Tras paradas con recepción de un autopase o pase de un compañero.
 - Pivote + bote.
 - Pivote + pase.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



- Pivote + tiro.

6. PASE:

- Pases con dos manos en estático y en movimiento:
 - Pase de tiro tenso y picado (como la mecánica de tiro).
- Pases con una mano en estático y en movimiento:
 - Pase sobre bote.
 - Pase de bolos.
 - Iniciación al pase de base-ball en estático.

7. RECEPCIONES:

- Posición básica de ataque (triple amenaza).
- Agarre de balón con dos manos.
- Agarre de balón con una mano (mano de blanco).
- Combinar recepciones con las paradas.
- Iniciación a combinaciones de recepciones con los pivotes (interior y exterior).
- Puerta atrás.

8. TIRO:

- Perfeccionar la mecánica de tiro en la colocación de tronco, piernas, brazos y manos.
- Tiro en estático:
 - Tiro libre.
- Tiro en movimiento con:
 - Dribling + parada en un tiempo.
 - Autopase + parada en un tiempo.
 - Combinación de diferentes fundamentos.
- Tiro a corta distancia desde:
 - Frente a la canasta.
 - 45° (insistir en utilizar el tablero).

9. ENTRADAS A CANASTA:

- Entradas con:
 - Dos pasos.
 - Con un paso (pérdida de paso).
- Entradas en:
 - Dribling.
 - Tras autopase sin dribling.
 - Tras pase de un compañero.
- Entradas desde:
 - Eje aro-aro.
 - 45°.
 - Línea de fondo.
- Perfeccionar la entrada por el lado izquierdo lanzando con la mano izquierda.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



- Entrada a canasta pasada.
- Diferentes talonamientos:
 - A paso cambiado.
 - Marcando los pasos (dentro- fuera y fuera dentro).
- Entradas combinando diferentes fundamentos.

10. FINTAS:

- Con balón:
 - Fintas de tiro.
 - Fintas de pase.
 - Finta de salida (salida cruzada).
 - Finta de cambio de mano.
- Sin balón:
 - Fintas de recepción (desmarque).

11. TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA:

- Táctica en 1c1 para la lectura del juego con ventajas ofensivas. Acción contra reacción defensiva dependiendo de la distancia al aro.
- Táctica en 2c2 con los conceptos:
 - Pasar y moverse sin invadir la zona.
 - Pasar y cortar hacia la canasta.
- Táctica en 3c3 con ocupación de los espacios libres.
- Trabajar todo tipo de superioridades ofensivas.
- Visión periférica.

12. CONTRAATAQUE:

- Correr desde rebote defensivo o después de recibir canasta. NO PARAR.
- Correr con orden y abriendo lo más posible el campo.
- Ocupación de calles:
 - Calle central para el atacante con balón.
 - Calles laterales o bandas para los atacantes que no tienen balón.
- Iniciar a los jugadores en el concepto de CALLE "LIMPIA" y CALLE "SUCIA":
 - Calle "limpia": el reboteador no tiene ninguna oposición defensiva, con lo que subirá el balón por calle central.
 - Calle "sucia": el reboteador tiene oposición defensiva, con lo que dará primer pase a la banda.

13. INICIACIÓN A LA TÁCTICA COLECTIVA OFENSIVA EN 5c5:

- Incidir en jugar abiertos (separación mínima entre atacantes de unos tres metros).
- Ocupar los espacios libres.
- Concepto de juego: PASAR Y CORTAR.

14. DEFENSA:

- Posición básica defensiva.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



- Iniciación a los desplazamientos defensivos (pasos de caída).
- Iniciación a la defensa del atacante con balón cuando:
 - No ha botado.
 - Está botando.
 - Ha botado.
- Iniciación al bloqueo del rebote defensivo.
- Perfeccionar la COMUNICACIÓN DEFENSIVA (hablar en defensa):
 - Cuando se defiende al atacante con balón se dirá “BALÓN”.
 - Cuando se defiende al atacante que no tiene balón se dirá “PASE”.
 - Cuando se defiende al atacante que deja de botar se dirá “BOTÓ”.
 - Cuando se defiende al atacante que realiza un tiro se dirá “TIRO”.
- Visión periférica.

15. INICIACIÓN A LA TÁCTICA COLECTIVA DEFENSIVA:

- Introducción de la AYUDA DEFENSIVA DIRECTA + CAMBIO DEFENSIVO. El defensor más cercano al atacante que obtiene la ventaja ofensiva saltará hacia éste cambiando de par con el defensor que lo perdió.
- COMUNICACIÓN DEFENSIVA:
 - El defensor que salte a la ayuda dirá “VOY”.
 - El defensor que perdió a su atacante dirá “CAMBIO”.
- Introducción del concepto de ZONA = NUESTRA CASA. No permitir tiros dentro de ella.

16. INTRODUCCIÓN A LAS REGLAS DEL JUEGO (reglamento).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



DETALLES A TENER EN CUENTA AL ENSEÑAR LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS EN EDAD BENJAMÍN Y ALEVÍN

1. MANTENER EN TODAS LAS SITUACIONES LA POSTURA BÁSICA, INCULCANDO JUGAR SIEMPRE FLEXIONADO PARA MANTENER MEJOR EL EQUILIBRIO:

- SIEMPRE LOS PIES SEPARADOS A LA ANCHURA DE LOS HOMBROS, LAS RODILLAS FLEXIONADAS, LA ESPALDA RECTA Y LA CABEZA ALTA.
- Cuando haya PARADAS: recepción en el aire con un salto pequeño y caer con los pies separados a la anchura de los hombros y con las punteras, las rodillas flexionadas, la espalda recta y la cabeza alta.
- Cuando haya PIVOTES: mantener los pies separados, las rodillas flexionadas, la espalda recta y la cabeza alta.
- Cuando haya ARRANCADAS: sin mover el pie de pivote y manteniendo... la POSTURA BÁSICA.

2. PASAR FUERTE Y DURO (trabajo diario del dominio y manejo de balón):

- AGARRE DEL BALÓN: fuerte y con las dos manos, los dedos separados ocupando la máxima superficie del balón y control del mismo con las yemas de los dedos.
- Si pasamos con dos manos realizarlo con PASE DE TIRO; y si pasamos con una mano realizarlo con PASE SOBRE EL BOTE, PASE DE BOLOS y PASE DE BEISBOL.
- PASAR ADELANTADO al que corre.
- FOMENTAR EL PASE PICADO, ya que es muy difícil de defender y dejando claro que su realización dependerá de la situación de juego.
- NO PEDIR EL BALÓN A GRITOS sino flexionado y con las manos (mano de blanco).
- Incidir en que en el pase su técnica (ejecución) es muy importante pero igual o más es CUANDO REALIZARLO (percepción + decisión).

3. BOTAR FLEXIONADO, BAJO Y FUERTE SIN MIRAR AL BALÓN (trabajo diario del dominio y manejo de balón):

- VISIÓN PERIFÉRICA mientras se bota.
- NOBOTAR DE ESPALDAS AL ARO Y AL DEFENSOR, sino botar siempre de cara.
- Botar con ambas manos por IGUAL. No hay mano débil.
- Botar con la mano MÁS ALEJADA del defensor.

4. MECÁNICA DE TIRO (trabajo diario del dominio y manejo de balón):

- Partir siempre con el balón A LA ALTURA DEL PECHO (no desde más abajo) y SIEMPRE FLEXIONADO.
- En el agarre colocar LA MANO HÁBIL DETRÁS DEL BALÓN doblando la muñeca de tiro antes y después del lanzamiento; y LA OTRA MANO AL LADO DEL BALÓN (no arriba).
- Llevar el balón hasta LA ALTURA DE LA FRENTE con un movimiento continuo (no mecánico).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



- Sentir el lanzamiento agarrando el balón con LAS YEMAS DE LOS DEDOS, haciendo así que el balón de vueltas.
- Después del lanzamiento DEJAR LA MANO ARRIBA CON EL CODO ESTIRADO (brazo apuntando hacia la canasta) hasta caer al suelo.

. HACER ENTRADAS NORMALES CON LAS DOS MANOS:

- Realizar los talonamientos (pasos de entrada) con el PRIMER PASO LARGO y EL SEGUNDO PASO MÁS CORTO para IMPULSARSE SALTANDO HACIA ARRIBA y no hacia delante.
- TIRAR AL TABLERO, intentando entrar siempre que se pueda por los lados de la canasta.
- Lanzar a canasta con mecánica básica, CON LA MANO DETRÁS DEL BALÓN Y NO POR DEBAJO (no bandejas).

6. CONOCER EL JUEGO DE EQUIPO EN ATAQUE FOMENTANDO EL REALIZAR MUCHOS PASES Y POCOS BOTES:

- OBSERVAR Y LUEGO DECIDIR. Jugar antes de botar. Jugar sin balón (fintas de recepción y puertas atrás).
- MANTENERSE SEPARADOS EN EL CAMPO.
- PASAR ADELANTE Y CORRER SIEMPRE.
- NO ESTAR PARADOS: si no hay pase a la primera alejarse.
- SER AGRESIVOS EN ATAQUE, antes de botar hay que recibir y mirar siempre el aro, ser siempre peligroso para la defensa, castigar cada fallo defensivo.
- Nuestro único "sistema de ataque": CONTRAATAQUE, 1c1, PASAR Y MOVERSE, PASAR Y CORTAR.

7. CONOCER EL JUEGO DE EQUIPO EN DEFENSA:

- INTRODUCIR EL CONCEPTO ZONA = NUESTRA CASA, no permitiendo tiros dentro de ella.
- COMUNICACIÓN DEFENSIVA, ya que "el equipo que habla en defensa juega con 6".
- DEFENDER 1c1 AL QUE BOTA: siempre entre la canasta y él, flexionado en todo momento, no dejar que avance (no echarse hacia atrás), avisar con la palabra "BALÓN".
- DEFENDER 1c1 AL QUE HA BOTADO: pegado a él, brazos en aspa, no robar sino incomodar el posible pase, avisar con la palabra "BOTÓ".
- DEFENDER 1c1 AL QUE NO TIENE BALÓN: a medio camino entre él y el balón para poder ayudar hacia el atacante con balón y a la vez defender la línea de pase, avisar con la palabra "PASE".
- DEFENDER AL ATACANTE QUE REALIZA EL TIRO, sin saltar al tapón pero punteándolo estirando el brazo, avisar con la palabra "TIRO".
- VISIÓN PERIFÉRICA manteniendo la visión de nuestro atacante y del atacante con balón.
- PREPARADOS PARA AYUDAR AL COMPAÑERO SI ÉSTE PIERDE A SU PAR cambiando de atacante con él, avisar con la palabra "VOY".
- DIVERTIRSE DEFENDIENDO, transmitiendo que si defendemos bien atacaremos mejor (contraataque), no esperando a que pasen las cosas, forzar al contrario a que cometa errores, querer conseguir recuperar el balón.