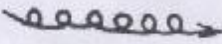
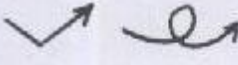
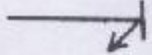
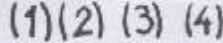
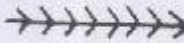


TRABAJO DE BALONCESTO

SIMBOLOGÍA

	inicio		rebote
	bloqueo		salto y parada en un tiempo
	correr		parada en dos tiempos
	pase		cono
	conducción del balón, dribling	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	línea de jugadores
	pase picado		orden de los acontecimientos
	pivote	E	entrenador
	cambio de mano	X ₁	defensor
	tiro	O ₁	atacante
	corte, dar un paso adelante y atrás	X _a X _b	jugador a, jugador b

 Pase.	 Desplazamiento atacante.	 Desplazamiento defensor.
 Dribling.	 Rodar.	 Cambio de dirección.
 Bloqueo.	 Bloqueo y continuación.	 Tiro.
 Entrenador.	 Pasador.	 Rebote.
 Orden de los pases.	 Parada de salto.	 Parada de paso.
 Pivote.	 Reverso.	 Pase definitivo.

DEFINICION DE BALONCESTO

BALONCESTO: Es un deporte de conjunto que consiste en hacer pasar el balón a través de un aro que se encuentra a 3.05 metros de altura. El enceste vale 2 puntos (3 desde más de 6.25 m.) el jugador solo puede utilizar las manos, botando el balón al menos cada 2 pasos y sin retenerlo mas de 5 segundos. El reglamento evita toda violencia. El baloncesto es un juego de rápidos desplazamientos que requiere de estrategia y de sólidos fundamentos técnicos para ser practicado con éxito.

FUNDAMENTO: Apoyo, soporte y principio de una cosa.

FUNDAMENTOS DE BALONCESTO: Son ejercicios físicos y mentales que nos llevan al desarrollo, manejo y perfeccionamiento de aspectos técnicos, encaminados a aplicaciones tácticas del juego.

FUNDAMENTOS BASICOS: Dribling (Bote), pase, recepción, el pivote, tiro, el rebote, etc.

FUNDAMENTOS DE ALTO NIVEL: Se refiere al tiempo de trabajo y la aplicación de los fundamentos básicos en el juego.

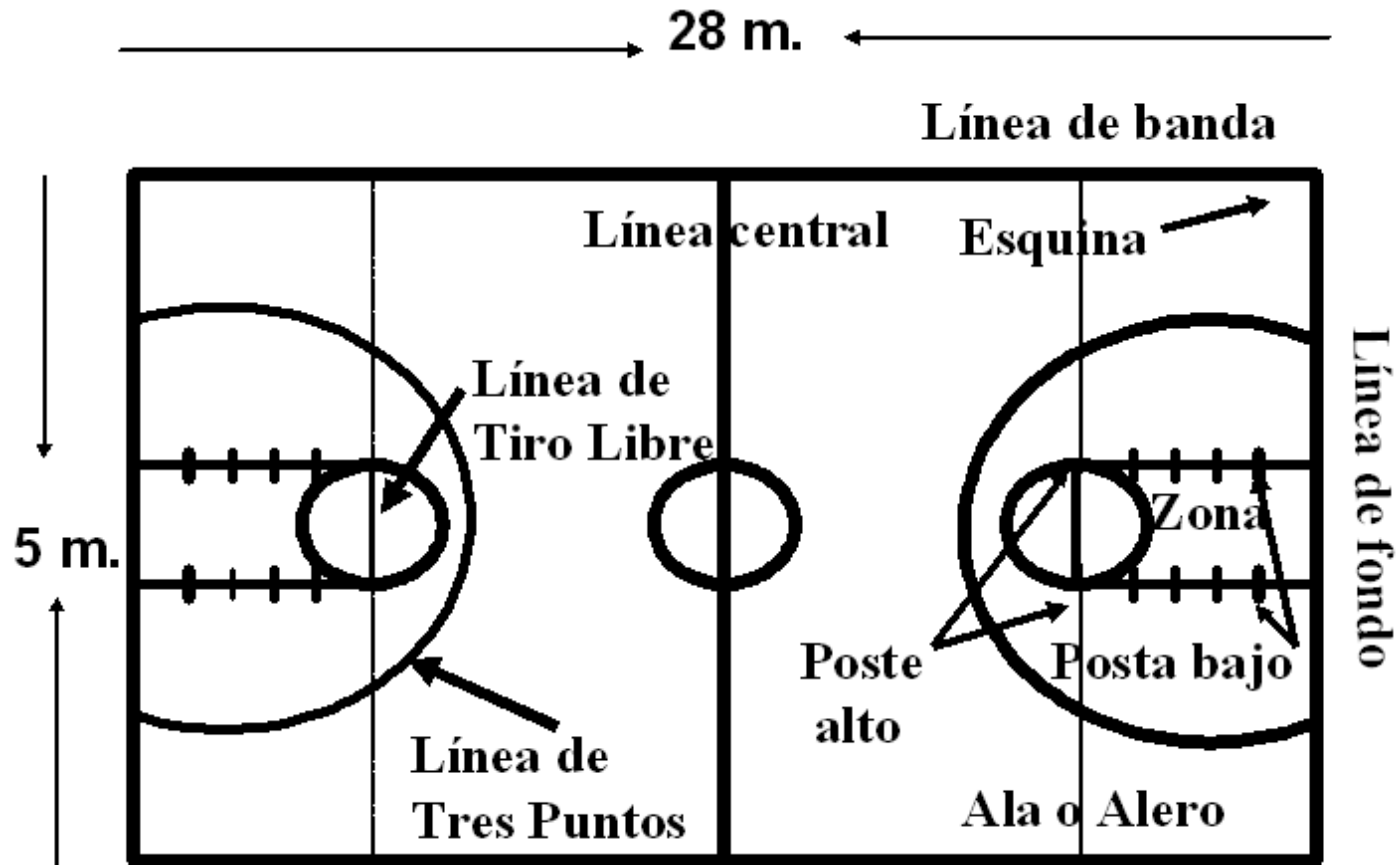
LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO LOS PODEMOS DIVIDIR EN DOS TIPOS:

- FUNDAMENTOS OFENSIVOS.
 - ◆ SIN BALON

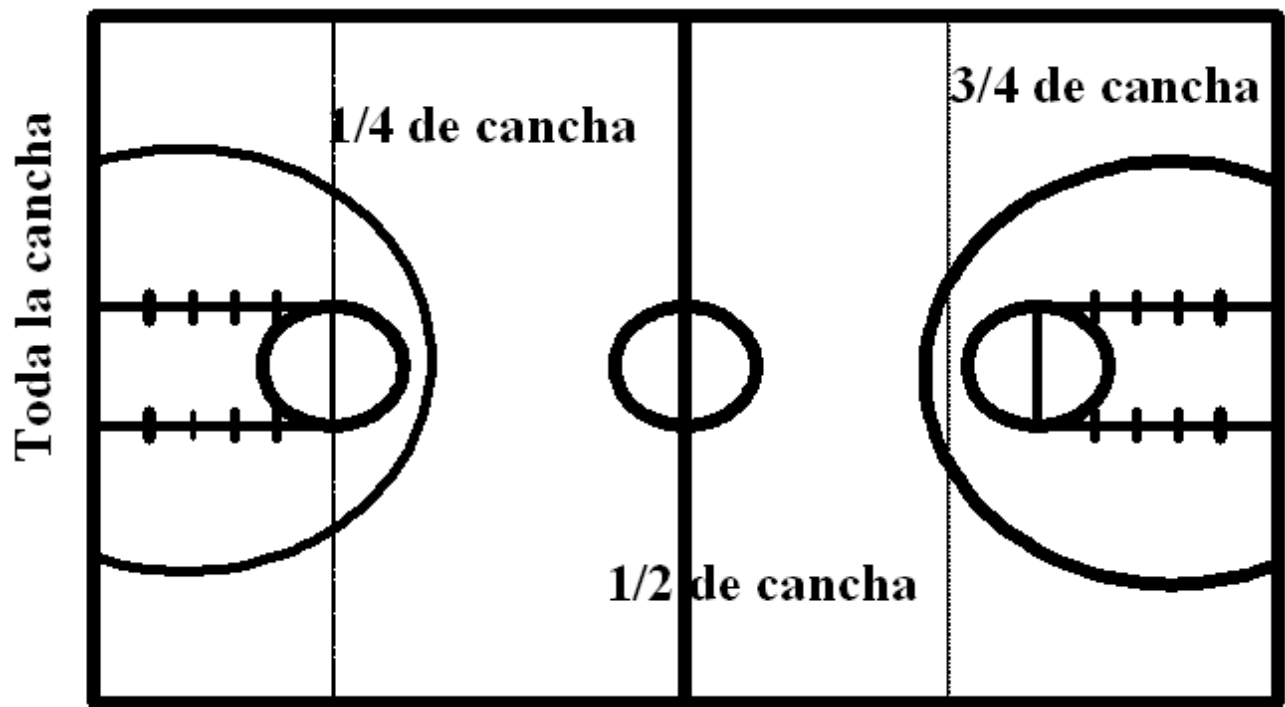
- ♦ CON BALON
- *FUNDAMENTOS DEFENSIVOS.*
- ♦ SIN BALON
- ♦ CON BALON

El Baloncesto es un deporte basado en la cooperación y oposición de sus miembros en aras de obtener un objetivo común: GANAR, sumar más puntos que el contrario y evitar que este los anote.

LA CANCHA O TERRENO DE JUEGO.



DIVISIONES DE LA CANCHA



POSICIONES DE LOS JUGADORES

- 1.- BASE
- 2.- ALA (ESCOLTA)
- 3.- ALA
- 4.- POSTE
- 5.- PIVOT

POR CATEGORIAS:

- 1.- JUGADORES EXTERIORES (1,2,Y 3).
- 2.- JUGADORES INTERIORES (4 Y 5).

Al **base** se le encomienda la dirección del juego, suele ser el jugador(a) con mayor dominio del balón y si además posee carisma personal entre sus compañeros, puede ser el líder que todo equipo necesita, debe comunicarse con facilidad con el entrenador, ya que es el encargado de dirigir el equipo.

El **Ala** recibe la responsabilidad de anotar puntos con tiros desde media y larga distancia o mediante entradas a la canasta.

El **Pivot** es el encargado de asegurar los rebotes en la defensa, y buscar en el ataque buenas posiciones cerca de la canasta para anotar con facilidad u optar al rebote ofensivo.

El **Escolta** (Ala) ayuda al base a subir el balón hacia las posiciones ofensivas y sus características técnicas son una mezcla entre base y ala.

El **Ala Pivot** es un jugador que por su estatura (Ala alto y bajo para jugar como Pivot), puede cumplir funciones de tirador y ayudar eficazmente en los rebotes defensivos y ofensivos.

El **Poste** es un(a) jugador(a) alto(a), que al igual que el Pivot, juega de espaldas al aro, pero posee mayor flexibilidad para salir de la zona y participar en el juego exterior del equipo.

Los jugadores participan en las dos grandes fases del juego:

OFENSIVA (ATAQUE) y DEFENSIVA (DEFENSA)

Adoptando según sus características físicas, psíquicas y técnicas, los diversos puestos específicos.

REGLAS BÁSICAS

- La cancha esta dividida en dos mitades.
- El equipo que ataca dispone de 8 segundos para pasar la línea central, en dirección a su zona ofensiva.
- Una vez pasada la línea central, el balón no puede regresar, mediante pase o conducción del equipo atacante.
- Un jugador atacante no puede permanecer mas de 3 segundos en la zona sin recibir el balón.
- Si el jugador se encuentra en esta zona restringida durante 2 segundos y recibe el balón, dispone de 3 segundos para efectuar un tiro a la canasta.
- Hay 5 jugadores en cada bando y se permiten las sustituciones.
- El juego es cronometrado y se divide en 4 periodos de 10 minutos de duración.
- A cada equipo se le permite un numero limitado de tiempos muertos
- A los jugadores infantiles se les permite jugar con una pelota mas pequeña.
- A cada equipo se le asigna una canasta, que tiene que defender y encestar en la otra canasta. Quien anota más puntos es el vencedor.
- Los equipos cambian de canasta después de cada periodo de descanso.
- El balón ha de avanzar mediante el dribling (botando).
- Un jugador que detiene el dribling no puede empezar de nuevo, debe pasar el balón o tirar.
- Un jugador que dejo de botar y esta presionado tiene 5 segundos para pasar o tirar.
- Los puntos son anotados haciendo pasar el balón atreves del aro. (2,3 y 1).
- FALTAS PERSONALES
- FALTA EN ATAQUE
- FALTA ANTIDeportiva
- FALTA TECNICA
- REGLA DE 3 SEGUNDOS
- ACOMPAÑAR EL BALON CON LA MANO
- DOBLE DRIBLING
- AVANCE ILEGAL
- REGRESANDO
- SUSTITUCIONES
- SAQUE LATERAL
- TIEMPOS MUERTOS
- COMIENZA EL PARTIDO.

Técnica Individual Fundamentos sin Balón

Movimientos de pies

- Arrancadas
- Paradas

- Pivotes
- Cambios de dirección
- Cambios de ritmo

Los pies son la sujeción anatómica de todo el cuerpo. Cualquier movimiento del cuerpo implica una sustentación o un desplazamiento de los pies. Por esta razón, la ejecución ágil y eficaz de cualquier fundamento técnico pasa por una buena utilización y movimiento de los pies, lo que hace a esta parcela de la técnica individual básica para el desarrollo de otras habilidades.

1. Arrancadas: Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata. La rapidez en la arrancada depende de la velocidad de reacción del jugador.

Podemos distinguir dos formas de arrancada:

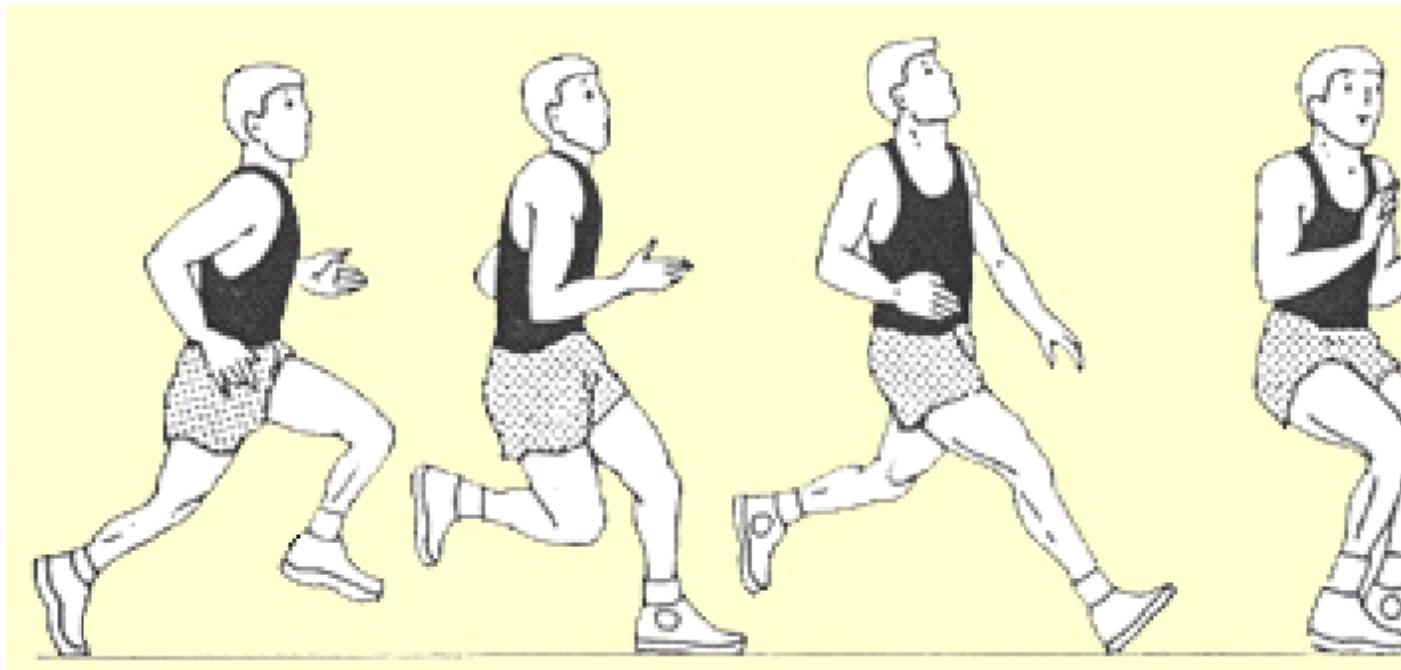
Directa. El pie adelantado es el que corresponde a la dirección que vamos a tomar. Si salimos hacia la derecha, el pie derecho se adelantará y el izquierdo será de impulso. También se conoce como *salida abierta*.

Cruzada. Adelantamos el pie contrario a la dirección que vamos a llevar cruzándolo por delante del cuerpo. Si salimos por la derecha adelantamos el izquierdo cruzándolo hacia el lado derecho del cuerpo. También se conoce como *salida cruzada*.

2. Paradas: El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente. El éxito de esta acción posterior depende de la calidad de la parada.

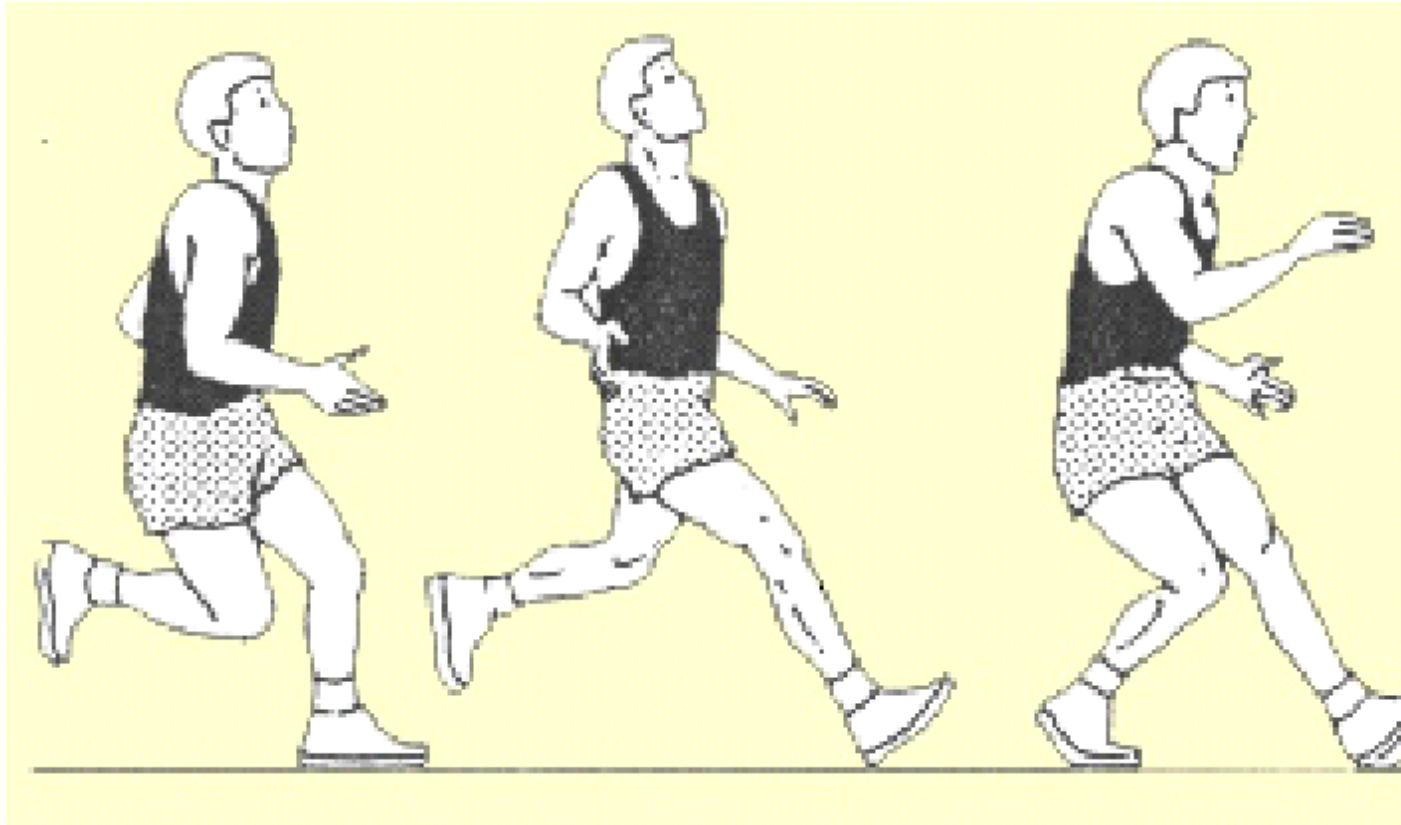
Hay dos formas de parar:

En un tiempo. Los dos pies contactan con el suelo al mismo tiempo. Al dar el paso anterior a la parada dejamos el tronco ligeramente atrasado para compensar la inercia del cuerpo. Damos un salto hacia adelante de poca elevación, casi a ras del suelo, y los pies deslizan sobre el suelo en el momento del contacto. Los pies han de quedar paralelos y separados el ancho de los hombros con las piernas ligeramente flexionadas por las rodillas. Los pies estarán a la misma altura o uno levemente adelantado.



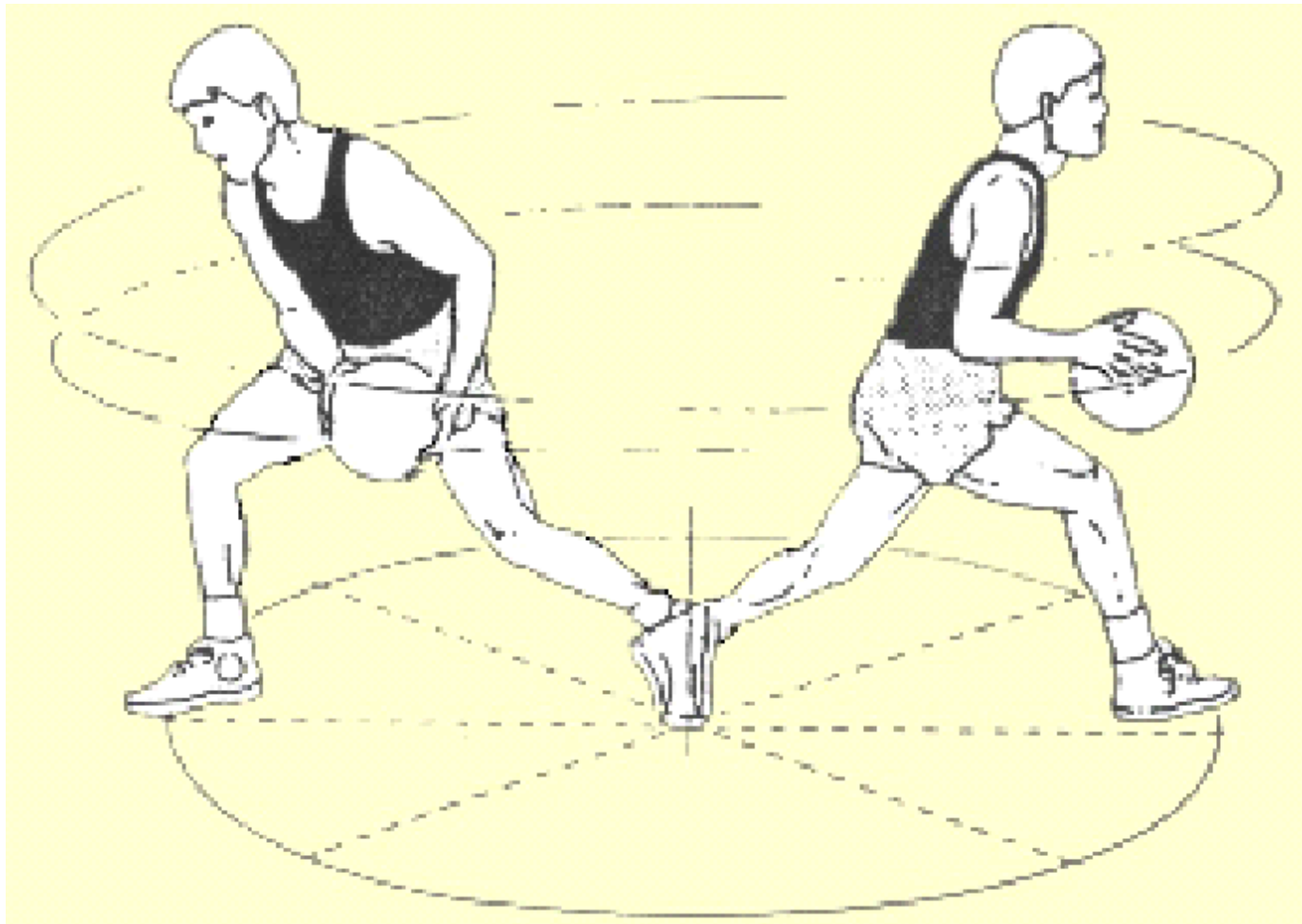
Ejecución de la parada en un tiempo.

En dos tiempos. Los pies contactan con el suelo en tiempos distintos. El primer paso de la parada lo usamos para compensar la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás. Inmediatamente después apoyamos el otro, cargando el peso del cuerpo en él para detenernos completamente. Observamos los mismos detalles que en la parada en un tiempo. Los pies deslizan sobre el suelo en el apoyo, conservando la anchura de los hombros en su separación y el paralelismo. Flexión de piernas por las rodillas para una inmediata acción posterior. El segundo paso de la parada deja el pie adelantado respecto al otro, y esta distancia no debe ser excesiva.



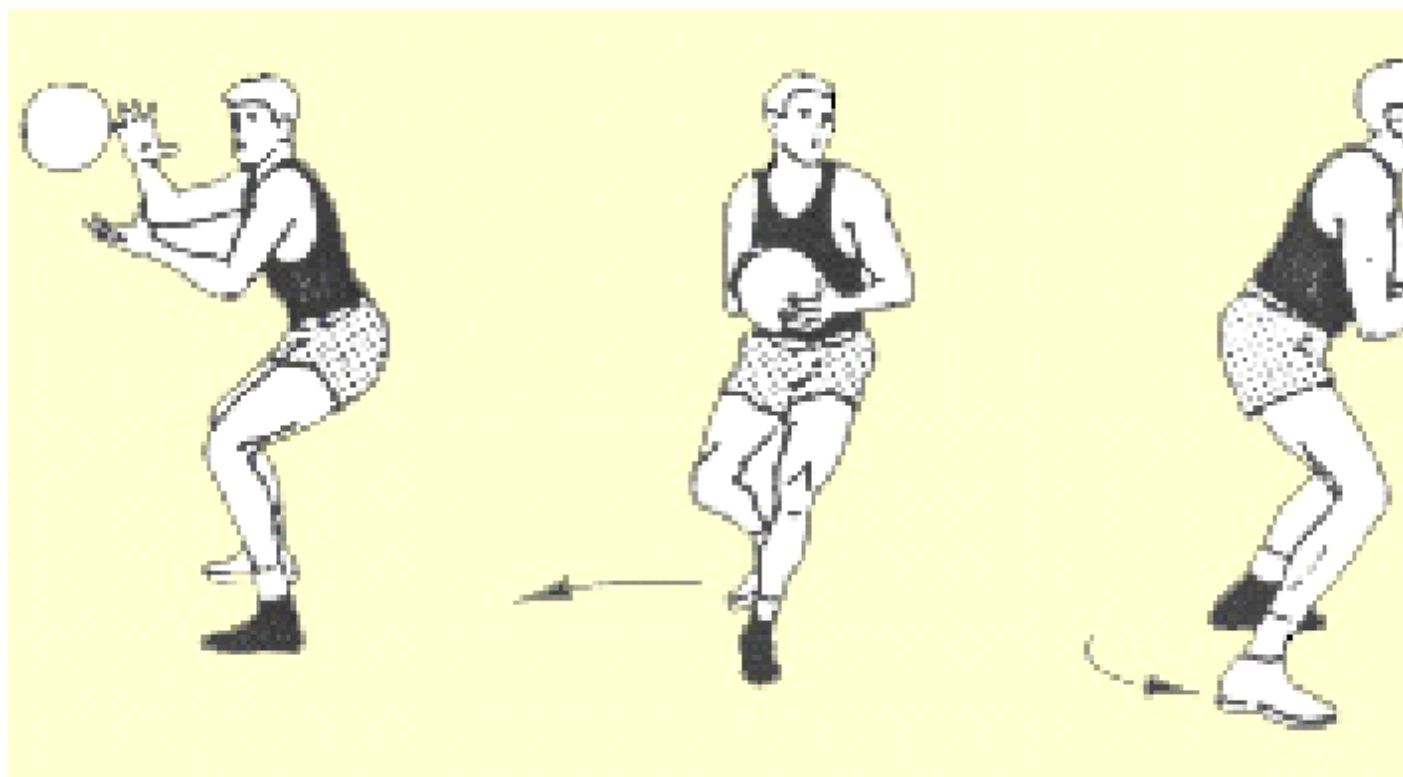
Ejecución de una parada en dos tiempos.

3. Pivote : El pivote es un fundamento que se realiza con un pie fijo en el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos pie de pivote, y el pie libre podrá desplazarse en todas las direcciones y sentidos. El pivote lo realizaremos sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo el que rote, fundamentalmente por la acción de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo.



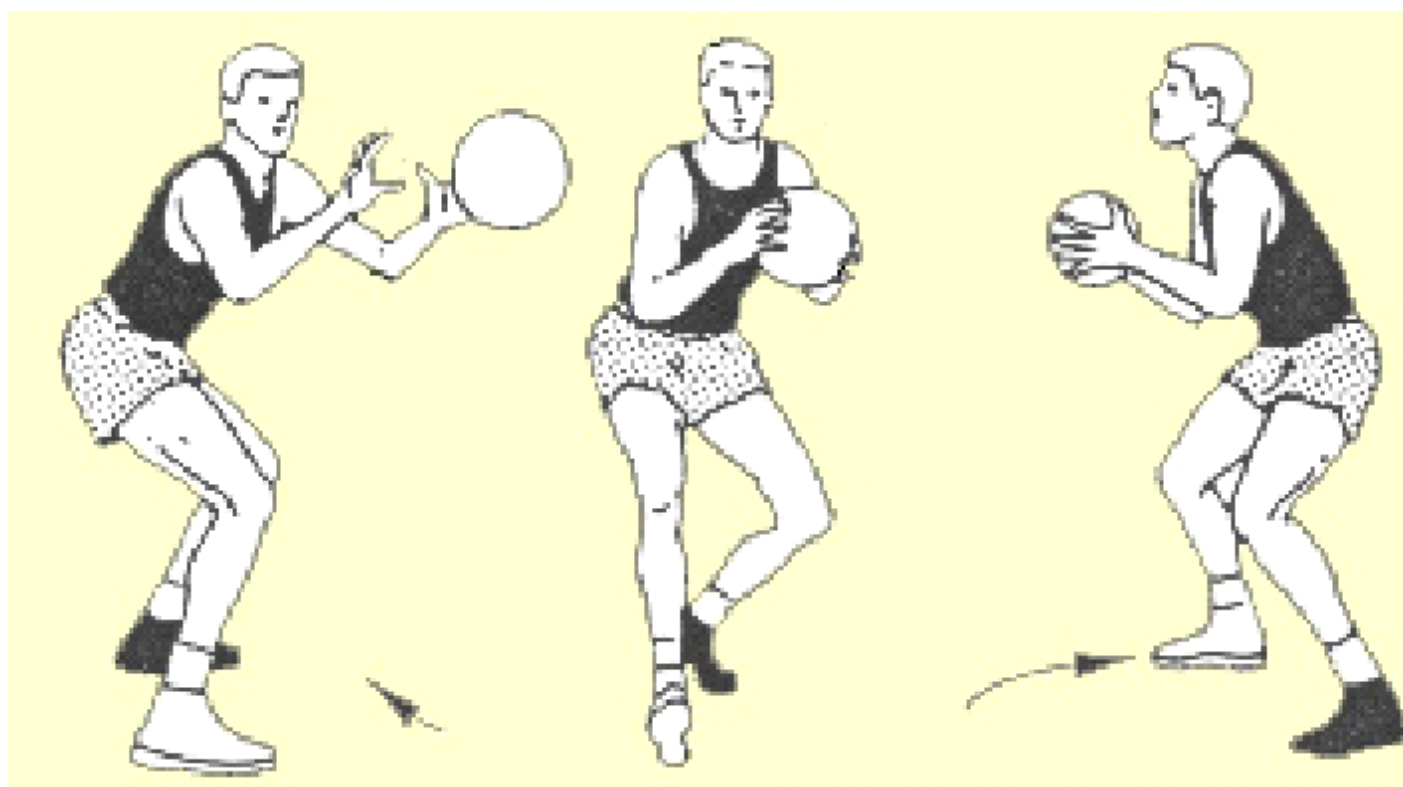
Anterior. El pie libre se desplaza en sentido de la puntera. En este pivote el giro se efectúa con todo el cuerpo al unísono. Podemos hablar de dos variantes.

Interior. Es un leve giro, pero cruzando el pie libre por delante de todo el cuerpo, hacia su interior.



Realización de un pivote interior

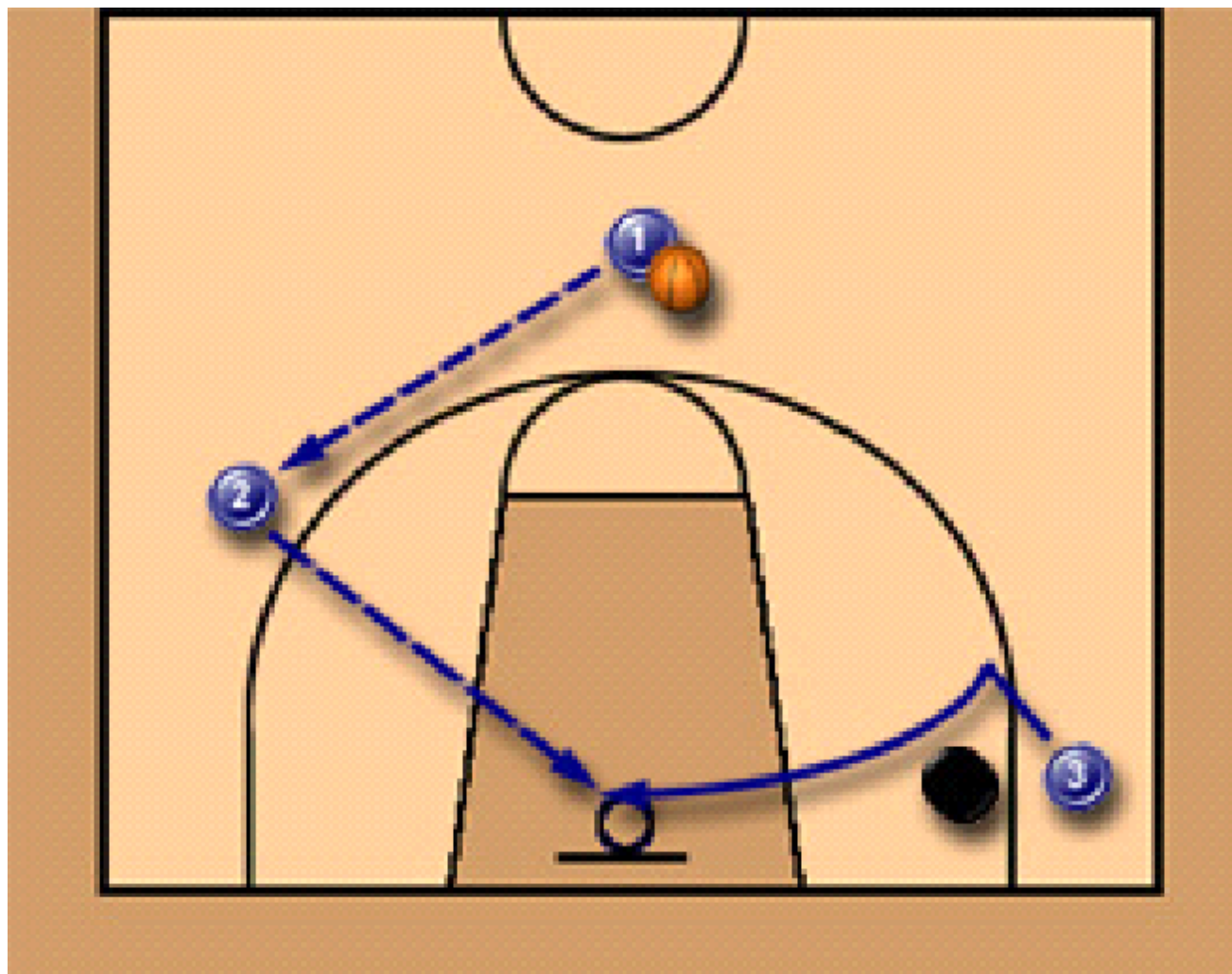
Exterior. El pie libre lo proyectamos fuera del cuerpo. Hacia su exterior.



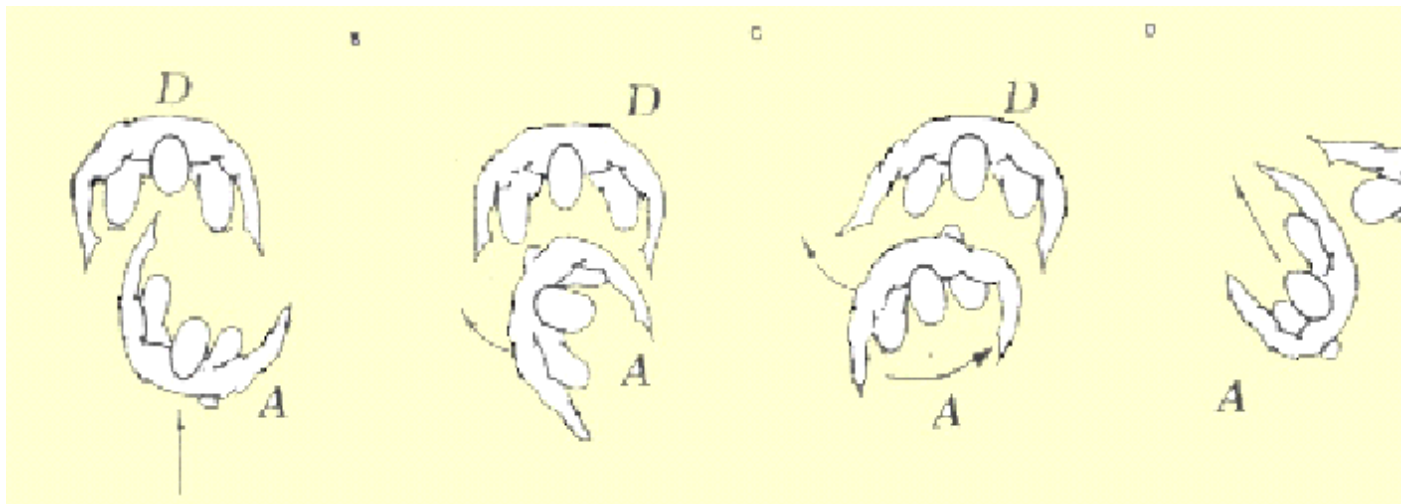
Realización de un pivote exterior

4. Cambios de Dirección: Es una variación de la trayectoria del jugador destinada a superar o distanciar a su oponente. Hay dos formas de realizar el cambio de dirección:

Cambio de dirección normal. El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que quiere tomar, realiza una parada en dos tiempos adelantando la pierna contraria a la dirección a seguir, cargando el peso del cuerpo sobre dicha pierna a la vez que se flexiona profundamente para conseguir equilibrio en la parada. Giramos los pies sobre la puntera, hasta orientarlos en la dirección que vamos a tomar. Adelantamos el pie contrario a la dirección a seguir mediante un paso largo y profundo, cruzándolo delante del posible defensor. La salida se protege con la cadera, hombro y brazo del lado del defensor.



Cambio de dirección con reverso. Desplazándonos en sentido contrario a la dirección que vamos a tomar, paramos en dos tiempos siendo la pierna adelantada la más próxima a la dirección a tomar y cargando el peso del cuerpo sobre ésta. Efectuamos un pivote de reverso metiendo el pie atrasado delante del posible defensor. Protegemos la salida con la pierna, cadera, hombro y brazo.



Realización de un cambio de dirección de reverso

5. Cambios de Ritmo

Es la variación de la velocidad de un jugador sobre su desplazamiento en la cancha. Son una base importante para obtener buenos resultados sobre el oponente. Los desplazamientos monorrítmicos por parte del atacante sólo facilitan la labor del defensor.

Es muy importante que todo cambio de dirección vaya acompañado de un fuerte cambio de ritmo. De por sí, el cambio de ritmo aislado es ya un movimiento muy útil en el baloncesto.

ELEMENTOS OFENSIVOS EN BALONCESTO

Existen 5 elementos ofensivos en baloncesto, de los cuales si nuestro equipo adolece de uno de ellos, nuestra ofensiva no va a funcionar. Esto lo debemos entender nosotros como Entrenadores y hacerlo entender a la gente con la que trabajamos.

- 1.- SELECCIÓN DE TIROS
- 2.- MANEJAR EL BALON SIN COMETER ERRORES.
- 3.- MOVERSE SIN EL BALON.
- 4.- AYUDAR A ALGUEN A QUEDAR ABIERTO.
- 5.- LEER LA DEFENSA

1.- SELECCIÓN DE TIROS: Todo lo que tenemos que hacer es: HACER BUENOS TIROS, que tengan un porcentaje alto de encestar. De este elemento surgen los CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE TIROS.

CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE TIROS

A). TIRAR ABIERTOS. Significa tirar solo, que no tengamos al defensa encima, caso contrario es un tiro forzado.

B). ESTAR BALANCEADO. Tener una buena posición para ejecutar el tiro.

C). LA DISTANCIA. Todos tenemos una distancia. A qué distancia vamos a tirar? Cada jugador tiene una distancia de tiro.

D). TIEMPO EN QUE DEBEMOS TIRAR Esto es, el ritmo que le estamos dando al juego. El tiempo nos va a decir si debemos tirar o no.

2.- MANEJAR EL BALON SIN COMETER ERRORES

A) PASAR

B) BOTAR

Pasar BIEN el balón y botar sin perder el control. El manejo del balón, es LO MAS IMPORTANTE DEL JUEGO. Debemos entender para qué y por qué manejar el balón. Lo que nos trae como consecuencia el buen manejo del balón, es que tendremos BUENOS TIROS, además, que se puede controlar el RITMO DEL JUEGO. El ritmo de juego se controla teniendo la pelota únicamente. No se puede controlar el ritmo de juego defensivamente.

3.- MOVERSE SIN EL BALO: Esto es lo mas difícil de enseñar a los jugadores. Todos quieren hacer cosas o moverse cuando tienen el balón. Debemos enseñar al jugador a moverse sin el balón: CORTAR LA CANCHA, DESMARCARSE Y PONER PANTALLAS. Hay un solo balón para 10 jugadores.

4.- AYUDAR A ALGUIEN A QUEDAR ABIERTO: Esto se logra CAMBIANDO LA POSICION DEL BALON Y CON EL USO DE LAS PANTALLAS. Tenemos que enseñar al jugador a escuchar, pero primeramente tenemos que aprender a escuchar nosotros. No a oír, Escuchar significa entender lo que queremos que se haga. Escuchar es determinante. Cuando el Entrenador habla todos tienen que verlo. Otra cosa que hay que enseñar es a percibir, ver, observar lo que esta pasando en la cancha.

5.- LEER LA DEFENSA. Esto es, todo movimiento ofensivo que se haga en la cancha, va a depender de lo que haga la defensa. No importa que sistema ofensivo se tenga, sino se LEE LA DEFENSA, no va a funcionar. Tenemos que poner en practica estos elementos, para que nuestro sistema ofensivo, cualquiera que este sea, pueda funcionar.

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN BALONCESTO

En el proceso de enseñanza podemos observar una primera fase de presentación del fundamento, a través de LA EXPLICACION Y LA DEMOSTRACION, y una segunda fase de análisis y mejoramiento del gesto motor a través de LA CORRECCION.

1.- EXPLICACIÓN: La explicación es el envío de comunicados que tiene como objetivo la enseñanza. El lenguaje debe adaptarse a los jugadores como un traje a la medida.

Hablar breve y claramente: el primer aspecto que se debe describir es el propósito del ejercicio, dar la idea de lo que queremos hacer, luego enseñar la técnica.

2.- DEMOSTRACIÓN: Un antiguo proverbio chino dice: una imagen vale más que mil palabras. Es un buen habito acompañar la explicación con una demostración.

Quién hace la demostración ?

EL ENTRENADOR: Un cierto error en el resultado de la demostración es válido, lo que cuenta es la ejecución de la demostración.

UN JUGADOR ó MONITOR: En este caso todos los jugadores, pueden involucrarse por turnos y en el caso de que a alguno le sea mas difícil, explicarle antes lo que debe hacer.

3.- CORRECCIÓN : Aquí, el primer concepto que debemos enfatizar es el de la retroalimentación, en el cual el jugador se da cuenta de lo que está haciendo correctamente o lo está haciendo mal. La primera fase de la corrección consiste en analizar el movimiento.

Comparar el movimiento: considerar la personalización del movimiento (de que manera puede ejecutarlo el jugador). Determinar el error, su causa y la corrección. Escoger el error que habremos de corregir; siempre escoger el más sencillo. El error debe convertirse en un reto a superar, no en un fracaso. Para hacer que esto suceda debe ser una actitud nuestra, del ENRENADOR.

3 principios generales:

1.- Considerar al individuo. 2.- Precisión de la información. 3.- Momento oportuno.

1.- Considerar al individuo. Pasos pequeños: pocas y precisas ideas adecuadas, desde el punto de vista motor y del conocimiento, a quien debe recibirlas. PRINCIPIANTE, INTERMEDIO O AVANZADO

2.- Precisión de la información. Enfoque positivo: Evaluación constructiva del error, las ofensas provocan una defensa inmediata. Los regaños e insultos hacen que los individuos se cierren. Todo comentario debe relacionarse con la ejecución, no con el individuo.

3.- Momento oportuno. Analizar la corrección que se hará y realizarla cuando estemos seguros de lo que vamos a decir. Hacer la corrección cuando el jugador pueda captarla, al final del movimiento y antes de la siguiente repetición del mismo.

CORRECCION DE ACUERDO AL NIVEL DE LOS JUGADORES.

- PRINCIPIANTES
- INTERMEDIOS
- AVANZADOS.

USO DE CASTIGOS (SOBRECARGA).

Explicar la situación que queremos evitar advirtiéndolo al jugador ANTES de castigar. Observar las emociones de los jugadores ante el castigo, evitar presentar el castigo con actitud hostil, con crítica o gritando. Mantener una actitud consistente. Siempre la misma actitud hacia todos los jugadores. Utilizar el castigo solamente cuando sea necesario y siempre enfatizando la parte positiva del esfuerzo por mejorar o corregir. Entrenar es un modelo dinámico centrado en el jugador como un ente pensante y no como un objeto: no es un modelo cristalizado, sino un modelo flexible. (John Salmela. U. de Ottawa) MODELO DINAMICO.

La palabra ENTRENADOR es adjudicada a una persona que instruye a otras para competencias deportivas. El ENTRENAMIENTO, por lo tanto, es la serie de actividades necesarias para llevar a cabo la función del entrenador.

FUNDAMENTOS OFENSIVOS

1.- MANEJO DEL BALÓN

2.- TRABAJO DE PIES

3.- FINTAS

4.- PANTALLAS

1.- MANEJO DEL BALÓN

a) RECIBIR EL BALON.

b) PASAR EL BALÓN.

c) COMUNICACIÓN.

d) BOTAR EL BALÓN.

e) TIRO.

1.- MANEJO DEL BALÓN

a) RECIBIR EL BALON: La recepción del balón. Tenemos que recibir con DOS MANOS, es muy importante no permitir que los jugadores reciban con una mano.

Tenemos que poner BLANCO, decirle al que va a pasar dónde queremos el balón.

Cada vez que recibimos el balón debemos ESCUADRAR AL ARO (Posición de triple amenaza o posición de listos) Esto nos permite ver o tener visión de toda la cancha.

- RECIBIR EL BALON
- DOS MANOS.
- PONER BLANCO.
- ESCUADRAR AL ARO (TRIPLE AMENAZA)

b) PASAR EL BALON: Se tiene que pasar BIEN, esto es, pasar el balón al BLANCO, normalmente ponemos el blanco a la altura del pecho. No vamos a poder pasar bien sino vemos el BLANCO. Pasar el balón RETIRADO DEL DEFENSA. Le decimos al jugador ve al defensa para que no te corte el pase.

c) COMUNICACIÓN: Siempre vamos a hablarle al que vamos a pasar el balón. Esto es muy difícil y debemos enfatizar en ello. Todos los ejercicios que hagamos, vamos a comunicarnos, a hablar.

- PASAR EL BALON
- BIEN.
- RETIRADO DEL DEFENSA.
- COMUNICACION.

d) DRIBLING (BOTAR EL BALON) Se tiene que dominar el bote con las dos manos, dominar los dos perfiles, esto es determinante. Aquí entramos en el uso del bote. Al bote le vamos a dar 4 usos:

1.- PARA AVANZAR EL BALON.

2.- PARA MEJORAR EL ANGULO DE PASE O TIRO.

Es importante mencionar aquí, que NO SE NECESITA BOTAR PARA TIRAR. Por lo consiguiente, es importante aprender a moverse sin el balón PODER ANOTAR SIN EL BALON, Habilidad de moverse sin el

balón para estar solo recibir el balón y poder tirar.

Hay jugadores que no pueden hacer nada sin el balón, ocupan el balón para poder moverse en la cancha.

3.- PARA LLEGAR A LA CANASTA.

4.- PARA SALIR DE UNA POSICION DE PELIGRO.

- BOTAR EL BALON
- CON DOS MANOS.
- PARA VANZAR EL BALON.
- PARAMEJORAR EL ANGULO DE PASE Y/O TIRO.
- LLEGAR A LA CANASTA
- SALIR DE UNA SITUACION DE PELIGRO.

e) TIRO: FORMAS DE PRACTICAR EL TIRO, Vamos a practicar el tiro lo mas cercano a situaciones de juego, que la gente tire de donde va a tirar en el juego, puede ser en contra del tiempo, o de ellos mismos o de un compañero.

2.- TRABAJO DE PIES.

a) CORTE EN V: Tenemos cortar la cancha, no se debe de correr en círculos en la cancha. Para qué usamos el corte en V?

* PARA CORTAR A LA CANASTA.

* PARA DESMARCARSE.

* PARA PONER AL DEFENSA. Llevar al defensa a una pantalla.

b) PIVOTE: (Ya visto) Se debe tener la habilidad de poder hacerlo con los dos pies. Cada vez que un jugador pase el balón, lo primero que tiene que hacer es ver al defensa. LEER LA DEFENSA, tiene que saber moverse sin la pelota.

DEBEMOS BUSCAR QUE NUESTRO JUGADOR PIENSE, LUEGO QUE PIENSE RAPIDO, LUEGO QUE PIENSE BIEN, DESPUES NECESITAMOS QUE PIENSE MEJOR QUE EL OTRO. QUE TOME DETERMINACIONES RAPIDAS.

- TRABAJO DE PIES
- CORTE EN V.
 - ◆ CORTAR LA CANCHA.
 - ◆ DESMARCARNOS.
 - ◆ PONER AL DEFENSA.
- PIVOTE.
 - ◆ HABILIDAD PARA HACERLO CON LOS DOS PIES.

3.- **FINTAS:** Hay dos fintas muy importantes en el juego, que cuando se utilizan no nos imaginamos el daño que se hace en un juego.

* FINTA DE TIRO: El balón tiene que ir arriba de la cabeza.

* FINTA DE PASE: Excelente contra defensa de zona.

* FINTA DE MOVIMIENTO DE PIES.

4.- PANTALLAS. Dos clases de pantallas.

a) Directa.

b) Indirecta.

* Hacia abajo.

* Cruzada.

* Ciega

a) DIRECTA: Es la que se pone al jugador que defiende el balón.

b) INDIRECTA: Es la que se pone retirada del balón.

c) HACIA ABAJO: De exterior al interior o de la periferia a los postes.

d) CRUZADA: De un lado de la cancha a otro.

e) CIEGA: Es la que se pone por detrás del defensa.

Hay 3 factores que determinan la efectividad de la pantalla:

1.- COLOCACION: La pantalla debe ser por adentro del cortador.

2.- ANGULO: La espalda del que pone la pantalla debe estar hacia la pelota.

3.- POSICION: La función de la pantalla es la de retardar al defensa, permitiendo al ofensivo tener muchas opciones de movimiento

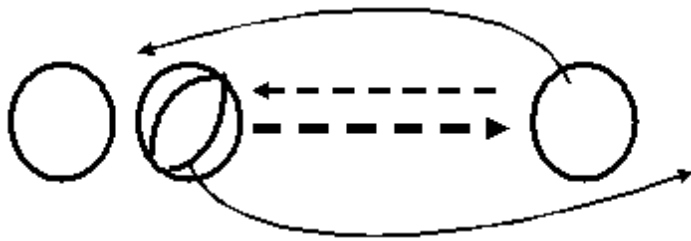
Si la pantalla es efectiva (que cumpla con los tres factores), casi siempre el que pone la pantalla es el que queda abierto. En la pantalla ciega, la espalda del pantallador debe quedar hacia el aro.

ESTOS FUNDAMENTOS, SIN LEER LA DEFENSA NO VAN A SERVIR DE NADA.

HAY MUCHAS FORMAS DE HACER LAS COSAS, PERO SOLO HAY UNA FORMA DE HACERLO BIEN. SI EL JUGADOR NO SE LLEVA ALGO BUENO QUE APLICAR EN SU VIDA DIARIA EN UNA PRACTICA, ESTA NO SIRVIO DE NADA. EL BALONCESTO ES UN MEDIO NO UN FIN. NOSOTROS COMO FUTUROS ENTRENADORES, DEBEMOS ENSEÑARLE AL JUGADOR EL CÓMO, CUÁNDO Y SOBRE TODO EL POR QUÉ, QUÉ ES LO MAS IMPORTANTE, POR QUÉ HACEMOS ALGO.

PASAR EL BALON

* 3 CON UN BALON



ESTAR LISTOS PARA RECIBIR.

ESTAR BALANCEADOS.

PONER BLANCO.

TRABAJO DE PIES.

COMUNICACIÓN.

PIE DERECHO PARA IR POR DERECHA.

DAR UN PASO.

PASO DE LA CARRERA.

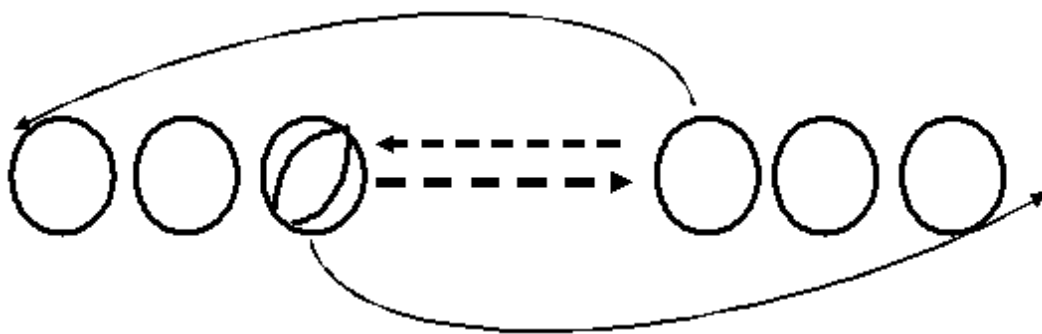
NO PONER EL PIE ENFRENTA.

PASO IZQUIERDO PARA IR POR LA IZQUIERDA.

VER QUE EL BOLON LLEGUE AL BLANCO.

SE GRITA "CAMBIO" Y SE CAMBIA IZQ. - DER.

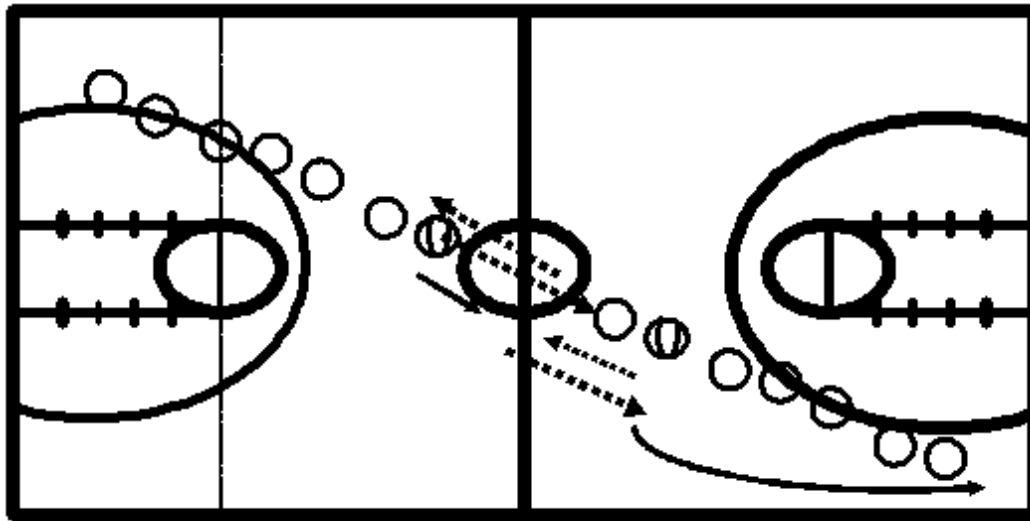
* 6 CON UN BALON



Además de lo anterior, trabajamos: Recibir y pasar en carrera, sin frenar, sin cambiar de paso, sin saltar. Cada pase es a diferente distancia. No sacrificar la efectividad por la velocidad, VELOCIDAD MANEOBRABLE,

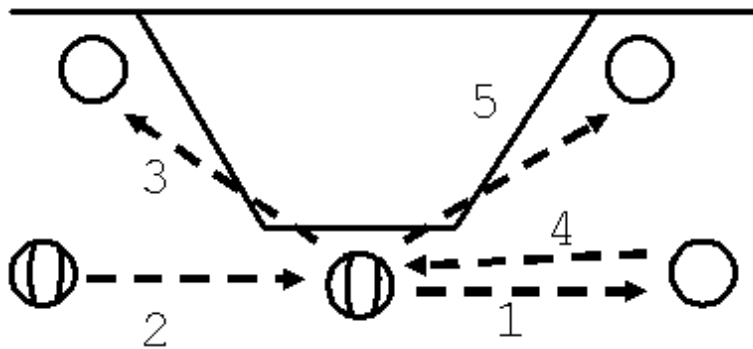
Pero buscar la forma de hacerlo cada vez más rápido. No debemos perder el balón o dar un mal pase, por la rapidez.

* 2 LINEAS INTRODUCIENDO BALONES



Mismos objetivos anteriores, con énfasis en la CONCENTRACIÓN

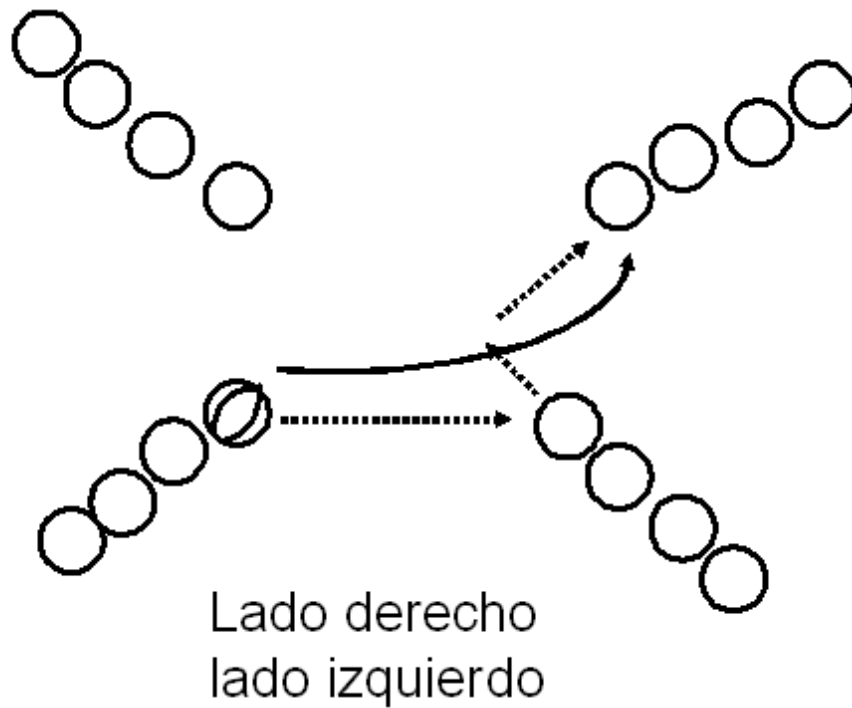
5 con 2 balones en medio círculo



Mismos objetivos anteriores, con énfasis en el movimiento de pies. Hablar para pasar: TIEMPO DE LA COMUNICACIÓN. No pasar el balón y luego hablar. VELOCIDAD DE REACCION. Cuando no ponemos blanco, el jugador va por el balón y muchas veces provoca un mal pase. El receptor debe estar listo para recibir, QUE PONGA BLANCO.

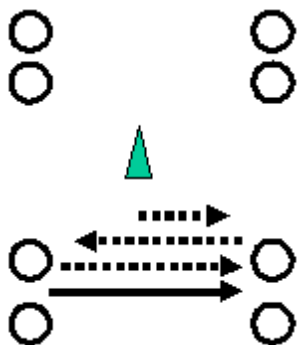
* 4 ESQUINAS ABIERTAS

Exceptuando el primer pase, damos un pase adentro para entrar y un pase afuera para salir. Enfatizamos manejo del balón, concentración, comunicación, con los objetivos anteriores.



* 4 ESQUINAS CERRADAS

Velocidad de reacción. 3 pases en cada dirección. Pase, regreso, dejada por adentro. Comunicación. Ir por adentro. Se van introduciendo balones.



- Pases: pecho, picado, sobre la cabeza, de béisbol y de boliche.
- Pases con 2 carriles.
- Pases con 3 carriles 1 balón.
- Pases con 3 carriles 2 balón.
- Ochos en toda la cancha con 3,4,5,6 jugadores.

BOTAR EL BALON.

- Cruzado por enfrente. (Cross over).
- Por atrás.
- Por entre las piernas.
- Con giros.

TIRO. Acostados muñequero de balón. Gira hacia atrás, último dedo en tocar el balón. Dedos gordos en forma de T.

El tiro empieza por los pies. Estar bien balanceado, la palma de la mano separada del balón. Dedo índice es la mira, ver el aro. Mano amartillada.

Codo debajo del balón. Al tirar extensión completa el brazo y mano así como queriéndola meter en el aro (pico de pájaro).

NO BAJAR EL BALON PARA TIRAR.

- Enseñanza de la colada.
- Tiro parado.
- Tiro con salto.
- Tiro después de una parada a un tiempo. Tiro después de una parada a dos tiempos.
- 3 con 2 balones.

En cualquier ejercicio de tiro se puede incorporar la finta de tiro. Para finta de tiro, el balón tiene que ir arriba de la cabeza. Cada vez que el defensa se coma la finta de tiro, hay que aprovecharla. Se lleva estadística de las rutinas o ejercicios de tiro. Tiros tirados Tiros anotados% Cuantos tiros en un minuto, etc.

TRABAJO DE PIES.

Corte en "V".

Para desmarcarnos.

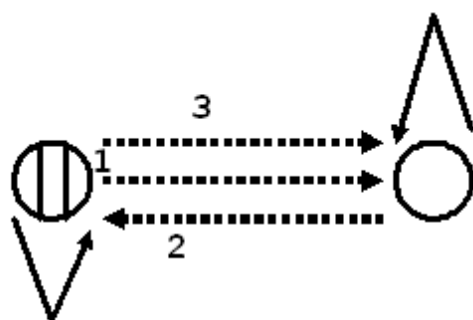
Para poner al defensa.

Para cortar la cancha.

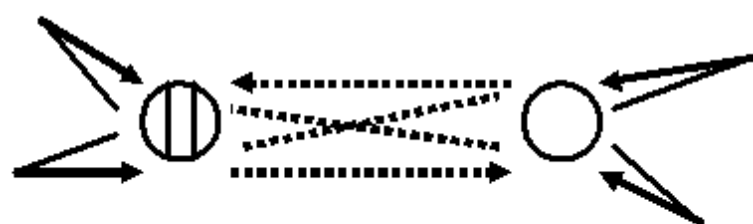
Para cortar tenemos que retirarnos del balón, para luego regresar por él.

Damos TRES PASOS y con el pie de afuera con el que nos frenamos, con ese mismo pie nos regresamos para ir por el balón o ir a la canasta.

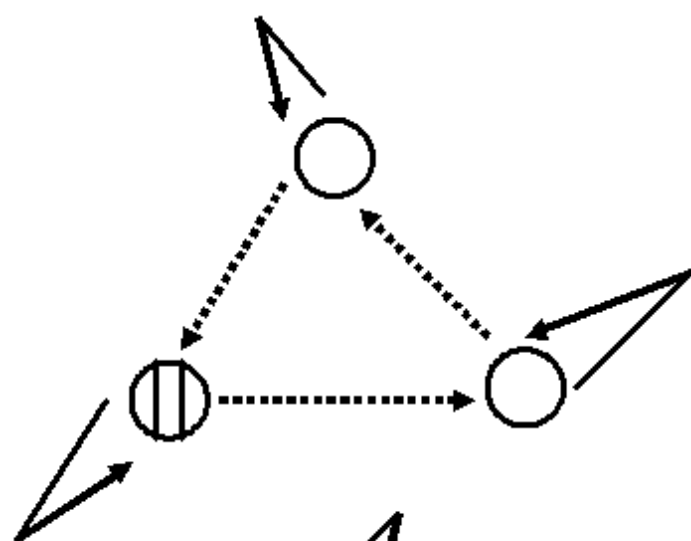
Primeramente trabajamos lateralmente para aprender a mover bien los pies.



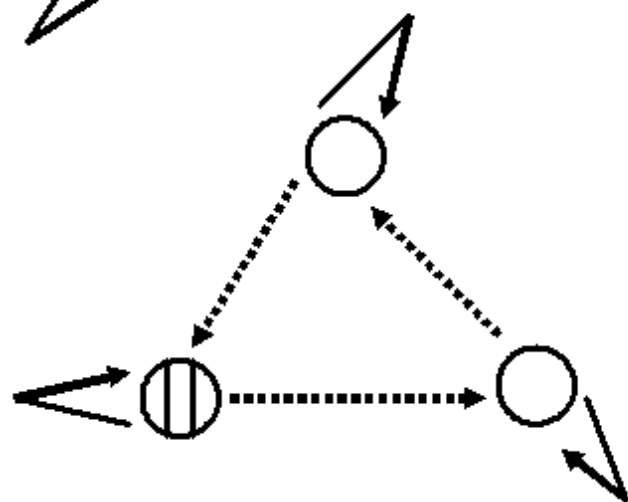
Ejercicio únicamente para enseñar el movimiento de los pies. Movimiento lateral.



Aquí ya nos estamos retirando de balón para regresar

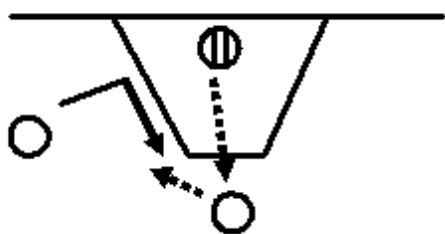


Aquí nos retiramos de dirección del balón, pases a la derecha.



Después lo hacemos por el lado izquierdo.

Le damos aplicación al corte



Corte a la canasta y se acerca al balón, recibe y escuadra a la canasta (posición triple amenaza).

Le decimos al jugador, IMAGINATE AL DEFENSA, PIENSA EN EL DEFENSA, LEAN AL DEFENSA

El movimiento ofensivo primeramente es para tirar y luego para pasar.

Después al movimiento ofensivo le introducimos el Tiro: Recibe escuadra al aro y tiro. Por lado derecho y luego izquierdo.

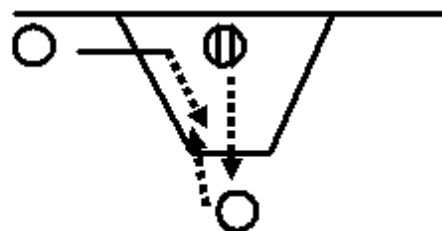
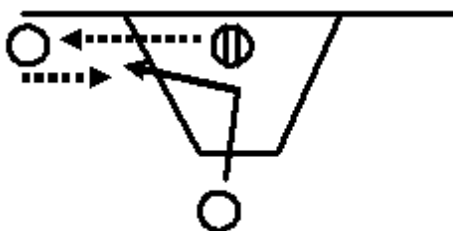
Siempre que se escuadre se debe escuadrar a tiro.

Se rotan.

Únicamente hace el corte un ala.

Cuando el que esta debajo de la canasta pasa el balón, el otro hace corte en "V", escuadra y tiro. Primero por el lado derecho y se rotan, luego lado izquierdo y se rotan. En el tiro, EL PIE DERECHO SIEMPRE ESTA AL FRENTE.

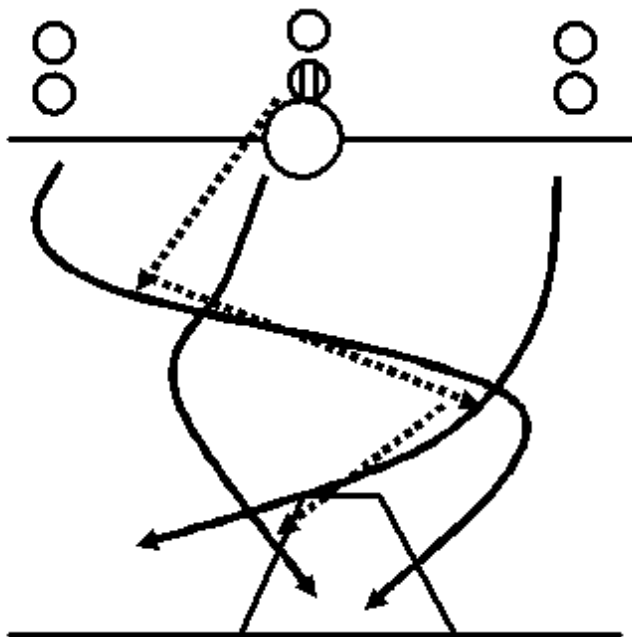
Mover el triangulo a diferentes ángulos.



Se puede colocar este triangulo de tal forma, que practiquemos los tiros que los jugadores vayan a hacer en el juego.

*** PRINCIPIO DE ROMPIMIENTO RAPIDO.**

Ochos o trenzas de media cancha. Lado derecho recupera el balón. Centro siempre tira. Lado izquierdo se abre al primer pase sin entrar al área, se va por el tiro libre. Lado derecho le pasa el balón. Nadie entra al área por el centro. Rotación: Derecho va centro. Centro va izquierdo. Izquierdo va derecho.



Se practica por los dos lados

TRABAJO DE PIES.

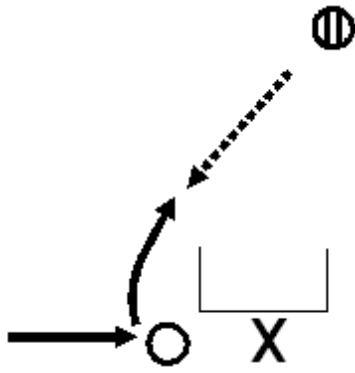
- Corte en v.
- Corte con escuadrando al aro.
- Corte con tiro.
- Tiro con corte con 2 pasadores.
- Colada con bote.
- Colada sin bote.
- Colada con movimiento de pies.
- Cortando la cancha.
- Leyendo la posición del balón.

FINTAS

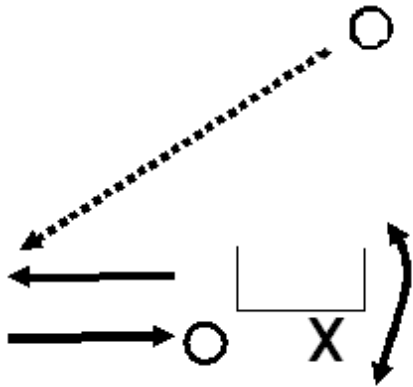
- Finta de pase en el círculo.
- Finta de Tiro.
- Ejercicio para hacer peligroso a un ofensivo.

PANTALLAS.

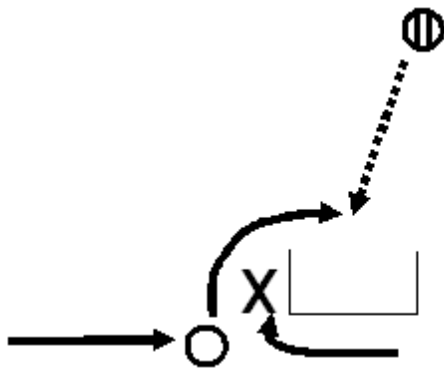
- Tiro después de salir de la pantalla.
- Con defensa tonta.
- Dominarlo en todas las posiciones.
- Practicar las 4 formas de salir de una pantalla.
- Empezar un todo en partes.
- El defensa se queda en la pantalla y sale el cortador al tiro.



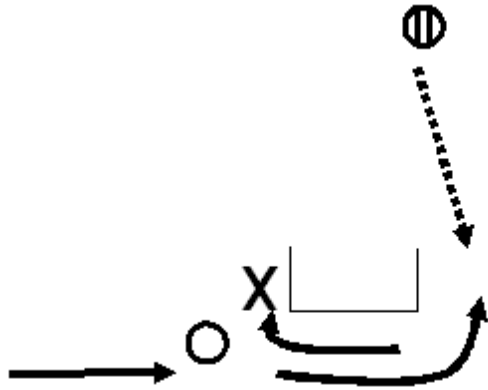
2. Si el defensa trata de salir por adentro entonces el cortador regresa para tirar.



3.- Que el defensa trata de ir por enfrente de la pantalla, entonces el cortador entra pegado al pantallador. Pegado por fuera hacia la canasta.



4. Que el defensa intente anticiparse a la pantalla, entonces el cortador entra por adentro hacia la canasta.



Le decimos al cortador, ve al defensa, lee al defensa, asegurate de que quede en la pantalla y LUEGO BUSCA EL BALÓN, no al revés. El pasador tiene que estar viendo un todo, viendo a los defensas para que no se la pase a ellos, sino a los compañeros, LEER LA DEFENSA. Qué es lo que va a hacer el pantallador ? Tiene que salir contrario al cortador, pero obviamente va a depender de la defensa.

PRIMER MOVIMIENTO: Se desmarca contrario al balón.

SEGUNDO MOVIMIENTO: Pantallador postea (hacia el área) hacia el balón. T

TERCER MOVIMIENTO: Se abre contrario al cortador, porque el defensa del pantallador ayuda.

CUARTO MOVIMIENTO: Se abre hacia arriba o hacia fuera al tiro.

Aquí no esperamos que al primer movimiento haya tiro, aquí debemos tener una palabra clave: PACIENCIA !!! ESPERAR EL MOMENTO DE UN BUEN TIRO. Nadie puede adivinar que es lo que va a hacer la defensa, por lo que SE TIENE QUE LEER LA DEFENSA. Si el pantallador se queda parado, es que no está pensando lo que está haciendo, a veces hay que pasar al pantallador.

* 2 contra 2 del lado del balón.

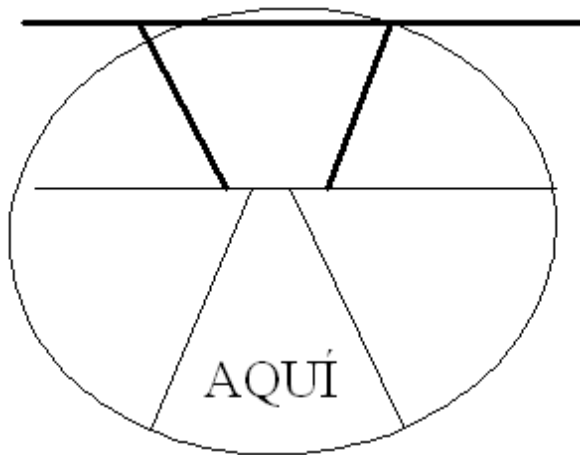
PANTALLA CIEGA.

La espalda del pantallador va hacia el aro (Ángulo de la pantalla).

Debido al ángulo de la pantalla, nos da la posibilidad de tener las cuatro alternativas.

Le decimos al jugador: cada vez que vas a poner una pantalla HABLALE AL QUE LE VAS A PONER LA PANTALLA. Cada vez que mi defensa me pierda de vista, tengo que aprovechar esa situación.

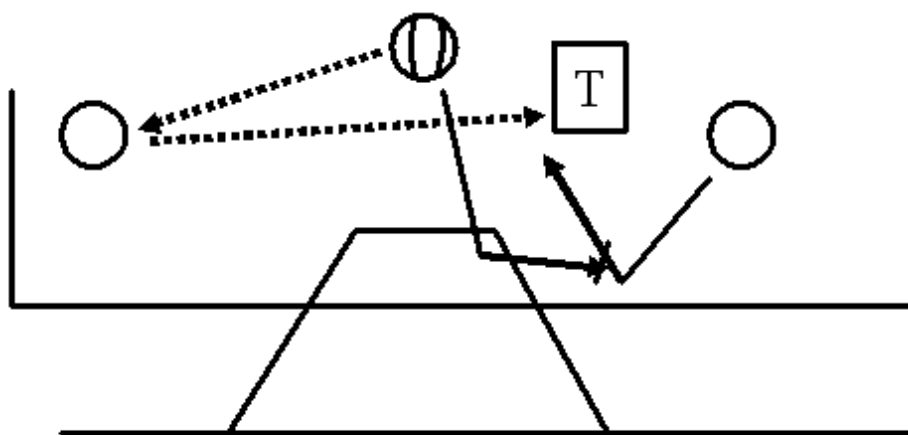
Trabajaremos la metodología de un todo en partes.



* INICIAMOS CON LOS JUGADORES EXTERIORES.

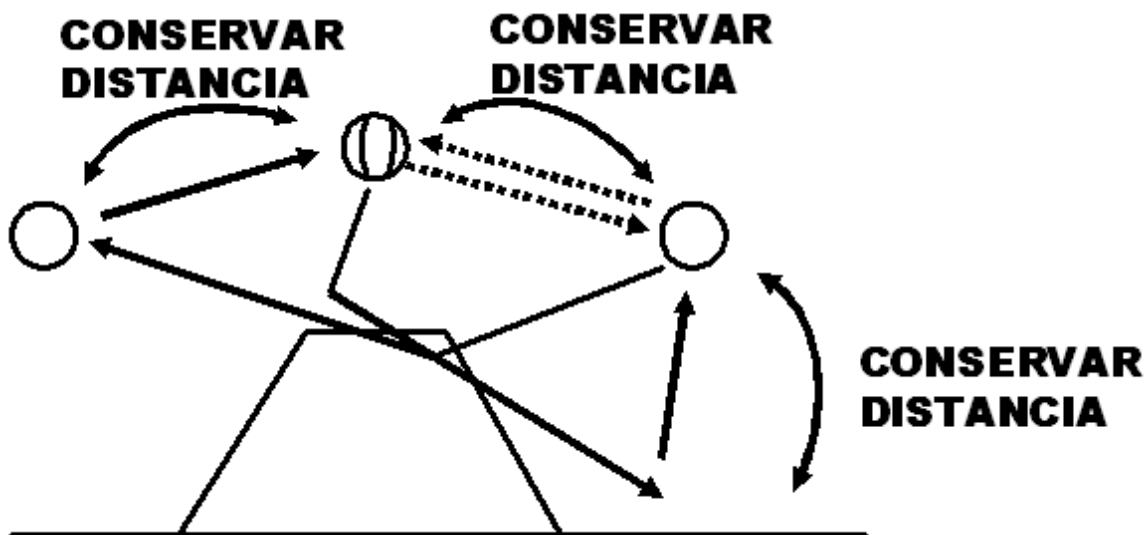
El ejercicio no debe pasar la línea de voleibol

Zona para postes.



**Por los 2
lados**

* 3 SIN DEFENSA. Aprender a nivelar el piso, llenar hueco, moverse sin el balón y cortar la cancha.

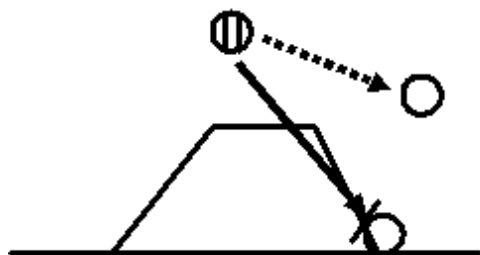


* 3 contra 3 sin bote

El objetivo es moverse sin el balón.

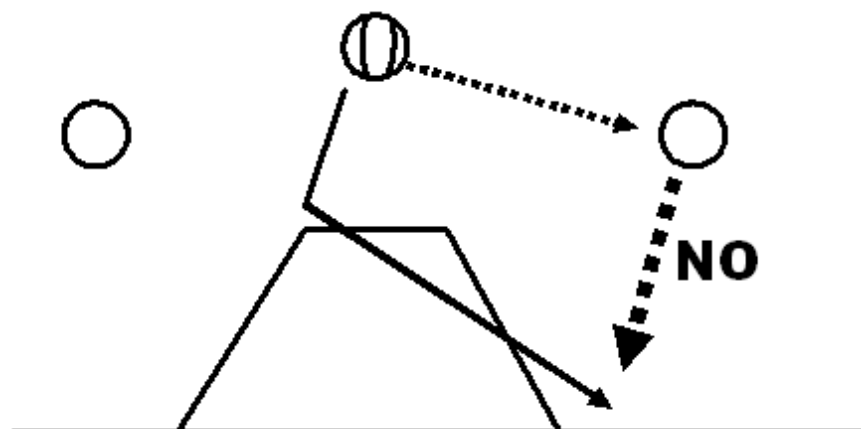
INTRODUCIMOS 3 REGLAS A LA OFENSIVA.

1. No cruzar el balón para ir a poner una pantalla.



2. No meter el balón abajo a menos que este listo para tirar o completamente solo.

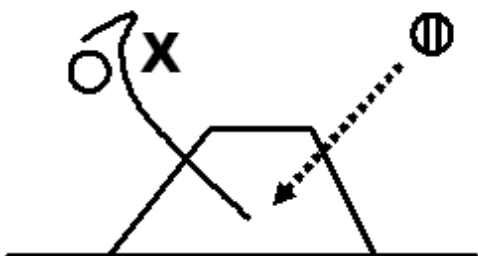
Cuando metemos el balón abajo se frena nuestra ofensiva, se facilita la defensa y desbalancea completamente nuestra ofensiva. No movemos el balón por coincidencia, ni por algo automático.



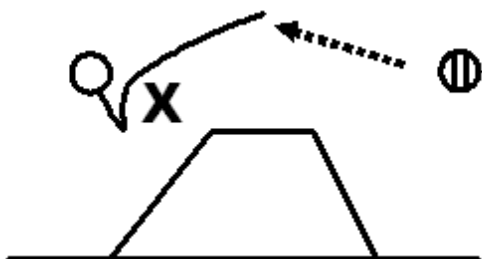
Mientras mas bote haya a la ofensiva, mas facilidades se le da a la defensa de acomodarse.

Le decimos al jugador: PIENSA EN EL DEFENSA, IMAGINATE AL DEFENSA.

Cuando el defensa esta un poco arriba, lo llevamos un poco más arriba y cortamos a la canasta a recibir.

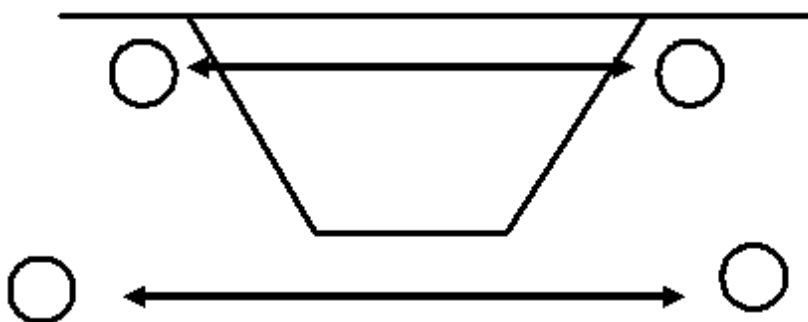


Cuando el defensa esta un poco abajo, lo llevamos un poco más abajo y cortamos hacia arriba a recibir.



Lo que me va a decir que hacer, es la defensa, no es el compañero, esto es diferente a la comunicación efectiva (corta, corta, corta).

3. No cruzar la cancha a menos que haya pantallas.



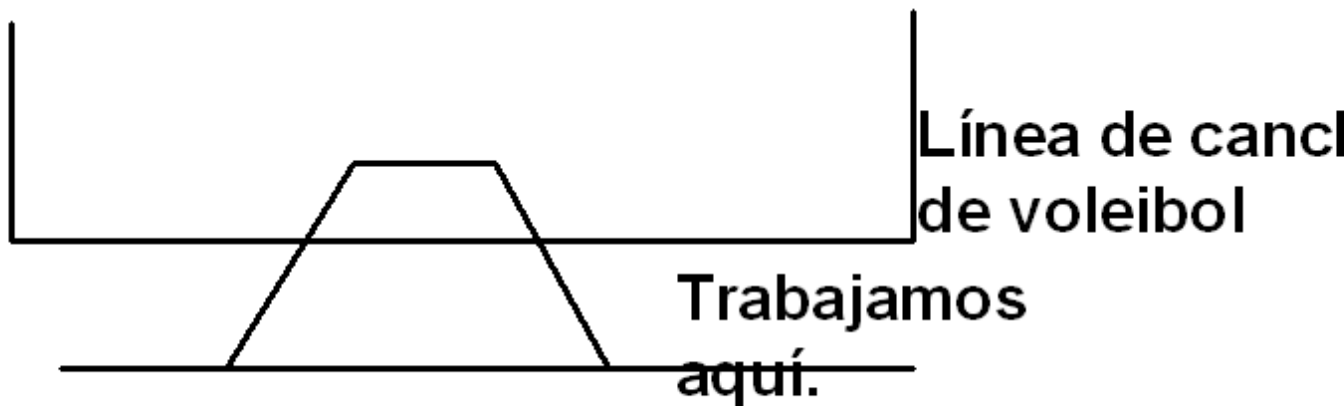
El trabajo en la periferia o jugadores exteriores:

Un punto muy importante es: El que pasa el balón tiene la prioridad del movimiento.

El defensa que esta defendiendo al que pasa, es el mas fácil de mover. Los otros 2 jugadores exteriores deben tener PACIENCIA, ESPERAR Y ESTAR LISTOS A RECIBIR PANTALLA O A CORTAR.

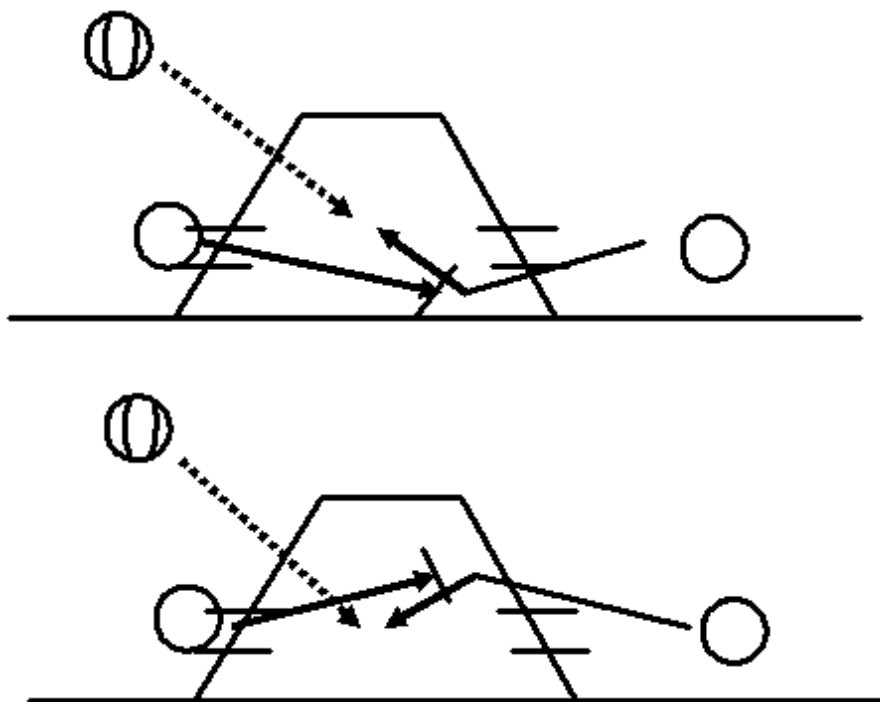
El que trae el balón y pasa, debe estar listo a hacer una pantalla o jugar sin balón.

AHORA VEREMOS LOS MOVIMIENTOS DE LOS JUGADORES INTERIORES. Pantalla cruzada abajo.

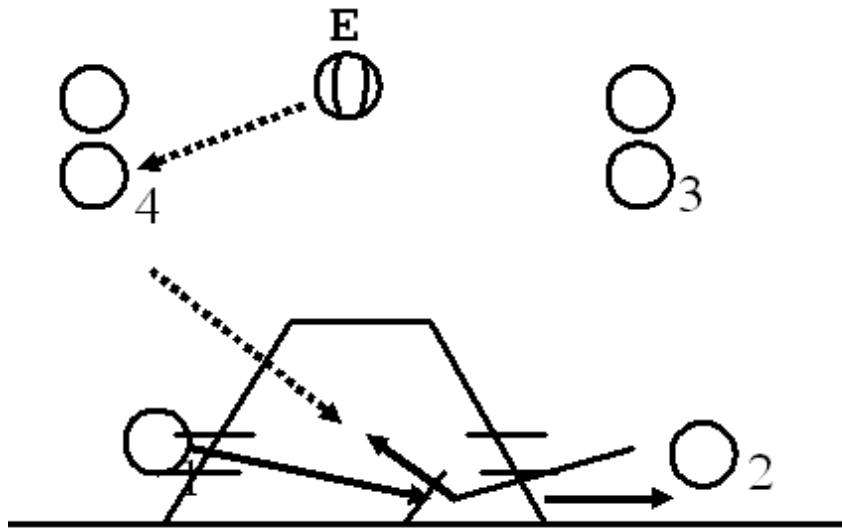


No necesariamente son los postes.

Jugador que esta del lado del balón, esta cerrado y jugador que esta del lado contrario se abre para hacer corte, que puede ser hacia abajo o hacia arriba.



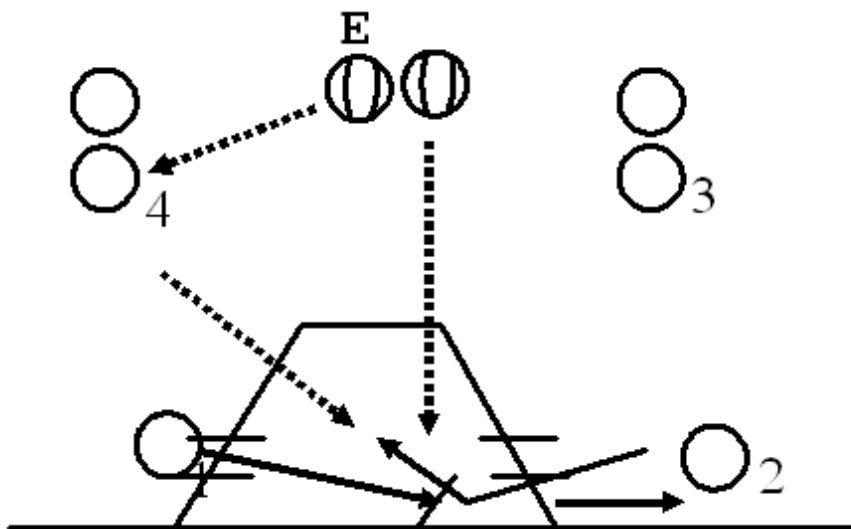
Rutina para practicar el movimiento anterior



El entrenador con balón. Pasa a O4. O2 se abre dos pasos. O1 va y pone pantalla a O2 que corta hacia arriba o hacia abajo y entra a recibir el balón. O4 pasa a O2. O2 encesta. Se practican las 2 pantallas cada jugador y se cambia O4 y O3 donde estaban O2 y O1. Los que terminan el movimiento ocupan el lugar atrás de O3 y O4 y rotan.

Mecanismo de movimiento y tiempo de movimiento, ES LO QUE PRACTICAMOS CUANDO HACEMOS EJERCICIOS SIN DEFENSA. El ángulo de la pantalla en este movimiento es hacia el corte. No tienen que ser muy altos los jugadores, sino los tenemos para esta posición.

RUTINA DE TRABAJO BAJO EL ARO.



Entrenador con 2 balones. Igual que movimiento anterior solo que el entrenador pasa el otro balón a O1 que después de poner pantalla a O2, busca el balón, recibe y encesta.

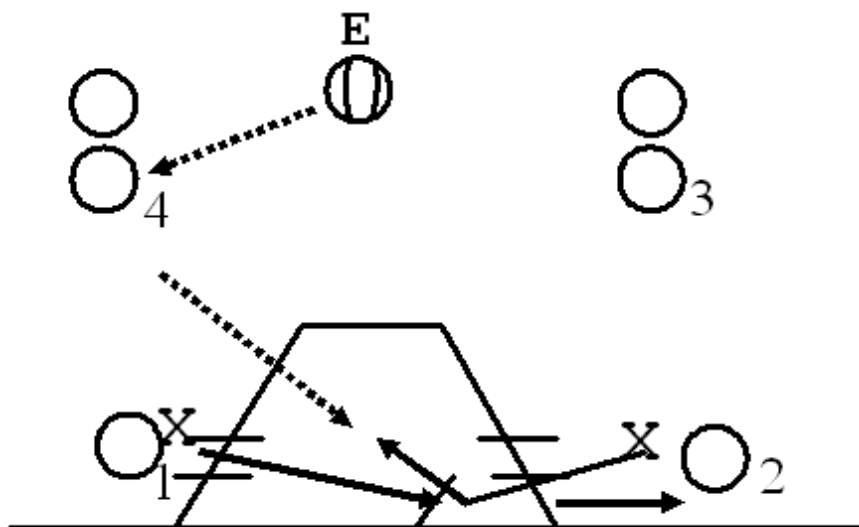
Hacer este movimiento los dos jugadores por los dos lados y luego se cambian. Rotación.

Tenemos dos balones porque el movimiento de ir por el balón es simultaneo. TENER MUCHO CUIDADO DE NO FORAR UN MAL HABITO. Salen buscando el balón uno al centro y otro abajo. Lado contrario uno del otro.

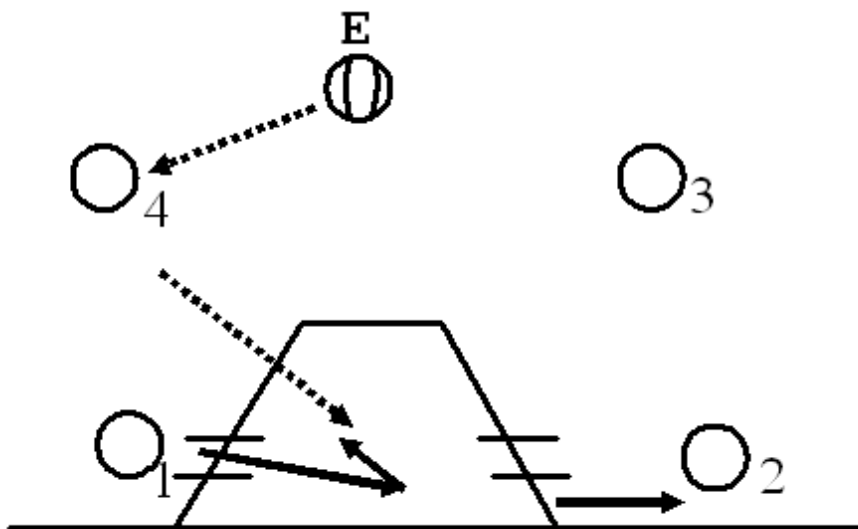
RUTINA DE 2 CONTRA DOS

Aquí ya trabajamos con defensa y practicamos las pantallas. Cuando el entrenador pasa a un lado, el jugador ofensivo que esta del lado del balón, lo primero que hace es ver al defensa,

Para ver que movimiento va a hacer. LEER LA DEFENSA.



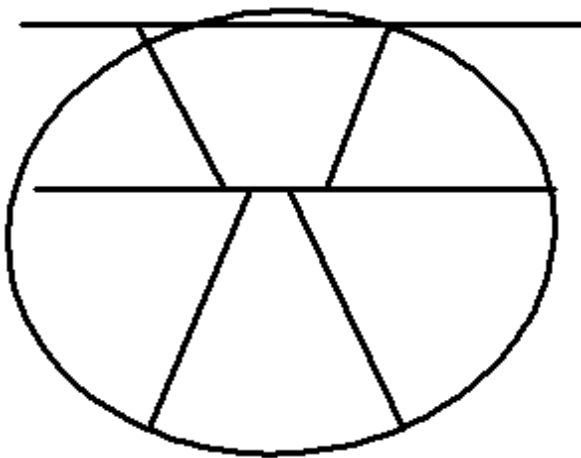
Una variación que se introduce es que O1 ENTRA Y SE ACOMODA A RECIBIR y continuamos los dos movimientos. En este movimiento es vital la COMUNICACIÓN.



La prioridad de la ofensiva, va a ser pasar el balón abajo. TIEMPO DE JUEGO Y ESPACIO DE JUEGO. El ofensivo tiene que LLER LA DEFENSA, si el defensa es malo aprovecharlo.

Ya completamos el pastel, ya tenemos un todo en partes. Lo realizamos con la ejecución de los fundamentos de alto nivel. Es fundamental para el Entrenador tener PACIENCIA y trabajar arduamente.

Le podemos ahora, decir al jugador: Tu te puedes mover para donde quieras, siempre acorde a la defensa, con las restricciones. PUEDES MOVERTE LIBREMENTE EN LA CANCHA, NO HACER LIBERTINAJE.

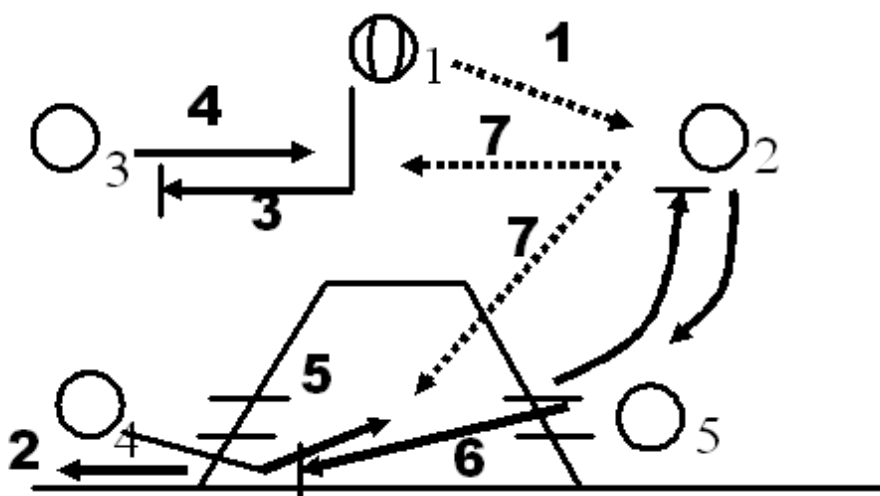


Si ya dominamos los fundamentos y tenemos PACIENCIA, ya podemos juntar el todo en partes.

Ahora bien:

- Siempre debemos tener balanceado el piso.
- Debemos llenar huecos.
- Siempre debemos cortar hacia el balón, no alejarse de él.
- Cuando el balón esta arriba, hay pantalla hacia abajo o pantalla ciega.
- Debe haber intercambio lateral.
- Debe haber movimiento
- Debemos saber dónde esta el balón.
- 8. Si sigue el balón arriba, debe seguir habiendo intercambio.
- 9. La pantalla ciega se presenta del lado del balón cuando el balón regresa del ala al centro. Jugador de abajo sube a la pantalla ciega, aunque el poste salga de un bloqueo.
- 10. Se mecaniza el patrón de movimiento sin defensa y sin tiro.
- 11. No decirle a nadie que hacer, pero debe haber comunicación.
- 12. Pensar en todo momento en el defensa.

ROTACIÓN CON CONTINUIDAD.



Cuando hagamos que los jugadores lleven los ejercicios al juego, es CUANDO VAMOS REALMENTE A JUGAR.

*** PRINCIPIOS CONTRA DEFENSA DE ZONA**

- Deabalancear la zona con una formación diferente.
- Dividir y atraer la defensa, para crear los huecos. Aquí se crea la indecisión del defensa para defender a un ofensivo o a otro.
- Llenar los huecos que deja la defensa con movimiento de los jugadores. El ofensivo se va a mover para atraer a la defensa y crear un hueco que vamos a llenar.
- Finta de tiro y finta de pase son indispensables
- Podemos pasar el balón de un lado a otro de la cancha. Buen pase y regresarla. Cruzar la cancha.
- La gente que esta jugando en el interior, tiene que jugar atrás de la defensa.
- Tener tiradores de media distancia.
- Leer la defensa.

FUNDAMENTOS DEFENSIVOS DE BALONCESTO

Jugar baloncesto por jugar no sirve para nada, el baloncesto va más allá que un simple juego. Es un deporte de contras. Siempre buscamos como darle la contra al equipo oponente. Cómo podemos contrarrestar una ofensiva o fundamentos ofensivos? Si el equipo contrario hace algo ofensivamente, debemos hacer algo defensivamente para contrarrestarlo.

Los fundamentos defensivos de alto nivel se refieren a la aplicación, la práctica de los fundamentos defensivos. Se basan principalmente en la AGRESIVIDAD, no hay pretexto que el jugador sea alto, chaparro, gordo, flaco, etc. debe ser agresivo.

AGRESIVIDAD: Es la determinación que tengamos para hacer algo y la usamos para tener anticipación.

Además necesitamos **VENDER LA DEFENSA**, buscar la forma de hacerle entender a los jugadores de nuestro equipo la importancia de la defensa.

CUALIDADES DE UN BUEN DEFENSIVO

- DESEO, VOLUNTAD.
- MOVILIDAD LATERAL.
- CONCENTRACION.

Son 3 las cualidades que debe tener un buen defensivo: 2 mentales y una física. Si un jugador no las tiene hay que crearlas.

VOLUNTAD: Agresividad, responsabilidad y motivación.

MOVILIDAD LATERAL: Es de suma importancia porque determina nuestro esfuerzo físico. Moverse lateralmente en buena posición. Esta movilidad lateral la comparamos con el manejo del balón de los fundamentos ofensivos. Todo lo que hagamos para desarrollar y perfeccionar la movilidad lateral nos va proporcionar buenos resultados.

CONCENTRACION: La preparación mental que tengamos va a ser definitiva. Preparación mental acción contra reacción. Tenemos que estar listos a accionar, a anticipar, hacer reaccionar al ofensivo. Para hacer lo anterior se tiene que estar **CONCENTRADO**.

Se debe forzar a reaccionar al ofensivo, esto se logra **ACCIONANDO** y el ofensivo siempre estará tarde. Un aspecto muy importante de la **CONCENTRACION** es la **COMUNICACIÓN**.

* METAS INDIVIDUALES DE LA DEFENSA

Qué es lo que queremos hacer?

No es solo defender por defender, debemos tener objetivos, metas defensivas.

- No permitir buenos tiros.
- No permitir la penetración del balón.
- Limitar a la ofensiva a un solo el tiro por posición.
- NO PERMITIR BUENOS TIROS.

FUERA DE DISTANCIA. Que salga de su distancia.

OBLIGARLO A QUE AJUSTE SU POSICION.

SIEMPRE VAMOS A RETAR EL TIRO.

2. NO PERMITIR LA PENETRACION DE EL BALÓN. Ya se a por pase o drible.

POR PASE

POR BOTE

3. LIMITAR A LA OFENSIVA A UN SOLO TIRO POR POSESION

BLOQUEO Y RECUPERACION

NO PERMITIR SEGUNDOS TIROS

Lo más importante de estas tres metas es hacerlo sin COMETER FAULES. El espíritu no es robar el balón, ni de quitar el balón. Cómo vamos a lograr esto ? A base de trabajo con fundamentos.

FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

- Trabajo de pies.
- Uso de las manos
- Visión del balón.
- Saltar hacia el balón.
- Bloqueo y recuperación
- **TRABAJO DE PIES**

◇ LOS PIES SON LOS QUE JUEGAN DEFENSA
◇ NOS PONEN EN POSICIÓN
◇ PASOS CORTOS RAPIDOS

Si no trabajamos los pies no va a funcionar la defensa, por más inteligente que sea un jugador.

2. USO DE LAS MANOS.

Las manos son las que van a poner la presión al balón. Son importantes cuando los pies las colocan en posición de ser usadas. Las manos sin los pies no van a servir de nada.

3. SABER DONDE ESTA EL BALON.

El balón nos dice dónde debemos estar y cómo. Si el jugador no sabe dónde está el balón, está perdido en la cancha, no va a tener un objetivo real en la defensa. El jugador siempre debe ver el balón y al hombre que defiende.

4. SALTAR HACIA EL BALÓN.

Es una de las principales ACCIONES. Siempre que el ofensivo pase el balón, el defensivo debe saltar al balón.

5. BLOQUEO Y RECUPERACION

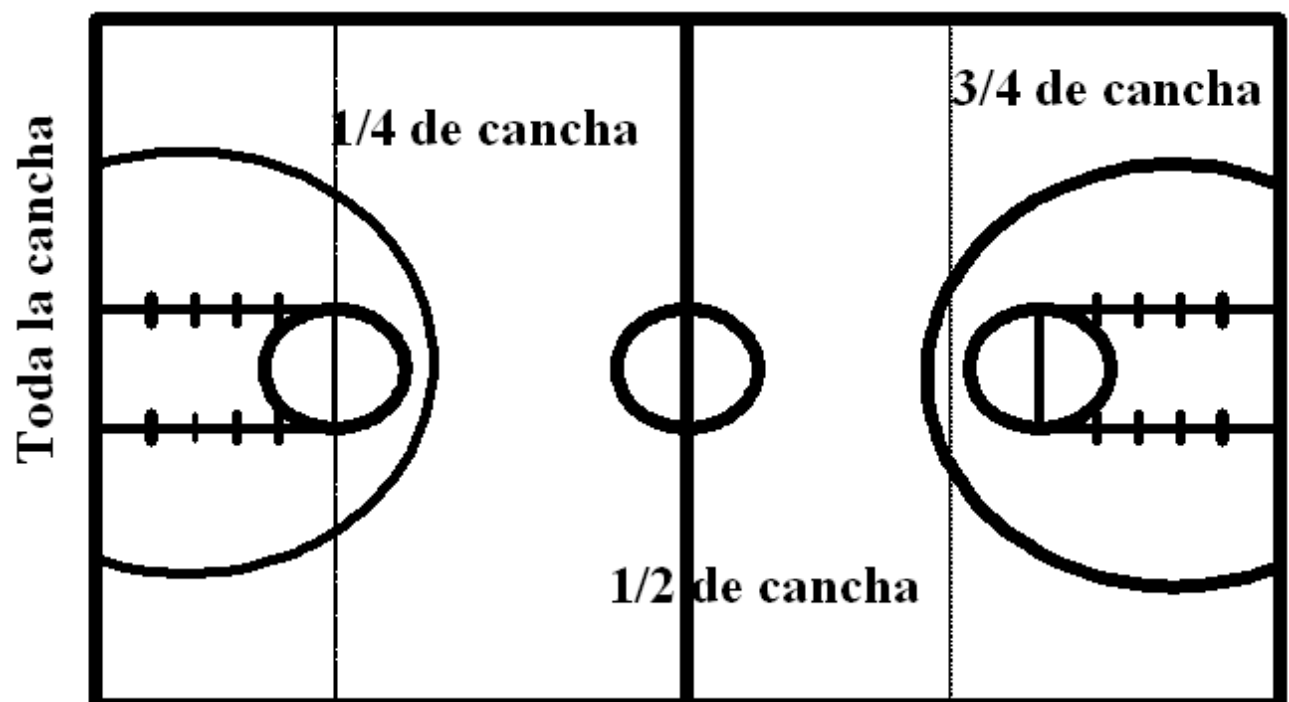
Culmina toda la acción defensiva. Cómo vamos a lograr esto ? RECUPERANDO EL BALON.

CUATRO ELEMENTOS NECESARIOS EN LA DEFENSA

- Presión al balón.
- No permitir a la ofensiva operar libremente.
- Ayuda y recuperación.
- Saber siempre donde está el balón.

1. PRESION AL BALÓN.

Parte fundamental de la presión del balón, es la presión que estamos ejerciendo en los posibles próximos receptores más cercanos al balón



Si hay buena presión al balón y los próximos receptores no están siendo presionados, la presión al balón no va a tener el resultado que queremos. Le decimos al jugador: Defiende como no te gusta que te defiendan.

2. NO PERMITIR A LA OFENSIVA OPERAR LIBREMENTE

Esto es parte de la anticipación, debemos de ayudar a nuestros jugadores a hacer mejor el trabajo defensivo. Una defensa que permite moverse a la ofensiva libremente no es defensa.

3. AYUDA Y RECUPERACION

Es casi imposible defender uno contra uno, es por eso que necesitamos la ayuda. Cuando hablamos de recuperación, es recuperación de su posición o de su defensa.

Qué causa esto ? En cualquier movimiento ofensivo que se dé, no hay más de tres jugadores ofensivos; y el elemento de ayuda y recuperación nos permite estar en un momento 4 vs 3 ó 5 vs 3 ó 5 vs 2, por lo regular los otros 2 jugadores ofensivos no participan en la jugada. En cualquier jugada no hay más de 3 jugadores ofensivos, por lo regular son 2 participando. Es por lo que es fundamental la ayuda y recuperación.

4. SABER SIEMPRE DONDE ESTA EL BALÓN.

Cada jugador tiene una posición y una responsabilidad. Dependiendo de la posición del balón tiene un trabajo específico que realizar y mucha responsabilidad. Obviamente para saber donde esta la pelota el jugador la tiene que VER.

PRIORIDADES DE LA DEFENSA

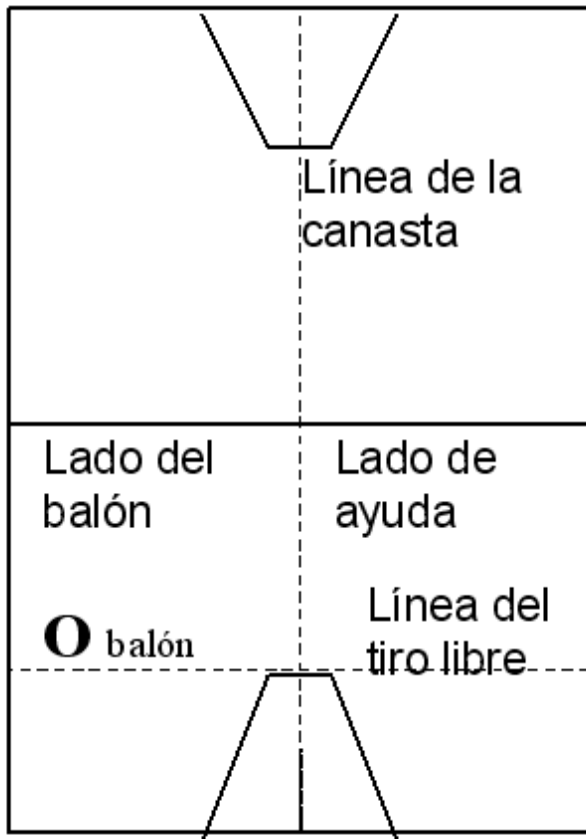
1.- EL BALÓN:

Los cinco jugadores deben estar pendientes de la pelota.

2.- POSICION BALÓN – ARO – HOMBRE: Cada jugador tiene una posición con relación a la pelota.

3.- HOMBRE: Al jugador que esta defendiendo.

DIVISION DE LA CANCHA



Todo mundo que esta del lado del balón debe estar cerrando la línea de pase.

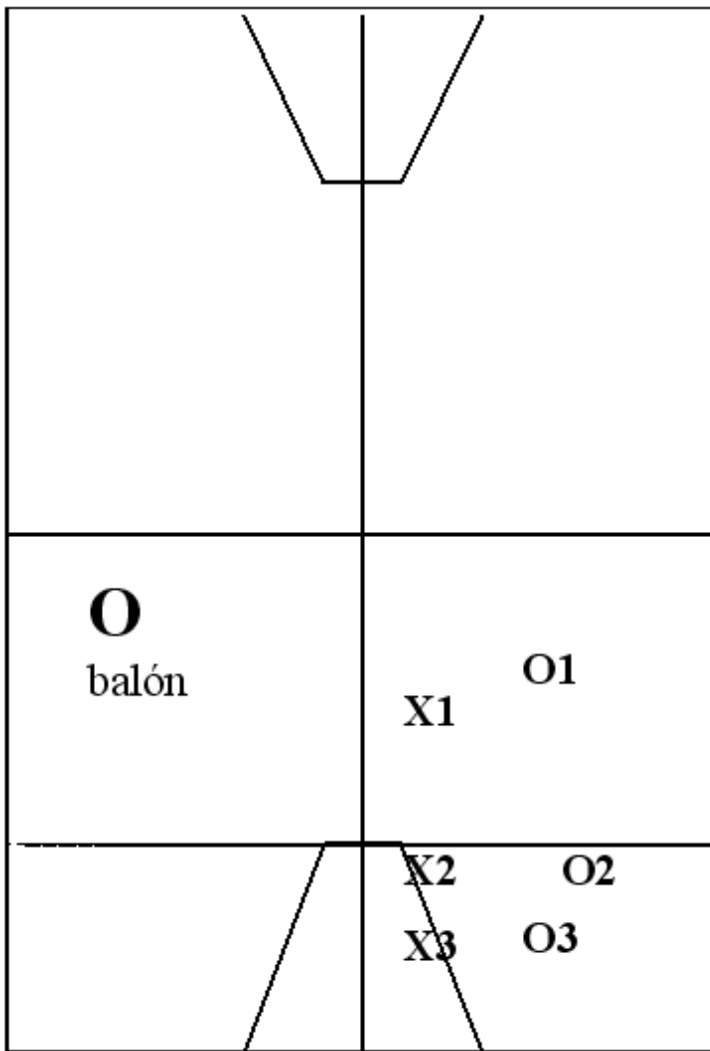
Todo mundo que esta del lado de ayuda debe estar en posición de ayuda.

El balón nos dice dónde o qué trabajo realizar.

El lado de ayuda tiene 2 reglas:

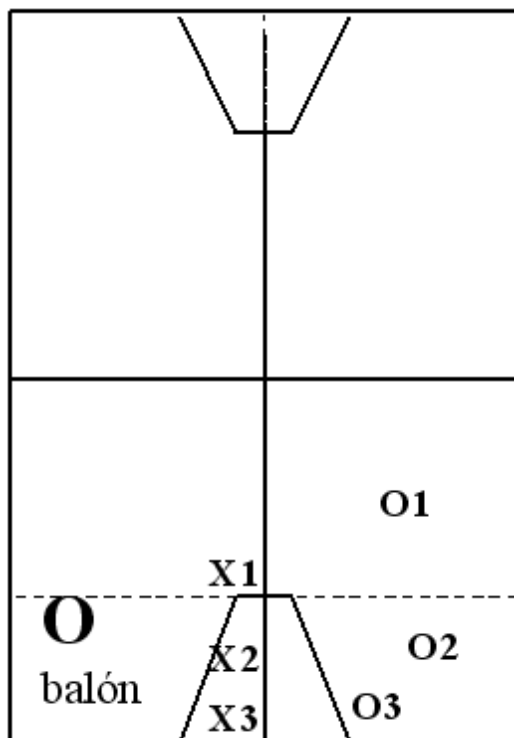
1ª.- EL BALÓN ARRIBA DE LA LINEA DEL TIRO LIBRE.

POSICION.- A un paso de la línea de la canasta del lado de mi jugador.



2ª.- LA PELOTA ABAJO DE LA LINEA DEL TIRO LIBRE.

POSICION.- A un paso de la línea de la canasta del lado del balón



LA LINEA DE LA CANASTA nos dice cual es el lado de ayuda y lado de la pelota.

LA LINEA DEL TIRO LIBRE nos dice si la pelota esta arriba del tiro libre o abajo del tiro libre.

LA POSICION DE CERRAR LA LINEA DE PASE, no es para robar el balón, es para no dejar recibir fácilmente. Le decimos al jugador: Si tu tienes la posición de cerrar línea de pase, **PROBABLEMENTE PODRAS ROBAR EL BALÓN**, que no quiere decir que la función de la posición es el robo.

El trabajo de ayuda **NO VA A FUNCIONAR SI NO HAY PRESION AL BALÓN**.

EJERCICIOS DE LOS FUNDAMENTOS BASICOS

MOVIMIENTO DE PIES. Rápidos, pasos cortos, sin juntar los pies, sin juntar rodillas, un pie ligeramente delante del otro, empujamos con el pie contrario al lado que avanzamos, no se usa el talón para movernos sino para equilibrio básicamente, pies abajo de las rodillas.

TRABAJO DE MANOS. Agresivas y rápidas con movimiento constante.

Posición fundamental defensiva

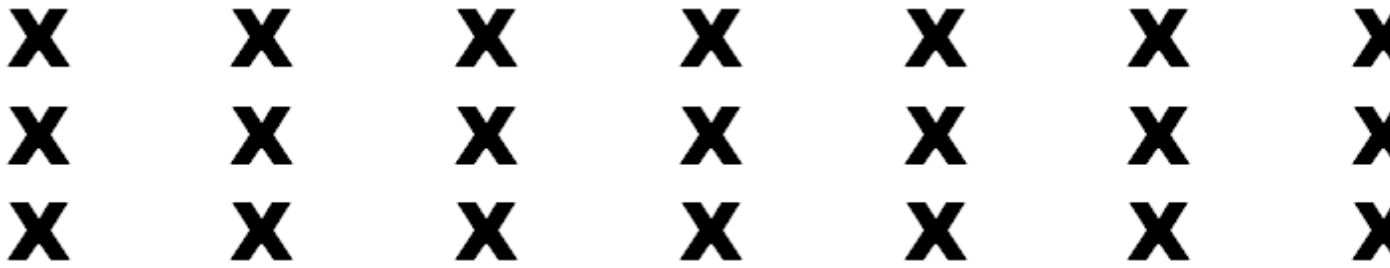
Push

Swich

EJERCICIO DE TRES LINEAS.

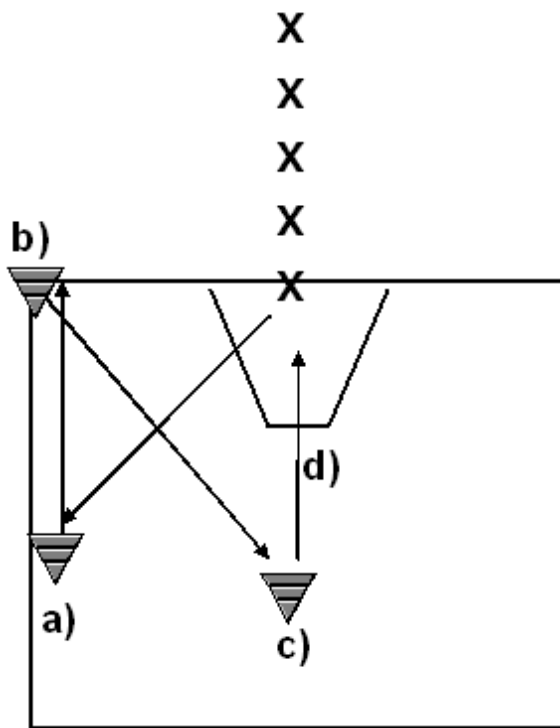
Imaginemos al ofensivo, tres pasos para

cada lado, para enfrente y atrás.



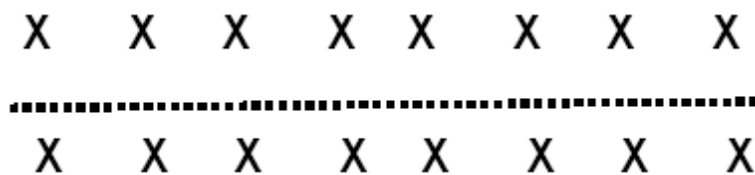
TRIANGULO.

- a) Salen desplazamiento carrera, tocan piso. Regresan posición fundamental con desplazamiento lateral, tocan piso.
- Corren al cono y tocan piso.
- Regresan de espalda zigzag, tres pasos y cambio de dirección



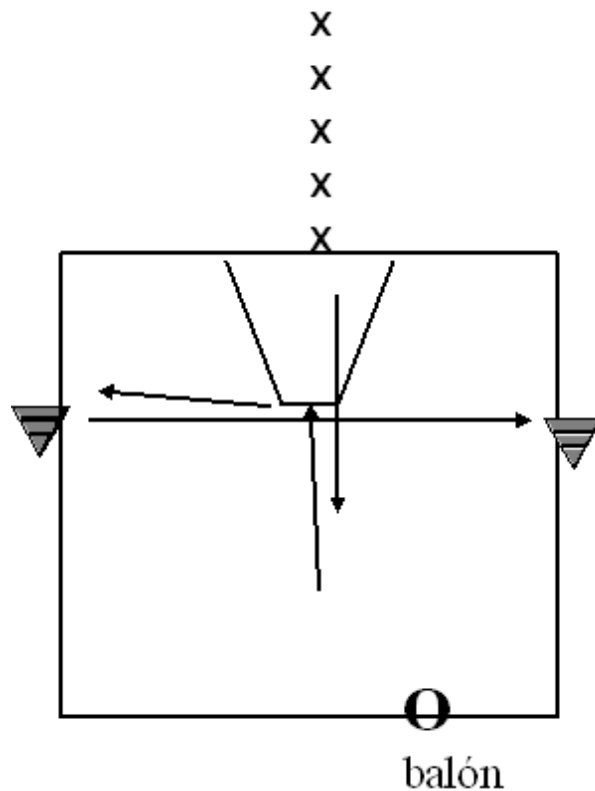
EL GATO Y EL RATON

Ejercicio de acción y reacción. El gato trata de mantenerse a la distancia del ratón. El ratón se mueve libremente lateralmente, ambos en posición fundamental.



EJERCICIO LA CRUZ

1. Salen en zigzag al frente, al llegar al balón, tocan piso.
2. Regresan en zigzag al tiro libre, tocan piso.
3. Se desplazan lateralmente a la derecha hasta llegar al cono, tocan piso.
4. Regresan en desplazamiento lateral a la izquierda y terminan en línea lateral.
5. Cuando el jugador la línea del tiro libre sale el otro.
6. Cuando un jugador regresa de espalda a la línea del tiro libre, el que sale tras él se **COMUNICA Y BUSCA CAMINO** con el que viene hacia atrás diciendo derecha o izquierda, buscando camino lateralmente.

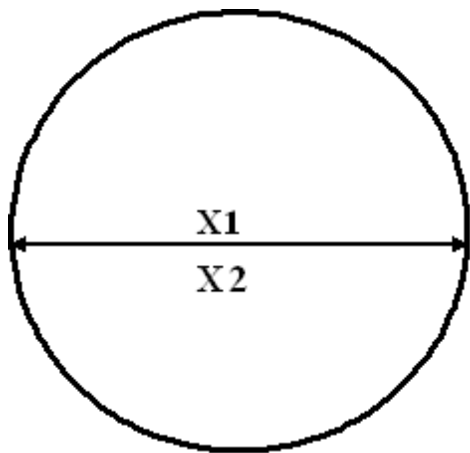


EJERCICIO TRABAJO DE PIES.

Tenemos que hacer un buen trabajo de pies. Buscamos rapidez.

a) X1 parado contando las veces que X2 toca la línea.

- X2 en posición fundamental desplazándose lateralmente tocando la línea con 2 manos, viendo la cintura de X1.
- Pueden ser 10, 15, 20, etc., segundos.



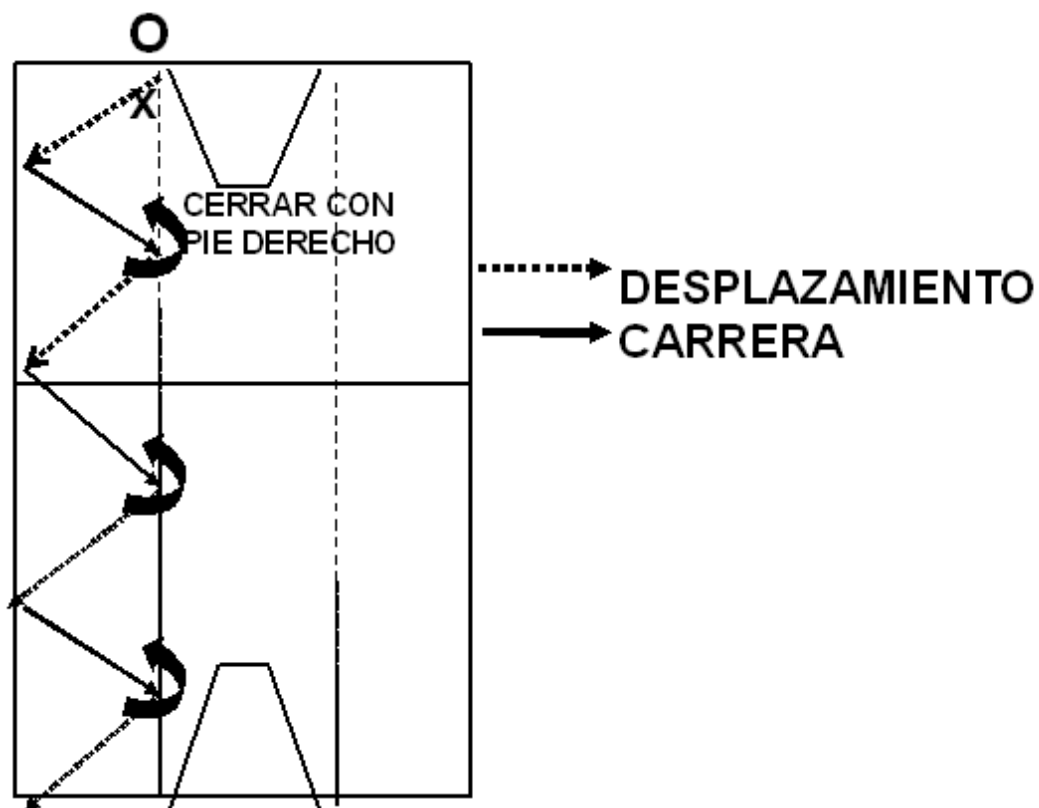
6º.- EJERCICIO HAND TAG. Trabajo de manos.X1 y X2 en posición fundamental uno frente a otro a la distancia, tocando con la parte externa de la mano la parte interna de la rodilla, sin salirse de balance, sin perder posición.

X1 X1 X1 X1
X2 X2 X2 X2

EJERCICIO ZIG-ZAG DESPLAZAMIENTO – CARRERA.

OBJETIVO: Frenar el balón.

Desplazamiento lateral, toca la línea y corre cerrando con el pie de afuera. Primero se hace sin balón, una vez captado el ejercicio se hace con balón. De ida y regreso.

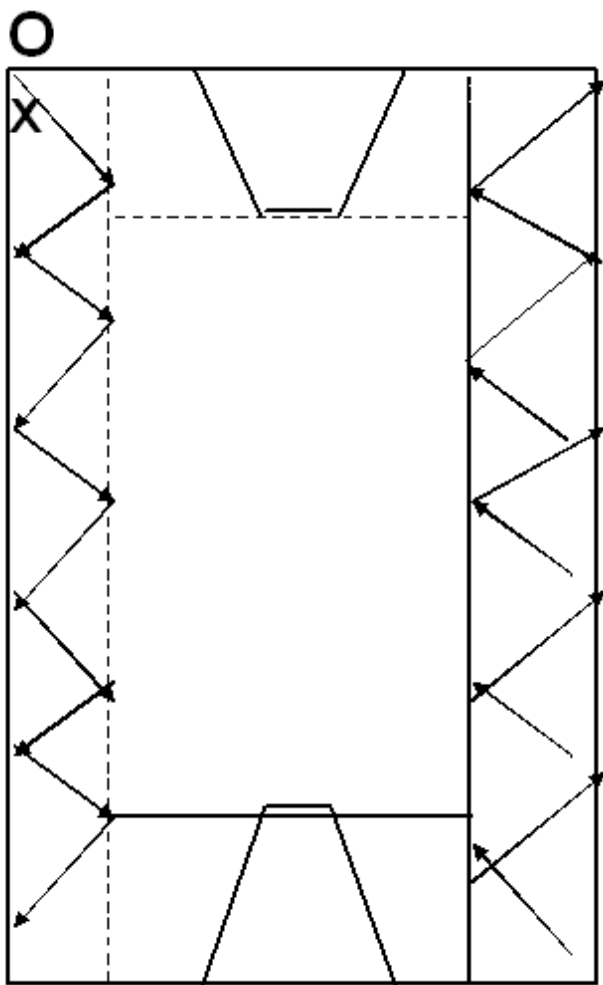


EJERCICIO ZIGZAG SIN MANOS.

OBJETIVOS: 1.-Distancia 2.-Alineación 3.-Trabajo de pies. La distancia es fundamental, que el defensa pueda tocar el pecho del ofensivo; en la alineación, la cabeza del defensivo debe estar alineada con el balón y la dirección que el defensa quiera llevar el ofensivo.

$\text{DISTANCIA} + \text{ALINEACION} = \text{POSICION}$

Los pies nos ponen en posición de poder defender. Le decimos al jugador: Mantén la cabeza en la pelota, lo que queremos decirle es que la mantengan alineada.



Cada vez que hay un cambio de dirección lo primero que debemos hacer es ir hacia atrás y luego alinear. Cerrando con el pie de afuera la línea límite. MAXIMA: Si somos dos jugadores más o menos de la misma habilidad, mientras no lo puedo controlar sin manos, en este espacio, no voy a poder defender. No estoy LISTO PARA DEFENDER.

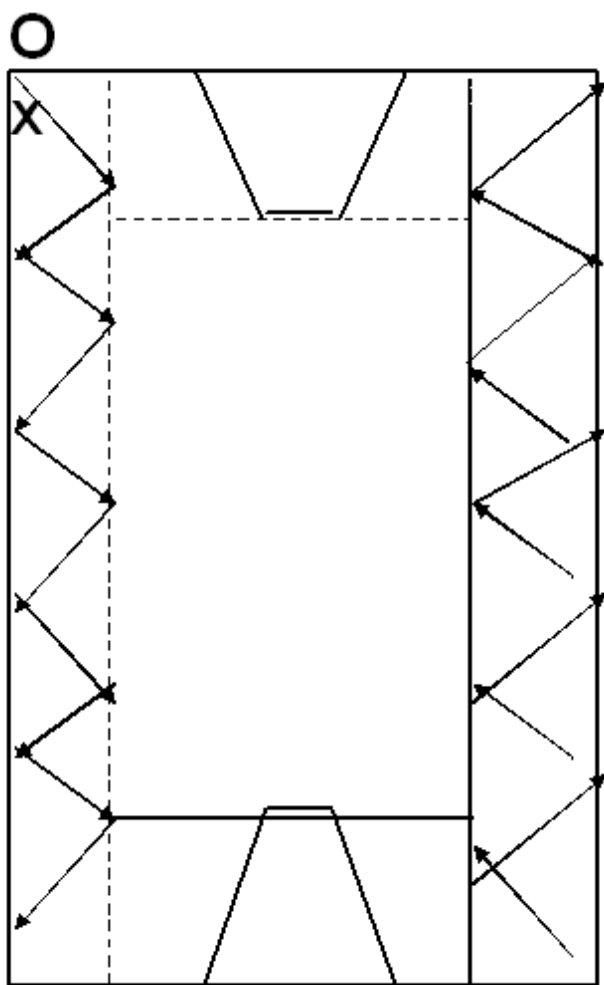
EJERCICIO ZIG ZAG CON MANOS.

OBJETIVOS:

- Que no nos bote de frente el ofensivo.
- Que no cruce el bote por enfrente fácilmente.
- Si el botador pierde la pelota regresársela.
- Cerrar la línea con el pie de afuera.
- Las manos no dejan de moverse ó deben de estar activas. NUNCA CRUZAR LAS MANOS.

Ejercicio de desplazar y correr. El bote es libre como en el juego. Defensivo presionando en todo momento moviendo las manos. Manos del lado del bote amenazando agresivas, lado contrario con movimiento listo por si cambia de bote o quiere dar pase el botador. Mientras los pies no pongan a las manos en posición, las manos no van a servir para nada.

Trabajamos AGRESIVIDAD, DESEO, VOLUNTAD. El botador no se frena sino pasa al defensivo. En un juego no debemos dar la oportunidad que el BASE ordene fácilmente una ofensiva, algún defensa ya debe estar accionándolo para que le sea más difícil mandar una jugada.



EJERCICIO 1 VS 1 EN TODA LA CANCHA.

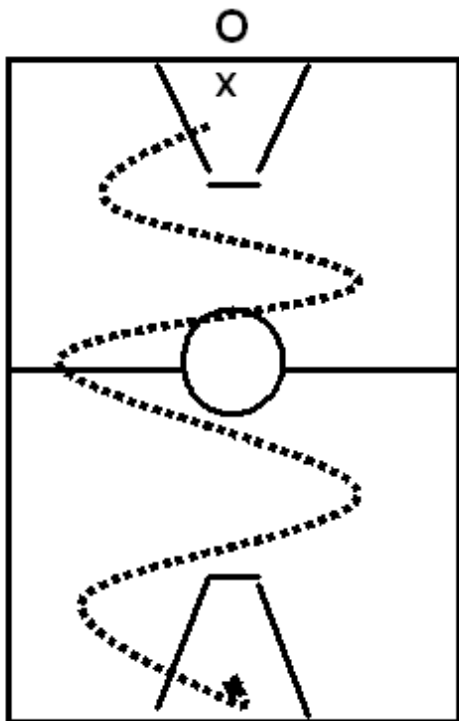
Vamos a empezar a poner a pensar a los jugadores.

OBJETIVOS:

No permitir dar más de 3 botes en cada dirección. Que el ofensivo dé 3 botes en la misma dirección y obligarlo a cambiarla. No quitar el balón.

Cargarlo a un lado, ya sea izquierda o derecha según nos convenga ó que no bote con la mano más hábil.

- 1.- Empiezan a la distancia y alineados.
- 2.- Agresividad excesiva.
- 3.- Botador tratar de pasar al defensivo.
- 4.- Analizar si el botador es derecho o izquierdo.



El defensivo (X) debe alinearse y colocarse en la dirección que quiera que bote el ofensivo (O). Si bota con la izquierda siendo derecho, el defensivo se coloca a la distancia y el botador cambia de dirección o a la derecha después de tres botes. El defensivo (X) muy probablemente pueda tocar el balón porque va a la distancia. Aquí ya el jugador defensivo PIENSA y puede utilizar ESTRATEGIAS DEFENSIVAS.

¿Qué necesitamos para frenar el balón*

FUNDAMENTOS DE ALTO NIVEL.

Son la aplicación de los fundamentos básicos.

LADO DEL BALÓN.

¿Qué pasa del lado del balón*

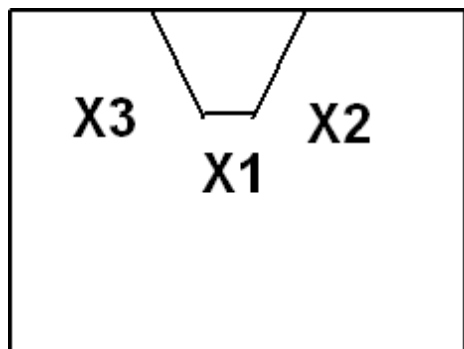
Se presentan 5 situaciones con el hombre del balón defensivamente.

1. CUANDO RECIBE.
2. CUANDO BOTA.
3. CUANDO DEJA DE BOTAR.
4. CUANDO TIRA.
5. CUANDO PASA EL BALÓN.

1.- CUANDO RECIBE. ¿Cómo vamos a defender al hombre que acaba de recibir el balón* Lo primero ACCIONAR mandandolo al lado débil

META: Que no entre por el centro, orillar el balón, **LLEVARLO A LA BANDA**, no dejarlo ir por la banda, lo cual son dos cosas muy diferentes.

SE PRESENTAN 3 SITUACIONES RESPECTO AL BALÓN CUANDO RECIBE UN JUGADOR OFENSIVO.

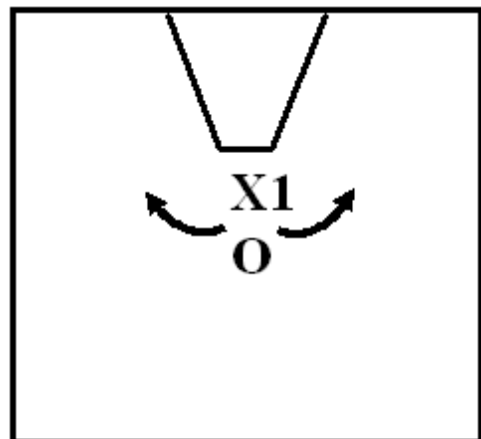


1. BALÓN EN EL CENTRO (X1).

2. BALÓN EN EL ALA (X2).

3. BALÓN EN LA OTRA ALA (X3).

- Si X1 va a defender por el centro, lo primero es tener una posición defensiva, cerrando el lado hábil, no permitir penetrar por la línea del tiro libre. ACCIONAR, MOVIMIENTO DE MANOS, SACARLO LO MAS POSIBLE DEL CENTRO.



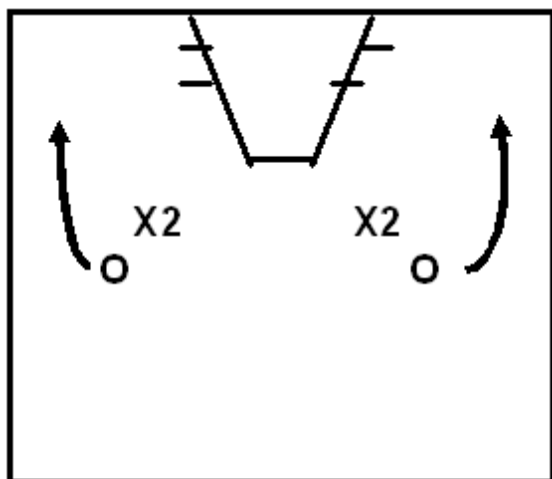
Tener cuidado de que por querer orillarlo, lo llevemos hacia la canasta. Llevarlo por donde el defensa quiera si es un buen botador el ofensivo.

¿Por qué no debe ir por el centro *

Porque nadie va a ayudar al defensivo, y si alguien lo hace, es demasiado riesgoso.

II. EL balón esta en el ala y un ofensivo acaba de recibir. Si nuestro objetivo es orillar y el balón ya lo esta, entonces no permitir que el ofensivo penetre por el centro. Le decimos al jugador defensivo Tu meta es llevarlo más a la orilla, que no penetre por arriba del bloque pintado en el area de 3 segundos. Aqui tambien debemos de tener mucho cuidado de que por querer orillar lo llevemos a la canasta.

III. Lo mismo que el punto anterior, pero del otro lado. En general se maneja igual los puntos II y III.



Esto lo hacemos con AGRESIVIDAD Y TRABAJO

- CUANDO BOTA.

Cuando el jugador bota, no debemos dejarlo botar libremente.

CUANDO DEJA DE BOTAR. Cuando un jugador deja de botar, tenemos que ir ENCIMA DEL JUGADOR NO QUERER QUITARLE LA PELOTA.

Lo único que se logra con esto es cometer foul.

Encima del jugador para tratar de evitar que pase con comodidad, evitar que pase bien, que no pase. El defensa es el responsable de que no pase bien. El jugador que esta cerrando la línea de pase, es el responsable de que no pase. Se presiona el balón con las manos arriba cruzando los brazos.

4.- CUANDO TIRA.

No tratar de bloquear el tiro. Si es tiro de afuera, tratar de levantarnos con él, buscando estorbar el balón, NO BLOQUEARLO, esto se hace con la mano más cercana al balón. SIEMPRE RETAR EL TIRO. Cuando el jugador ofensivo penetra botando al tiro corto o colada por una orilla, incomodar al tiro por abajo todo el camino, sin tratar de bloquear el tiro. Si se para a tirar, retar el tiro.

5.- CUANDO PASA EL BALÓN.

Saltar hacia el balón (REGLA INQUEBRANTABLE).

OBJETIVOS DE SALTAR HACIA EL BALÓN.

a) Evitar que corten a la canasta por delante del defensa.

b) Estar en posición de poder ayudar a frenar el balón.

Cuando hay pantalla directa el defensa debe ir por arriba de la pantalla.

EJERCICIOS.

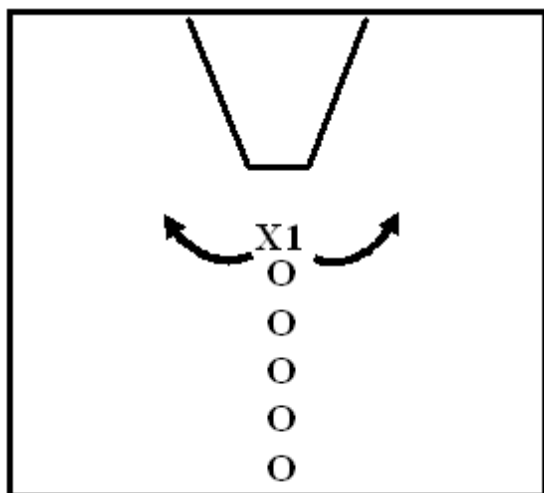
X1 PASA EL BALÓN A O.

O NO MAS DE TRES BOTES.

X1 OBLIGA A ORILLAR.

SI HAY COLADA X1 PRESIONA HASTA ABAJO.SI HAY TIRO X1 RETA EL TIRO Y BLOQUEA.

O SE CONVIERTE EN DEFENSA X1.



EJERCICIO.

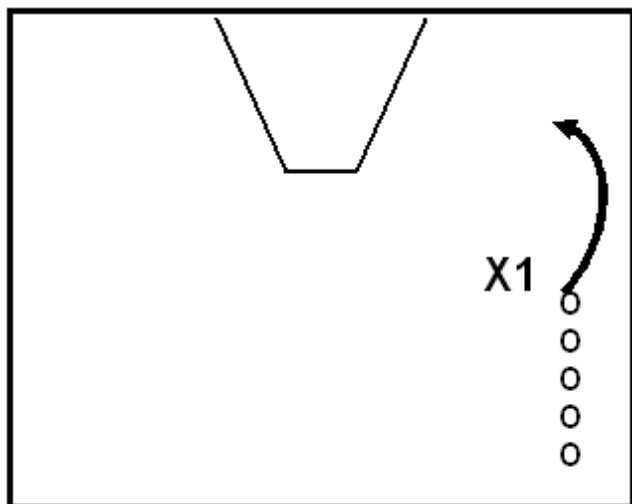
X1 PASA EL BALÓN A O.

O NO MAS DE TRES BOTES.

X1 OBLIGA A ORILLAR, A NO DEJARLO IR POR EL CENTRO.

X1 AGRESIVO, ACCIONA.

X1 JUEGA CASI O PARALELO A LA LINEA DE FUERA.



EJERCICIO.

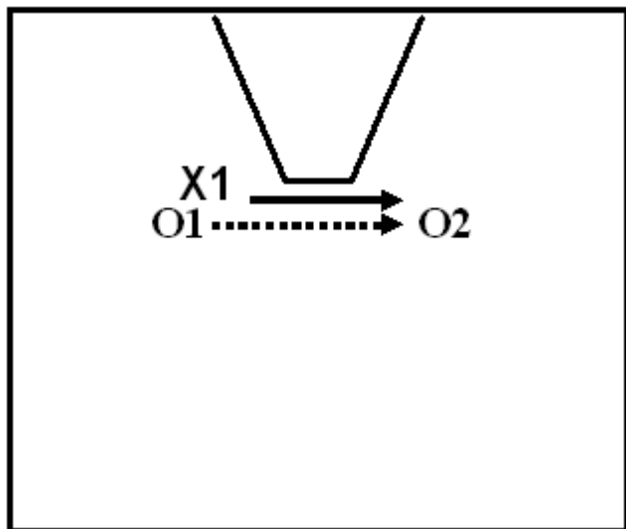
Cuando hay tiro.

O OFENSIVO, FINTA DE TIRO Y TIRA.

X1 DEFENSA, RETA EL TIRO CON LA MANO MAS CERCANA AL BALÓN.X1 BLOQUEA O ENCAJONA AL JUGADOR DESPUES DEL TIRO

EJERCICIO.

Cuando el ofensivo pasa el balón. Uno de los principales errores es que el defensa vea la trayectoria de el balón, otro es que llegue en mala posición.

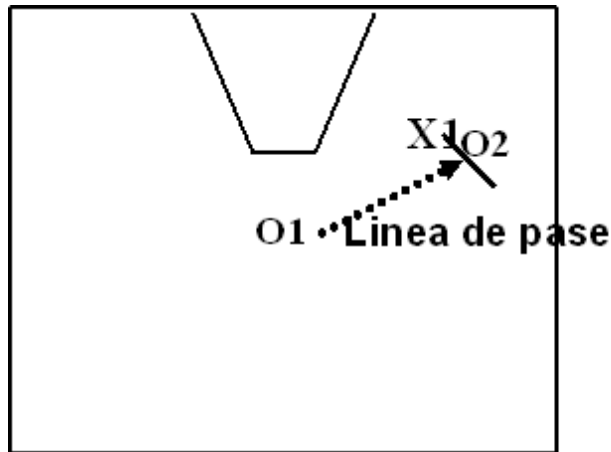


O1 PASA A O2.

X1 SALTA HACIA EL BALÓN.

Si el receptor esta del lado del balón. La mano y el pie más cercano a el balón deben estar en la línea de pase. Esta posición es para no dejar recibir con comodidad. ESTA POSICION NO ES PARA ROBAR el balón. La

palma e la mano en dirección hacia el balón.



LA PUERTA ATRAS SE DEFIENDE DE DOS FORMAS:

- a) Abrir hacia el balón. No darle la espalda al balón.
- b) Cambio de perfil.

¿Cuándo vamos a abrir a el balón *

- 1.- Cuando va al balón hacia abajo.
- 2.- Cuando el ofensivo llega al área

de 3 segundos.

No dejar recibir, y si reciben que lo hagan lo más incomodo posible.

EJERCICIO.

O ES OFENSIVO ENTRA Y SALE DEL AREA DE 3 SEGUNDOS.X1 DEFIENDE CERRANDO LA LINEA DE PASE.

SI O ENTRA AL AREA X1 ABRE.

SI HAY PASE ABAJO X1 ABRE.

SI O RECIBE AFUERA JUEGAN 1 VS 1 APLICANDO TODO LO ANTERIOR.

La línea de pase se mide rodando el balón hacia el ofensivo.Trabajar con gran intensidad este ejercicio logrando que el jugador ofensivo no reciba por 6 o 7 segundos. Los ejercicios hay que llevarlos al juego, por lo regular un ofensivo busca pasar 3 segundos y luego busca otra opción de pase. Llevar los ejercicios al juego porque en el entrenamiento lo hacen bien, pero en el juego no.

¿ Qué pasa *

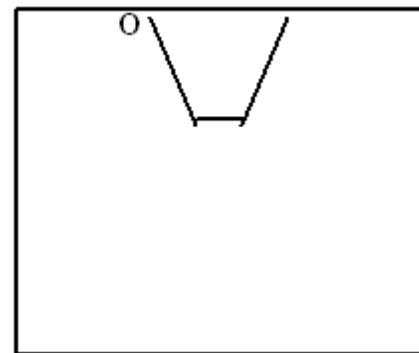
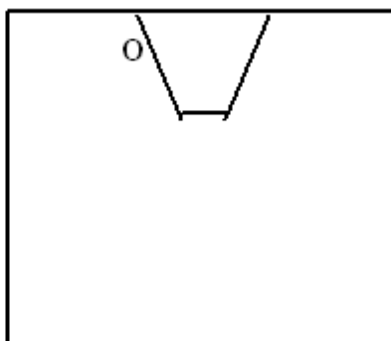
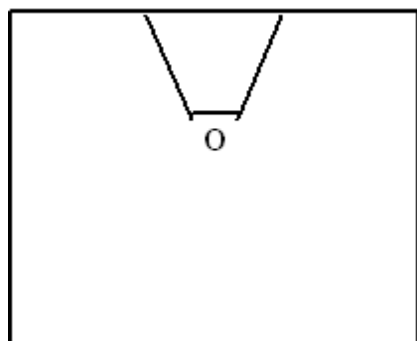
TENEMOS QUE LLEVAR LOS EJERCICIOS AL JUEGO.

Trabajamos la ROTACIÓN. El defensa viene al pase. Pasador va a la cola. Receptor se hace defensa.

Tenemos vista una parte de nuestro pastel

en la defensa:

Lo que nos queda del lado de el balón son los postes: ALTO, MEDIO y BAJO



El poste alto juega del lado de el balón, cerrando la línea de pase, cuidando que el pie de atrás este atrás del ofensivo, que no le ganen la posición. Cuando el balón cambia de lado, pasa por atrás del ofensivo.

En el poste medio el balón esta arriba o abajo, el defensa debe estar siempre del lado de el balón. El balón arriba del defensa del lado del balón:

el balón abajo del defensa cambia de posición por enfrente del jugador. En cuanto el defensa sienta resistencia, cambiar posición del lado del balón por adentro.

En el poste bajo, el defensa cierra la línea de pase, en caso de pase, el defensa cambia de posición por delante del ofensivo

LA DEFENSA DE LOS POSTES INICIA EN LA PRESION AL BALÓN. Si el balón no esta presionada, el balón va a entrar.

Llega el momento en que le decimos al defensa No importa por que lado vayas a defender, lo único que no debes permitir es que el ofensivo reciba o no reciba facilmente. Pelea la posición con el ofensivo, no lo toques, no lo agarres.

¿Qué pasa con las pantallas del lado del balón *

Poniendo énfasis en todo lo anterior, vemos los siguientes ejercicios.

2 VS 2 SIN MOVIMIENTO. Saltar hacia el balón.

OBJETIVOS:

- 1.- Evitar cortar delante del defensa.
- 2.- Estar listos para frenar la penetración de el balón.

XI Y X2 SALTAN HACIA EL BALÓN

O1 Y O2 SE PASAN EL BALÓN.

Se tiene que reajustar la posición cuando el balón esta en el aire.

EJERCICIO.

2 VS 2 CON MOVIMIENTO. Utilizamos los fundamentos ofensivo sin pantallas.

RESTRICCIONES:

1.-Nadie puede tirar hasta haber tres pases, excepto cuando el balón este abajo del aro.2.- Nadie puede dar más de tres botes. Tienen que poner en practica sus fundamentos ofensivos y defensivos.

EJERCICIO. Ir por arriba de la pantalla.

O1 Y O2 DE ESPALDA.

X1 DEFIENDE.

O3 BOTA YA SEA HACIA O1 U O2 SIN DEJAR PASAR LUZ.

X1 IR POR ARRIBA DE LA PANTALLA.

2 VS 2 CON PANTALLA DIRECTA. Defensa sin cambio.Debe haber un excelente COMUNICACION. El defensa del pasador avisa de la pantalla, frena al que recibe en posición y recupera a su jugador.

ENTRENADOR PASA A O1.

X1 DEFIENDE A O1.

O1 PASA A O2, XI SALTA HACIA EL BALÓN.

O1 PONE PANTALLA DIRECTA A O2.

O2 DRIBLA HACIA LA CANASTA.

X1 Y X2 HACEN EL TRABAJO DE DEFENDER LA PANTALLA DIRECTA SIN CAMBIOS COMO SE EXPLICO ANTERIORMENTE.

EJERCICIO.

2 VS 2 CON PANTALLA DIRECTA. Defensa con cambio.El cambio debe tener un efecto en la ofensiva, sino no sirve para nada. No vamos a cambiar por cambiar. El cambio debe hacerse con responsabilidad.

Igual al esquema anterior pero con cambio bien hecho. En la pantalla y giro el defensa sigue el giro del ofensivo por dentro.

LADO DE AYUDA. ¿Qué pasa del lado de ayuda * Se presentan 3 situaciones.

1a.- POSICIÓN.

2a.- AYUDA Y RECUPERACIÓN.

3a.- ALINEACIÓN.

1a.- POSICIÓN. Nos da la posición exacta de donde vamos a defender el balón.

La línea de la canasta es para los jugadores.

La línea del tiro libre es para el balón.

X es el vértice del triángulo. Un paso atrás de la línea de pase y un paso de la línea de la canasta esto da la posición de ayuda. Si el balón está abajo de la línea del tiro libre.

La posición es a un paso de la línea de la canasta del lado de el balón. EL DEFENSA TIENE QUE ALINEARSE, siempre debemos estar en medio del balón y el hombre que estamos defendiendo. Cada vez que perdamos la alineación vamos a tener problemas. De alguna forma el defensa debe alinearse o buscar la alineación siempre.

Del lado del balón cuando hay peligro de pase de penetración, el defensa salta hacia el balón y luego cierra línea de pase. Cuando no hay peligro de pase de penetración, el defensa salta hacia el balón y no es necesario cerrar línea de pase.

EJERCICIO.

4VS 4 CON MOVIMIENTO DE PELOTA.

Se rotan en todas las posiciones a los jugadores.

Se mueve el balón o se pasa el balón a todos los jugadores ofensivos y se encuentra la posición de cada jugador defensivo. Se explica, un paso atrás de la línea de pase y un paso de la línea de la canasta y se pasa el balón.

Usar los dedos para encontrar más fácilmente su posición, sin perder de vista al jugador ofensivo y el balón (alineación). Una vez que encuentran su posición el entrenador ordena 2 segundos y pase de balón (trabajo de pies). Pase hay salto hacia el balón y salto de ayuda, con agresividad e intensidad.

EJERCICIO.

4 VS 4 CON MOVIMIENTO DE HOMBRES Y PELOTA. Pase lateral y poner pantalla. Pase abajo y corte a la canasta. Llenar hueco. Primeramente se ve el ejercicio de ofensivos: Pase y pantalla al lado contrario, luego se introduce la defensa e iniciamos.

El ejercicio ofensivo se basa en cortes y pantallas (comunicación), el defensivo debe ser agresivo (comunicación), avisar el defensa del pantallador que va a haber pantalla y el defensa del cortador sale por adentro de la pantalla. Esto no va a suceder si el defensa del cortador no tiene la POSICION. LO MAS IMPORTANTE ES el balón, LUEGO LA POSICION.

El esquema del ejercicio completo es el siguiente:

O1 PASA A O2.

X1 SALTA HACIA el balón.

X3 SALTA A LA AYUDA.

O1 CORTA Y VA A PONER PANTALLA A X3.X1 VA RETROCEDIENDO EN POSICION DE AYUDA, COMO EL EJERCICIO DE LA CRUZ Y LE AVISA A X3 QUE VA A HABER PANTALLA.O3 CORTA PARA PONER AL DEFENSA Y SALIR A RECIBIR.X3 BUSCA CAMINO Y SALE POR ADENTRO DEL OFENSIVO.

X3 PARA HACER LO ANTERIOR DEBE ESTAR EN POSICION.Aquí O3 puede retroceder y quedar abierto al tiro, pero no estamos dejando que tire del área (una de las 4 situaciones ofensivas).

MOVIMIENTO OFENSIVO.

O1 PASA A O2.

O1 PONE PANTALLA A O3.

O2 PASA A O4 Y CORTA A LA CANASTA Y OCUPA EL LUGAR INICIAL DE O3 QUE AHORA ESTA O1 POR LA PANTALLA.

O3 LLENA HUECO QUE DEJO O2.

O1 LLENA HUECO QUE DEJO O3. Y CONTINÚA LA ROTACION POR LOS DOS LADOS.

Ahora le metemos la defensa agresiva y practicamos 4 vs. 4 controlando el ejercicio. Si no hay una buena comunicación no va a funcionar el ejercicio.Después ponemos restricciones tales como: El que corta es el que puede tirar (el cortador); o no más de 4 pases; o solo se tira cuando el balón este abajo. Después juegan 4 vs. 4 libre, el entrenador suelta o da el balón. Este ejercicio es de ½ cancha.

AYUDA Y RECUPERACION.

EL ENTRENADOR PASA A O1.

O1 PENETRA HACIA LA CANASTA.

X VA A LA AYUDA Y FRENA O1.

O1 PASA A O2 QUE SOLO PUEDE DAR UN PASO Y TIRAR.X RECOBRA Y RETA EL TIRO Y BLOQUEA.

ENTRENADOR PASA A O2.

O2 PENETRA POR LA LINEA BASE.

X5 AYUDA Y PONE TRAMPA A O2, LOS DEMÁS AJUSTAN.

REGLA: Cada vez que alguien bote hacia mi, tengo que frenar la pelota. Ayudar a frenar la pelota y a recuperar a mi jugador. La ayuda tiene que ser afuera del área de los 3 segundos, sino vamos a llegar tarde.

EJERCICIO PARA POSTES.

X DEFENSA POR ENFRENTA.

O CUATRO PASOS GRANDES.

X SOLO 2 PASOS.

PELOTA, YO Y MI HOMBRE.

TRES FACTORES QUE INTERVIEN CUANDO ESTAMOS DEFENDIENDO EN EL LADO DE AYUDA:

1. TRIANGULO.

2. ALINEACION.

3. AYUDA Y RECUPERACION.

BLOQUEO.

Podemos utilizar 2 tipos de pivote para el bloqueo:

1. HACIA ADELANTE.

2. HACIA ATRAS.

Existen 4 factores del bloqueo:

1. VER AL OFENSIVO.

2. HACER CONTACTO.

3. MANTENER EL CONTACTO.

4. IR POR LA PELOTA.

La pelota dura en el aire 2 segundos, vamos a tratar de hacerlo lo más simple:

1. EL BLOQUEO ES CONTACTO.

2. MANTENER EL CONTACTO MAS O MENOS.

3. E IR POR LA PELOTA

EJERCICIOS.

MANTENER EL CONTACTO:

A la señal las Os van por la pelota que esta en el centro del circulo, las Xs mantienen contacto y que no recojan.

Manos arriba, sentados en los muslos del ofensivo. Mismo ejercicio pero con la variante de los defensivos de frente a los ofensivos, donde se practica pivote y contacto. No importa que nuestro defensivo no agarre ningún rebote defensivo, si su ofensivo no agarra ninguno.

EJERCICIO.

O2 TIRA A LA CANASTA.

X2 GRITA TIRO Y HACE CONTACTO.

X1 NO ESPERA A O1, VA POR EL Y DIRIGE SU BLOQUEO. BLOQUEA PIVOTEANDO HACIA ATRAS.

META: No permitir segundos tiros.

DEFENSA DE ZONA.

RAZONES PARA UTILIZAR DEFENSA DE ZONA:

- 1) La defensa no puede enfrenar en personal a la ofensiva.
- 2) La defensa esta protegiendo ó escondiendo a un jugador débil (por estatura, habilidad, etc.).
- 3) La defensa esta tratando de confundir a la ofensiva.
- 4) La defensa quiere sorprender a la ofensiva.
- 5) La defensa esta tratando de defender un jugador grande muy bueno.
- 6) La defensa esta tratando que la ofensiva haga algo diferente a lo que hacen.
- 7) La defensa de zona es la mejor defensa.
- 8) La ofensiva no tiene jugadores que tiran de ½ distancia.
- 9) Queremos estar en mejor posición para el rompimiento rápido.

RAZONES POR LAS QUE HACEMOS DEFENSA DE ZONA:

- 1) Queremos sacar de ritmo al equipo contrario.
- 2) Queremos recuperar la pelota con rapidez.

CUALQUIER DEFENSA DE ZONA DEBE DE TENER 3 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES:

- 1) La pelota siempre debe de estar presionada o alguien en camino a presionarla.
- 2) Siempre debe haber 3 hombres en línea entre la pelota y el aro.
- 3) Siempre debe haber visión de la pelota y de la gente que les corresponde defender.

NO DEFENDEMOS ZONA, DEFENDEMOS GENTE, EN ZONA DEFENDEMOS GENTE, NO DEFENDEMOS ZONA.