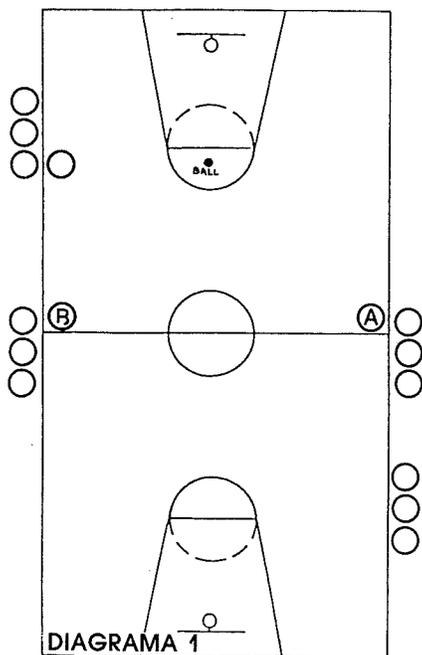


# EJERCICIOS EN PROGRESION PARA ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO

Por **GEORGE H. RAVELING** (Coach University of Iowa)

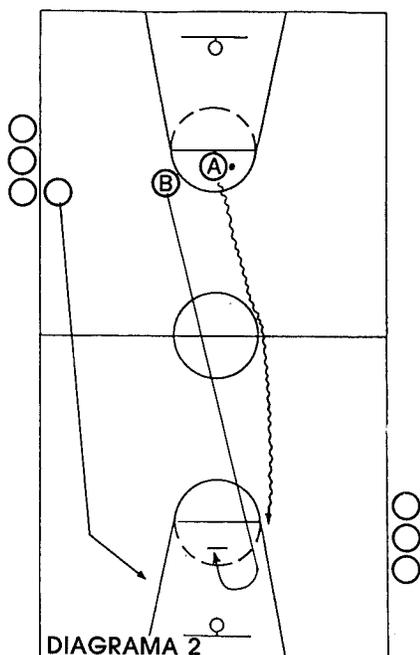


### Objetivo: contraataque

Ejercicio sprint: balón en la línea de tiro libre. Un jugador de la fila A y otro de la B, *diagrama 1*, sprintan hacia el balón e intentan cogerlo. El jugador que no lo logra será el defensor. Habrá otra fila de jugadores, a la altura de la prolongación de la línea de tiro libre en ambos lados de la cancha, que harán la función de un jugador que corre para el contraataque. Si A coge el balón, B va hacia atrás para defender mientras A y el jugador de más llevan a término el contraataque, *diagrama 2*. Al finalizar el ejercicio, el balón vuelve a la posición de tiro libre y se comienza de nuevo por el lado contrario, *diagrama 3*.

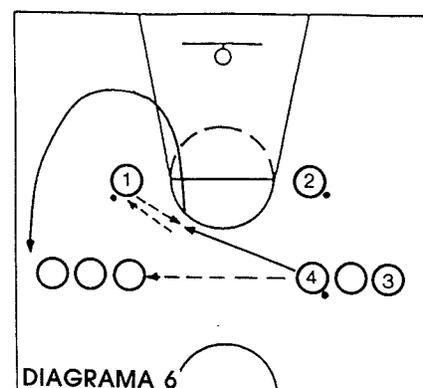
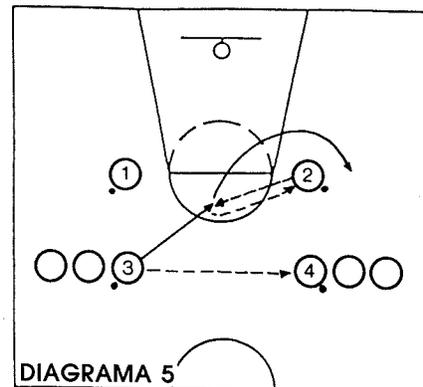
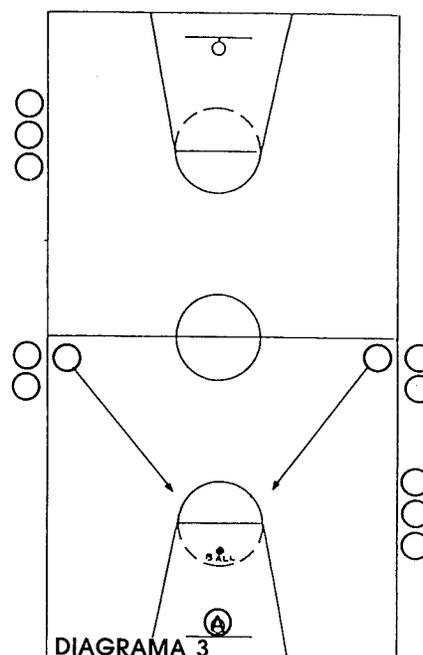
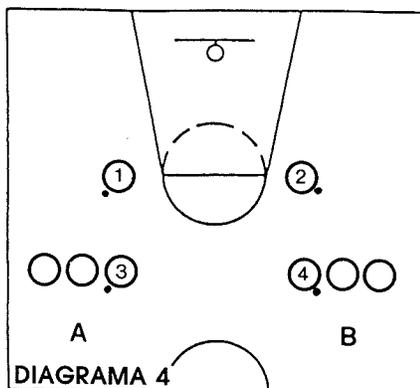
### Objetivo: ejercicios de pases «Michigan»

a): jugadores (1), (2) y (3) con balón.  
b): (1) y (2) están en las esquinas superiores del área.



c): Las filas (A) y (B) están colocadas como en el *diagrama 4*.

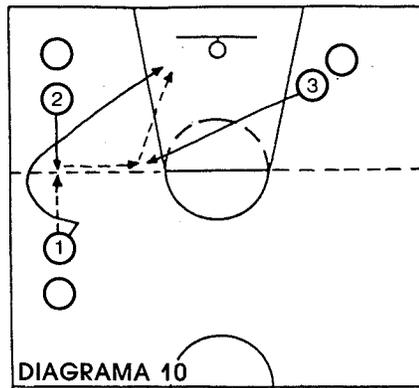
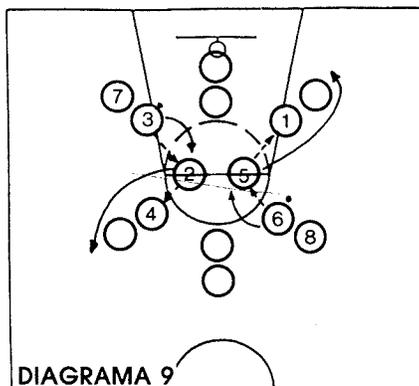
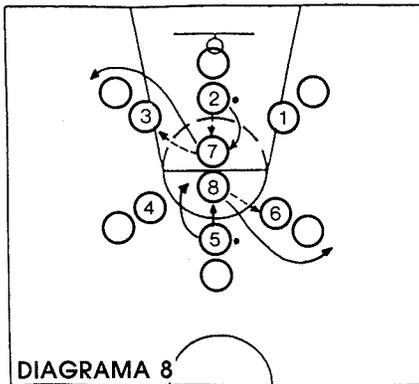
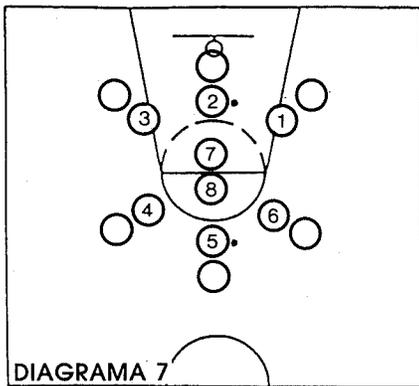
d): La regla fundamental de los jugadores de las filas (A) y (B) es de pasar el balón con un pase de pecho y cortar hacia el jugador en el poste, en el lado contrario, para recibir un pase de vuelta. (3) pasa a (4) y corta hacia (2) para recibir un pase, *diagrama 5*. (2) pasa a (3) y (3) devuelve a (2) yéndose a colocar al final de la fila contraria. A continuación (4) pa-



sa a la fila contraria y corta hacia (1), recibe el pase, lo devuelve y, pasando por detrás, se va al final de la fila contraria, *diagrama 6*.

**Objetivo: ejercicio de pase en círculo**  
Colocar a los jugadores como en el *diagrama 7*. (2) y (5) con el balón, y (7) y (8), espalda con espalda, mirando al balón. La regla fundamental es pasar y seguir el propio pase siempre.

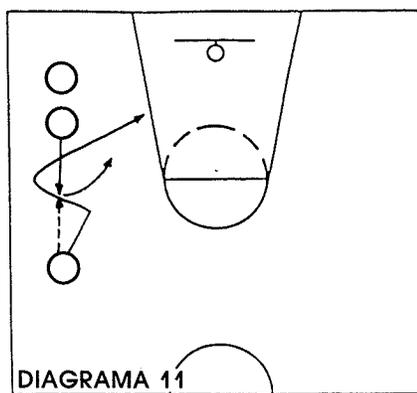
(2) pasa a (7) y sigue su pase reemplazando a (7) en el centro. (7) pasa a (3) y sigue su pase, reemplazando a (3), yendo al final de la fila de (3). (5) pasa a (8) y reemplaza a éste en el centro. (8) pasa a (6), lo reemplaza y así seguido, *diagrama 8*. La continuación es: (3) pasa a (2) y lo sustituye; (2) pasa a (4) y lo sustituye; (6) pasa a (5) y lo sustituye; (5) pasa a (1) y lo sustituye, *diagrama 9*.



**Objetivo: ejercicio de bases**

Se utilizan tres balones para los tres primeros jugadores de la fila 1. Para iniciar el ejercicio, (2) corre hacia la línea de prolongación de tiro libre, se para en un tiempo y recibe el balón de (1). A continuación (1) hace un corte «V» por detrás de (2) que a su vez ha pasado a (3) que ha subido hasta la esquina del área, *diagrama 10*. A partir de ahí, (3) da un pase picado a (1) que va a tirar en bandeja. (3) coge el rebote y va en la fila de (2) después de pasar el balón a la fila de (1). Éste va en la fila de (3) y (2) en la de (1).

En el *diagrama 11*, es el mismo ejercicio pero con sólo dos jugadores. Aquí se utiliza un movimiento de «pick and roll». En ambos ejercicios varían los tipos de tiro y de pase. Hay que controlar la exacta ejecución de los cortes y vigilar que se efectúen respetando el tiempo del ejercicio.



**Objetivo: ejercicio de pases en línea**

Este ejercicio debe tener una duración de 15 segundos. Poner dos jugadores frente a frente como en el *diagrama 12*. A una señal del entrenador se pasarán el balón uno con otro y se moverán arriba y abajo en la línea imaginaria, sin sobrepasar la lí-

nea de tiro libre, ni bajar de la de fondo. Los jugadores, flexionados, manos preparadas, espaldas erecta y deslizamientos en sentido vertical.

El ejercicio del *diagrama 13* tiene la misma dinámica que el anterior, sólo que se utilizan dos balones. Un jugador realiza pases picados y el otro, pases de pecho. El entrenador puede dar la señal de cambio de tipo de pase en cada momento.

En el *diagrama 14*, «C», el entrenador, con el balón. El balón rodará en cualquier dirección y «P», el jugador, deberá atraparlo lo más rápido posible; devolverá el balón al entrenador y así en continuación. Cuando el jugador coge el balón debe realizar cinco saltos. Controlar que el jugador haga sus movimientos manteniendo la posición flexionada correcta.

