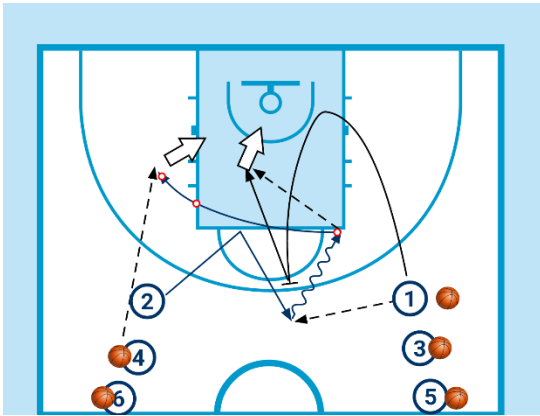




# EJERCICIOS DE TIRO + CONCEPTOS DE ATAQUE

Salgado Fernandez Juan Manuel  
[juanma.salgado@villadearanjuez.com](mailto:juanma.salgado@villadearanjuez.com)

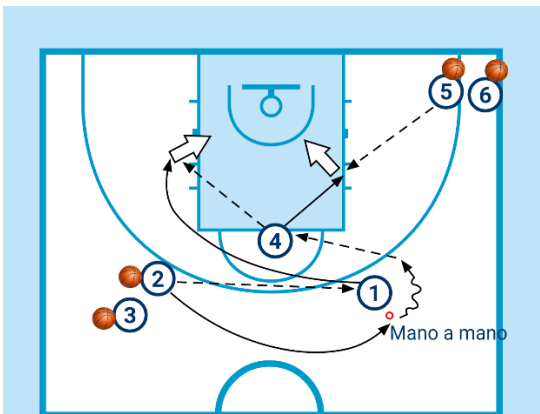
- EJERCICIO 1. CORTE EN V + BLOQUEO CIEGO



Dos filas con balón excepto el primero de la fila 2. Inicia 2 con un movimiento de corte en V para ganar cabecera y recibir pase de 1. A su vez, 1 pasa y corta para salir a cabecera y hacer bloqueo ciego. Se realiza un *pick & roll* y 1 termina con un tiro. Mientras 2, tras el pase, corta a lado izquierdo para recibir pase de 4 y finalizar con tiro.

ROTACIONES: Cada uno coge su rebote y se va a la fila contraria a la que salió.

- EJERCICIO 2. MANO A MANO Y CORTE SOBRE POSTE ALTO

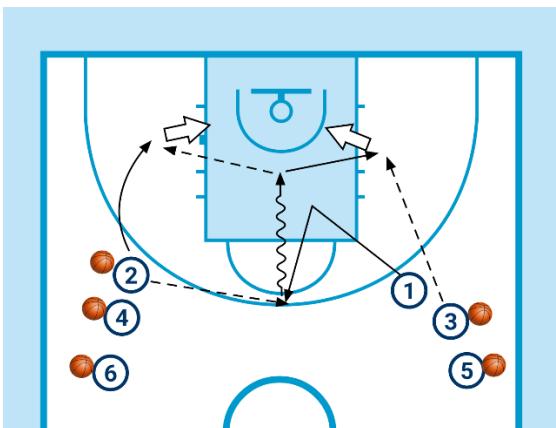


Podemos realizar este ejercicio sin diferenciar tipo de jugadores, o bien separar exteriores e interiores en filas [2] y [5] respectivamente.

Los primeros de las dos filas se colocan sin balón en las posiciones 1 (exterior) y 4 (poste alto). Inicia 2 con pase a 1 sobre el que se hará un mano a mano. Tras el mano a mano, 1 corta sobre poste alto a lado débil, mientras 2 pasará a 4 y éste a su vez con giro y pase alto a 1, quien finaliza con tiro. 4 tras pase a 1, corta a lado contrario para recibir pase de 5 y tiro.

ROTACIONES: 1 y 4 tras tiro cogen rebote y van a su fila. 2 y 5 se colocan en las posiciones de inicio que dejaron 1 y 4.

- EJERCICIO 3. PENETRAR Y DIVIDIR

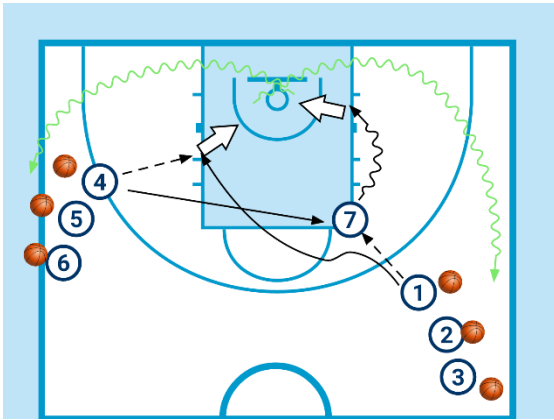


Dos filas. Primer jugador de una de ellas sin balón, realiza finta de recepción a cabecera y recibe pase de 2. 1 penetra con bote tras finta (optativo) y divide hacia 2 que previamente ha cortado y tira.

Una vez 1 haya realizado el pase se abre para recibir pase de 3 y tiro.

ROTACIONES: Ambos cogen rebote y se dirigen a la fila contraria a la que salieron

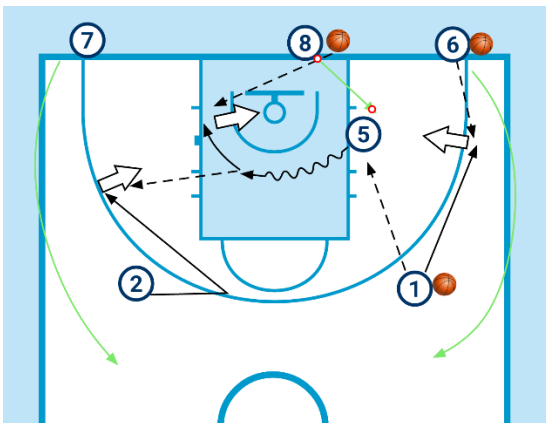
- EJERCICIO 4. CORTE POSTE ALTO Y MOVIMIENTO DE APROXIMACIÓN DE ESPALDAS



Dos filas, todos con balón excepto el primero en poste alto. Pase de 1 sobre poste alto y corte sobre el mismo para recibir pase de 4 y tiro. 7, tras recibir el pase de 1 en cabecera de fila, trabaja de espaldas al aro con finta, aproximación y finaliza.

ROTACIONES: Si se diferencian por posición de juego, cada uno vuelve a su fila. Si no, tras tiro van a fila contraria a la que iniciaron.

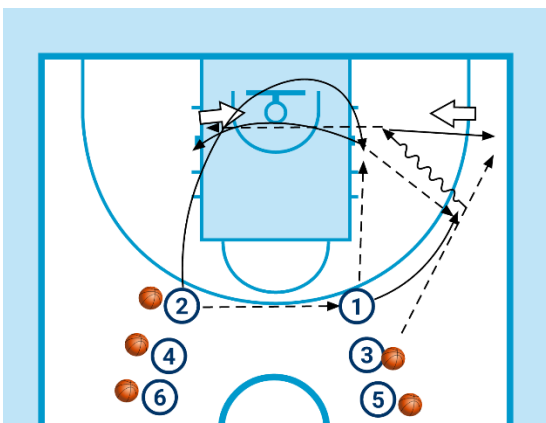
- EJERCICIO 5. INVERSIÓN DESDE POSTE BAJO CON TRIPLE TIRO



Tres filas, la del medio de interiores puros y el resto de exteriores. Todos con balón excepto la fila 7. Inician desde posiciones 1, 2 y 5, 1 con balón. 1 pase interior a 5 y tras pase se va a esquina para recibir balón de la fila 6 y tiro. 5 tras recibir, movimiento con bote para invertir a 2. Tras la inversión se mueve a poste bajo para recibir y tiro. 2 antes de recibir el pase, hace finta de recepción para una vez tenga el balón, tiro media distancia.

ROTACIONES: interiores cogen rebote y se van con balón a su fila. 1 coge balón y se lo pasa a 6 para que inicie y se va a fila 7.

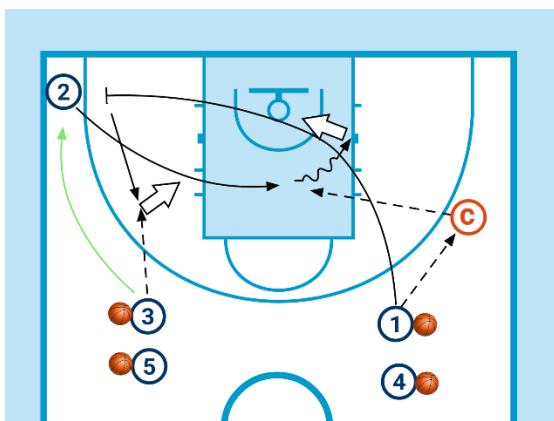
- EJERCICIO 6. VACIADO, PASE PICADO Y POR ALTO



Dos filas con balón, excepto el primero de la fila que trabajará tiro exterior. Pase de 2 a 1 (pase y corte) y corta a poste bajo o medio de lado fuerte. Recibe pase de 1 mientras este busca línea de pase abierto, para recibir nuevamente. Tras recibir, 1 finta el tiro y penetra para que 2 haga vaciado y fuerce ayuda del defensor. 1 pase a 2 y tiro. Tras pase, 1 sale a 6,25 para recibir pase de 3 y tiro.

ROTACIONES: Si no hay separación por juego, cada jugador coge rebote y va a fila contraria. Si hay diferencia, interior vuelve a misma fila y exterior a la suya. Cambiar de lado.

- EJERCICIO 7. BLOQUEO INDIRECTO SOBRE LADO DÉBIL



Dos filas con balón, excepto el primero de la fila izquierda que inicia desde fila y se coloca en esquina lado débil. 1 pase a “poste pasador” y corta a lado débil para hacer bloqueo a 2. 2 corta y recibe pase de “C” y bien tiro rápido bien bote y aproximación a aro. Tras el bloqueo, 1 se mueve para recibir pase de 3 y tiro. 3 tras pase corre a esquina para siguiente turno.

ROTACIONES. Tras rebote de sus respectivos tiros, se van a fila contraria.