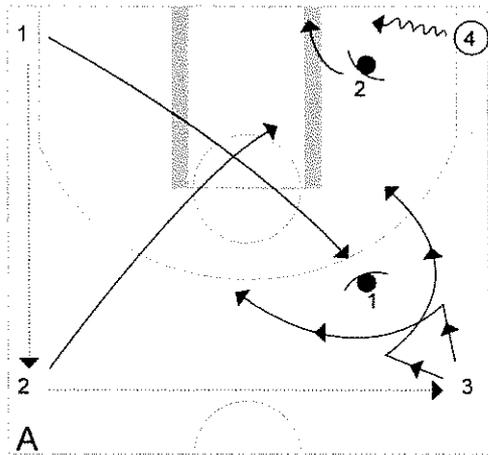
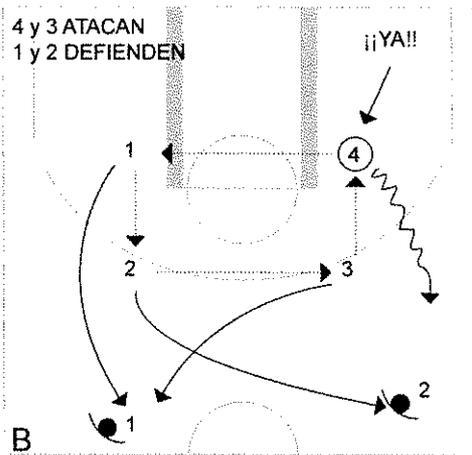


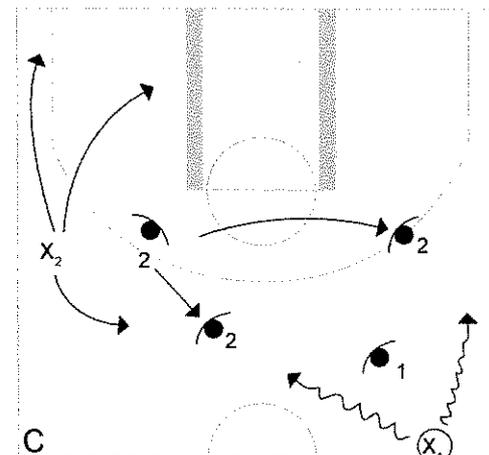
EJERCICIOS 2X2 Y 3X3 PARA POTENCIAR Y MEJORAR EL JUEGO SIN BALÓN.  
 ENTRENADOR: JAVIER LLOPART. JULIO 2013



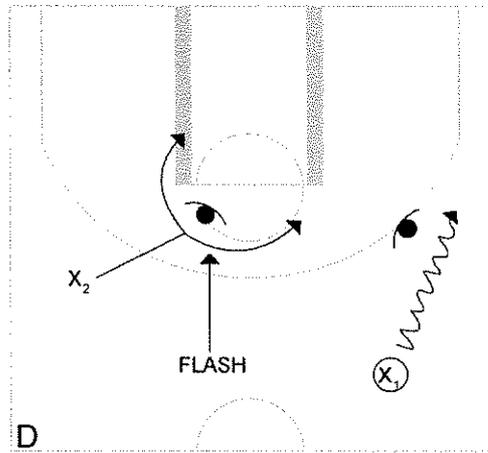
① **2 x 2 EN 4 ESQUINAS.**  
 1 y 2 defienden a 3 y 4.  
 3 pasa y corta, gana lado débil leyendo defensa.  
 4. 1ª opción: ganar línea de fondo.



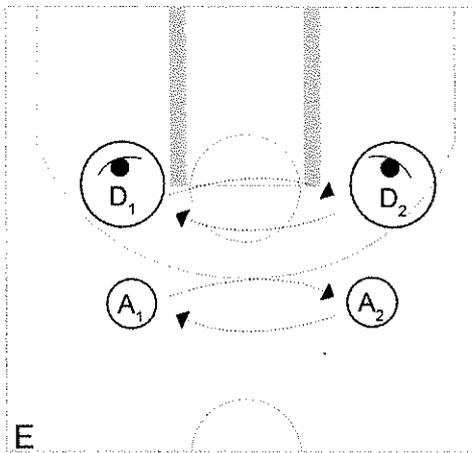
② **2 x 2 TODO EL CAMPO.**  
 Los 4 jugadores empiezan con pases a toda velocidad.  
 A la voz de "¡YA!" receptor y último pasador atacan 2x2 canasta contraria.



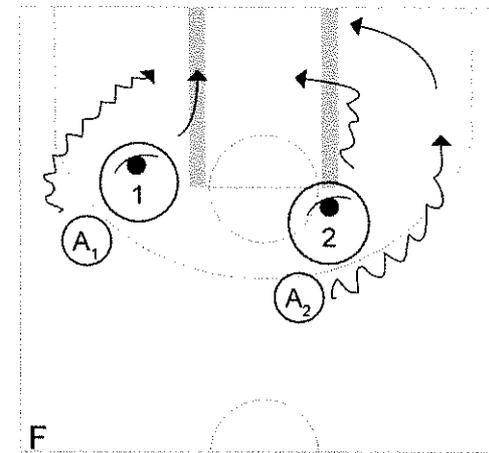
③ **2 x 2 EN 1/2 CAMPO (GRÁF. C-D)**  
 X<sub>1</sub> ataca 1x1 a su defensor, debe leer al defensor de X<sub>2</sub> y decidir qué jugar.  
 Prohibido cambiar en los bloqueos. X<sub>2</sub> juega sin balón.



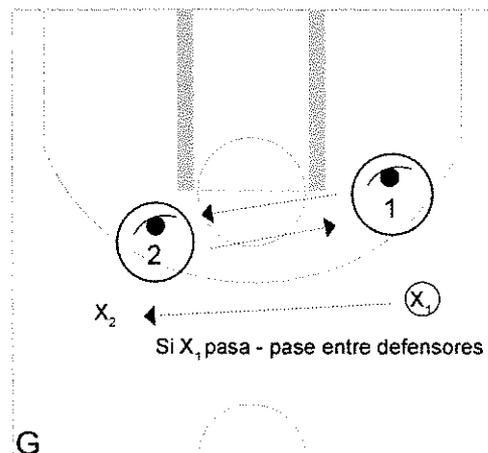
D  
 Si X<sub>1</sub> se va por la línea de fondo para evitar 2x1 o ayuda del defensor 2 — X<sub>2</sub> debe hacer FLASH para recibir — ¡¡CAMBIO DE RITMO!!



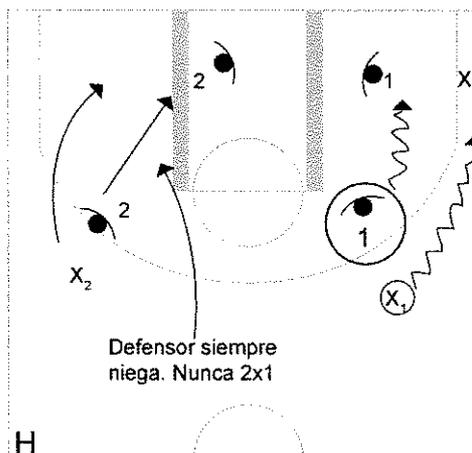
④ **2 x 2 CON 2 BALONES (GRÁF. E-F)**  
 Atacantes deben pasarse los dos balones a la vez y pueden botar.  
 Defensores deben cambiar a la vez que los atacantes pero **NO BOTAN**.  
 Si atacantes consiguen canasta ¡GANAN!



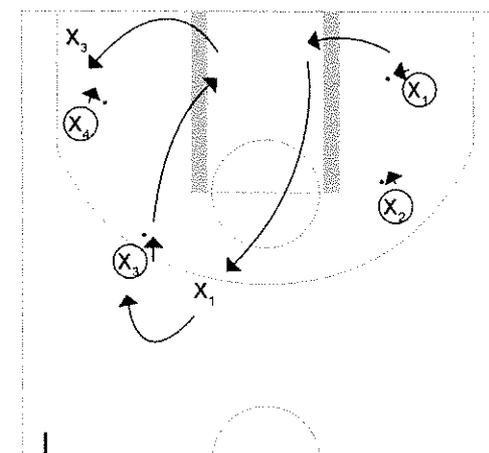
F  
 Si defensores consiguen:  
 • Un robo  
 • Un rebote  
 • Tocar uno de los balones atacantes  
 • Si un atacante deja de botar, contar hasta 4 y entonces no ha conseguido tirar o botar.  
 ¡¡GANAN!!



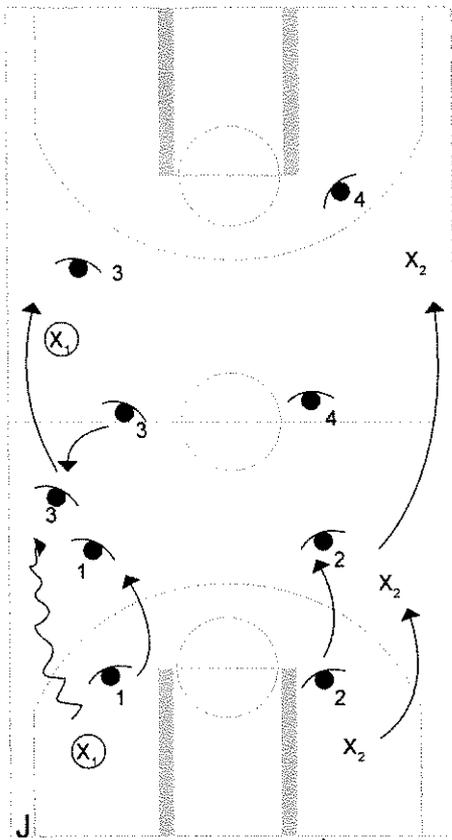
⑤ **2 x 2 1/2 CAMPO CON 3 BALONES (GRÁF. E-F)**  
 Atacantes 1 balón.  
 Defensores 2. Cada pase del ataque — pase entre defensores.  
 Si ataque bota — defensores botan.



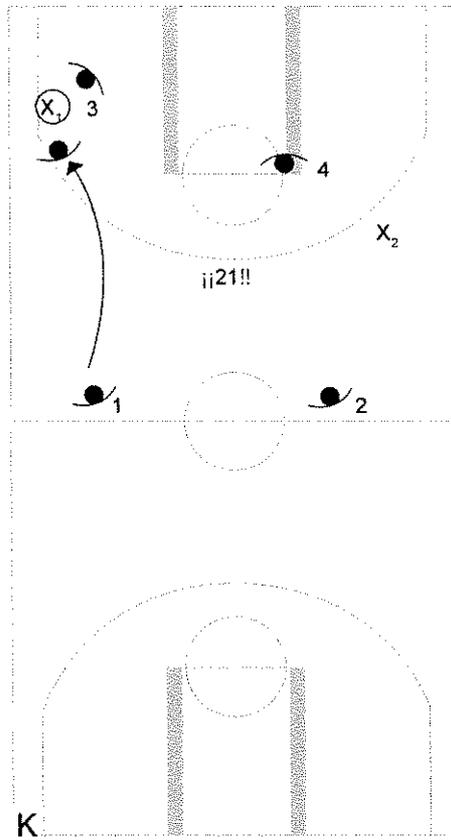
⑥ **2 x 2 — 2 BALONES**  
 Atacantes con balón — defensor con balón.  
 Si atacante bota — defensa bota.



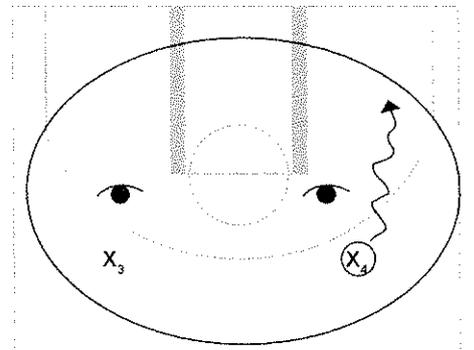
⑦ **EJERCICIO DE TIRO + 2X2**  
 Todos con balón. Poner conos. El 1º que anota un tiro en TODAS las posiciones escoge urgente compañero para jugar 2x2 canasta contraria.



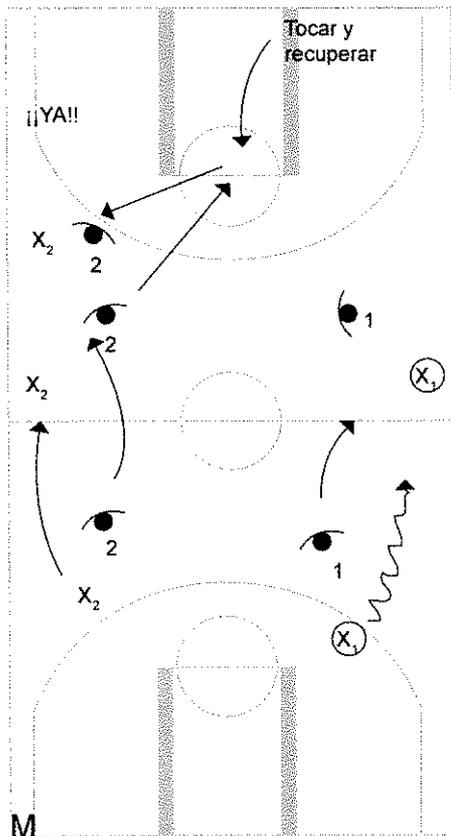
- 8 **2 x 2 + 2 TODO CAMPO (GRÁF. J-K)**  
 1 y 2 defienden TODO CAMPO.  
 3 y 4 sustituyen cuando balón pasa 1/2 campo.  
 Si X<sub>1</sub> supera su defensor X<sub>3</sub> — 2x1.



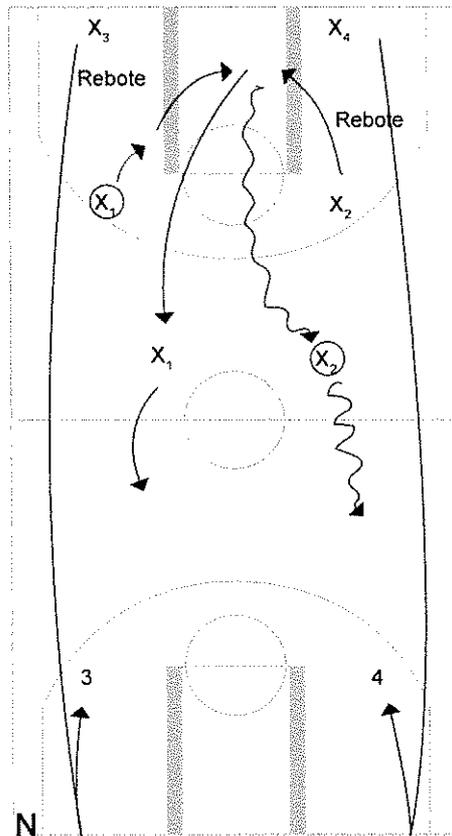
- K  
 Tras pasar 1/2 campo, si Coach grita "¡21!" — X<sub>1</sub> busca 2x1 en campo ofensivo.  
 Si hay 2x1 cambio automático de defensores.  
 Si Coach dice "¡DOS!" — CAMBIO.  
 Esto puede pasar en cualquier momento.  
 Mantener el 2x1 mientras atacante no pase la pelota.



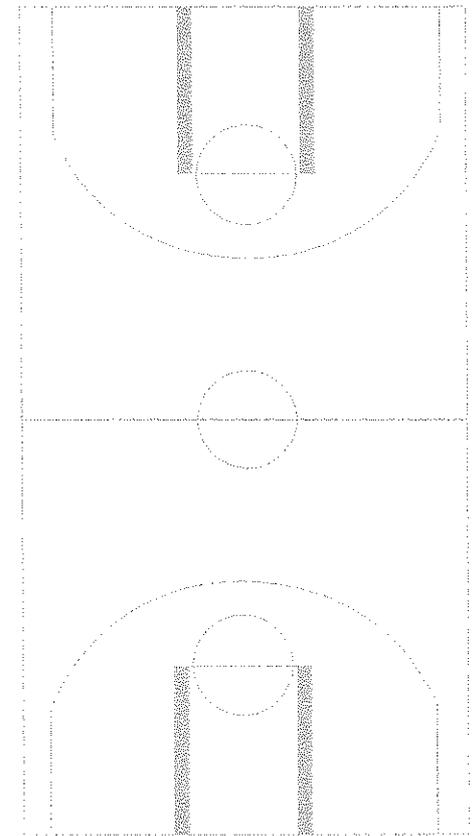
- L  
 9 **2 x 2 + 2 x 2 TODO CAMPO (L)**  
 Quien mete canasta o rebote defensivo o roba ataca canasta contraria. Podemos convertir el ejercicio en un 4x4 todo campo cada equipo un balón.



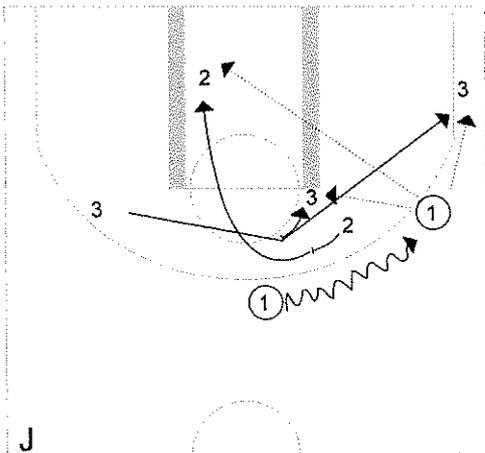
- 10 **2 x 2 EN 3/4 CAMPO (M)**  
 Cuando Coach nombra a uno de los defensores, éste debe ir a tocar línea TL defensiva y volver a defender. Su atacante puede recibir.



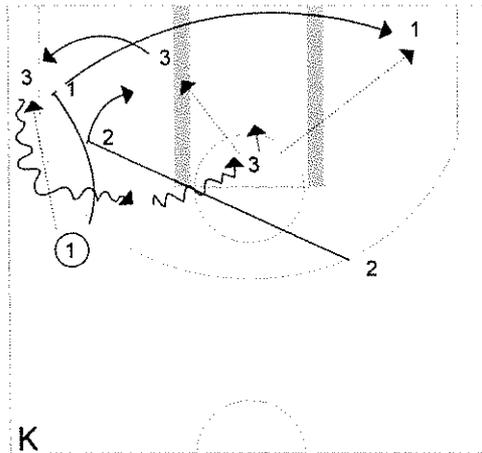
- 11 **2 x 2 TODO CAMPO**  
 X<sub>1</sub> TIRA.  
 SI METE — X<sub>1</sub> - X<sub>2</sub> atacan (Gráf. N)  
 SI NO — X<sub>3</sub> - X<sub>4</sub> atacan.  
 Defensores deben tocar línea de fondo.



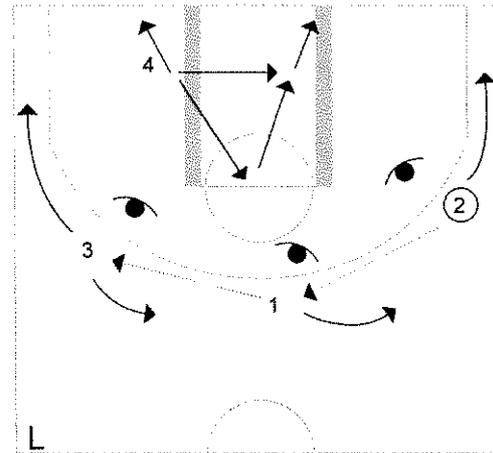




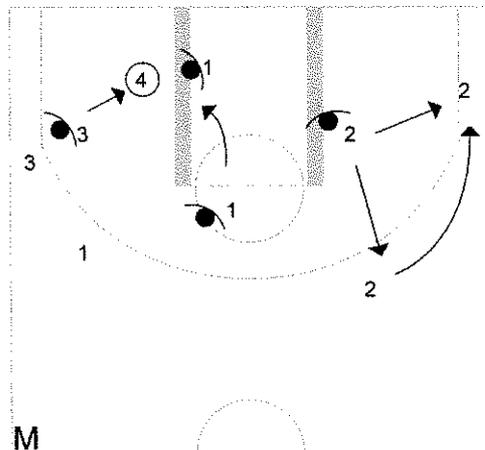
**J**  
Movimiento Flex.  
2 bloquea a 1 y recibe bloqueo de 3 — triángulo de perímetro.



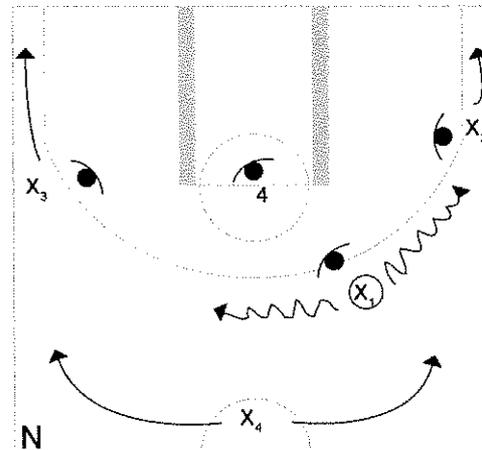
**K**  
3 se abre a recibir y recibe de 1, que va a bloquearle directo. TIMING — Cuando 3 está saliendo del bloqueo, 2 va a hacer 2º bloqueo a 3. 1 tras bloqueo a 2, se va línea de fondo.



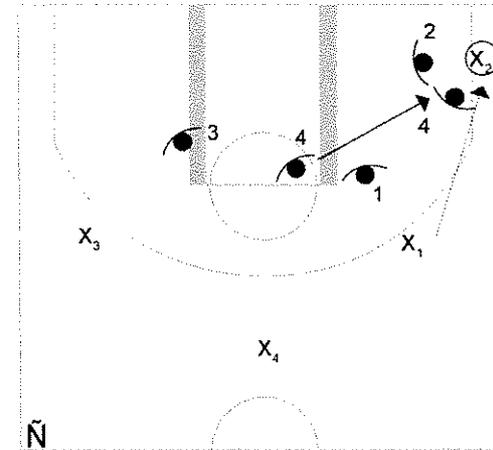
**L**  
**3X3 + 4º ATACANTE (GRÁF. L-M)**  
Atacantes — 3 exteriores y 1 interior.  
Exteriores solo juegan por detrás línea de 3, no pueden penetrar.



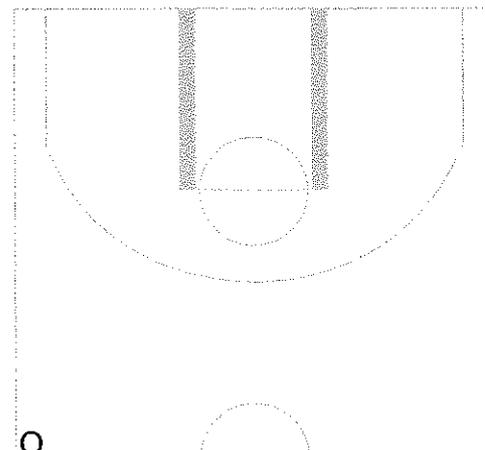
**M**  
Con balón en ④  
Intentamos que 4 no pueda invertir el balón.  
Trabajo: Desplazamientos defensivos.  
Ayudas al 4º atacante y cambios defensivos.  
Objetivos: 4 NO DEBE meter canasta. Rebote defensivo.  
Si hay tiro de 3, solo tirador no rebotea.



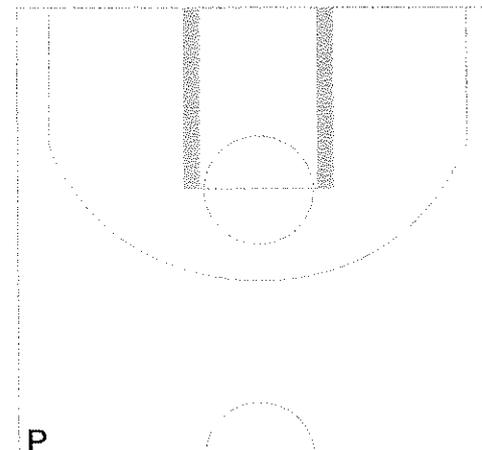
**N**  
**3X3 + 4º ATACANTE.**  
Empezamos con X<sub>4</sub> en el óvalo central y 4º defensor en la línea tiro libre.  
4º defensor búsqueda continua de 2x1 (Gráf. N-Ñ).



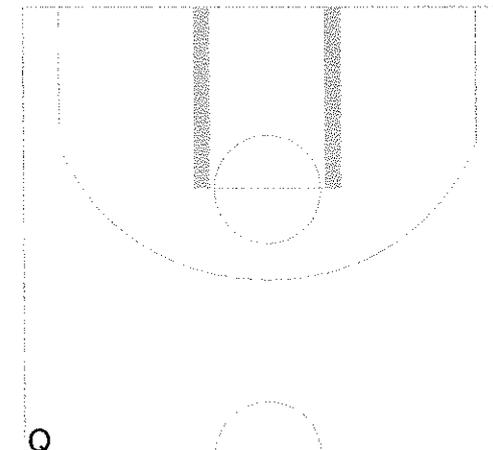
**Ñ**  
Defensa muy agresiva al 1º pase.  
Atacantes consiguen al 4º atacante cuando:  
• Hayan conseguido dar 4 pases.  
• Si consiguen pisar la zona con balón.  
• Si consiguen NO botar en 15 segundos.  
Atacantes pueden desbloquearse.  
Si meten canasta siguen atacando.



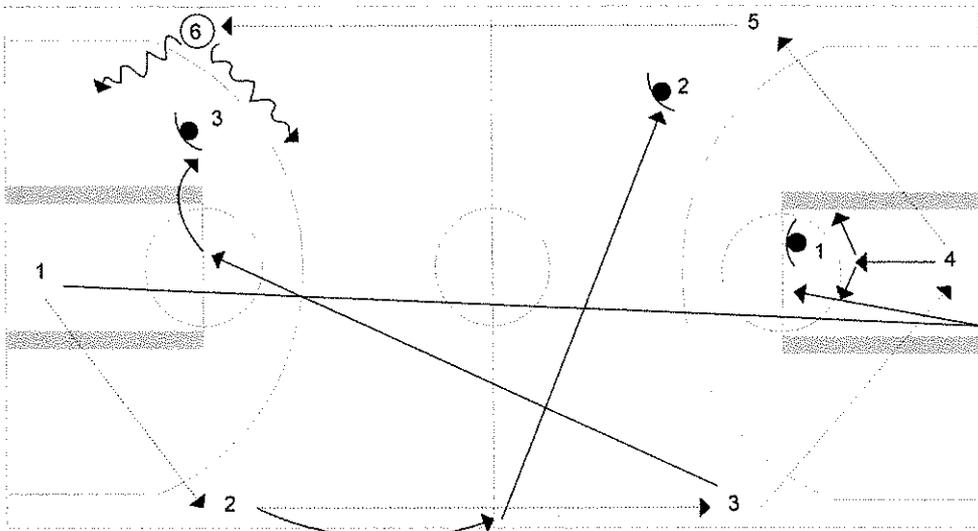
**O**



**P**

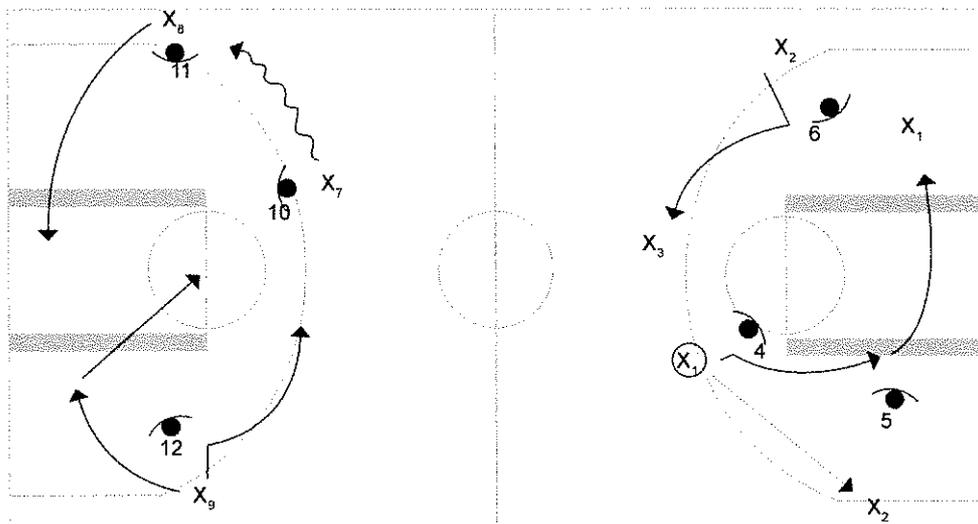


**Q**



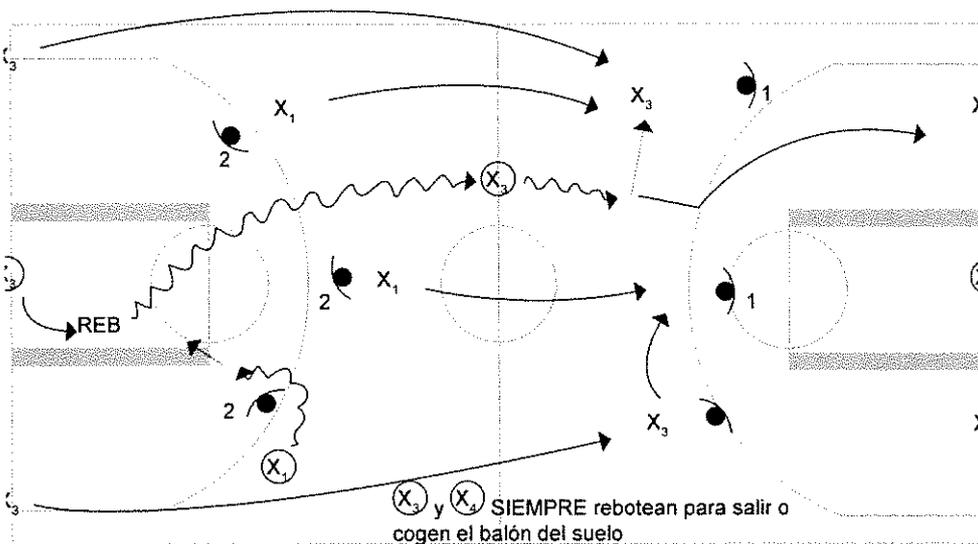
**5) VARIANTE EJERCICIO 1. JUGAMOS 3X3 EN 6 ESQUINAS TODO CAMPO.**

1-2-3 se desplazan tras pasar a defender 4-5-6.  
 Normas defensores: Paso y voy.  
 Antes de defender - 1 toca línea fondo, 2 esquina mismo lado, 3 toca línea TL.  
**DEBO TOCAR A MI ATACANTE ANTES DE DETENERME.**  
 En ataque, usamos las variantes explicadas en el ejercicio 1, 3x3 1/2 campo.



**6) 3x3 + 3x3 TODO CAMPO. QUIEN ANOTA, ROBA O REBOTEA DEFENSIVO cambia de canasta a seguir atacando.**

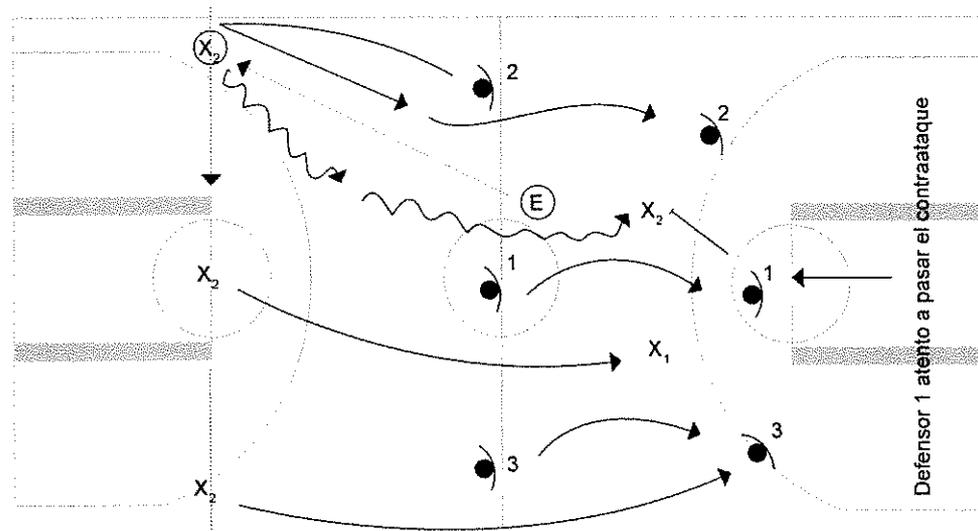
Jugamos SIN bloqueos.  
 Concurso: Jugamos a 21 puntos.  
 • Canasta de 2: 1 punto.  
 • Canasta de 3: 2 puntos.  
 • Robo defensivo: 2 puntos.  
 • Rebote defensivo: 2 puntos.



**7) 3x3 + 3x3 TRABAJO BALANCE DEFENSIVO.**

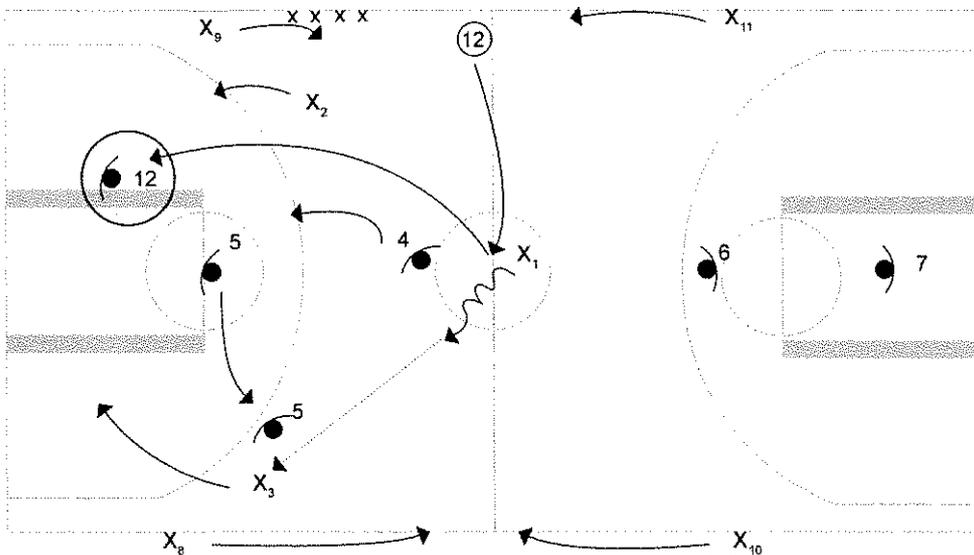
Tras tiro (entre o no) o silbato (dejo balón en el suelo) hacer balance y defender a los 3 jugadores que están en el fondo.  
 Equipo que se queda también VA a la línea de fondo.  
 Ataque no va rebote ofensivo.  
 Variante: Si ataque mete, descansa y los defensores siguen defendiendo los tren en fondo.  
 Podemos hacer concurso POTENCIANDO aciertos defensivos.

(X3 y X4) SIEMPRE rebotean para salir o cogen el balón del suelo

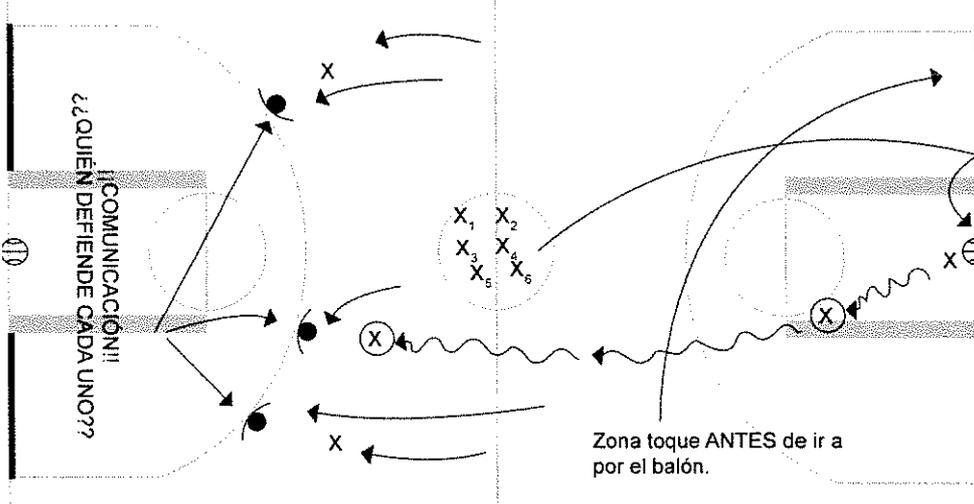


**8) 3x3 + AYUDA 3/4 CAMPO.**

Entrenador (E) pasa el balón a un atacante. Su defensor debe tocar línea prolongación de TL ante de bajar a defender.  
 Este defensor puede moverse MIENTRAS (E) está pasando.  
 Objetivos: Llegar a defender 3x3.  
 Ataque no meta canasta.  
 Podemos jugar CON o SIN bloqueos.  
 Atacantes: MÁXIMO un bote antes de pasar.



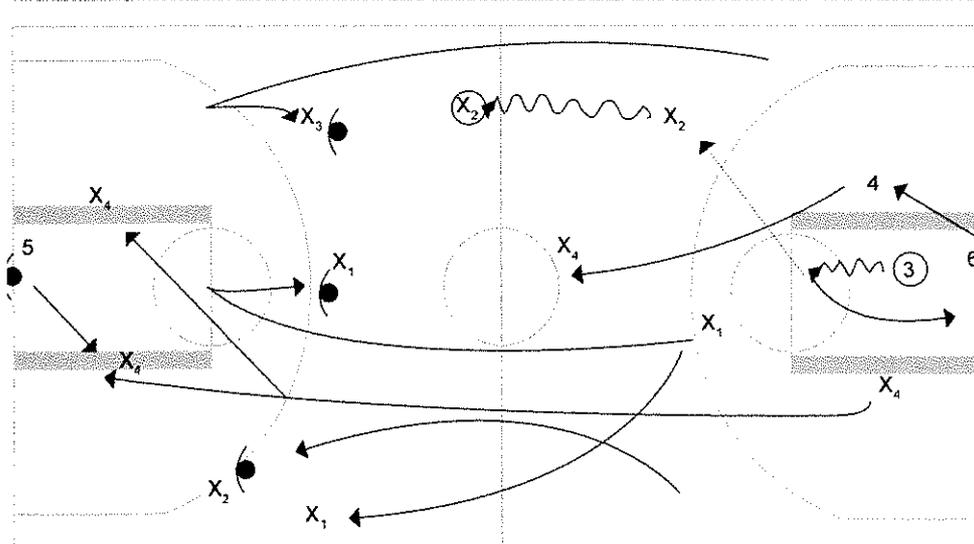
9) **3x2 + AYUDA - VARIANTE CONTRAATAQUE 11 (PARA 12 O MÁS JUGADORES).**  
 Contraataque de 11 + fila 12 de un 3er defensor. Éste sale cuando EL BALÓN PASA 1/2 CAMPO. Debe tocar círculo central antes de defender. Los jugadores de la fila 12 solo cambian a jugar el 3x2 si ROBAN un balón o cogen rebote defensivo. En este caso, el entrenador indica quién de los 5 restantes del 3x3 va a la fila 12. También puede jugarse 4x3 + ayuda.



10) **3X3 TRAS 2 PASES TODO CAMPO.**  
 6 jugadores sentados en el círculo central. Dos balones colocados uno en cada fondo. ¡¡YA!! - Todos los jugadores van a por el balón que indica el entrenador. Antes de ir a coger el balón deben tocar línea de fondo fuera de la zona. EL 1º QUE COJA EL BALÓN ATACA. Opciones:  
 a) Debe escoger URGENTE un pase. Receptor URGENTE 2º pase. Antes llegar 1/2 campo.  
 b) Según coge la pelota GRITA urgente otros dos atacantes.



11) **VARIANTE EJERCICIO 4 (HOJA 4) 3X4 + 4 DEFENSOR (PARA 9 O MÁS JUGADORES).**  
 4º defensor entra a jugar si la defensa consigue:  
 • Que el ataque de 4 pases.  
 • Que balón no llegue al 4º atacante en 10 segundos.  
 • Que un atacante dé más de 1 bote.  
 Se cambia de canasta SI HAY REBOTE, da igual defensivo que ofensivo. Si hay canasta nos quedamos y cambia el 4º defensor.



12) **CONTINUACIÓN EJERCICIO 11 A LA OTRA CANASTA TRAS REBOTE DEL DEFENSOR 3.**  
 ③ tras pase de contraataque se queda en la fila de defensores. Defensor 4 se convierte en atacante. Atacante inicial X4 sigue atacando X4 en la canasta contraria hasta que entrenador lo cambia.

**EJERCICIO 5X4 + 5º DEFENSOR.**

**MEDIO CAMPO (GRÁF. A)**

- 1-2-3 juegan pases en perímetro sin bote o penetración con un bote.
- 4 solo juega por línea de fondo.
- 5 solo juega triángulo poste alto/bajo.
- 5º defensor espera detrás línea fondo.
- Cuando se empieza no se puede dar 1er pase al atacante 5.
- Defensores 1-2-3-4 consiguen al defensor 5 cuando:
  - Al 5º pase del ataque y no ha habido tiro.
  - Al 3er pase que dé el atacante 5.
  - Si consiguen que 1-2-3-4 tengan que dar más de un bote.
  - Si ataque no tira en 15 seg.
- Defensores se convertirán en atacante cuando:
  - Roben balón. Saquen falta de ataque.
  - Cojan rebote defensivo.
  - Si en 10 seg. atacante 5 no recibe.

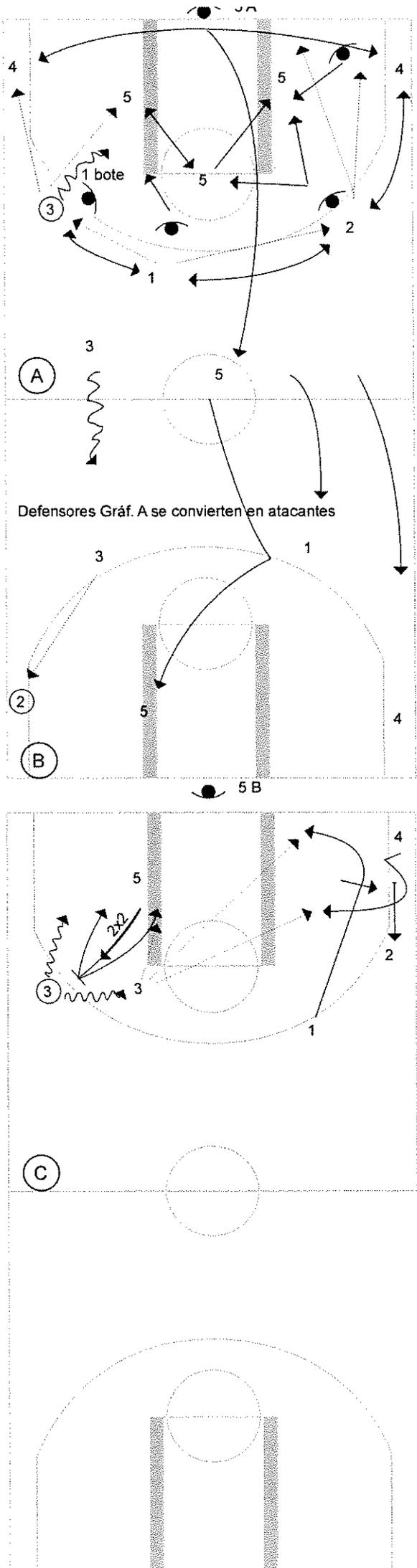
**TODO CAMPO (GRÁF. B)**

Metemos 5º defensor (o más) en el fondo de la otra canasta.

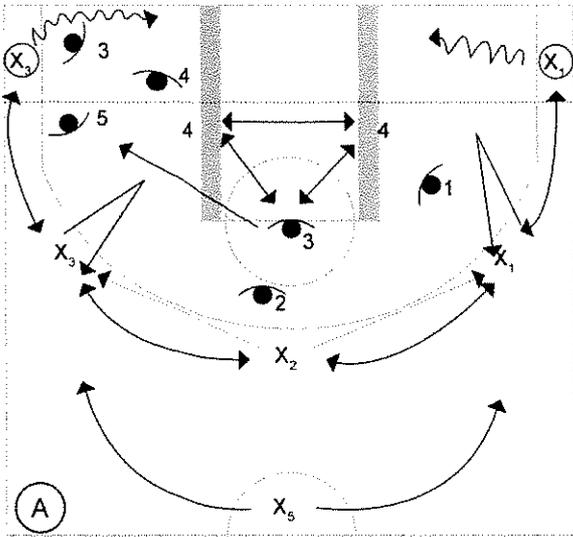
- Para cambiar de canasta:
  - Rebote defensivo. Pérdida o robo de balón. (El 5º defensor ataca aunque no haya tenido que defender).
  - Si hay canasta. Siguen jugando los mismos 9 del 5x4. 5º defensor se queda y será 5º defensor del 5º B.

Si tenemos 15 o 17 jugadores puede rotarse haciendo grupos de 5.

Si jugamos 5x5 intentamos jugar un aclarado 2x2 + 3x3 lado débil (Gráf. C).  
(5-3) (1-2-4).



EJERCICIO 4X5 + 5º ATACANTE. MEDIO CAMPO (GRÁF. A)



- Atacantes 1-2-3 juegan perímetro.  
SOLO pueden penetrar por línea de fondo detrás línea imaginaria.  
 Pueden unir para recibir.  
 4 juega triángulo poste bajo/alto.  
 No puede haber bloqueos hasta que 5º atacante no está en el campo.
- Como conseguir el 5º atacante??
  - Cuando atacantes consigan 5 pases.
  - Cuando  $X_4$  reciba balón por 2ª vez.
  - Si dan 3 pases seguidos sin botar.
  - Si consiguen canasta SIN el 5º atacante: Defensores: ¡¡10 abdominales y siguen defendiendo!!
- ¿Cuándo se cambia ataque/defensa?
  - Robo. Rebote defensivo.
  - Si ataque no tira en 18 segundos.
  - Si defensa consigue que un atacante dé más de dos botes.

Cuando se den estas situaciones puede jugarse también TODO CAMPO -- COMUNICACIÓN:  
 Los atacantes deben escoger urgente quién juega 5º atacante ( $X_5$ ).

- 5º defensor  $\bullet^5$  debe empezar desde el tiro libre. Búsqueda continua de 2x1 hasta que no haya 5x5. Tras 2x1 debe recuperar tiro libre. Puede rebotear.
- Si jugamos 5x5 buscamos esta opción (Gráf. B)
  - $X_5$  se va lado contrario al balón (Esquina).
  - $X_3$  y  $X_4$  juegan 2x2 directo.
  - $X_2$  y  $X_5$  juegan 2x2 indirecto.
  - $X_1$  corta por detrás 2x2 directo.

