

ZELJKO OBRADOVIC.

. BASKET REDUCIDO.

Voy a proponer una serie de ejercicios de 1x1, 2x2, etc. hasta llegar al 5x5. Me gusta trabajar a diario los ejercicios explicados hasta el 3x3.

-EJERCICIO: 1x1 desde medio campo. Los pies casi paralelos - no le doy un lado al atacante -. Agoto el bote y el atacante trabaja atacar el balón. El jugador atacante tiene que proteger el balón - le atacamos 3 o 4 segundos y jugamos 1x1 -.La defensa intenta evitar un error, como permitirle penetrar cuando vuelve a arrancar. El 1x1 se juega hasta el final, es decir hay rebote ofensivo (GRAFICO 01). Este es un buen trabajo para las piernas. Acabaremos trabajando un minuto.



-EJERCICIO: 1x1 desde cualquier posición a 7 metros del aro con un sólo bote. Más adelante permitimos dos botes. Atacar la pierna adelantada del defensor cruzando el balón a ese lado describiendo un arco. El defensor estará en movimiento y tensión para arrancar.

También se trabaja en 2x2 (GRAFICO 02)- uno empieza debajo del aro, intenta recibir y juega 1x1; el de arriba también puede jugar -. Ponemos un máximo de dos botes para cada jugador. Para recibir hay que buscar el contacto con el defensor y cambiar de ritmo. El atacante debe buscar la penetración por el lado contrario de la ayuda.



-EJERCICIO: dos contra uno más uno que jugamos en el aro contrario de donde salimos. Se juega sin botes y se prohíben los pases bombeados. Los atacantes no corren muy abiertos. Cambiaremos ataque y defensa (GRAFICO 03).



-EJERCICIO: tres contra dos más uno. Se aplican las mismas normas que en el anterior - sin botes ni pases bombeados -. Si la defensa consigue hacer un buen balance, jugamos 3x3 sin bote, buscando bloqueos continuos (GRAFICO 04). Este ejercicio se puede realizar hasta en 5x4.



-EJERCICIO: 2x2 en todo el campo con idénticas normas. Para recibir en el saque de fondo buscar el contacto con un único jugador; no acercarse al balón para recibir (GRAFICO 05).



-EJERCICIO: 3x3 en todo el campo con las mismas normas. El defensor del hombre que saca ayuda al defensor del base - uno por delante y el otro por detrás -. El segundo atacante en el campo intentará recibir en el lado contrario de donde vaya el base (GRAFICO 06). Es un ejercicio que sirve para trabajar contra presión.

