



## 10 ejercicios útiles y comentados para entrenar baloncesto

Por José Gabriel Alemany Sánchez-Moscoso  
Entrenador Superior de Baloncesto

Contenidos versión 06/01/2004 21:02

10 ejercicios útiles y comentados para entrenar baloncesto .....	1
Introducción .....	1
0, 1, 2, 3 .....	2
1x1 a tanteo o a tiempo.....	3
1x1 en túnel con limitación de tiempo .....	4
2x2x2 con postes repetidores.....	5
2x2x2 con postes pasadores de cuerda.....	6
3x0 tres veces y 2x1 .....	7
4x3 y 3x1 .....	8
Contraataque a 11 .....	9
Tiros libres consecutivos .....	9
Tiro en flecha.....	10

### Introducción

Utilizo estos diez ejercicios con mucha frecuencia en mis entrenamientos por su utilidad y amenidad. Los veo adecuados para categoría infantil, cadete, y junior. Dependiendo de la realidad y nivel del equipo se pueden utilizar algunos en alevín y en senior.

Los ejercicios no son recetas mágicas, lo importante de un ejercicio es el ritmo, los objetivos concretos que tienen en ese momento y que lo sepan los jugadores, las correcciones sobre la marcha y la paciencia. Recuerda que no podemos dar pasos más grandes que nuestras piernas.

Son simplemente un punto de partida o un desarrollo de la manera de trabajar de entrenadores a los que he visto en entrenamientos, cursos, clinics. Espero os sea de utilidad.

Si quieres ponerte en contacto con el autor.

Escribe a [contacto@jgbasket.com](mailto:contacto@jgbasket.com)

O a través de [www.jgbasket.com](http://www.jgbasket.com)