

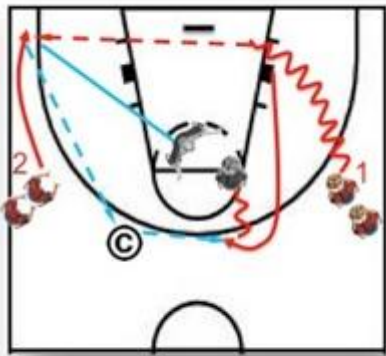
Nº151. El entrenador lanza a canasta, uno de cada equipo lucha por el rebote, el que lo coge lo pasa al compañero en medio campo, el otro defiende. Jugar 1c1 en el otro lado del campo.



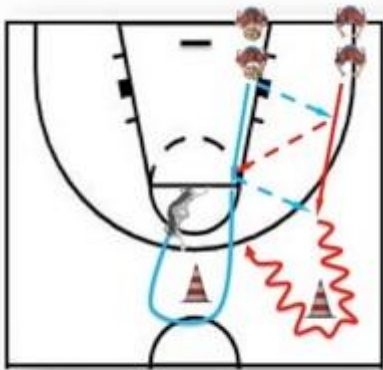
Nº152. 1c1 con apoyo. El apoyo con balón pasa al defensor, el defensor pasa al jugador sin balón lado contrario para jugar 1c1, el atacante puede jugar con el apoyo para ganar una posición interior, recibir y jugar 1c1 interior. Rotación hacia la izquierda.



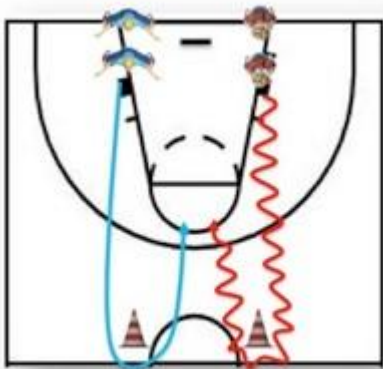
Nº153. 1c1 con defensa en recuperación. El defensor con balón después de pasar corre a defender al exterior en posición de alero, que recibe en movimiento. Muy importante cerrar la línea de penetración al atacante que recibe en movimiento.



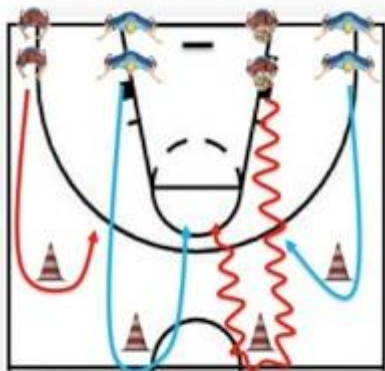
Nº154. 1c1 con defensa en recuperación. Jugador (1) con balón penetra hacia canasta y dobla el balón a (2) que se mueve para recibir cerca de la línea de fondo, (2) pasa el balón al entrenador y recupera en defensa sobre (1) que recibe el balón del entrenador para jugar 1c1.



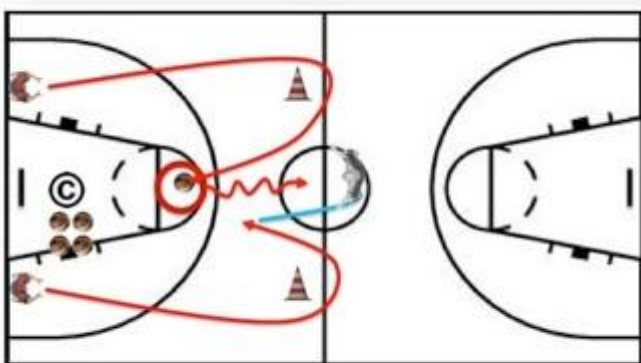
Nº155. Dos filas, jugamos 3 pases y cada jugador bordea su cono para finalizar en 1c1.



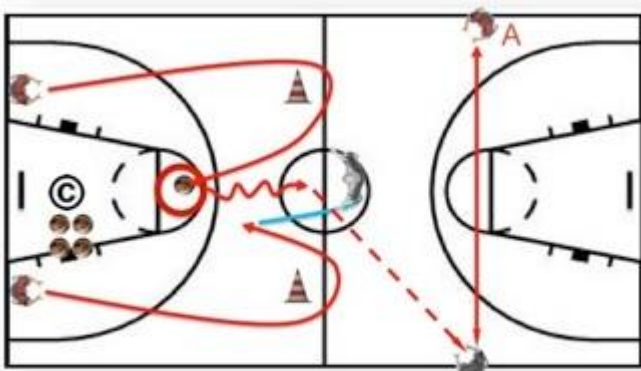
Nº156. Dos filas, pasar por la puerta (conos) y jugar 1c1.



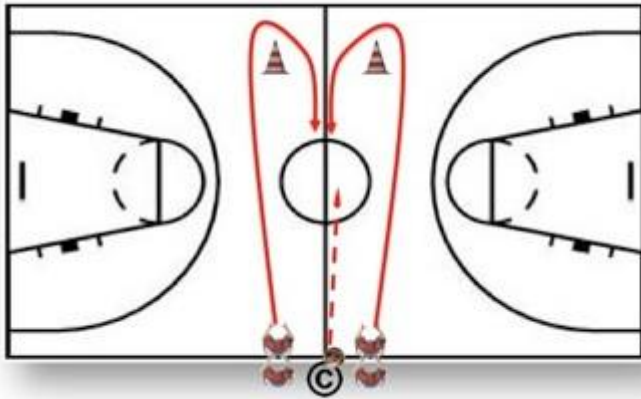
Nº157. Cuatro filas, misma idea que ejercicio nº156 pero jugamos dos 1c1, uno con balón y el otro sin balón. Trabajo de agresividad ofensiva.



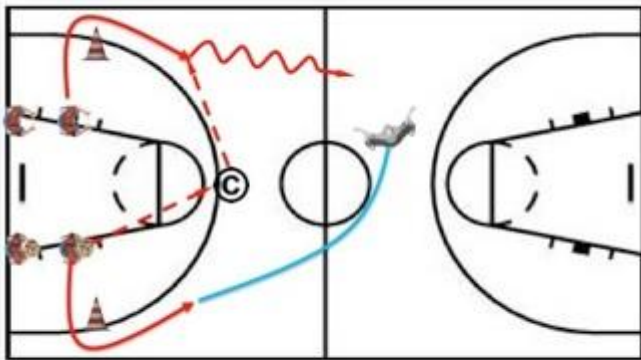
Nº158. A la señal del entrenador sale un jugador de cada fila, el primero en coger el balón que está dentro del círculo rojo ataca y el otro defiende. 1c1 todo campo.



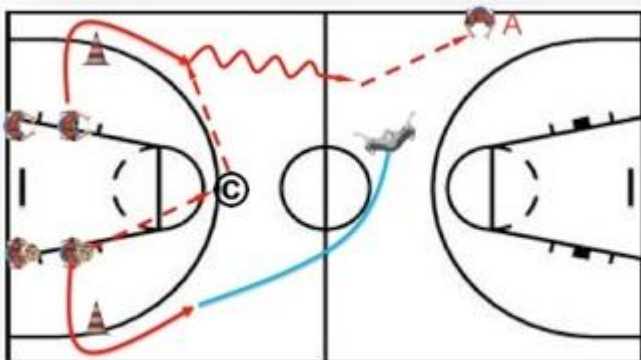
Nº159. A la señal del entrenador sale un jugador de cada fila, el primero en coger el balón que está dentro del círculo rojo ataca y el otro defiende. El jugador con balón puede jugar con el apoyo (el apoyo puede cambiar de lado de la pista y solo pasar el balón).



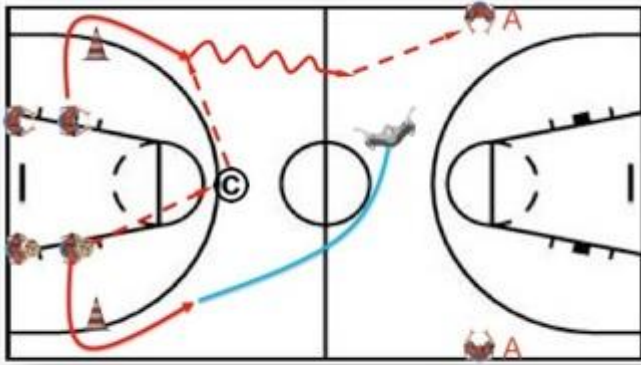
Nº160. A la señal del entrenador sale un jugador de cada fila, para rodear el cono, el primero que coge el balón lanzado por el entrenador juega 1c1.



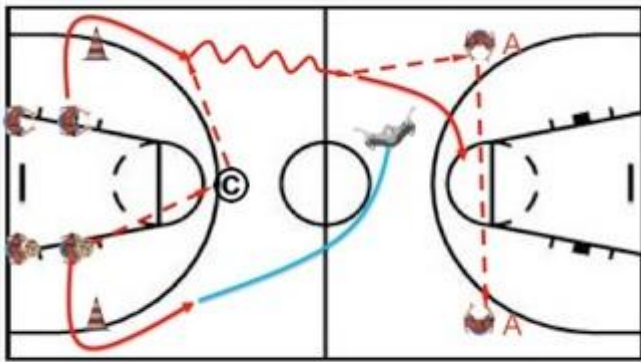
Nº161. Dos filas, una con balón. Jugador con balón pasa al entrenador y salen los dos jugadores a bordear los conos, el entrenador pasa el balón a uno de los dos jugadores (atacante), el otro defiende.



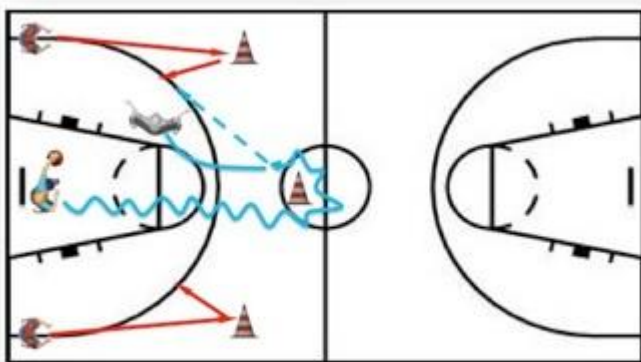
Nº162. Inicio como ejercicio nº161 con la variante que el jugador con balón puede jugar con el apoyo (poste repetidor), el apoyo solo puede pasar el balón.



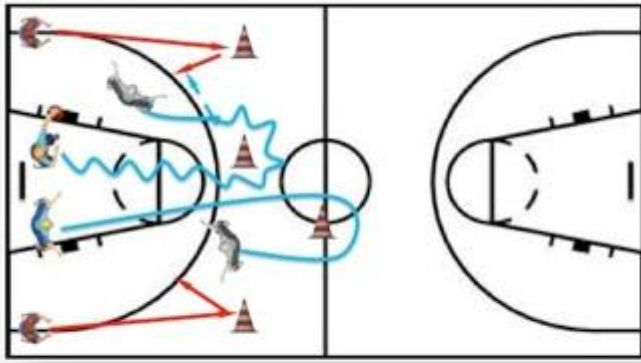
Nº163. Inicio como ejercicio nº162 con la variante que el jugador con balón puede jugar con 2 apoyos (postes repetidores).



Nº164. Inicio como ejercicio nº163 con la variante que los apoyos se pueden pasar el balón.



Nº165. Dos filas de atacantes sin balón que juegan para ir a tocar su cono, un defensor con balón que juega con bote para rodear el cono y pasar el balón a uno de los dos atacantes y jugar 1c2.



Nº166. Misma idea que ejercicio nº165 con la variante que hay dos atacantes y dos defensores. Jugamos dos 1c1, uno con balón y el otro sin balón.



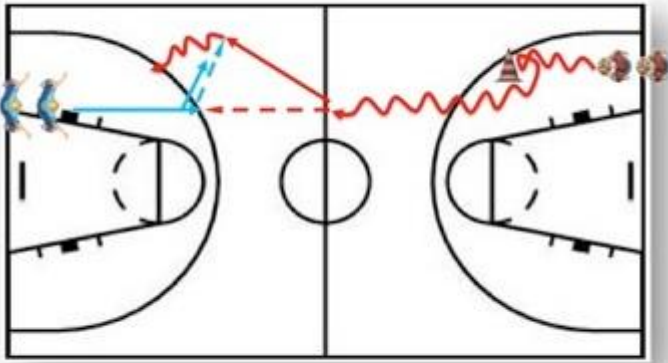
[www.ejerciciosbaloncesto.com](http://www.ejerciciosbaloncesto.com)

Nº167. Primero jugamos a robarnos el balón dentro del círculo de tiros libres. A la señal el entrenador ir a bordear el cono y pasar el balón al jugador que tenemos enfrente para jugar 1c1.

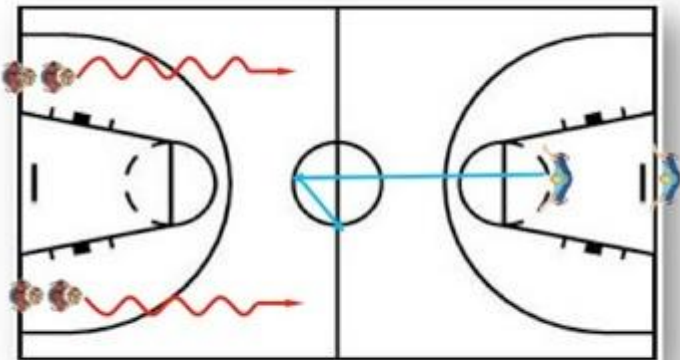


[www.ejerciciosbaloncesto.com](http://www.ejerciciosbaloncesto.com)

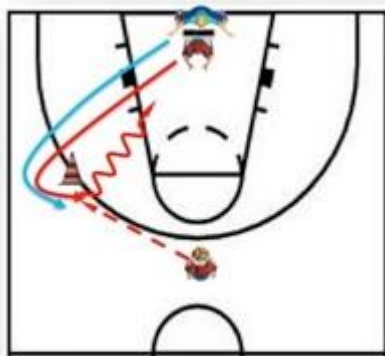
Nº168. Ir a tocar la espalda del defensor y buscar una ventaja para jugar el 1c1.



Nº170. Jugador con balón juega con bote hacia el cono y cambio de mano por la espalda, después pasa al defensor del lado contrario para recibir el pase de vuelta y jugar 1c1.

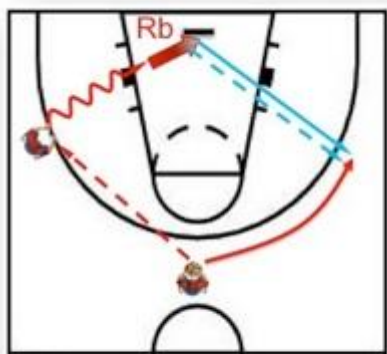


Nº171. Dos atacantes y un defensor, salen a la vez, los atacantes para ir anotar en el aro contrario y el defensor para tocar la línea y defender sobre uno de los atacantes.



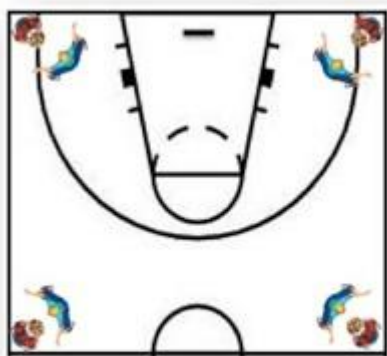
[www.ejerciciosbaloncesto.com](http://www.ejerciciosbaloncesto.com)

Nº169. 1c1 con defensa condicionada, tiene que pasar por el mismo lado que pase el atacante.



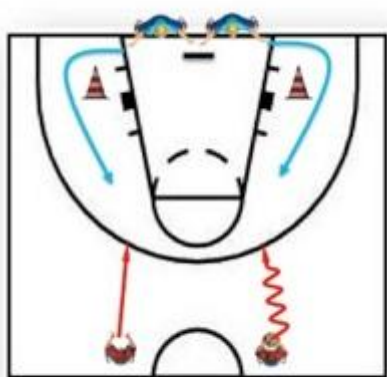
www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº172. Jugamos 2c0 en el lado izquierdo y lo enlazamos con 1c1 en el lado derecho.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº173. 1c1 saliendo de los ángulos del campo con defensa activa desde el principio.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº174. 2c2, 1c1 con balón y 1c1 sin balón. Los dos atacantes salen de media pista y los defensores de línea de fondo, cuando el ataque empieza, los dos defensores tienen que rodear el cono de su lado y defender.





www.ejerciciosbaloncesto.com

**Nº175.** El defensor con balón juega con bote para ir a dejar el balón en la prolongación de la línea de tiros libres, a la vez el jugador sin balón corre para coger el balón que está en el suelo para jugar 1c1 con el otro jugador.



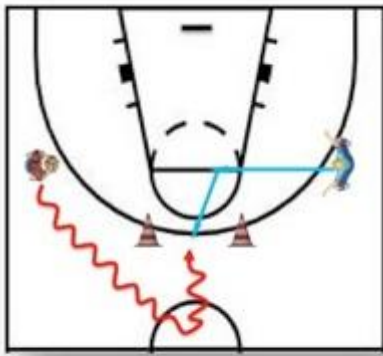
www.ejerciciosbaloncesto.com

**Nº176.** Misma idea que ejercicio nº175 con la diferencia que dejamos el balón fuera de 6,25.



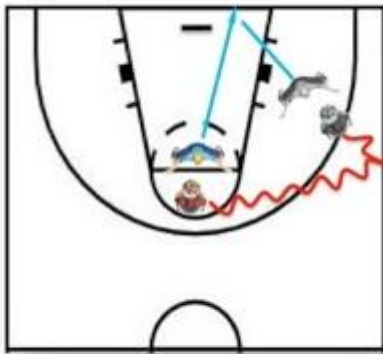
www.ejerciciosbaloncesto.com

**Nº177.** Misma idea que ejercicio nº175 con la diferencia que el ataque puede colaborar con un segundo atacante si no logra una ventaja. Podemos jugar 2c1.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº178. 1c1 después que el defensor pise la línea de tiros libres y el atacante entre dentro del círculo de medio campo, tenemos que para entre los dos conos.



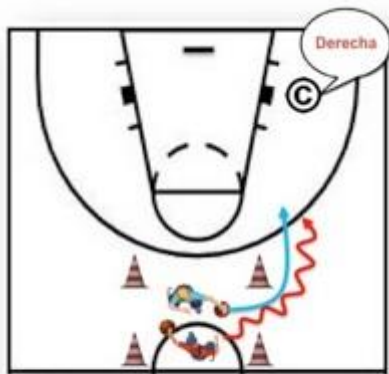
www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº179. 1c1 después que el defensor y atacante pisen la línea lateral y la de fondo.



www.ejerciciosbaloncesto.com

Nº180. Atacante tiene que intentar entrar dentro de la zona (4 conos, círculos) antes de 5 segundos, el defensor utilizando el cuerpo debe de impedir que los consiga.



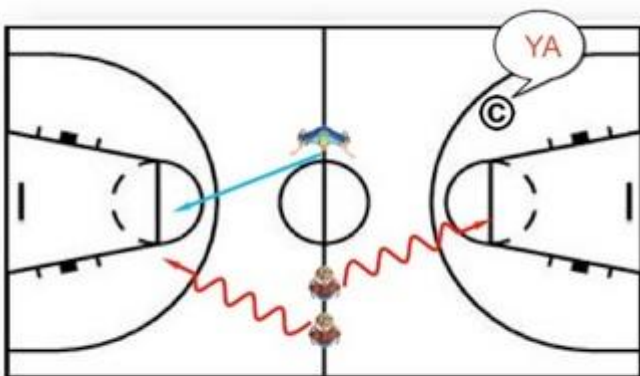
www.ejerciciosbaloncesto.com

N°181. Atacante y defensor con balón. Robarse el balón dentro de los 4 conos, el entrenador marca por que lado de los conos tiene que salir el atacante para ir hacer canasta, el defensor siempre con balón tiene que salir por el mismo lado.



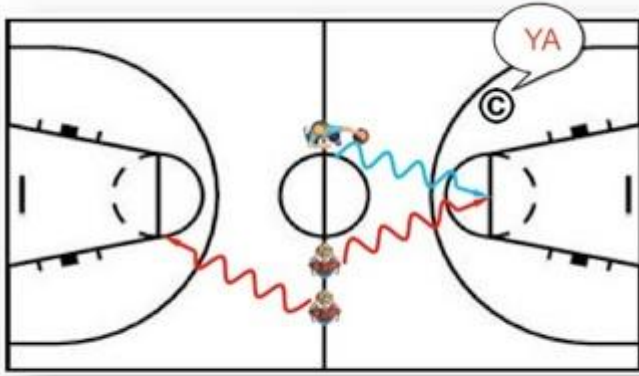
www.ejerciciosbaloncesto.com

N°182. Defensor con balón pasa al entrenador y recibe el pase de vuelta. Después juega con bote y pasar al jugador sin balón que a jugado para recibir cerca de la línea de medio campo.



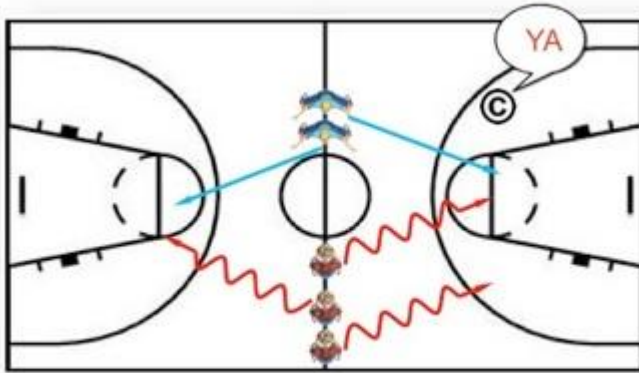
www.ejerciciosbaloncesto.com

N°183. Ala señal del entrenador los jugadores con balón juegan para ir hacer canasta, el defensor decide sobre cual de los dos atacantes defender, 1c1 con recuperación defensiva.



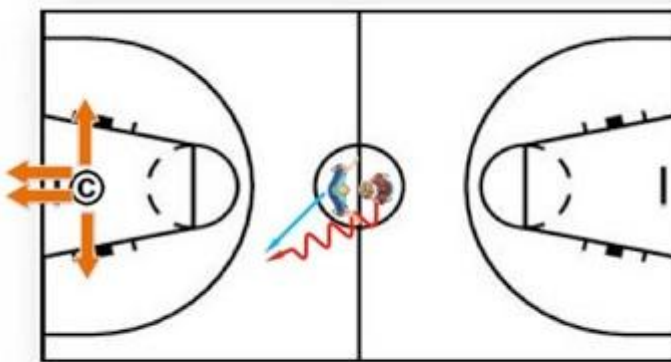
www.ejerciciosbaloncesto.com

N°184. Igual que el ejercicio n°183 con la variante que el defensor también tiene balón.



www.ejerciciosbaloncesto.com

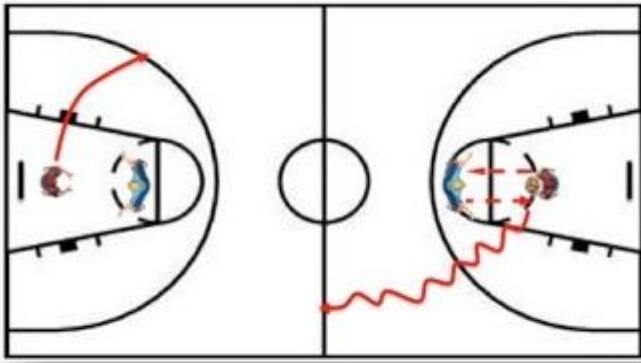
N°185. Igual que el ejercicio n°183 con la variante que hay tres atacantes y dos defensores.



www.ejerciciosbaloncesto.com

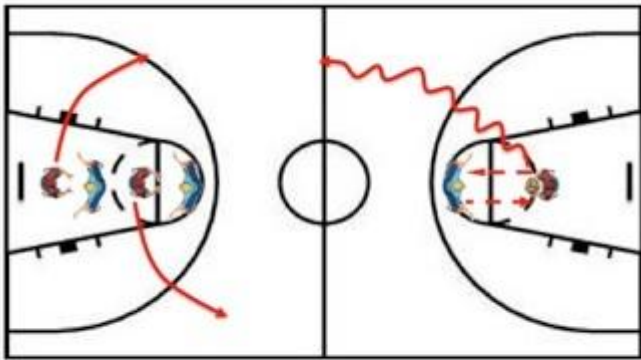
N°186. 1c1 en medio campo, el entrenador marca por que lado finalizar el 1c1. Si levanta la mano derecha se finaliza por el lado derecho, si levanta las dos manos el jugador con balón ataca el aro que está a su espalda...

El jugador con balón tiene que estar en situación activa de juego (botando el balón) mientras espera por que lado tiene que entrar.



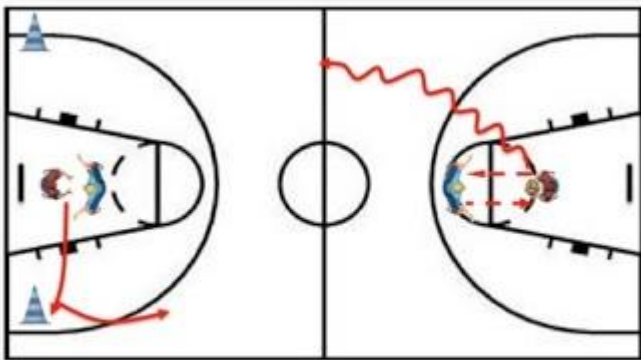
www.ejerciciosbaloncesto.com

N°187. 1c1 con balón, 1c1 sin balón (2c2). Atacante y defensor se pasan el balón, el otro atacante en el aro contrario se abre por el otro lado que juegue el atacante con balón, que sale a la señal. Antes de poder tirar a canasta los dos atacantes tienen que pasarse el balón.



www.ejerciciosbaloncesto.com

N°188. Misma idea que ejercicio n°187 con la variante que hay dos atacantes sin balón y uno con balón (3c3). Todos los atacantes tienen que tocar el balón antes de poder tirar a canasta. Muy importante respetar los espacios entre los jugadores.



www.ejerciciosbaloncesto.com

N°189. Misma idea que ejercicio n°187 con la variante que el atacante sin balón tiene que tocar uno de los conos antes de poder recibir el balón. El ataque tiene 8 segundos para anotar.



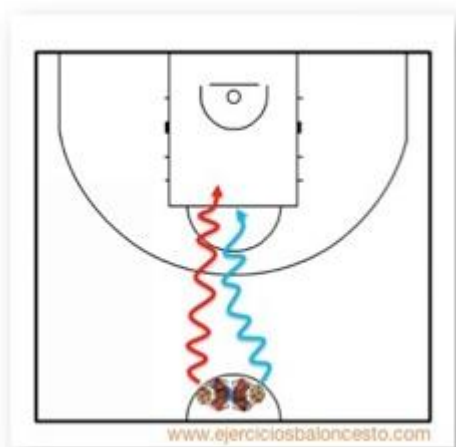
www.ejerciciosbaloncesto.com

**Nº190.** 1c1 interior, jugador con balón pasa al entrenador y va a buscar al defensor dentro de la pintura para ganar la posición, recibir el balón y jugar 1c1.



www.ejerciciosbaloncesto.com

**Nº191.** Jugador sin balón juega para recibir de los cuatro apoyos, después de recibir el balón lo volvemos a pasar al apoyo. Cuando recibe el ultimo balón juega 1c1 a un solo tiro. El atacante decide libremente a que apoyo pedir el balón (tiene que recibir de los cuatro apoyos).



www.ejerciciosbaloncesto.com

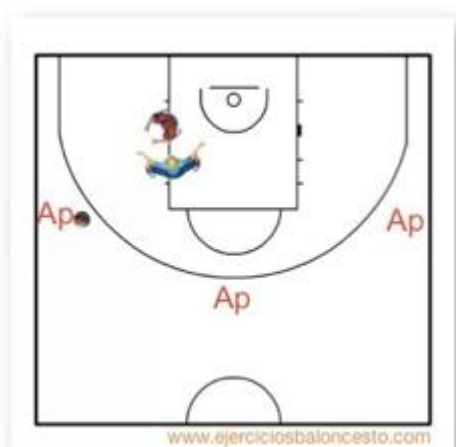
**Nº194.** Atacante y defensor con balón de espaldas en medio campo, cuando el atacante lo decida juega para ir anotar, el defensor intenta impedirlo sin dejar de botar su balón.



Nº192. El apoyo tiene que pisar la línea de tiros libres e ir hacia un lateral del campo, el atacante tiene que pasar al apoyo, pisar la línea de medio campo para poder finalizar.



Nº193. Misma idea que ejercicio anterior con la variante que el defensor defiende sobre el jugador sin balón que juega para recibir y jugar 1c1 en posición de alero.



Nº195. 1c1 interior con tres apoyos. Jugador interior sin balón juega para recibir dentro y anotar, los apoyos se pueden pasar el balón para dificultar el trabajo defensivo.



Nº196. 1c1 desde corte en "v".



Nº198. 1c1 en poco espacio (no superar línea de conos), después 1c1 para cruzar la puerta lateral (dos conos azules).



Nº199. Atacante sin balón y defensor tienen que tocar el cono antes de poder jugar el 1c1 con el balón que pasa el entrenador.





Nº200. Atacante sin balón y defensor tienen que tocar el cono antes de poder jugar el 1c1.



Nº201. Misma idea que los dos ejercicios anteriores con el cono del defensor más cerca.



Nº202. El entrenador lanza el balón al aire, al tocar el suelo los dos jugadores se giran y el primero en coger el balón ataca, el otro defiende.



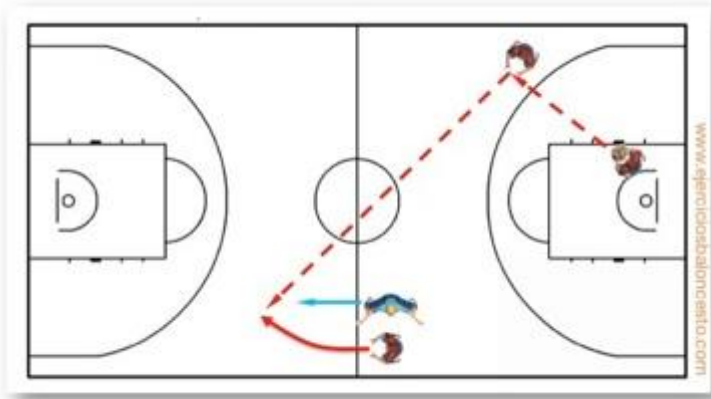
Nº203. El entrenador lanza el balón al aire, al tocar el suelo los dos jugadores se giran y el primero en coger el balón ataca. 1c1 a un solo tiro.



Nº204. El entrenador lanza el balón hacia el lado derecho - izquierdo de la "pintura", el jugador del lado balón ataca y el otro se convierte en defensor.



Nº205. Cambio de lado del balón y jugar para recibir dentro de la pintura.



Nº206. Trabajo de primer pase de contraataque y 1c1 desde recepción en medio campo.



Nº207. Defensor con balón, lo pasa al entrenador y corre para pisar la zona de tres segundos, al mismo tiempo el atacante juega para recibir del entrenador y jugar 1c1 con el defensor en recuperación con espacio limitado (conos azules).



Nº208. Defensor con balón, lo pasa al entrenador y corre para tocar su cono, el atacante hace lo mismo y corre a tocar su cono, 1c1 con el defensor que anticipa el pase.



Nº209. Defensor con balón, lo pasa al entrenador y corre para defender sobre el atacante sin balón que juega para recibir el balón del entrenador en la posición de base.



Nº210. Defensor con balón juega para hacer una entrada a canasta, coger el rebote y pasar el balón al atacante e ir a defender. Jugamos una situación de 1c1 con recuperación defensiva.



Nº211. Misma idea que ejercicio anterior con la variante que el defensor realiza dos cambios de mano delante de los conos antes de hacer la entrada a canasta.



N°212. Dos atacantes y un defensor. Los atacantes a la señal del entrenador juegan con bote para pisar la línea lateral y hacer canasta, el defensor defiende sobre uno de los dos atacantes, los jugadores con balón tienen 6 segundos para finalizar.



N°213. Misma idea que ejercicio anterior con la variante que antes de anotar los atacantes tienen que pisar el círculo que diga el entrenador, en este caso el círculo rojo.



N°214. Misma idea que ejercicio anterior con la variante que los círculos no están alineados



Nº215. Los atacantes juegan para bordear su cono rojo y entrar a canasta, el defensor bordea uno de los conos azules y defiende sobre uno de los dos atacantes.



Nº216. Misma que anterior, variante: hay dos defensores que deciden si jugar dos 1c1 o bien defender los dos sobre un jugador.



Nº217. atacantes bordear su cono rojo y cruzar primero entre conos azules, el primero realiza entrada a canasta, el segundo juega 1c1 defensor, si no anota pasa a la fila de los defensores.



Nº218. Jugador con balón pasa ala entrenador y juega para bordear el cono y recibir el pase de vuelta para jugar 1c1 con recuperación defensiva.



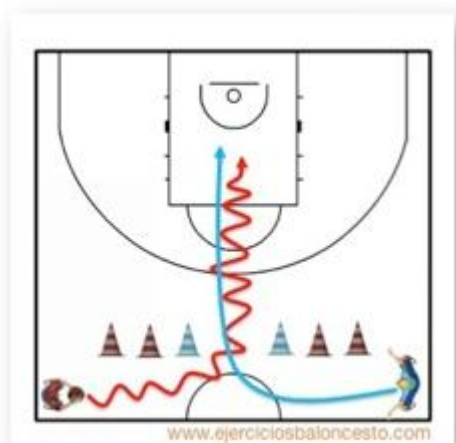
Nº219. Un fila de atacantes con balón, un defensor. Si el atacante no anota defiende, si el atacante anota sigue el mismo defensor.



Nº220. Auto-pase del atacante fuera de la línea de 3 puntos, recepción y jugar 1c1 con el defensor que antes tiene que pisar la línea de 3 puntos para poder defender.



Nº221. Auto-pase del atacante fuera de la línea de 3 puntos, recepción y jugar 1c1 con el defensor que antes tiene que pisar la línea de 3 puntos para poder defender.



Nº222. 1c1 después de cruzar por la puerta azul.