

Entrenamiento por estaciones 1 vs. 1

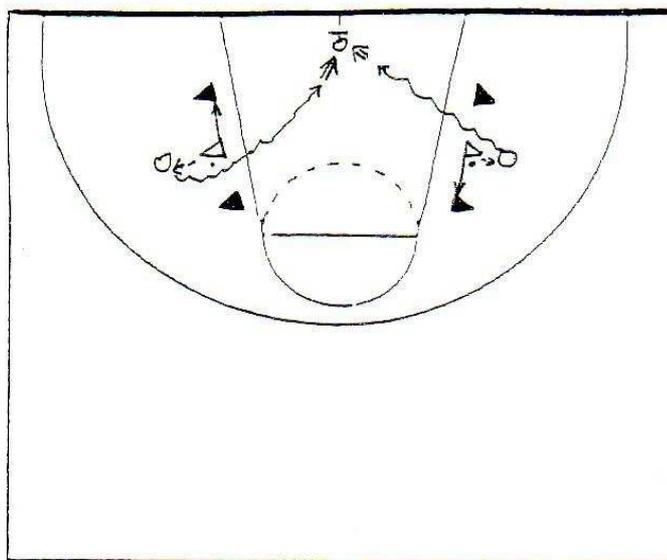
Estación 1:

Los dos jugadores están en posición de espera.

El defensa entrega la pelota al ofensivo y toca un cono;

(distancia entre los conos en función de la capacidad de rendimiento de los jugadores)

El ofensivo trata de acercarse al aro, con 2 botes como máximo, entrando por el lado libre; el defensa trata de evitarlo.

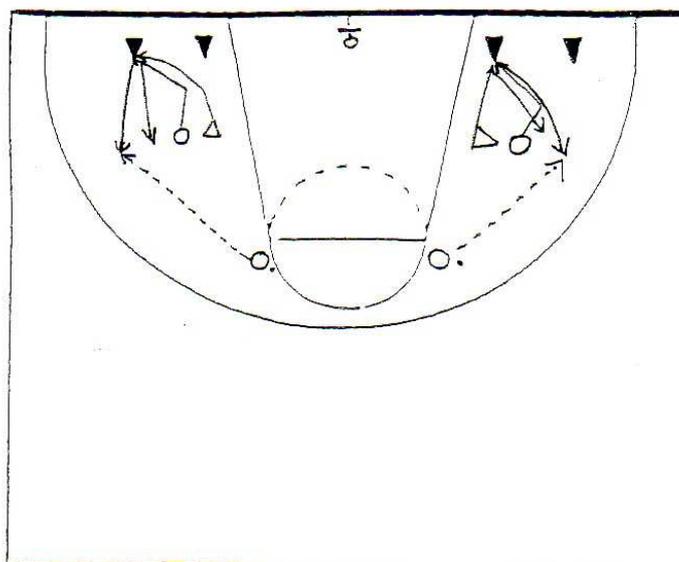


Estación 2:

Los dos jugadores están en posición de espera.

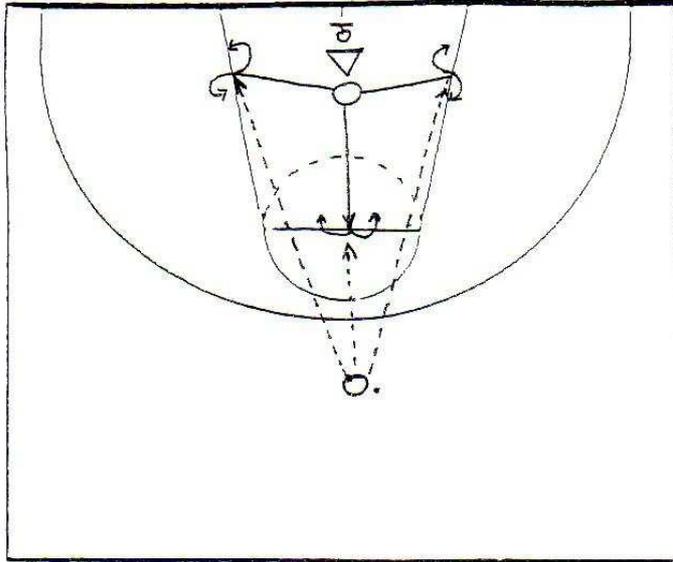
El ofensivo desmarca, toca un cono y pide el balón corriendo hacia fuera;

el jugador que posee el balón da un pase al ofensivo libre; el defensa debe tocar el mismo cono y luego defender.



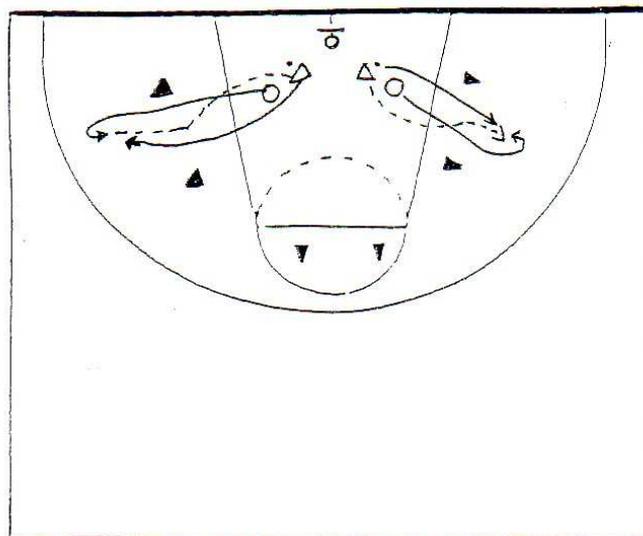
Estación 3:

El ofensivo y el defensivo están en posición de espera, ubicándose de espaldas al aro. El poseedor del balón grita "go", en seguida el ofensivo corre a toda velocidad hacia la delimitación lateral del area de tiro libre o hasta la posición alta (high-post), recibe el balón y ocupa la posición "SPD" (tiro, pase, dribling); el defensa toca la línea de base y defiende contra el ofensivo en 1 vs. 1. Se permite hacer 2 botes como máximo.



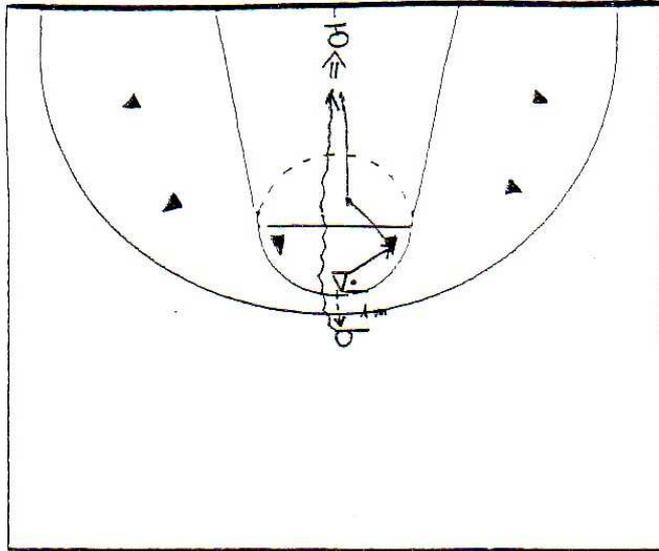
Estación 4:

El defensivo lanza la pelota por encima del ofensivo que está posicionado por delante de él; después del primer contacto con el suelo, el ofensivo se apodera del balón y gira su cuerpo en dirección al aro (posición SDP); el defensivo sigue al ofensivo y defiende en 1 vs. 1 (2-3 botes como máximo)



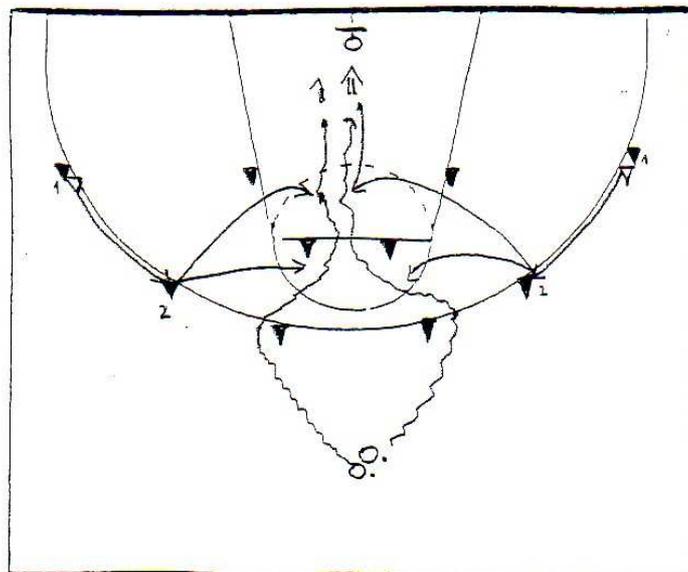
Estación 5:

El defensivo da un pase al ofensivo desde una distancia de 1 metro, toca un cono en seguida y defiende, el ofensivo trata de aprovechar el lado desocupado entrando al aro 1 vs. 1 (2-3 botes como máximo)



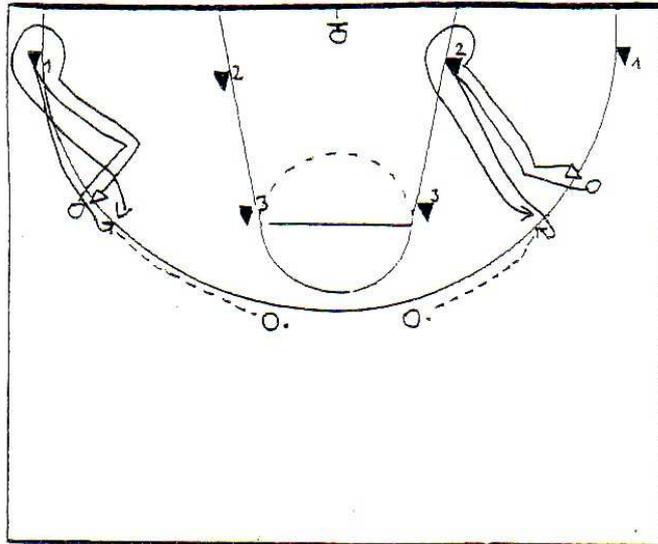
Estación 6:

El ofensivo comienza driblando; cuando la pelota toque el piso por primera vez reacciona el defensivo (coloca su mano en el cono 1 y debe tocar el cono 2) y defiende contra el ofensivo; el ofensivo debe entrar al aro entre los conos y pasando por la línea de tiro libre (cross-over, behind the back etc); después de haber cruzado la línea de tiro libre, el ofensivo puede hacer 2 botes como máximo



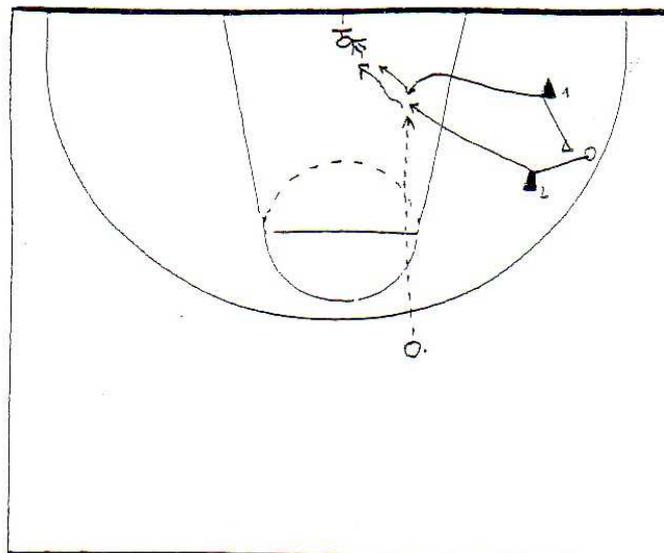
Estación 7:

El ofensivo toca un cono, corre a toda velocidad hasta detrás de la línea de 3 puntos, allá recibe el balón (posición SDP); el defensa debe correr alrededor del cono tocado por el ofensivo y luego defiende 1 vs. 1; el ofensivo debe pasar el espacio entre los conos 2 y 3 pudiendo hacer 3 botes como máximo



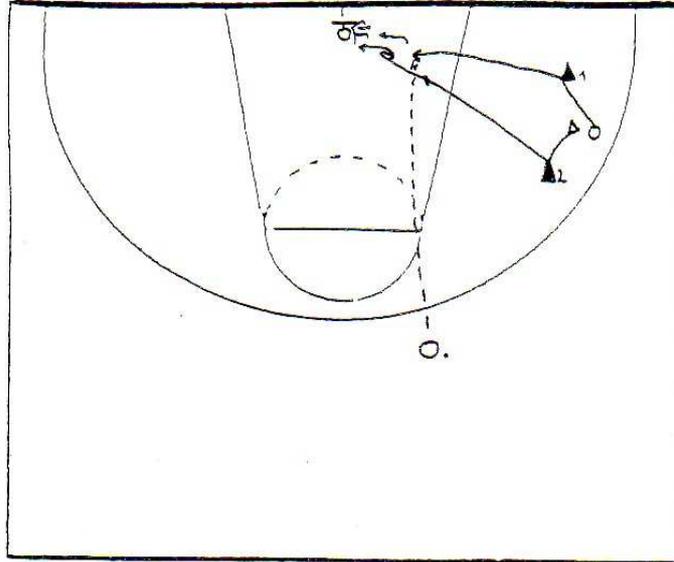
Estación 8:

El ofensivo toca el cono 2 y luego recibe el balón (posición SPD) en el espacio entre los conos y el aro; el defensivo toca el cono 1 y defiende 1 vs. 1 (el ofensivo puede hacer 2 botes como máximo)



Estación 9:

El ofensivo toca el cono 1, corre puerta atrás (backdoor) y recibe el balón; el defensivo toca el cono 2 y defiende 1 vs. 1 (el ofensivo puede hacer 1 bote)



Estación 10:

El ofensivo corre a toda velocidad hasta cualquiera de las pelotas, el defensa debe tocar la línea de base (distancia de acuerdo al rendimiento), le sigue y defiende 1 vs. 1;

Tareas: A = ataque de espaldas al aro
 B = ataque libre (a voluntad)
 C = pivoteaje, mirada hacia el aro (posición SPD)

