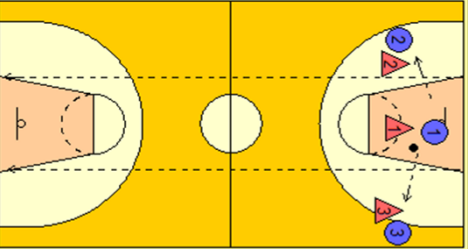
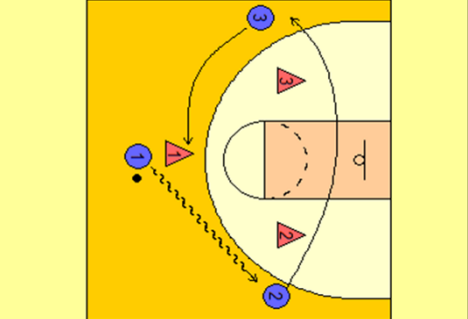
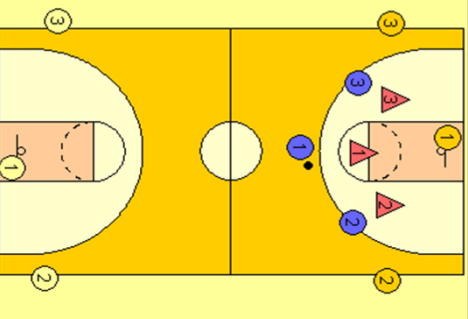
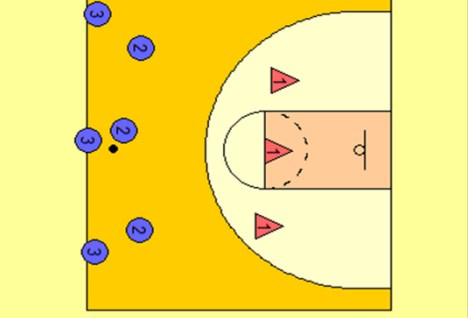
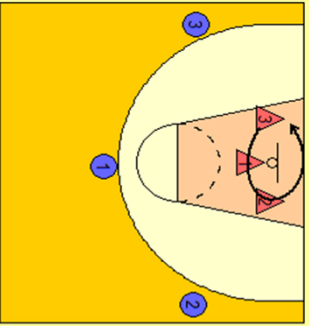
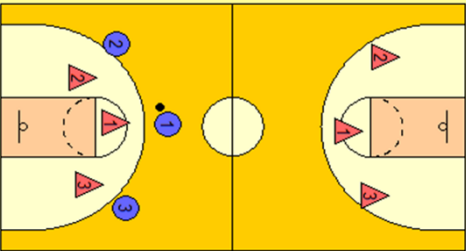
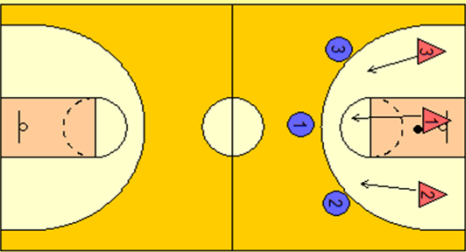
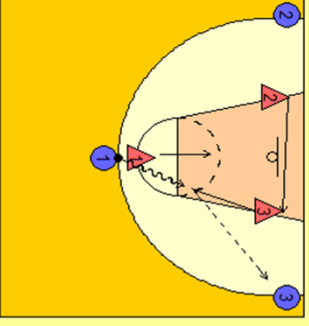
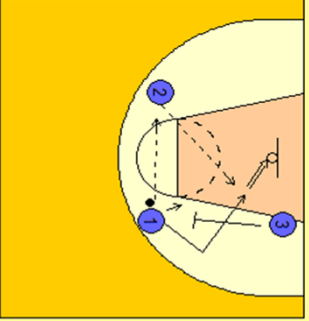
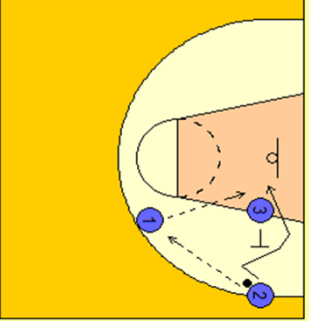
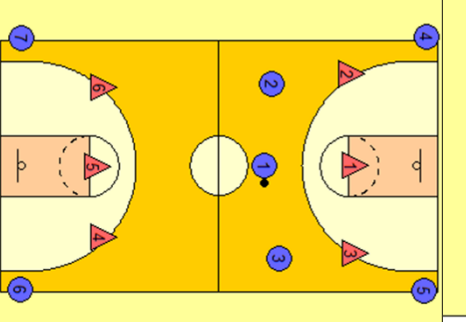
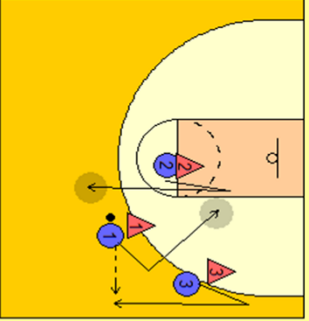
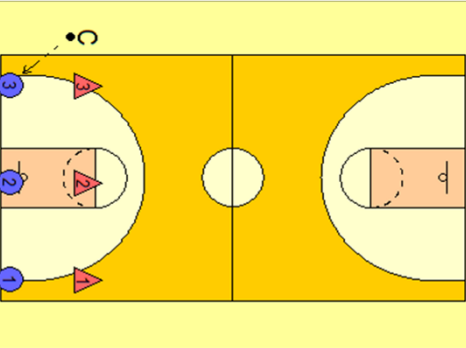
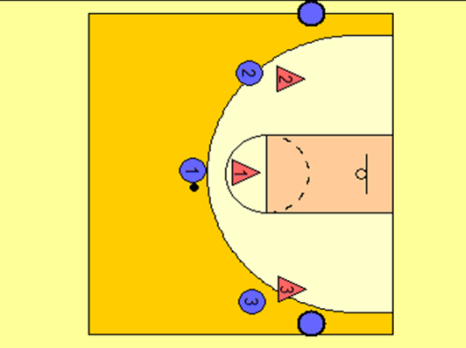
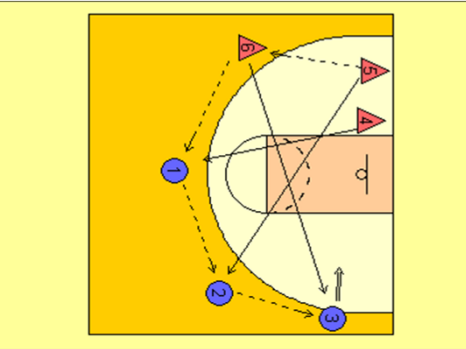
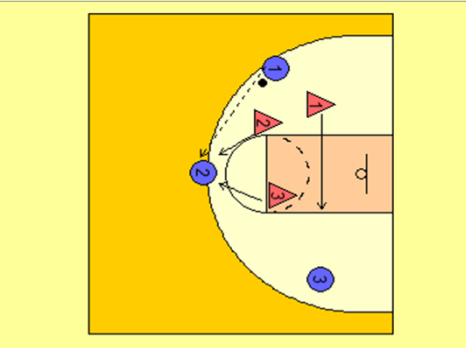
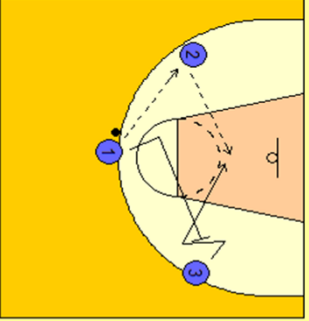
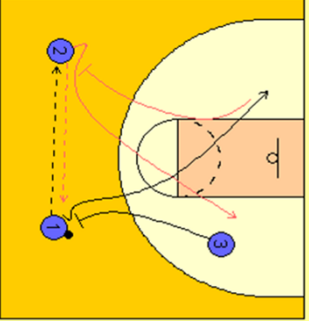


Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
3 carriles con presión		<ul style="list-style-type: none"> · 1 debe mantener el balón en el carril central. · Sus compañeros deben mantenerse en los laterales. · Se debe avanzar sin retroceder en ningún momento. <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Un solo bote por acción · Prohibido pases bombeados · Canasta cuenta 1 punto · Recuperación cuenta 1 punto 			
3x3 aclarado		<ul style="list-style-type: none"> · Ningún atacante puede permanecer en la pintura · El jugador en el centro (1) bota hacia un lado y su compañero en ese lado (2) hace un aclarado, mientras que (3) sube · Defensor de 2 en triángulo defensivo hace 1ª ayuda. · Si 1 no puede penetrar, debe pasar obligatoriamente a 3 para que este repita la misma operación · Si defensa recupera, hacen contraataque a la otra canasta 	Diferenciar lado balón ayuda manteniendo triángulo defensivo	<16	6+
3x3 continuo		<ul style="list-style-type: none"> · 4 equipos de 3 · Azules atacan a rojos. · Cuando termina ataque, naranjas atacan a azules en la otra canasta. · Al terminar, amarillos atacan a naranjas de vuelta... <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Obligatorio al menos un pase a postes repetidores · Sin bote (pasar y cortar) · Si la defensa toca balón, aunque no lo robe lo consideramos perdido 			12+
3x3 continuo media cancha		<ul style="list-style-type: none"> · 3 filas, el primero de cada fila defiende al siguiente (uno de ellos con balón) · Al acabar el 3x3 los defensores van al final de las filas y los atacantes defienden · El ataque termina cuando hay canasta o rebote defensivo <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Si hay canasta, los defensores siguen defendiendo · Obligatorio BD o BI. Defensores cambian en todos los bloqueos · Limitar tiempo · Limitar botes/pases 			6+

Título	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
3x3 dancing drill		<ul style="list-style-type: none"> Defensores hacen desplazamientos defensivos debajo del aro (un par de vueltas hasta que C pasa el balón). Atacantes esperan a que C les pase el balón. Defensores esprintan para cerrar al atacante mas cercano. Defensores a un pase niegan el pase y el mas alejado ayuda 3x3 hasta que hay canasta o hasta que defensores recuperan. Transición hasta el otro aro (<5seg) <p><u>Rotación:</u> Atacantes pasan a defender y entran otros 3.</p>	Desplazamientos defensivos, defensa y transición		
3x3 rey de la pista		<ul style="list-style-type: none"> El equipo que mete canasta o que gana el balón en defensa ataca en la canasta contraria <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Paso y bloqueo al lado que paso Presión en todo el campo Limitando número de botes/pases A partir de BD, BI, pasar y cortar. Penetrar y doblar Centrarnos en el cierre de rebote de atacante con balón y sin balón (Indicado para trabajar defensa de los cortes) 		T	8+
3x3 y transición		<ul style="list-style-type: none"> Los defensores en línea de fondo, los atacantes en T3. El atacante del centro recibe del defensor quien sale a puntearle y tira. A continuación se juega hasta que un equipo meta canasta (todo campo). El equipo que mete canasta sigue atacando 			6-9
Ayudas (3x3)		<ul style="list-style-type: none"> 3 posiciones abiertas y defensor del balón de espaldas para permitir una ventaja. Cuando penetra ayuda defensor del lado, 3º defensor/a va hacia el aro, y defensor que pidió "¡Ayuda!" también al aro. 			

Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
Back screen 1		<ul style="list-style-type: none"> · 1 passes the ball to 2. · 3 comes high for the back screen. · At the same time 1 sets up the screen by faking the give & go. · If the defender of 1 doesn't do a step towards the ball 1 takes the give & go. · 1 uses the screen of 3 to get free under the basket for the pass from 2 and the lay-up (dunk). · If the defender of 1 goes to the middle of the bucket, making the pass difficult, 1 should go to the corner of the court for a skip pass of 2 and a (3 point) shot from the side line. · 3 rolls, after the screen, first towards 2 (the ball) and then the basket. 			
Back screen 2		<ul style="list-style-type: none"> 2 passes the ball to 1 and fakes the give & go with 1. 3 sets the screen for 2. 2 uses the screen of 3 and get the ball from 1 under the basket. <p>Depending on the movement of the defenders of 2 and 3, 3 could either step out for a short jumper or move into the basket to receive the ball from 1.</p>			
Contraataque de 13		<ul style="list-style-type: none"> · 3x3 continuo con 4 jugadores en las bandas · Sale el que coge el rebote con los dos que están en la banda <p><u>Opciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Limitar el número de pases · Sin bote (desde el centro del campo) 			13+
Cuarto de pista		<ul style="list-style-type: none"> · Sin bote (Dar y cortar) · Fintas de recepción · Defensa muy agresiva 	Dar y cortar		

Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
Defensive transition		<ul style="list-style-type: none"> Defensores comienzan en línea de fondo y los defensores a la altura de la línea de TL C pasa a uno de los atacantes 			6
Ganando bote		<ul style="list-style-type: none"> No se permite botar Solamente cuando alguno de los atacantes planta el balón en uno de los dos aros, puede dar un bote por acción 			
Martínez 3x3		<ul style="list-style-type: none"> Punteo, cierre y voy a por rebote 5 pasa a 6 y se va a defender a 2 4 se va a defender a 1 6 pasa a 1 y se va a defender a 3 2 pasa a 3 y este tira. TODOS cierran y van al rebote El equipo que coge balón sigue atacando 	Reacción	T	6+
Media pista con traps		<ul style="list-style-type: none"> Los atacantes no pueden moverse. Antes de penetrar o tirar deben dar 5 pases Los defensores deben obligatoriamente hacer traps 			

Titulo	Dibujo	Descripción del Ejercicio	Obj.	Edad	Jug.
Screen away horizontal		<p>Player 1 passes to player 2 and makes a move for the give and go.</p> <p>Player 1 changes direction and sets a screen for player 3 who already is moving to prepare for the screen.</p> <p>Player 3 uses the screen of 1 and gets the ball from player 2 for a lay-up.</p> <p>If the defender of 1 does take over number 3, player 1 should spin on his left foot, blocking the way of defender 3 to the basket and expect a pass from player 2.</p>			
Tripi		<ul style="list-style-type: none"> · 1 pasa a 2 y corta ocupando el PB, 3 lo reemplaza · 2 pasa a 3 y corta al PB contrario, 1 lo reemplaza · Si el jugador con balón pasa al PB, el alero corta sobre el pivot y el otro reemplaza. El pivot distribuye al exterior o juega 1x1 	Cortes a canasta		6+