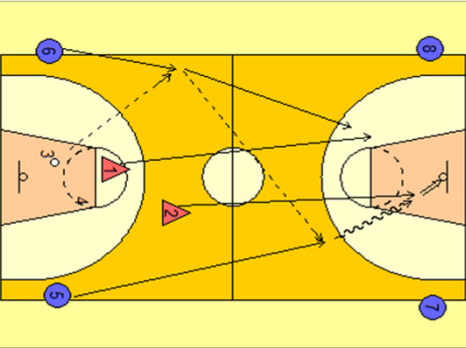
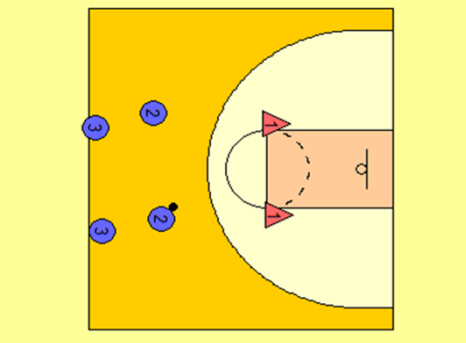
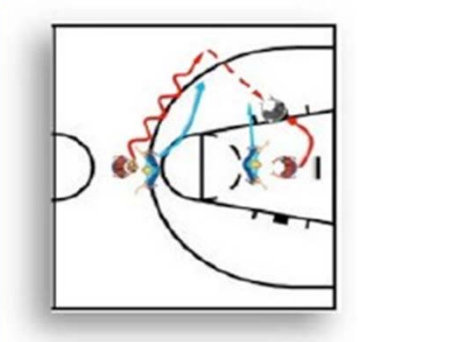
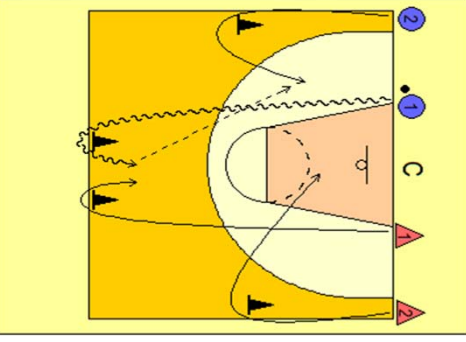
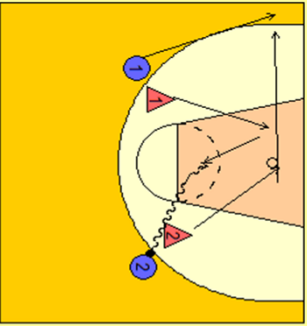
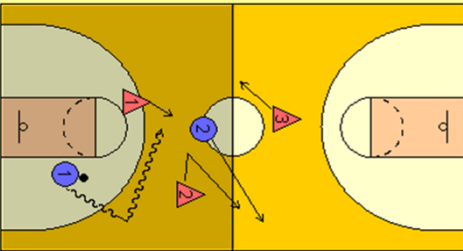
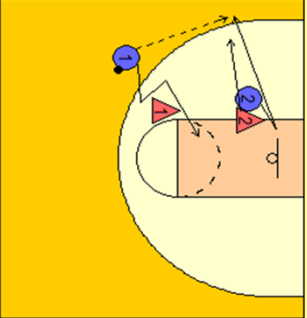
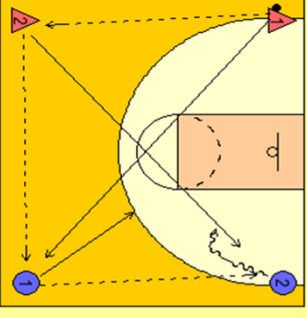


Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
2x2 a		<p>Half court 2 on 2.</p> <p>Defense passes ball to offense and finds their man!</p> <p>Focus points: Help Side Talk on defense</p>			
2x2 b		<p>Continuation of the "2 on 2 a" drill</p> <p>Offense #1 passes the ball to offense #2.</p> <p>Defense #2 plays close out on offense #2.</p> <p>Defense #1 falls back to the basket-basket line for the help side.</p> <p>Focus points: Help Side Talk on defense Close out</p>			
2x2 con apoyo		<p>Presionando líneas de pase al alero y haciendo ayudas por el fondo</p>			
2x2 closeout		<ul style="list-style-type: none"> <li>· C pasa a O1.</li> <li>· D1 debe evitar la penetración por arriba del atacante (no middle penetration).</li> <li>· La defensa se debe re-ajustar cuando O1 da un skip pass a O2</li> </ul>			

Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
2x2 continuo		<ul style="list-style-type: none"> <li>· El equipo que termina de atacar pasa a defender. Se trata de aguantar la defensa al máximo el 1x1</li> <li>· 1/2 atacan, 3/4 defienden (si recuperan o reciben canasta, esperan a que la pareja 5/6 que espera en la línea de fondo recoja el balón en mano) y descansan en línea de fondo</li> <li>· 1/2 hacen el balance defensivo y se repite el paso anterior en la otra canasta</li> </ul> <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sin botes, la pareja que está en la prolongación de línea de fondo hace de postes repetidores</li> <li>· Limitar número de botes desde campo de ataque</li> <li>· Sin bote en campo defensa</li> <li>· Obligatorio pasar a los postes repetidores antes de buscar canasta</li> <li>· Presionando a toda cancha</li> </ul>	Ayudas y balance defensivo. Recepción, desmarque, cortes	T	8+
2x2 continuo media cancha		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 2 filas, el primero de cada fila defiende al siguiente (uno de ellos con balón)</li> <li>· Al acabar el 2x2 los defensores van al final de las filas y los atacantes defienden</li> <li>· El ataque termina cuando hay canasta o rebote defensivo</li> </ul> <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Si hay canasta, los defensores siguen defendiendo</li> <li>· Obligatorio BD</li> <li>· Limitar tiempo</li> <li>· Limitar botes/pases</li> </ul>			6+
2x2 pase al PB		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Jugador interior gana la posición de PB</li> <li>· Jugador exterior bota hasta la posición de alero y pasa al PB</li> </ul> <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· PB juega 1x1</li> <li>· PB juega con el corte del exterior</li> <li>· Competición por equipos: Canasta de los interiores a tablero 3 puntos, sin tablero 2 puntos, exteriores 1 punto</li> </ul>			
2x2 persiguiendo		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 bota hasta rodear el cono con la opción de pasar a 2</li> <li>· Jugamos 2x2</li> </ul> <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Limitar número de botes</li> <li>· Defensores pagan sentadillas si reciben canasta</li> <li>· Con rebote y balance defensivo en el otro aro</li> </ul>	Ayuda en medio campo. Comunicación	T	4+

Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
Ayudas (2x2)		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Jugamos 2x2 con 1 atacante por 1/4 de campo en el que el jugador con balón debe ser agresivo en el 1x1 (insistimos en que los defensores no pueden fallar en esa defensa).</li> <li>· El defensor sin balón tapa línea de pase siempre que la posición del atacante lo precise.</li> <li>· Si defensor se aleja del balón irá rectificando su posición hacia el aro de manera a poder llegar agresivo a la ayuda.</li> <li>· Las ayudas no se hacen si el/la defensor del balón no las pide y en el momento en que se piden se busca el aro... para recuperar con el atacante libre.</li> </ul>			
Cambiano defensores		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 2x2 de canasta a canasta</li> <li>· 3 defensores (1 coge a su hombre todo el campo; 2 hasta el centro y 3 desde el centro)</li> <li>· Defensores van rotando posiciones y siguen defendiendo hasta que atacantes pierden balón (o cuando estan agotados)</li> </ul>	Presión	T	6-10
Cortes		<p>En un cuarto de cancha.</p> <p>El alero tras el pase, llevará la defensor hacia la zona del base; cambiará el ritmo y la dirección y cortará hacia canasta. Si no le pasan, volverá a la posición alero o irá a la posición de base.</p> <p>El poste tras recibir, dará prioridad al pase de vuelta al alero. Si no puede pasar, podrá jugar 1x1 o volver a pasar al alero y realizar un corte hacia canasta</p>			
Martínez 2x2		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Defensor 1 pasa a Defensor 2 y se va a defender a atacante 1</li> <li>· Defensor 2 pasa a atacante 2 y se va a defenderle</li> </ul> <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· No hay bloqueos, buscamos espacios (penetro y doblo, busco espalda a la ayuda)</li> <li>· Obligatorio tiro de 2 tras recibir. TODOS cierran y van al rebote</li> <li>· Cuando atacante comienza penetración NO puede doblar. El otro defensor hace ayuda (2x1)</li> <li>· Si hay canasta defensores siguen defendiendo.</li> </ul>	Defensa, rebote	T	4+

Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
Run and play 2x2		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Los defensores por el exterior recuperan todo lo rápido que sea posible</li> </ul> <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Limitar número de botes</li> <li>· Defensores pagan sentadillas si reciben canasta</li> <li>· Con rebote y balance defensivo en el otro aro</li> </ul>			8+
Saque de banda		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 2x2 desde saque de banda con presión</li> <li>· Sólo se utiliza un cuarto de pista</li> <li>· Cortes para recibir de dentro a fuera</li> </ul> <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Desde línea central, en campo de ataque o de defensa</li> </ul>	Recepción segura en saque de banda		
Side closeout & transition		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 pasa a 2 y defiende a 4 (primero sprint y luego llegada)</li> <li>· 2 pasa a 3 y va a defenderle</li> <li>· 2x2 hasta que hay canasta o rebote.</li> <li>· Transición hacia el otro aro</li> </ul>			