

# Tècnica

Playname: T 42 - Basketball Drills - Greenvale Basketball Club Inc.

- Drill 01 - Bull In The Ring
- Drill 02 - Bump The Cutter
- Drill 03 - Chill Drill
- Drill 04 - Close Out Drill
- Drill 05 - Defensive Shuffle And Pass
- Drill 06 - Fifty Passes
- Drill 07 - Five Corners Passing
- Drill 08 - Five On Four Plus One
- Drill 09 - Four On Four Recover
- Drill 10 - Full Court Four Line Passing
- Drill 11 - Full Court Lay-ups With Chaser
- Drill 12 - Full Court Lay-ups
- Drill 13 - Horseshoe Shooting
- Drill 14 - Knockout
- Drill 15 - Lay-up And Rebounding Lines
- Drill 16 - Line Dribbling Drills
- Drill 17 - Line Running Drills
- Drill 18 - Mass Defensive Drill
- Drill 19 - Mirror Drills
- Drill 20 - Motion Offense - Ball Reversal, Receivers
- Drill 21 - Motion Offense - Cutting To Get Open
- Drill 22 - Motion Offense - Dribble Entries
- Drill 23 - Motion Offense - Give And Go
- Drill 24 - Motion Offense - Perimeter To Post
- Drill 25 - Motion Offense - Post Players
- Drill 26 - Motion Offense - Screen And Roll
- Drill 27 - Motion Offense - Screen Away
- Drill 28 - Mushball
- Drill 29 - One On One
- Drill 30 - Pass, Shoot And Rebound
- Drill 31 - Pass, Shoot, Box Out
- Drill 32 - Penetrate And Dish
- Drill 33 - Pepper Drill
- Drill 34 - Pig In The Middle
- Drill 35 - Pivot Away, Two On One
- Drill 36 - Post Moves
- Drill 37 - Power Post Pickups
- Drill 38 - Pride Drill
- Drill 39 - Shell Drill
- Drill 40 - Slide Run Slide
- Drill 41 - Star Drill
- Drill 42 - Ten Fingers
- Drill 43 - Terminator
- Drill 44 - Three On Two, Two On One
- Drill 45 - Three-Man Weave
- Drill 46 - Turning And Channeling The Dribbler
- Drill 47 - Two Teams Sliding
- Drill 48 - Cincinatti
- Drill 49 - Create A Lead
- Drill 50 - Dribble, Cut, Pass & Drive
- Drill 51 - Half Court, Two Pass Drill
- Drill 52 - Triangle Passing
- Drill 53 - Triangle Shooting



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 01

**Nombre:** Bull In The Ring

**Tipo:** Pases & Defensa

### Descripción:

Los jugadores forman un círculo alrededor de un solo defensor.

Los jugadores en el círculo deben hacer los pases a otros en el círculo, pero no puede pasar a un jugador que esta al lado de ellos.

El defensor debe presionar al jugador con la pelota y debe intentar interceptar o "tocar" el pase.

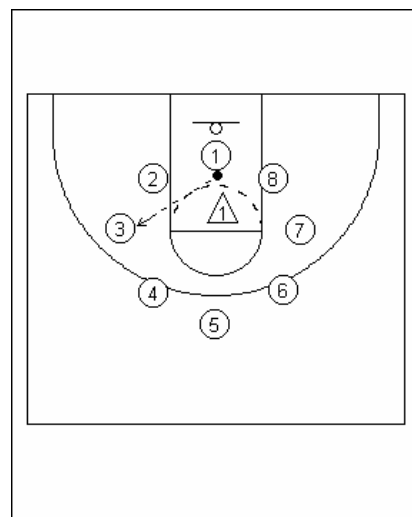
En una interceptación o "toca" el pase reemplaza al defensor en el medio.

### Las variantes:

1. use dos o más pelotas.
2. use a dos o más defensores en el círculo.
3. cambiar el tamaño del círculo para pases más cortos o más largos.

### Poner Énfasis:

1. siempre intentar amagar para luego realizar el pase.
2. defensa dura a la pelota
3. las manos activas.
4. negar el pase por arriba del defensor.



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 02

**Nombre:** Bump The Cutter

**Tipo:** Defensa

### Descripción:

El coach tiene la pelota fuera de la línea de tres puntos.

El jugador ofensivo empieza en la esquina opuesta.

El defensor adopta la posición del triángulo en la llave.

El atacante trata de cortar a la pelota por arriba o por línea final.

El defensor debe chequear al cortador, nunca dejar que corte por delante y debe negar el pase en la llave o en la esquina opuesta.

Si el atacante consigue la pelota, solo puede realizar dos piques antes de buscar lanzamiento.

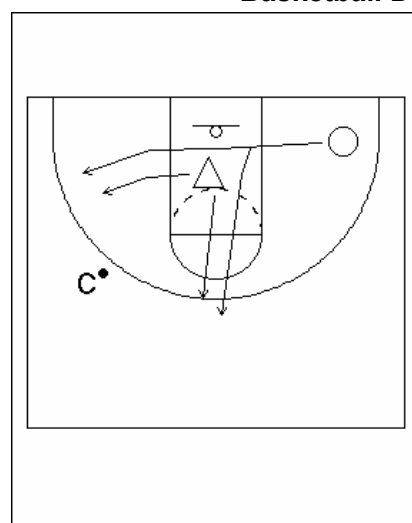
La rotación es el atacante pasa a defender.

### Las variantes:

El coach puede cambiar el sitio desde donde pasa.

### Poner Énfasis:

1. el defensor debe estar siempre en la posición defensiva correcta, entre el hombre y la pelota.
2. siempre estar viendo la pelota y hombre.
3. negar siempre en línea de pase.
4. el chequeo del cortador (pecho o con el ante-brazo).
5. negar siempre en el poste alto.
6. la defensa en el bajo marcamos 3/4
7. es importante la posición de las piernas.



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 03

**Nombre:** Chill Drill

**Tipo:** Dribbling

**Descripción:**

Los jugadores se alinean en la esquina de la cancha y siguen el camino mostrado en el diagrama.

El dribbleador empieza en la esquina con la pelota en la mano derecha.

1. en los puntos 1 y 2 ejecutan un movimiento de cambio mano.

2. en el punto 3 ejecutamos reversible para salir picando con la mano izquierda.

3. en el dribbling hasta 4, parada y dribbling de retirada atrás para apuntar 5.

4. al punto 5, ejecute un reversible rápido, y dribbling para apuntar 6 – picando con mano derecha ahora.

5. al punto 6 ejecutan un entrepiernas

6. al punto 7 ejecutan un cambio de dirección por detrás.

7. al punto 8 ejecutan una parada, con el pique vivo y explotar al aro para una bandeja.

**Las variaciones:**

Cambiar de lado.

Las otras variaciones que se pueden hacer a este drills sólo están limitadas por la imaginación.

**Poner Énfasis:**

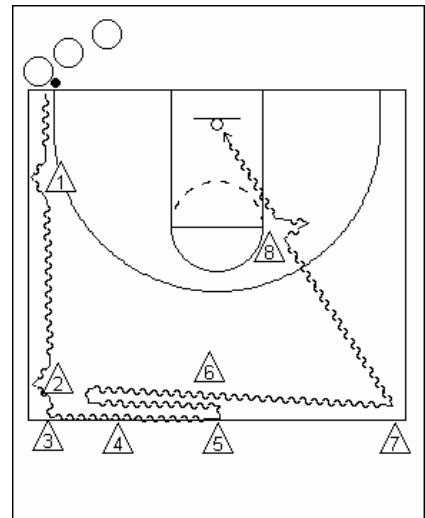
1. mantener la cabeza siempre mirando la cancha.

2. la posición de dribbling baja.

3. movimientos explosivos, luego de la salida de cada punto.

4. hacerlo a buen ritmo.

5. los dribbling bajos (sobre todo en los reversibles).



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 04

**Nombre:** Close Out Drill


**Tipo:** Defensa


**Descripción:**


1. Cuatro jugadores alrededor de la línea tres puntos. Los restantes jugadores en la línea de fondo debajo del cesto.


Ninguna pelota se usa en este drills.



El jugador 1 que esta afuera hace una finta ofensiva sin

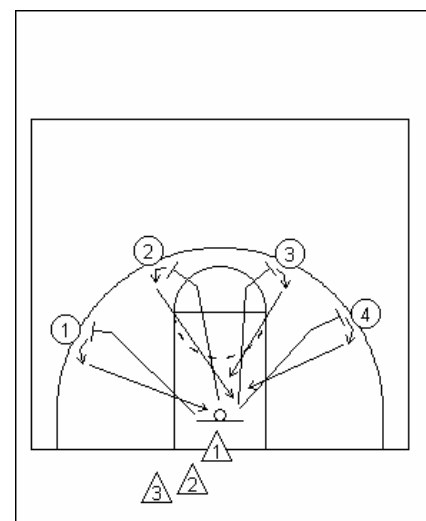
pelota y el jugador  "cierra el eje". Luego el que esta haciendo de defensor vuelve al aro y repite la acción con los otros tres jugadores.

 luego que termina se retira atrás del aro.

 puede empezar y realizar la misma acción que

 cuando termina con el primer jugador .

Una vez que  regresa a la salida, giran (4 va a la salida de la defensa y  reemplaza a jugador 1).



**Poner Énfasis:**

1. la posición defensiva correcta y el juego de piernas.
2. el uso en la ofensiva de la posición de triple amenaza apropiada y un buen trabajo de piernas.

**Drill Numero:** 05**Nombre:** Defensive Shuffle And Pass**Tipo:** Defensive Stance, Footwork and Passing**Descripción:**

Los jugadores se colocan en grupos de tres.

Los tres jugadores como están en el diagrama A.

Dos jugadores con pelota a 3 o 4 pasos separados aproximadamente y enfrente el tercer jugador.

El jugador #1 pasa al jugador #3 quién devuelve el pase y empieza a deslizar defensivamente hasta enfrente al jugador #2 (diagrama A). El jugador #2 entonces pasa al jugador #3 quién vuelve a deslizar defensivamente y así sucesivamente. ( diagrama B).

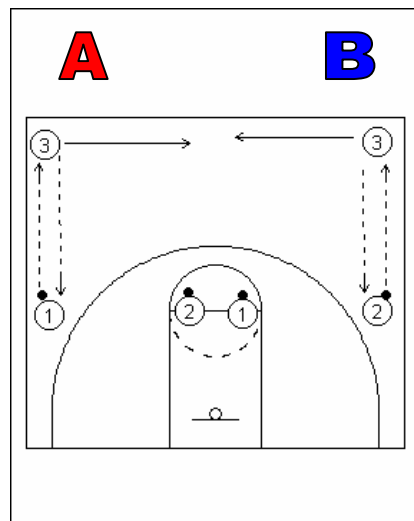
Este ejercicio lo podemos hacer durante un tiempo especificado (por ejemplo 1 minuto) y rotamos a los jugadores.

**Las variantes:**

1. especificar los tipos de pases a ser hechos.
2. competencia en la cantidad de pases en el tiempo especificado

**Poner Énfasis:**

1. el deslizamiento de piernas defensivo correcto
2. poner atención en hacer buenos pases .

**Basketball Drill****Basketball Drill****Drill Numero:** 06 **Nombre:** Fifty Passes**Tipo:** Passing, Moving Without The Ball, Defense**Descripción:**

Dividimos el grupo en dos equipos (de igual habilidad).

Los jugadores usan media cancha.

No se permiten que los jugadores piquen la pelota.

Cada equipo debe intentar completar cincuenta pases para ganar el juego. Cada equipo cuenta fuerte cuando ellos completan cada pase.

La posesión siempre cambia a otro equipo cuando ocurre una violación (o dribbling), o la pelota va fuera de la cancha

Cuando un equipo vuelve a conseguir la posesión ,ellos continúan la cuenta de pases de dónde habían quedado en la última posesión.

**Poner Énfasis:**

1. siempre deben hacer una finta antes de pasar.
2. no esperar la pelota, siempre ir en busca del pase .
3. el paso en defensor para hacer un paso.
4. variar el tipo de pases para no ser predecible.

**Drill Número: 07**

**Nombre:** Five Corner Passing

**Tipo:** Passing

**Descripción:**

Los jugadores forman cinco filas formando una estrella (diagrama A).

Ponemos dos pelotas y empiezan dando pases al jugador que tiene enfrente y siguiendo dicho pase.

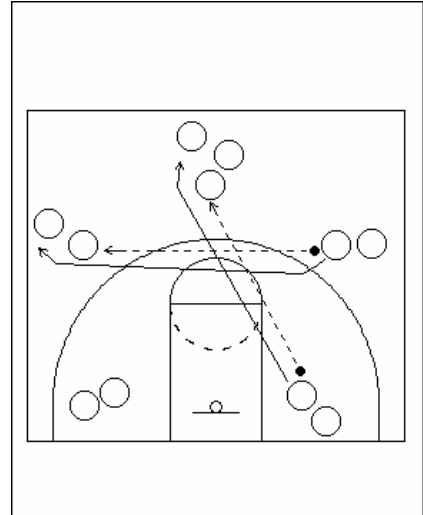
**Las variantes:**

1. para empezar lo hacemos con una sola pelota
2. especificar el tipo de pase.
3. deben estar atentos, al grito del entrenador se cambia de sentido.

**Poner Énfasis:**

1. comuniqué - llame un nombre.
2. mostrar la s manos para recibir el pase(diez dedos).
3. ir a buscar el pase
4. buscar la calidad en los pases
5. los pasos crespos buenos.

**Basketball Drill**



**Drill Número: 08**

**Nombre:** Five on four plus one

**Tipo:** La transición.

**Descripción**

La ofensiva se alinea a lo largo de la línea de fondo.

La defensa se alinea a lo largo de línea del tiro libre enfrentando a la línea de fondo.

El entrenador con pelota da un pase a uno de los jugadores de ofensiva, el equipo sale ocupando las calles para hacer transición.

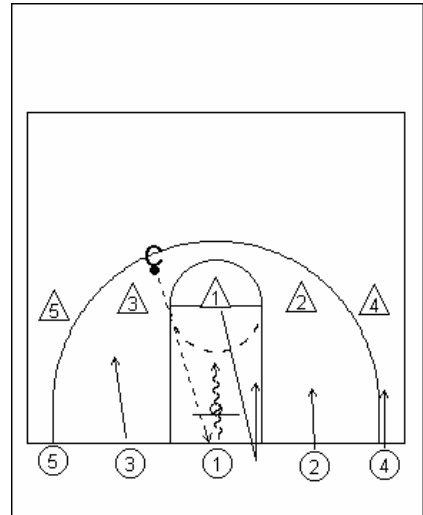
El jugador defensivo que le corresponde marcar al jugador que recibió la pelota debe correr a toda velocidad y debe tocar la línea de fondo.

**Las variantes:** Ninguno.

**Poner Énfasis:**

1. la defensa debe correr a toda velocidad al balance.
2. volvemos y protegemos el aro.
3. hablar, hablar, hablar.

**Basketball Drill**



**Drill Número 09 –**

**Nombre:** Four On Four Recover

**Tipo:** La transición

**Descripción:**

Este drills empieza en media cancha cuatro x cuatro.

Un jugador lanza (en este ejemplo #2) si hay rebote o gol, rapidamente el equipo ofensivo debe realizar la transición defensiva.

El tirador debe correr primero a tocar línea final antes de sumarse al balance defensivo. Esto da una superioridad numérica hasta que el tirador recupere.

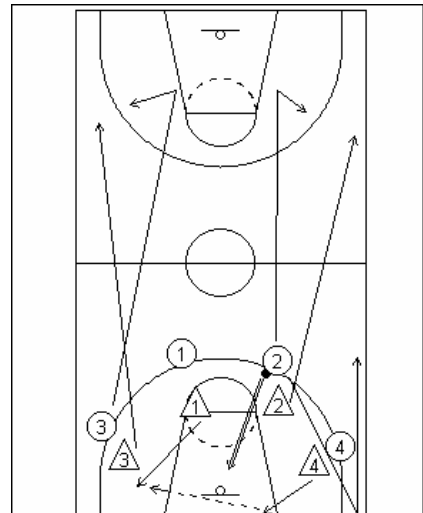
**Las variantes:**

Este drills también puede jugarse con tres o cinco jugadores en cada equipo.

**Poner Énfasis:**

1. el equipo defensivo debe correr a toda velocidad al

**Basketball Drill**



- balance defensivo y detener la pelota hasta que recupere el cuarto hombre.
- 2. hablar, hablar, hablar
- 3. el hombre más rápido toma la pelota y el mas lento va de último
- 4. la ofensiva debe ir a velocidad y encontrar con pases rápidos al hombre mejor ubicado.

**Drills Número: 10**

**Nombre:** Full Court Four Line Passing

**Tipo:** Pase & Transición,

**Descripción:**

Los jugadores se alinean en 4 filas en la línea de fondo como muestra el diagrama.

Van subiendo la pelota en la cancha con pases cruzados y cada uno sigue por su calle.

El objetivo es tener mucho tráfico de pelota y leer mejor los pases.

Cuando la pelota llega a la altura del tiro libre los jugadores que corren por las calles de afuera lanzan al aro y para la vuelta cambian de posiciones

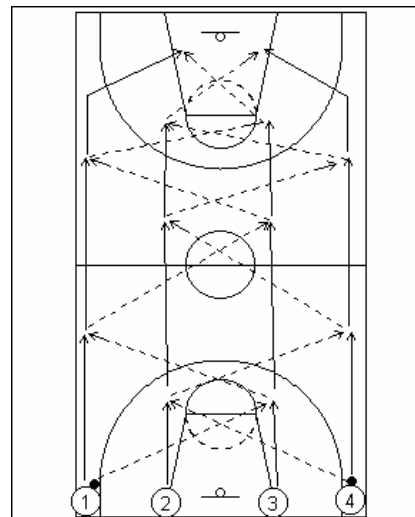
**Variantes:**

Para los jugadores más jóvenes usted puede decidir hacerlo más fácil y quitar el pase cruzado y solo pasan al jugador del mismo lado.

**Poner Énfasis:**

- 1. hacerlo a alta velocidad, pasar y seguir.
- 2. el pase debe ser adelante.
- 3. mostrar la manos como objetivo de pase.

**Basketball Drill**



**Drill Numero: 11**

**Nombre:** Full Court Lay-ups With Chaser

**Tipo:** Transición y defensa 1x1

**Description:**

**Descripción:**

Los jugadores hacen dos filas (uno bajo del aro, uno en la esquina derecha de la cancha).

Los jugadores de la fila del centro con una pelota cada uno.

Jugador 1 ( fila del centro) hace rebotar la pelota en el tablero y pase de apertura. Jugador 2 (en la esquina) asume la posición de pase de apertura, con la espalda paralela a la línea lateral. Luego que recibe sale con dribbling directo al aro y el jugador #1 va en carrera a intentar detenerlo.

Cambian de función para la vuelta, #2 es pasador y marcador, mientras #1 es receptor y el que realiza el dribbling.

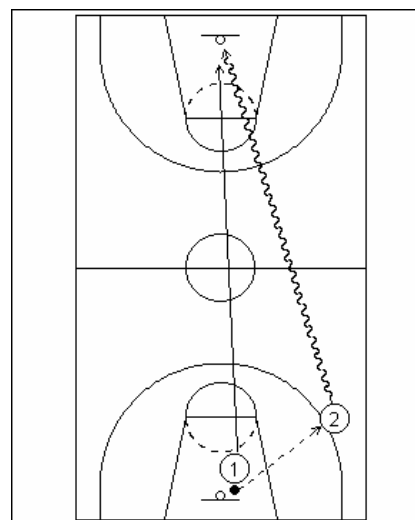
**Variantes:**

- 1. poner limites de piques.
- 2. cuántos cestos pueden hacer en cierto tiempo.

**Poner Énfasis:**

- 1. la velocidad en el dribbling y con el pique siempre hacia delante.

**Basketball Drill**



**Drill Número: 12****Nombre:** Full Court Lay-ups**Tipo:** La transición**Descripción:**

Los jugadores forman tres filas en la línea de fondo.

Colocamos un cono en la línea de tres puntos, en la continuación de la línea de tiros libres, de la cancha contraria.

El jugador 1 toma el lateral y corre por fuera del cono y corta directo al aro, buscando el pase de los otros dos jugadores que se están pasando la pelota. (Diagrama A).

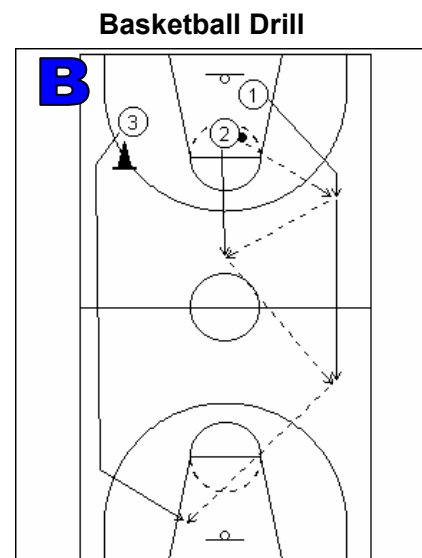
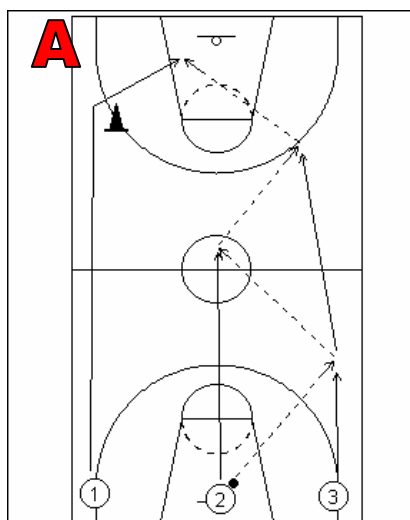
Para la vuelta (jugador 2) toma el rebote, mientras el tirador y el pasador intercambian los laterales. El jugador 3 corre por fuera del cono, y busca la habilitación para definir (Diagrama B).

**Variantes:**

1. poner algún jugador que moleste en media cancha.
2. los grupos cuando las cuentas del grupo anteriores.
3. tomar el tiempo (cuántas encesten realizan en un período de tiempo, por ejemplo dos minutos) -

**Poner Énfasis:**

1. el trabajo en equipo - cronometrando, la comunicación, el esfuerzo.
2. la transición - la carrera del ejercicio.
3. siempre pasar un poco adelantado.
4. la pelota no debe tocar el piso en todo el ejercicio.

**Drill Número: 13****Nombre:** Horseshoe Shooting**El tipo:** Shooting, passing / receiving**Descripción:**

Los jugadores forman dos filas en la línea de fondo. El primero jugador en una de las filas con pelota. El entrenador se coloca en la línea del tiro libre.

El jugador 2 (en la otra fila sin la pelota) hace un corte-v alrededor del entrenador, pidiendo la pelota del jugador 1 y lanzando. El tirador va a buscar el rebote y cambia de fila.

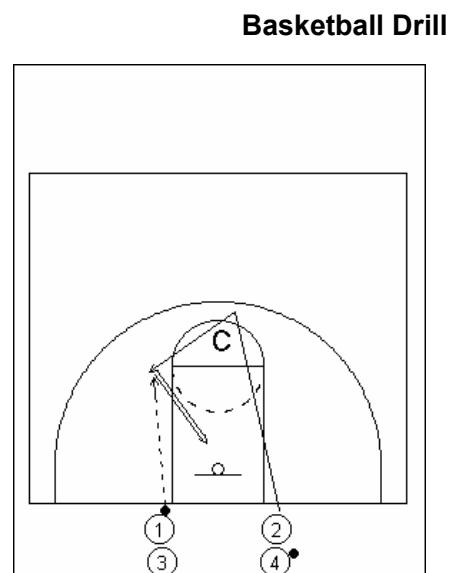
Después de pasar la pelota, el jugador corta alrededor del entrenador y el drill continua.

**Variantes:**

1. el entrenador puede pedir un dribbling antes de lanzar.
2. agregar fintas antes de lanzar.

**Poner Énfasis:**

1. el juego de piernas correcto en el corte y el cambio de velocidad.
2. cuando recibe la pelota en la posición realizar la triple amenaza.
3. tener buena posición de tiro.
4. estar preparado para tomar el tiro.



## Basketball Drill

**Drill Número:** 14

**Nombre:** Knockout

**Tipo:** Tirando

**Descripción:**

Los jugadores forman una fila en la línea del tiro libre, los dos primeros con pelota. Los jugadores tiran y si fallan siguen reboteando hasta embocar.

Una vez el jugador de adelante ha tirado, el que viene atrás puede lanzar.

Si el primer jugador erra el lanzamiento y el segundo emboca, entonces el primero queda fuera del juego.

Una vez que se anota, rebotea la pelota y pasa al próximo jugador en la fila.

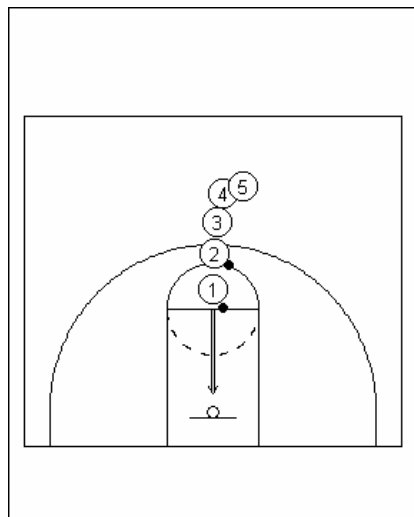
El último jugador que queda es el ganador del juego.

**Las variantes:**

Se puede jugar de distintas posiciones (por ejemplo 45 grados, línea del tres-puntos).

**Poner Énfasis:**

1. encuadrarse para tener un tiro correcto.
2. rebotear rápido.



## Basketball Drill

**Drill Número:** 15

**Nombre:** Lay-up And

Rebounding Lines

**Tipo:** dribbling, rebote y pases

**Descripción:**

Los jugadores hacen dos filas fuera de la línea de tres puntos a 45°. Una fila con pelota y otra sin bola, que es la que rebotea y se coloca del lado contrario.

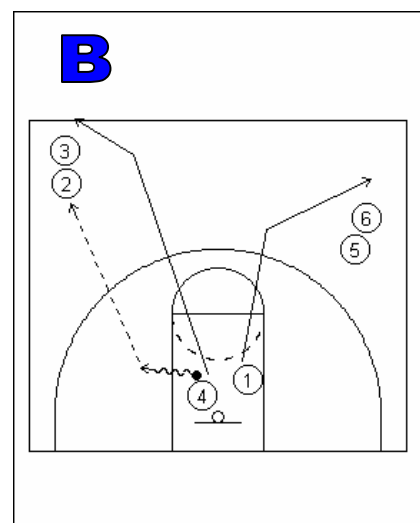
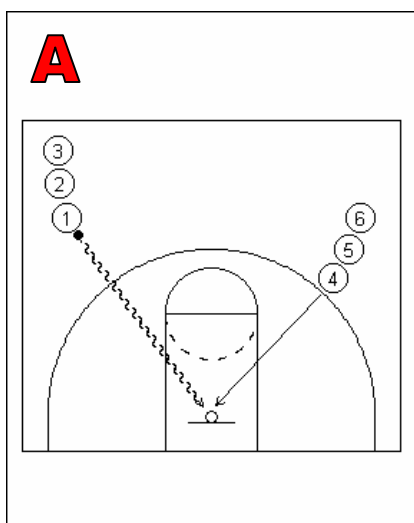
Los jugadores van haciendo bandejas y el encargado del rebote luego de descolgar la pelota realiza dos piques rápidos para luego poner un buen pase al jugador que esta en la fila que toman lanzamiento.

**Las variantes:**

1. cambiar los lados, para lanzar de los dos perfiles.
2. aumentar el número de pelotas ( tantas como el número de jugadores).
3. variar el tipo de definición (por ejemplo parada en un tiempo y tiro , tiro pasado...etc.)

**Poner Énfasis:**

1. buena técnica de tiro.
2. tratar de hacerlo con la mayor velocidad.
3. intentar que la pelota no toque el suelo.
4. ir al rebote fuerte, y salir rápido con el dribbling.
5. el receptor de la pelota debe ir en busca de ella y no esperarla.





## Basketball Drill

**Drill Numero:** 16

**Nombre:** Line Dribbling Drills

**Tipo:** Dribbling

**Descripción:**

Los jugadores se alinean en cuatro filas en la línea de fondo (diagrama A) con pelota.

Van con dribbling en línea recta hacia las marcas designadas (por ejemplo la línea del tiro-libre), o también hasta que suene el silbato.

**Los movimientos:**

1. cambio de velocidad del dribbling.
2. reversible.
3. falso reversible
4. entropiernas
5. repique en el lugar y cambio de mano.

**Variante:**

Para cambiar el drill ,colocamos dos filas en vez de cuatro y los jugadores entrenan cambio de dirección en los dribbling haciendo zig-zag en toda la cancha(diagrama B). Ellos pueden hacer uno de lo siguiente designado

Los movimientos.

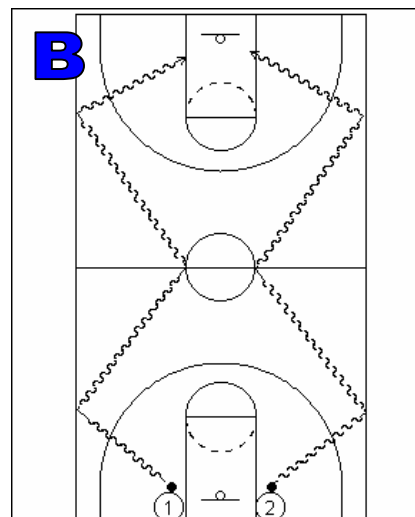
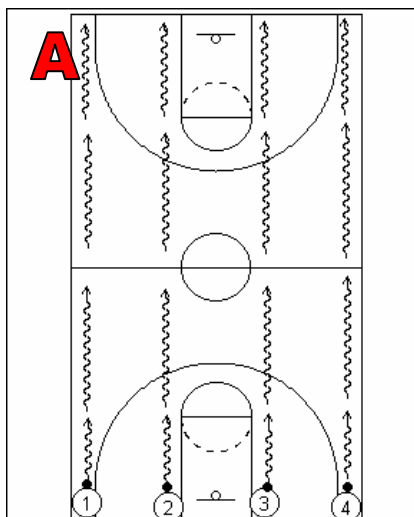
1. reversible.
2. cambio de dirección por atrás.
3. entre las piernas.

**Las variantes:**

Seguir a un líder - todos los jugadores siguen los movimientos de jugador designado.

**Poner Énfasis:**

1. siempre la cabeza levantada mirando la cancha.
2. usar una buena técnica de dribbling – utilizar las yemas de los dedos y no las palmas.
3. proteger la pelota.
4. el juego de piernas.
5. mantener un buen equilibrio.
6. bajar el cuerpo para el dribbling.
7. el cambio explosivo de dirección



## Basketball Drill

**Drill Número:** 17

**Nombre:** Line Running Drills

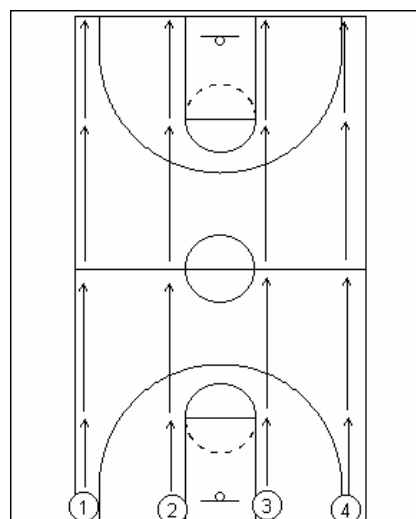
**Tipo:** Body movement fundamentals

**Descripción:**

Los jugadores se alinean en cuatro filas en la línea de fondo (diagrama A) sin pelota.

Van corriendo en línea recta hacia las marcas designadas (por ejemplo la línea del tiro-libre), o también hasta que suene el silbato en el estilo que el entrenador designe

1. parada en un tiempo
2. doble ritmo.
3. saltar con una rodilla arriba.
4. pivotar hacia adelante
5. pivotar hacia atrás.
6. repiqueteo



**La variante:**

Seguir a un líder - todos los jugadores siguen los movimientos de jugador designado.

**Poner Énfasis:**

1. siempre la cabeza levantada mirando la cancha.
2. mantener un buen equilibrio.
3. el juego de piernas.
4. cambio de dirección explosivo

**Basketball Drill**

**Drill Número:** 18

**Nombre:** Mass Defensive Drill

**Tipo:** trabajo de pies en la defensa.

**Descripción:**

Los jugadores se extienden en media cancha con el entrenador delante de ellos.

El entrenador puede usar señales visuales o audibles para hacer que los jugadores realicen el drill;

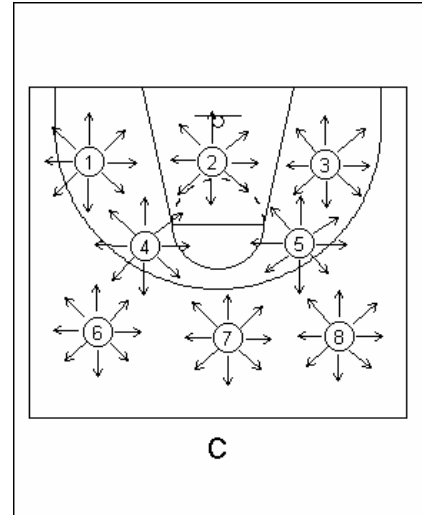
1. posición defensiva.
  2. los jugadores se mueven en la dirección que el entrenador indica.
  3. el entrenador también puede realizar finta de tiro y los jugadores deben realizar el punteo imaginario.
- Las señales visuales pueden ser muy buenas para que los jugadores tengan sus cabezas arriba y ver bien la cancha.

**Las variantes:**

Ninguna.

**Poner Énfasis:**

1. posición defensiva correcta.
2. bajar el centro de gravedad.
3. tener equilibrio del cuerpo.
4. juego de piernas defensivo correcto – tratar de ensanchar la base- no juntar los pies.
5. las manos activas pero tratando de mover poco los brazos para no perder equilibrio.



**Basketball Drill**

**Drill Número:** 19

**Nombre:** Mirror Drills

**Tipo:** Defensa

**Descripción:**

Este drill está diseñado para que los jugadores mejoraran su posición defensiva

Y el juego de piernas.

Puede realizarse de dos formas.

1. los jugadores se alinean en una línea recta que enfrentada al entrenador (diagrama A).

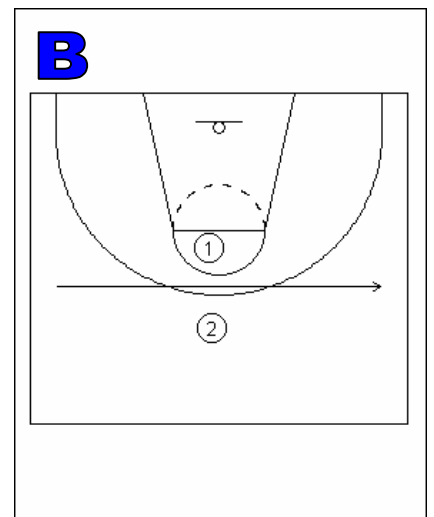
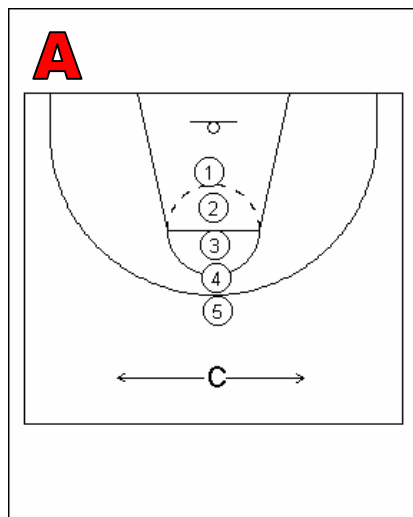
Los jugadores deben seguir los movimientos del entrenador estando siempre en línea con él.

2. se realizan parejas, y los jugadores se colocan enfrentados en alguna línea de la cancha. El jugador marcador debe hacer espejo.

Después de 24 segundos cambian los roles de los jugadores.

**Las variantes:**

Ninguno.



**Poner Énfasis:**

1. posición correcta y juego de piernas (agrandar la base).
2. la rapidez.

**Drill Número:** 20

**Nombre:** Motion Offense - Ball Reversal, Receivers

**Tipo:** Motion Offense

**Descripción:**

Estos drills están diseñados para entrenar y enseñar el valor de la rápida inversión de la pelota.

El principio es tener dos receptores en la posición de alero cuando hay un jugador que viene con dribbling en el eje de la cancha.

Drill 1 (diagrama A) hay tres jugadores, uno en cada lateral y uno en el eje.

El jugador que esta en la posición de base pasa al alero previo corte en V de este, para recibir y devolver, y luego revierte la bola rápidamente.

El diagrama B muestra las cuatro áreas en las que queremos que estén nuestros jugadores para ser efectivos y amenazantes siempre que uno de los jugadores penetren a la llave.

Cada vez que el jugador con pelota ingrese a la llave, nosotros queremos que dos de esas manchas estén ocupadas.

Si la penetración es por arriba los dos espacios de abajo deben llenarse y si la penetración es por línea de fondo debe estar ocupada una mancha alta y una mancha baja del lado contrario.

El diagrama C muestra la progresión del drill A. Después de un cierto número de inversiones el entrenador pide que uno de los aleros penetre, los otros dos jugadores ofensivos deben moverse a la mancha como receptores de pase.

**Basketball Drill**

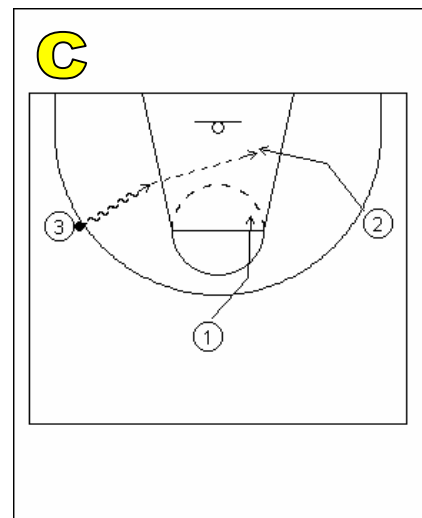
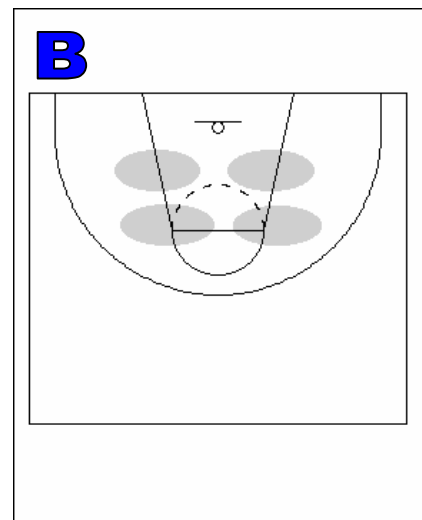
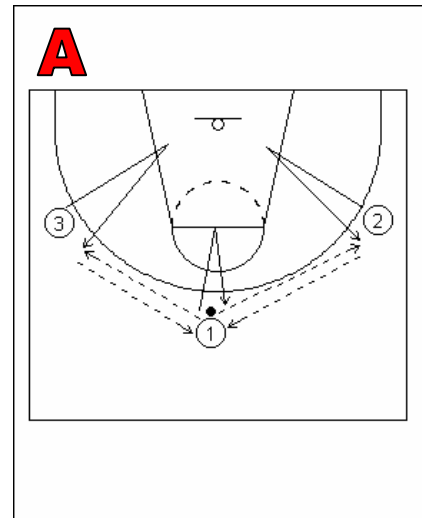


Diagrama D muestra la continuación con un defensor X3 ayudando y saltando al cierre después de la inversión rápida de la pelota.

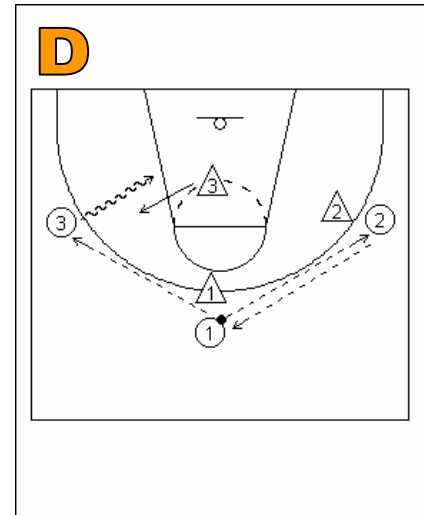
#3 va con dribbling hacia el aro, #1 y #2 se deben mover a las manchas como receptores.

**Las variantes:**

1. en el drill A es bueno hacerlo competitivamente, contando en un tiempo especificado la cantidad de pases. No debemos contar un pase si no se hace el corte - v correctamente.
2. todos los drills deben empezar 3 x 0 y progresar a 3 x 3.

**Poner Énfasis:**

1. en la inversión rápida de la pelota.
2. los cortes - V - el cambio de dirección y salir con la mano pidiendo el pase.
3. los pases - el pase con la mano exterior.
4. siempre que recibe hacer finta de tiro.
5. principio de los receptores de pase - un jugador penetrando, dos jugadores, en las manchas ,uno en el poste alto para el tiro externo y es la seguridad defensiva y el otro en el poste bajo.



**Basketball Drill**

**Drill Número: 21**

**Nombre:** Motion Offense - Cutting To Get Open

**Tipo:** Motion Offense

**Descripción:**

Estos ejercicios se usan para enseñar el corte -V, la puerta de atrás y el corte al poste bajo.

En el diagrama A muestra el corte - V.

El diagrama B muestra al corte para la puerta de atrás..

El C muestra el corte desde el poste bajo.

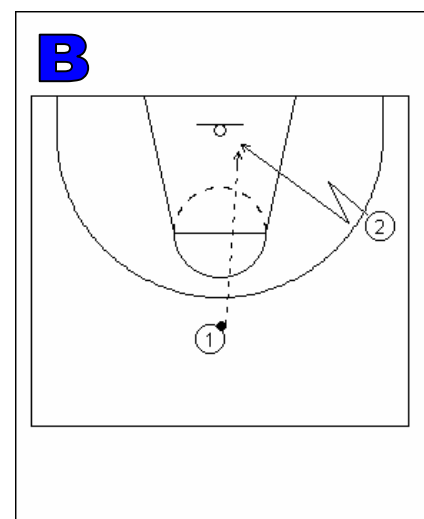
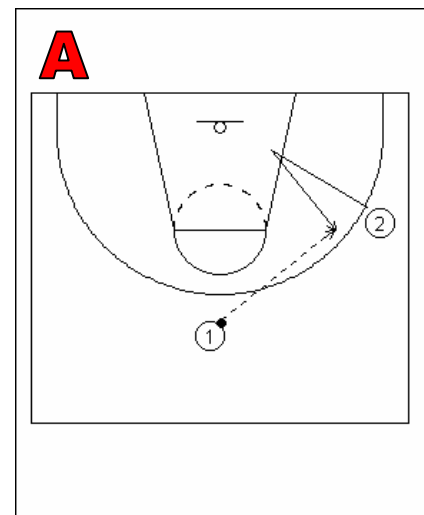
**Las variantes:**

1. en principio usamos drills de 2 x 0 y luego 2 x 2.
2. comenzar los drills de diferentes lugares de la cancha.

**Poner Énfasis:**

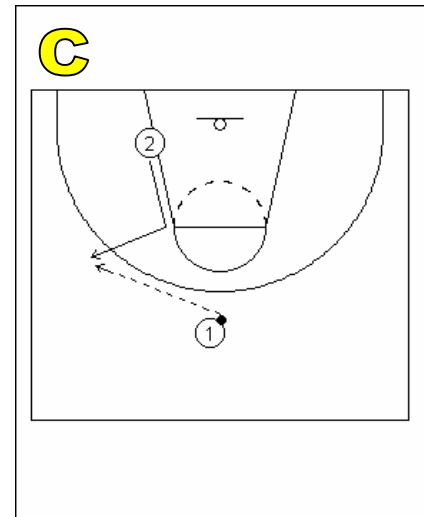
**1) la ofensiva**

- a) por lo menos dos pases antes de atacar el aro.
- b) tratar de hacer cambios de dirección explosivos.
- c) cada vez que intento recibir en un cambio de dirección ,debo salir mostrando la mano en la cual quiero el pase.
- d) cada vez que recibo ,triple amenaza.
- e) aprender a leer la defensa.
- f) ganar el espacio en el piso con buenos movimientos de piernas.
- g) buenos pases.



## 2) la defensa

- a) posición básica defensiva.
- b) juego de piernas defensivo correcto – ensanchar la base y nunca juntar los pies.
- c) montarse permanentemente en la línea de pase.
- d) no cortes por delante, chequear permanentemente el corte.
- e) estar atentos en la puerta de atrás.



## Basketball Drill

### Drill Número: 22

**Nombre:** Motion Offense - Dribble Entries

**Tipo:** Motion Offense

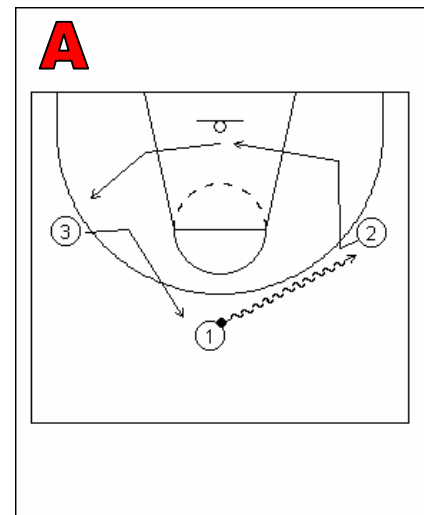
### Descripción:

Aquí nosotros intentamos enseñar las diferentes opciones después de un dribbling desde el eje hacia el lateral.

Lo principal es llenar los espacios vacíos. (los jugadores deben reconocer el espacio y lo que están haciendo sus compañeros de equipo).

En el diagrama A muestra un corte de puerta de atrás #2 cuando el base realiza un dribbling. #3 sustituye (seguridad defensiva) y si #2 no consigue el pase, sigue cortando al lado débil sustituyendo a #3.

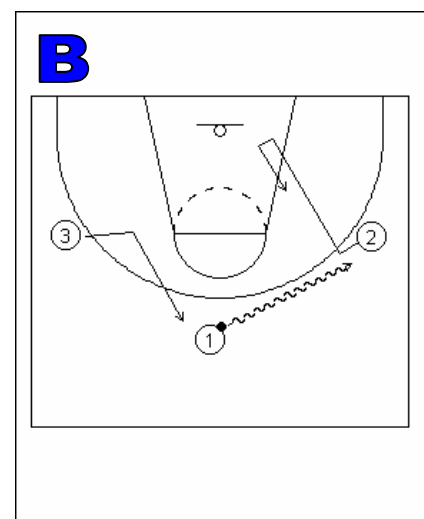
Debemos ejecutar este ejercicio con por lo menos tres pases de retorno a la base antes de tomar un lanzamiento. Obviamente el base puede pasar a cualquiera de los aleros.



El diagrama B muestra el corte de #2 al poste bajo.

El alero realiza el corte y busca ganar posición en el bajo. De nuevo #3 sustituye la base.

Cuando participa la defensa en este ejercicio, enseñamos a los jugadores a leer cómo defienden al poste, si lo defienden de atrás debemos pasarle la pelota y si lo defiende por abajo, la pelota debe ir rápidamente a #3 para jugar un alto – bajo.



El diagrama C muestra el corte de #2 para luego subir al eje para sustituir a #1.

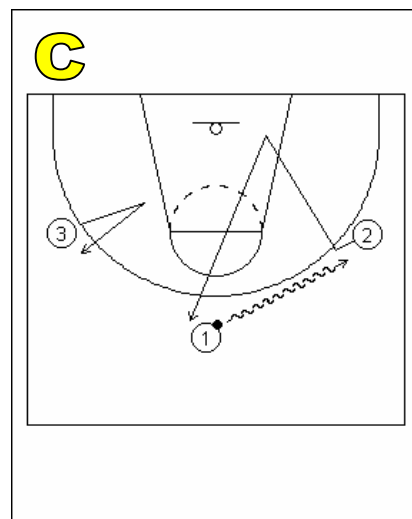
#3 realiza corte – V intentando puerta de atrás.

**Las variantes:**

1. todos los ejercicios deben empezar a hacerse 3 x 0 y progresar a 3 x 3.

**Poner Énfasis:**

1. siempre debo estar en movimiento para crear los espacios.
2. reconozca los cortes de los compañeros de equipo.
3. lea a la defensa.



**Basketball Drill**

**Drill Numero:** 23

**Nombre :** Motion

Offense - Give And Go

**Tipo:** Motion Offense

**Descripción:**

En estos drills (junto con muchas otras variaciones) pueden usarse para entrenar el "pasar y cortar".

En el diagrama A, #1 pasa desde el eje a #2, que hace un corte en V y recibe a 45°.

#1 corta al aro y recibe pase del alero.

En el diagrama B, #2 devuelve el pase inicial a #1 y hace una puerta de atrás.

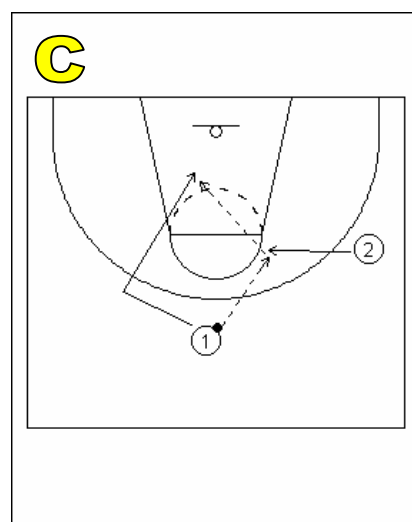
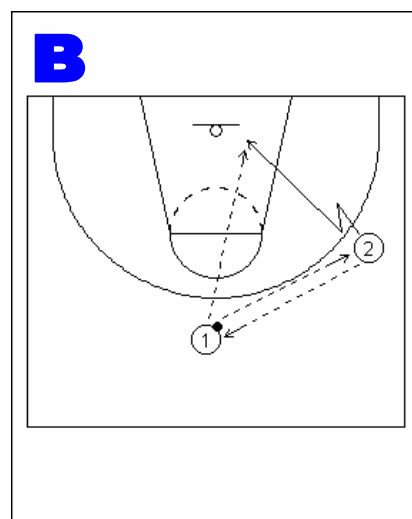
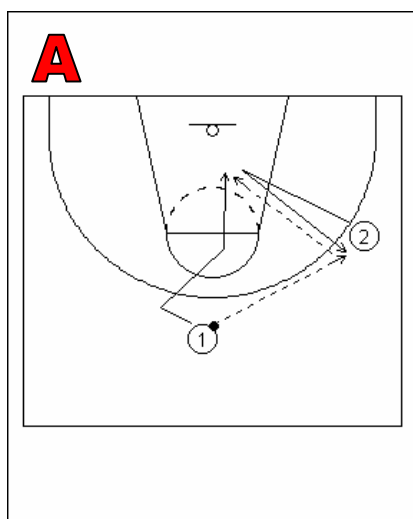
En el diagrama C, #1 da un pase a #2 en el poste alto, para luego recibir en el corte al aro.

**Las variantes:**

1. todos los drills deben empezar 3 x 0 para luego llegar a jugar 3 x 3.
2. la salida con defensa de la ficha que mueve para abatanar 3 en 3.
3. corra igualmente de ambos lados de suelo.

**Poner énfasis:**

- 1) en la ofensiva
  - a) buenos cortes
  - b) si la defensa no marca el corte debemos estar atentos para dar un buen pase.
  - c) a la mano designada.
  - d) los pases globo al cortador.
- 2) en la defensa
  - a) buena posición defensiva
  - b) buen juego de piernas defensivo.
  - c) negar siempre



- d) siempre leer el lado fuerte de la pelota y saltar a él para que no haya cortes por delante
- e) estar atentos a los cortes de puerta de atrás.

## Basketball Drill

**Drill Numero:** 24

**Nombre:** Motion  
Offense - Perimeter To  
Post

**Tipo:** Motion Offense

**Descripción:**

Estos drills son para enseñarles a los jugadores a reconocer como pasar a los postes y cortar, dependiendo de la ubicación del defensa.

En el diagrama A, el pase es al poste alto,

para que el alero corte, intentando hacer la puerta de atrás. Luego del corte de #2, #1 reemplaza.

En el diagrama B, el pase es al poste bajo, para que el base #1 corte al aro y el jugador #2 sustituye al base en el frontal.

En el diagrama C, la defensa del poste bajo permite al pase, marcando de atrás.

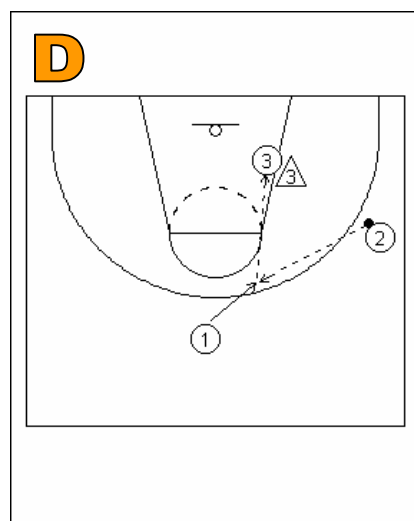
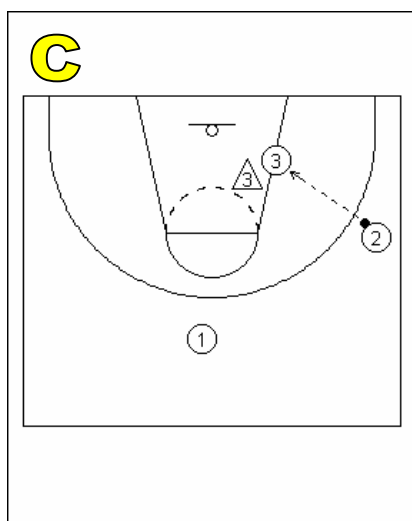
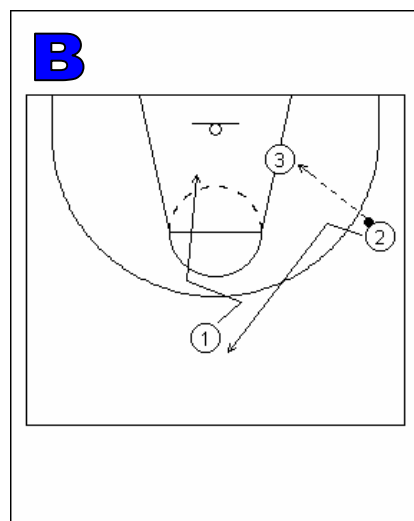
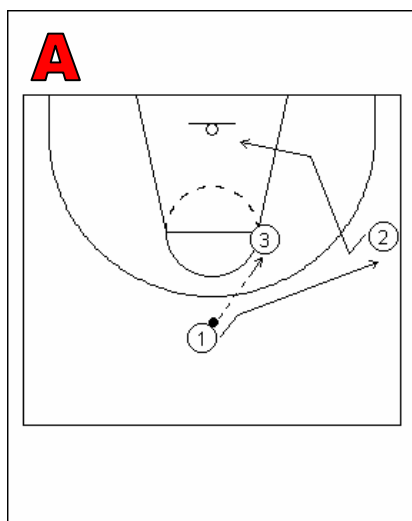
En el diagrama D, la defensa del poste está haciendo una marcación por delante. Si es así, #1 corta al lado de la pelota para jugar un "alto-bajo"

**Las variantes:**

1. salida 3 x 0, progresando a 3 x 3.
2. salida con defensa desde línea final con presión a la pelota.

**Poner énfasis:**

1. reconocer los espacios.
2. mirar siempre al perimetral que esta abierto.



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 25

**Nombre:** Motion  
Offense - Post Players

**Tipo:** Motion Offense

**Descripción:**

Aquí nosotros les enseñamos a dos jugadores postes a trabajar juntos.

De esta forma también enseñamos a la defensa a como marcar a los postes.

Diagrama A, cuando el pase es al poste alto, el pívot #5 intenta ganar la posición para buscar el alto-bajo.

Diagrama B, cuando el pase es al bajo, el poste alto hace un corte V y cae directo al aro buscando el pase del poste bajo.

El diagrama C muestra un drill donde tenemos dos postes en el bajo y dos defensores. Luego se colocan 5 perimetrales alrededor de la línea de tres puntos. Los jugadores externos mueven la pelota por afuera mientras los postes

intentan ganar una buena posición. Una vez que la pelota llega al bajo se juega 2 x 2 en el área.

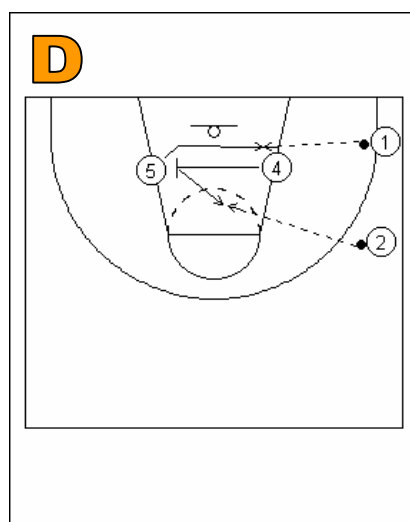
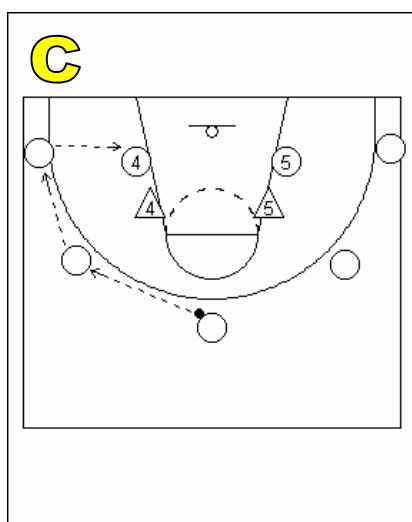
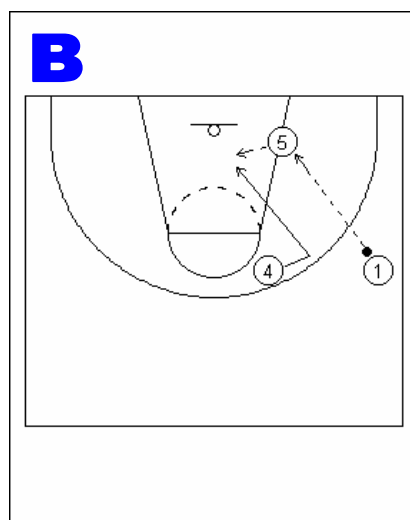
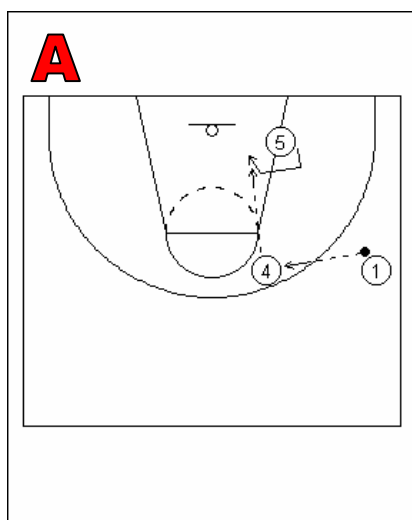
El diagrama D nos muestra otro buen drill para los postes. Se colocan dos pasadores con pelota, uno en la esquina y otro a 45° fuera de la línea de tres puntos. El poste del lado de la pelota pone una cortina al del lado débil y luego realiza un roll. Los postes reciben habilitación, uno en el bajo y otro en el poste medio luego del roll.

**Las variaciones:**

1. salida 3 x 0, y luego jugamos 3 x 3.
2. debemos hacer el drill de los dos lados de la cancha.

**Poner énfasis:**

- 1) en la ofensiva.
  - a) Reconocer cómo lo defienden al poste.
  - b) moverse permanentemente sin la pelota .
  - c) El jugador receptor debe "presentar un blanco" en donde quiere la pelota y gritando por ella.
  - e) Recibiendo la pelota, chequear al defensor y proteger con los codos extendidos.
- 2) en la defensa.
  - a) el Lado-fuerte alto cuando la pelota esta arriba.
  - b) el Lado-fuerte bajo cuando la pelota esta en la esquina
  - c) el juego correcto de piernas delante del poste para que no reciba llegue la pelota.





## Basketball Drill

**Drill Número:** 26

**Nombre:** Motion Offense - Screen and Roll

**Tipo:** Motion Offense

**Descripción:**

Este drill es para entrenar el pick & roll.

Como muestra el diagrama el jugador #1 pasa a alero #2 que cuando recibe hace finta de tiro y recibe cortina del pasador.

Lee la defensa y toma el pick por fuera. #1 realiza el roll hacia el aro.

**Las variantes:**

Empezamos en 2 x 0, para luego llegar a 2 x 2.

**Poner énfasis:**

1) en la ofensiva.

a) El cortador debe esperar para tomar la cortina.

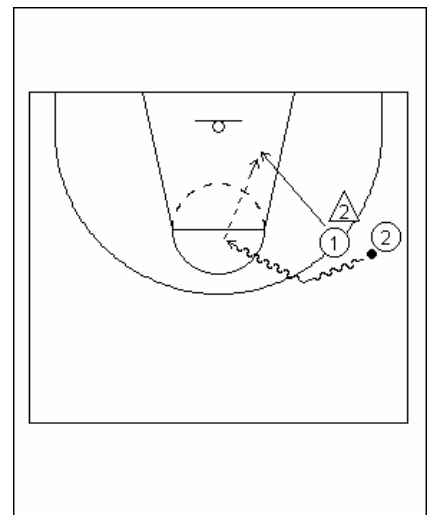
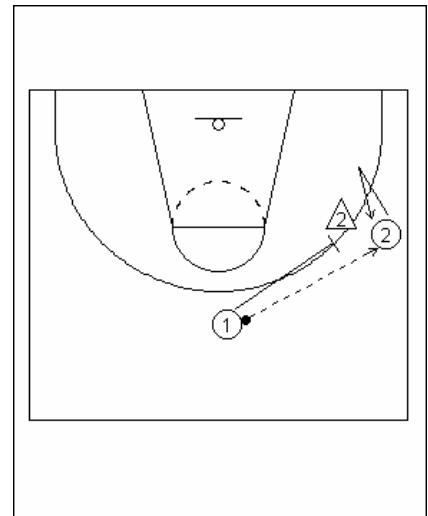
b) es importante en el pick tener buen equilibrio, no ir con los brazos hacia delante.

c) cuando salgo de la cortina debo salir bien pegado al cortinador (hombro con hombro)

2) en la defensa.

a) el defensor de la cortina debe hacer bisagra (parar y recuperar).

b) el defensor de los cortadores debe luchar por ganar la posición y no quedar en la cortina.



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 27

**Nombre:** Motion Offense - Screen Away

**Tipo:** Motion Offense

**Descripción:**

Estos drills muestran cómo entrenar las cortinas sin la pelota.

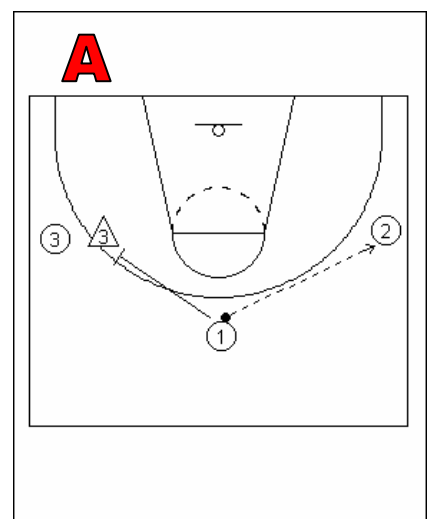
En el diagrama A muestra que #1 pasa la pelota a #2 y corta al lado débil para cortinar a #3.

Diagrama B le muestra a #3 que corta usando la cortina y #1 hace un roll hacia el aro.

El diagrama C muestra una variante del drill anterior, poniendo un pasador extra.

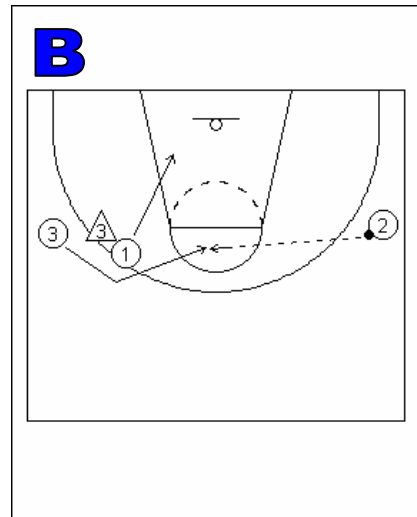
**La variante:**

En principio lo hacemos 3 x 0 y después lo vamos haciendo 3 x 3.

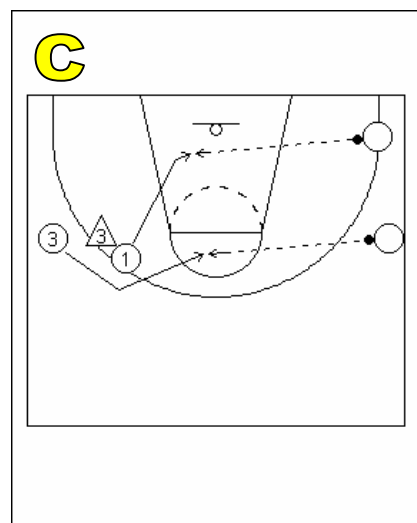


**Poner énfasis:**

- 1) el jugador que está poniendo la cortina debe recordar :
  - a) agrandar la base ,doblar las rodillas y debemos tener una posición fuerte y equilibrada.
  - b) el cortinador debe tener los brazos pegados al cuerpo , primero para protegerse y después para no cometer falta.
  - c) Esperar el contacto - usted debe ir a la búsqueda del defensor .  
proteger.
  - d) Asegurarse de estar bien en el medio.
  - f) no se debe empujar al defensor.
  - g)el cortinador debe permanecer quieto, y en su "cilindro."



- 2) el jugador que está cortando luego de recibir la cortina debe recordar (diagrama A)
  - a)no cortar muy rápido. Debe esperar (timing)por la cortina y no cortar antes.
  - b) amagar a la dirección opuesta en la que va a cortar.Hay que desequilibrar al defensa.
  - c) el corte debe ser bien pegado al cortinador (hombro con hombro),si dejamos un hueco el defensor puede pasar .
  - d) "Lea" la defensa y haga su movimiento en función de ella.
  - e) Si el cortinador hace un buen trabajo y el defensor se corre debemos corregir la cortina, el cortador debe hacer un corte, cerca del cortinador, buscando el pase.
  - f) Si el defensor consigue pasar la cortina el cortador puede buscar el pase en la puerta de atrás.
  - g) Si el defensor escoge ir detrás del cortinador, podemos buscar una pase al roll.



**Basketball Drill**

**Drill Numero:** 28

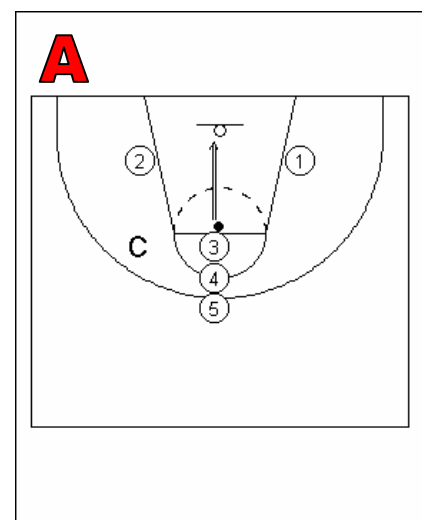
**Nombre:** Mushball

**Tipo:** Free-throw shooting, offense/defense close to basket

**Descripción:**

Los jugadores forman una fila como muestra el diagrama A. Un jugador está en cada una de las posiciones del libre. Los restantes jugadores se colocan en la línea con el primer jugador con pelota. El tirador lanza los tiros libres hasta que marre, y va anotando un punto para cada tiro encestrado. En un lanzamiento errado, los tres jugadores juegan para anotar. Es decir, los jugadores que van al rebote, y el lanzador.

Las reglas deben ser iguales a las de un juego, el lanzador no puede cruzar la línea hasta que la pelota toque el aro, y lo mismo para los que van al rebote. Un gol hecho ,tomando el rebote vale 2 puntos.



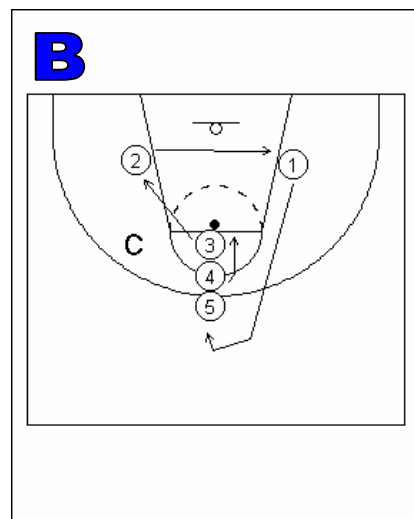
Los jugadores no pueden salir más allá de la llave. La drill continúa hasta que uno de los jugadores encesten, si la pelota va hacia fuera de la cancha (es decir un paso fuera de llave), o hay una violación o un foul entonces los jugadores rotan. La rotación se muestra en el diagrama B.

**Las variantes:**

1. en el caso dónde un jugador se quede sin pique puede dar un pase fuera al entrenador (quién está de pie dentro de la línea de tres-puntos). El entrenador debe devolver la pelota a el mismo jugador, cortando al aro.
2. permitir a los jugadores que esperan en la línea, que griten para distraer al tirador etc.

**Poner énfasis:**

1. los jugadores deben tener una rutina del tiro libre para tener un tiro consistente.
2. ir fuerte al aro (el cuerpo paralelo al tablero).
4. usar siempre la finta.
5. ir fuerte por el rebote.
6. tratar de no picar la pelota.



**Basketball Drill**

**Drill Numero:** 29

**Nombre:** One On One

**Tipo:** Individual Offense, Defense

**Descripcion:**

Los jugadores se colocan en tres filas. El #1 es el pasador, el jugador #2 es el que realiza la ofensiva y X2 es la defensa.

#2 se pone abierto a 45° ( realiza el corte - V), # 1 mejora el ángulo y pasa a #2.

X2 realiza la defensa (negando el pase, y chequeando en la defensa uno-x-uno).

El atacante siempre se debe cuadrar y debe asumir la posición de triple amenaza cuando recibe en el perímetro.

El jugador ofensivo puede usar cualquier movimiento, o es el entrenador el que determina que movimiento hacer.

Éstos podrían incluir,

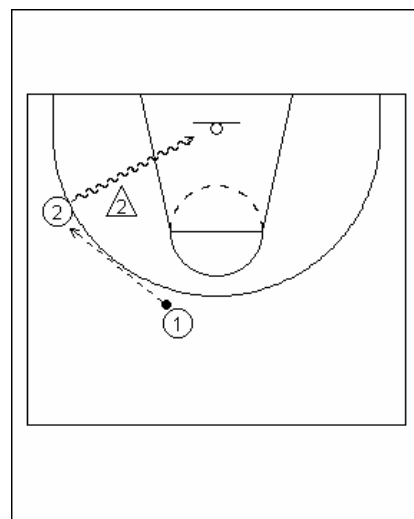
- a) recibe, encuadra y tiro.
- b) pase, un pique y tiro.
- c) pase, finta de tiro y lanzamiento.
- d) pase y dribbling tirando fuera del área.
- e) pase , un pique ,reversible y lanzamiento.
- f) pase ,un pique ,entrepiernas y lanzamiento.

Los jugadores rotan de esta manera: X2 se convierte en pasador , #2 pasa a ser defensa y # 1 es el atacante.

Se puede tener dos grupos a cada cesto.

**Las variantes:**

1. el defensa sólo puntea el tiro ,para entrenar los movimientos ofensivos.
2. el defensa X2 debe bloquear siempre.
3. usar diferentes posiciones de la cancha.



**Poner énfasis:**

1. tomar el pase y encuadrarse al aro - la triple amenaza.
2. buscar el equilibrio del lanzamiento.
3. luego del punteo del tiro, siempre realizar el bloqueo.
4. leer la defensa – tomar lo que ellos le dan.
5. intensidad – siempre estar atentos y preparados para recibir el pase.

**Drill Numero:** 30**Nombre:** Pass, Shoot And Rebound**Tipo:** Offense**Descripción:**

Jugadores se colocan en grupos de tres. Un jugador es el pasador (P), uno es el reboteador (R) (salida con la pelota), el otro es el tirador (T).

El reboteador pasa al pasador, este pasa al tirador, y este lanza.

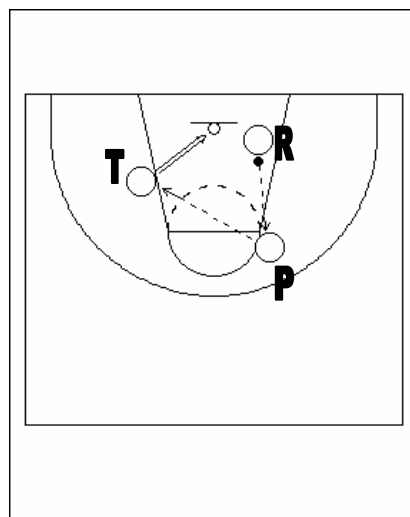
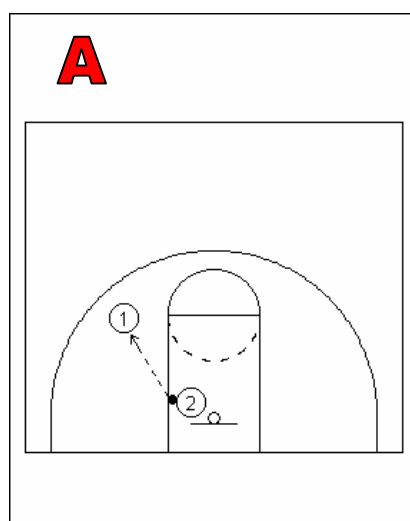
El jugador que esta cerca del cesto rebotea y se repite el ejercicio.

**Las variantes:**

1. podemos realizar el drill por tiempo (1 minuto) y rotar los jugadores.
2. rotar en cada tiro.
3. el tirador debe fintear y realizar un dribbling antes de lanzar.
4. Pasador y tirador hacen finta de tiro, pase de pique etc.

**Poner énfasis:**

1. encuadrarse para un buen tiro.
2. buena técnica de rebote (nunca bajar la pelota ,siempre a la altura de la barbilla, los codos protegen la bola,)
3. el pasador y el tirador deben recibir en una buena posición.

**Basketball Drill****Basketball Drill****Drill Numero:** 31**Nombre:** Pass, Shoot, Box Out**Tipo:** Shooting, Boxing Out**Descripción:**

Los jugadores se colocan en parejas. El jugador #1 está en el perímetro pronto para tomar un tiro mientras el jugador #2 está bajo el cesto con la pelota.

El jugador #2 pasa la pelota al jugador #1. El receptor realiza un dribbling fuerte hacia el aro. Cuando el jugador #2 ya realizo el pase sale a poner una buena defensa y pone presión al tiro. Una vez que el tirador se desprende de la pelota el defensor puntear y debe bloquear luego los dos jugadores van en busca del rebote. Si el atacante logra el rebote ,juegan un 1 x 1.

El jugador que consigue el rebote es el que ataca en la próxima repetición.

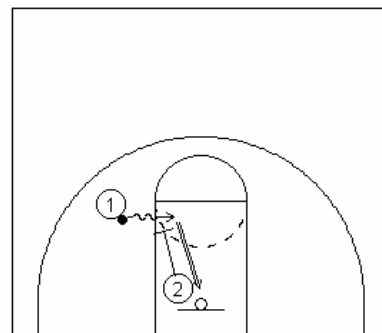
### Las variantes:

Usamos lugares diferentes de la cancha.  
Formamos 2-3 parejas para cada cesto.

### Poner énfasis:

1. Buena técnica de tiro.
2. Buen dribbling y con buen equilibrio.
3. El defensa debe puntear y no saltar .
4. poner un buen bloqueo.
5. compita para el rebote.

## B



### Basketball Drill

**Drill Numero:** 32

**Nombre:** Penetrate And Dish

**Tipo:** Offense

### Descripción:

Este drills esta diseñado para enseñar las habilidades de penetración con dribbling y descargando a un compañero de equipo que gano una buena posición.

El drills puede ser 3 x 2 (vea el diagrama A & B), y puede comenzar la penetración con dribbling

de cualquier lugar de la ofensiva (por ejemplo el diagrama A muestra penetración desde el frontal, diagrama B muestra la penetración desde el alero).

El diagrama C muestra uno de los posibles juegos pero jugando 4 x 3.

El jugador con pelota debe tratar de juntar defensores para poder descargar . Los receptores deben tratar de leer se defensor y cortar a una posición ventajosa. El dribbleador debe pasar a la mejor opción pero puede continuar al aro si la defensa fuera mala.

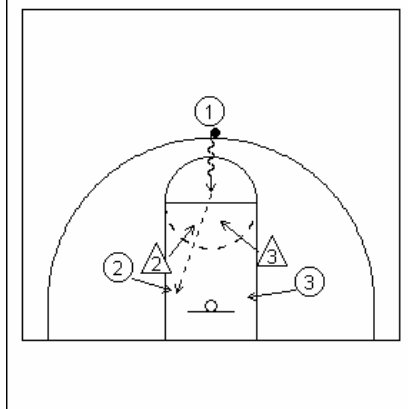
### Las variantes:

1. 3 x 2, 4 x 3 o 5 x 4.
2. dribbling en todas las partes de la cancha.

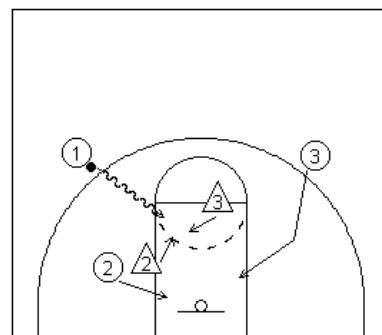
### Poner énfasis:

1. la penetración que sea directa entre los defensores - ataque a los huecos.
2. maneje para anotar.
3. entrar en la llave.
4. los receptores leyeron la defensa y al dribbleador.
5. los receptores enfrentan el dribbleador en una buena posición y listos para lanzar.
6. los receptores deben cortaron al aro.

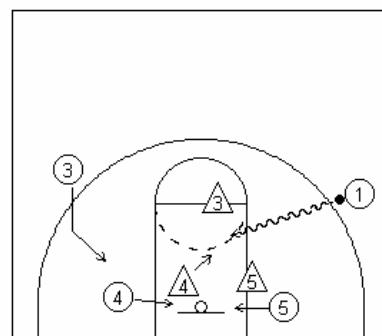
## A



## B



## C



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 33

**Nombre:** Pepper Drill

**Tipo:** Passing / receiving

**Descripción:**

Los jugadores forman un semicírculo alrededor de uno de ellos.

El ejercicio empieza con el jugador del medio hace un pase dentro del círculo - esto asegura que tienen que usar su visión periférica

El jugador del medio y el jugador de la esquina cada uno tiene una pelota.

Jugador 1 pasa al jugador 3 y entonces recibe el pase del jugador 2.

Jugador 1 pasa al jugador 4 y entonces recibe el pase de jugador 3.

El ejercicio continúa así, y entonces empieza en la dirección opuesta alrededor del círculo.

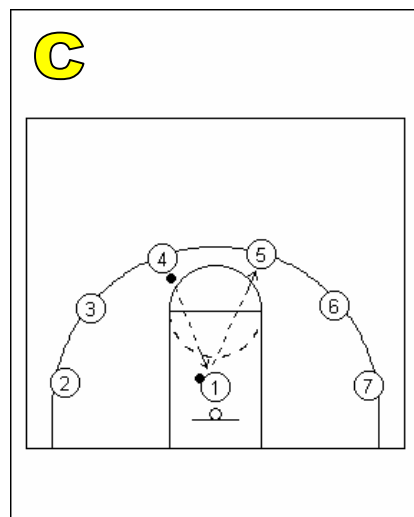
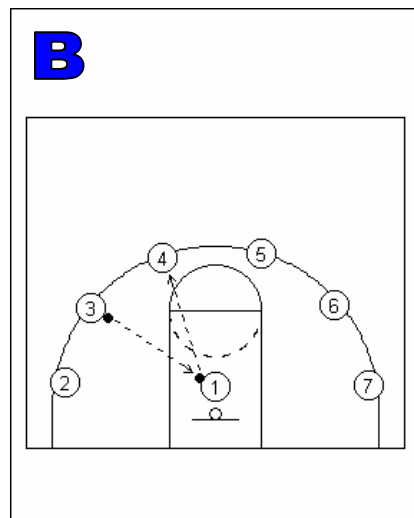
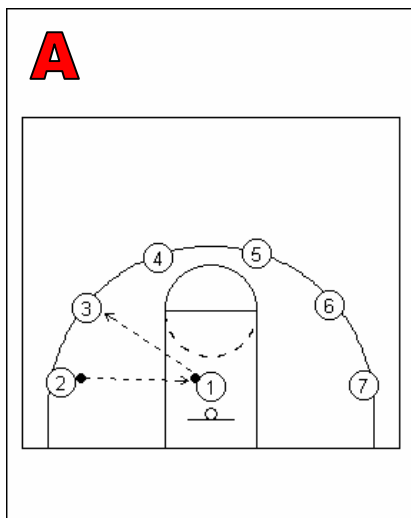
Los jugadores giran para que cada uno tenga la posibilidad de jugar como pasador en el medio.

**Las variantes:**

1. especificar los tipos de pases que deben hacer los jugadores.
2. poner una regla que los pasadores del medio deben hacer un tipo diferente de pases cuando ellos apenas reciben la pelota.
3. Contar a cada jugador un cierto número de rotaciones.

**Poner énfasis:**

1. buenos pases, y fuertes.
2. rapidez (pero no apurados).
3. mostrar "diez dedos" para recibir la pelota.



### Basketball Drill

**Drill Numero:** 34

**Nombre :** Pig In The Middle

**Tipo:** Passing, Defense

**Descripción:**

Los jugadores están en grupos de tres.

Jugadores 1 y 2 se colocan a una posición aproximadamente de 3-4 metros y el jugador marcador entre ellos. Ellos deben hacer los pases mientras X1 intenta conseguir robar la pelota.

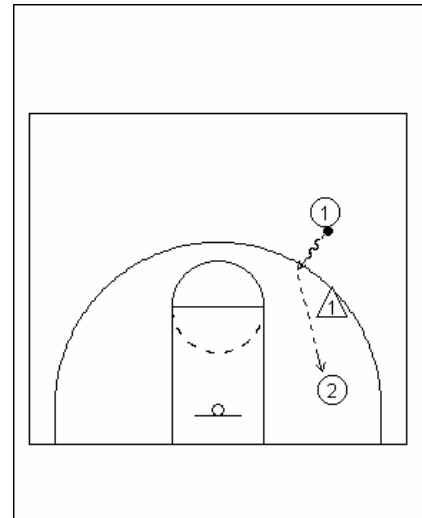
En cuanto X1 consiga tener posesión de la pelota cambia de la posición con el pasador.

**Las variantes:**

Con límite de tiempo para los pasadores (por ejemplo X1 cuenta hasta 3 segundos) y los pasadores deben pasar la pelota antes que el tiempo termine.

**Poner énfasis:**

1. amagar el pase antes de darlo.
2. El pasador debe atacar al defensor.



### Basketball Drill

**Drill Numero:** 35

**Nombre:** Pivot Away, Two On One

**Tipo:** Pivoting, Offense

**Descripción:**

Los jugadores forman tres filas en media cancha.

El jugador de la fila central recibe pase del entrenador a la altura del tiro libre y un jugador de cada uno de las otras filas sale para realizar la defensa.

El jugador 1 con la pelota debe pivotar con la pelota fuera de los defensores por 5 segundos. Luego de los cinco segundos el entrenador da una señal y el jugador con pelota debe atacar el aro.

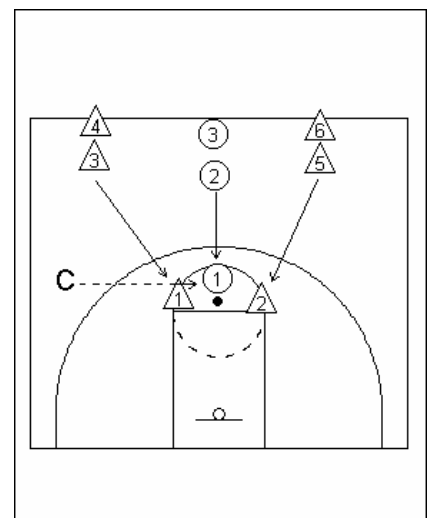
Luego que termina el drills los jugadores rotan de fila

**Las variantes:**

Después de las 5 segundos el jugador que pivotea devuelve la pelota al entrenador y corta al aro.

**Poner énfasis:**

1. el jugador debe bajar el cuerpo para pivotar.
2. el movimiento de la pelota debe ser fuerte y variar la posición de la pelota de arriba hacia abajo.
3. Pivoteo fuerte con el pase atrás.
4. Buena técnica de los defensores.



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 36

**Nombre:** Post Moves

**Tipo:** Individual Offense, Defense

**Descripcion:**

Los jugadores se agrupan de a tres. El jugador 1 se coloca en el perímetro y es el pasador del, el jugador 5 es el poste ofensivo, X5 es el poste defensivo.

El jugador 5 posteo busca el pase del jugador 1.

El pasador puede picar en el perímetro a lo largo de la línea de tres puntos.

El poste defensa debe hacerse fuerte e impedir el pase al bajo.

El poste receptor, debe leer el movimiento de la defensa para poder recibir. Esto podría incluir,

a) buscar sobre la línea de fondo, pique y buscar el aro.

b) buscar por el medio y lanzar un medio gancho.

c) enfrentarse al marcador y tirar un tiro de media.

d) enfrentarse y buscar con dribbling por el medio.

e) enfrentarse y amagar, paso cruzado y buscar el aro.

El poste puede sacar la pelota al pasador si no consigue un tiro bueno .

Los jugadores rotan X5 se vuelve el pasador desde el perímetro, el poste que atacaba se vuelve defensa y el pasador se vuelve el poste ofensivo.

Debemos usar dos grupos en cada cesto.

**Las variantes:**

El entrenador puede indicar al defensa de que forma quiere que marque al poste ofensivo

**Poner Énfasis:**

1. la parada del salto cuando recibe el pase el poste ofensivo.

2. la pelota a la altura de la pera, los codos afuera protegiendo la pelota y la posición baja.

3. leer a la defensa y tomar lo que ellos le dan.

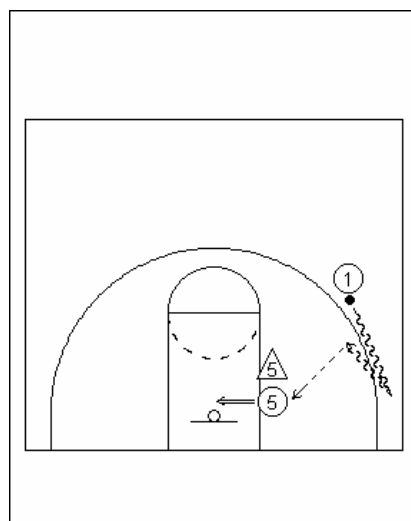
4. evitar los movimientos rápidos en la ofensiva, más bien usar el cuerpo para ganar la posición.

5. conseguir que el cuerpo quede paralelo al tablero para poder lanzar y dejar al defensa atrás.

6. subir fuerte, y proteger la pelota con el brazo interior y el codo.

7. amagar siempre.

8. luego de enfrentar al defensa realizar un juego de piernas correcto delante del poste para cambiar de una posición a la otra.



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 37

**Nombre:** Power Post Pickups

**Tipo:** Power lay-ups

**Descripcion:**

Se ponen dos pelotas en los bajos.

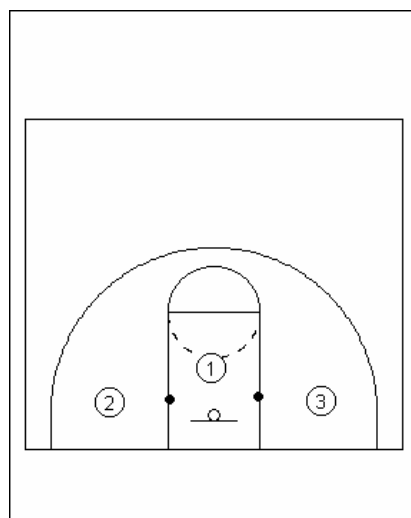
Un jugador es el tirador desde el poste bajo y dos jugadores que son los reboteadores. Estos son los encargados de poner la pelota en el piso en el bajo después de cada tiro.

La salida del tirador es desde el eje y alternadamente recoge cada pelota y lanzando y hace el movimiento de poste (se permite un pique antes de lanzar).

Los jugadores rotan las posiciones después del tiempo especificado.

**Las variantes:**

Especificar los tipos de movimiento y definición. (amague y lanzar, tiro de gancho, girar hacia adentro y paso cruzado...etc)





Hacerlo por tiempo (por ejemplo un minuto).

**Poner Énfasis:**

1. Trabajar bien fuerte.
2. Concentrarse en el juego de piernas.
3. Deben los jugadores quedar con el cuerpo paralelo al tablero para proteger la pelota.
4. Aguantar bien fuerte la pelota con las dos manos .

**Basketball Drill**

**Drill Numero:** 38

**Nombre:** Pride Drill

**Tipo:** Transition, Conditioning

**Descripción:**

El drill comienza 5 x 0 en la transición ofensiva para buscar el gol.

Luego del gol ,los jugadores corren a toda velocidad a las posiciones defensivas y realizan repiqueteo en el lugar o también pueden hacer deslizamiento defensivo según lo pida el entrenador. El entrenador es el encargado de subir la pelota y si pide deslizamiento defensivo ,los jugadores se posicionaran de acuerdo a donde se encuentre esta.

Cuando el entrenador lo entienda dará pase de apertura o tomara un tiro y los jugadores cuando toman el pase o el rebote vuelven a hacer la transición ofensiva .

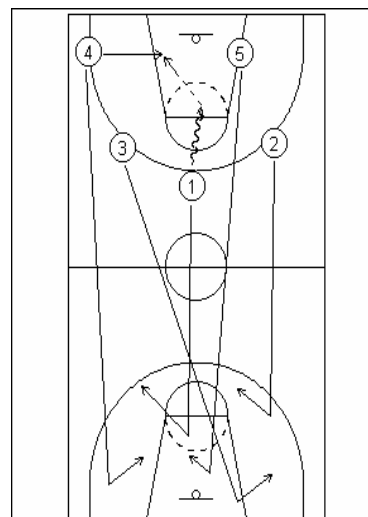
Después de dos repeticiones cambian a un nuevo equipo.

**Las variantes:**

Los jugadores realizan el drill hasta cierta cuenta de puntos que se alcance.

**Poner Énfasis:**

1. en la ofensiva, llenar correctamente las calles.
2. en la defensa, correr a toda velocidad hacia atrás mirando siempre la pelota.



**Basketball Drill**

**Drill Numero:** 39

**Nombre:** Shell Drill

**Tipo:** Team Defense

**Descripción:**

Cuatro jugadores se colocan en las posiciones ofensivas de aleros y en las esquinas. Cuatro jugadores asumen posiciones defensivas basadas en las siguientes reglas.

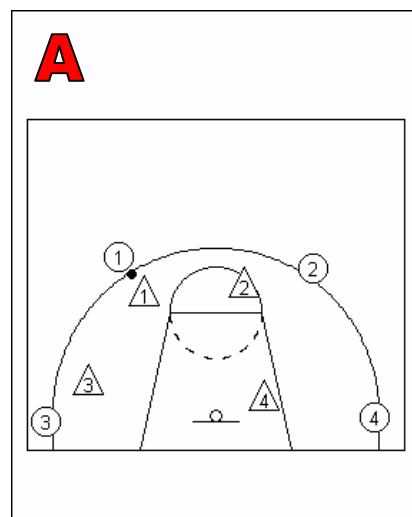
- a) Si su hombre tiene la pelota debe dirigirlo hacia la línea, no a la penetración.
- b) Si su hombre es el que mas cerca de la pelota ,negar el pase y no dejar recibir.
- c) Si su hombre está mas lejos a dos pases debe jugar en la posición de ayuda en la llave .
- d) Si su hombre está lejos a más de dos pasos debe jugar en la posición de ayuda pero en el eje de la cancha.

En el movimiento de la pelota todos los jugadores defensivos se mueven para corregir la posición.

En la ofensiva cada vez que el jugador recibe debe enfrentar y ser triple amenaza.

El jugador ofensivo debe tener la pelota durante dos segundo antes de pasar.

Rotamos la ofensiva a la defensa.



### Las variantes:

En este drill es la progresión del anterior.

a) la ofensiva se queda quieta - la defensa permite los pases. Esta fase es para que los defensores se acostumbren al movimiento de pelota y se coloquen en las posiciones correctas.

b) el movimiento de la ofensiva con los cortes- v y sólo reemplaza las posiciones y la defensa permite realizar los pases.

c) el movimiento de la ofensiva con los cortes- v y sólo reemplaza las posiciones y la defensa niega en línea de pase.

d) sólo se permite la penetración - la ayuda defensiva.

e) se le permite a la ofensiva intercambiar las posiciones.

f) se permite las cortinas.

g) jugar cuatro-x-cuatro.

Dependiendo del énfasis defensivo que tengamos podemos querer a los defensores altos para la ayuda en las penetraciones en lugar de estar negando el pase.

### Poner Énfasis:

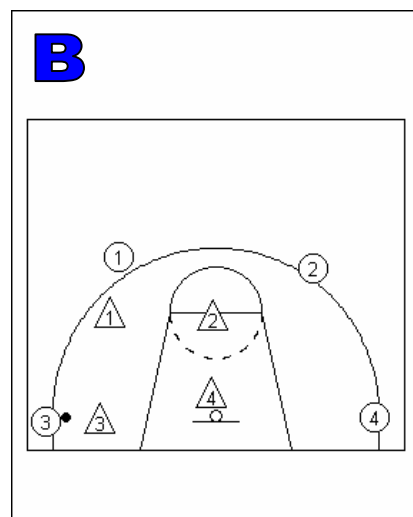
1. saltar a presionar la pelota cuando el pase es hecho y no cuando la pelota ya está en poder de la ofensiva.

2. vea a la pelota y su hombre "triangulo defensivo"

3. la posición básica defensiva, bajo, bajo, bajo. Debe ser más bajo que el jugador que usted está marcando.

4. el juego de piernas correcto , siempre deslizar y nunca saltar .

5. tres trabajos principales son la presión en el pase o en el tiro, detener la penetración y ayudar a sus compañeros de equipo.



**Drill Numero:** 40

**Nombre:** Slide Run Slide

**Tipo:** Defense

**Descripción:**

Los jugadores empiezan en la línea de fondo fuera del área en posición defensiva.

Los jugadores están jugando inicialmente contra un "adversario imaginario".

Ellos empiezan defensa deslizando dos o tres pasos ,suponiendo que son superados los defensas realizan una carrera corta para recuperar y colocarse otra vez en la posición básica defensiva, luego desliza nuevamente ,carrera y desliza hasta la línea final.

**Las variantes:**

1. agregue a un jugador ofensivo con la pelota en lugar del adversario imaginario.

2. agregue un movimiento del jugador ofensivo sin la pelota (que sea más duro para la defensa).

**Poner Énfasis:**

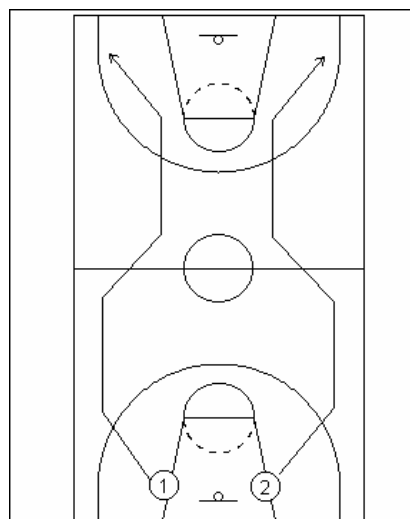
1. El juego de piernas defensivo correcto - quédese lo mas bajo posible.

2. concéntrese en el juego de piernas

3. En la carrera corta.

4. el esfuerzo y la actitud.

### Basketball Drill



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 41

**Nombre:** Star Drill

**Tipo:** Passing / receiving, lay-ups

**Descripción:**

Los jugadores se colocan como muestra el diagrama. Dos jugadores (3 & 4) afuera del área a la altura del poste medio, dos jugadores (2 & 5) afuera de la línea de tres puntos. Los restantes jugadores se alinean bajo el aro en la línea de fondo, la primera persona en la fila con una pelota.

Jugador 1 pasa al jugador 2 y sigue su pase (tomando 2's posición).

Jugador 2 pasa al jugador 3 y sigue su pase.

Jugador 3 pasa al jugador 4 y sigue su pase.

Jugador 4 pasa al jugador 5 y sigue su pase.

Jugador 5 con un solo pique ataca el aro (dos para los principiantes).

Los jugadores toman sus propios tiros y ponen pase al próximo jugador en la fila, entonces va al fin de la fila.

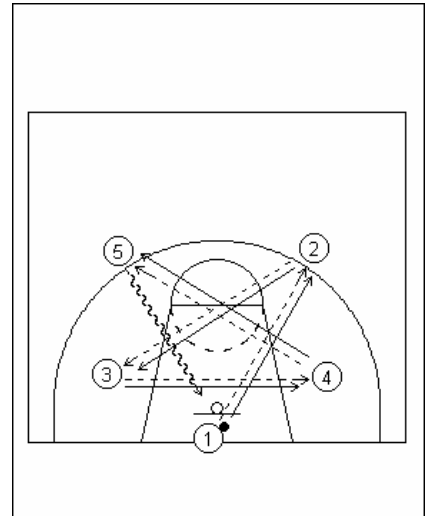
El drill continúa de la misma forma.

**Las variantes:**

1. use dos pelotas. Colocar una segunda pelota después que 3 cambia de posición con 4.
2. especifique el tipo de pase para hacer (por ejemplo de pecho, de pique, sobre la cabeza).
3. varíe el tipo de definición (por ejemplo bandeja pasada, con amague, solo aro ,etc.).
4. tomar tiros cortos, en lugar de atacar el aro con bandejas.

**Poner Énfasis:**

1. todos los pases deben ser fuertes y exactos.
2. el receptor debe "mostrar los diez dedos" para recibir la pelota.
3. los jugadores deben caminar un paso hacia adelante, y recibir el pase.
4. las entradas al aro deben ser con mucha fuerza.



## Basketball Drill

**Drill Numero** 42

**Nombre:** Ten Fingers

**Tipo:** Cutting, Passing, Shooting

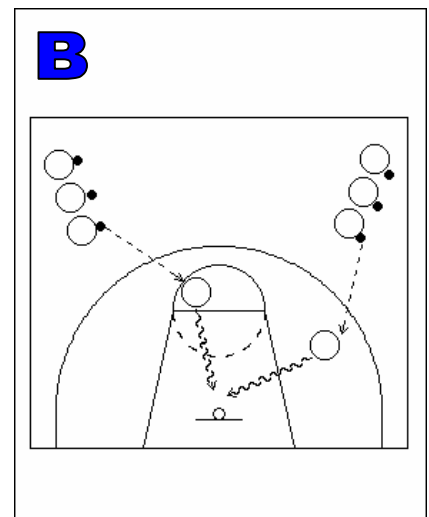
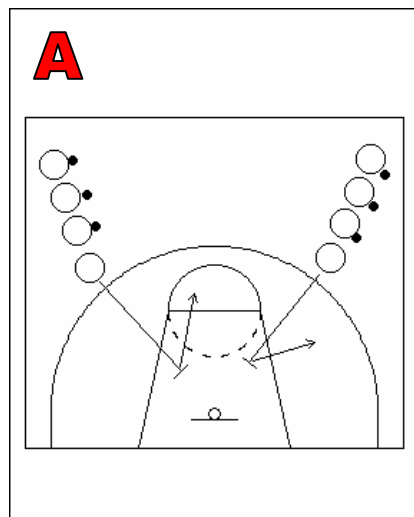
**Descripción:**

Los jugadores forman dos filas fuera de la línea de tres-puntos. Todos los jugadores, salvo el primero en cada fila con una pelota. El primer jugador en carrera hasta la línea de libres en la llave y corte- v hacia atrás para tomar tiro.

Los jugadores "muestran diez dedos" para pedir el pase del segundo jugador de la fila que esta con pelota.

Después del pase, el receptor se encuadran al cesto y toman tiro, o atacan el aro con dribbling.

Los jugadores rebotean sus propios tiros y van con dribbling para cambiar de fila...s. Ellos debe salir rápidamente uno tras de otro para crear trafico.



**Poner Énfasis:**

1. fijar bien fuerte en el piso el pie de pivot par a tener un buen cambio de dirección en el corte- v.
2. mostrando siempre los "diez dedos" y requiriendo la pelota.
3. luego de tomar la pelota y enfrente para la triple amenaza.

**Basketball Drill****Drill Numero:** 43**Nombre:** Terminator**Tipo:** Dribbling**Descripción:**

El espacio que usaremos va a depender del tamaño de su grupo. Para un grupo de ocho a diez jugadores se puede utilizar el área de tres puntos.

Cada jugador tiene una pelota y debe picar continuamente dentro del área designada y almismo tiempo intentar golpear la pelota del adversario .

Cualquier jugador que no pueda mantener su el dribbling dentro del área designada debe salir del juego .

Como el número de jugadores se reduce debemos ir achicando el área del juego (por ejemplo la llave, el círculo).

En último jugador que queda es el triunfador.

**Las variantes:**

Jugadores sólo usan la mano débil para picar.

**Poner Énfasis:**

1. la cabeza siempre arriba
2. la técnica de dribbling correcta – solo con la yema de los dedos y usando la muñeca para empujar la pelota al suelo.
3. la posición de pique baja con posición de protección.

**Drill Numero:** 44**Nombre:** Three On Two, Two On One**Tipo:** Transition**Descripción:**

Dos jugadores asumen posición defensiva en "tándem" en una de las áreas, todos los otros jugadores forman 3 filas en la línea de fondo en la cancha opuesta. El jugador en la fila del medio tiene la pelota.

Tres jugadores (primero en cada fila) juegan 3 x 2.

En cuanto los defensores consiguen la pelota, juegan 2 x 1 contra el tirador o el jugador que pierde la pelota.

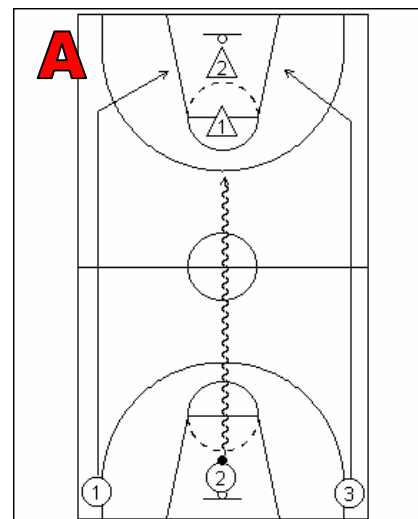
Los otros dos que atacaron permanecen para ser la defensa contra los próximos tres jugadores.

**Las variantes:**

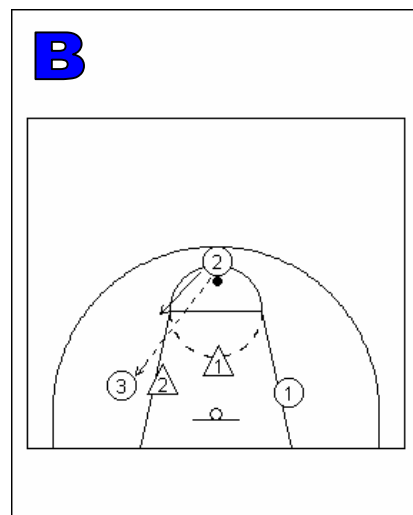
1. En lugar de empezar el drill desde línea de fondo, tirar la pelota a golpear el tablero, rebote y pase de apertura.
2. deben hacer cierto número de pases en la transición.

**Poner Énfasis:**

- 1) tomar bien rápido las tres calles y cortar al aro a la altura del tiro libre.
- 2) explosión en la carrera corta.
- 3) el juego defensivo correcto en la situación de 3 x 2, es decir,
  - a) jugar siempre en tándem,
  - b) el defensor delantero debe tomar la pelota,
  - c) el defensor trasero debe estar atento al pase y al dribbling.

**Basketball Drill**

- 4) en el juego ofensivo correcto en el 3 x 2, es decir,
- los jugadores bien abiertos y cortando y atacando el aro,
  - con dribbling, tratar de juntar y descargar
  - leer la defensa y realizar buenos pase
- 5) tener buenos ángulos de pase.
- 6) comunicarse permanentemente (ofensiva y defensa).



**Drill Numero:** 45

**Nombre:** Three-Man Weave

**Tipo:** Offensive transition, passing / receiving.

**Descripción:**

Los jugadores forman tres filas en la línea de fondo. El jugador de la fila del medio tiene la pelota.

La pelota se pasa a un lateral y se pasa detrás del jugador receptor como muestra el diagrama.

El jugador que llega al área ataca el aro mientras los otros dos jugadores van al rebote.

Después de la anotación el jugador que toma el rebote y el drill se repite para el otro aro.

**Las variantes:**

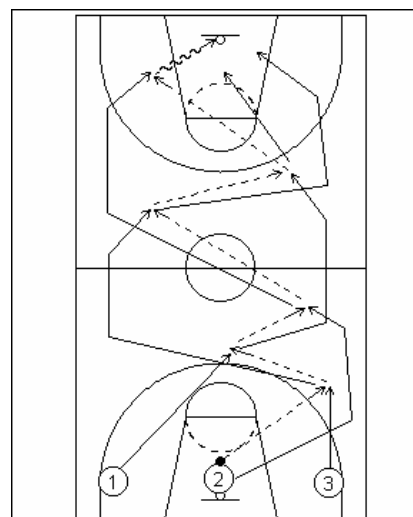
1. los jugadores pueden esperar en el fin de la cancha en lugar de regresar. De esta manera los próximos tres jugadores que están esperando, pueden empezar cuando los anteriores tres cruzan el medio campo

2. especificar los tipos de pases a hacer.

**Poner énfasis:**

- velocidad en toda la cancha.
- los jugadores corren bien abiertos..
- mucha comunicación ,pedir siempre la pelota.
- el pase siempre delante del jugador.
- la pelota no toca el suelo.

### Basketball Drill



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 46

**Nombre:** Turning And Channeling The Dribbler

**Tipo:** Individual Defense, Dribbling

**Descripción:**

Los jugadores se colocan en parejas , usando ambos lados de la cancha.

Un jugador con pelota y el otro realiza la defensa, avanzando cada pareja hacia el otro lado de la cancha.

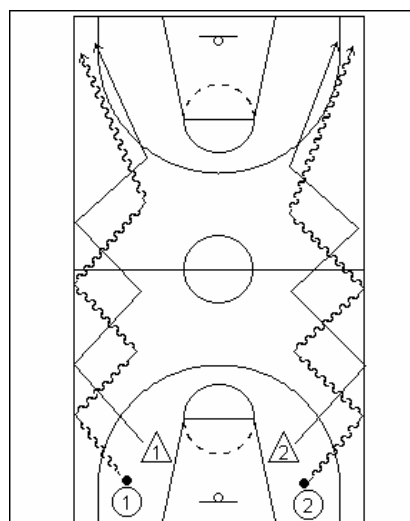
Cada pareja trabaja en cada lado de la cancha.

Buena posición defensiva usando una correcta movilidad de las piernas.

Los atacantes van cambiando de dirección ,por lo menos tres veces a lo largo de la cancha.

El jugador defensivo ,siempre intentando expulsar la pelota hacia la línea.

Al alcanzar fin de cancha, ambos jugadores corren a toda velocidad hacia el lugar inicial. En la próxima salida los jugadores cambian de rol.



**Las variantes:**

1. inicialmente la defensa no debe intentar conseguir la pelota.
2. enfatizar el juego de piernas en el defensa, y hacerlo con las manos atrás.
3. agregar un tercer jugador para intentar el trap en la línea media de la cancha.

**Poner énfasis:**

1. posición defensiva correcta y buen juego de piernas.
2. rapidez.
3. Dribbleador – proteger muy bien la pelota.

## Basketball Drill

**Drill Numero:** 47

**Nombre:** Two Teams Sliding

**Tipo:** Defense

**Descripción:**

Jugadores se alinean, en dos equipos, a lo largo de la línea lateral como lo muestra la figura.

Alternadamente, cada equipo desliza por la cancha en posición defensiva. Cuando un equipo vuelve el otro sale.

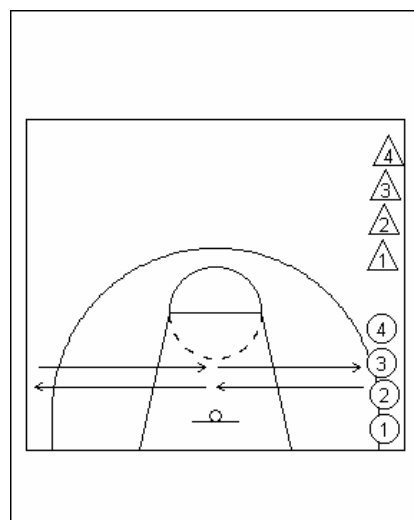
Dar énfasis en la posición baja y defensiva, los jugadores tocan con las manos el suelo 4 veces a lo ancho de la cancha y en la eje de la cancha completan un giro de 180 grados cada vez que pasan.

**Las variantes:**

1. saltar haciendo que puntea un tiro.
2. luego que llega al otro lateral ,vuelve con una carrera corta hasta el eje, para luego seguir en defensa .

**Poner énfasis:**

1. una posición defensiva correcta y un buen juego de piernas.
2. mucha actitud y esfuerzo.
3. el trabajo en equipo - quédese juntos apoyando al compañero.



## Basketball Drill

**Drill Número:** 48

**Nombre:** Cincinatti

**Tipo:** Passing, offensive transition

**Descripción:**

Los jugadores forman dos filas en la mitad de la cancha. Una fila en el eje de la cancha y la otra en el lateral. Un jugador está en la línea del tiro libre. Los jugadores de la fila del medio con pelota.

El primer jugador de la fila del medio (#2), pasa al jugador que está en el tiro libre (#1) y en el mismo momento el jugador de la fila lateral (#3) realiza una carrera buscando pase del pivó y ataca el aro.

(#1) luego que realiza el pase va en busca del rebote .

(#3) continúa su carrera hacia el lateral opuesto para que (#1) luego que toma el rebote ponga el pase de apertura , el receptor realiza dos dribbling y da pase a la fila del medio de la cancha al jugador que no tiene pelota.

La rotación es la siguiente : (#3) va a a la fila del eje, (#1) va a la fila del lateral y (#2) va a jugar a la línea del tiro libre para ser el pasador.

**Las variantes:**

1. realizar el ejercicio de los dos lados de la cancha.

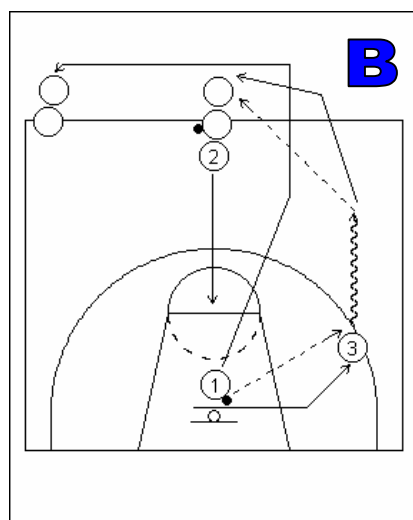
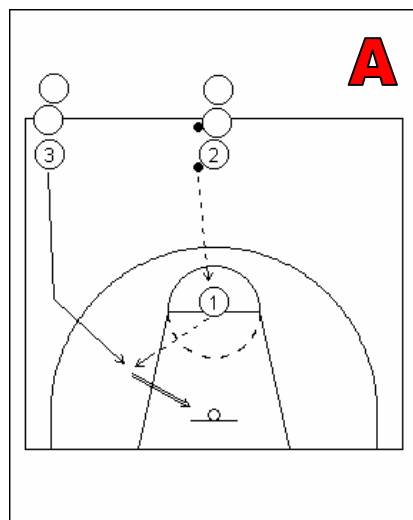
2. usar dos o más pelotas.

**Poner énfasis:**

1. en la carrera del lateral(timing).

2. buenos pases(ir cambiando los tipos de pase, dos manos, sobre cabeza, picado, etc).

3. el pivó debe realizar el pase adelantado al cortador para que este no deba detenerse.



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 49

**Nombre:** Create A Lead

**Tipo:** Offense

**Descripción:**

Los jugadores forman 4 filas en cada esquina de la media cancha.

La pelota siempre esta en la filas de la línea central de la cancha.

Los jugadores de la fila de línea final, van desde el bajo hasta un corte – V para salir a recibir a 45°.

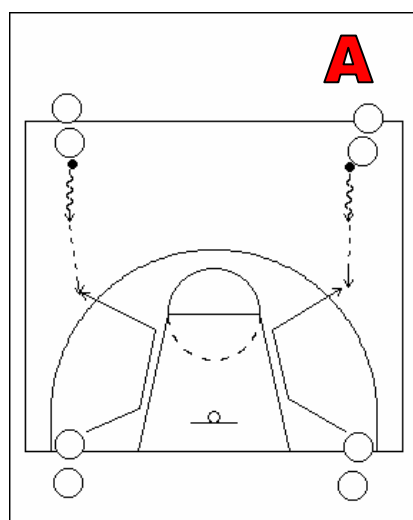
Después de recibir el pase , ellos deben encarar el aro para ser triple amenaza. De un alero atacamos el aro y desde el otro realizamos un dribbling, parada & tiro.

Los jugadores giran en las filas en el sentido de las agujas del reloj para que todos los jugadores consiguen todas las posiciones.

**Las variantes:**

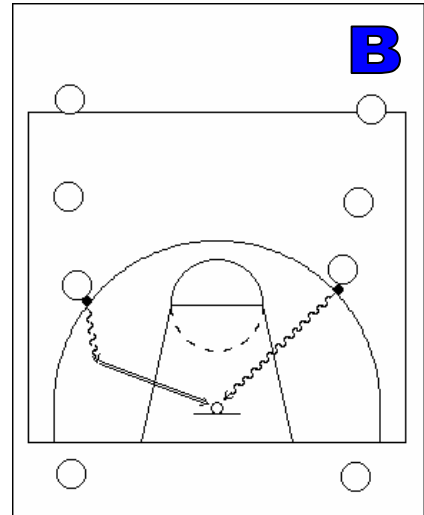
1. usar diferentes fintas (en el 1 x 0) ,para atacar el aro y de diferentes lugares.

2. usar defensas, primero pasivas (punteos del tiro) y luego mas agresiva.



**Poner énfasis:**

1. realizar buenos cortes ,para desequilibrar al defensa y poder recibir el pase con comodidad.
2. buen movimientos de piernas y el chequeo al defensor.
3. jugadores deben enfrentar la aro después de recibir el pase.
4. explosivo el ataque al aro en el 1 x 0.



**Basketball Drill**

**Drill Numero:** 50

**Nombre:** Dribble, Cut, Pass & Drive

**Tipo:** Offense

**Descripción:**

Un jugador se coloca en cada lado del poste bajo. Los demás jugadores se colocan en fila en media cancha. Esta fila se coloca detrás del entrenador está ubicado en el borde del círculo del centro.

Los jugadores hacen un dribbling hacia el entrenador que intenta robarle la pelota, cuando logran pasar al entrenador pasan la pelota al jugador que sale con corte - V . Nota: el receptor no sale hasta que el dribleador no sobrepase al entrenador .

El jugador ofensivo ejecuta un corte - V bueno y recibe el pase del dribleador. El jugador ataca el aro (con dribbling, tiro, puerta de atrás, etc..)

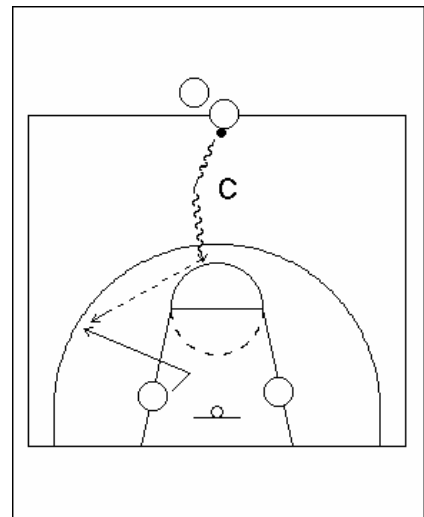
Dribleador reemplaza al jugador del poste que recibió el pase.

**Las variantes:**

Podemos poner una defensa al receptor.

**Poner énfasis:**

1. buenos cortes, y duros.
2. buenos pases.
3. tiros rápidos(recibo, me encuadro y lanzo)
4. cuando atacamos el aro, hacerlo bien duro.





**Drill Numero: 51**

**Nombre:** Half-Court, Two Pass Drill

**Tipo:** Passing, Lay-ups

**Descripción:**

Ponemos tres filas en media cancha como muestra el diagrama.

La salida de la pelota la realizamos desde el alero.

El alero con pelota comienza el drill realizando un pase al jugador del medio y este hacia el otro alero que corta al aro y realiza un lanzamiento.

Todos los jugadores siguen el tiro para formar " el triángulo de rebote."

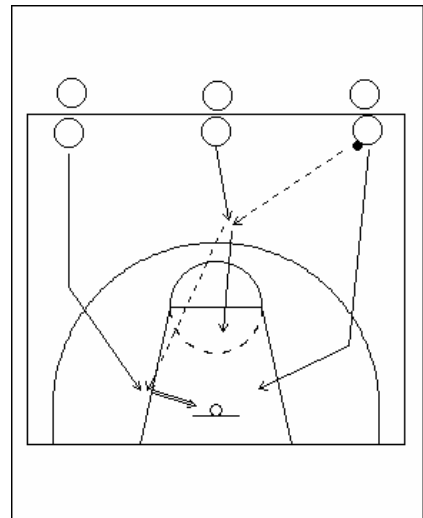
**Las variantes:**

1. empieza del lado opuesto de la cancha.
2. el cortador recibe el pase fuera de la llave para el tiro exterior.

**Poner énfasis:**

1. realizarlo a velocidad, sin detenerse , recibo y paso.
2. buenos pases y fuertes.

**Basketball Drill**



**Drill Número: 52**

**Nombre:** Triangle Passing

**Tipo:** Passing, Receiving

**Descripción:**

Los jugadores usan la media cancha y forman tres filas. Dos filas en las esquinas de la media cancha y otra abajo del aro. El jugador de abajo pasa a una de las esquinas y el receptor cambia la pelota de lado ,el nuevo receptor pasa al próximo de la fila de abajo y así sucesivamente.

**Las variantes:**

1. use dos pelotas.
2. cambiar la dirección de los pases .
3. cambiar de dirección al pedido del entrenador.

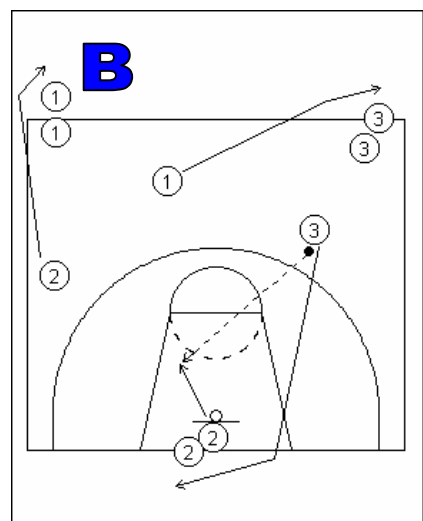
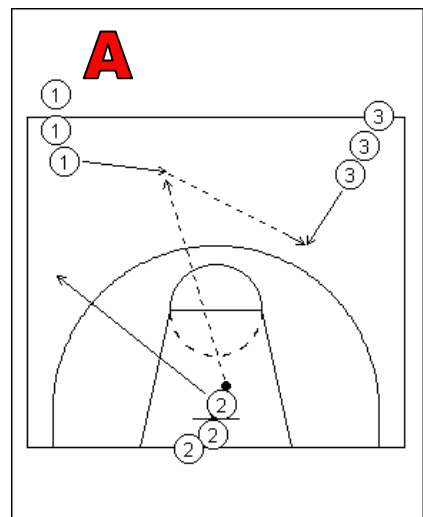
**Poner énfasis:**

Rapidez y fuerza en los pases.

Mostrar siempre los "diez dedos" al pasador.

Corra a toda velocidad al fin de la línea después de pasar.

**Basketball Drill**



## Basketball Drill

**Drill Numero:** 53

**Nombre:** Triangle Shooting

**Tipo:** Shooting

**Descripción:**

Los jugadores forman tres filas alrededor del aro.

Ellos lanzan y van al rebote de sus tiros, pase al próximo de su fila y así sucesivamente.

Gire las posiciones.

**Las variantes:**

1. hágalo competitivo;

a) Viendo qué equipo puede hacer 10 (o cualquier número) de tiros primero.

b) Viendo qué equipo puede hacer la mayoría de los tiros consecutivos.

2. cambiar la distancia de tiro.

**Poner énfasis:**

1. buena técnica de tiro.

2. el lanzador debe seguir el tiro he ir agresivamente el rebote.

3. Buenos pases

