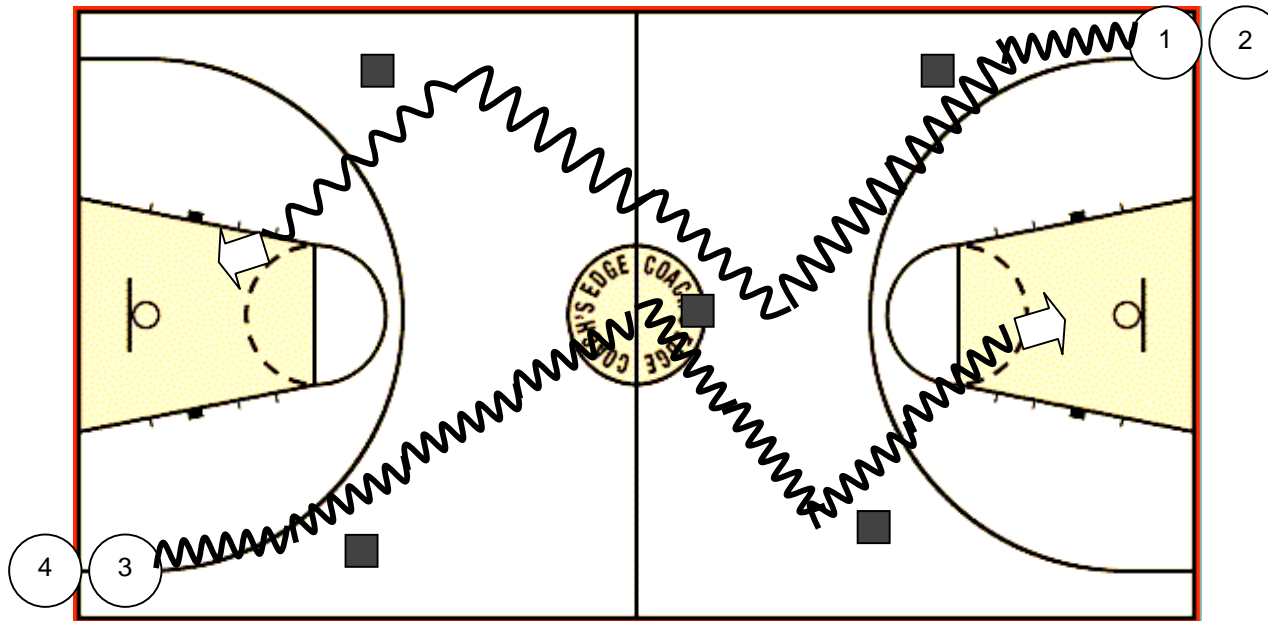


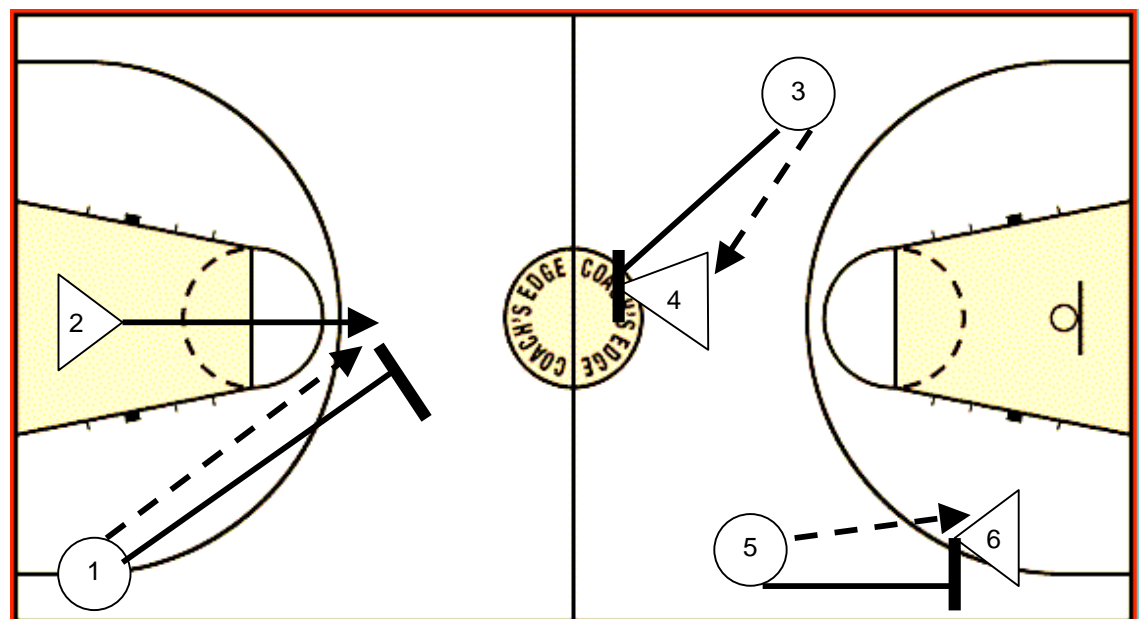
1º



Jugadores manejan un balón por toda la pista, y juegan en obstáculos como si fuesen bloqueadores

Ejercicio muy bueno para calentar.

2º

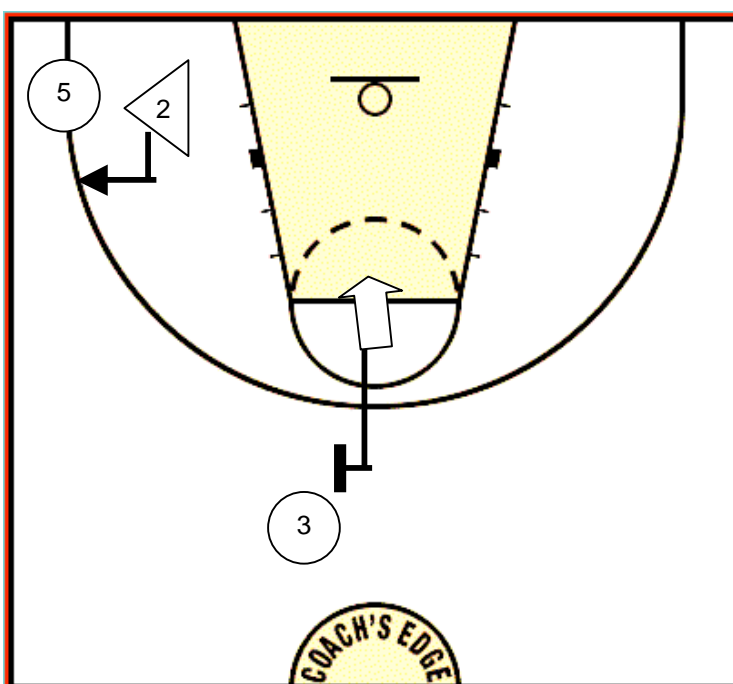
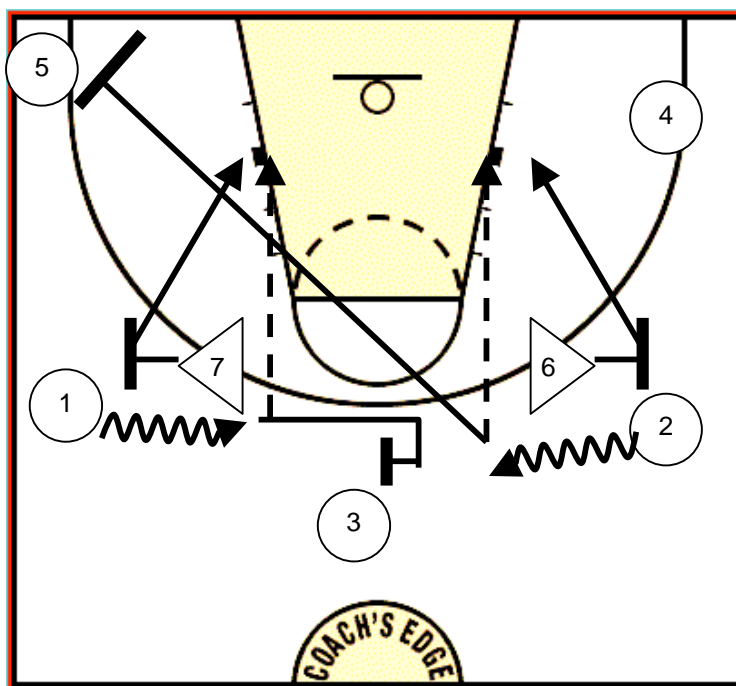


Por parejas: los jugadores entrenarán con este ejercicio los pases y los bloqueos directos.

El jugador con balón maneja sobre bloqueo y cuando éstos continúan les pasan y hacen gesto del bloqueo.

Buen ejercicio para calentar

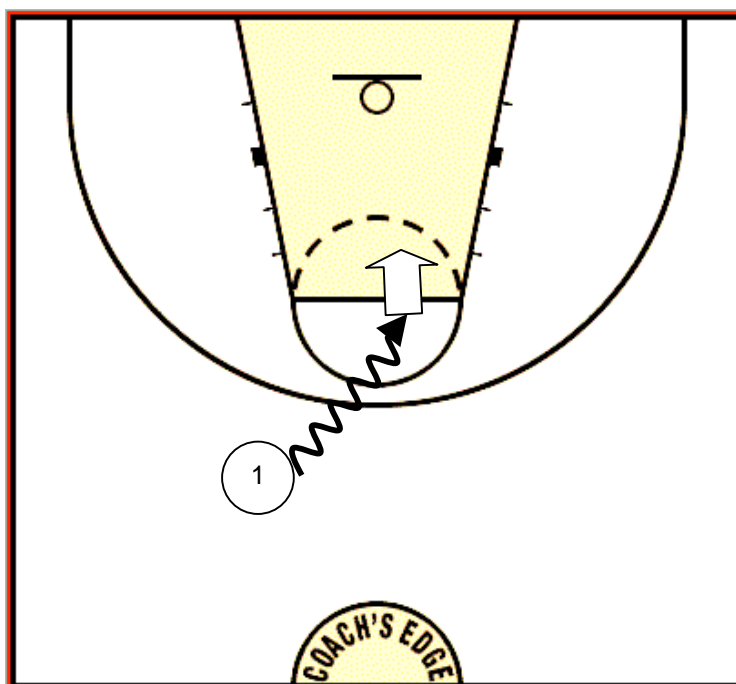
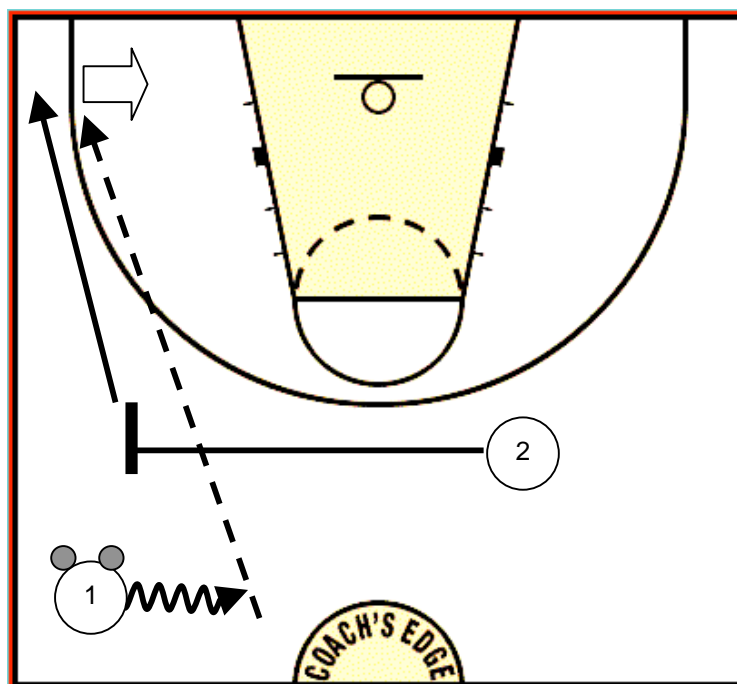
3º



Los jugadores se colocan en el perímetro con un balón, mientras que otros realizarán gestos de bloqueo directo. El jugador recibe el bloqueo, pasa a la continuación y va a bloquear sobre otro jugador con balón. Hay que cambiar la dirección de la continuación.

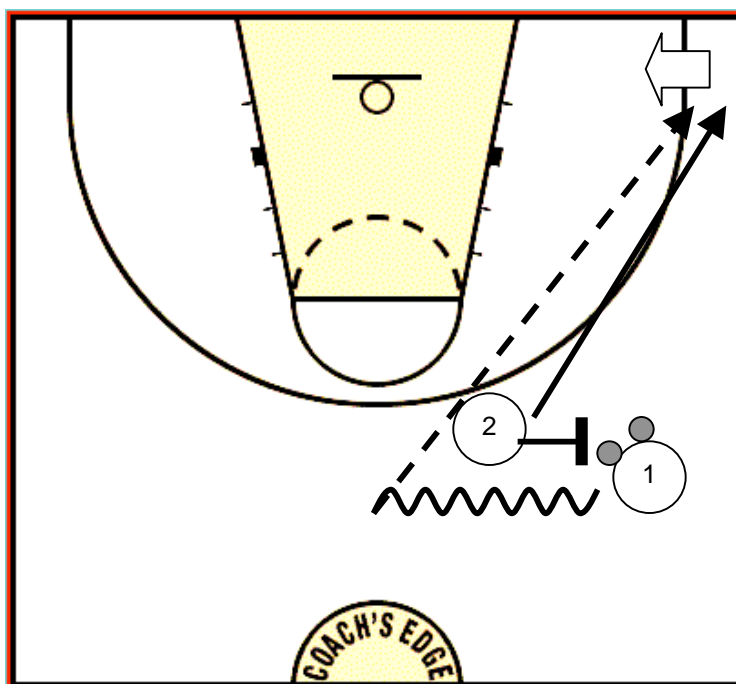
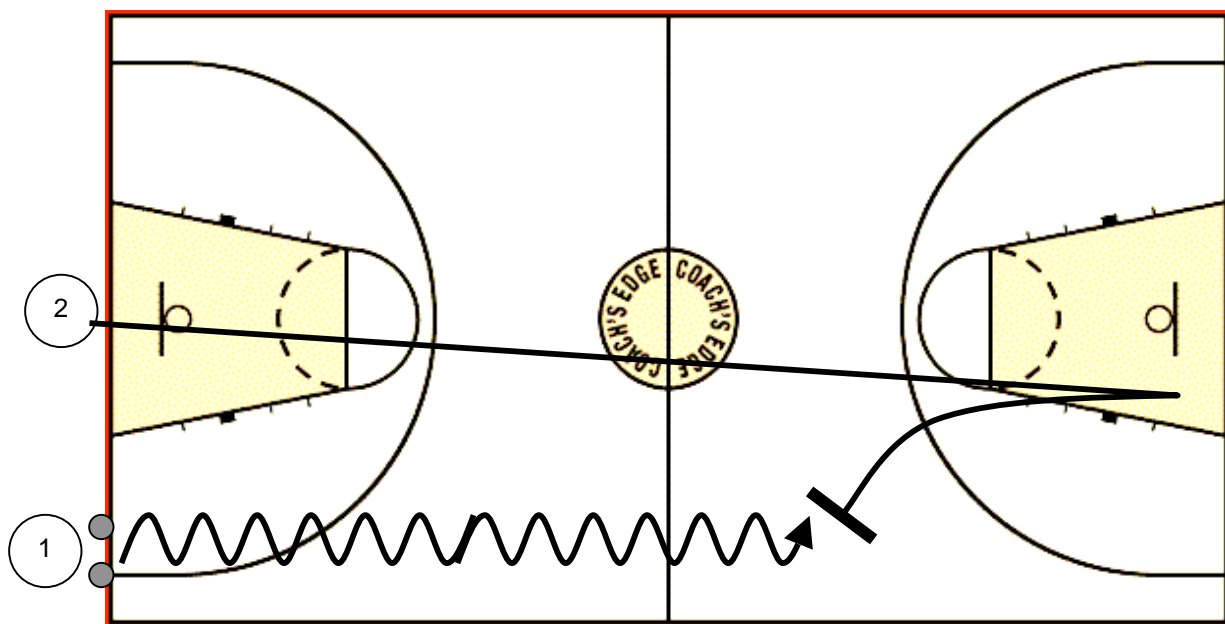
Este es un buen ejercicio para entrenar continuaciones tras el bloqueo.

4º



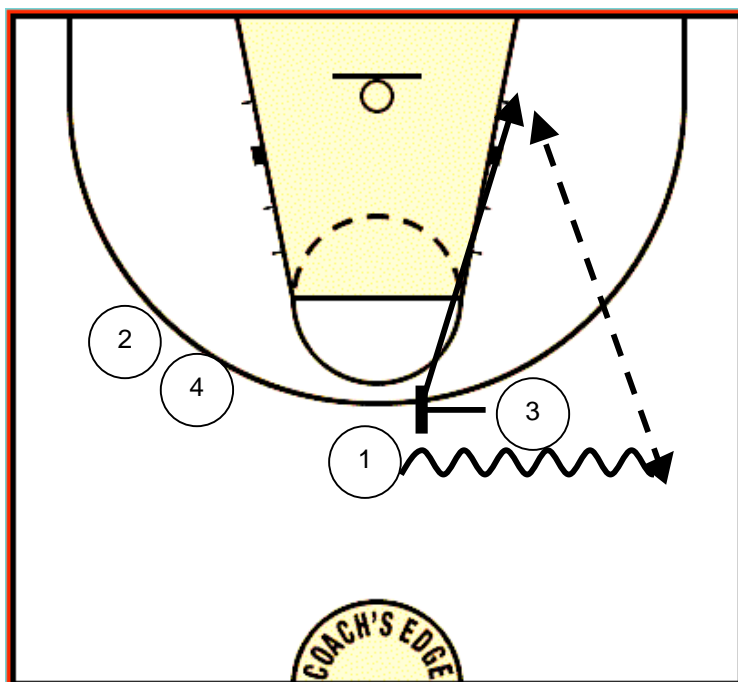
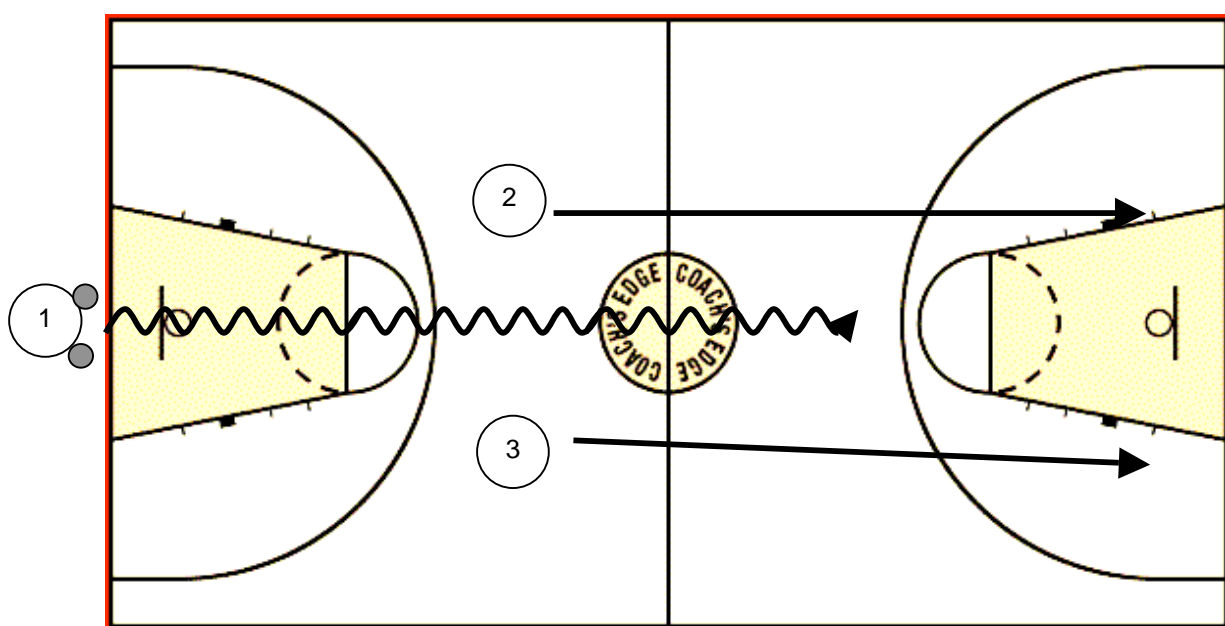
Por parejas: el jugador 1 tiene dos balones, de los cuales uno de ellos se lo pasará al jugador 2, después de que este realice el gesto de bloqueo y la continuación, mientras que con el otro balón maneja y tira o penetra.

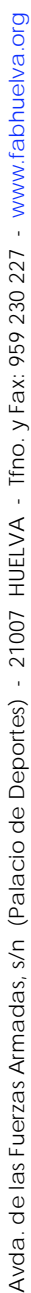
5º



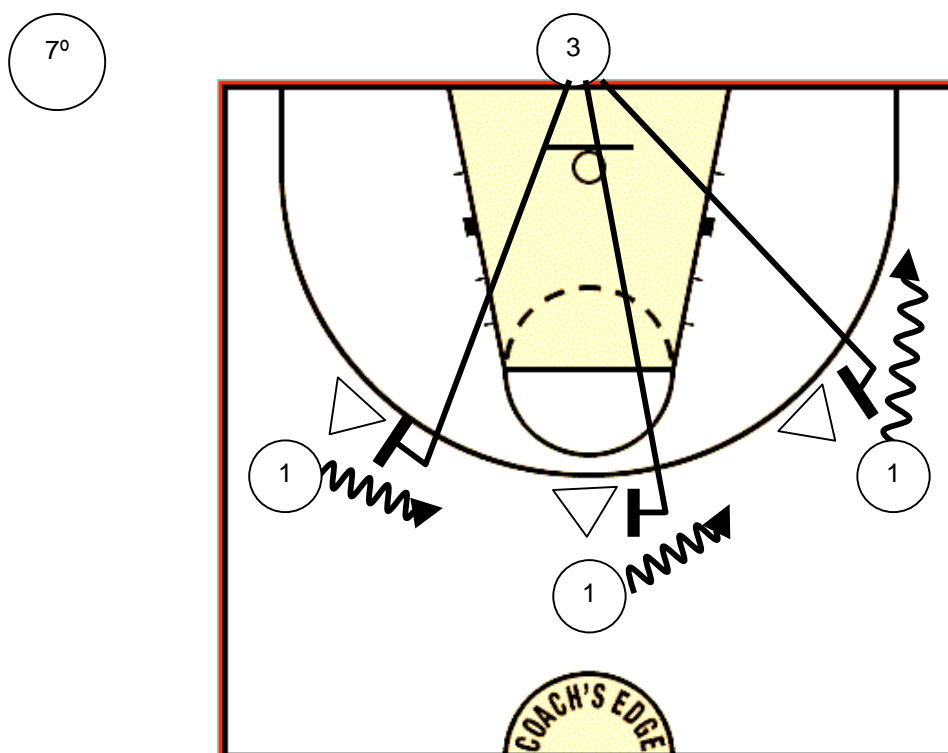
Por parejas: el jugador 1 tiene dos balones y dribla por la calle lateral, mientras que el jugador 2 corre a poste bajo y sube a bloquear directo. El jugador 1 pasa balón a la continuación de 2, y después con el otro balón el jugador 1 dribla y tira.

6º





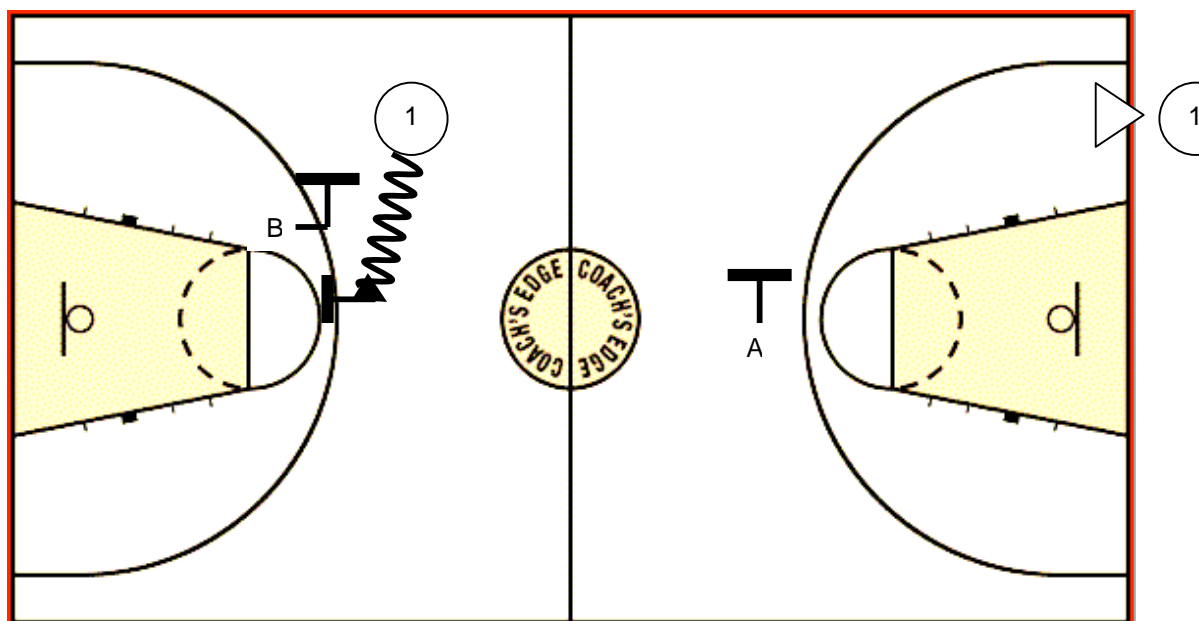
VARIANTE: El jugador que no participa en el primer bloqueo intenta puntear el tiro de su compañero, y después realiza su gesto de bloqueo.



Por tríos: el jugador 1 en diferentes posiciones exteriores con un defensor, mientras que el jugador 3 que está en la línea de fondo va a bloquear (hacia el fondo, hacia el centro...)

ROTACIÓN: El jugador con balón pasa a defender, defensor pasa a bloqueador y bloqueador pasa a atacante con balón.

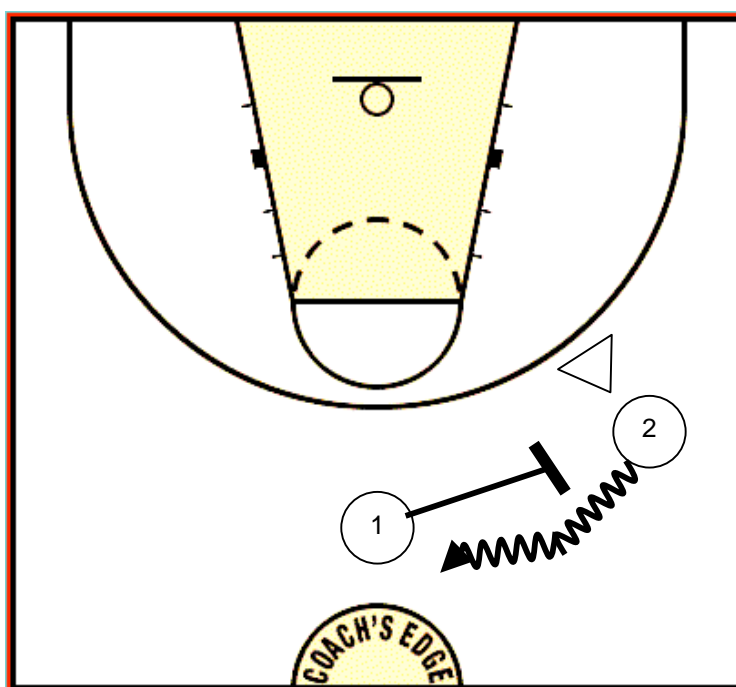
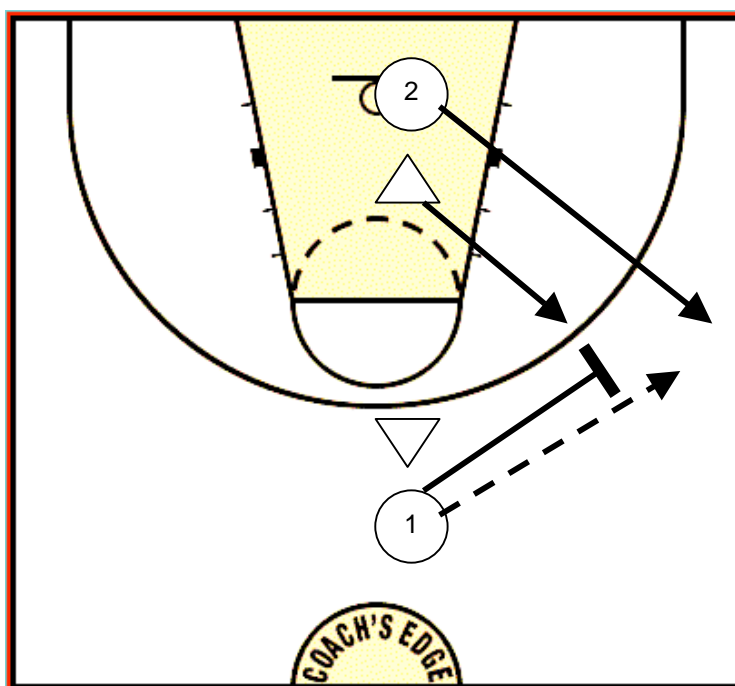
8º



Por parejas: se colocan 2 bloqueadores en la pista trasera y delantera y se juega 1x1 en toda la cancha. Se utiliza primer bloqueo para salida de una presión, y el segundo para jugar en ½ cancha.

ROTACIÓN: Por parejas

9º

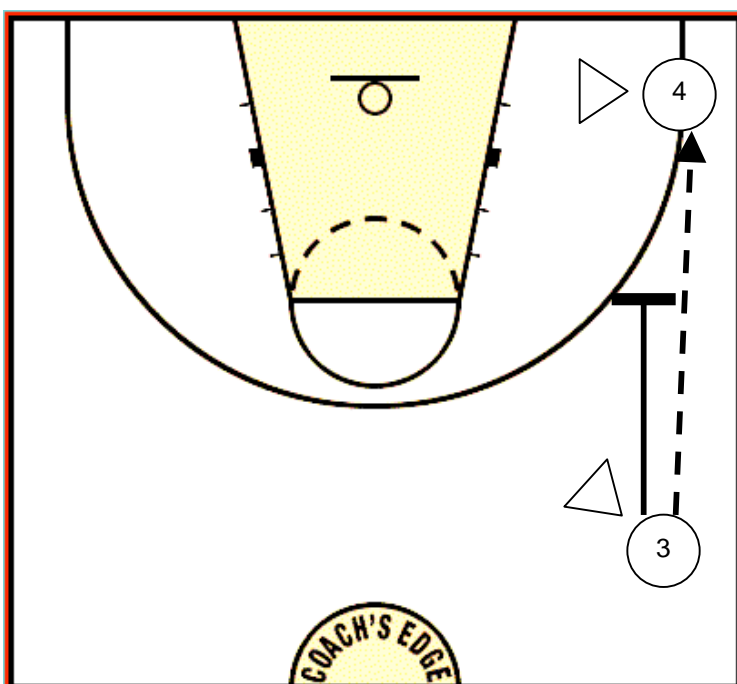
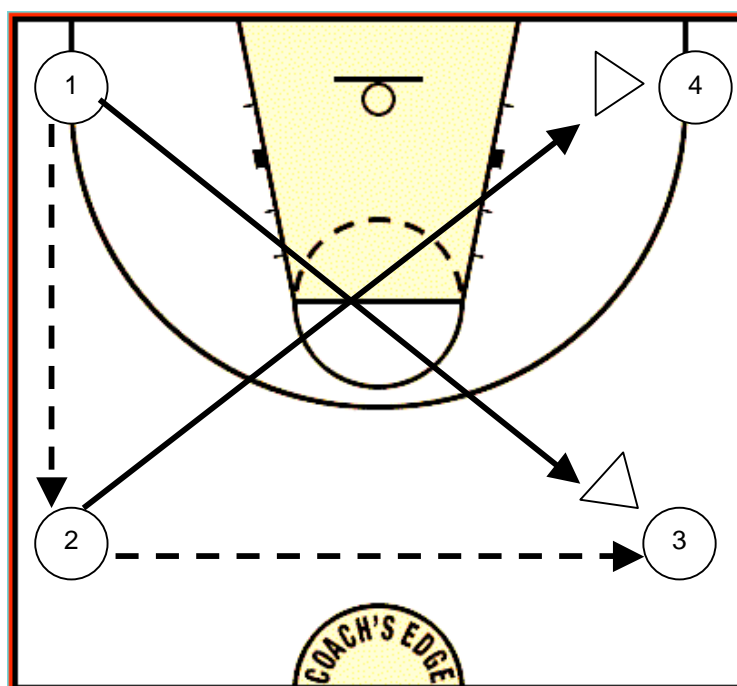


2x2 realizando flechas con defensa. Recepción en alero y 2x2 tras ir el pasador a bloquear.

ROTACIÓN: Atacantes defienden a la siguiente pareja.

VARIANTE: Si 2 no puede recibir va a bloquear al defensor del jugador 1.

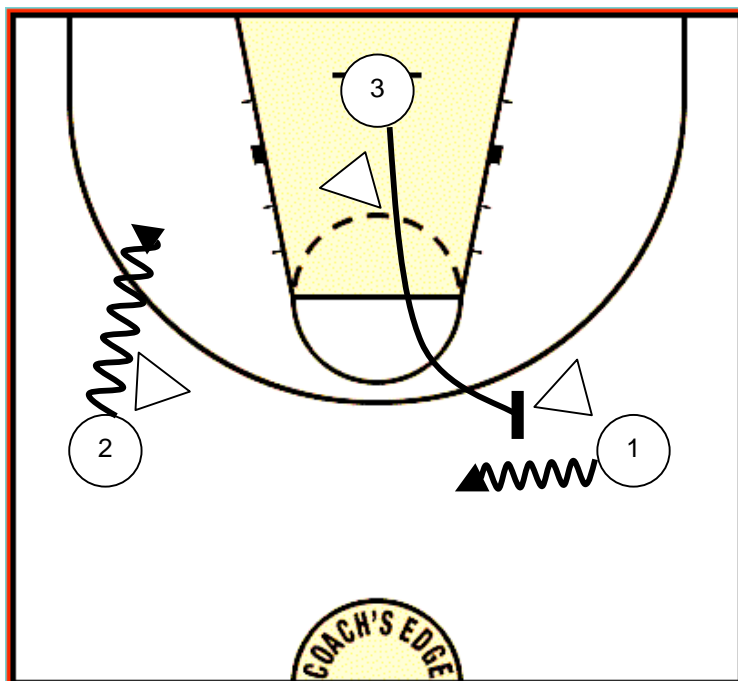
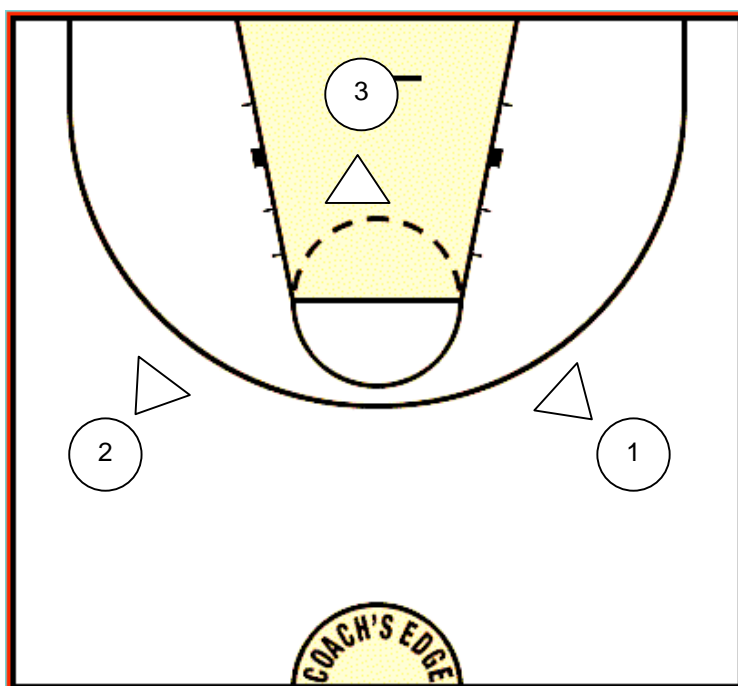
10°



Situación de 2x2, donde el jugador 1 pasa al jugador 2 y va a defender a 3. Después 2 pasa a 3 y va a defender a 4, jugándose el 2x2 en la esquina.

ROTACIÓN: Hacia la derecha.

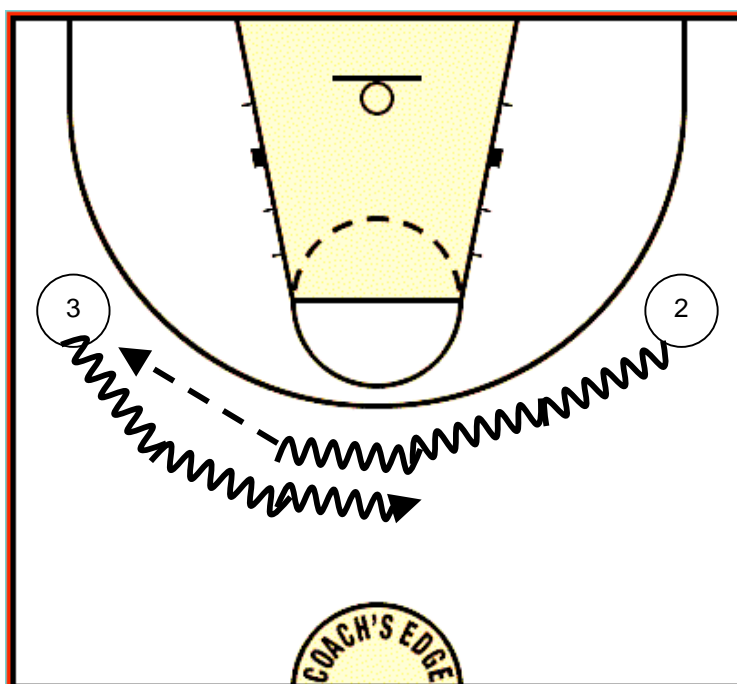
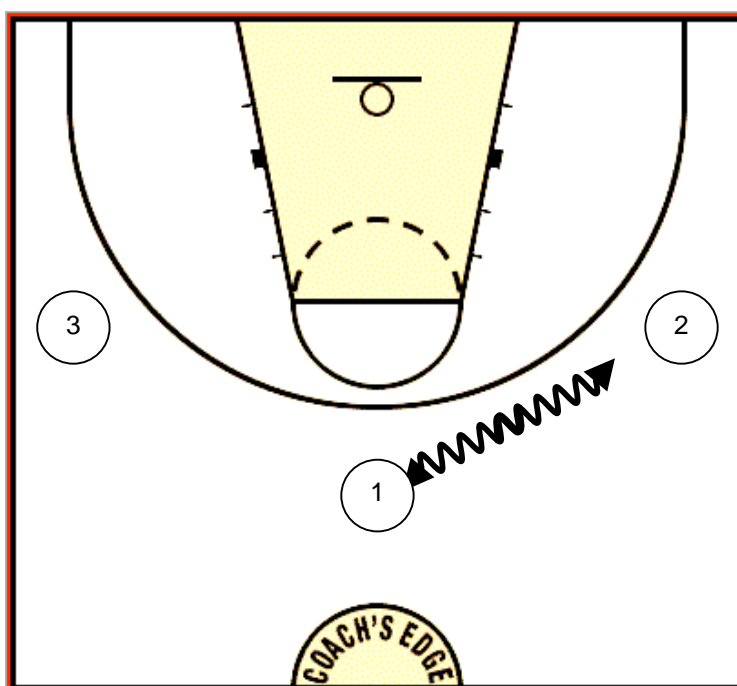
11º



Jugadores 1 y 2 con balón, mientras que el jugador 3 está debajo del aro. De repente, el entrenador nombra un jugador y 3 debe ir a bloquear al defensor de ese jugador para jugarse el 2x2, mientras que el jugador no nombrado juega el 1x1 muy rápido porque tendrá poco tiempo hasta que se produzca el 2x2.

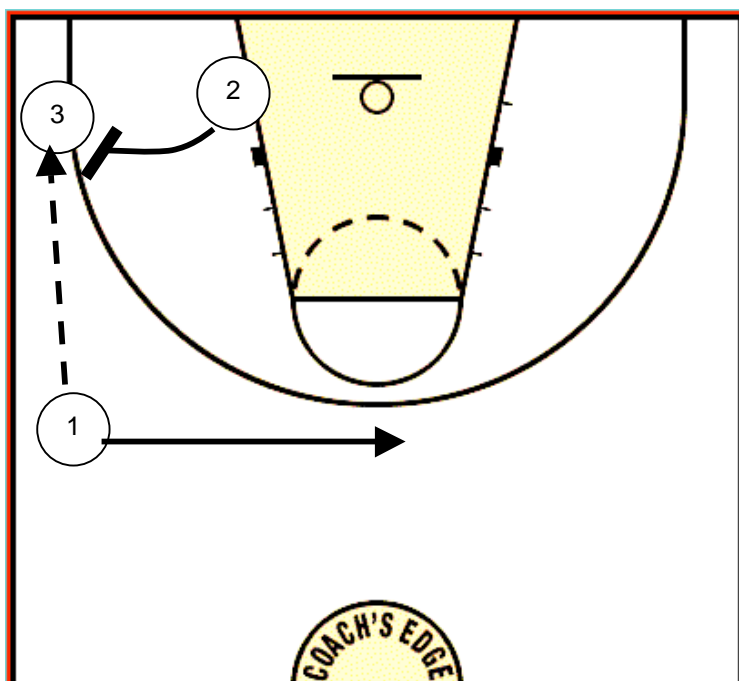
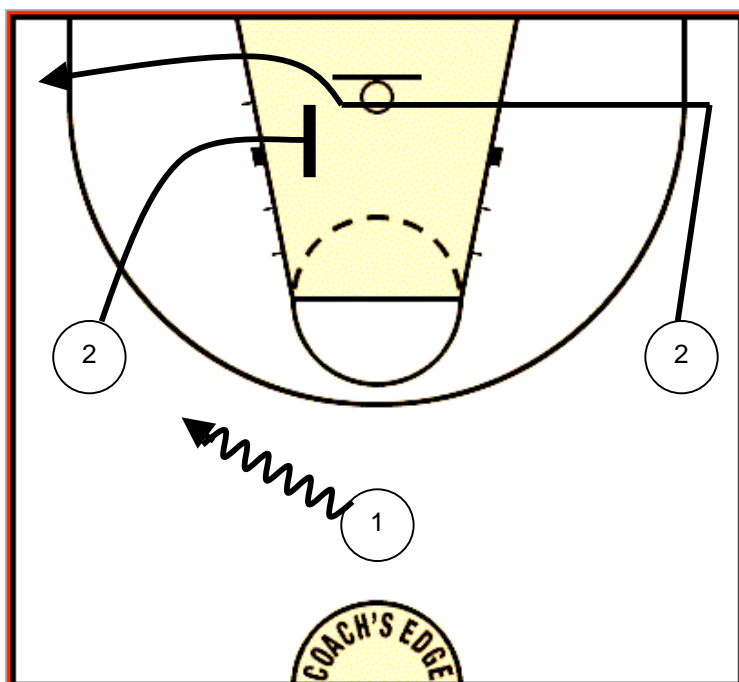
IMPORTANTE: Jugar en cuartos de campo y rebotear rápido.

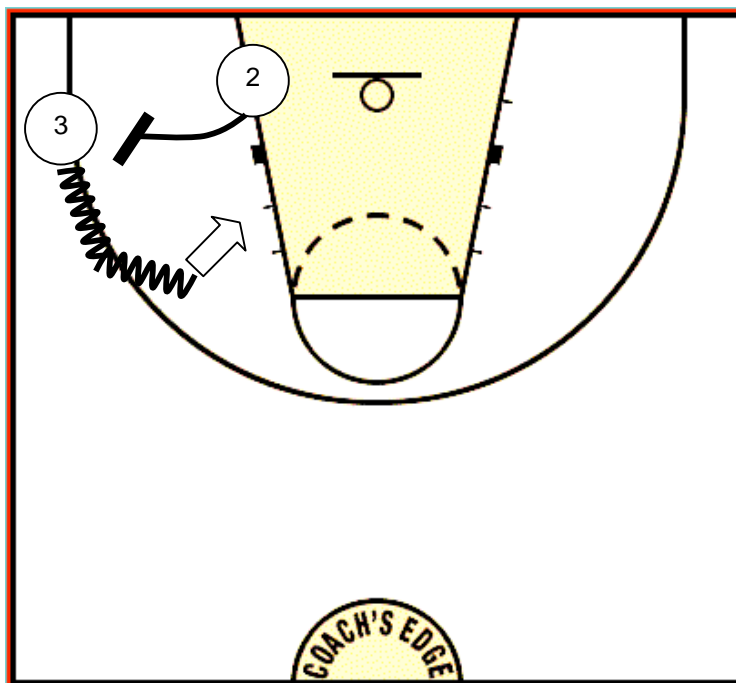
12º



Situación de 3x3, en la que los jugadores 1, 2 y 3 realizan ochos con pases mano a mano. Cuando uno de los jugadores lo decide realiza un bloqueo directo por sorpresa.

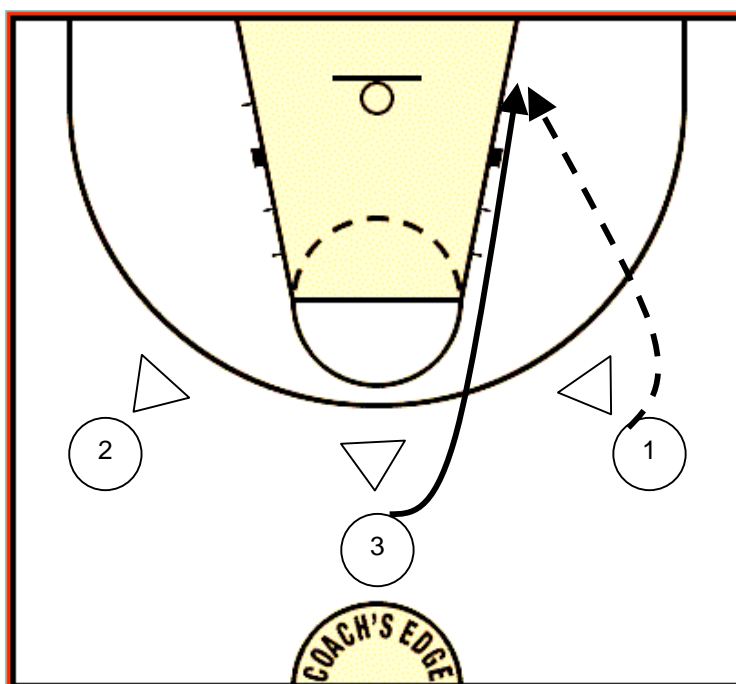
13º

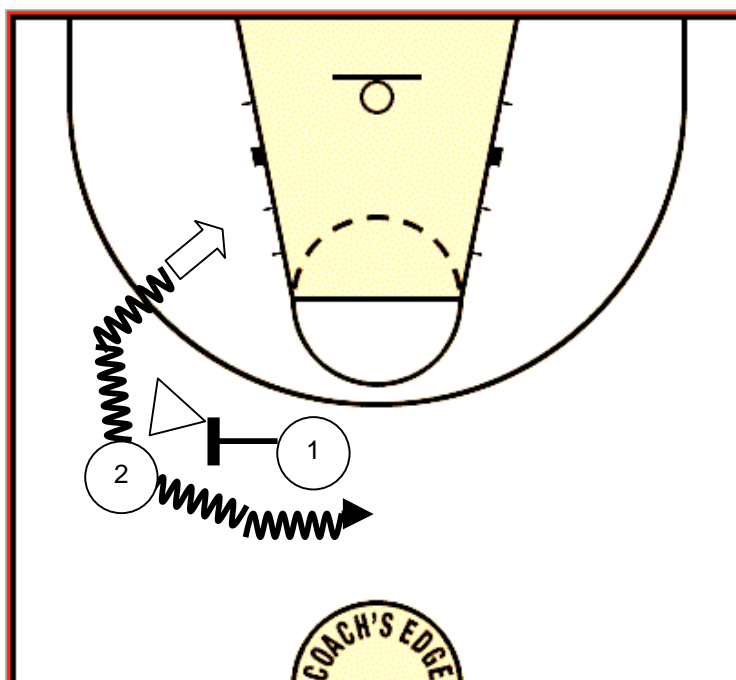
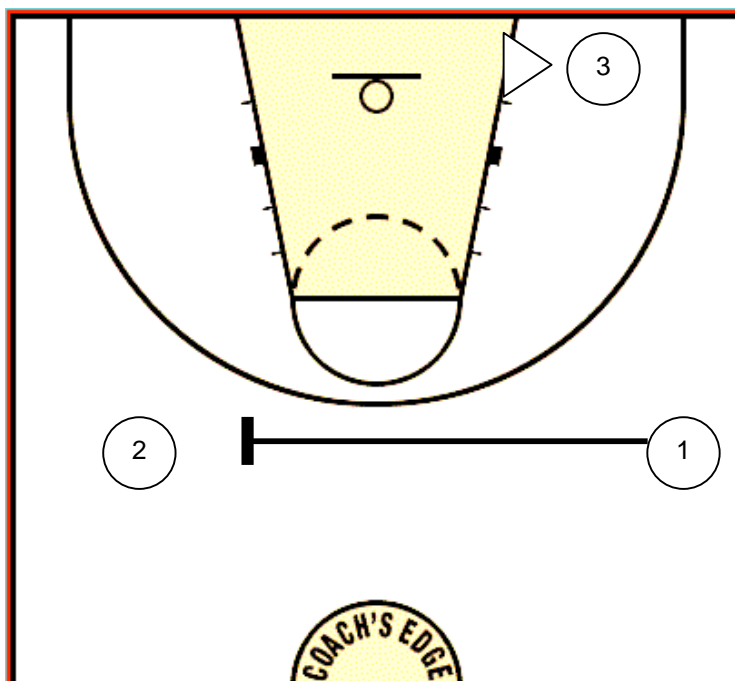




Situación de 3x3, en la que el jugador 1 tiene el balón y se decanta hacia un alero y éste bloquea en poste medio. El alero contrario corta a recibir en la esquina ayudándose del bloqueo. Una vez que el balón llega a la esquina se juega el 2x2 con bloqueo directo.

13°





Situaciones de 1x1 y 2x2, en las que los jugadores 1 y 2 tienen balón y se colocan en los aleros. El jugador 3 corta al poste medio que decide y recibe para jugar el 1x1 muy rápido. El alero que pasa al interior, bloquea sobre el defensor del alero contrario y se juega 2x2.

IMPORTANTE: Rebotear y quitarse rápido de la zona en el 1x1.

Situamos bloqueos por toda la pista (sillas, conos...). Todos los jugadores tienen balón, y tienen que manejarlo en los obstáculos que simulan los bloqueos. Para finalizar, los jugadores pueden tirar o hacer una entrada a canasta.