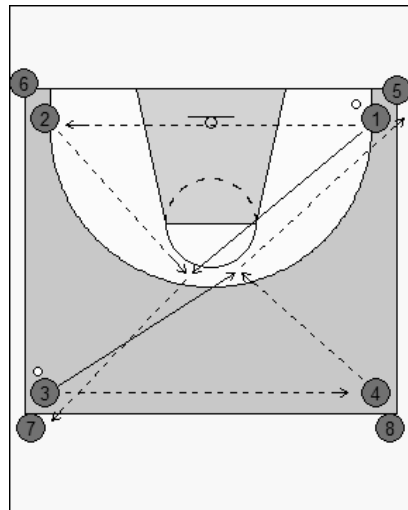


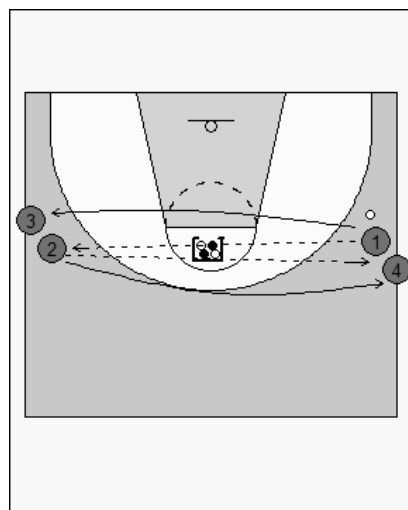
## Recopilación de ejercicios de Fundamentos individuales

### Ejercicios para entrenar el pase y su aplicación en el juego:

1. Cuadrilátero (Diferentes pases).
  - Con una mano.
  - Mano izquierda.
  - Del centro a la fila picado.
  - Sobre la cabeza.
  - Sin acomodar el balón.

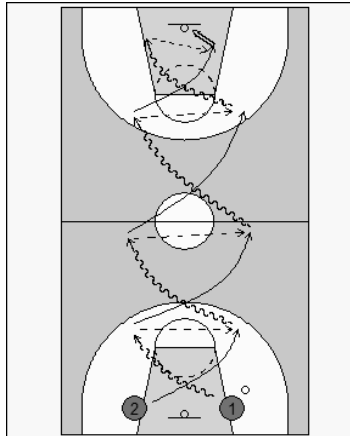


2. Pase Laso (Filas enfrentadas).
  - Sin y con bote.

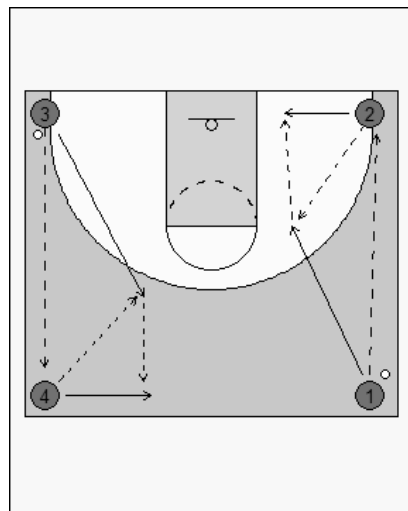


## Ejercicios de Fundamentos Individuales

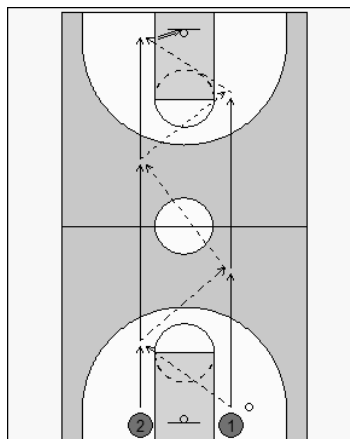
### 3. Trenzas de dos.



### 4. 4 esquinas de pase (Con repetición).

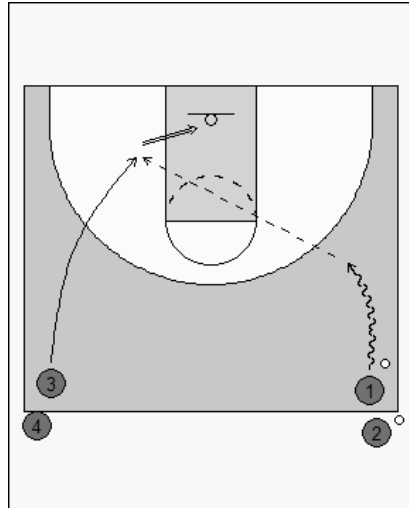


### 5. 2x0 pase por parejas (uno o dos balones).

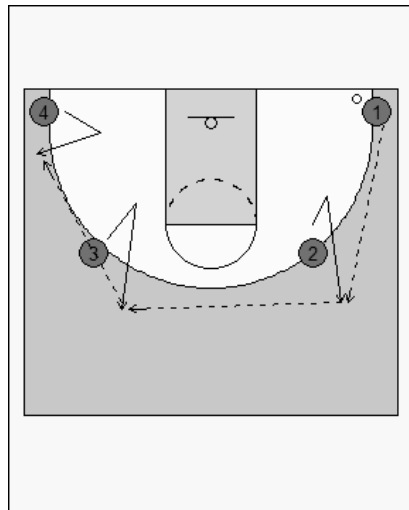


## Ejercicios de Fundamentos Individuales

6. Pase sobre bote por parejas con entradas.

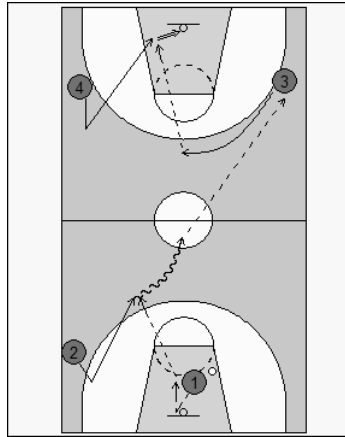


7. 4x0 (Trabajo de recepción y timing).

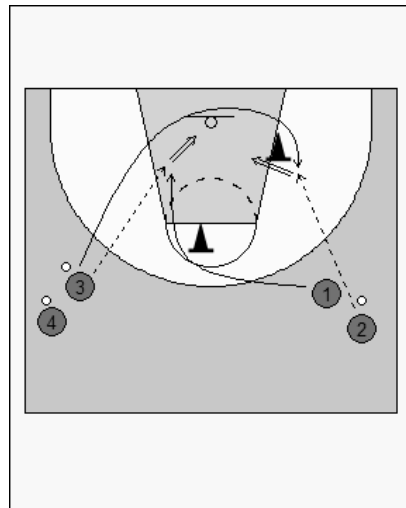


## Ejercicios de Fundamentos Individuales

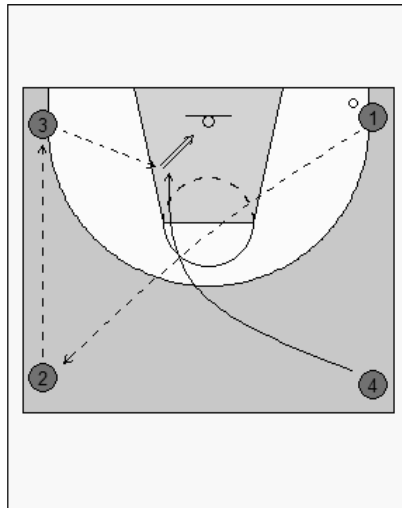
8. Rueda de coordinación 4x0 (Primer pase, pase de contraataque y pase de puerta atrás).



9. Rueda de mano izquierda (Trabajo del pase interior y pase al corte).



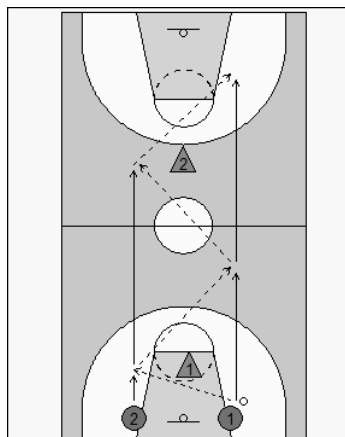
## 10. Confusión.



## 11. Trabajo del pase en ruedas (Situaciones específicas):

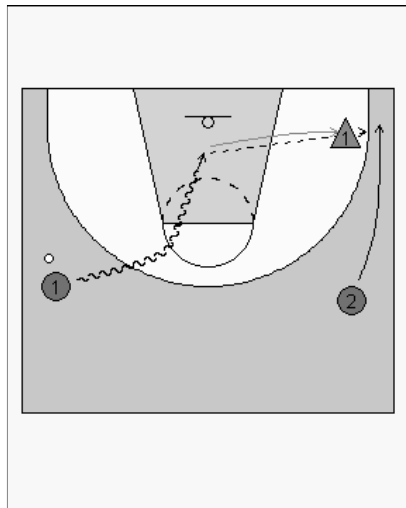
- Salidas para tirar.
- Curl (Acabar o pasar al bloqueador que continúa).
- Dentro-Fuera (Para tirar en el centro o esquina, puerta atrás).

## 12. Pase con dos defensores.



## Ejercicios para entrenar la defensa del 1x1:

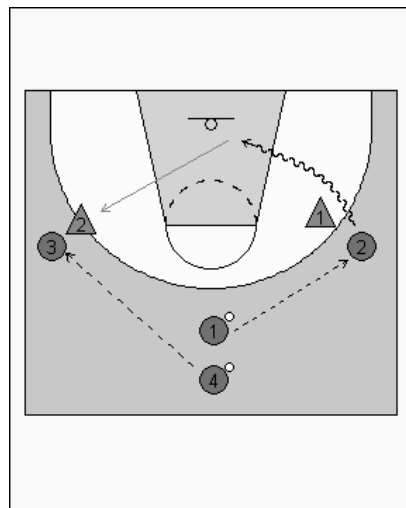
1.- Penetrar, pasar a la esquina, recuperar y defender la penetración.



Control en las llegadas.

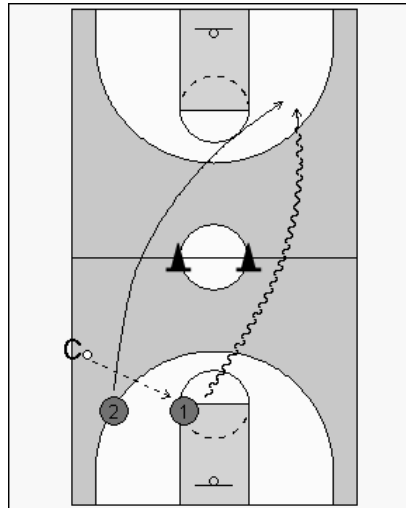
Orientar a la línea de fondo  
y evitar las penetraciones a  
contrapié.

2.- Parar la penetración. El jugador que ataca, va a la fila contraria a defender.

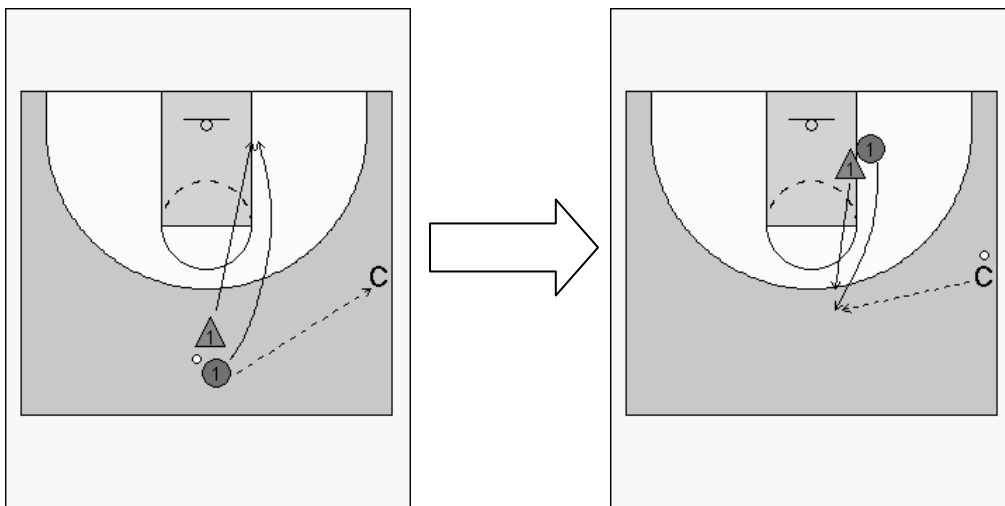


## Ejercicios de Fundamentos Individuales

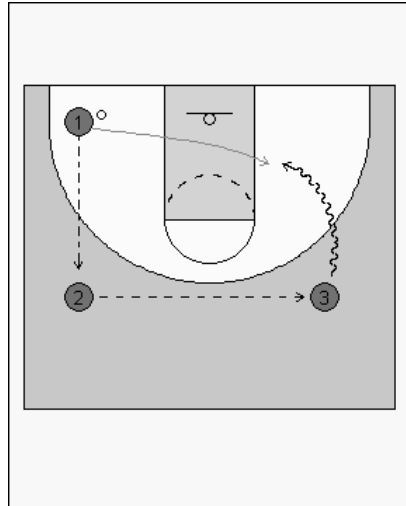
3.- 1x1 todo el campo. Llegar a parar el balón fuera de 6.25 y defender 1x1. Mantener al jugador en la banda, intentar que no vuelva al centro.



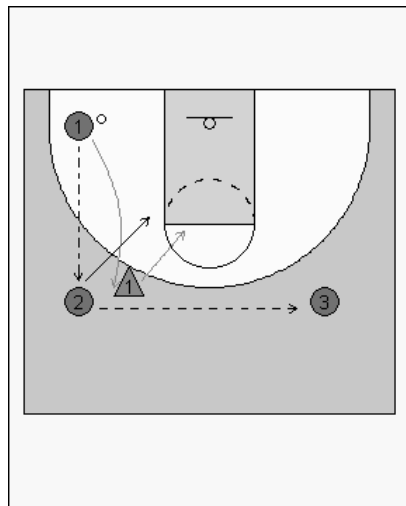
4.- Defensa del corte, subida al poste alto y 1x1 central.



5.- Parar la penetración.

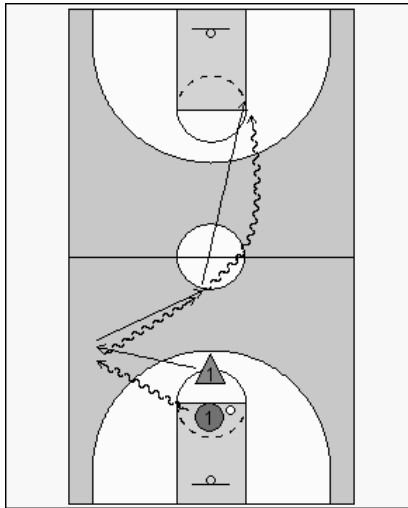


6.- Defensa del corte y de la línea de pase.



## Ejercicios de Fundamentos Individuales

7.- 1x1  $\frac{3}{4}$  de Campo.

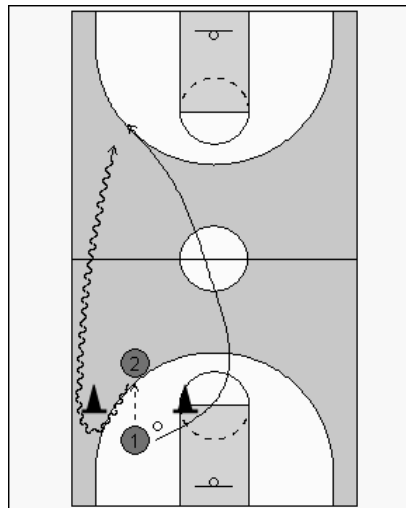


Presionar mucho al balón.

Si el defensor es rebasado,  
correr a ponerse delante del  
balón.

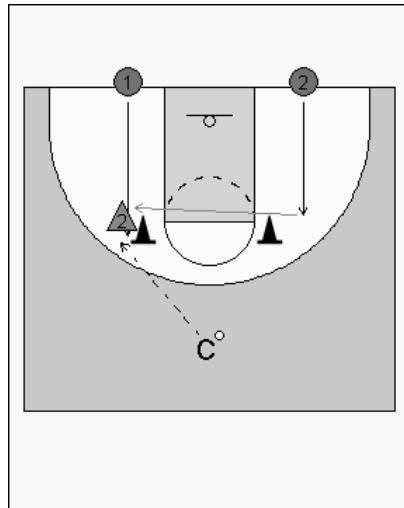
El ataque debe tirar fuera de la  
zona.

8.- Llegar, orientar a la banda y parar.

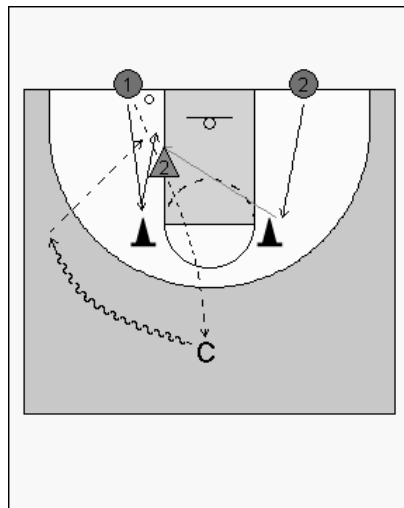


## Ejercicios de Fundamentos Individuales

9.- 1x1 Velocidad de reacción. El primer jugador que llega al cono ataca y el otro corre a defender.

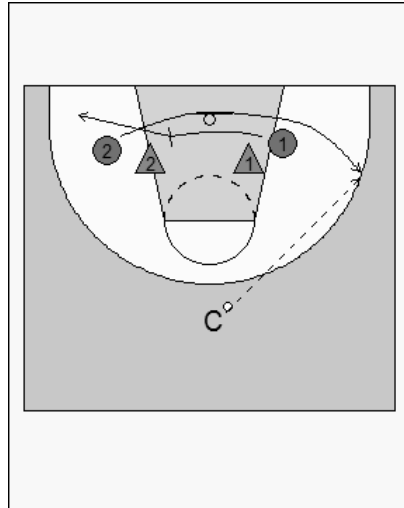


10.- 1x1 defensa del poste bajo. Hacia el lado que bota el entrenador, ese jugador ataca, y el del lado contrario va a defender

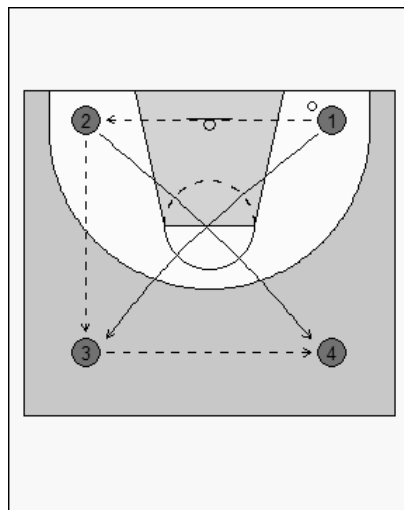


Ejercicios para entrenar las situaciones defensivas:

1. 2x2 (Bloque indirecto y primera ayuda).

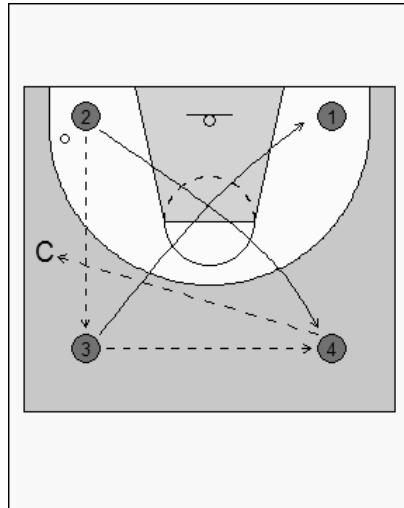


2. 2x2 (4 Filas).

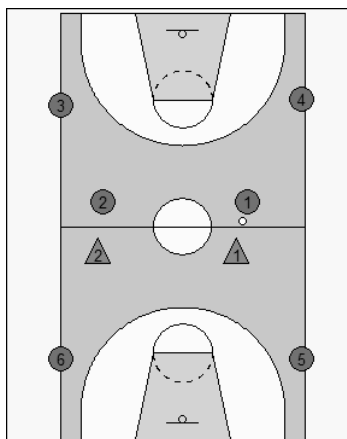


## Ejercicios de Fundamentos Individuales

3. 2x2 (4 filas, lado fuerte y lado de ayuda).



4. 2x2 Todo el campo (Postes repetidores).

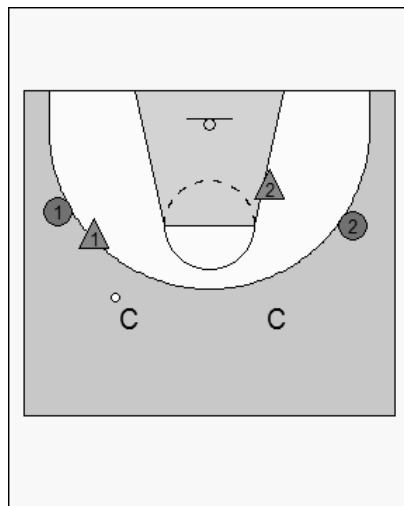


Un atacante en el lado de balón y otro en el lado de ayuda

Los atacantes luego defienden y descansan

Énfasis en el 1x1 y línea de pase

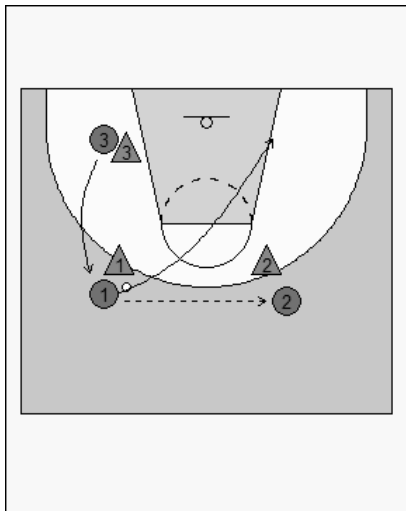
5. 2x2 con dos pasadores.



## Ejercicios de Fundamentos Individuales

6. 3x3 respetar posiciones (Sin bloqueos ni cambiar de lado).

7. 3x3 Pesquera

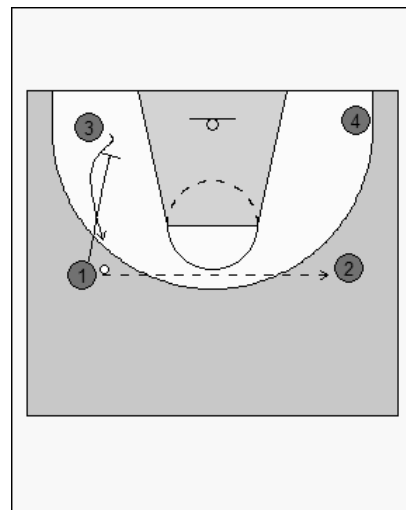
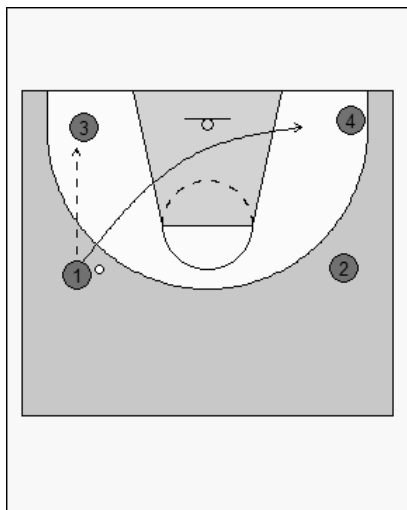


Movimiento continuo.

Defensa del 1x1, corte y subida a poste alto

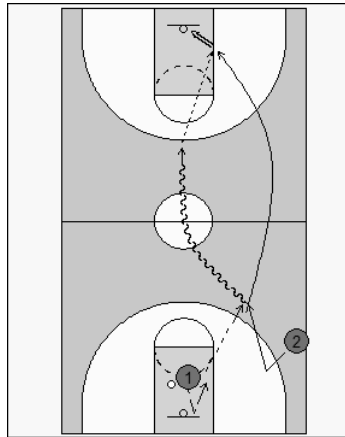
8. 4x4 Shell Drill (Respetar posiciones).

9. 4x4 Shell Drill (Pase abajo – corte, pase arriba – bloqueo indirecto).

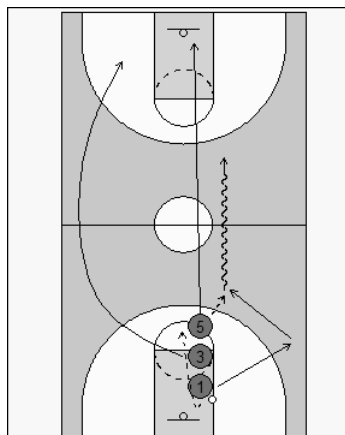


Ejercicios para entrenar el contraataque:

1. 2x0 Primer pase de contraataque (Diferentes finalizaciones).



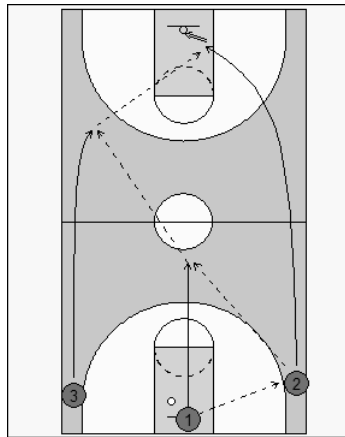
2. 3x0 rueda de palmeos (Base, alero, pívot), Ida y vuelta.



3. Ídem al anterior con vuelta en 2x1.

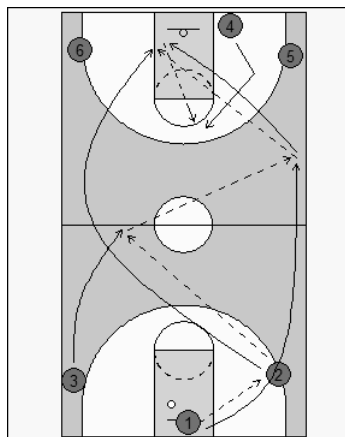
## Ejercicios de Fundamentos Individuales

4. 3x0, Ida 4 pases sin cambiar de carril y vuelta 3 pases en trenza.

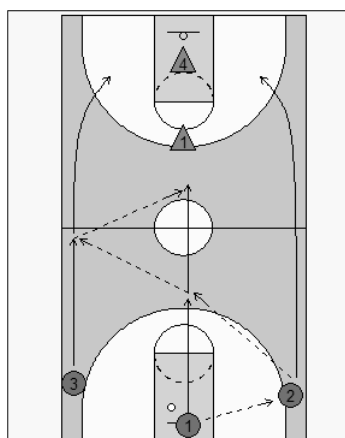


5. Trenza de 5 + 3x2 y 2x1.

6. 3x0 Continuo (Primer pase de contraataque).



7. 3x2 y 2x1 (Sin botar hasta 1/2 pista).

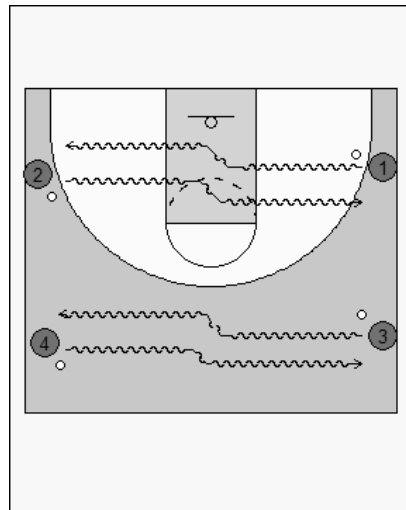


8. 3x2 Continuo (3 bases).

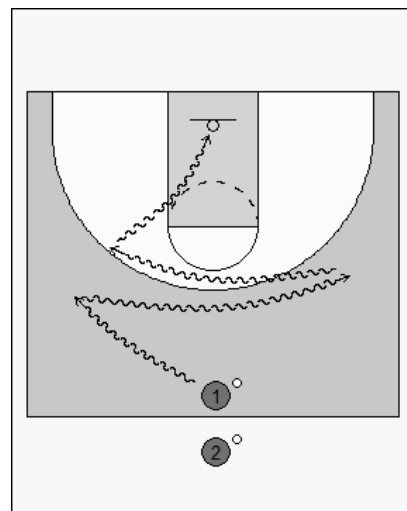
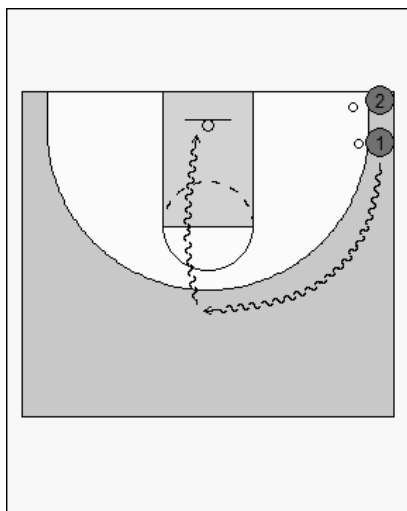
Ejercicios para entrenar el bote y los cambios de mano:

1. Filas enfrentadas (Diferentes cambios):

- Cambio por delante.
- Cambio por la espalda.
- Reverso.
- Dentro – fuera.
- Bodioga.

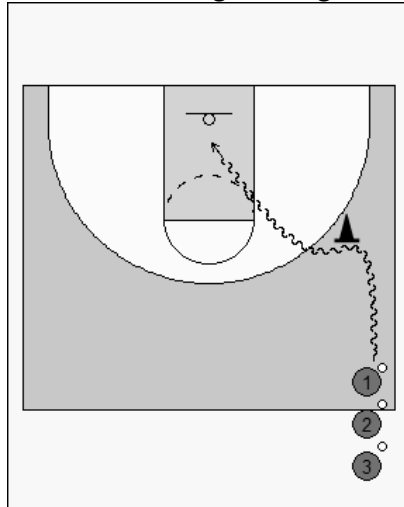


2. Bote lateral, cambio y entradas.



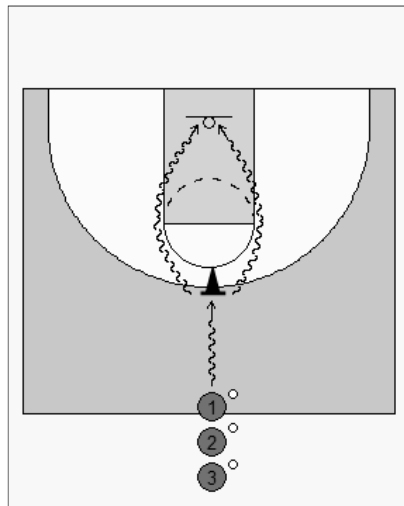
## Ejercicios de Fundamentos Individuales

3. 1x0 Bloqueo directo (Dejar elegir al jugador).



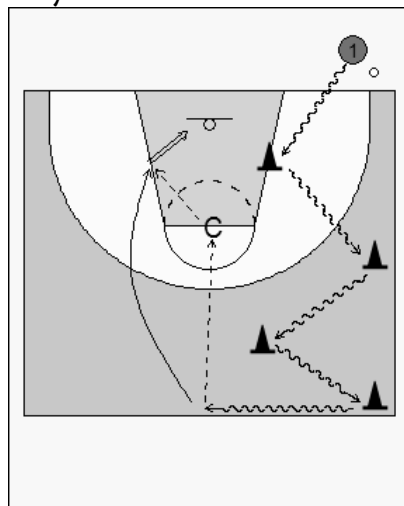
4. Pitino sin defensa:

- Dobles cambios (no por delante).
- Parar y seguir.



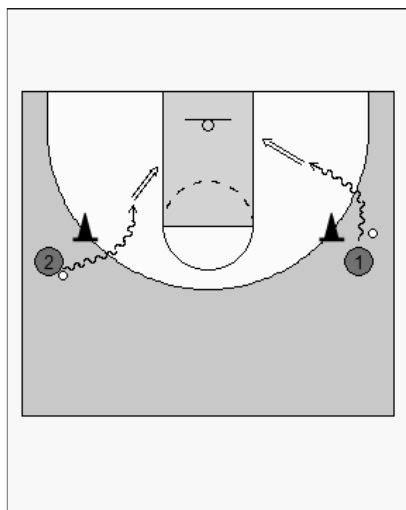
5. Pitino con defensa (Poner en práctica el ejercicio anterior con defensa).

6. Cambios de mano y entrada.

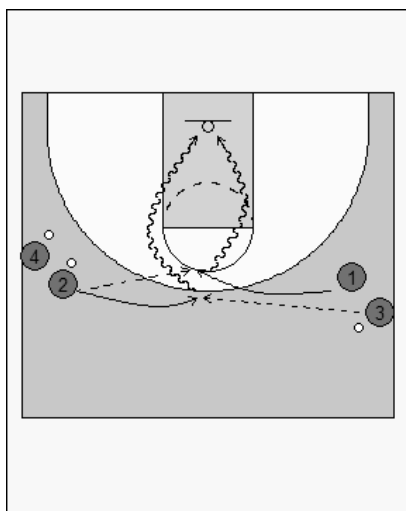


### Ejercicios para entrenar los movimientos de pies:

1. Salida cruzada desde el alero, un bote y tiro (Ambos lados).



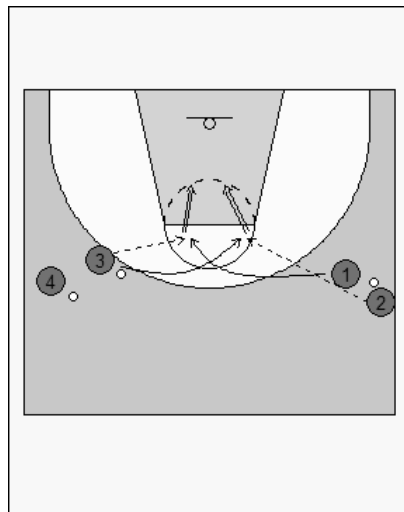
2. Salida cruzada, bote, salto atrás y tiro (Ambos lados).
3. Filas enfrentadas (Tirar del balón y diferentes finalizaciones):
  - Pérdida de paso.
  - Pasos laterales.
  - Traspies.
  - Bomba.
  - Aro pasado.



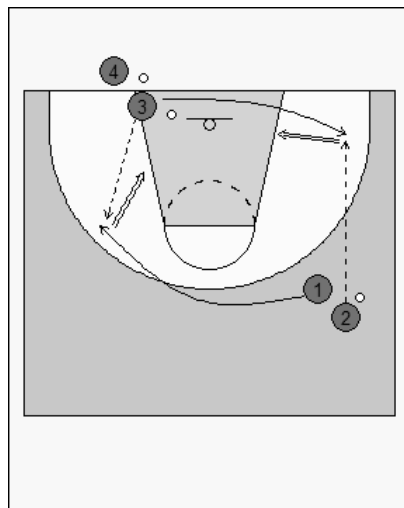
4. Movimientos de pies de espaldas al aro:
  - Encarar y tirar.
  - Power Move.
  - Medio gancho.
  - Giro y aro pasado.

## Ejercicios para entrenar el tiro:

1. Explicación de la mecánica:
  - Agarre del balón.
  - Posición 1, 2 y 3.
  - Tiro con 3 dedos, una mano y dos manos (sentados).
2. Pie interior (Bajo aro y en el tiro libre).

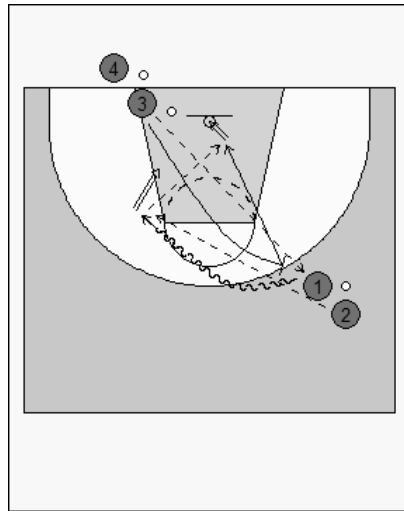


3. Tiro Alto-Bajo.

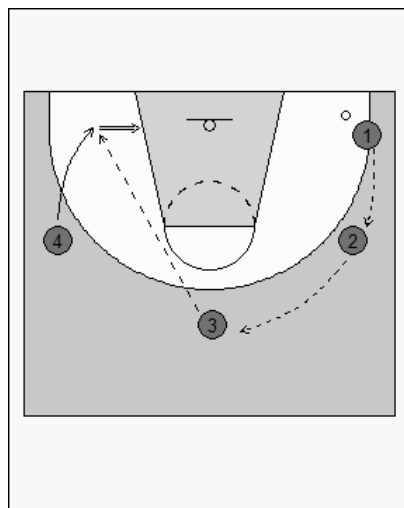


## Ejercicios de Fundamentos Individuales

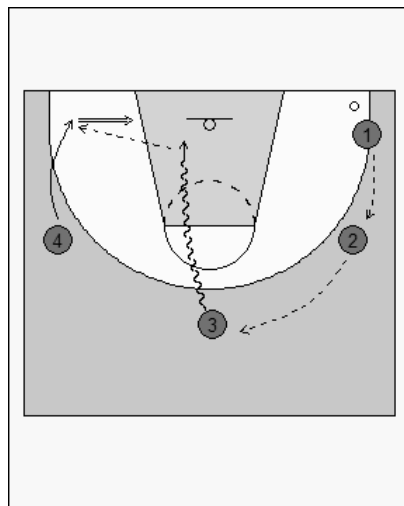
### 4. Rueda de Bloqueo directo.



### 5. Tiro en movimiento.

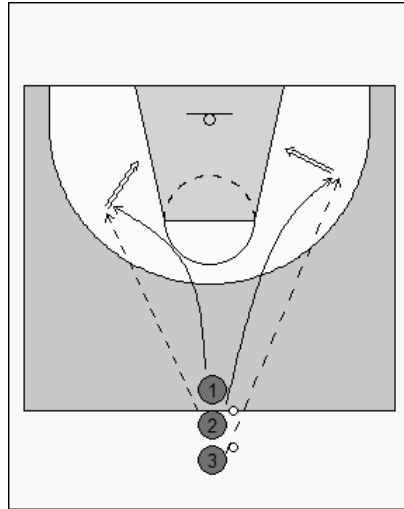


### 6. Tiro tras penetración.

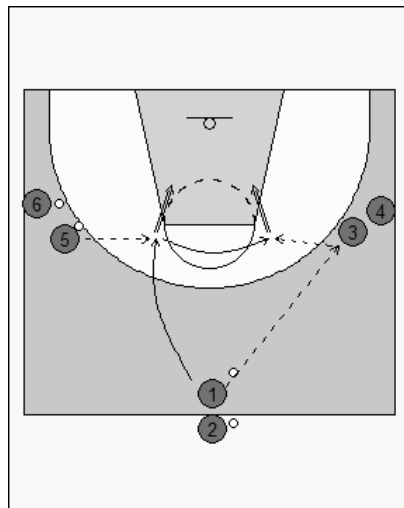


## Ejercicios de Fundamentos Individuales

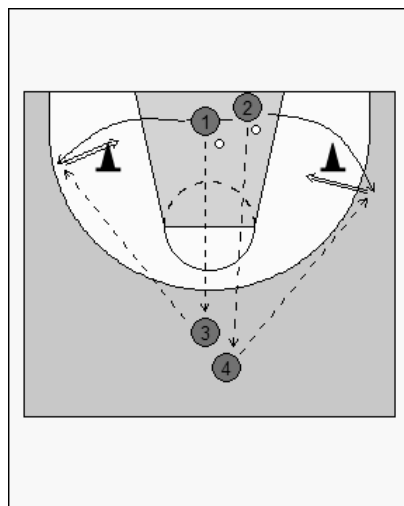
### 7. Tiro en abanico (Con y sin bote).



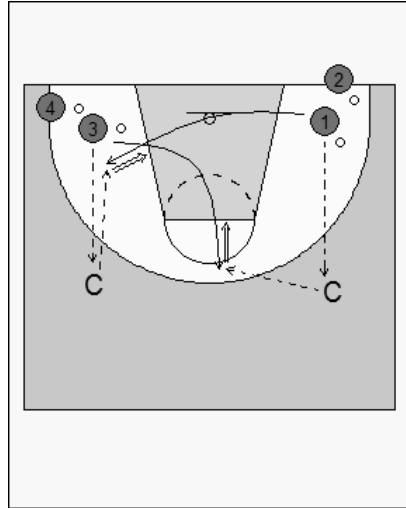
### 8. Rueda de 2 tiros.



### 9. Salidas de tirador.

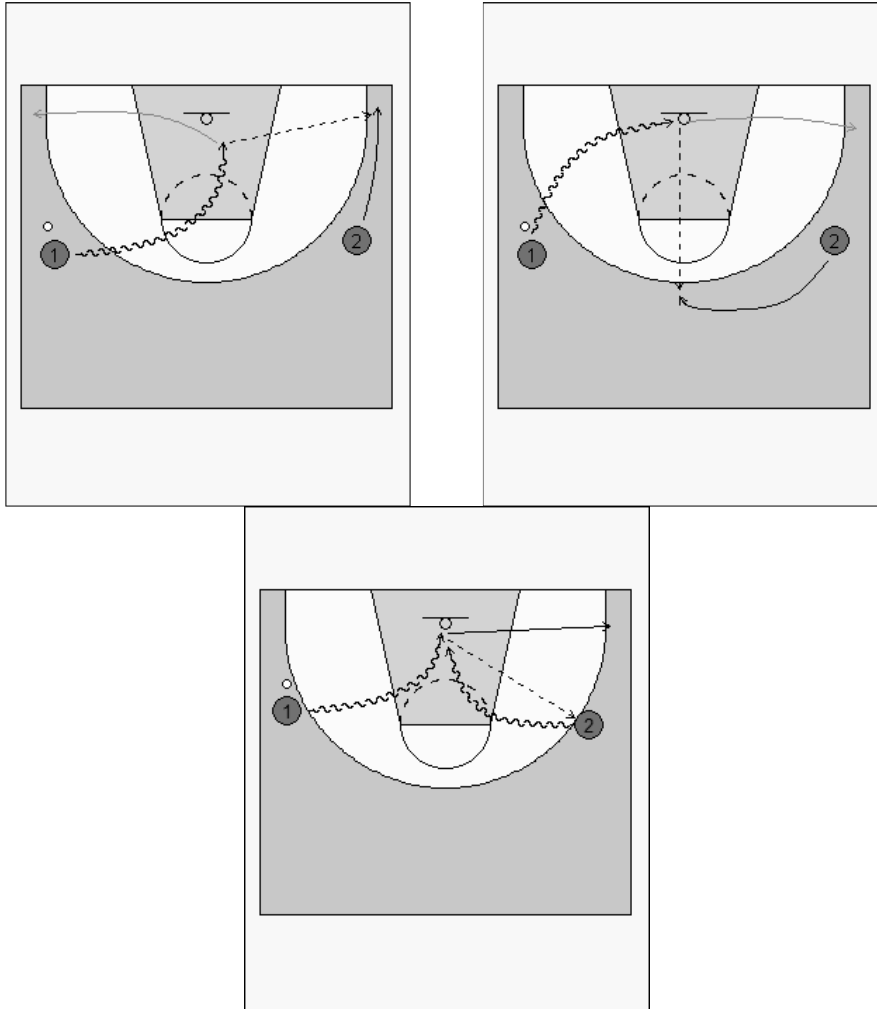


10. Paradas y tiro.

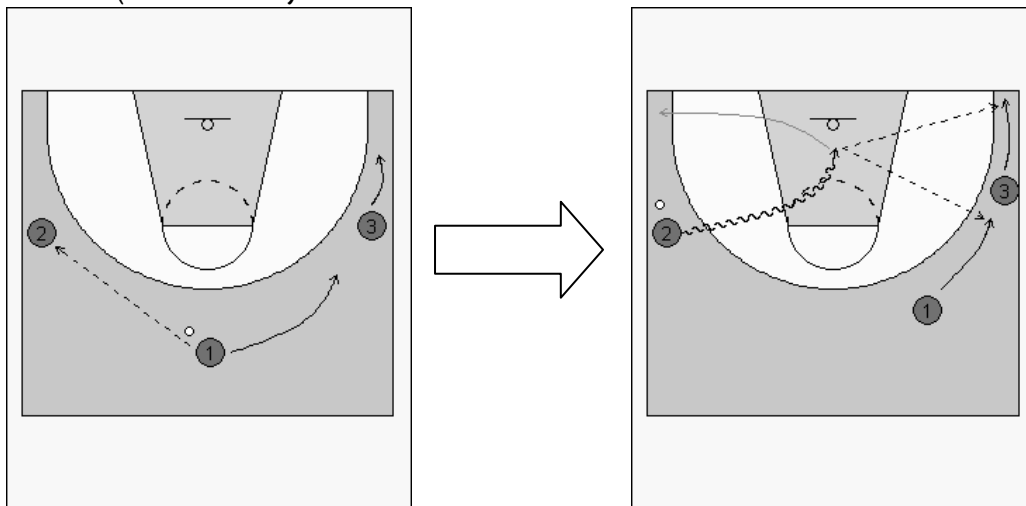


Ejercicios para entrenar los espacios:

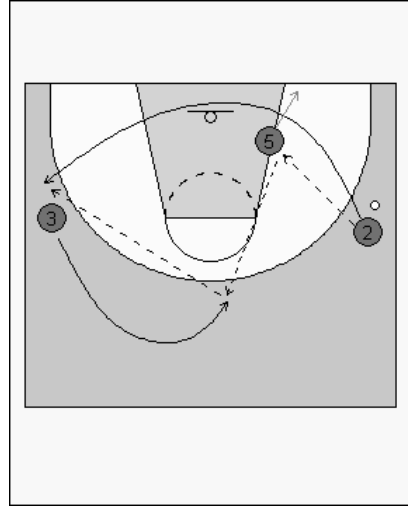
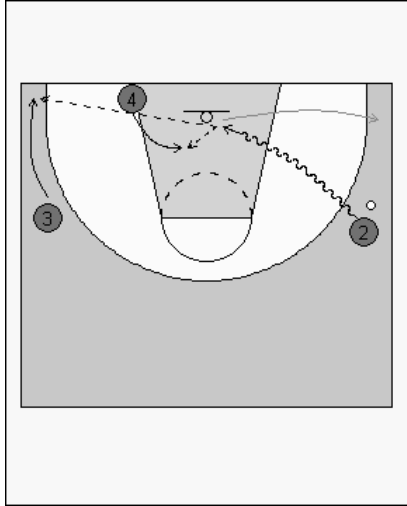
1. 2x0 Penetrar y doblar (Diferentes opciones).



2. 3x0 (3 exteriores).



3. 3x0 (2 exteriores y 1 interior).



4. 4x0 (3 exteriores y 1 interior).

