



Luis Ignacio Carazo

Entrenador Superior. Inició su trayectoria deportiva en La Salle Bonanova, pasando posteriormente por el AESE, B. Llor y Sant Cugat. Actual entrenador del equipo senior femenino del Basket Ribes, 1ª categoría autonómica.

Nueve ejercicios competitivos

Todos estos ejercicios buscan que los jugadores trabajen técnicamente pero que también que valoren otros conceptos como el rebote y podamos trabajar la competitividad y la presión de ganar.

cada grupo, y preferiblemente dos balones a partir de 4 jugadores. El ejercicio comienza con un jugador con balón y un jugador al rebote; el resto de jugadores detrás del jugador con balón. El jugador con balón lanza y si

pasa el balón a la fila y se coloca a la cola de la fila. El ejercicio debe tener un buen ritmo de tiro y conseguimos incentivar el hecho de rebotear y saltar a por el rebote. Se puede marcar una cantidad de puntos (por ejemplo, veintuno) para conseguir o marcar un tiempo.



"SUMA Y RESTA"

Este ejercicio se trabaja por parejas y un balón por pareja. Un jugador tira y el otro rebotea. Cada canasta vale 2 puntos y cada fallo 1 punto; por ejemplo, un jugador que hace 5 canastas y falla 8 tiros su marcador será 2 (10 - 8). El ejercicio consiste en llegar a los 20 puntos de canastas antes que a los 20 puntos de fallos. El jugador que está al rebote se encarga de llevar el marcador y rebotear. Cuando el jugador que tira termina, cambiará posición con el reboteador. Es un ejercicio idóneo para el final del entreno.

"MARATÓN DE TIROS LIBRES"

Este ejercicio es muy simple y consiste en encestar 6 tiros libres seguidos en diferentes canastas. Hay multitud de variante y combinaciones como meter 2 tiros libres seguidos en cada canasta y llegar a un total marcado, o marcar un tiempo y ver cual es la mejor serie de seguidos conseguidos.

"21"

Es un ejercicio de tiro y rebote. Hacemos 2 grupos de jugadores y marcamos una posición de tiro en cada canasta. Según el número de jugadores de que dispongamos tendrán 1 o 2 balones

encesta suma 1 punto para el equipo; el jugador que está al rebote debe coger el rebote sin que el balón toque el suelo, si lo consigue debe tirar a canasta y si encesta suma otro punto para el equipo. El jugador que ha tirado es el siguiente reboteador, y el que ha reboteado

"1c1 CON BOTE"

Este ejercicio se realiza

por parejas y un balón por pareja. Cada jugador tira alternativamente desde la línea de tiros libres. Si se encesta se suma un punto, pero si se falla el punto se suma a un bote que consigue el primer jugador que vuelva a encestar. Ganará el primer jugador que llegue a 20 puntos. Este ejercicio también tiene diferentes variantes; se puede hacer que cuando se falle el punto lo sume el contrario o que, cuando se falle, el mismo jugador reste un punto en su cuenta. Al igual que el ejercicio anterior este ejercicio está abierto a múltiples variantes y combinaciones.

"TIRADOR CALIENTE"

Hacemos parejas con un balón: 1 tirador y 1 reboteador. El ejercicio consiste en tirar, desde una posición marcada previamente, 10 tiros seguidos. Cada canasta vale 2 puntos, si el tirador falla, el jugador que rebotea puede tirar si ha cogido el rebote sin que el balón toque el suelo y sumará 1 punto en su cuenta. Cuando el tirador ha realizado los 10 tiros cambiamos posiciones. El primer jugador que consiga 35 puntos gana.

"EL ESPEJO"

Tiro por parejas. El primer jugador tira; si mete seguirá tirando el primero y eligiendo posición. Si falla y el segundo jugador mete, será éste el que elegirá posición y tirará en primer lugar. Cada canasta vale según, su posición, 2 ó 3 puntos. El primer jugador en llegar a 25 puntos gana.

"1 + 1 EN TIROS LIBRES"

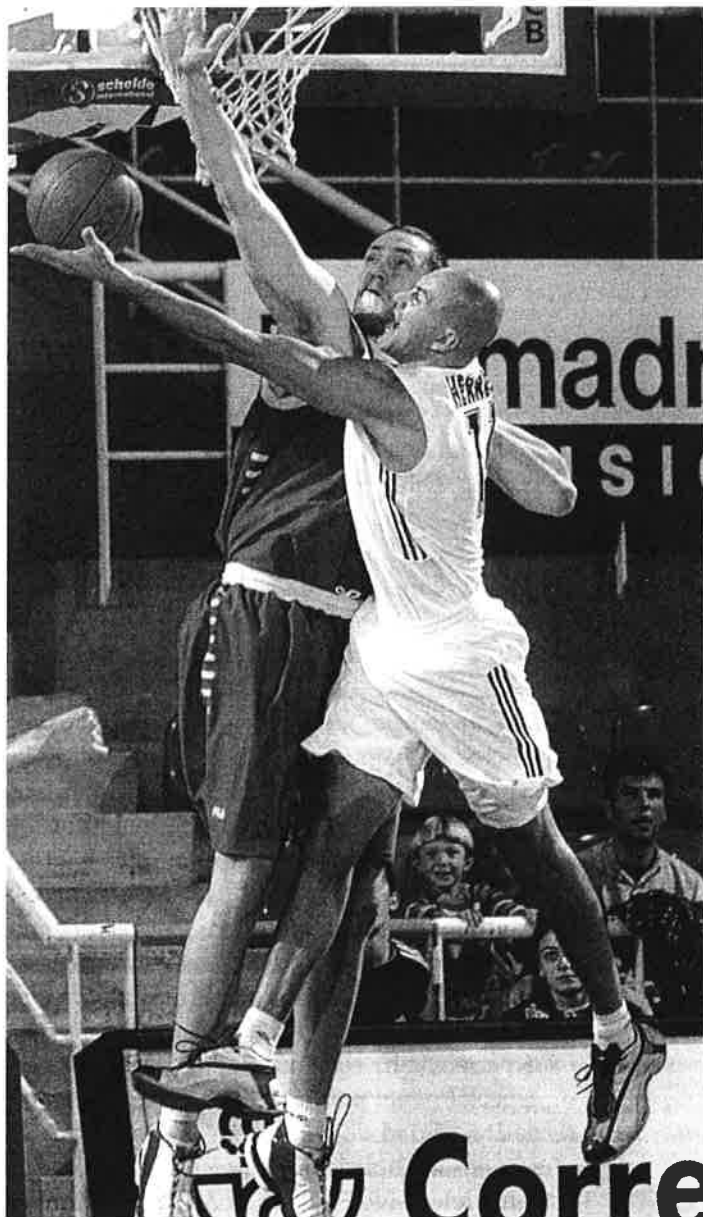
Hacemos equipos por parejas, y cada equipo juega contra otro. El ejercicio consiste en tirar tiros libres. Cada equipo comienza con 25 puntos. Se debe tirar un primer tiro libre: si se mete se suma 1 punto y se tira un segundo tiro libre; si se falla, se pierde un punto y tira el equipo contrario. El segundo tiro libre es un bonus ya que si se falla no resta puntos al marcador. El primer equipo en llegar a 50 puntos gana. Ejemplo : A1 tira y mete, suma 1; tira un segundo tiro y lo mete, suma 1 (27 a 25). B1 tira y mete, suma 1, el segundo lo falla, ni resta ni suma (27-26). A1 tira y falla, resta 1, no tira el bonus (26-26).

"YO CONTRA YO"

Un jugador con balón tira tiros libres; cada canasta suma 1 punto y cada tiro fallado resta un punto. El jugador debe llegar a 10 puntos antes que a -5 puntos. Es un ejercicio ideal para el final del entrenamiento ya que según lo van consiguiendo estiran y van a la ducha; si no lo consiguen recogen el material.

"UNO CONTRA EL RESTO"

Tres jugadores y un balón. El primer jugador tirará desde tiros libres un 1+1; los otros 2 jugadores estarán al rebote. Si el primer jugador mete el primer tiro libre



suma un punto y tira el segundo; si falla, los otros dos jugadores rebotean y juegan un 1c1 desde 6,25, puntuando según la posición. Cuando el jugador (1) termina el 1+1, tirará el jugador (2). El primer jugador en llegar a 21 puntos ganará. □