



Raúl Fernández González
Entrenador Superior de Baloncesto
Seleccionador Infantil Masculino de Andalucía

TECNIFICACIÓN DE BALONCESTO

PRINCIPIOS OFENSIVOS Y EJERCICIOS PARA SU DESARROLLO

Este artículo desgana el trabajo desarrollado de manera específica para la selección infantil masculina de Andalucía para el campeonato de España dentro del programa de selecciones de la Federación Andaluza de Baloncesto del cual formo parte.

Se establecen unas normas generales del juego tanto ofensivo como defensivo a desarrollar por las selecciones andaluzas que nos identifican y dan identidad como selección teniendo en cuenta las particularidades de cada generación y edad.

Partiendo de estas premisas o normas, el equipo técnico de la selección establecimos unos principios ofensivos que consideramos adecuados a la categoría infantil y que permitieran fomentar la creatividad y talento de los jugadores que íbamos a entrenar.

Otro aspecto a considerar es el contexto del cual partimos para desarrollar el trabajo de entrenadores dentro de un programa de selecciones.

Nuestro primer contacto con los jugadores es mediante la información que recibimos sobre ellos, ya sea vía telefónica o email que nos pasan los entrenadores de las selecciones provinciales.

Posteriormente, a los jugadores los vemos competir en el campeonato provincial de selecciones de Andalucía donde se elige una lista inicial de 20-22 jugadores con la máxima de formar un equipo equilibrado.

Con estos jugadores tenemos un trabajo cercano a 20 sesiones antes de llegar al campeonato a desarrollar los fines de semana, por lo que se debe de aprovechar muy bien los entrenamientos disponibles y no desarrollar una carga táctica muy extensa que sería muy difícil de realizar y de asimilar, ya que los jugadores siguen entrenando y compitiendo en sus clubes.

Además, para jugadores de 13-14 años, es muy difícil asimilar tanta información en tan poco tiempo teniendo en cuenta que nuestro trabajo se desarrolla desde finales de octubre a finales de diciembre.

Partiendo de este contexto y teniendo en cuenta las propias características de jugadores infantil de baloncesto, el trabajo táctico propuesto por el equipo técnico es partir de unos principios generales de ataque y establecer ciertas normas para que sean los jugadores los que se equivoquen o acierten fomentando de esta manera su toma de decisiones y creatividad dentro de unos parámetros preestablecidos.

JUSTIFICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS OFENSIVOS

Desde de mi experiencia personal como entrenador y como seleccionador andaluz minibasket e infantil masculino he visto como han evolucionado los jugadores sobre todo técnicamente. Los jugadores no tienen miedo a tirar y por imitación hacen muchas más cosas.

También ha influido que muchos entrenadores con experiencia han sido valientes y han cogido equipos de categorías inferiores, las modificaciones del reglamento han sido positivas y tener un reglamento propio creo que favorece la anotación.

Dentro de mi manera de entender el baloncesto y como idea general es intentar jugar sin llegar al 5x5, defender intensamente, correr mucho y desarrollar un ataque libre donde se produzcan ventajas a partir 1x1 del jugador, tomando mucha importancia la toma de decisiones del jugador.

Según mi filosofía de juego, la manera más rápida y eficaz de conseguir meter canasta es atacar muy rápido, de esta manera el equipo y los jugadores son felices, intentar jugar siempre contraataque, incluso después de canasta recibida, no parar el balón, no realizar sistemas de ataque donde el jugador este encorsetado o solo exista una única posible solución.

De esta manera se consigue:

- Obligas al jugador a "crear" en función del juego.
- No creas "máquinas".
- Desarrollas la capacidad intelectual.
- Aprenden a leer baloncesto y a tomar decisiones.
- Aprenden a no moverse por moverse (juego sin balón).
- Todos los jugadores pueden manifestarse individualmente.
- Obligas a poner en práctica lo que "entrenas".
- Todos los jugadores pasan por diferentes posiciones.
- La defensa pasa a ser motivante, ya que para poder atacar hay que defender (hay que premiar las defensas).

Cuando hablamos de ataque libre es sinónimo de desorganización y que cualquier jugador tiene licencia para finalizar, pero siempre con unas normas preestablecidas o principios. Debido a jugar a un alto nivel de actividad la toma de decisiones y la ejecución de situaciones se realiza a máxima intensidad, inicialmente este hecho supondrá una desventaja ya que se cometerán muchos errores, pero una vez que los jugadores se acostumbren a este estilo de juego, el porcentaje de error irá disminuyendo, consiguiendo canastas con más facilidad.

PRINCIPIOS DE ATAQUE

Para mí es fundamental que los jugadores tengan una serie de normas o reglas para jugar acorde con la justificación anterior, estos principios son:

1. Todos los jugadores deben de tener la capacidad para jugar 1x1, aspecto fundamental. El juego de 1x1 debe ser una de las claves de cualquier ataque. Crear buenos jugadores de 1x1 nos permitirá conseguir canastas cómodas, sacar faltas, penetrar y pasar a otros compañeros, etc. Jugador pegado debe atacar siempre. Para ello debemos dedicar bastante tiempo en los entrenamientos al 1x1.

2. Jugador con balón solo y con buena posición y situación debe tirar siempre. Ejemplo: contraataque, jugador se tira un triple ¿es buena opción? Para mí, no. En un tres contra tres, sí. En superioridad numérica con opciones de rebote ofensivo, sí.

3. Todas las igualdades numéricas al 3x3 o menos se deben jugar, no se para el balón.

4. Agresividad: Mantener una actitud agresiva significa adelantarnos a los defensores en todas las acciones del juego, por medio de leer el juego y reaccionar con velocidad y crear una nueva acción que debemos leer. Ser protagonistas y no espectadores.

PAUTAS PARA LLEVAR A CABO ESTA FILOSOFÍA DE JUEGO DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS

1. Si quiero jugar rápido, veloz, debo entrenar así. Tal como se entrena, se juega.

2. Realizar entrenamientos dinámicos, que los jugadores acaben cansados mentalmente y físicamente.

3. Si quiero ser bueno en los 100 metros, debo de correr muchas veces los 100 metros. Si quiero ser bueno defendiendo y atacando, debo defender y atacar muchas veces.

4. Establecer normas claras y sencillas a los jugadores: De equipo, de entrenamiento, de ataque y de defensa.

5. Pasión.

6. Mucha importancia 1x1 fundamental (todos los días).

7. Todos los días los jugadores se deben ir de los entrenamientos a su casa con la sensación de que son mejores jugadores que el día anterior.

8. Aprovechar al máximo el tiempo útil de cada entrenamiento.

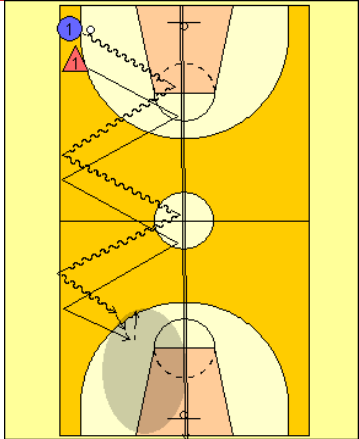
9. Como he dicho anteriormente, ser muy organizado y estar muy pendiente de los detalles.

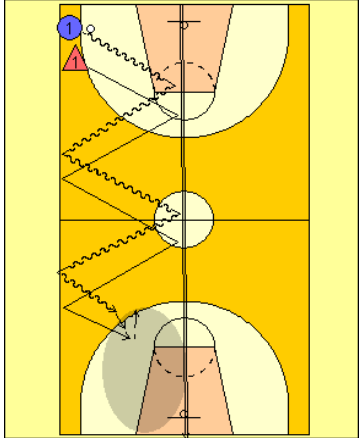
EJERCICIOS DESARROLLADOS PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS PRINCIPIOS PLANTEADOS

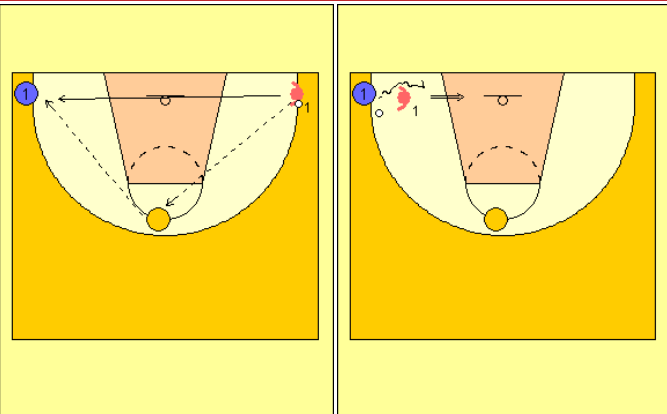
1.- EJERCICIOS DE 1x1

Siempre tener en cuenta normas defensivas jugador con balón:

- Estar delante, no nos supera.
- Piernas y brazos activos.
- No ir a robar balón.
- Negar centro.

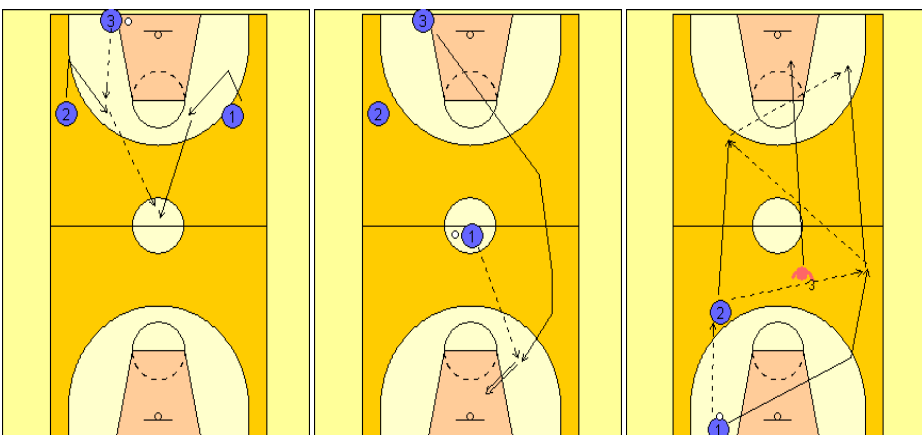
NOMBRE: 1x1 toda pista limitación espacio	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Se divide el campo en dos, por parejas fijas, se juega 1x1 realizando el atacante cambio de ritmo y dirección (el que nos interese trabajar) cada vez que llegue línea de banda o centro del campo. El defensor no debe robar. Cuando lleguemos a línea de triple, se juega 1x1 con limitación de bote (3 botes). Se lleva marcador. Canasta: 1 punto. Triple: 2 puntos. Rebote ofensivo y canasta: 3 puntos. (de esta manera se incita a cerrar bien el rebote ya que es lo que más suma)</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Se trabaja los cambios de ritmos y dirección con oposición. Realizar botes fuertes y bajos, atacar de cara no de espaldas, realizar buenas paradas y arrancadas cambiando la velocidad. Ejecutar correctamente los cambios de ritmo y dirección elegidos. Jugar 1x1 con limitación de botes siendo verticales al aro. Trabajo del bote útil.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Se trabaja la posición defensiva, mantener la actitud defensiva durante todo el ataque, que mantenga la distancia, que no se ponga de pie, brazos y piernas activas, que este delante del balón, que no cruce las piernas, que choque con el defensor en los cambios de ritmo. En el 1x1 mismas reglas, importante que no nos supere con facilidad y cerrar el rebote.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obligar el tipo de cambio que nos interese (entre piernas, por detrás, etc.). - El defensor debe adelantarse al cambio. - Defensor con balón encima cabeza o botando balón. - Sin jugar 1x1. - Con pase al poste o entrenador para atacar 1x1 previa finta de recepción. 	

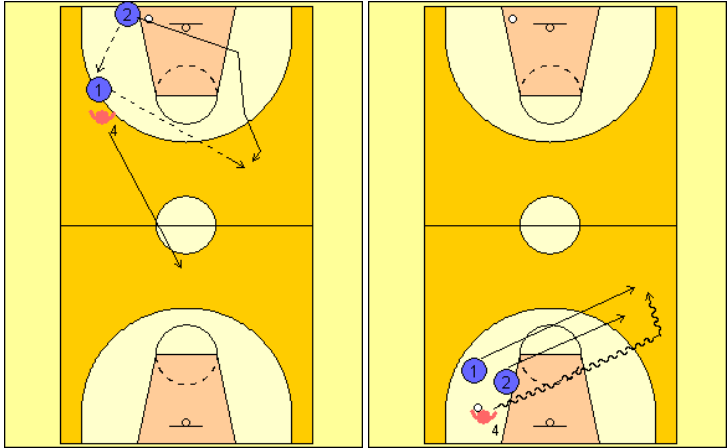
NOMBRE: El 7	GRAFICO:
<p>DESARROLLO: Se divide el campo en dos, por parejas fijas, se juega 1x1 con limitación de espacio. Es competitivo. El atacante suma de la siguiente manera: Pasar medio campo: 1 punto Llegar a tirar: 3 puntos Llegar a tirar y anotar: 5 puntos Si hay falta se saca de nuevo. Llegar a tirar, fallar, coger rebote y anotar: 7 puntos Si vuelve a fallar y coger rebote: 7 puntos igualmente. El objetivo de la defensa es que su pareja no sume. Si recupera defensa, se para y se realiza en el otro sentido. Gana quien llegue a 15 puntos, por ejemplo.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Se trabaja los cambios de ritmos y dirección con oposición. Ser verticales al aro, no abusar del bote. Realizar botes fuertes y bajos, atacar de cara no de espaldas. Jugar 1x1 en contraataque con oposición.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Se trabaja la posición defensiva, mantener la actitud defensiva durante todo el ataque, sobre todo que no nos superen y si se produce recuperar lo más rápido posible. Cierre de rebote, no ir a robar balón.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si hay falta, el atacante se suma 7 puntos. - Hay que hacer tres cambios de ritmo y dirección antes de atacar. - Variar las puntuaciones. - Poner parejas dispare base/pívot, rápido-lento, etc. 	

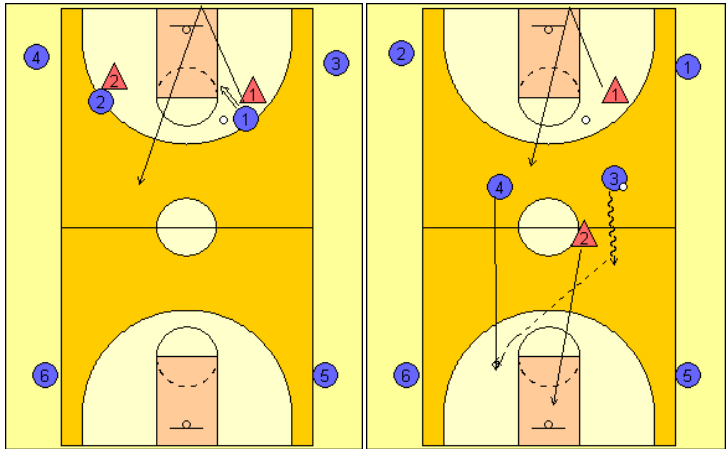
NOMBRE: 1x1 en recuperación	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Se realizan dos filas, una posición lateral del campo y la otra en el otro lateral. Jugador con balón pasa a pasador quien cambia rápido de lado balón, el jugador debe ir a defender en recuperación. Tras jugar 1x1, se juega 1x1 lado contrario. Es competitivo.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Se trabaja la toma de decisiones, ser directo y vertical al aro. Velocidad en la ejecución para no perder las ventajas Saber leer la defensa.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Se trabaja la defensa en recuperación defensiva, ser activo, negar centro y penetración, mover piernas y brazos, cierre del rebote.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminuir distancia entre los conos o aumentarla. - Variar disposición de ataque, lateral, poste bajo. - Siempre hay que tirar y nos sirve para trabajar tiro y rebote. - Pasar a una mano. 	

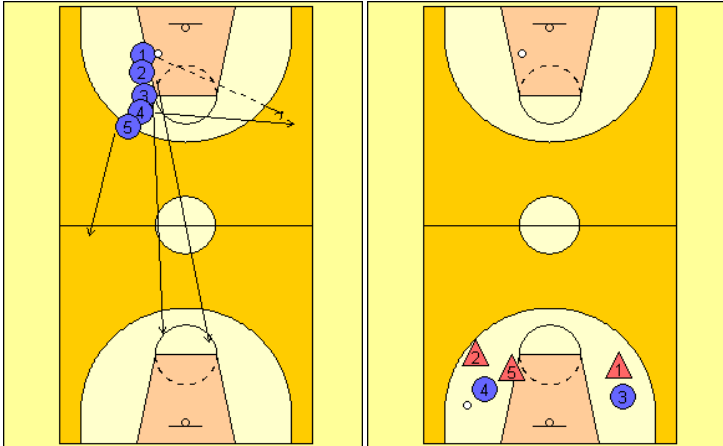
2.- EJERCICIOS DE SUPERIORIDAD E INFERIORIDAD NUMÉRICA

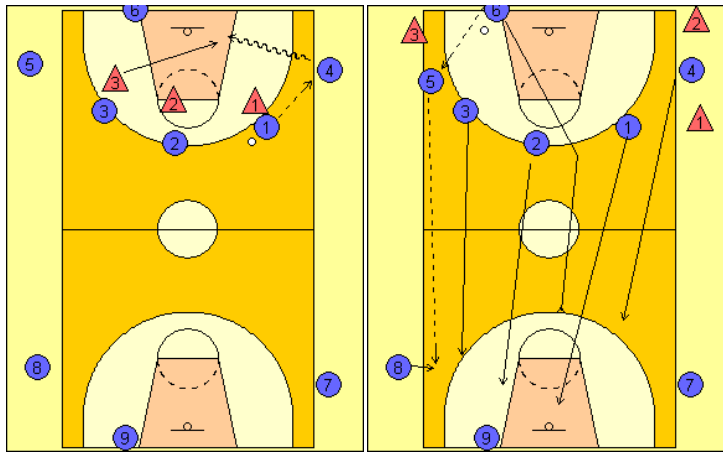
Estos ejercicios son muy importantes trabajarlos para que los jugadores tomen buenas decisiones sabiendo sacar ventaja ofensiva. En un partido, se dan en muchas ocasiones y hay que saber cómo atacarlas, si queremos premiar ataque, la defensa será a toda pista, si queremos premiar defensa la defensa será cercana al aro.

NOMBRE: Salida presión + 2x1	GRAFICO
<p>DESARROLLO: Tres filas, la fila central con balón. 1 y 2 realizan fintas de recepción, el jugador que no recibe realiza finta en diagonal hacia el centro de la pista. El jugador que saca, corta al lado contrario del que saca para recibir en carrera y finalizar. Intentar botar poco o nada. El jugador que finaliza defiende a toda pista 2x1 intentando llegar al final con opciones defensivas. Los dos atacantes pueden botar. Se rota hacia la derecha.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Salida presión: realizar pases duros y tensos, ocupar bien las calles, finalizar correctamente. 2x1: sacar de fondo, atacar rápido intentado dar pocos botes, fijando y doblando el pase en el momento preciso.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Defender una inferioridad. No decantarse, intentar llegar con opciones. Realizar fintas defensivas. Aguantar todo lo posible con opciones.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el 2x1 no se puede botar. - El defensor del 2x1 se va a defender al centro de la zona defensiva (dificultando el ataque). 	

NOMBRE: 2x1 + 1x2	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Jugadores divididos en tres filas. 1 y 2 atacan, 4 defiende a toda pista. Primera opción es que no reciba fácil, intentar llegar al final con opciones defensivas. A la vuelta 1x2 ,4 ataca lo más rápido posible. Si los defensores recuperan balón, los atacantes van a anotar canasta lo más rápido posible. Se rota hacia la derecha.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Atacar rápido, buenos pases y toma de decisiones, ser directos. En el 1x2 atacar de manera vertical intentando negar las bandas, no agotar bote.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: 2x1: intentar llegar al final con opciones defensivas, no decantarse por ningún atacante. 1x2 hacer buenos "traps", intentar llevar al atacante hacia las bandas.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el 2x1 no se permite botar - El defensor a pista trasera rápido. - En el 1x2 uno de los defensores a pista trasera. 	

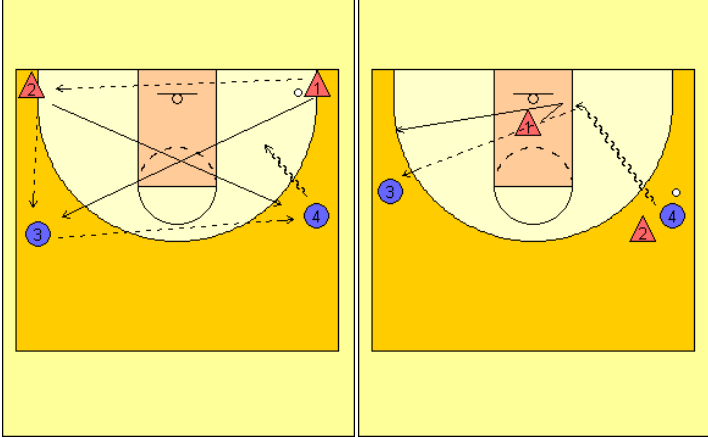
NOMBRE: 2x2 continuo ventaja ataque	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Parejas fijas, ataco, defendiendo, me salgo, ejercicio competitivo. La dinámica es atacar en 2x2 y tras atacar defender a toda pista. El que finaliza debe ir a tocar el fondo de la canasta. Los otros dos atacantes dispondrán de una pequeña ventaja para poder atacar rápido y con criterio antes de que llegue el defensor.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Sacar ventaja del 2x1 Ser directo, atacar rápido antes de que llegue la igualdad, fijar y doblar.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: 2x1: intentar llegar al final con opciones defensivas, no decantarse por ningún atacante. Retrasar el ataque para que llegue la igualdad numérica.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Igual en 3x3. - El defensor hace balance a pintura. - Pasar al poste repetidor (jugadores 5 ó 6). 	

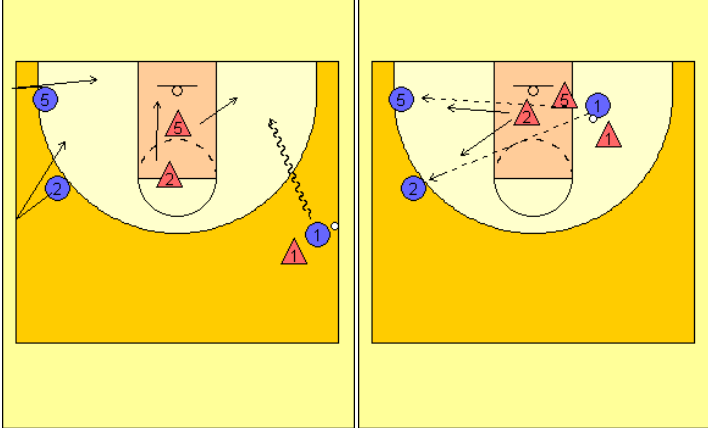
NOMBRE: 3x2 + 2x3	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Una fila de 5 jugadores, se tira a tablero trabajando el "timing" de salto. A la voz del entrenador, los tres últimos jugadores que han tocado balón son los que atacan, los otros dos son los que defienden. A la vuelta, los dos defensores son los que atacan y los defensores intentan hacer un 1x2 cada vez que pueda. Se defiende a toda pista.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: En el 3x2: sacar ventaja fácil, intentar acabar en canasta 1x0, fijar y doblar, no pérdidas de balón. En el 2x3: evitar botes inútiles, no ir hacia las bandas, moverse sin balón, atacar rápido.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: En el 3x2: intentar que no haya ventaja fácil, que no sea 1x0, proteger el aro. Parar balón. En el 2x3: intentar hacer "traps" rápido, que agote el bote, llevarlo hacia las bandas, que no haya línea de pase fácil.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prohibido botar tanto en el 2x3 como el 3x2. - Hacer defensa en tándem. 	

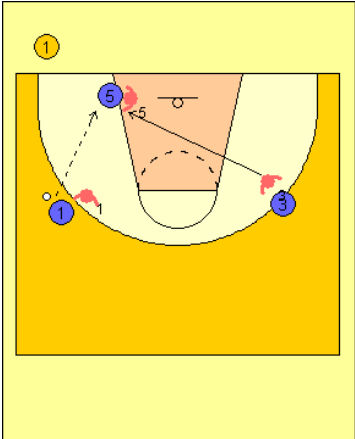
NOMBRE: 4x3 continuo	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Tríos fijos, ejercicio competitivo, la dinámica es atacar, defender y salirse. Para atacar hay que pasar al poste repetidor, puede pasarse a cualquiera de los dos aleros. Nada más recibir puede atacar de esta manera. Es un 4x3, los defensores deben realizar lo más rápido posible el balance defensivo. El jugador que ataca del poste repetidor ataca dos veces seguidas. Se hace a un número determinado de puntos: Canasta normal: 2 puntos. Triple: 5 puntos. Canasta de rebote ofensivo: 5 puntos. Canasta 1x0: 5 puntos. Se tienen 10 segundos para atacar. Máximo tres botes.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Atacar lo más rápido posible, intentando atacar en 1x0 para conseguir más puntuación. Sacar ventaja de la superioridad numérica. Si no hay ventaja clara circular rápido balón.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Hacer balance rápido. No decantarse claramente Fintas defensivas.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin bote. - El poste repetidor recibe pero no ataca. - Hay presión a toda pista para trabajar la presión y salida presión. 	

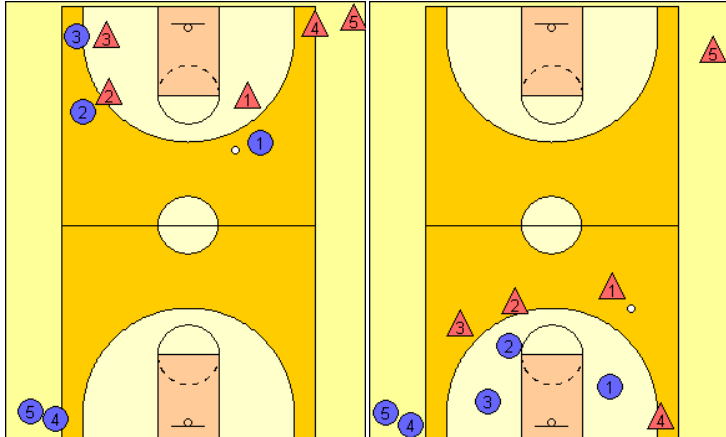
3.- EJERCICIOS DE IGUALDAD NUMÉRICA

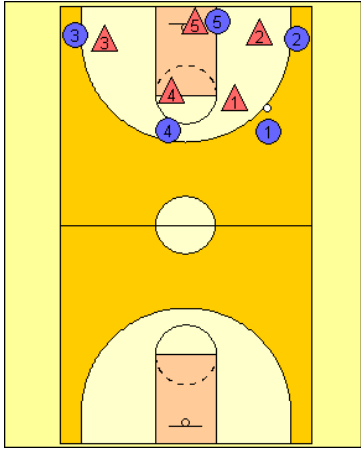
Mediante estos ejercicios trabajamos la ocupación de espacios, el juego sin balón, lectura de las ventajas ofensivas, etc.

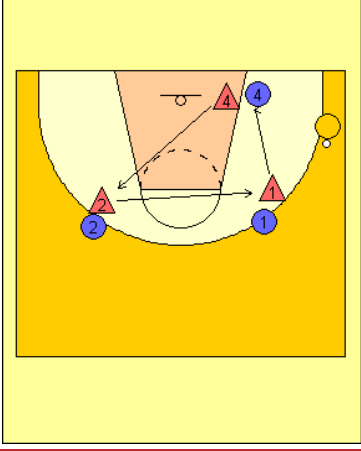
NOMBRE: 2x2 cuatro esquinas + 2x2 pista contraria	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Parejas fijas, dinámica ataque, defensa. Competitivo, se lleva marcador. Este ejercicio nos servirá para trabajar muchos aspectos del juego. Vamos a trabajar la lectura de la ventaja ofensiva, el "close-out".</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Ser directo aro. Intentar sacar ventaja antes de que llegue la ayuda. Fijar y pasar adecuadamente. Jugar sin balón.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Realizar la primera ayuda, el defensor debe pedirla, comunicación defensiva. El defensor de la primera ayuda va a por el atacante, no lo espera. Hacerse grande, no hay cambio defensivo, salta a la ayuda y recupera rápido.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con o sin cambio defensivo. - Igual el ejercicio pero en 3x3. 	

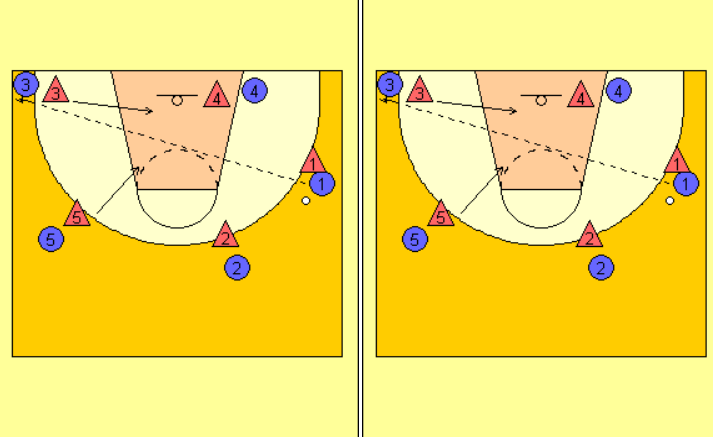
NOMBRE: 3x3 con ventaja atacante	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Tríos fijos, dinámica ataque, defensa. Competitivo, se lleva marcador. El defensor parte detrás del atacante, quien tras realizar el primer bote puede empezar a defender. Los otros dos jugadores exteriores deben tocar línea exterior del campo para poder atacar. Deben leer la defensa para moverse en función del balón para sacar ventaja. Se juega 3x3 pista contraria.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Ser directo aro Intentar sacar ventaja antes de que llegue la ayuda Fijar y pasar adecuadamente, jugar sin balón. Leer bien la defensa Dar un pase más, no abusar del bote</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Realizar la primera ayuda, comunicación defensiva. El defensor de la primera ayuda va a por el atacante. Rotación defensiva del otro jugador exterior que sale al primer pase realizando defensa en recuperación.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los aleros atacantes no pueden cortar. - Con otra disposición para atacar: desde lateral, frontal, etc. 	

NOMBRE: 3x3 ataque desde balón interior	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Tríos fijos, dinámica ataco, defensa y me salgo. Competitivo, se lleva marcador. Este ejercicio nos servirá para trabajar muchos aspectos del juego, como por ejemplo: Obligatorio balón interior y ayuda, saltando al 2x1 el alero del lado contrario. Máximo 8 segundos para atacar.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Pase interior, el interior debe ganar bien la posición. Pasar adecuadamente. Intentar sacar ventaja antes de que llegue la ayuda. No botes inútiles, atacar.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Defender 2x1 poste bajo, el pívot niega centro, la ayuda llega por línea de fondo cuando haya botado. Si hay pase al alero exterior, recupera el defensor de 3, que tiene que realizar la de defensa en recuperación trabajada anteriormente, negando centro, piernas activas, sin saltar, etc.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El alero no puede cortar. - El alero va a la ayuda si ve que tiene ventaja. - Realizar la ayuda por el centro o por línea de fondo. 	

NOMBRE: 3x3 + 4x3 + 4x4 + 5x5	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Dos equipos. Ejercicio competitivo. Empezamos en 3x3, realizando en ataque lo que nos interese trabajar. Al siguiente ataque, entra un atacante y se juega un 4x3. Al siguiente ataque, entra un jugador del equipo que defiende y se juega un 4x4. Siguiente ataque 5x4 y al siguiente se finaliza en 5x5. En situaciones de superioridad numérica intentar sacar ventaja lo más rápido posible.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: En ataque leer la defensa, tomar buenas decisiones, ser disciplinados tácticamente. En las superioridades atacar lo más rápido posible atacando la ventaja.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Defender las igualdades numéricas con nuestro sistema defensivo. En las inferioridades numéricas proteger la canasta lo más rápido posible.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diferentes puntuaciones a las canastas. - Jugar 5x5 hasta llegar a una puntuación determinada. - Empezar desde el 1x1. 	

NOMBRE: 5x5 con limitación	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Dos quintetos. Ejercicio competitivo. Los equipos deben meter la primera canasta sin botar. En la segunda canasta se puede dar un bote como máximo. En la tercera, como máximo dos botes y en la cuarta se juega normal. Ejercicio que gusta mucho a los jugadores. Se puede dar diferente valor a las canastas.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Moverse sin balón, generar ventajas. Ser vertical al aro No abusar del bote.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Defender a toda pista La defensa tiene ventaja ya que el ataque está limitado. Cerrar rebote, recuperaciones defensivas, etc.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacerlo hasta puntuación determinada. - Hacer mismo ejercicio pero el equipo debe conseguir una canasta desde dentro de la botella, una desde fuera de la botella, un triple y una canasta normal para ganar. 	

NOMBRE: Rotaciones defensivas + cierre de rebote	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Equipos fijos de 3x3 Cuando el entrenador realice un bote, todos los jugadores defensivos cambiarán de jugador hacia la derecha. Si el entrenador para, los jugadores deberán tener actividad defensiva. Si el entrenador grita "cambio", deben cambiar el sentido de las rotaciones. Cuando el entrenador considere oportuno tirará a canasta, debiendo los defensores ir a cerrar el rebote. Chocar de cara si es necesario, no saltar, cerrar a cada jugador. Si el ataque consigue el rebote, lo atacan Si es el equipo de defensa, se juega 3x3 + 3x3.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Cargar rebote ofensivo. Jugar con sentido la ventaja ofensiva.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Se trabaja la defensa en recuperación defensiva. Ser activo, intensidad defensiva. Cierre de rebote.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminuir distancia entre los jugadores. - Variar disposición de ataque, lateral, poste bajo. - Se puede realizar 4x4, 5x5. 	

NOMBRE: 5x5 rotaciones defensivas + rebote	GRÁFICO
<p>DESARROLLO: Dos equipos, dispuestos en 5x5. El equipo atacante se pasa el balón, los defensores rotan en función de dónde se encuentre el balón, dejando pasar. Cuando el entrenador grita "ya", el jugador que tiene en ese momento el balón tira a canasta. Los defensores cierran todos a su par, no saltando, sino chocando contra sus defensores. Si rebotea el ataque, sigue atacando. Si rebotea la defensa, se ataca 5x5 más otro 5x5. Si hay canasta se saca de fondo normal, lo más rápido posible. Ejercicio competitivo.</p>	
<p>OBJETIVOS ATAQUE: Se trabaja la toma de decisiones, ser directo y vertical al aro. Velocidad en la ejecución para no perder las ventajas, saber leer la defensa. El tiro.</p>	<p>OBJETIVOS DEFENSA: Rotaciones defensivas en función de dónde se encuentre el balón. Intensidad defensiva, cierre del rebote. Defensa del 5x5.</p>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambiar disposición de los jugadores. - Aumentar el nivel defensivo. 	

CONCLUSIONES

Estos son muchos de los ejercicios desarrollados durante los entrenamientos de la selección andaluza masculina. En sí, los ejercicios no son buenos o malos.

El hecho de contar con dos ayudantes más y el trabajo de corrección de los detalles, la intensidad y el ritmo de trabajo, además de la motivación intrínseca de los jugadores por ganarse minutos o un puesto en la selección, hacía que los entrenamientos fueran de mucha calidad.