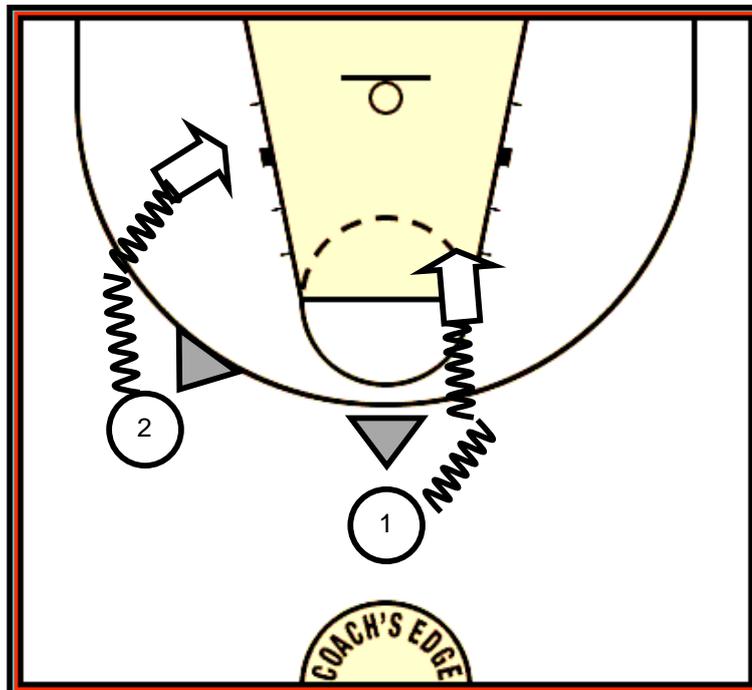
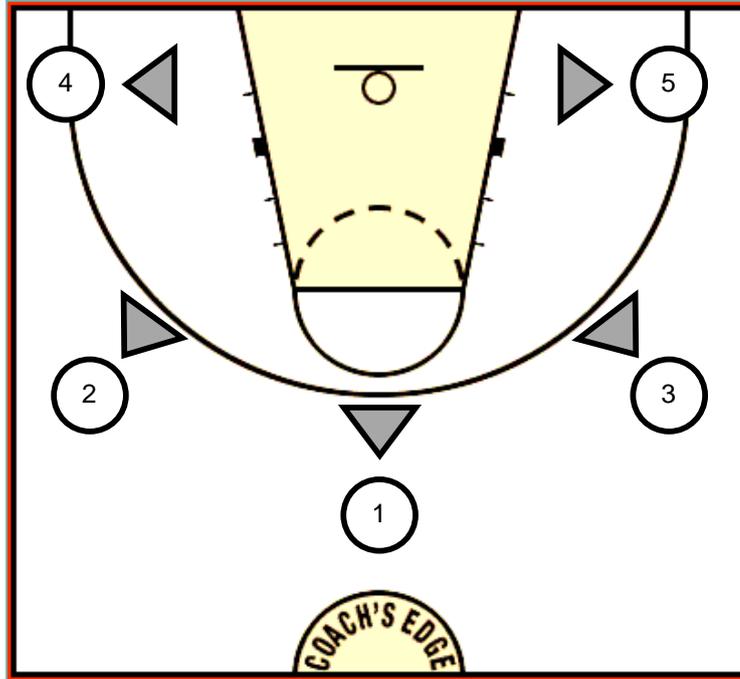


EJERCICIOS DE 1x1 DE CARA AL ARO

1^a

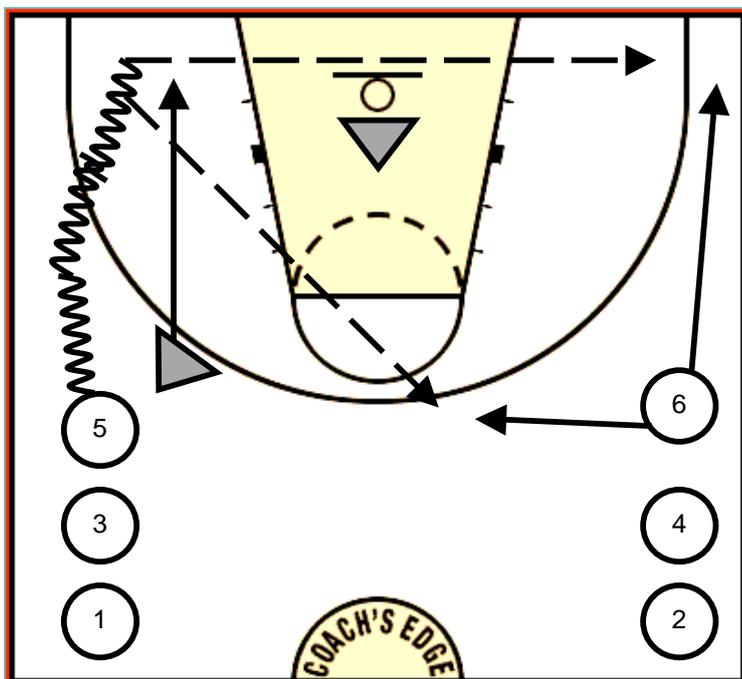
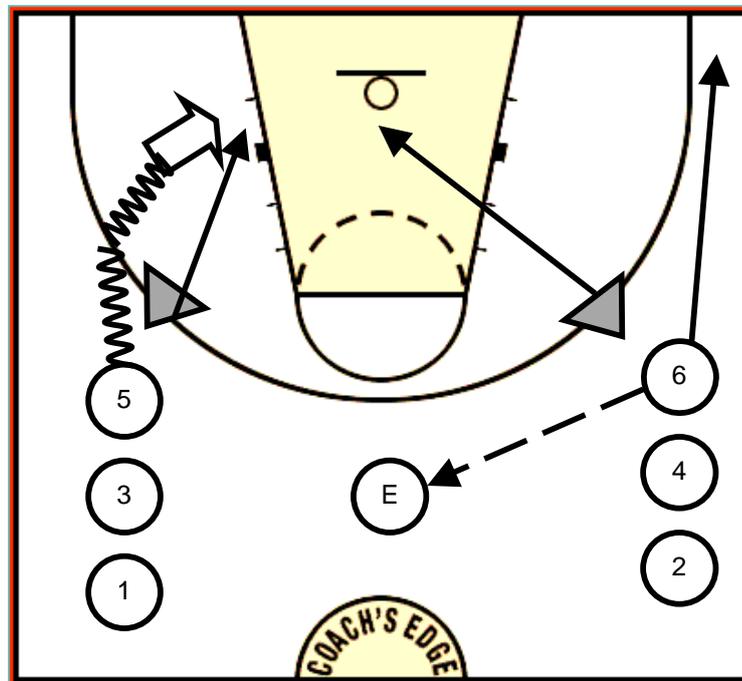


Por parejas, los jugadores ocupan las posiciones de base, aleros y las esquinas y realizan continuos 1x1 partiendo primero de una arrancada, y tras varias series, partiendo desde el bote.

DESARROLLO: EL jugador con balón pasa a su defensor y éste se lo devuelve para que realice primero una parada y después un 1x1.

VARIACIÓN: Cuando el entrenador grita ¡Cambio!, los jugadores con balón lo dejan en el suelo, estén donde estén y corren hacia la otra media pista, donde tendrán que defender a los anteriores defensores, que tras coger el balón pasan a ser atacantes.

2ª

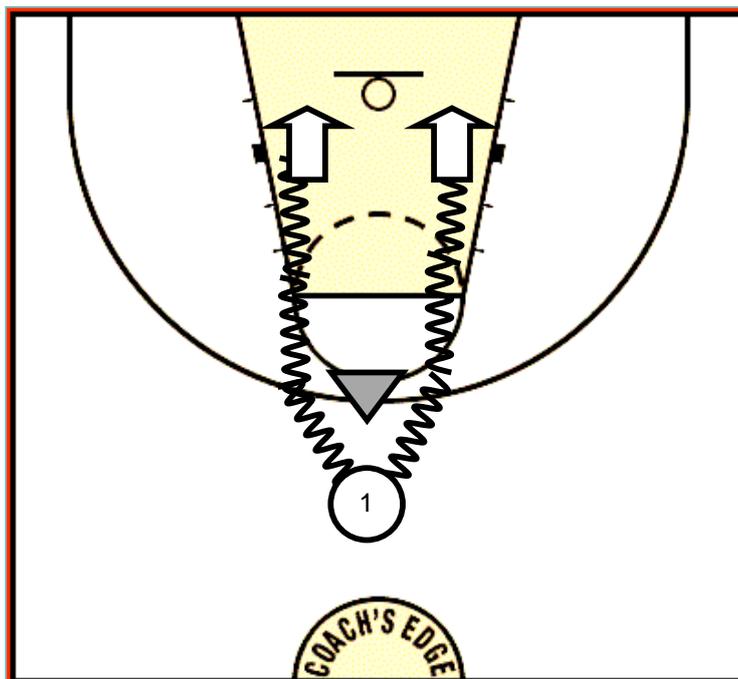
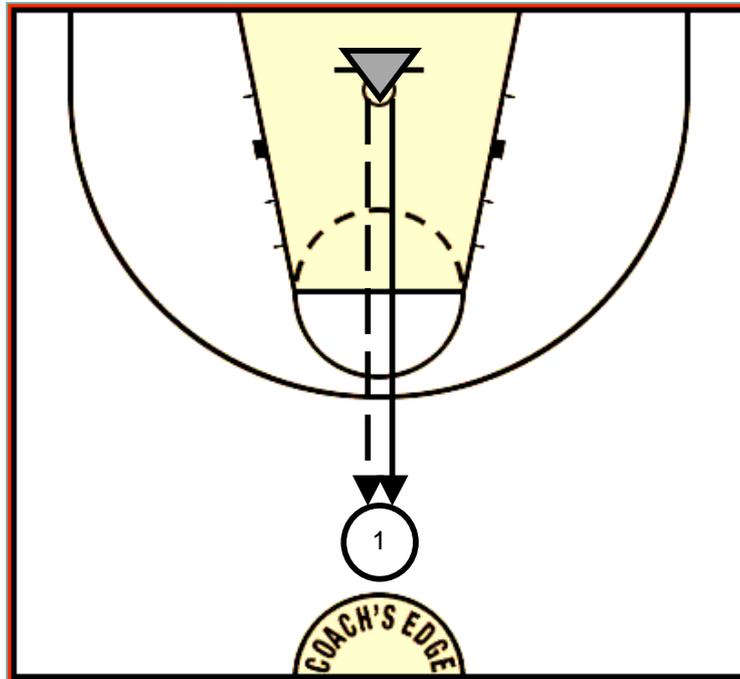


Se forman dos filas, en las que todos los jugadores tendrán balón, excepto los dos defensores de cada fila.

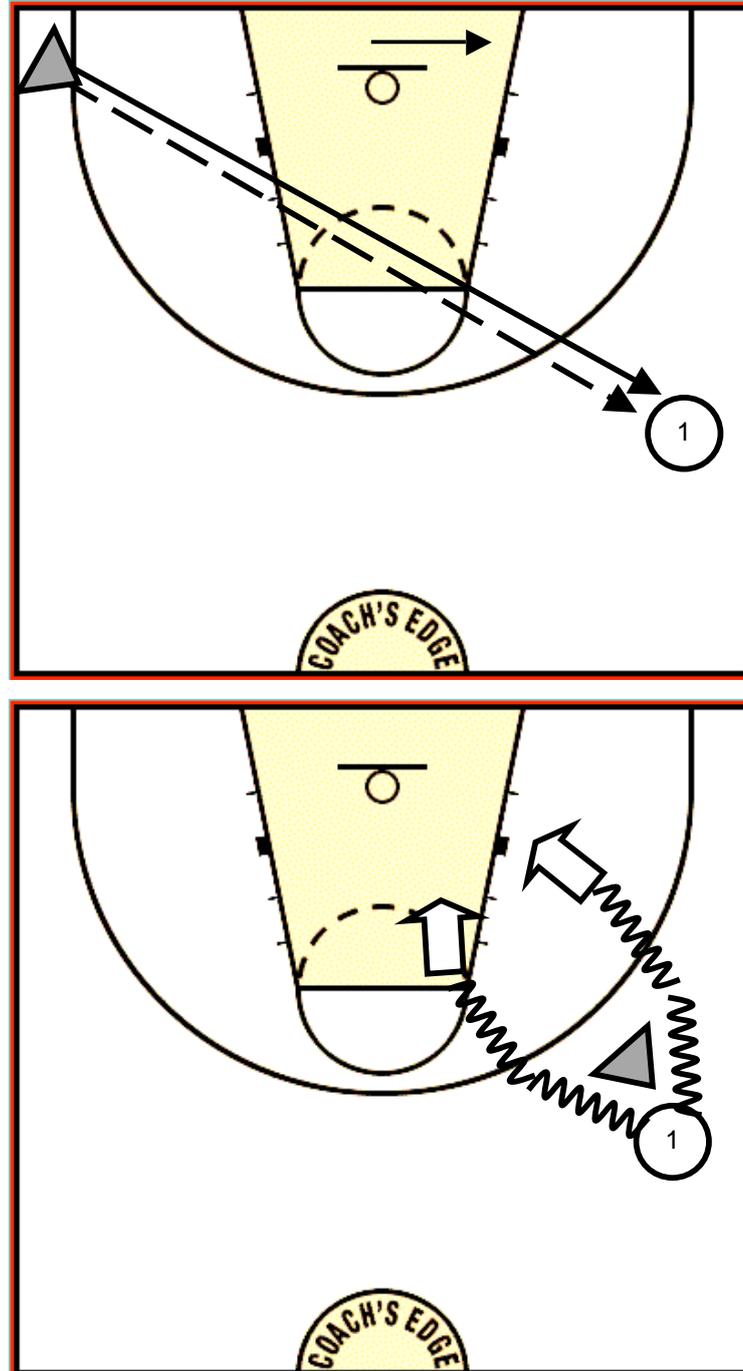
DESARROLLO: Se nombra a quién ataca, y el otro jugador situado el primero de la otra fila, suelta el balón y ataca también, convirtiéndose en un 2x2. El objetivo del ejercicio es que el jugador nombrado ataque rápido y el otro atacante que soltó el balón busque espacio para recibir y crear otro 1x1. Después los dos atacantes defienden a los siguientes de la fila.

Sería importante que el jugador nombrado no necesite pasar y finalice el 1x1.

3^a

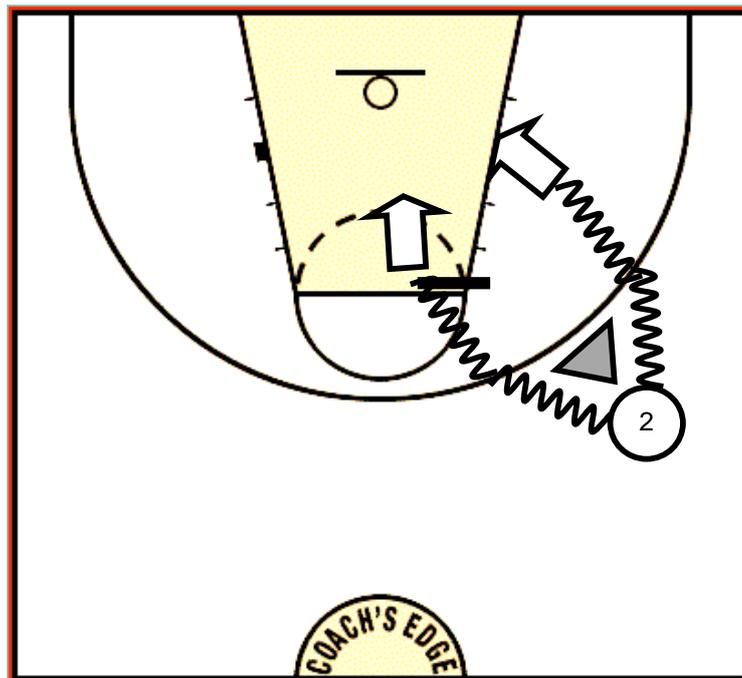
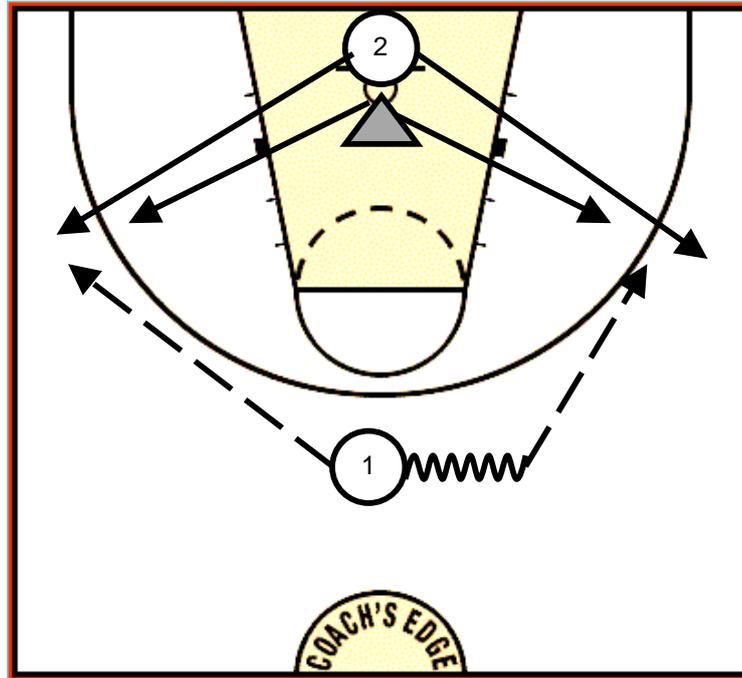


Por parejas: el defensor es quién tiene el balón ,se lo pasará al atacante y rápidamente irá defenderlo. El atacante tendrá dos opciones: tirar o penetrar.



El defensor pasa y corre a defender, teniendo que decidir si flota o presiona al atacante.

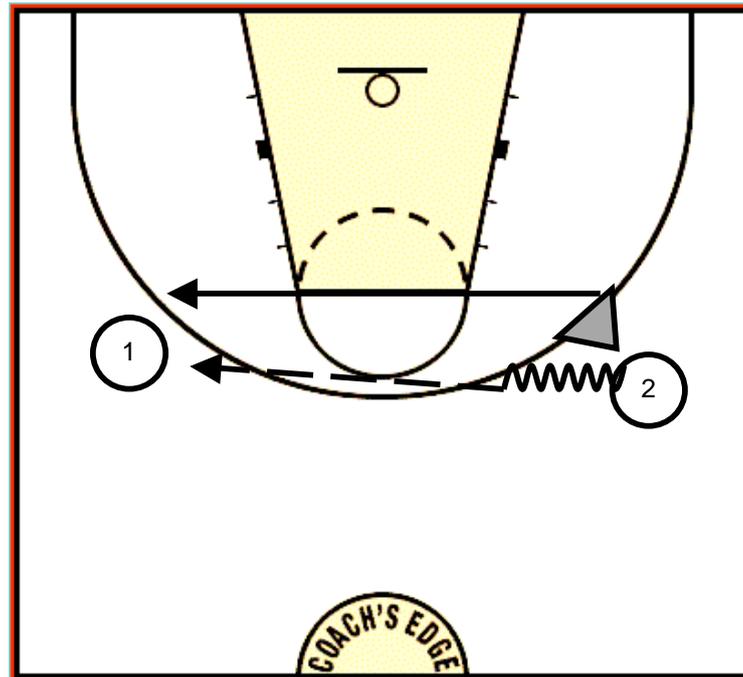
4^a



Por tríos: un atacante, un defensor y un pasador.

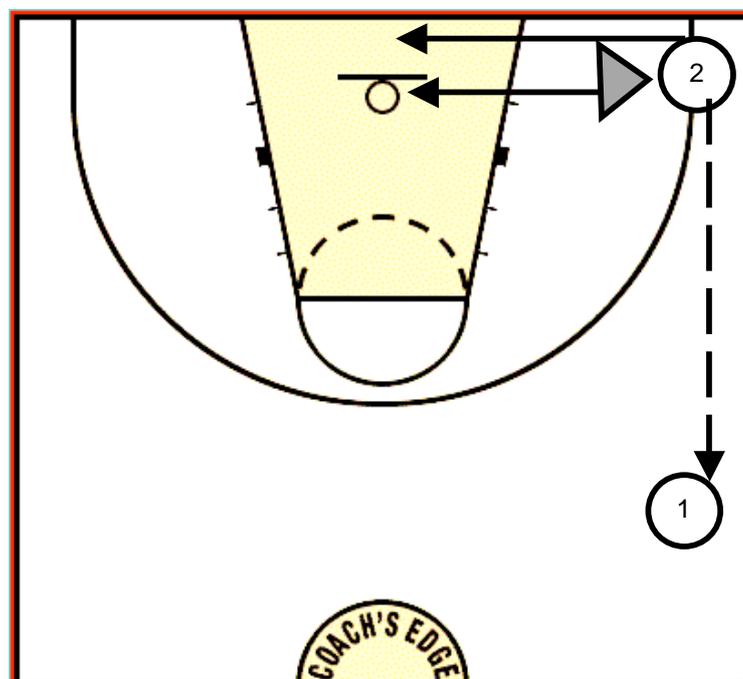
DESARROLLO: El jugador 2 recibe y juega 1x1. Es importantísimo el trabajo de puerta atrás y recepción. Además le reduciremos el número de botes.

Cada 3 ataques, los jugadores cambian de rol.

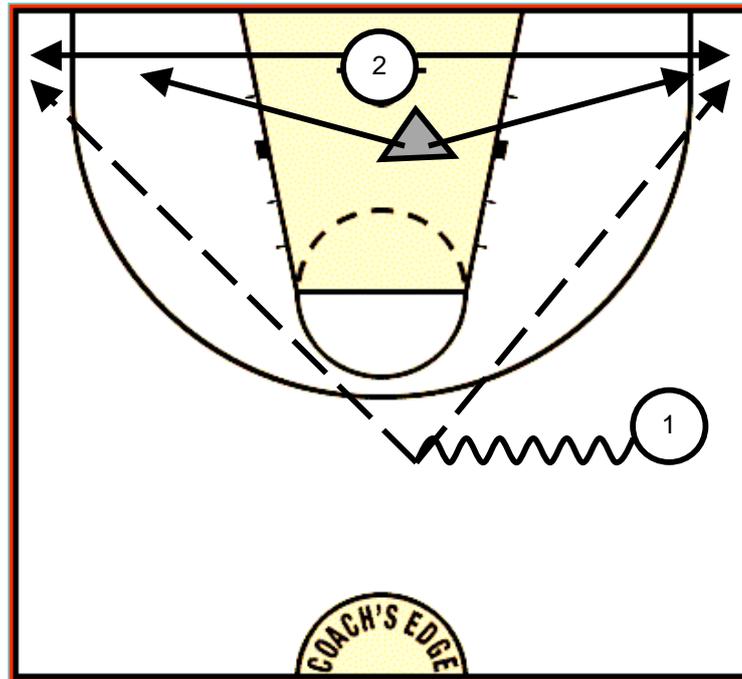


VARIANTE: 2 puede pasar a 1 si no consigue rebasar al defensor, y se juega otro 1x1 con el otro atacante.

5^a

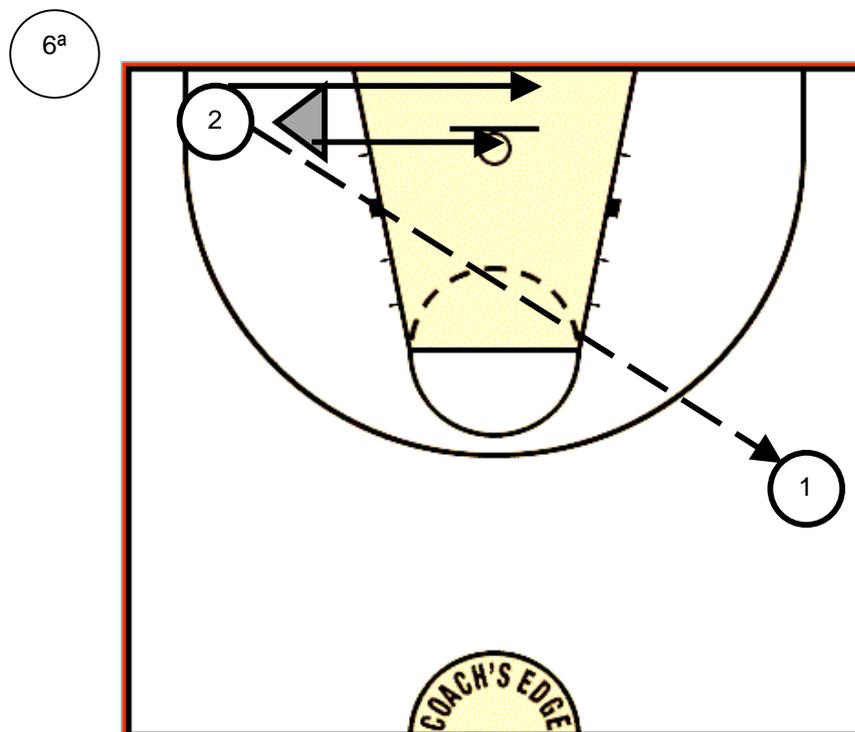


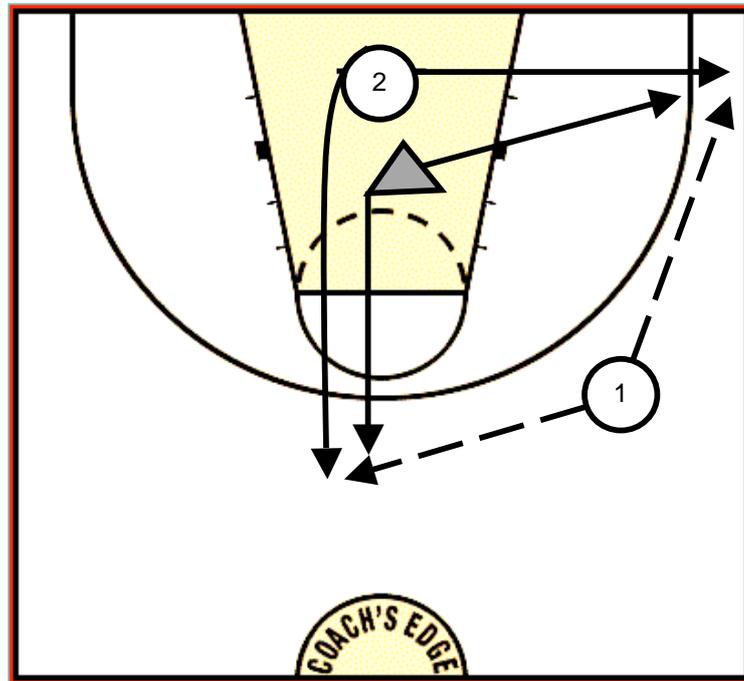
Por tríos: un atacante, un defensor y un pasador.
DESARROLLO: El jugador 2 pasa el balón al jugador 1 y corta hacia el aro, seguido por el defensor.



Después el jugador 1, que es quien tiene el balón, busca con el dribbling un buen ángulo de pase y elige la esquina donde pasar. Es importante entrenar el pase picado hacia el cortador que se desplazará hacia las esquinas.

Cada 3 ataques los jugadores cambian de rol.



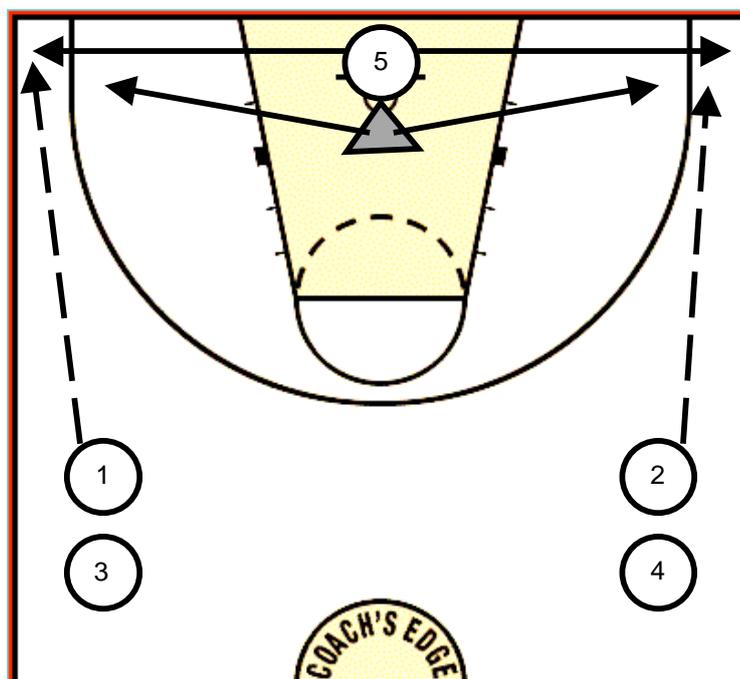


Por tríos: un atacante, un defensor y un pasador.

DESARROLLO: El jugador 2 pasa el balón al jugador 1 y corta hacia el aro, seguido por el defensor. Después el jugador 2 recibe el balón en la esquina o en la posición de base para jugar 1x1. El jugador 2 debe intentar recibir para tirar, pero si cuando recibe ya esta defendido debe arrancar el 1x1.

Con este ejercicio trabajamos la puerta atrás.

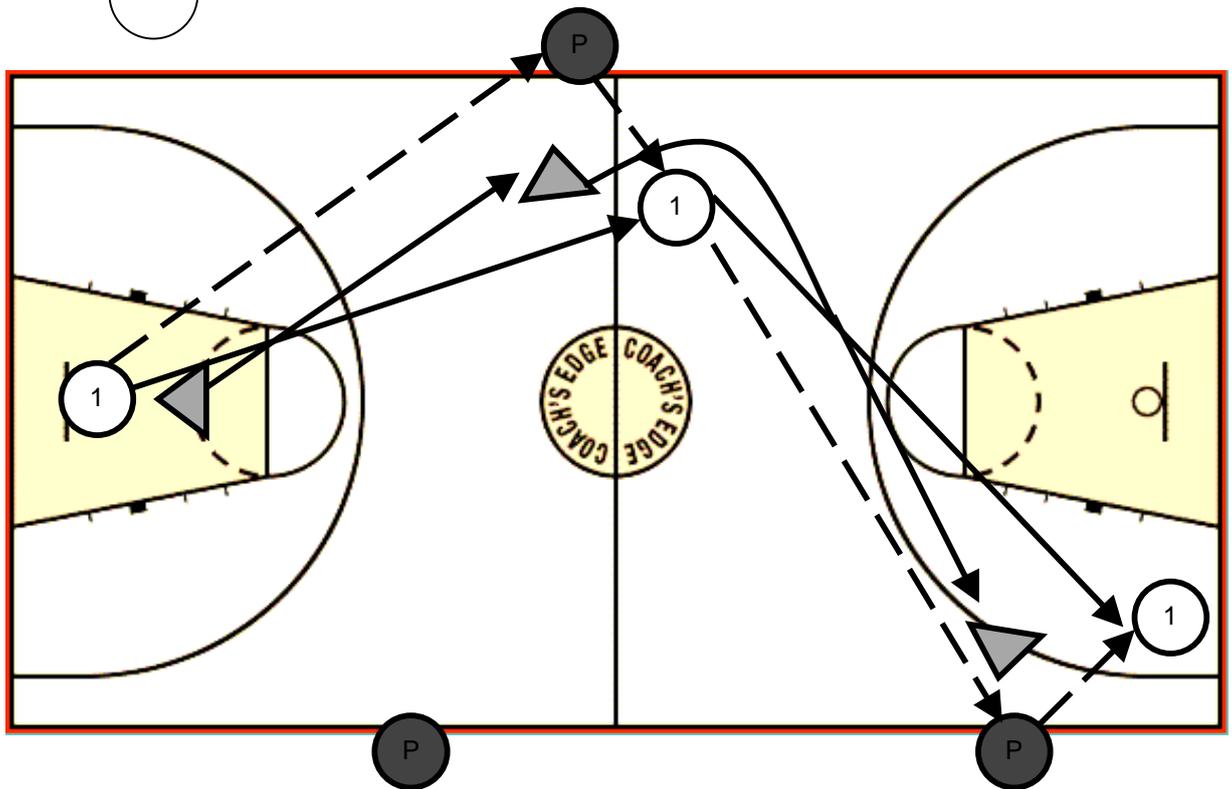
7^a



Por parejas: el jugador 5 intenta recibir de uno de los balones que tienen 1 y 2. Una vez que el jugador 5 lo consigue realiza el 1x1.

A la hora de rotar lo hacemos por parejas. Por ejemplo: 1 y 2 pasan a atacar y defender y reciben el balón de 3 y 4.

8^a



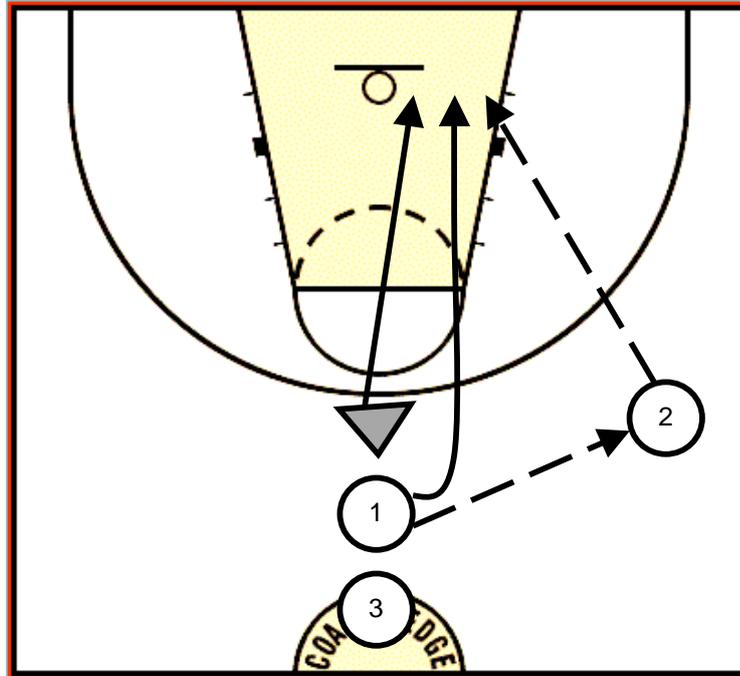
Por parejas, el jugador 1 intenta anotar pero antes debe pasar a dos de los tres postes situados fuera del campo, cuya una función es la de pasador.

Con este ejercicio trabajamos la recepción, la puerta atrás .y defensa de línea de pase

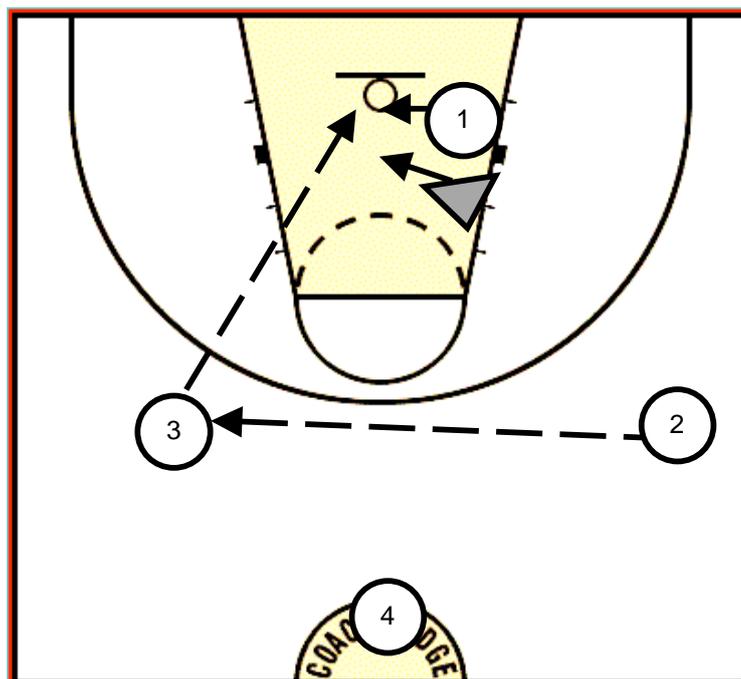
Cada 3 acciones de 1x1 se cambiarán los postes.

EJERCICIOS DE 1x1 DE ESPALDA AL ARO

1ª

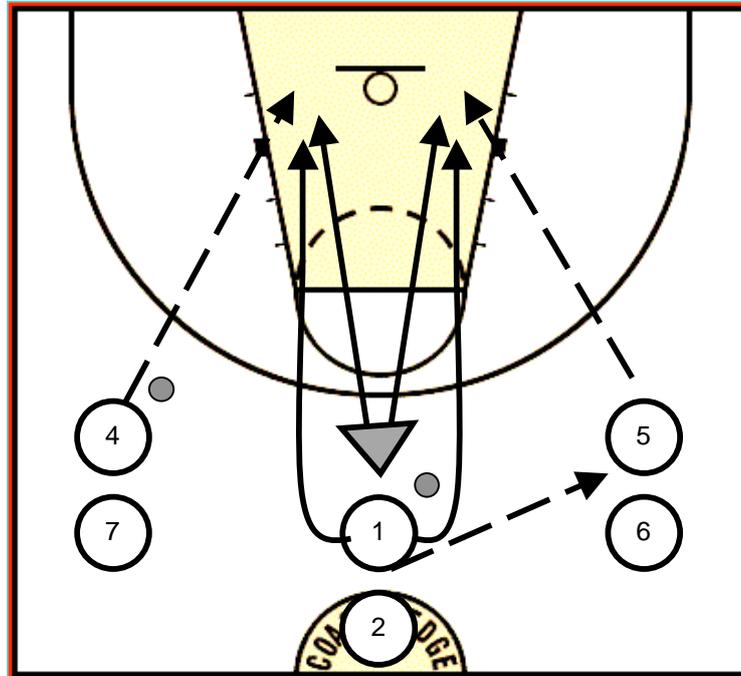


El jugador 1 pasa el balón al jugador 2 y corta a recibir en el poste bajo para jugar 1x1
Después de cada acción quién atacaba defiende y quien defendía pasa a ser pasador.



VARIANTE: En caso de que el jugador 1 no pueda recibir el balón, 2 puede pasar al alero contrario (jugador 3) y 1 intenta recibir en el otro poste bajo.

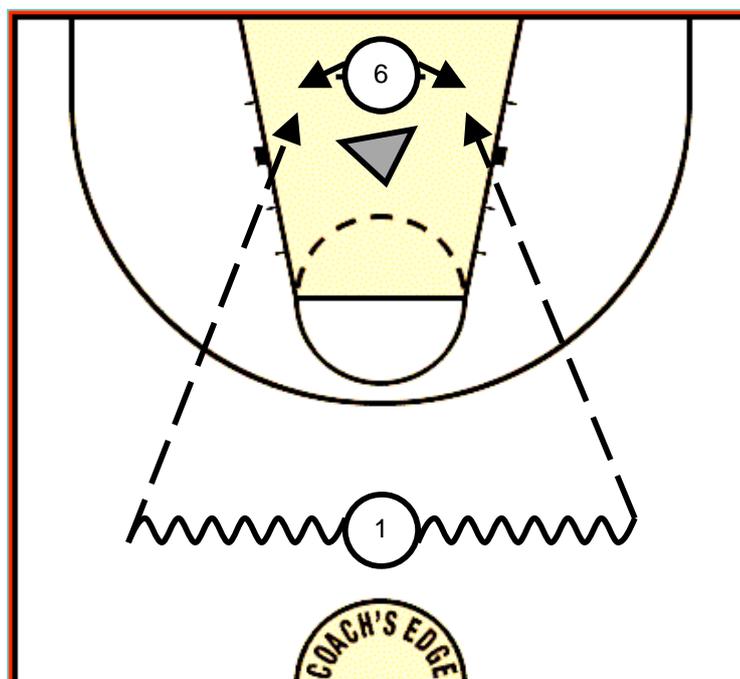
2ª



Por parejas: el jugador 1 pasa al poste que no tiene balón y corta hacia el aro para recibir de uno de los dos postes. Con este ejercicio trabajamos la reacción defensiva-ofensiva con dos balones.

Los cambios de rol se realizarán por parejas: 4 y 5 pasan a ser atacante y defensor, mientras que 1 y su defensor a los postes.

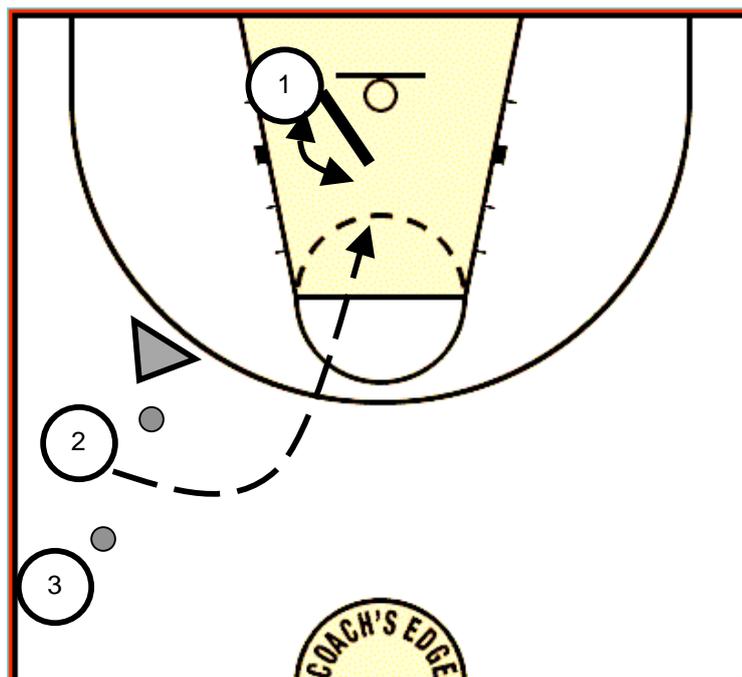
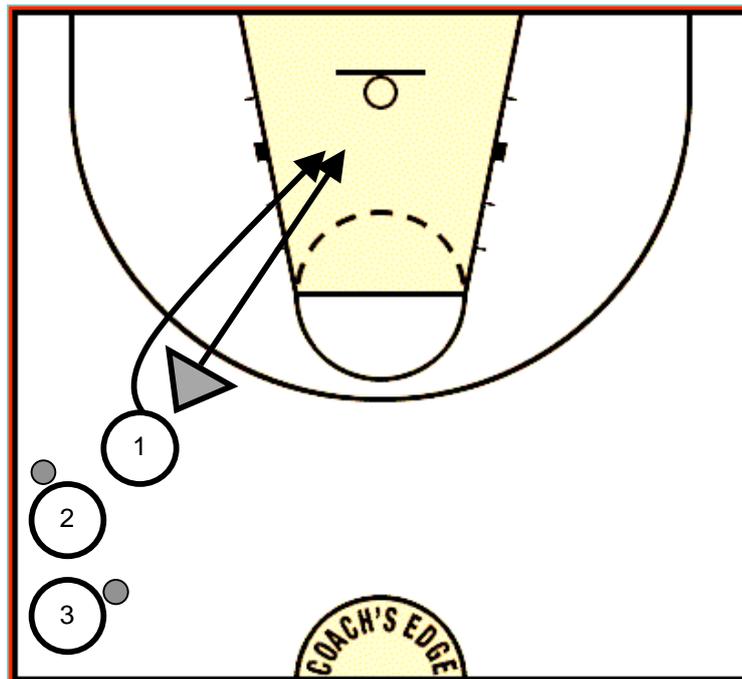
3ª



Por tríos: el jugador 4 debajo del aro intenta recibir en poste bajo tras irrumpir y ganar posición, mientras que el jugador 5 bota y busca el ángulo de pase.

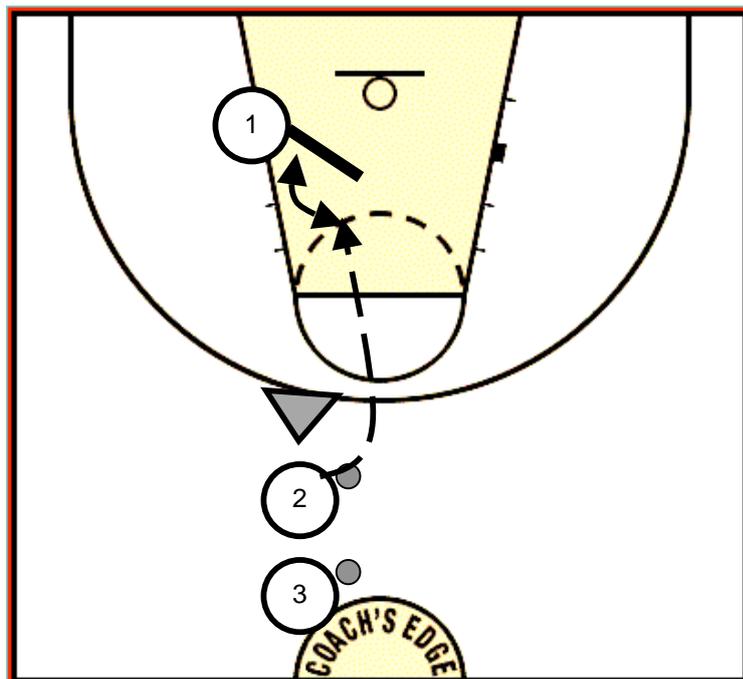
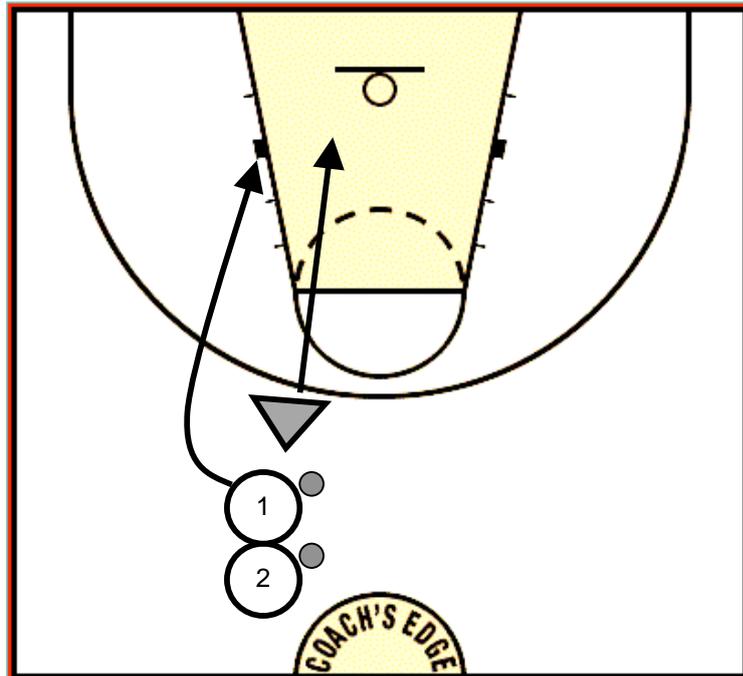
Cada 3 ataques cambio de rol.

4^a



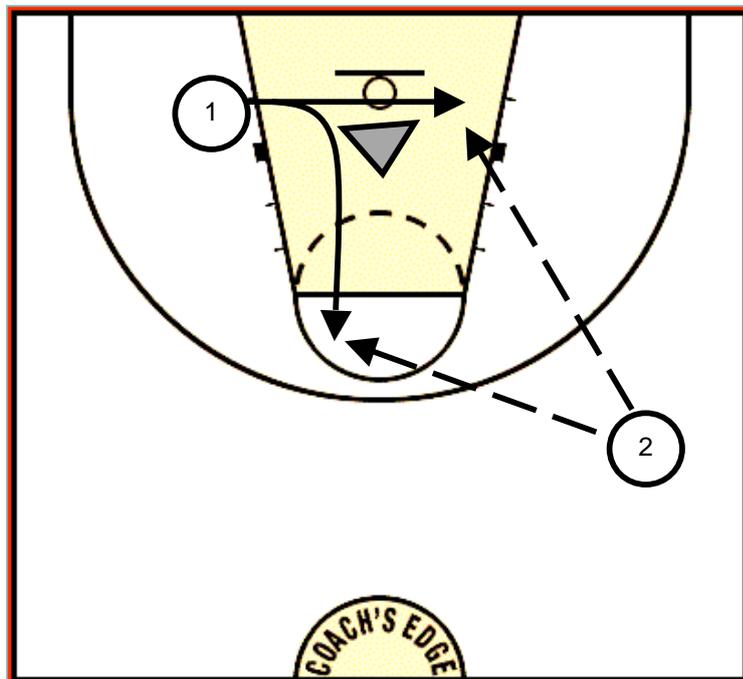
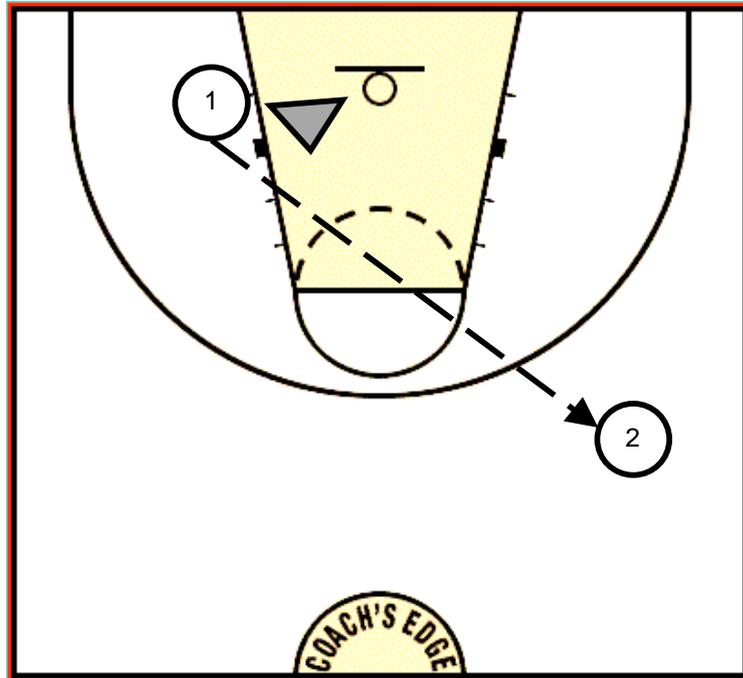
Por tríos: en la posición de alero se coloca el jugador 3, que tras cortar hacia el poste medio o bajo, realiza el gesto de bloqueo y se gira para recibir el balón. El jugador 2 actúa como pasador y busca un buen ángulo de pase.

Tras finalizar cada ataque, el atacante defiende al alero pasador que iniciará el movimiento.



VARIACIÓN: Podemos también realizarlo desde las posiciones de poste alto.

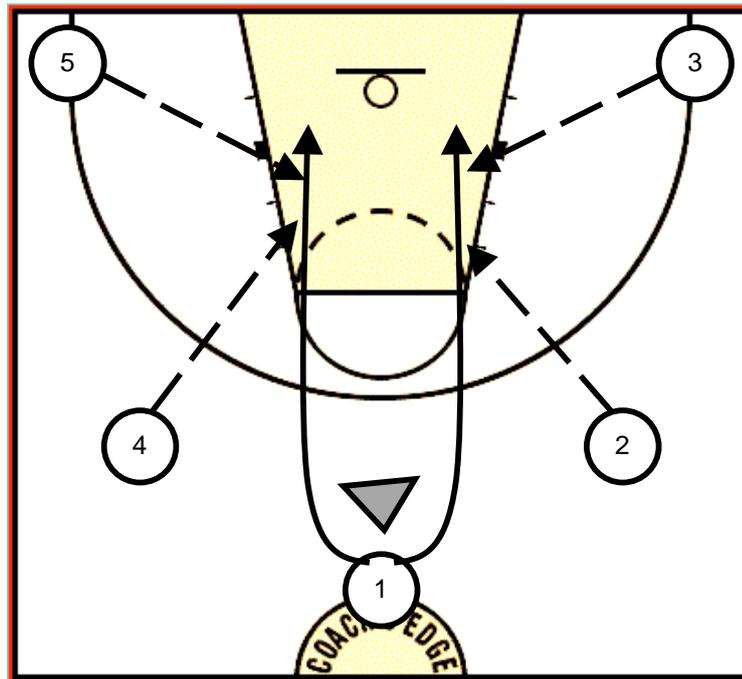
5^a



Por tríos: el jugador 1 posee el balón en el poste medio o bajo e intenta pasárselo a 2, para cortar y recibir en el poste del lado del balón, o poste alto.

Cada 3 ataques cambiamos de rol.

6^a



Por parejas: El jugador 1 corta e intenta recibir de uno de los cuatro balones de los postes. Si en 2 segundos el jugador 1 no ha recibido el balón que decidió pedir, rápidamente debe cortar hacia otro balón.

Los cambios de rol se realizarán por parejas.