



WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**

EMPEZAR A ENTRENAR



LIBRO DE ACTIVIDADES

EMPEZAR A ENTRENAR - LIBRO DE ACTIVIDADES

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	2
1.1	Sobre este recurso	2
1.2	Cómo entender los diagramas	4
1.3	Cómo realizar las actividades	6
2.	MOVIMIENTO Y CONTROL DEL BALÓN	8
2.1	Enseñar a moverse y a controlar el balón	8
3.	REGLAS DEL JUEGO	11
3.1	Enseñar las reglas del baloncesto	11
4.	ATAQUE	13
4.1	Actividades para enseñar a pasar	13
4.2	Actividades para enseñar a atrapar	17
4.3	Actividades para enseñar a botar	18
4.4	Enseñar el juego de pies para tirar de bandeja	22
4.5	Actividades para enseñar a tirar	23
4.6	Actividades para enseñar a atacar	24
5.	DEFENSA	28
5.1	Actividades para enseñar a defender	28
5.2	Actividades para enseñar a dirigir al equipo durante los partidos	31

1 INTRODUCCIÓN

1.1 SOBRE ESTE RECURSO*

Para recursos para entrenadores, visite www.fiba.basketball/wabc

En 2016, la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto (World Association of Basketball Coaches, WABC) de la FIBA lanzó su Programa Mundial de Formación. El primer paso es el curso de Nivel 1, de seis días de duración, aunque puede impartirse siguiendo una variedad de formatos. Tanto si se realiza en seis días consecutivos, a lo largo de dos fines de semana o de otras maneras, una parte importante del tiempo de las clases consta de una serie de tareas de evaluación, que incluyen actividades tanto dentro como fuera de la cancha.

El curso de Nivel 1 está diseñado para entrenadores que ya trabajan con un equipo, y es una excelente manera de avanzar desde la función de entrenador asistente hasta la de entrenador principal.

Este curso Comenzar a Entrenar es adecuado para exjugadores, padres, profesores y cualquier persona que desee ser entrenador de baloncesto. Al desarrollar el curso, la FIBA ha tenido en cuenta que existen varios obstáculos que pueden hacer que sea difícil iniciar una carrera como entrenador:

- (a) Muchos equipos juveniles no cuentan con entrenadores asistentes, e incluso podría darse el caso de que exjugadores no se sientan seguros para comenzar como entrenador principal;
- (b) A algunas personas les interesaría ser entrenador, pero no saben demasiado de baloncesto;
- (c) Otros podrían saber de baloncesto, pero no sentirse seguros en cuanto a cómo enseñar.

Las Federaciones Nacionales pueden valerse de este curso para derribar esas barreras y alentar a las personas a que inicien una carrera como entrenadores.

El curso es práctico. Los participantes pasan la mayor parte del tiempo en la cancha, donde se les forma y se les da la oportunidad de practicar como entrenadores. Al final del curso, los entrenadores tendrán suficientes conocimientos para comenzar su carrera como entrenadores de baloncesto, en particular:

- Cómo enseñar las habilidades individuales más importantes del juego;
- Cómo enseñar los conceptos básicos de la defensa cuerpo a cuerpo y del ataque básico;
- Las reglas básicas del baloncesto, por ejemplo, cuándo pueden hacerse sustituciones o pedir tiempo muerto durante un partido.

Lo más importante, el curso brinda a los entrenadores consejos prácticos sobre cómo lograr que aprender baloncesto sea divertido, cómo mantener a los jugadores activos y comprometidos y dónde obtener ayuda o más información si la necesitan. Durante el curso no hay una evaluación formal; sin embargo, se les da feedback a los entrenadores para ayudarlos a mejorar su técnica.

Además de este manual, las Federaciones también tienen los siguientes recursos a su disposición:

Manual del facilitador: notas para el curso, incluidas preguntas para los entrenadores. Las respuestas sugeridas se incluyen en este manual;

Libro de actividades del entrenador: el "libro de texto" del curso; es el mismo que el manual del facilitador, excepto que no se incluyen ejemplos de respuestas;

Planes para prácticas: 10 planes de práctica para ayudar al entrenador a sobrellevar su primera temporada;

El objetivo de este libro es proporcionar una gama de actividades que se pueden utilizar para enseñar las diversas habilidades y tácticas que se mencionan. Los entrenadores son libres de utilizarlas, pero no son mágicas. Más que cualquier actividad que utilice un entrenador, lo más importante es lo que enseña. Con las actividades de este libro, los entrenadores podrán abarcar todos contenidos del curso. Durante el curso, los entrenadores participarán en estas actividades.

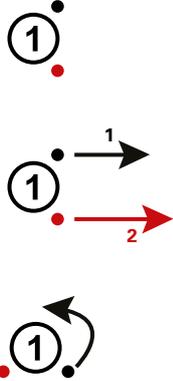
En su página web, **www.fiba.basketball/wabc**, la WABC cuenta con una variedad de recursos, incluidos videos, disponibles para entrenadores de todo el mundo.

1.2 CÓMO ENTENDER LOS DIAGRAMAS

En los diagramas de este libro se utilizan los siguientes símbolos:

	<p>ENTRENADOR</p> <p>Colocado en el suelo para indicar un lugar específico. Puede ser el lugar donde los jugadores deben pararse, donde deben realizar una acción determinada (por ejemplo, cambiar de dirección) o para indicar un límite.</p>
	<p>CONO O MARCADOR</p> <p>Colocado en el suelo para indicar un lugar específico. Puede ser el lugar donde los jugadores deben pararse, donde deben realizar una acción determinada (por ejemplo, cambiar de dirección) o para indicar un límite.</p>
	<p>JUGADOR</p> <p>A menudo los entrenadores necesitan participar en las actividades. También puede invitar a los padres a participar, especialmente cuando el equipo trabaja en grupos pequeños.</p>
	<p>JUGADOR DEFENSIVO</p> <p>Se usa una X o X1 para designar a los jugadores defensivos. Cuando aparece con un número (x1), muestra a qué jugador atacante está defendiendo el defensor.</p>

1. Footnotes go here

	<p>PASE</p> <p>La línea punteada muestra la trayectoria del pase; en este caso, 1 pasa al 2.</p>
	<p>BOTE</p> <p>Se usa una línea en zig-zag para mostrar la trayectoria de un jugador que está botando el balón.</p>
	<p>JUGADOR EN MOVIMIENTO</p> <p>La trayectoria de un jugador en movimiento se muestra con una flecha.</p>
	<p>JUGADOR CON EL BALÓN</p> <p>Un jugador que tiene el balón se muestra con:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un círculo alrededor del número; o • un punto junto al jugador.
	<p>PIES DEL JUGADOR</p> <p>La posición de los pies del jugador se ilustra con dos puntos.</p> <p>El movimiento de pies se muestra con flechas y números.</p> <p>Un giro se muestra como un solo pie en movimiento.</p>

1.3 CÓMO REALIZAR LAS ACTIVIDADES

Corresponde a cada entrenador conseguir un entorno seguro y propicio para su equipo y desarrollar las habilidades y conocimientos de todos los jugadores. Las siguientes pautas ayudarán al entrenador a lograrlo:

1. Maximizar la participación: los jugadores aprenden mejor con la práctica, y cuantas más veces la repitan, mejor. Evite que los jugadores estén de pie escuchando (al entrenador) o esperando su turno.
2. Enseñar habilidades, no ejercicios: cada actividad tiene una estructura: cuándo y hacia dónde se mueven los jugadores, hacia dónde va el balón, etc. Asegúrese de que sus comentarios de feedback se relacionen principalmente con lo que los jugadores están aprendiendo, no con la estructura de la actividad.
3. Entrenar en marcha: evite detener la actividad. Siempre que sea posible, dé feedback a los jugadores sin detener la actividad. Hable con los jugadores mientras esperan su turno y use "«palabras clave» para dar feedback rápido.
4. Mirar y escuchar antes de hablar: tómese su tiempo para observar la actividad e intente observar al jugador más de una vez antes de darle su feedback (podrían corregirse ellos mismos, en cuyo caso el feedback simplemente puede ser «¡bien hecho!»). Haga preguntas a los jugadores en lugar de limitarse a decirles qué han hecho mal.
5. Indicar la solución, no describir los síntomas: use expresiones positivas y «orientadas a la acción». No pierda el tiempo diciéndole al jugador lo que ha hecho mal; simplemente dígale lo que quiere que haga.
6. Establecer objetivos que se centren en el proceso: por ejemplo, haga que los equipos compitan para anotar 20 puntos en bandejas. Premie con un punto si la bandeja se realiza con el juego de pies correcto y se tira con la mano apropiada. Premie con un segundo punto si la bandeja con juego de pies/mano de tiro correctos entra en la canasta. Reste un punto por juego de pies/mano de tiro incorrectos.
7. Usar las reglas como herramientas de enseñanza: varíe las reglas de cada actividad para destacar las habilidades. Por ejemplo, para centrarse en los pases, limite el número de botes que puede hacer un jugador (o no permita ninguno) y haga que los equipos encesten pasando a una parte determinada de la cancha (p. ej., la zona) o dando un cierto número de pases.

8. Dar importancia a la diversión. Los jugadores deben disfrutar jugando al baloncesto, y el entrenador debe hacer que la práctica sea divertida. Para los niños pequeños, hacer amigos es tan importante como aprender habilidades, y les gusta hacer ambas cosas. Los niños disfrutan compitiendo —ganen o pierdan—, así que use muchos juegos y actividades que utilicen las habilidades y tácticas del baloncesto y brinde a todos la oportunidad de participar.
9. Crear «tráfico»: haga que el máximo número de personas realicen la misma actividad simultáneamente. Por ejemplo, si hay parejas pasándose el balón entre sí mientras corren a lo largo de la cancha, haga que 4 o 5 parejas lo hagan a la vez. También puede incluir parejas que corran a lo ancho de la cancha. En los partidos, hay 10 jugadores moviéndose en el espacio relativamente pequeño de la cancha. Es necesario que los jugadores se acostumbren al «tráfico». Si solo practican con dos personas en la cancha, no desarrollarán la visión necesaria para ver a todos los jugadores.

2 MOVIMIENTO Y CONTROL DEL BALÓN

2.1 ENSEÑAR A MOVERSE Y A CONTROLAR EL BALÓN

«ESCUELA DE EQUILIBRIO»

La siguiente secuencia, que puede hacerse fácilmente en casa todos los días, ayudará a los jugadores a adquirir equilibrio y coordinación. Comience haciendo las actividades con los ojos abiertos hasta lograr hacerlas con los ojos cerrados. Haga cada actividad durante al menos 10 segundos con cada pie:

- mantenerse de pie sobre un pie;
- mantenerse de pie sobre un pie y ponerse de puntillas;
- mantenerse de pie sobre un pie y luego agacharse;
- mantenerse de pie sobre un pie, ponerse de puntillas, agacharse y volver a erguirse;
- mantenerse de pie sobre ambos pies, saltar en el aire y aterrizar sobre un pie;
- mantenerse de pie sobre ambos pies, saltar en el aire, aterrizar sobre un pie y agacharse
- mantenerse de pie sobre un pie, saltar en el aire y aterrizar con el otro pie.

«TROTE»

La siguiente secuencia ayudará a los jugadores a calentar y estar listos para la práctica, así como a mejorar su coordinación general y el control del balón:

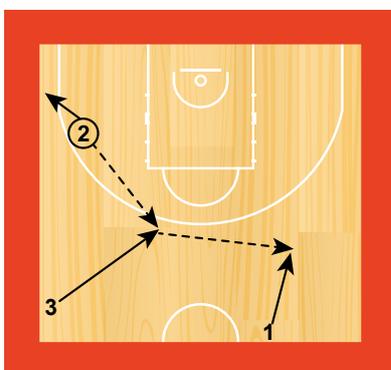
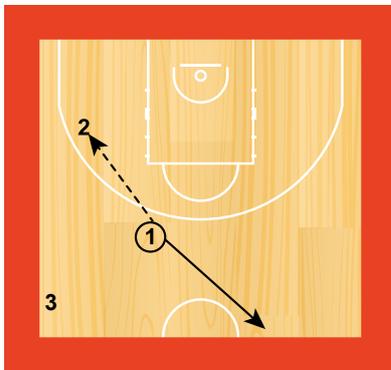
- Trotar hasta la mitad de la cancha y luego hacia atrás para volver a la línea de fondo. Rodear la cintura con el balón mientras corre;
- Trotar hasta la mitad de la cancha y luego hacia atrás para volver a la línea de fondo. Pasar el balón de una mano a otra mientras trota;
- Sostener el balón sobre el estómago. Trotar hasta la mitad y luego hacia atrás hasta la línea de fondo, levantando las rodillas para golpear el balón. Mantener el balón bien agarrado;
- Sostener el balón detrás de la espalda. Trotar hasta la mitad y luego hacia atrás hasta la línea de fondo, levantando los talones para golpear el balón. Mantener el balón bien agarrado;
- Trotar hasta la mitad y volver a la línea de fondo. Botar un balón con la mano derecha y lanzar otro con la mano izquierda a la altura del hombro y luego atraparlo. Botar con la mano izquierda y lanzar con la mano derecha al regresar a la línea de fondo;
- Los compañeros trotan hasta la mitad de la cancha y vuelven a la línea de fondo. Uno bota un balón con la mano izquierda y el otro con la derecha (bota con la «mano exterior», la que esté más cerca de la línea de banda). Los jugadores se lanzan un tercer balón entre sí. Cambiar la mano de bote al volver a la línea de fondo.

«PAC MAN»

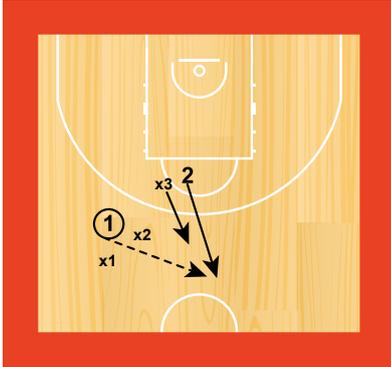
- Designar hasta 3 «perseguidores» que perseguirán a todos los demás jugadores;
- Los jugadores solo pueden moverse a lo largo de las líneas en la cancha, y los perseguidores tratarán de atraparlos. Los jugadores atrapados deben quedarse quietos hasta que un compañero de equipo lo toque para liberarlos;
- Los perseguidores ganan si logran atrapar a todos los jugadores;
- Para agregar dificultad, se puede pedir a los jugadores que vayan botando un balón.

«LA COLA DEL TIGRE»

Dar a cada jugador una cinta que se colocan en la parte de atrás del pantalón, como una «cola de tigre». Los jugadores corren dentro de una zona determinada (por ejemplo, la mitad de la cancha; cuantos menos jugadores, menor la zona). Los jugadores intentan robar la «cola» de los demás jugadores; la persona que roba más colas, gana. Cuando el entrenador pita con el silbato, todos los jugadores deben detenerse y quedarse quietos. Cualquiera que se mueva después del silbato deberá dar las colas que haya recogido a quien esté más cerca de él. Si un jugador pierde su cola, podrá reemplazarla con una cola que logre robar.

«PASE DE TRES»

- Dividir a los jugadores en grupos de tres, con un balón para cada grupo;
- El jugador que tiene el balón se lo pasa a un compañero, que debe estar en movimiento. El jugador coge el balón «en el aire»;
- Después de lanzar el pase, el jugador debe tocar una línea de banda, la línea de fondo o la línea de media cancha (para los jugadores más jóvenes, la actividad puede hacerse dentro de la zona de triples y hacer que toquen la línea de triples o la línea de fondo);
- El jugador que ahora tiene el balón se lo pasa al 3.er jugador del grupo (que está volviendo tras haber tocado una línea);
- Hacer que los grupos compitan para ser los primeros en dar 20 pases, sin que el balón toque el suelo. Si el balón toca el suelo, el equipo pierde un punto;
- Puede agregar una defensa usando grupos de seis, con 3 jugadores en el ataque (se siguen las reglas anteriores). El otro equipo debe recibir el balón y luego pasarlo de acuerdo con las reglas anteriores. No permita que los jugadores se quiten el balón; deben interceptar los pases.

«PIVOTAR Y PASAR»

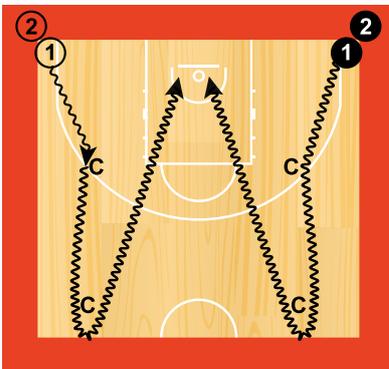
- Dividir en grupos de cinco, un balón para cada grupo;
- Un jugador lleva el balón y otro es el compañero de equipo. Los otros 3 jugadores son defensores;
- Los defensores tratan de atrapar el balón: dos defensores defienden a la persona que tiene el balón y el otro intenta evitar que se dé un pase;
- El jugador con el balón debe pivotar (moviendo el balón y dando un paso) hasta que pueda pasarlo a su compañero;
- Tras uno o dos minutos, cambiar a los jugadores atacantes;
- Lo más importante en esta actividad es que los jugadores no deben simplemente girar el torso para evitar que los defensores les quiten el balón, sino que deben pivotar.

3 REGLAS DEL JUEGO

3.1 ENSEÑAR LAS REGLAS DEL BALONCESTO

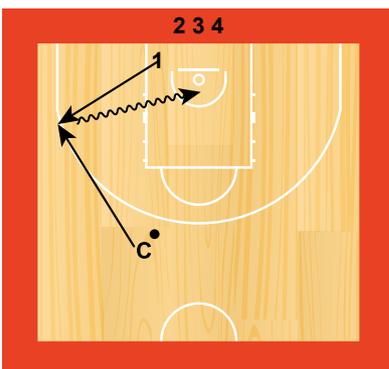
A continuación se muestran algunas actividades sencillas y divertidas que ayudan a los jugadores a aprender algunas de las reglas del juego.

«RELEVO DE REGLAS»

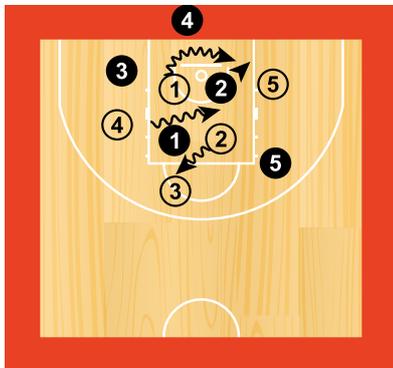


- Dividir al equipo en dos grupos, que competirán entre sí;
- La primera persona en la fila de cada equipo va botando hacia el entrenador. Antes de poder pasar, deben responder correctamente una pregunta sobre las reglas;
- Cuando responden correctamente (el entrenador puede ayudarlos), van botando con la otra mano hacia el siguiente entrenador;
- Tras haber respondido correctamente la última pregunta sobre las reglas, van botando para tirar desde el interior de la zona. Siguen tirando hasta encestar.
- Gana el primer equipo en el que todos los jugadores encesten.
- La siguiente persona en la fila comienza una vez que la persona frente a ellos responde correctamente a la primera pregunta.

«SALVAR EL BALÓN»



- Un jugador comienza en cualquier lugar de la zona (y puede haber jugadores de diferentes equipos);
- El entrenador lanza el balón fuera de límites; los jugadores deben intentar salvarlo. Si lo logran, botan hacia dentro para tirar;
- Anime a los jugadores a saltar fuera de los límites si es necesario para salvar el balón, pero sea estricto al decidir si han mantenido el balón en juego.

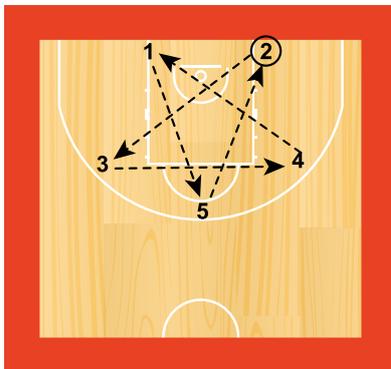
«CAOS DE BOTES»

- Dividir a los jugadores en 2 equipos;
- 2 jugadores de cada equipo se quedan en la zona con un balón. Regatean botando con el balón e intentan sacar el balón de un oponente fuera de la zona;
- Si a un jugador le sacan el balón fuera de la zona (o comete una falta, como hacer doble bote o salirse de los límites), sale de la zona y otro miembro de su equipo coge el balón y entra en la zona;
- Los jugadores que están afuera también pueden intentar quitarle el balón al oponente, pero no pueden pisar dentro de la zona (o pisar la línea). Pueden moverse alrededor de la zona.

4 ATAQUE

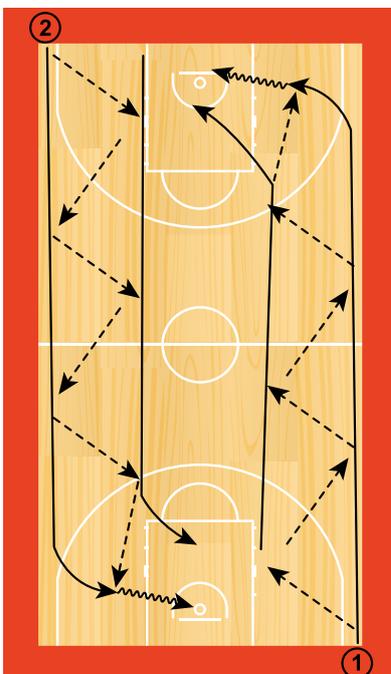
4.1 ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR A PASAR

PASES EN ESTRELLA

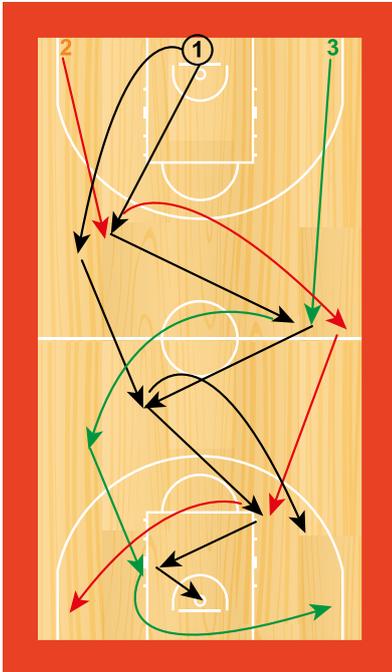


- Los jugadores se colocan en grupos de 5 formando una «estrella». Los grupos pueden estar en cualquier lugar de la cancha;
- A la señal del entrenador, los jugadores comienzan a pasarse el balón siguiendo la forma de la «estrella»; el equipo que realiza más pases en el tiempo fijado, gana.

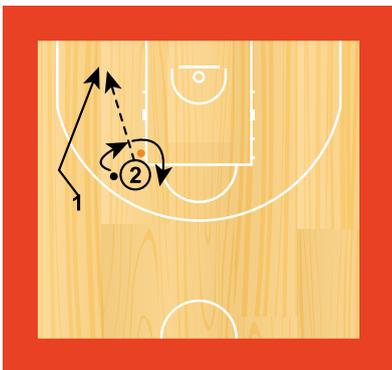
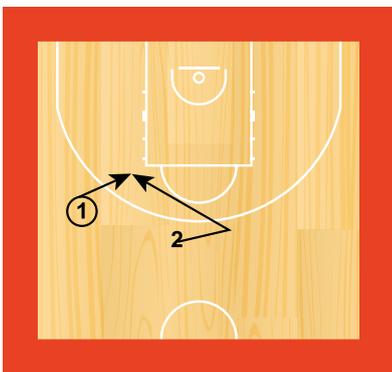
«BANDEJAS POR PAREJAS»



- Por parejas, los jugadores se pasan el balón de un lado a otro mientras esprintan a lo largo de la cancha;
- El jugador que está en el exterior (el más cercano a la línea de banda) tira una bandeja;
- Los jugadores intercambian posiciones mientras corren de regreso al otro lado;
- Si no pueden pasar el balón de inmediato (por ejemplo, porque su compañero de equipo está detrás de ellos), anime a los jugadores a detenerse o hacer regates botando el balón. Genere «tráfico» haciendo que varios grupos trabajen a la vez;
- Cuente la cantidad de canastas que el equipo anota en 2 o 3 minutos;

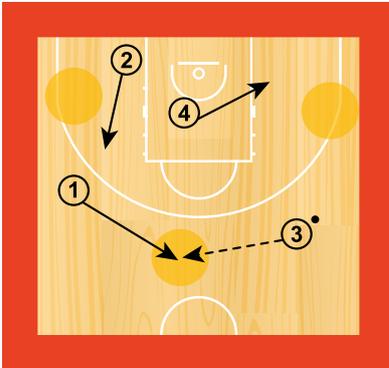
ZIG ZAG

- 3 grupos en la línea de fondo con un balón;
- Los jugadores en la línea central comienzan con el balón y lo pasan a uno de los jugadores que están fuera. Luego corren detrás de esa persona;
- Cada vez que un jugador atrapa el balón, lo pasa a un jugador en el lado opuesto de la cancha y luego corre detrás de ese jugador, con lo que se crea un patrón de zigzag.
- El zigzag puede terminar con un tiro a canasta o con los jugadores saliendo por el otro lado de la cancha.
- El zigzag se puede hacer con 4 grupos (el primer pase va hacia el lado que tiene dos jugadores y al jugador más cercano);
- El zigzag se puede hacer con 5 grupos (el primer pase va hacia cualquiera de los lados y el jugador luego pasa corriendo a ambos jugadores de las bandas). En los ejercicios de zigzag con 4 o 5 grupos, el pase siempre se hace a la persona que esté más cerca.

PASES POR PAREJAS

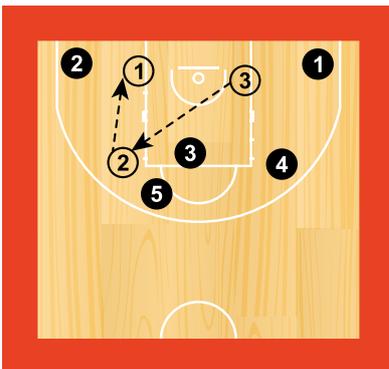
- Los jugadores se colocan por parejas, con un balón por cada una;
- La persona sin balón da uno o dos pasos para alejarse del otro jugador y luego va hacia él para recibir un pase;
- Tras atrapar el balón, se detienen (el entrenador indica si será una parada en un tiempo o en dos tiempos);
- Luego giran para quedar de frente a la canasta, y luego de nuevo hacia su compañero para hacerles un pase.

AROS MUNNSY



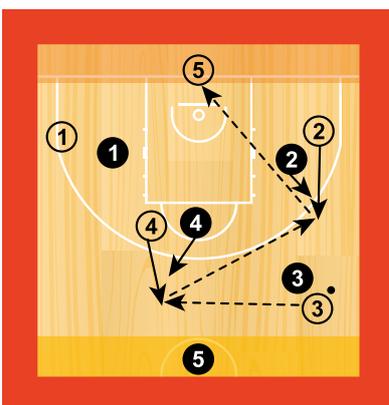
- Este juego es ideal para equipos de 3 a 5. Coloque 3 aros en el área de juego (se muestran como círculos sombreados);
- Los equipos puntúan pasando el balón a un compañero que esté de pie dentro de un aro. Sin embargo, el jugador puede estar dentro del aro por un máximo de 2 segundos, y luego deberá salir. Cualquier jugador puede estar de pie dentro del aro;
- El equipo que puntúa se queda con el balón. La defensa puede quedarse con el balón únicamente interceptando pases o robándola a un jugador que esté botando la pelota;
- El juego puede jugarse por un tiempo determinado o hasta alcanzar una puntuación establecida.

PASE DE LA MARCA



- 3 jugadores son los «marcadores», y los otros jugadores se mueven en una zona definida (p. ej., dentro de la línea de triple), e intentan evitar ser marcados;
- Los marcadores se pasan el balón entre sí, intentando tocar al oponente con él. El marcador debe sostener el balón en las manos, no tirarla hacia su oponente;
- Continuar el juego por un tiempo preestablecido y luego ver a cuántas personas «marcaron» los marcadores.

PASE DE 5 PUNTOS



- Dos equipos con la misma cantidad de jugadores. Un jugador de cada equipo se sitúa en una zona definida como de «5 puntos» (sombreada en rojo y amarillo).
- Los jugadores del equipo con el balón se lo pasan entre sí, y ganan un punto por cada pase correcto. Un pase en la zona de «5 puntos», ¡el equipo gana 5 puntos!
- Los oponentes intentan interceptar los pases. Si lo logran, colocan el balón en el suelo para que el equipo que hace los pases lo recoja. Puede continuar el juego por un tiempo preestablecido y ver cuántos puntos puede anotar el equipo.

Variaciones

- Si el balón es interceptado, se deja caer o se va para afuera, el equipo que hace los pases pierde puntos.
- Si el equipo defensor intercepta el pase, cambia a ser el equipo que hace los pases.

«DARLE A LA MONEDA»

- Dos jugadores se sitúan de pie uno frente al otro, aproximadamente a 5 metros de distancia y con un balón. Se coloca una moneda (o la tapa de una botella de refresco) a medio camino entre ellos. Los compañeros se pasan el balón, usando un pase con bote (el balón bota una vez).
 - Los jugadores intentan golpear la moneda con el balón y acercarla a su compañero.
-

4.2 ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR A ATRAPAR

PROBLEMAS COMUNES AL ATRAPAR

A menudo se observan varios problemas, particularmente cuando se entrena a jugadores jóvenes:

1. No tener las manos detrás del balón. A menudo el jugador mueve las manos juntas al intentar atrapar el balón, en un movimiento de aplauso o chasquido. Esto implica que los dedos del jugador apuntan hacia el balón, lo que puede provocar una lesión dolorosa si el balón los golpea.
2. No mirar al balón. Algunos jugadores no miran al balón (e incluso cierran los ojos), lo que hace que no tengan las manos en la posición correcta para atraparlo. En general, esto sucede cuando el jugador ya se ha lastimado los dedos al intentar atraparlo.
3. Manos o dedos demasiado juntos. Si un jugador joven tiene las manos demasiado juntas, el balón a menudo le rebotará en las manos porque no tendrá suficiente agarre.
4. Dedos apuntando hacia el balón. Es lo que se ve cuando un jugador «aplaude» para llamar la atención del pasador, y entonces tiene las manos juntas. Se debe alentar a los jugadores a usar la voz para llamar la atención del que pasa y tener las manos en una posición correcta para atrapar el balón;
5. Atrapar el balón con una mano sola. Hacer que los jugadores levanten ambas manos para atrapar el balón.

ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE ATRAPE

Una vez que el entrenador ha explicado los puntos básicos del atrape, es necesario dar a los jugadores la mayor cantidad posible de oportunidades para atrapar el balón. Según lo necesiten, vaya recordándoles la técnica correcta (por ejemplo, «mostrar las manos», «levantar los dedos», etc.). Esto puede hacerse «sobre la

marcha», sin necesidad de detener las actividades. Sin embargo, es posible que con algunos jugadores el entrenador deba hacer más para enseñar la técnica de atrape:

- «Ejercicios Maravich»: hay una cantidad casi infinita de ejercicios de manejo del balón, que a menudo reciben su nombre en honor al gran Pete Maravich, de la NBA. Lo que importa es que los jugadores se acostumbren a controlar el balón en sus manos, una habilidad clave para los jugadores jóvenes con manos pequeñas. Algunos ejemplos son:
 - Vueltas con el balón: rodear el cuerpo (cintura, cuello o rodillas) con el balón pasándolo de una mano a la otra. Ir en ambas direcciones;
 - Drible en el aire: sostener el balón con una mano, tirarlo hacia arriba y recogerlo con la misma mano. Empezar con lanzamientos bajos y aumentar paulatinamente la altura y usar ambas manos a la vez;
 - Figura 8: girar el balón alrededor de una pierna y luego de la otra en un patrón de número 8. Los jugadores jóvenes pueden comenzar haciendo girar el balón de esta forma, y luego intentar pasarlo de una mano a la otra;
 - Atrapar con fuerza: sosteniendo el balón con ambas manos, el jugador lo lanza al suelo con tanta fuerza como puede, y lo atrapa inmediatamente con ambas manos;
 - Tira y afloja: un jugador sostiene el balón con ambas manos a la altura del pecho, de cara a su compañero de equipo. El compañero pone las dos manos sobre el balón y tira de él. Luego empuja el balón nuevamente hacia las manos del jugador. Hacer esto cinco veces y luego intercambiar roles;
 - Cambiar el balón: es importante que los jugadores más jóvenes usen un balón de tamaño apropiado para ellos. Un balón tamaño 5, o incluso tamaño 3, puede ayudar al jugador a adquirir confianza.

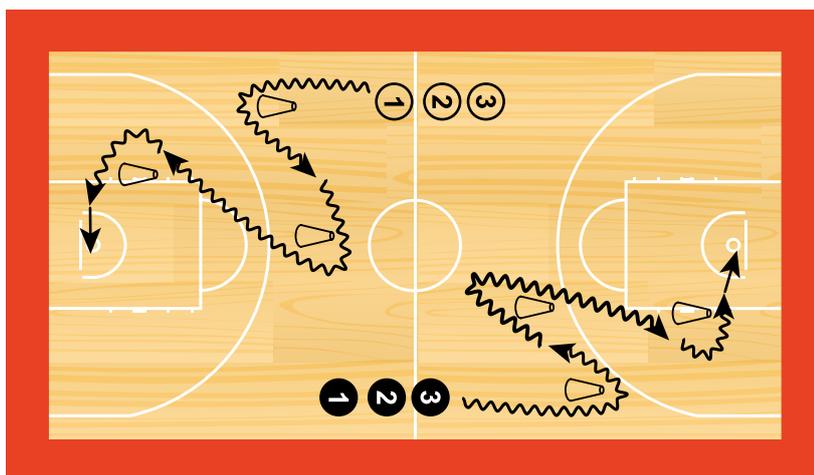
4.3 ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR A BOTAR

TODOS HACIA LA CANASTA

- Se divide a los jugadores en dos equipos, y cada jugador tiene un balón.
- Los jugadores se paran espalda con espalda en la línea central;
- A la señal del entrenador, los jugadores comienzan a botar hacia la canasta frente a ellos y tiran. Si no encestan, tendrán otras dos oportunidades;
- Después de tirar a canasta (o haber usado sus 3 tiros) los jugadores vuelven botando a la mitad de la cancha. El equipo que anote la mayor cantidad de tiros gana.

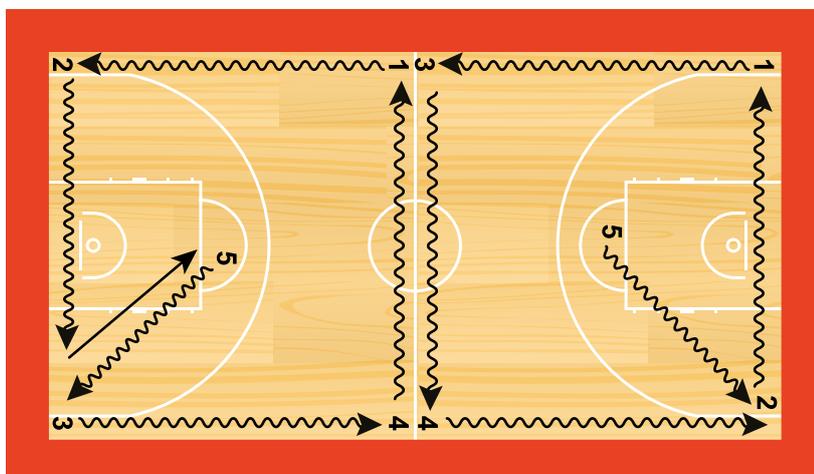
CARRERA BOTANDO EN SLALOM

Los jugadores son divididos en dos equipos y comienzan desde la línea central. Van driblando por entre los conos y luego tiran. Después de tirar, vuelven a la fila y comienza a botar el segundo jugador. El equipo que enceste la mayor cantidad de tiros gana.



4 ESQUINAS

- 4 jugadores se sitúan con un balón en cada esquina de la media cancha; un jugador se queda en el medio;
- Cuando el entrenador da la señal, los jugadores de las esquinas deben correr botando hacia la siguiente esquina (el entrenador determina si se mueven en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario).
- El jugador del medio intenta llegar a una esquina antes de que el otro jugador lo haga. Si lo logra, pasa a ocupar la esquina, y el otro jugador pasa al medio.

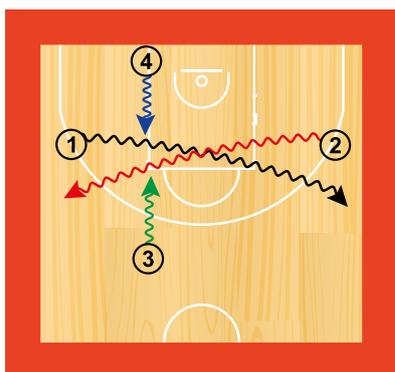
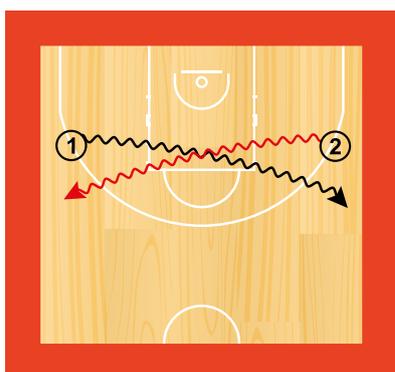


BOTE EN ESPEJO

Dos jugadores tienen cada uno un balón (o dos balones) y se sitúan uno frente al otro, separados aproximadamente por 1 metro. Un jugador es el «líder», y el otro es el «espejo». El líder hace movimientos de bote y su compañero los «refleja». Por ejemplo, si el líder bota con la mano derecha, el compañero bota con la izquierda. La actividad puede hacerse quedándose de pie en un lugar o en movimiento. Los jugadores se miran a los ojos. Algunas cosas que se pueden hacer mientras están parados son:

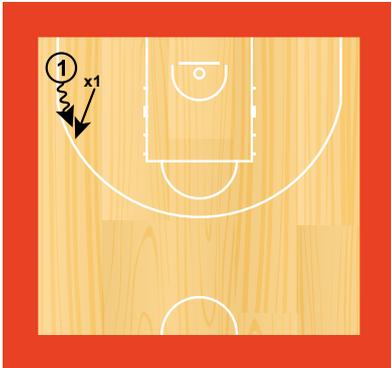
- Bote cruzado (cambio de manos): por delante y por detrás de la espalda;
- Botar con la mano derecha alrededor de la pierna derecha (y con la mano izquierda alrededor de la pierna izquierda);
- Alto-Bajo: dos botes a la altura de la cintura y luego dos botes a la altura del tobillo.
- «Bote en V» (botando el balón con una mano en forma de V): al frente y al costado;
- Figura 8: bote alrededor de una pierna y luego de la otra;
- Arriba y abajo (2 balones): bota un balón y lanza el otro.

CADENA DE BOTES



- Dividir al equipo en parejas, cada jugador tiene un balón;
- Cada pareja se sitúa uno frente al otro y botan con la misma mano (es decir, ambos a la izquierda o ambos a la derecha);
- El entrenador varía la distancia entre la pareja;
- Los jugadores botan directamente uno hacia otro y luego, para evitar chocar, realizan un regate botando y pasan;
- El entrenador indique el regate (por ejemplo, cruce, cruce falso, vacilación, detrás de la espalda, entre las piernas, etc.);
- Generar «tráfico» haciendo que los grupos vayan en varias direcciones. Los jugadores deben evitar chocarse con otros grupos deteniéndose para comenzar de nuevo (mantener vivo el bote y regate) según sea necesario.

PROTEGER LA ESQUINA

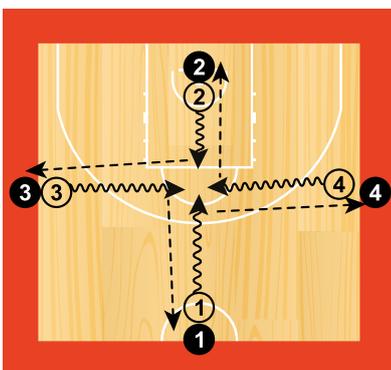


- Los jugadores se colocan en pares, con un balón. Se mueven a las distintas posiciones de la cancha, donde habrá una esquina marcada;
- El jugador con el balón se para en la esquina y debe intentar salir botando;
- El defensor se para frente a él y se mueve para bloquearle el paso;
- El que va botando debe asegurarse de no salirse de los límites (pisar la línea es estar fuera del límite) y de hacer solo 2 o 3 botes.

«EXPLOSIÓN»

- Los jugadores se sitúan a lo largo de la línea de fondo, cada uno con un balón. Empiezan a botar sin moverse del sitio;
- A la señal del entrenador, los jugadores deben «explotar» y dar 3 botes hacia adelante y luego girar hacia las bandas (hacia la línea de banda, pero mirando hacia adelante) para «retroceder el bote» (botando el balón cerca del pie de atrás) hacia la línea de fondo. Luego se «abren» mientras botan, para quedar de nuevo mirando hacia la línea de tiro libre;
- El entrenador se concentra en su juego de pies: debe asegurarse de que no estén dando un paso hacia atrás (o hacia arriba y hacia abajo) antes de avanzar. Deben llevar el balón hacia adelante y dar un paso inmediatamente;
- El entrenador puede indicar con qué pie deben dar un paso adelante;
- Pedirle a un compañero que se sitúe frente al jugador para decirle si su juego de pies ha sido correcto. El jugador que bota se mueve pasando la cadera del compañero;
- También puede hacer que el compañero se sitúe enfrente y luego dé un paso hacia un lado; el jugador que bota debe luego botar regateando para pasar al compañero, en el lado opuesto al que pisó.

BOTE, PIVOTE Y PASE



- Se divide a los jugadores en cuatro grupos; cada jugador tiene un balón;
- El jugador bota hacia el centro de la cancha y hace una parada en un tiempo;
- Los jugadores se giran para quedar frente al grupo a su derecha. El entrenador indica si el giro se hace hacia adelante o hacia atrás, y también puede cambiar la dirección (por ejemplo, mirar hacia el grupo a la izquierda);
- El jugador pasa el balón al grupo que está enfrente y se une a ese grupo.

BOTA Y MARCA

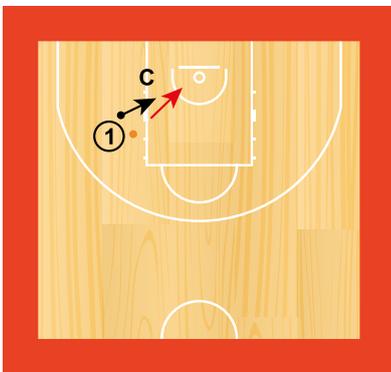
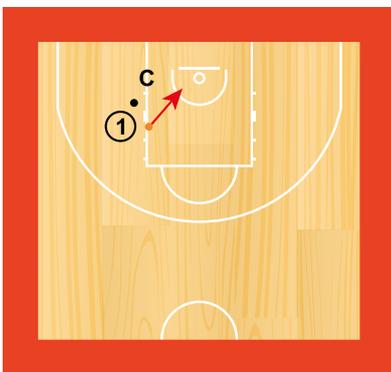
- Cada jugador tiene el balón y lo bota en una zona restringida (por ejemplo, media cancha o dentro de la línea de triple);
- Cada uno golpea y quita el balón de los demás jugadores, sin perder el control del suyo;
- Si un jugador recibe un golpe en su balón y se sale de la zona delimitada, pisa fuera de los límites o recoge el balón, estará «fuera» y debe situarse fuera del área. Mientras están de pie, deberán seguir botando, y también podrán intentar quitarles el balón a los jugadores que estén dentro del área.
- El tamaño del área se va reduciendo a medida que se reduce el número de jugadores, hasta que quede solo uno.

4.4 ENSEÑAR EL JUEGO DE PIES PARA TIRAR DE BANDEJA

BANDEJA CON PARADA EN UN TIEMPO

- Primero, enseñar a los jugadores a detenerse, equilibrarse y tirar. Deben ser capaces de parar en un tiempo (ambos pies juntos) o en dos tiempos (un pie y luego el otro).

BANDEJA EN MOVIMIENTO



- Al pasar a las bandejas en movimiento, destacar cuál es el juego de pies correcto y la importancia de poder tirar con cualquier mano. Dedique poco tiempo a la técnica, y luego dé a los jugadores todas las oportunidades de practicar que pueda;
- El jugador comienza en la posición de «poste» bajo, mirando a la canasta; el entrenador se sitúa debajo del tablero, de cara al jugador.
- El jugador da un paso y salta para «chocar los 5» con el entrenador (se dan una palmada). El jugador se apoya en el pie más alejado de la línea de fondo (es decir, el pie derecho cuando está en el lado izquierdo) y «choca los 5» con la mano más cercana a la línea de fondo y levanta esa rodilla;
- Después de algunos intentos, el jugador coge un balón, se para en posición de poste, da un paso, salta y tira.
- A continuación, los jugadores comienzan a un paso del poste. Dan un paso (aterrizando en el poste), un segundo paso y luego saltan para «chocar los 5» la mano del entrenador. El primer paso es con el pie más cercano a la línea de fondo, el segundo paso es el mismo que en la primera etapa anterior. Tras algunos intentos, darles un balón y dejarlos que tiren.
- Lo importante es hacer que el pie aterrice en el «poste» y luego dar un paso y tirar. El pie que aterriza en el poste es el más cercano a la línea de fondo, y el jugador tira con la mano del mismo lado (es decir, el pie izquierdo en el poste, el tiro con la mano izquierda);
- El jugador levanta el balón justo antes de que el pie aterrice en el poste (es decir, con los pies todavía en el aire). Para practicar esto, el entrenador se sitúa en el poste sosteniendo el balón y los jugadores corren hacia la canasta; cogen el balón, se paran en el poste y tiran;
- Para continuar con esta secuencia de enseñanza, los jugadores comienzan a botar. Hacer que comiencen a un paso del poste, botando el balón, mientras se quedan parados de pie en su lugar. Ante la orden del entrenador, el jugador da dos pasos hacia la canasta; el primer pie aterriza en el poste.
- A continuación, los jugadores comienzan a dos pasos desde el poste, botando mientras se quedan parados en el lugar. Dan un primer paso mientras botan, y un segundo paso hasta el poste. Levantan el balón, dan un paso más y tiran;
- Finalmente, comienzan en la línea de triple, botan hacia la canasta, buscando aterrizar con un pie en el poste (pie de la línea de fondo) mientras atrapan el balón, luego dan otro paso, saltan y tiran.

4.5 ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR A TIRAR

COCODRILLO

Los jugadores efectúan tiros desde un punto designado. Si logran encestar, vuelven a la fila. Si no lo logran, se quedan en la línea de fondo, donde pueden ser comidos por un «cocodrilo».

Si un jugador logra encestar, rescata a la persona que esté en la línea de fondo (si hay alguien). Si todos los jugadores terminan en la línea de fondo, el cocodrilo gana. El juego también puede jugarse como un equipo contra otro, y el equipo ganador es el primero en llegar a cierta puntuación (además, el primer equipo cuyos jugadores terminen todos en la línea de fondo automáticamente pierde).

«21»

Divida a los jugadores en dos equipos; que los equipos sean pequeños para que los jugadores puedan tirar todas las veces que puedan. Cada equipo tiene dos balones y tiran desde un punto designado (por ejemplo, el «poste bajo» o el «codo de la zona»). Los jugadores obtienen 2 puntos si logran anotar desde el punto designado.

Los jugadores rebotan sus tiros. Si lo atrapan antes de que bote en el suelo, tiran por segunda vez, que equivale a un punto. El siguiente jugador de la fila tira cuando el primer jugador ha realizado el primer tiro. El primer equipo en anotar 21 puntos gana (con jugadores jóvenes, utilizar 11 puntos).

«EN TODO EL MUNDO»

Elija de 6 a 10 posiciones de tiro que estén dentro del rango de sus jugadores.

Los jugadores comienzan desde la primera posición y tiran por turno. Si el jugador anota, se mueve a la siguiente posición. Si falla, el siguiente jugador en la fila tira. El primer jugador en lograr encestar una vez desde cada punto es el ganador.

Los jugadores que fallan tres tiros desde una posición todavía pueden avanzar a la siguiente. Dar a cada jugador un balón para reducir el tiempo de espera.

«COMPETICIÓN DE TIROS»

Tres juegos competitivos. Dividir al grupo en dos equipos iguales para que compitan entre sí con estos juegos:

1. Los jugadores se colocan frente a canasta con el balón en el suelo. A la señal del entrenador, cogen el balón y tiran. Siguen tirando hasta que el primer jugador anote, o establezca un límite de 3 tiros cada uno (y si nadie anota, es un empate);
2. Los jugadores se colocan mirando a canasta sujetando el balón detrás de ellos. A la señal del entrenador se pasan el balón entre las piernas (lo rebotan), lo cogen y tiran a canasta. Siguen tirando hasta que el primer jugador anote, o establezca un límite de 3 tiros cada uno (y si nadie anota, es un empate);
3. Dos jugadores sostienen un balón cerca de la canasta. A la señal del entrenador, ambos intentan ganar posesión y el primero que lo logra tira. El jugador que pierde la posesión no defiende el tiro.

BOTAR Y TIRAR CARRERA DE RELEVOS

Se divide a los jugadores en grupos de 3. Cada grupo tiene un balón. El primer jugador de cada equipo comienza a botar hacia canasta, se detiene y tira. Si anota una canasta, va botando de regreso a la línea y pasa desde donde puede hacer la distancia. Si no logra anotar a la primera, tendrá otros dos intentos.

El equipo que consiga anotar la mayor cantidad de tantos en el tiempo asignado gana.

4.6 ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR A ATACAR

«ROMPECABEZAS»

El rompecabezas es una actividad simple de pase útil para ayudar a los jugadores a aprender la importancia de moverse en lugar de quedarse quietos.

Demuestra que moverse puede ser eficaz, incluso si el jugador no recibe el balón, porque hacerlo crea un espacio al que puede acceder otro compañero de equipo.

Con 5 jugadores, coloque seis conos. Cada jugador se coloca detrás de un cono. Las reglas del juego son:

- El balón puede pasarse únicamente a una persona que esté situada al lado de un cono;
- Solo una persona en cada cono;
- Los jugadores no puede pasar de un cono que tenga otro jugador para llegar al cono vacío;
- Los jugadores no pueden quedarse parados en el mismo cono durante más de 2 pases;
- Un jugador no puede comenzar a moverse y luego regresar a su cono inicial;
- En los dos primeros diagramas, los jugadores se mueven de acuerdo con las reglas; sin embargo, el jugador 1 no ha podido moverse, y no podrá hacerlo a menos que los demás dejen un cono vacío.

También se pueden agregar 1 o 2 defensores para intentar interceptar pases. Esto puede ayudar a los jugadores a desarrollar la capacidad de «fingir un pase para hacer un pase».

El juego solo debe jugarse por períodos breves y se puede hacer con menos jugadores (y por lo tanto menos conos).

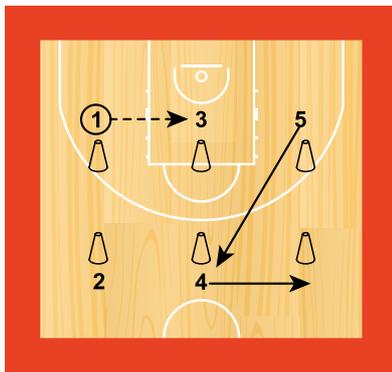


Diagram 1.

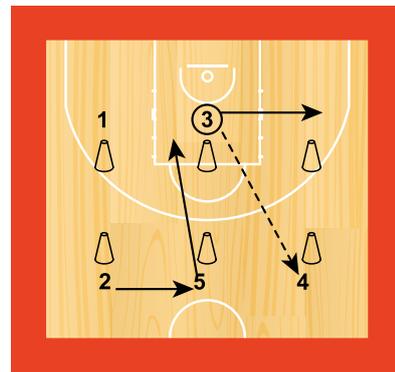


Diagram 2.

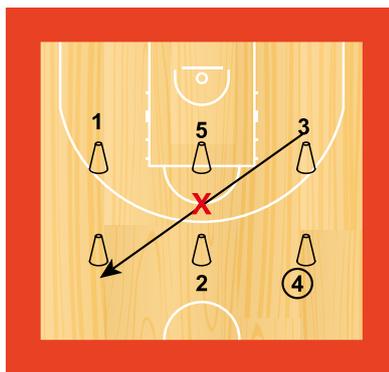


Diagram 3.

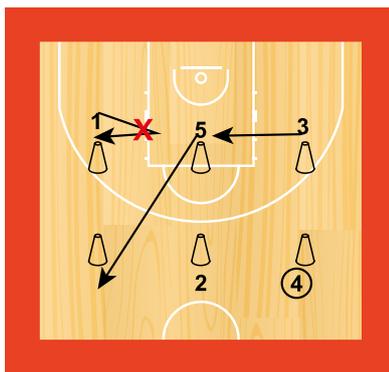
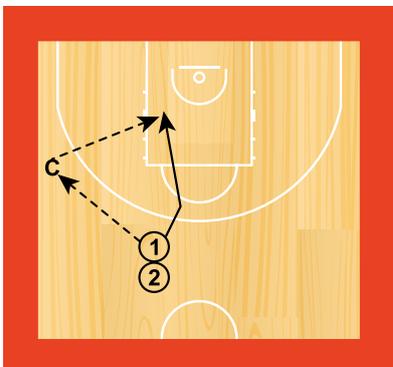


Diagram 4.

TIRO «PASAR Y CORTAR»

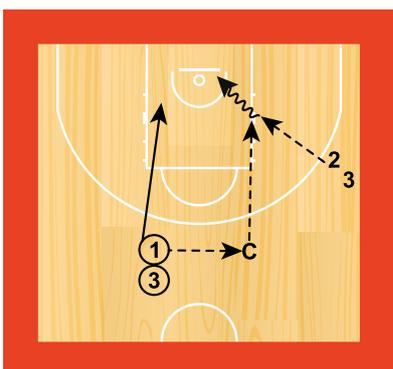


El jugador tiene el balón en la parte de arriba de la cancha y se lo pasa al entrenador. Luego corta hacia la canasta, el entrenador le devuelve el balón, y el jugador tira.

El jugador debe esperar hasta que el entrenador haya atrapado el pase antes de dirigirse hacia la canasta.

Si el entrenador lanza un pase picado, es más fácil para los jugadores atrapar el balón y lanzar una bandeja en movimiento. Otra posibilidad es que los jugadores se detengan y lancen a canasta.

TIRO CON «CORTE HACIA ATRÁS»



El jugador 1 pasa el balón al entrenador y se mueve hacia la canasta; nuevamente, hay que decirles que esperen hasta que el entrenador atrape el balón para moverse.

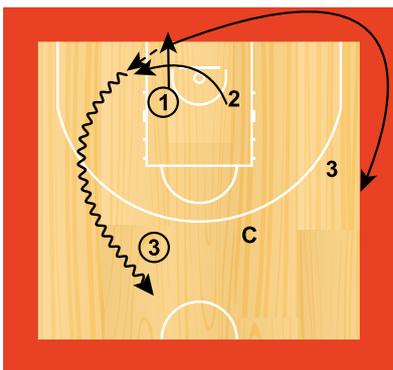
Una vez que el entrenador tiene el balón, el jugador 2 se mueve hacia la canasta y recibe un pase del entrenador. El jugador 2 tira.

El jugador 1 rebota el tiro y sale de los límites (haya entrado o no). El jugador 2 corre hacia el lado opuesto de la cancha para recibir un pase del jugador 1.

Ambos jugadores luego regresan a la línea opuesta.

Como variación, el jugador 2 puede empezar cortando hacia la canasta y luego regresar al perímetro. Del mismo modo, el jugador 1 vuelve al perímetro. El entrenador luego pasa el balón a uno de ellos y el otro corta hacia la canasta para recibir un pase.

El que no tira, recupera el tiro. Luego, los dos jugadores intercambian líneas.



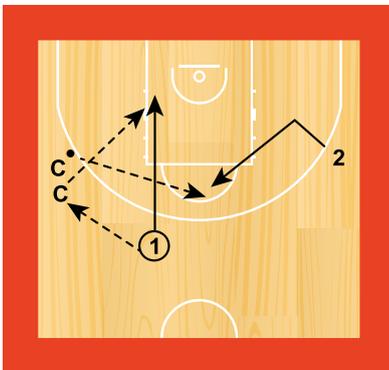
«JUEGO DE PASES»

Se divide a los jugadores en dos o tres grupos de igual número. Cada equipo tiene un balón.

Los equipos se mueven en una zona designada (por ejemplo, media cancha) pasándose el balón entre sí. No pueden moverse con el balón y el objetivo es lograr el mayor número de pases consecutivos. Si se deja caer un pase (o si se golpea a una persona del otro equipo), la cuenta se reinicia a cero. Los jugadores no pueden pasar el balón a la persona que se lo haya pasado a ellos.

Haga que los equipos compitan entre sí en la misma zona, lo que crea «tráfico» y la necesidad de que los jugadores presten atención a todos los jugadores en la cancha. También puede permitir que los equipos intenten tirar al suelo el balón de otro equipo.

TIRO CON PASE, CORTE Y REEMPLAZO

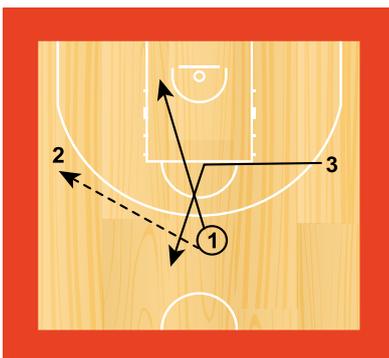


El jugador 1 pasa el balón a un entrenador y se mueve hacia la canasta (una vez que el entrenador ha atrapado el balón). El entrenador le devuelve el pase y el jugador lanza una bandeja.

Una vez que el jugador 1 ha pasado la línea de tiro libre, el jugador 2 se mueve hacia ella. Recibe un pase del segundo entrenador y tira desde donde atrapa el balón.

Si el jugador se mueve demasiado pronto, el entrenador no debe pasarle el balón.

PASE DE CANCHA COMPLETA, CORTE Y REEMPLAZO

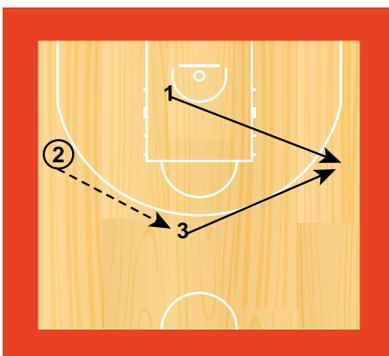


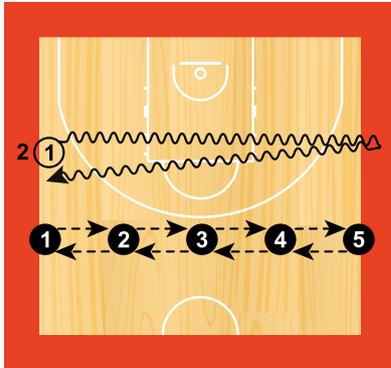
El movimiento «pasar, cortar y reemplazar» es la base de un ataque coordinado. Puede hacerse con tres jugadores (como se muestra), pero también puede hacerse con cuatro o cinco.

Cuando un jugador se mueve hacia la canasta, el jugador que está a su lado se mueve para «reemplazarlo». La persona que se movió hacia la canasta luego se mueve al espacio «vacío» en el perímetro.

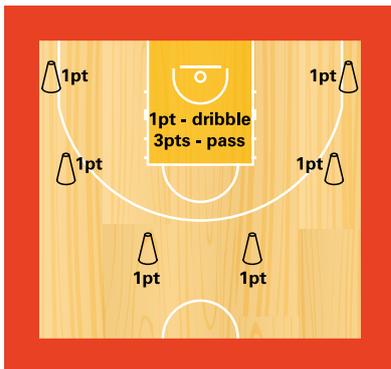
Haga que los jugadores comiencen en un extremo de la cancha y luego corran hacia el otro extremo, pasándose el balón (no botando). Haga que «pasen, corten y reemplacen» hasta que el balón se haya movido de un lado al otro de la cancha y de vuelta. Luego vuelven al primer extremo y otro jugador los defiende.

Una vez que los defensores tienen el balón, corren hacia el otro extremo y la actividad continúa.



CARRERA DE «PASE Y BOTE»

Esta es una carrera entre dos grupos. Un grupo bota el balón a lo ancho de la cancha. El otro pasa el balón a lo ancho de la cancha y de regreso (mantenga corta la distancia entre los pases).

«PASES POR PUNTOS»

Se reparten seis conos por la cancha. Un equipo de entre 3 y 5 jugadores deben pasarse el balón entre ellos, de acuerdo con las siguientes reglas:

- El balón puede pasarse únicamente a alguien que esté parado al lado de un cono, o en la zona;
- Cada pase a una persona junto a un cono vale 1 punto. Un pase a alguien en la zona vale 3 puntos;
- Los jugadores podrán realizar hasta 3 botes. Si botan hacia la zona, obtienen 1 punto y deben pasar el balón y luego regresar al perímetro.

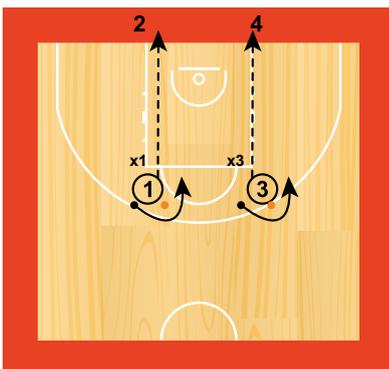
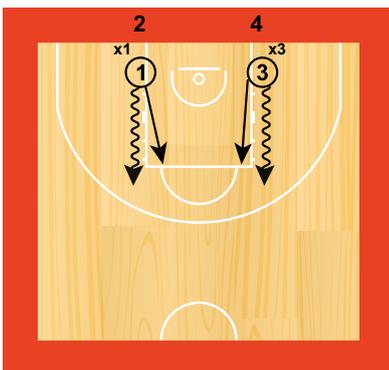
El juego se puede jugar con dos equipos en cualquier extremo de la cancha, y correr tratando de anotar. ¡Lo más emocionante es jugar con defensas!

5 DEFENSA DEL EQUIPO

5.1 ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR A DEFENDER

Muchas de las actividades de este manual incluyen una defensa, o se les puede agregar defensores. En esta sección, se describen algunas actividades más competitivas que brindan una oportunidad para que el equipo practique tanto el ataque como la defensa.

«BOTE, PIVOTE Y PASE CON DEFENSA»



Los jugadores están en grupos de al menos 4; 5 es el número óptimo. Aquí se muestran dos grupos, pero la actividad puede hacerse con cualquier cantidad de grupos.

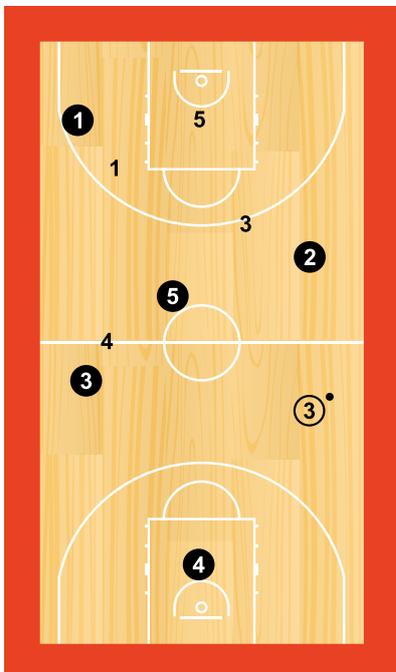
El primer jugador bota hasta la línea de tiro libre y hace una parada en un tiempo. Es importante que la parada sea en un tiempo, porque entonces pueden elegir sobre qué pie girarán.

La segunda persona en la fila corre detrás de ellos para defenderlos. La persona con el balón debe girar para mirar hacia la línea de fondo y pasarlo a la siguiente persona. El defensor hace el pase con toda la fuerza que pueda.

Antes de girar, el jugador debe poner el «mentón al hombro» para ver dónde está el defensor. Dondequiera que esté el defensor, el jugador debe moverse en la dirección opuesta.

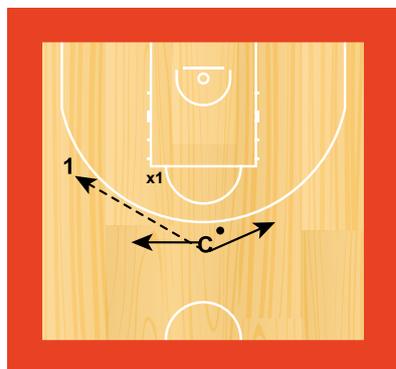
Anime a los jugadores a usar « fintas de pase» para hacer que el defensor se mueva.

«TALLYBALL TOUCHDOWN»

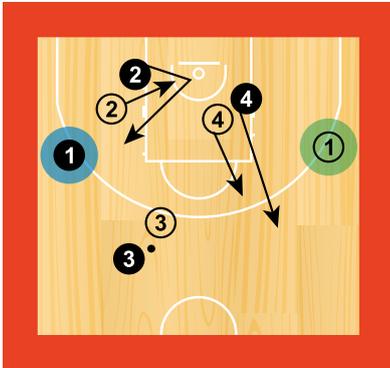


- El objetivo de dos equipos es hacer el menor número de pases (por ejemplo, seis pases consecutivos) y luego pasar el balón a un compañero de equipo en la zona.
- Se anota un punto cuando el jugador que está en la zona recibe el balón después del número mínimo de pases. Después de que se anote un punto, el equipo contrario adquiere la posesión del balón desde la zona.
- Cada vez que se produce una pérdida de balón o una intercepción, se inicia un nuevo recuento. No se puede botar, ni andar, ni cometer faltas. Si ocurre una infracción, la posesión se asume desde la línea de banda.

«5 PASES Y UN TIRO»



- El entrenador comienza con el balón y los jugadores atacantes comienzan en el perímetro (puede tener hasta 3);
- El defensor permanece entre su oponente y el entrenador. El entrenador pasa el balón a un jugador de ataque, que puede optar por intentar anotar o devolver el pase al entrenador.
- El entrenador podría moverse por la cancha, por lo que la posición del defensor variará.
- El equipo atacante tiene 5 oportunidades para tirar. Si anota, vuelven al ataque. Si no anotan, o no tiran después de los cinco pases, el ataque y la defensa se intercambian.

«BALONES Y AROS»

- Este es un juego para dos equipos pequeños. Se muestran 4 jugadores en cada equipo, pero se puede jugar con de 3 a 7 jugadores por equipo. El tamaño del área debería ajustarse en función del número de jugadores.
- Coloque dos aros en extremos opuestos de la cancha (se muestran como dos círculos sombreados azul y verde). Un jugador de cada equipo se sitúa dentro del aro.
- Los jugadores pueden botar o pasar el balón. Los equipos anotan pasando el balón a su compañero de equipo que está dentro del aro.
- Cuando un equipo anota, su oponente comienza con el balón a mitad de camino. Si un oponente roba el balón, puede intentar anotar inmediatamente.
- El juego puede jugarse por un período específico o hasta alcanzar una puntuación establecida. Lo más importante es no dejar al mismo jugador en el aro todo el tiempo.

DEFENSA «SIN AGARRE»

Equipos de hasta 5 jugadores cada uno juega en una mitad de la cancha. El entrenador puede indicar cómo puntúa cada equipo, entre las que se encuentra cualquiera de las siguientes opciones (o una combinación de ellas):

- Pasar a alguien en la zona;
- Encestar un tiro;
- Un tiro desde el interior de la zona;
- Todos los jugadores del equipo han atrapado un pase, sin que la defensa toque el balón (o el balón toque el suelo);
- Cierta número de pases consecutivos (por ejemplo, 10) sin que la defensa toque el balón, o que el balón toque el suelo.

Sin importar cómo se cuenten las puntuaciones, el equipo defensivo no puede robarle el balón a alguien que esté botando o que tenga el balón. Si alguien está botando, la defensa se limita a intentar ponerse delante del jugador y hacer que cambie de dirección o se detenga. Si la persona que tiene el balón no está botando, el defensor intenta impedir que haga un pase.

La defensa podrá interceptar los pases.

5.2 ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR A DIRIGIR AL EQUIPO DURANTE LOS PARTIDOS

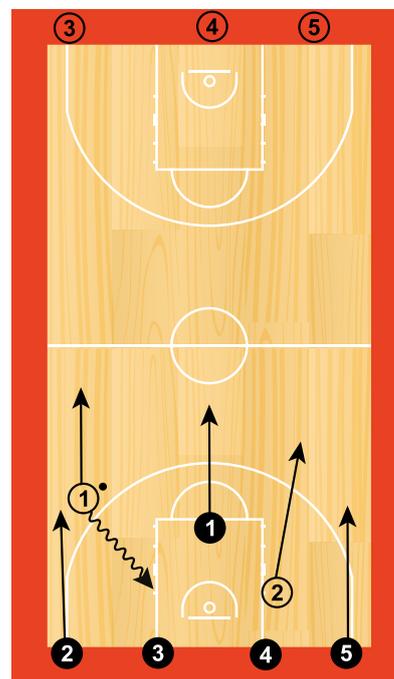
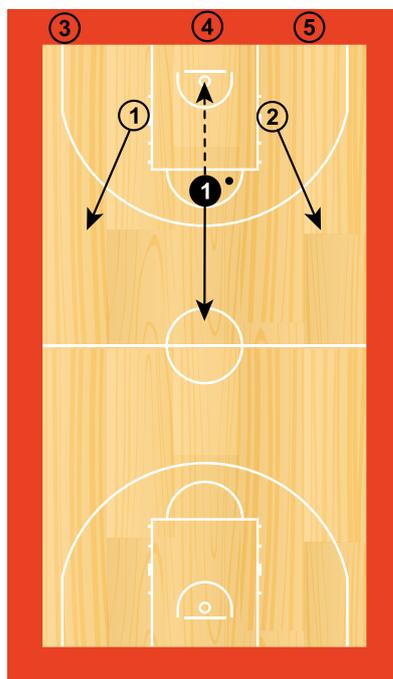
Dirigir al equipo durante un partido es bastante diferente a una sesión de práctica, dado que el entrenador tiene mucho menos control sobre lo que sucede. El entrenador hace sustituciones y puede dar feedback a los jugadores que están fuera de la cancha o durante un tiempo muerto o un descanso entre cuartos.

El entrenador debe practicar para saber cómo dar consejos rápidamente. Sin embargo, lo más importante es que los jugadores practiquen en situaciones similares a un juego en las que deban «encontrar soluciones» y recordar los principios importantes del baloncesto.

A continuación se presentan dos actividades que se pueden utilizar para practicar en una situación de «partido». Puede ser bueno hacer que un árbitro asista a la práctica y oficie el partido. Esto puede ayudar a los jugadores y al entrenador a aprender las reglas.

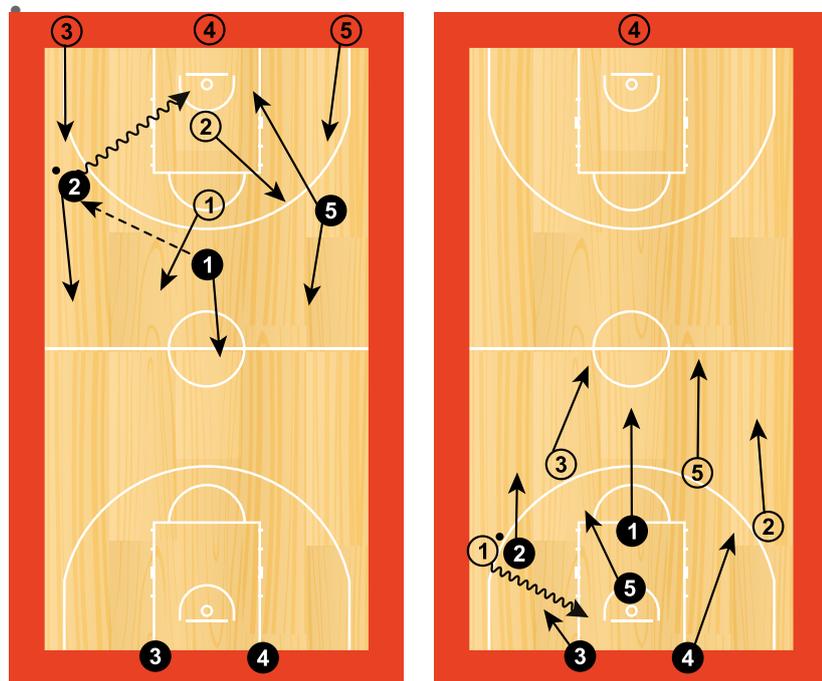
«WAKE FOREST»

- 1 jugador del equipo negro realiza un tiro libre y 2 jugadores del equipo blanco se preparan para recuperar el rebote. Una vez que el equipo blanco obtiene el balón, ataca por el otro extremo. El tiro libre vale 1 punto;
- El equipo blanco tiene la ventaja e intenta anotar. Una vez que anotan, o que el equipo negro obtiene el balón, entran 2 jugadores más del equipo negro;
- Ahora el equipo negro tiene 3 jugadores contra 2. Una vez que anotan, o el equipo blanco obtiene el balón, entran 2 jugadores blancos más;
- Ahora el equipo blanco tiene la ventaja (4 jugadores contra 3). Una vez que anotan, o que el equipo negro consigue el balón, entran los dos últimos jugadores del equipo negro;



- Una vez que el equipo negro anota (contra 4 defensores del equipo blanco), o que el equipo blanco obtiene el balón, entra el último jugador blanco;
- Los equipos ahora juegan 5 contra 5, con el blanco en el ataque. La actividad se detiene cuando el equipo blanco o el negro consigue el balón;
- La actividad comienza de nuevo, pero esta vez el equipo blanco realiza el tiro libre inicial.

La actividad puede jugarse por un período específico o hasta alcanzar una puntuación establecida.



ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO

La actividad se juega en dos partes. En la primera parte, un equipo (por ejemplo, el blanco) ataca desde la mitad de la cancha. Cuando el equipo blanco anota (o cuando el negro consigue el balón), el negro va hacia el otro equipo sin defensas y siguen tirando hasta anotar. El balón vuelve a la mitad de la cancha para que los equipos se lo disputen entre sí. ¡En el medio tiempo, es probable que el equipo negro tenga la ventaja! Los equipos invierten roles en la segunda mitad, y el blanco intentará anotar cada vez que obtenga el balón.

El entrenador puede variar la forma en que los equipos puntúan, por ejemplo, metiendo el balón en la zona, tirando al aro, etc.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción o utilización de este trabajo en cualquier forma o mediante cualquier medio electrónico, mecánico o de otro tipo (conocido ahora o que se invente en el futuro, lo que incluye xerografía, fotocopiado y grabación), y en cualquier medio de almacenamiento y recuperación de información, sin la autorización por escrito de FIBA-WABC.

© 2020, FIBA-WABC.

