

Colección
**CUADERNOS
TÉCNICOS**
Revista

²⁵
6fnb

Abril 2006 - Junio 2010



FEDERACION
NAVARRA
BALONCESTO

2012 CONTIGO
AVANZAMOS



Gobierno
de Navarra



ÍNDICE - Tomo I

Juegos para mejorar la defensa.	Raúl Alzueta	01
Ejercicios.	Eneko Lobato	05
Clinic de formación.	Moncho Molsalve	09
Preparación física en cancha.	Rubén Lorente	13
Ataque contra zona I. Conceptos.	Miguel Guelbenzu	17
Ataque contra zona II. Conceptos y ejercicios.	Miguel Guelbenzu	21
Situaciones de aprendizaje para juego en posiciones cercanas al aro.	Eneko Lobato	25
Jornada de trabajo con Alfredo Alquezar.	Juan Mantero	29
Trabajo de defensa desde benjamín a minibasket.	Miguel Garrote	33
Planificación de objetivos por edades.	D. Erviti, J.M. Casimiro y Elena Purroy	37
Normativa categoría benjamín.	José Javier Unzué	41
Elementos perturbadores del juego en la fase defensiva I.	Iñaki Cruz	45
Elementos perturbadores del juego en la fase defensiva II.	Iñaki Cruz	49
Mejora individual del jugador en periodos sin competición.	Xabi Jiménez	53
Ataque con bloqueos directos.	César Rupérez	57
Libros y páginas web de baloncesto.	Germán Sola	61
Juegos sin balón, movilidad espacio-temporal.	José M. Mendizabal	65
Contenidos infantil femenino, temp. 2009-2010.	Raúl Alzueta	69

EDITORIAL

El presente tomo recoge los primeros 18 cuadernos técnicos que la revista 6,25FNB publica en sus páginas centrales desde abril de 2006. El formato diseñado permite su archivo en carpetas de anillas para un manejo más fácil de cada capítulo, pero también se ha considerado oportuna su encuadernación para poder conservarlo en condiciones ideales.

La intención de 6,25FNB es continuar esta labor divulgadora, pensada para compartir conocimientos técnicos, tácticos y normativos. Creemos contribuir así a la formación permanente de nuestros técnicos y, en general, de quienes estén interesados por los aspectos estratégicos del deporte de la canasta.

Confiamos en poder seguir publicando esta colección muchos años más. Al fin y al cabo, se trata de una labor muy provechosa realizada por y para nuestros técnicos. Por tanto, quede constancia del agradecimiento de 6,25FNB a todos los autores que han participado en este primer tomo, y gracias anticipadas a quienes deseen aportar y compartir sus propios conocimientos en el futuro. El gran beneficiado será nuestro baloncesto.



Raúl Alzueta

Entrenador de minibasket y preinfantil femenino, en Ursulinas. Temp. 2006

Estos juegos siguen siendo mi cajón de sastre donde rebusco las bases del defender intenso. Con ellos mi minibasket sigue jugando a defender y divertirse, a atacar al equipo con balón que busca sus logros. Son juegos, el entorno más natural

de los pequeños. Aquí se inician en nuestro querido baloncesto sin copiar "gimnasias de piés" y "castigos de líneas" copiados de la típica película americana o de tus entrenamientos de mayor del día anterior.

Aprende de tus jugadores jugando. Su inteligencia te pedirá acomodar el reglamento. Definir

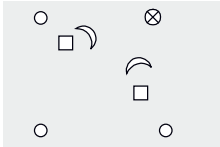
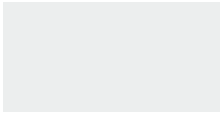
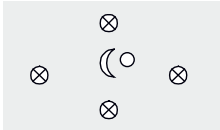
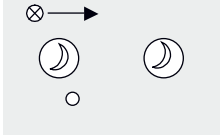
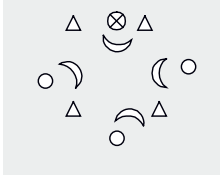


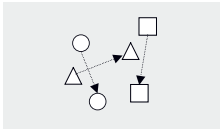
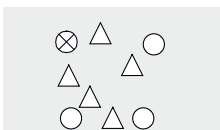
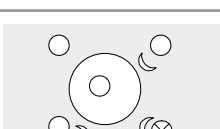
otros espacios. Crecen en responsabilidad pensando y resolviendo sin repetir pruebas atléticas, filas desmotivadoras, indisciplinadas.

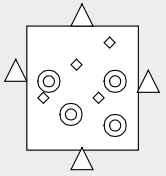

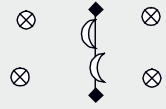
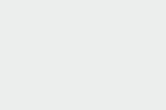
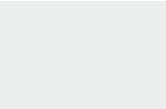

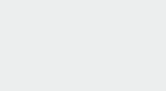

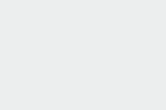
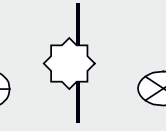
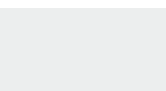
Cogidos por su mundo verán volar el tiempo enfrascados en el frente al otro y aceptarán estrategias con objetivo., respetaremos el núcleo del baloncesto: en equipo y con contrarios.

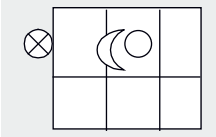
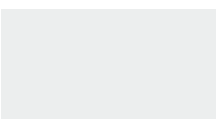
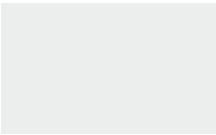
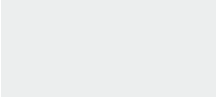
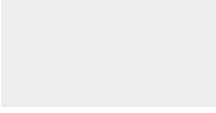
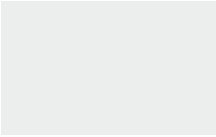
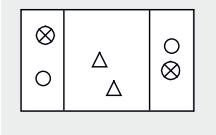
Si triunfa la creatividad, el fluir del ataque, la defensa buscará complicidades, agudizará la anticipación, la amplitud visual, el espíritu de conquista.

¡ Crea tu fichero y amplíalo con variantes surgidas de tus nuevas necesidades !.

Juego	Regla Principal	Estrategia
	<p>No hay respiro Buscamos llegar a tres pases en el equipo para devolver el balón al sacador de banda = 2 pts. Este devolverá el balón al equipo pasador = 1 pto. (2x2, 3x3, 4x4...+1) Variante: logrados 3 pases en el equipo al pasar al sacador intercambio de funciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre en movimiento. - Acción para el otro. - Dos actitudes en defensa a descubrir ante diversas valoraciones en el jugar. - Enriquecer con cortes y su defensa. Chocar los cortes.
	<p>Mensaje Intentamos pasar el balón a un jugador defendido dentro del círculo. Superioridad atacante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarcarse y buscar línea de pase. - "Sellar" el apoyo fuerte del defensor. - Fijar al defensor y dar referencia.
	<p>Balón-azúcar 4x1. Quien la para sólo puede pillar al jugador que no está en posesión de balón. Acotar el terreno de juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anticipar. - Fintar - Apoyar la línea de pase. - Crear exigencias antes de poder pasar y delimitar espacios.
	<p>Pasar por aro Al recibir el balón cruzamos el círculo driblando y nos desocupamos del balón sin ser tocado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Dónde puedo recibir el balón? - ¿Cuándo decidirse a cruzar?
	<p>Entrar con llave Pasar al recién cambiado que llega al centro con balón. Necesitamos 1 balón y los aros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre en movimiento. - Acción para el otro. - Dos actitudes en defensa a descubrir ante diversas valoraciones en el jugar. - Enriquecer con cortes y su defensa. Chocar los cortes.
	<p>Sin parar 4x4, 5x5 Pase al jugador interior e intercambio de posiciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Interior / Exterior. - Reemplazar. - Ganar la entrada del balón en el juego interior. - Pasar y seguir.

Juego	Regla Principal	Estrategia
	Las alianzas 4 x 2 + 2. 4 atacantes intentan tocar con el balón adaptado a 2. Dos defensores se lo impiden.	<ul style="list-style-type: none"> - Intercepciones de pases. - Buscarse apoyos
	Vuelvete loco Dos parejas se pasan y mueven defendidas por uno en cancha. Dos balones a la vez.	<ul style="list-style-type: none"> - Amplitud visual. - Variedad de pases - Exigencias.
	Interceptar Pasar y cortar. Defender saltando al balón.	<ul style="list-style-type: none"> - Cortar por delante / detrás. - Cambio de dirección.
	Enjaulados 2 x 1. Los defensores no pueden sacar los dos pies de los círculos. Facilitar el ataque acotando los movimientos de los defensores. Apoyar la defensa creando exigencias nuevas en los pases.	<ul style="list-style-type: none"> - Negar las líneas de pase. - Analizar los pases y las recepciones en carrera. - Fintas de pase y puertas atrás
	Transmisión difícil Buscamos la diversidad en los pases en unos espacios fijos y defendidos. 4 x 4. La recepción entre tus pivotes. Inicio de la defensa de espacios: Zonas.	<ul style="list-style-type: none"> - Fintas de pase. - Puntos por donde pasar. - Diversidad en el pase.
	No al vecino 6 x 1 con dos balones 7 x 3 y un balón No podemos pasar el balón al compañero vecino.	<ul style="list-style-type: none"> - Visión periférica. - Elección de pase. - Selección de pases. - Fintas defensivas y engaños de pase.
	El bloqueador Relevé de un lado a otro por el ancho del campo y en medio, libres de movimiento, encontramos un compañero que botando nos facilita el paso y otro que botando nos corta la trayectoria.	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de bloqueos. - Saltarlos. - Visión periférica. - Bote con ambas manos; buen manejo
	Pareja paradora Numerados por parejas nos pasamos el balón. Cuando nos nombran pasamos el balón al entrenador y nos dedicamos a interceptar los pases del resto de las parejas.	<ul style="list-style-type: none"> - Interior / Exterior. - Reemplazar. - Ganar la entrada del balón en el juego interior. - Pasar y seguir.
	Los intocables 4 x 5. El quinteto defensor intercepta : ni tocan ni desposeen. Buscamos los 2 x 1 y un sentido de presión.	<ul style="list-style-type: none"> - Dos al balón. - No telegrafiamos los pases.
	Dobla en defensa Salir a defender al oponente con balón y disuadir con dos defensores. 5 x 3. Un atacante dentro del círculo y cuatro en las esquinas. Pivotes de circulaciones y relevos.	<ul style="list-style-type: none"> - Primar un tipo de pases. - Fomentar por el valor de las acciones un tipo de defensa. - Movilidad. - Sentido de posesión-control.

Juego	Regla Principal	Estrategia
	<p>Riesgo y protección Pases fuera y dentro; dentro-dentro; dentro y fuera. Tres pases dentro = 1 punto. Dos equipos dentro del espacio de juego y uno por fuera de apoyo. Al lograr el tercer pase nos apoyamos en el equipo exterior e intercambiamos posición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Primar un tipo de pases. - Fomentar por el valor de las acciones un tipo de defensa. - Movilidad. - Sentido de posesión-control.
	<p>Más difícil 4 x 3 buscan canasta. Cobran punto cada vez que logran su propósito en un número corto de acciones. Superado el número, cambio de posesión. Toda la cancha</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ver huecos. - Cambios de ritmo. - Cambios de dirección.
	<p>Un cañón por banda 4 jugadores con balón, intentan cruzar por una zona restringida por conos y defendida por dos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ver huecos. - Cambios de ritmo. - Cambios de dirección.
	<p>Cogidos de a dos Parejas cogidos de la mano nos movemos persiguiendo. Uno dribla el balón y lo compartimos. Jugadores sin pareja botando el balón y que para ser librados del acoso agarran la mano libre de las parejas; el otro con balón se larga y pelagra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bote dificultado. - Vista amplia. - Sentido de espacio.
	<p>Laberinto A persigue a B favorecido por los brazos que cambian de agarre creando diversos pasillos botando estáticos (en aro, en neumático,...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminar la ayuda y la protección. - Atender los cambios.
	<p>Dos en apuros Dos botando quieren juntarse y el defensor no les deja. Usar claves de números, colores,... buscando el retener, el centrarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Defensa activa y toma de decisiones. - Pelea por el balón. - Fintas en bote. - Memoria y atención.
	<p>Balón repelido En una zona reducida de 2 x 4 metros A y B se pasan el balón evitando ser tocados en posesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Palmeos. - Fintas de pase. - Sujeción del balón.
	<p>Ayuda Aguantando el balón en 1 x 1 pasamos a un tercer jugador y saltamos a iniciar el nuevo 1 x 1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Protección del balón. - Flexibilidad de acciones. - Sentir la defensa y sellar su paso.
	<p>Persecución Las parejas evolucionan por la cancha pasándose el balón. A la señal quien esté en posesión del balón buscará meter canasta. El otro defenderá.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Repaso de pases. - Calidad y distancia. - Espacio restringido/abierto/colisión
	<p>Waterloo Dos equipos cambian de lado botando sus componentes cada uno su balón y venciendo la oposición de un tercer equipo que se mueve por el espacio entre lado y lado. 1 punto por equipo que primero se reúne. Logrados x puntos el vencedor cambia al medio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visión en el bote. - Atacar botando contra todos. - Pelea y dificulta el logro de los demás. - Intensidad al fijar al atacante
	<p>Pasar y seguir 1 x 1 desde media cancha y con dos postes repetidores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasar y seguir. - Negar el pase de vuelta

Juego	Regla Principal	Estrategia
	<p>Seis conquistas</p> <p>Dividida la zona en sub-espacios buscamos con la colaboración de un pasador el recibir en cada una de ellas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memoria. - Lucha por recibir.
	<p>Pato mareado en movimiento</p> <p>4 x 1 se mueven pasándose el balón y siempre recibiendo en movimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación. - Gran apoyo de pases. - Tesón defensivo. - Exigencias.
	<p>Balón suicida</p> <p>En media cancha 5 x 1. El que pilla busca tocar al jugador con balón que aguantará al bote o le exigiremos acciones antes de pasar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recibir en movimiento. - Anticipar.
	<p>El zorro, la gallina y los polluelos</p> <p>El zorro, la gallina y el polluelo último llevan balón al bote. El zorro trata de tocar al último polluelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dominios del bote. - Extrema colaboración. - Estrategias de ruptura del grupo familiar.
	<p>Sardana atrapo</p> <p>4 cogidos de la mano protegen al ratón de ser pillado por el gato que juegan botando cada uno su balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buscamos el trabajo de pies en la defensa. - Todos pelean todo. - Cambios bien continuados y organizados.
	<p>Ring</p> <p>El jugador en posesión del balón debe evitar ser tocado por el defensor. Lo evita al dejar el balón en el suelo y salir a tocar la línea de banda. El defensor copiará sus movimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visión. - Anticipación - Engaños. - Cambios de ritmo.
	<p>Interceptadores</p> <p>Los jugadores interiores tratan de interceptar los pases de los exteriores. Colaboración exterior para conservar la posesión del balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sólo picados. Máximo control. - Rapidez en los atacantes y movimiento. - Mucho apoyo de líneas de pase intentando no atascarse.





Eneko Lobato

Coordinador deportivo y entrenador de pre-infantil, en C.B. Burlada. Temp. 2006

A menudo me preguntan sobre ejercicios para trabajar determinados aspectos del baloncesto y siempre contesto lo mismo; no son los ejercicios lo importante sino las ideas que hacen crear estos ejercicios. A lo largo de mi vida, he experimentado con centenares y centenares de situaciones y nunca me he preocupado en

apuntarlas o de archivarlas de una manera determinada, porque reconozco que tengo facilidad para imaginar situaciones y modificarlas en base a determinadas ideas. Por eso quiero hacerte ver que en el proceso de crecimiento como entrenador, desarrolles tus propias ideas para trabajar los aspectos del juego que consideres convenientes, o que adaptes ideas de otros entrenadores para hacer esas situaciones tuyas, estando de esa manera más implicado en el proceso de entrenamiento.

Influenciado por Jose Luis Abau- rrea y Raúl Alzuela, nuestra pasión crece por entrenar a favor de un baloncesto en el que la inteligencia sociomotriz (Táctica y estrategia) se impone, como rasgo característico de nuestro juego. En un baloncesto cada vez más rápido en sus decisiones, donde el juego se presenta en situaciones de 1x1 y 2x2, la táctica individual representa la forma de enfrentarse a los problemas que se nos plantean durante el partido en el marco individual. La resolución de

estos problemas a nivel individual supone un primer paso hacia la resolución de los posteriores problemas colectivos. Mi baloncesto enriquece la técnica, con la variedad en las situaciones planteadas y en las soluciones adoptadas, trabajadas en entorno de incertidumbre. Esta colección de ideas intenta ofrecerte algo que puedas hacer tuyo... ¡Toma, para ti!

Gráfico	Reglas Principales	Lo que buscamos...
	<p>Todos botan dentro de la línea de 6,25 al mismo tiempo que intenta robar el balón.</p> <p>VAR: Variar el espacio de juego de 6,25 y medio campo en función de las ordenes del entrenador</p>	<p>Descubrimiento del tipo de bote en función del espacio y del tiempo.</p> <p>Mover los piés y el balón como manera de controlar lo que pasa a mi alrededor.</p> <p>Var: Pasar del bote alto al bote bajo.</p>
	<p>Duelos de bote 1c1, los dos botan intentando robar el balón al mismo tiempo.</p> <p>VAR1: Vale robar o pegar en las rodillas del otro.</p> <p>VAR2: Si proteges dando la espalda vale pegarte en el culo.</p> <p>VAR3: Solo vale botar con la mano mala</p>	<p>Esconder el bote y manejar el balón en función de la acciones de otro.</p> <p>VAR1: Estrategias para robar el balón</p> <p>VAR2: Proteger el balón de frente</p> <p>VAR3: Manejar tácticamente la mano "mala".</p>
	<p>2c2 los cuatro botan e intentan robar el balón de los dos contrarios. Gana la primera pareja que roba el balón.</p> <p>VAR: 3c3. Mayor riqueza</p>	<p>Comprobar la capacidad táctica y estratégica de los jugadores en diferentes situaciones.</p> <p>VAR: Complejidad máxima</p>
	<p>1c1 siendo obligatorio el pasar entre uno de los conos y la líneas de banda.</p>	<p>Avanzar con oposición hacia un lugar determinado del campo.</p> <p>Arrancadas y paradas para subir el balón.</p>
	<p>Dificultad máxima en 1c1 avanzando hacia el lado izquierdo si los jugadores son diestros y viceversa.</p>	<p>Combinar el bote con las dos manos para avanzar hacia la nuestro lado débil.</p> <p>Propiciar el bote con la mano no dominante.</p>

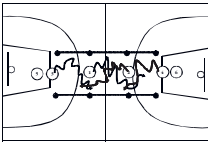
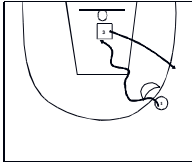

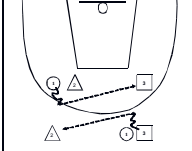
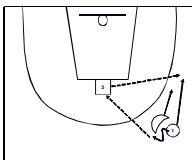
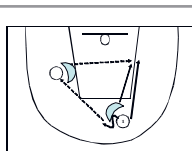
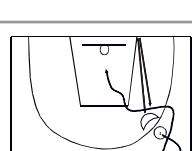
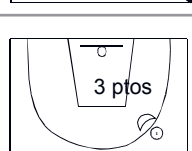
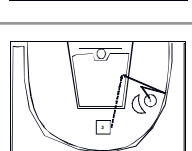
Gráfico	Reglas Principales	Lo que buscamos...
	<p>Cruce de jugadores que entran en el pasillo de bote cuando el jugador que va delante llega al segundo cono. VAR: Cuando se cruzan pueden robarse el balón</p>	<p>Estimular los cambios de mano y dirección en espacio reducido. VAR: Mayor complejidad en la protección.</p>
	<p>3 elige hacia donde sale, hacia la derecha o izquierda del atacante, haciendo que 1 ataque el espacio libre</p>	<p>- Cortar por delante / detrás. - Cambio de dirección.</p>
	<p>Cuatro 1c1 en la misma canasta, desde medio campo.</p>	<p>Analizar cuándo y por dónde puedo jugar. Decidir entre entrar o parar y tirar si no hay espacio.</p>
	<p>1 pasa a 3 evitando que dos corte el balón.(1 bote línea pase) Pasador será defensor Receptor será pasador Defensor será receptor</p>	<p>Pasar con oposición, crear líneas de pase con el bote.</p>
	<p>Pasar y devolver dos veces del jugador 3, para poder jugar 1c1 después.</p>	<p>Receptor con oposición. ¿Dónde paso? Lejos del defensa ¿Cuándo paso? Timing de pase</p>
	<p>2c2 de pases dentro de 6,25. Si das 5 pases puedes salir de línea de 3 para jugar a canasta con bote.</p>	<p>Complejidad máxima para pase y recepción con oposición. Calcularán distancias y tiempos para pasar. TACTICA IND DEL PASE</p>
	<p>Cuando el defensor da el balón al ataque este va a tocar la esquina de medio campo, defensa debe tocar línea de fondo para poder volver a defender</p>	<p>Decisión entre entrada o parada y tiro, en función de la lectura de la posición de la defensa.</p>
 <p>3 ptos 5 ptos</p>	<p>Meter de fuera de 6,25 vale 5 puntos y meter de dentro de 6,25 vale 3 puntos. Gana el que primero llega 15 puntos.</p>	<p>Practicar los engaños Fintas de tiro y salida Fintas de salida y tiro Ojo equilibrio para realizar eficazmente lo que pensamos.</p>
	<p>Desde espacio intermedio, ataque elige si recibe dentro de la zona sin posibilidad de bote o fuera del triple con posibilidad de dar 2 botes máximo.</p>	<p>Fintas de recepción y puertas atrás. Si sales fuera aprovecha la ventaja de jugar en movimiento.</p>


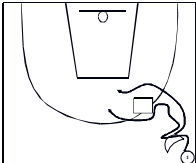
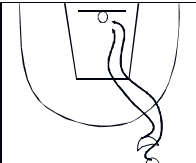
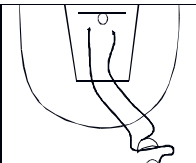
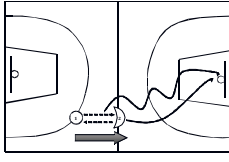
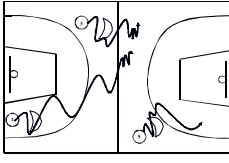
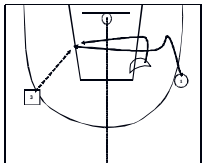
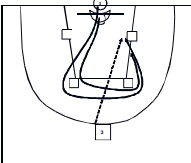
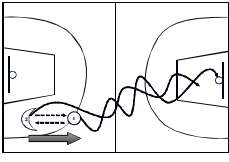
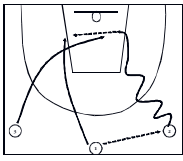
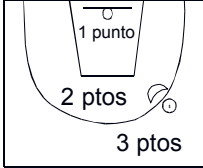
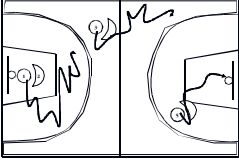
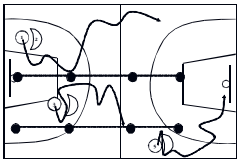
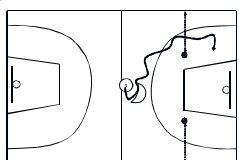
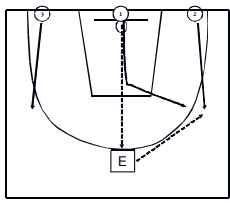
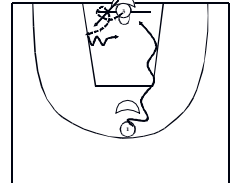
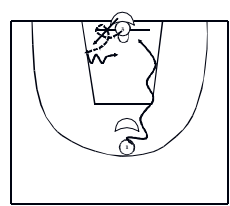
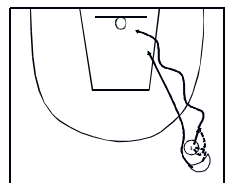
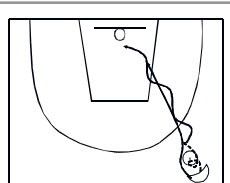
Gráfico	Reglas Principales	Lo que buscamos...
	1c1 desde 6,25 , estando prohibido tirar de dentro de la zona	Pararse para tirar, ganar espacio para el tiro.
	1c1 con obstáculo (conos , cajas, ...)	Leer el comportamiento de la defensa. Meter a la defensa en problemas con el obstáculo.
	1c1 desde medio campo, con un numero de botes limitado.	Aprovechar los botes para avanzar.
	1c1, cambio de mano antes de llegar al triple y solo un bote tras el cambio de mano para tirar a canasta.	Efectividad del cambio de mano. Cambio de mano y cambio de ritmo, si no no superaremos al defensa.
	Pasar y devolver mientras se avanza, después jugar 1x1 en movimiento.	Atacar al defensa en movimiento buscando desequilibrarlo.
	1c1 en el que es obligatorio jugar con la mano no dominante hasta medio campo, después libertad de manos. Defensa 1 mano atrás hasta medio campo, evitando ser tocados en posesión.	Bote con la mano no dominante con oposición. Evaluar ventaja desventaja al pasar medio campo: -Jugar arriesgando o parar y conservar.
	Cortar para recibir y jugar 1x1 cerca del aro. Si juego de espaldas, defensa solo puede utilizar 1 mano. Si juega de cara, defensa manos libres.	Variedad en el juego no sólo de cara sino también de espaldas.
	1c1 con ayuda cuádruple. El defensor solo puede evitar seguir por detrás del ataque 1 vez. Atacante puede utilizar máximo 2 conos.	Recibir y analizar la ventaja Evaluar el grado de ventaja y desventaja en el proceso. Aprovechar la recepción del movimiento.
	Defensa tras ataque, dar y devolver, girarse para jugar a canasta.	Cruzarse para evitar que el defensa me adelante. Buscar la canasta + falta.
	Jugador con balón mediante pase elige el compañero para el 2c1, el que no es pasado será el defensor.	Evaluar ventaja/desventaja del jugador con balón.

Gráfico	Reglas Principales	Lo que buscamos...
	<p>1c1 con distinta puntuación, la canasta de 3 vale 3, la canasta de fuera de la zona vale 2 y la de dentro vale 1.</p>	<p>Tirar tiene un gran valor Pararse y tirar aumenta la riqueza del jugador, anotar de dentro tiene un valor menor en la formación de nuestros jugadores.</p>
	<p>Tres zonas ocupadas por 1c1, cuando la zona de delante es liberada puedo invadir la zona siguiente.</p>	<p>Jugar con la vista arriba, ver lo que pasa por delante, jugar cuando el espacio este libre.</p>
	<p>Tres pasillos de juego de distinta anchura, 1c1 en los pasillos limitados.</p>	<p>Distintas características: Defensa: distancia al atacante. Ataque: distintos tipos de bote y desplazamientos.</p>
	<p>1c1 1/2 campo, atacante máximo 5 botes. La defensa intenta hacer que el ataque juegue por el lado de su mano débil. Si lo consigue y no anota 2 pts. Si va por el otro lado 1 pto. Si le anotan, menos 1.</p>	<p>Orientar al atacante a su lado débil.</p>
	<p>Pase al entrenador y defensa del 1c1. Atacante será defensor. Defensor, rebote + pase a 3. 3 será el atacante del 2º 1x1.</p>	<p>Aguantar salida, ¿Qué distancia le concedo en función de contra quién juego?.</p>
	<p>Doble 1x1, Jugador 3 elige lado y juega 1c1 interior. 1 juega hacia el lado libre.</p>	<p>Lectura del espacio libre.</p>
	<p>Doble 1x1, Jugador 1 elige el lado del 1c1 exterior, 3 reacciona jugando 1x1 interior hacia el lado contrario.</p>	<p>Lectura del espacio libre.</p>
	<p>Defensor tira el balón por encima del hombro del atacante y pasa por el otro lado a defender.</p>	<p>Botar con la mano mas alejada del defensor.</p>
	<p>Defensor bombea el balón por encima del atacante y le rodea para defender, no podrá usar las manos hasta que el balón bote.</p>	<p>Utilización de las manos, velocidad, hacer dudar, fintas defensivas.</p>



Moncho Molsalve

Gabinete Técnico de la Federación Española de Baloncesto

Nacido el 1 de enero de 1945 en Medina del Campo (Valladolid), ha sido 65 veces internacional como jugador. Tras una temporada en el Atlético San Sebastián ficha por el Real Madrid, equipo con el que consigue 3 campeonatos de Liga y otros tantos de Copa. Como entrenador debuta en Mataró y en su

primera campaña, 1971/72, lo asciende a categoría nacional. Campeón de Liga femenina con el Costa Naranja Godella en la temporada 1995/96, pertenece en la actualidad al grupo de técnicos de la Federación Española de Baloncesto, tras trabajar con las selecciones de la República Dominicana y Marruecos.

Los días 26 y 27 de mayo, la Federación Navarra de Baloncesto organizó un clinic de formación cuyos ponentes fueron Moncho Molsalve (perteneciente al gabinete técnico de la Federación Española de Baloncesto) y Luis Casimiro (entrenador del Fuenlabrada de ACB)

Moncho habló de "La importancia de los hombres altos en el juego" y de la "Metodología de entrenamiento, ejercicios para jugadores jóvenes", por su parte, Luis Casimiro de la "Construcción de una defensa individual desde el 2x2" y "El juego sin balón".

En este artículo trataremos de sintetizar la charla de "La importancia de los hombres altos en el juego". Antes de ver los ejercicios que pueden aplicarse al trabajo específico de los hombres altos, Moncho Molsalve habló sobre ideas que, a lo largo de los años ha ido desarrollando, puliendo y mejorando respecto al juego con los pivots. Tradicionalmente hemos pensado que el método de enseñanza que utilicemos con jugadores en etapas de formación (de 12 a 17 años) es la 'clave' para su posterior desarrollo. Con los jugadores y jugadoras altas esta premisa es aún más acusada ya que, sin duda y, salvo excep-

ciones, es un trabajo con resultados más lentos y donde es importante el qué enseñemos pero aún es más relevante el cómo enseñemos.

Nuestro punto de partida, para que estos jugadores conozcan la filosofía del juego, suele utilizar los siguientes enunciados:

- **Se gana o se pierde en el área de tres segundos.**

- **La áreas de juego son Defensa y Ataque más la conversión de las mismas.**

Defensa: evitar que el balón 'llegue' al interior lo más consistentemente posible.

Ataque: hacer 'llegar' el balón con la mayor frecuencia posible al área interior.

- **Sin duda alguna por la propia evolución del juego se ataca de dentro hacia fuera. Por tanto la importancia de que sean buenos pasadores tiene un gran valor.**

Lo primero a desarrollar en los jugadores altos es la mejora de su aspecto mental, sus áreas de juego y el entendimiento del juego. Para ello es importante que reciban el balón; hacerles participar en el juego... aunque en esa etapa de formación su prioridad sea la defensa y el rebote.

A partir de ahí, debemos tener muy clara nuestra actitud para su progresión:

A) Tener paciencia (un error no es un fallo). Darles oportunidad para jugar.

B) Ser positivos. Ponerles siempre en situaciones que se sientan cómodos; ello les va a ayudar a ver su progresión deportiva.

C) Trabajar cada día. Si es posible en entrenamientos específicos e individuales además de los del equipo, (a veces tenemos "problemas" para incorporarlos a algunos ejercicios de equipo).

D) Tener un programa físico específico donde trabajemos todas las áreas del mismo. Nuestra prioridad es la coordinación, el equilibrio y la lateralidad.

E) Construir el ataque donde vean su integración y la importancia que tienen; claro está en función de las características y habilidades que tengan. Definir claramente sus áreas de juego.

F) Enseñarles a ganar la posición, recibir el balón, pasar el balón, pivotar con balón.

G) Desarrollar un aprendizaje con progresión. No pasará nada nuevo hasta que hayan "digerido" los conceptos fundamentales en el aspecto individual y colectivo.

H) Utilizar los medios audiovisuales (las imágenes nunca mienten) es cada día más importante.

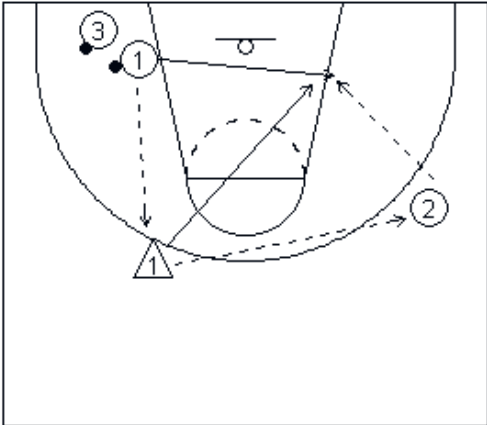
I) Aunque no debemos olvidar las prioridades y en ellas los fundamentos de ataque son clave: la posición, el blanco, la recepción, el pase, el tiro, los movimientos, los bloqueos y el rebote deben ser los "mandamientos ofensivos".

Otro aspecto fundamental es preparar a los exteriores para jugar con los interiores. Mostrar y convencer a los demás de la importancia de los hombres altos.

A éstos, darles entrada con tacto y en función del equipo y sus objetivos, sin romper el equilibrio de equipo. Los hombres altos necesitan probar que tienen una imagen positiva.

Es algo intangible pero comprobado incluso científicamente. Como siempre una constante está presente en nuestros entrenamientos diarios: muchas cosas por hacer y poco tiempo disponible.

¡Buen trabajo a todos!



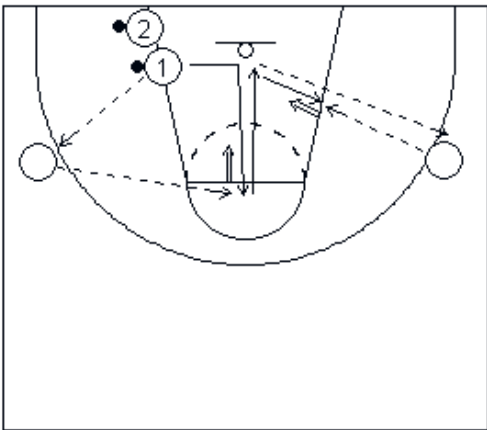
1c1 en el poste bajo.-

3 filas. Una con balón, otra de defensores y una tercera de pasadores. Jugador con balón pasa a defensor y corta al poste bajo de lado contrario, defensor pasa a un tercer jugador y defiende a quien cortó. Pase y 1c1.

Rotación:

Ataque-pase-defensa
Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

1

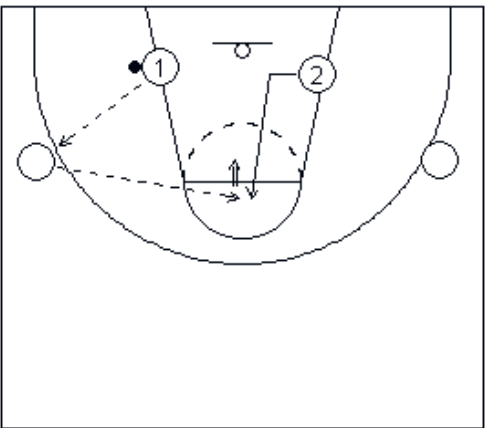


Ejercicio Newell.-

Objetivos: efectuar dos tiros consecutivos en áreas diferentes y previo movimiento antes de recibir el balón.

Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

2

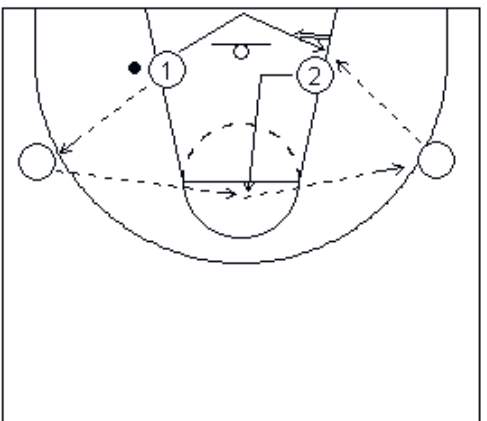


Ejercicio de tiro.-

2 opciones:

1) 1 pasa al pasador de su lado, 2 corta en V, recibe en tiros libres y tira a canasta. Coge su rebote y cambia de fila.

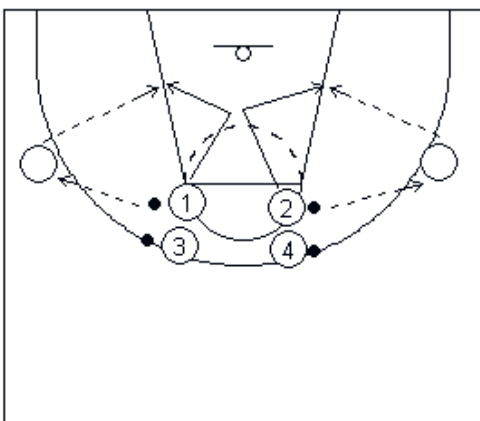
3



2) 2 al recibir, cambia el balón de lado y 1 corta al poste bajo de lado contrario, recibe y juega a canasta

Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

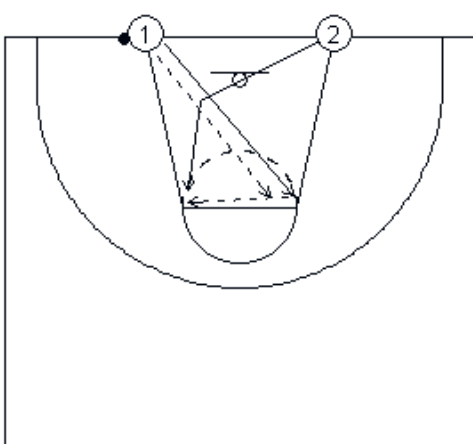
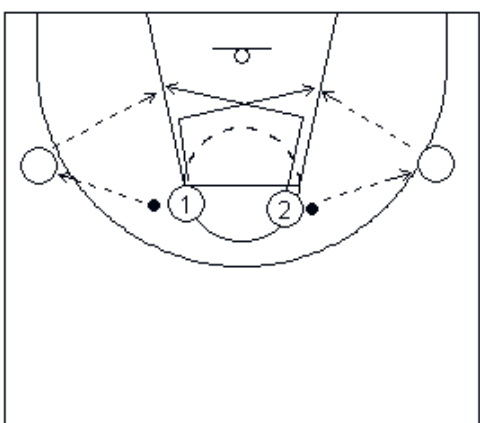
4



Dúo vértices.-

A partir de la posición en el poste alto (vértices) y con el balón en el alero, ganar la posición y jugar movimientos de "poder". Se establecen dos posibilidades: el corte a poste bajo del mismo lado o a poste bajo de lado contrario.

Después de tirar, van a su propio rebote y cambian de fila.

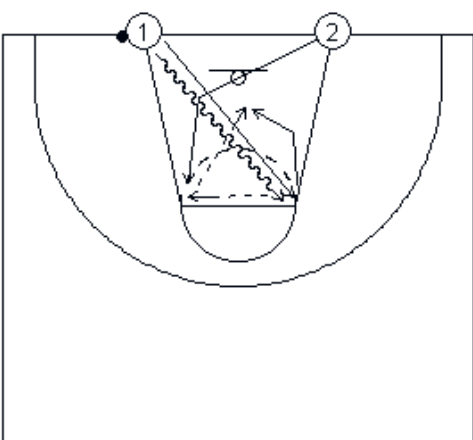


Pasar y cortar.-

Jugador con balón llega a vértice bien con auto pase, bien con bote, pasa a jugador que ha hecho lo mismo sin balón, corta y recibe para realizar un gancho corto.

Después de tirar, van a su propio rebote y cambian de fila.

Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

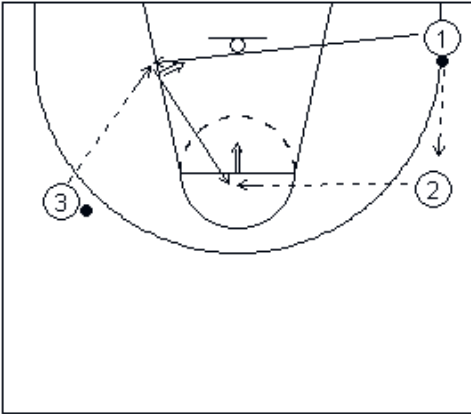


5

6

7

8



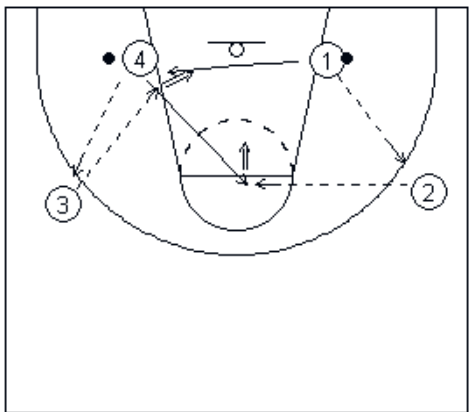
2 tiros seguidos.-

3 filas.

Dos con balón. Jugador con balón en la esquina pasa y corta al poste bajo contrario para recibir y tirar. Cuando lo ha hecho, sube a poste alto para efectuar otro tiro.

Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

9

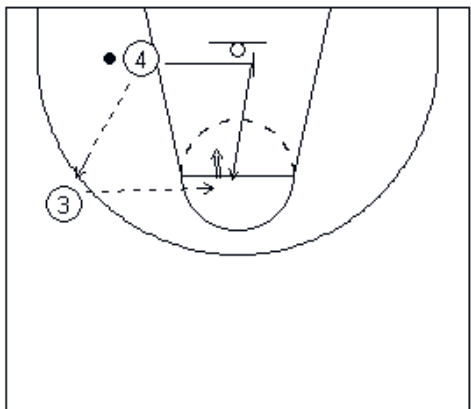


2 tiros seguidos.-

4 filas. Dos con balón. Mismo ejercicio de antes, pero ahora con un jugador más y sólo se realiza uno de los tiros.

Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

10



Tiro tras bloqueo y continuación.-

Poste bajo pasa a exterior y efectúa un bloqueo en la zona y continúa hacia arriba donde recibe y tira. Trata de ser un ejercicio con una aplicación real..

Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

11





Rubén Lorente
Técnico de la UPNA
Entrenador Superior

Nacido el 27 de agosto de 1974 en Pamplona, comienza su etapa de entrenador en 1992 en el Club Baloncesto San Jorge donde permanece durante 8 temporadas. En la temporada 1999-2000 entra a formar parte de los cuadros técnicos de la Universidad Pública de Navarra, entre-

nando en la actualidad al equipo de 1ª división femenina junto a Miguel Pérez. Otros clubes en los que ha dirigido equipos han sido San Cernin y Burlada.

Preparación física en baloncesto: Entrenamiento en cancha

Nadie discute, a estas alturas, la importancia del entrenamiento físico en la programación general de un equipo, sea cual sea el deporte practicado. Debido a la falta de tiempo para sacar al jugador de su contexto y trabajar en la pista de atletismo, al aire libre o en el gimnasio, se hace necesario desarrollar las cualidades físicas en la cancha. Además de la falta, en muchos casos, de instalaciones y de material adecuado (pista de atletismo, gimnasio, elemen-

tos gimnásticos, pesas, etc.).

Ventajas

A destacar principalmente:

- Es un trabajo altamente motivante. Al encontrarse en su medio, el jugador asimila mejor el cansancio y se esfuerza más.
- Se consigue una máxima especificidad de carga, por lo que obtenemos una transferencia óptima para el desarrollo del juego.
- Una alta eficacia: permite trabajar de forma individualizada, en

condiciones muy similares a las del juego real.

- Economía de tiempo: dentro de una misma sesión de entrenamiento, si la planificamos bien, podemos trabajar aspectos técnico-tácticos y físicos.

Inconvenientes

A destacar principalmente:

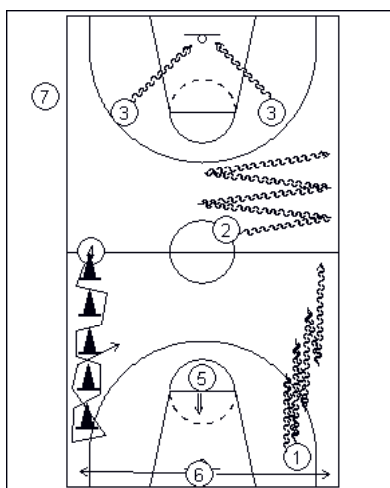
- Todo tipo de esfuerzo planteado debe ajustarse a las capacidades técnicas de los jugadores.
- Existe dificultad en el control de

las cargas.

- Posible aparición de sobrecargas, debido al trabajo repetitivo en situaciones no cambiantes.
- Exige una máxima coordinación entre el cuadro técnico responsable del equipo.

A continuación paso a describir a modo de mero ejemplo una serie de ejercicios a través de los cuales desarrollaremos la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

1. Resistencia



A) Ejercicio para trabajar, fundamentalmente, en el período preparatorio. Intensidad: 130-160 pulsaciones/minuto. Duración: de 30 a 60 segundos. Cada jugador botando un balón.

1. Desplazamiento frontal adelante y atrás con un balón (o con dos).
2. Cambios de dirección.
3. Entradas por ambos lados de la zona.
4. Bote de balón entre bancos.
5. Tiros libres.
6. Desplazamientos laterales.
7. Realizar 10 abdominales y 5 fondos.

B) Fartlek. (método continuo variable)

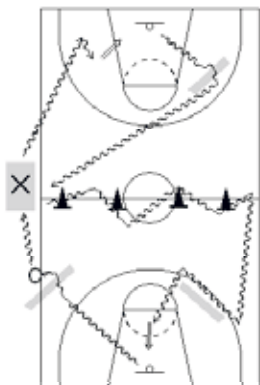
Se programa un recorrido con los siguientes ritmos y trayectos:

1. Dribling en velocidad (rápido).
2. Manejo de balón (bote entre las piernas...suave).
3. Pasos en defensa con balón y al llegar al medio campo lo lanzo 2 m. para...
4. Entrar a canasta (rápido).
5. Manejo de balón hasta el medio del campo (suave).
6. Dos cambios de mano y tiro > rebote (muy rápido).
7. Trote con fundamentos de bote hasta el punto de partida del recorrido 1.

Duración: Este Fartlek adaptado a la cancha se realiza durante 8 minutos en una etapa en la que predomine el volumen, para llegar a realizarlo en 3 minutos.

Intensidad: El control de la intensidad se puede realizar con la medición del tiempo que los jugadores emplean en dar una

vuelta completa al recorrido. Para que sea intensivo convertimos en ritmo rápido lo que anteriormente planteamos como trote y los ejercicios de manejo de balón se realizan en carrera.



C) Ejercicio para trabajar, también, en el período preparatorio. Intensidad: 130-160 pulsaciones / minuto.

Duración: de 3 a 5 minutos. Cada jugador botando un balón.

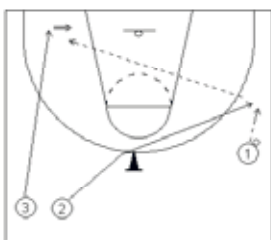
Incluye diversos tipos de dribbling (de avance, lateral, cambios de mano y direc-

ción, saltos a bancos, voltereta en colchoneta.

Manteniendo una intensidad media nos permitirá corregir también aspectos de técnica individual y coordinación. Si lo hacemos demasiado intenso perderemos calidad en los gestos técnicos.

1

2. Fuerza



A) Fuerza explosiva:

El jugador 2 recoge un pase corto y difícil de 1, y pasa a la esquina al jugador 3 para que este tire en suspensión.

Máxima intensidad en todos los gestos

Duración del ejercicio: máximo 5 minutos.

B) Fuerza resistencia:

Cada jugador con un balón.

1-10 saltos subiendo a un banco sueco a pies juntos, caer, skipping subiendo las rodillas mientras bota para terminar con parada en un tiempo y tiro en suspensión.

2-10 saltos subiendo a un banco sueco a pies juntos, caer, talones atrás mientras bota para terminar con entrada (podemos cortar la entrada en un paso, "bomba", etc para darle cierto atractivo técnico al ejercicio).

Repeticiones: 5 veces con skipping y otras 5 con talones atrás.

Este ejercicio nos permite trabajar la fuerza en el tren inferior y además ver aspectos de coordinación y mecánica de carrera además de la dificultad técnica que queramos darle a las finalizaciones.

C) Circuito de fuerza en cancha



1. Bote de balón. Slalom, driblar alrededor de los conos y, al finalizar, pequeño sprint hasta el punto de salida.

2. Fuerza (abdominales). Por parejas, frente a frente, con las piernas entrelazadas para sujetarse, realizar flexiones de tronco pasándose el balón, en cada flexión, entre los compañeros.

3. Fuerza de piernas (multisaltos). Saltar a uno y otro lado de una línea. Hacerlo a máxima velocidad.

4. Tiro a canasta. Dentro de la zona, hacer todo tipo de tiros. El tirador recoge el rebote y vuelve a tirar. Rapidez en las acciones.

5. Fuerza (abdominales).

Flexiones y extensiones para coger las rodillas. Es el ejercicio llamado "crunch".(ABD DOBLE).

6. Fuerza (lumbares). Tendido prono, frente a frente, pasarse el balón sin apoyar los codos en el suelo. Distancia entre los compañeros: 2-3 metros.

7. Tiro en suspensión desde tiro libre, cada jugador coge su propio rebote.

8. Fuerza brazos. Con un balón medicinal, giros alrededor de todo el cuerpo.

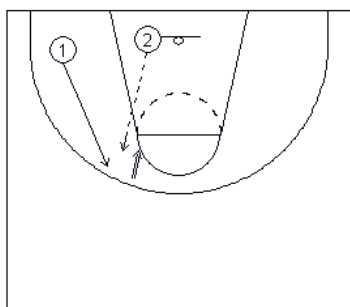
9. Fuerza (piernas). Saltos laterales sobre una valla de 30-50 centímetros de altura.

Tiempo de ejecución: 40-45 s.

Pausa entre ejercicios: 20-25 s.

2

3. Velocidad

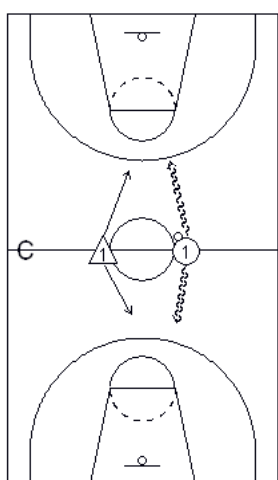


A) El jugador 1 sale en velocidad y atrapa un pase del jugador 2 para girarse rápidamente y tirar en suspensión.

Importante: atacar el balón

flexionado para poder girar y tirar lo más rápido posible.

El plus técnico lo podemos dar corrigiendo el apoyo "talón-punta" del pie de pivote al tirar.



B) Velocidad de reacción:

A una señal del entrenador, el jugador 1 elige un campo para atacar y el defensor 1 tendrá que reaccionar rápido y defender el 1x1.

El estímulo al que debe reaccionar tanto el atacante como el defensor puede variar. Colores, números, sonidos, gestos, etc. Darán riqueza e interés al ejercicio.

3

4. Flexibilidad

La flexibilidad es, tradicionalmente, la gran olvidada por entrenadores y jugadores. Su importancia ha sido sobradamente demostrada, y actualmente, se debe tener muy en cuenta y se debe trabajar a fondo. Es la única capacidad físico-motriz que no aumenta con la edad, sino que disminuye; por lo que debe trabajarse en todas las edades. Problemas como tendinitis tienen su origen y su solución en el trabajo de flexibilidad.

Existen diferentes métodos de trabajo de la flexibilidad:

- Rebotes: movimientos activos producidos por la propia fuerza de la contracción muscular voluntariamente. El peligro consiste en realizar los movimientos de una manera muy fuerte (riesgo de lesión). No se

deben realizar después de una sesión de trabajo.

- Estiramientos o Stretching de Bob Anderson: consiste en adoptar una posición y mantenerla durante un cierto tiempo; se recomienda utilizarlo ligeramente antes de una sesión (especialmente si la actividad posterior es de tipo balístico-reactivo como el baloncesto), aunque sí de una manera profunda después de una sesión de trabajo para favorecer la recuperación.

- Facilitación Neuromuscular Propioceptiva de Solvovorn: considerado como el más eficaz en el desarrollo de la flexibilidad, aunque también el más difícil de realizar de manera correcta; similar al stretching, pero incluye la realización de una contracción isométrica

del músculo que está siendo estirado para ganar en amplitud de movimiento. Se recomienda su uso en sesiones de trabajo específicas de flexibilidad.

En el trabajo de la flexibilidad en jugadores de categorías de formación hay que tener en cuenta una serie de premisas:

- el estiramiento no debe producir dolor (se nota la tensión del músculo estirado al tocarlo).

- la posición del estiramiento debe poder ser mantenida por el jugador durante más de 1 minuto de tiempo.

- no se recomienda el trabajo por parejas, ya que se producen daños por erróneas manipulaciones debido a la inexperiencia y falta de conocimiento.

4

- se recomienda que los rebotes se realicen durante el calentamiento previo al entrenamiento y/o el partido con una intensidad moderada, y tras haber alcanzado los músculos una temperatura de trabajo adecuada.
- se debe desarrollar en los jugadores la costumbre de realizar una serie de estiramientos antes y des-

pués de cada entrenamiento y/o partido.

- los estiramientos deben ser realizados después de haber realizado algún tipo de trabajo continuo suave (correr, pedalear) y después de que los músculos hayan alcanzado cierta temperatura.

Nuestra única precaución como entrenadores debe radicar en la

necesidad de asegurarnos de que los ejercicios de estiramiento que estén utilizando nuestros jugadores sean apropiados para el músculo al que los destinemos (es decir, que estiren realmente el músculo que queremos estirar y no otro) y que se realicen con la técnica correcta (en forma, intensidad y tiempo del ejercicio).

5. Coordinación y mecánica de carrera

Me gustaría hacer una consideración aparte para el trabajo de COORDINACIÓN Y MECÁNICA DE CARRERA, dos aspectos muy importantes y que en demasiadas ocasiones olvidamos trabajar en categorías inferiores.

El jugador joven, para poder trabajar cualquier capacidad física (véase velocidad), debe tener una base previa de trabajo coordinativo y de mecánica de carrera, lo que le facilitará una evolución más rápida y

le permitirá tener una técnica más depurada.

El trabajo de movimientos de pies (carrera sobre las puntas de los pies, skipping, talones atrás, zancadas, pata coja, carrera hacia atrás, etc.) combinado con ejercicios de coordinación mano-pie (bote en diferentes situaciones de carrera, salto, con varios balones, con aros, con pelotas de diferentes tamaños y pesos ,etc.) hará del jugador un mejor atleta.

Todas estas situaciones de coordinación y mecánica de carrera se deben incorporar en la dinámica de entrenamientos de los equipos. No supone ningún problema, sobre todo en categorías de formación, jugar un 1x1 en el que ambos jugadores tengan que, por ejemplo, además de botar y defender, hacer círculos sobre la barriga con la mano contraria.

6. Entreno de propiocepción de tobillos

Por último me gustaría considerar una serie de ejercicios que nos permitieran prevenir las lesiones en la articulación más dañada en el baloncesto; los tobillos. Generalmente solo nos acordamos de estos ejercicios en los periodos de recuperación de una lesión por es-

guince o similar, pero nos deberíamos ocupar de fortalecer la articulación todos los días, lo cual evitaría gran parte de las lesiones que al cabo del año se dan en los equipos por torceduras, esguinces y roturas parciales de ligamentos.

1) Apoyados sobre un tobillo, aguantamos 10", cambio de pierna y tras ello lo realizamos con los ojos cerrados.

2) Ejercicio de caminar 5 metros sobre el empeine exterior y otros 5 sobre el empeine interior.

3) Sobre un línea imaginaria realizamos saltos con las piernas juntas hacia delante y hacia atrás, y a la

cuarta vez realizamos cómo si fuese una arrancada de sprint.

4) Realizamos cuatro saltos hacia delante con las dos piernas juntas y en el quinto hacemos sobre el sitio un giro completo o en dos veces en salto.

5) Ejercicio de caminar sobre la puntera cinco metros hacia delante y cinco metros hacia atrás sobre el talón.

6) Por parejas, uno tumbado a gatas el otro de pie sin más un salto con los pies juntos sobre el compañero y los ojos cerrados.

7) Por parejas, el primer ejercicio con los ojos abiertos y los ojos cerrados pero la pareja le pega pequeños empujones para crear un poco de inestabilidad.



Miguel Guelbenzu
Entrenador Superior

Aunque ya retirado de los terrenos de juego, en sus casi 35 años como entrenador siempre trabajó con equipos de base de los clubes Calasancio, Maristas y Ursulinas. Obtuvo el título de Entrenador Superior en 1992 en Logroño y colaboró con la Federación Navarra de Baloncesto

trabajando con varias selecciones y, fundamentalmente, como Secretario Técnico de la misma. En el año 2003 se le concedió la Medalla de Plata al Mérito Deportivo de Navarra. Actualmente realiza las fotografías de la revista 6,25.

Ataque contra defensa en zona. Conceptos (I).

Siempre se ha dicho que para atacar bien contra una defensa en zona hay que tener paciencia. Sin embargo, tan importante o más que la "clásica receta", es conocer y dominar una serie de conceptos que

pueden servir por sí mismos, o como una parte de los movimientos de un sistema, para atacar una zona.

CONTRAATAQUE

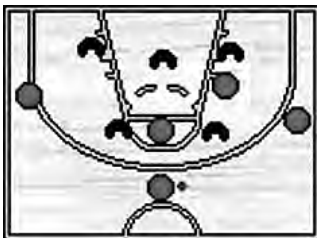
El objetivo fundamental de un ataque contra zona debe ser que la defensa no consiga organizarse. Por ello, el primer y mejor sistema para atacar una zona es el contraataque. Los momentos de ajuste a la llegada de los defensores son

excelentes para conseguir canastas fáciles. Por ello, es necesario potenciar al máximo el contraataque y mentalizar al equipo de las ventajas de su utilización. El contraataque permite ocupar posiciones antes que la defensa, lo que

puede llevar a buenas disposiciones para hacer un tiro cómodo, para obtener un rebote ofensivo y para provocar faltas personales. Además, para un equipo con carencias en su técnica individual es más fácil jugar un final de contra-

ataque (muchas veces con superioridad) que un 5x5 estático y, por supuesto, es más sencillo anotar una bandeja que un lanzamiento lejano.

FORMACIONES INICIALES



Una de las ideas básicas en una ofensiva contra zona es disponer una formación de ataque que cause problemas inmediatos a los defensores. Esto es, presentar un frente par contra una defensa impar y viceversa. Por ejemplo, contra una defensa en zona 2-1-2 es útil situarse en una disposición en 1-3-1. Dos

razones fundamentales avalan esta situación:

1º) Los atacantes ocupan los espacios libres que deja la defensa, por lo que están colocados en lugares sin responsabilidad directa de un defensor en concreto. Toda la defensa va a tener que modificar su formación produciéndose un claro desajuste.

2º) Atacando con la misma disposición que la defensa, ésta se acopla muy fácil, con lo que se convierte en una defensa zonal a la que se le añaden todas las ventajas de la individual.

Así, un ataque en 2-3 o en

2-1-2 es bueno contra zonas 1-3-1 ó 1-2-2. Atacando inicialmente en 1-2-2 se puede romper la zona 1-3-1. Una disposición de ataque en 1-3-1 va a provocar desajustes en las zonas 2-3, 2-1-2, 1-2-2 y 3-2 ya que el poste alto está ocupado por un atacante. La ofensiva en 1-4 es buena para empezar todos los ataques estáticos al posibilitar, de inicio, 4 líneas de pase y con un movimiento de los pivots se puede pasar a cualquier otra disposición.



La distribución inicial del ataque en 1-3-1 le debería facilitar el ataque contra una defensa en zona 2-1-2. Sin embargo, la jugadora con balón y la que ocupa el puesto de base están muy alejadas de la canasta, por lo que no crean peligro a las defensoras.

ATACANTE ENTRE DOS DEFENSORES



Contra una zona es importante intentar mantener siempre colocados a los atacantes sin balón entre dos defensas. El objetivo es que al recibir un balón se cree un desajuste en la zona, ya que los dos defensores más cercanos du-

darán si ir o no a pararlo, momento que se debe aprovechar para producir una situación de peligro. Es fundamental mentalizar a los jugadores de ataque de que después de cada pase deben modificar su posición en el campo para

colocarse, de nuevo, entre dos defensores.

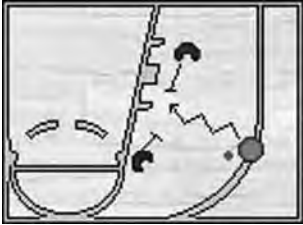
PIES SIEMPRE ORIENTADOS A CANASTA, AMENAZAR CON BALÓN

Los atacantes en posesión del balón que no se encuentren botando, siempre deben orientar las puntas de los pies hacia la ca-

nasta. De esta forma, tras recibir balón, siempre estarán en condiciones de forzar una penetración, con lo que se encontrarán

amenazando constantemente la canasta contraria.

DIVIDIR



Siempre que sea posible se debe ir a una posición más cercana a la canasta manteniendo las posibles líneas de pase. Hay dos formas de hacerlo: sin balón con un corte, o con balón utilizando el bote para penetrar entre dos defensores (dividir) con el ob-

jetivo de parar y tirar o buscar asistencias a jugadores más cercanos al aro. En los dos casos el secreto está en saber hasta donde se puede llegar sin "ahogarse" y sin tener que soltar el balón. Por otra parte, al dividir, los defensores más cercanos puede que intenten parar la penetración y, entonces, se puede doblar un balón creando una situación de superioridad.

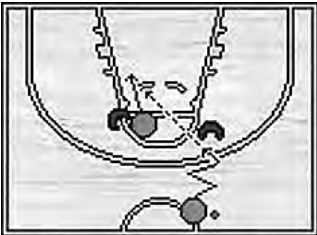


La jugadora con balón agota el bote después de dividir, cuando dos defensoras intentan pararla. Para aprovechar la ventaja se pueden realizar, como mínimo, tres acciones que permitan a otra jugadora recibir e ir a canasta:



1) Cortes por el fondo (túnel) y por el centro de la zona (pasillo) desde el lado contrario; 2) Corte desde el poste alto al poste bajo en el lado del balón; 3) Cambiar el balón de lado.

FIJAR



El movimiento de "fijar" consiste en acercarse botando hacia un determinado defensa con el fin de atraerlo para estar en condiciones de pasar a un compañero mejor situado. Puede ocurrir que, intentando dividir, el atacante se encuentre con los

defensores sin saber qué hacer. Por ello, muchas veces es mejor botar hacia un hombre concreto "invitándole" a defender a un único atacante, con lo que la oposición recibida sobre el balón es menor. La situación resulta más eficaz si el bote se hace en la dirección del hombre más interior de dos defensores. En el gráfico, el atacante bota hacia el defensa de arriba para fijarlo y crear más espacio para dar un pase al poste alto. Se consigue una situación en la que el defensa va a ser, casi siempre, de in-



ferior estatura, con lo que darle un pase resultará relativamente sencillo.

La jugadora con balón (Nº. 10) ha fijado a su defensora. La situación provoca otras que permitirán anotar con facilidad: 1) Pase a la jugadora que se abre en el fondo y corte pasando por el poste bajo del lado balón; 2) Corte desde la posición de base; 3) Cortes desde el lado contrario, pasillos y túneles; 4) Corte desde el poste bajo contrario al poste alto.

SOBRECARGA Y CORTES



Una sobrecarga consiste en colocar, tras un corte, dos o más atacantes en el territorio que corresponde a un único defensor con el objetivo de obtener

una ventaja numérica. Los atacantes pueden ir de un lado a otro creando situaciones complicadas a jugadores que deben marcar a dos o más contrarios. Esto hace que algunos defensas se encuentren en posiciones en las que no hay adversarios. Cuando un equipo prepara una sobrecarga es muy importante tener presentes las siguientes normas:

1º) Se debe colocar a dos o más

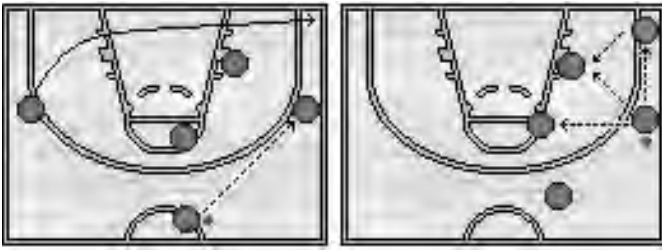
atacantes en la zona que corresponde a un defensor, pero lo suficientemente separados como para que el propio defensa no pueda ocuparse de ellos.

2º) Tras un corte, hay que llevar siempre a la sobrecarga al mejor tirador del equipo.

3º) Es recomendable empezar la sobrecarga con poste alto y bajo o medio, en el lado fuerte, ya

que de otra manera uno de ellos no amenazaría nunca la canasta contraria.

4º) El poste bajo o medio siempre debe colocarse en la línea recta imaginaria que une el balón en el alero y la canasta. De esta forma, el defensor de su línea de pase va a dudar si emplazarse por arriba o por abajo.

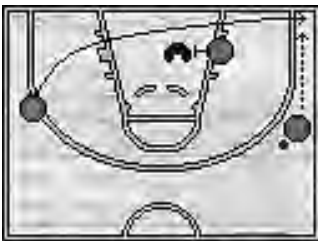


Sobrecarga en la "esquina corta": Ir a la "esquina corta" es un movimiento sencillo para

conseguir una sobrecarga con tres o cuatro jugadores en clara posición de recibir y jugar a

canasta. Comenzando el ataque en 1-3-1, el alero del lado débil corta hacia el lado fuerte para colocarse en el alero bajo, muy abierto y cerca de la línea de fondo. En esta disposición, el alero del lado fuerte puede tirar o pasar a cualquiera de los dos postes, el alero bajo tiene opción de jugar 1x1 por el fondo, etc...

CONQUISTAR EL POSTE ALTO E INVERSIÓN DEL BALÓN



Para atacar contra zona es muy importante tener siempre un jugador en el poste alto, con el fin de obligar a la defensa a que al

menos un jugador esté pendiente de marcarle, con lo que se consigue un control de la estructura zonal. De esta forma, si la defensa se cierra sobre el poste alto, es muy difícil que sus jugadores puedan llegar a impedir los tiros de larga distancia. Si el ataque consigue meter el balón al poste alto, obliga a la defensa a cerrarse sobre él, posibilitando que dé un pase a un compañero

en mejor posición. Sin embargo, sólo si la zona está muy abierta, el poste alto está en condiciones óptimas de obtener canasta. Por ello, su labor más importante es la de colaborar en las rotaciones, siendo el jugador al que se da un pase para invertir el balón de lado. Si el poste alto recibe, lo más probable es que los dos hombres de arriba de la zona vayan a pararle, con

lo que, distorsionada la defensa, está en buena situación para dar un pase a otro jugador, generalmente exterior, sin ningún defensor ocupándose de él. Otras formas de invertir el balón son pasando por el base o por un jugador colocado entre las posiciones de poste alto y medio.

FINTAS DE TIRO Y DE PASE

Cuando un equipo se encuentra atacando contra una defensa en zona parece que los jugadores exteriores sólo deben limitarse a pasar o tirar, rechazando la penetración. Así se pierden muchas ocasiones de ir a canasta al tiempo

que los defensores trabajan mucho menos con lo que su desgaste físico es, consecuentemente, menor. Las fintas de tiro y de pase son buenos fundamentos para que los defensores se desplacen de su posición y dejen espacios libres

para avanzar hacia el aro. Por ello, se debe obligar a los atacantes a mirar al aro y hacer una finta de tiro o pase tras cada recepción del balón.

Un buen movimiento es el que se produce al hacer una circulación

del balón, fintando el pase en el sentido de la rotación, para buscar una entrada (con una salida abierta) por el lado contrario "rompiendo" al defensor que se desequilibra por su propia inercia.

DISTORSIONAR, ESTIRAR Y COMPRIMIR LA ZONA

Distorsionar una zona sirve para que los jugadores fundamentales a la hora de anotar puntos tengan menos presión defensiva. En este sentido, si un equipo tiene buenos jugadores interiores, sus hombres de perímetro jugarán lo más alejados posible de la canasta para que los defensores se abran y dejen espacios a los postes

("estirar" la zona). Por el contrario, un conjunto con buenos tiradores colocará a sus hombres altos lo más cerca que pueda del aro ("comprimir" la zona).



Tras mover el balón, la defensa en zona se ha posicionado

muy atrasada, la zona está comprimida (la jugadora que defiende más adelantada se encuentra un paso por debajo de la línea de tiros libres), lo que permite un cómodo tiro desde más allá de la línea de 6,25.

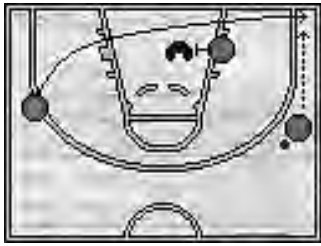
BLOQUEOS

Pese a que siempre se ha comentado que los bloqueos son un fundamento de ataque contra individual, es muy útil realizarlos contra

zona. Al provocar un bloqueo en el área de responsabilidad individual de un defensor, el atacante que lo recibe saldrá sin marca ya que, la

mayoría de las veces, las ayudas no existen, no están previstas o son lentas y llegan tarde. Después de un bloqueo siempre hay que

realizar el movimiento llamado de "continuación" para amenazar la canasta abriendo una posible línea de pase.

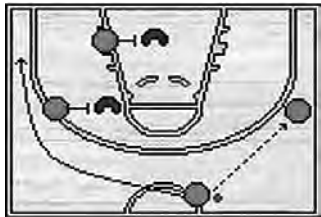


Bloqueo cerca de la línea de fondo:

El poste bajo bloquea al defensor del alero que corta desde el lado contrario. El bloqueo, para ser eficaz, debe realizarse en el espacio comprendido entre la línea de fondo y, aproximada-

mente, hasta dos metros dentro del campo. Al defensa se le crea una duda: si se queda detrás del bloqueo, no hay otro defensor ayudándole, pero si sale puede que su compañero

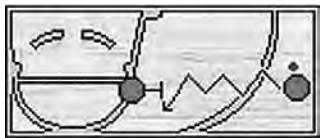
del centro no haya recuperado dejando al poste sin defensa.



Bloqueo exterior para tiro:

Un bloqueo exterior es el que se realiza por fuera de la zona. Es el movimiento típico para que un ju-

gador busque una posición de tiro y reciba un pase "skip" desde el otro lado de la zona.

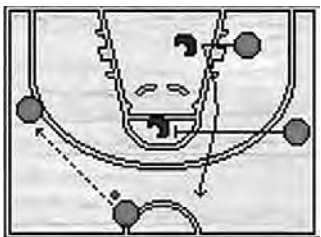


Bloqueo interior para el poste alto

El bloqueo interior se hace por la parte de dentro de la zona. Normalmente se realiza sobre un

jugador que se desplaza botando hacia el poste alto. Después del bloqueo se puede intentar ir a

canasta o dar un pase a cualquier compañero situado en posición óptima para anotar.



Bloqueo en el lado débil cuando la zona se desplaza

Son bloqueos exteriores de contención que se realizan cuando un equipo cambia al balón de lado. Se consigue que los defensores no lleguen a parar a un jugador si-

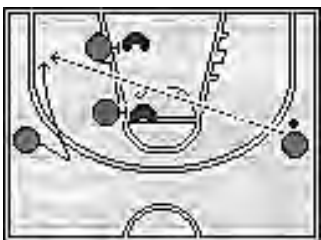
tuado en el lado débil, bien sea un buen tirador, bien esté en posición favorable para jugar a canasta.



En la imagen de la izquierda, la jugadora N.º 17 realiza un bloqueo en la esquina superior de la zona que posibilita de la atacante N.º 13 pueda recibir un pase skip. A la derecha, la jugadora N.º 14

ofrece un bloqueo interior en el poste alto, facilitando la acción de la atacante con balón. Tras el bloqueo debería realizar un reverso intentando recibir en el centro de la zona.

PASE "SKIP"



El pase llamado "skip" se da de lado a lado de la zona, con dos manos, por encima de la cabeza y un poco bombeado. Para evitar intercepciones debe ser lo más diagonal posible a la de-

fensa. Se utiliza cuando hay un jugador con buena posición de tiro en el lado débil del ataque y, muchas veces, acompañado de un bloqueo exterior que colabora en "sellar" a los defen-

sas del lado de ayuda, para que no puedan evitar la recepción y el tiro.

Este trabajo continúa en el próximo número de 6,25, en Cuaderno Técnico nº 6 del próximo mes de junio



Miguel Guelbenzu
Entrenador Superior

Aunque ya retirado de los terrenos de juego, en sus casi 35 años como entrenador siempre trabajó con equipos de base de los clubes Calasancio, Maristas y Ursulinas. Obtuvo el título de Entrenador Superior en 1992 en Logroño y colaboró con la Federación Navarra de Baloncesto

trabajando con varias selecciones y, fundamentalmente, como Secretario Técnico de la misma. En el año 2003 se le concedió la Medalla de Plata al Mérito Deportivo de Navarra. Actualmente realiza las fotografías de la revista 6,25.

Ataque contra defensa en zona. Conceptos (II) y Ejercicios.

TUNELES, ATACAR POR DETRAS



Los cortes por detrás de los defensores son muy útiles contra las zonas porque estos no pueden ver al atacante hasta que prácticamente está en posición de recibir. El lugar ideal para dar el balón es

la intersección de la línea de fondo con la que delimita la zona, ya que desde esa situación es muy fácil jugar 1x1 a canasta.

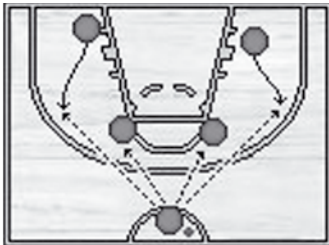
Otra norma que se debe tener presente en el juego por detrás de la defensa: el balón sólo se lleva hacia la línea de fondo para anotar, esto es, no hay que botar en esa dirección si no es para entrar a canasta, ya que es muy sencillo quedarse atrapado y sin salida posible del balón.



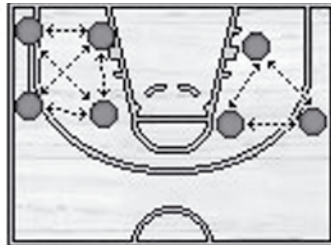
La jugadora abierta cerca del fondo en el lado balón, inicia un corte por detrás de la última línea de la defensa, pudiendo ser ayudada con un bloqueo de la

atacante Nº 9. Al mismo tiempo, el equipo cambia el balón de lado para descompensar a la defensa, en la que todas las jugadoras están completamente orientadas hacia el balón. Si se coloca en el poste medio, puede provocar una sobrecarga.

TRIANGULOS DE PASE



Contra cualquier tipo de defensa lo ideal es mantener siempre 4



líneas de pase, pero conseguirlo es muy complicado en la mayoría

de las ocasiones, ya sea porque alguno de los atacantes está muy bien defendido, ya porque está tan alejado del hombre balón que resulta imposible darle un pase sin peligro de ser interceptado.

Por ello, resulta imprescindible, especialmente en ataques contra defensas en zona, que el jugador

con balón tenga en todo momento 3 líneas de pase a las que sumar los 1x1 que pueda provocar con su iniciativa. Incluso eso puede resultar difícil, con lo que el último recurso, la última opción correcta, es disponer de 2 posibilidades de pase ("triángulo").

PASES DENTRO-FUERA

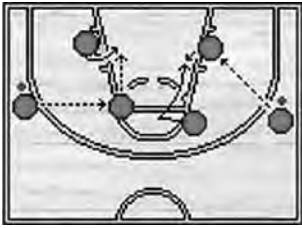


Construir los ataques contra defensa en zona desde dentro hacia fuera hace que la defensa quede descompensada en multitud de ocasiones. Al meter un balón a un poste bajo o medio los defensores deben cerrarse sobre él, permitiendo que los jugadores exteriores queden libres de oposición para recibir y jugar a canasta

(tiro o penetración). Es importante mentalizar a los jugadores de fuera de que una vez que han dado el pase dentro no ha terminado su participación. Después deben moverse hacia un espacio vacío buscando la espalda del jugador que hace la ayuda sobre el pivó para recibir el pase "dentro-fuera".

El poste tiene, también, la posibilidad de pivotar hacia canasta y dar el pase al lado contrario, donde está colocado un alero con ventaja para un tiro cómodo, ya que en este momento la defensa se encuentra vuelta hacia el balón.

PASES ALTO-BAJO



En un ataque contra zona los dos postes deben colaborar para distorsionar la defensa y para ganar posiciones a sus defensores. El juego de ellos se rige por la siguientes normas:

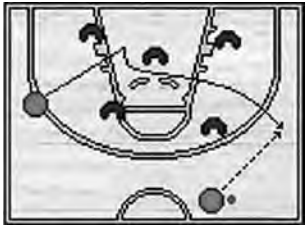
1º) Siempre que el balón llega a uno de los pivots, el otro debe intentar recibir un pase interior ganando posición o realizando un corte.

2º) Cuando uno de los pivots corta hacia el balón, el otro ocupa el

espacio que ha quedado libre.

3º) Cada vez que un jugador va a canasta, los dos postes luchan para ganar posición de rebote.

PASILLOS, CORTES DESDE EL LADO DÉBIL



En un ataque contra zona los jugadores deben ser capaces de reconocer los pasillos (espacios entre los defensores) por los que puede entrar el balón creando una situación de peligro después de un pase. Una defensa zonal siempre está girada hacia

el balón, su primer objetivo. Por ello, los atacantes del lado contrario deben sacar partido a la situación cortando por la espalda de los defensores para abrir una línea de pase (cortar por el "pasillo"). El pasador, después de dar el balón, debe adelantar-

se para estar más cerca del aro la próxima vez que pueda recibir. Así consigue asegurar una buena línea de pase e inquietar más a la defensa.



Con el balón en la esquina, dos jugadoras realizan el mismo corte por el centro de la zona (pasillo) intentando recibir. Sin em-

bargo, al cortar por el mismo camino y muy cerca una de la otra, la acción de la segunda no será positiva. La decisión más

acertada sería cortar por el fondo (túnel), o intentar conquistar el poste alto que no está ocupado.

PUNTO DE ACOPLAMIENTO



Cuando el balón llega a una esquina en un ataque contra zona, todas las defensas se colocan en disposiciones bastante similares. Por ello, a la esquina del campo se le llama "punto de acoplamiento". Una forma de fa-

cilitar la mecanización de un movimiento de ataque contra zona es mover el balón para hacerlo llegar a una de las esquinas e intentar, a partir de ese momento, atacar todas las zonas de la misma forma, con los mismos mo-

vimientos. Es muy posible que los defensores reaccionen de la misma manera, independientemente de la formación inicial con la que comenzaron.

SELECCIÓN DE TIRO

En todo ataque, pero en especial contra una zona, es necesaria una buena selección de los tiros. Por ello, cada entrenador debe

ser muy riguroso con sus jugadores a la hora de definir las áreas desde las que cada uno puede lanzar. Sin embargo, seleccionar

bien los tiros no sirve de nada si los jugadores no tienen confianza en sus posibilidades. Además, si el ataque anota mucho

desde posiciones exteriores, la defensa se abrirá saliendo a los tiros y dejará muchos espacios a los pivots.

REBOTE DE ATAQUE Y BALANCE DEFENSIVO

Tanto o más que contra una defensa en individual, obtener rebotes en ataque es decisivo contra una zona. En una defensa zonal es notorio el problema de la falta de responsabilidad individual al bloquear los rebotes y, por ello, los pivots deben estar atentos para "colarse" por

los espacios que existen entre los defensores. Recuperando balones se consiguen segundos tiros, generalmente muy cómodos; los defensores acumulan faltas personales, al tiempo que los tiradores del equipo adquieren seguridad y tranquilidad porque observan que sus errores de

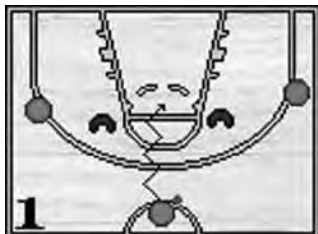
fuera pueden ser enmendados. Cuando un equipo acaba un ataque con un tiro es muy importante que cada jugador conozca cual es su función a partir de entonces. Así, cada entrenador debe indicar qué jugadores pueden ir al rebote y cuales hacen el balance defensivo para evitar

el contraataque del contrario. Como norma general, dos jugadores van al rebote y otros dos al balance. El quinto, puede optar por una cosa u otra según se encuentre, por encima o por debajo de la prolongación de tiros libres.

20 EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL ATAQUE CONTRA DEFENSA EN ZONA

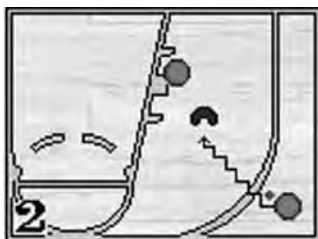
Continuando con el Ataque contra Defensa en Zona, se presentan ahora una serie de ejercicios para trabajar los conceptos vistos en el número anterior de 6,25.

- Ejercicio Nº 1. **Dividir** (4 ó 5).



Dos defensas colocados en los extremos de la línea de tiros libres. Tres jugadores atacan, dos por las alas y uno por el centro botando que intenta meterse entre los dos defensores ("dividir"). Si el driblador supera a los defensas, va a canasta, mientras que si es parado, debe dar un pase a uno de los aleros. El ejercicio se puede realizar con atacantes en las dos bandas o sólo en una.

- Ejercicio Nº 2. **Fijar** (4).



Dos atacantes, alero y poste bajo (o medio), contra un defensor situado como si estuviera en la última línea de una zona. El alero bota y fija al defensor para doblar balón al poste que juega 1x0 a canasta.

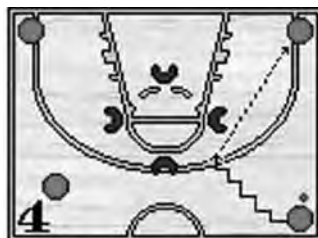
- Ejercicio Nº 3. **Fijar** (4).



Dos atacantes, base y poste alto,

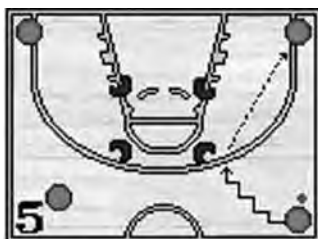
contra dos defensas colocados en los extremos de la línea de tiros libres (primera línea de una defensa en zona 2-1-2). El base bota hacia uno de los defensores para fijarlo. Mientras tanto, el pivot gana posición al otro defensor para recibir del base e ir a canasta.

- Ejercicio Nº 4. **Conquistar el círculo, dividir** (8).



Cuatro jugadores, con un balón, atacan situados en las esquinas del campo de ataque, mientras que otros cuatro defensores se colocan formando una cruz ("+") alrededor del círculo. El atacante con balón dribla intentando dividir "colándose" entre dos defensores y entrar en el círculo. Si lo consigue hace una parada y tiro. Si no alcanza su objetivo, da un pase al siguiente atacante para que juegue de la misma manera. El ejercicio puede evolucionar dando la posibilidad de que el jugador que no consigue entrar en el círculo pueda dar el pase a cualquiera de sus tres compañeros en lugar de al siguiente.

- Ejercicio Nº 5. **Conquistar el círculo, fijar** (8).



Nota: Entre paréntesis se indica el número de jugadores necesarios, como mínimo, para realizar cada ejercicio.

El ejercicio sigue la misma mecánica que el anterior, pero el objetivo es trabajar el concepto de fijar. Para ello, los defensores se colocan alrededor del círculo formando una "x" en lugar de una "+". El resto sigue el mismo desarrollo.

- Ejercicio Nº 6. **Sobrecarga** (4).



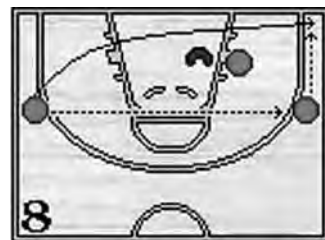
Tres atacantes, dos aleros (alto y bajo) y un poste medio, contra un defensor sobre el pivot. Los jugadores exteriores, que no pueden ir a canasta, mueven el balón al tiempo que trabajan fintas de tiro y pase. Tras cada movimiento del balón, el defensor del pivot deberá ajustar su posición. En el momento en que se quede en el lado malo el jugador exterior con balón da un pase interior para que el poste pueda ir a canasta jugando 1x1 contra su defensa.

- Ejercicio Nº 7. **Sobrecarga. Alto-Bajo** (6).



2x2 con postes alto y bajo. Los atacantes exteriores mueven el balón hasta que consiguen pasar a uno de los postes. A partir de este momento los pivots juegan 2x2 sin que intervengan los jugadores de fuera.

- Ejercicio Nº 8. **Pase "skip". Túnel. Sobrecarga, primera fase** (4).



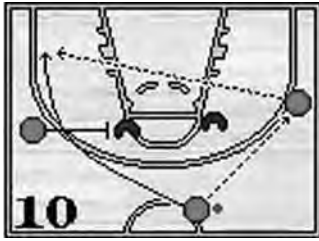
Tres atacantes, dos aleros (uno en cada lado) y poste bajo o medio contra un defensor cerca del poste. El balón comienza en el alero del lado débil, que da un pase "skip" y corta por el fondo ("túnel") al alero bajo del lado fuerte. El defensor, dentro de la zona al principio, debe optar por una de las siguientes tareas: marcar al poste, evitar el pase a la esquina o, en el caso en que se dé, parar el tiro.

- Ejercicio Nº 9. **Sobrecarga** (6).



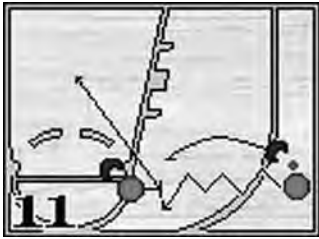
Los atacantes, cuatro, ocupan las posiciones de alero con balón en la esquina, base en el lado débil y dos postes bajos. Dos defensores varían sus posiciones. A la señal, golpear el balón por ejemplo, el base corta hacia el lado fuerte para recibir. Después de la recepción encara la canasta y reacciona según las acciones de los defensores con un tiro en suspensión si los pivots están marcados, con un pase al poste que quede sin defensa, o con un pase al alero de la esquina que puede tirar o jugar con el pivot de su lado.

- Ejercicio Nº 10. **Bloqueo exterior y pase "skip"** (5).



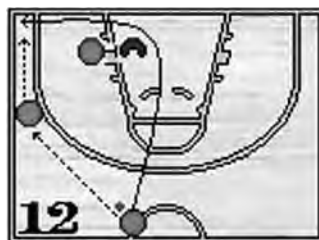
Tres atacantes, un base y dos aleros, contra dos defensas colocados en los extremos de la línea de tiros libres (primera línea de la zona 2-1-2). Los atacantes mueven el balón hasta que, tras una orden del base, el alero del lado débil bloquea al defensa para que el base gane posición, reciba un pase "skip" y vaya a canasta con una penetración o un tiro.

- Ejercicio Nº 11. **Bloqueo interior en el poste alto** (5).



2x2, alero y poste alto, con un base pasador sin defensa. El alero recibe y bota hacia la línea de tiros libres sobre el bloqueo del poste alto. El alero va a canasta o da al balón al pivot en la continuación del bloqueo.

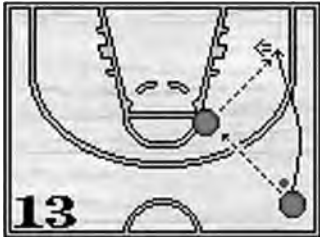
- Ejercicio Nº 12. **Bloqueo exterior tras corte "Ucla". Sobrecarga** (4).



Base, alero y poste bajo o medio contra un defensa situado dentro de la zona. El base pasa al alero y hace el corte "Ucla" para salir a la

esquina sobre bloqueo del poste y recibir. El defensa puede optar por una de las siguientes tareas: quedarse con el poste, intenta salir del bloqueo y evitar el pase a la esquina o, en el caso en que se da, parar el tiro.

- Ejercicio Nº 13. **Dentro-Fuera** (2).



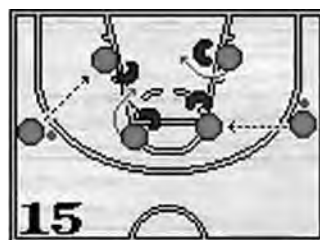
Sin defensa, hacer una rueda de tiro con doble pase desde las posiciones de alero y poste medio. El jugador exterior pasa al pivot y gana posición cerca de la línea de fondo para recibir un pase Dentro-Fuera y tirar.

- Ejercicio Nº 14. **Dentro-Fuera** (4).



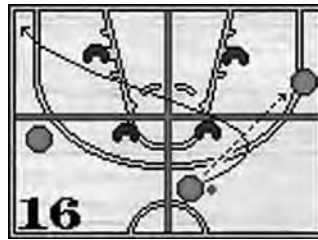
2x2 para alero con balón y poste bajo o medio. Después de que el alero pase al pivot, su defensa se cierra sobre la zona. El alero debe colocarse para recibir de forma que su defensa no le vea, a su espalda.

- Ejercicio Nº 15. **Alto-Bajo** (5).



2x2 para postes alto y bajo con un alero pasador sin defensa. El alero intenta pasar a cualquiera de ellos recibe, el otro debe cortar para recibir y jugar a canasta.

- Ejercicio Nº 16. **Cortes** (6 ó 7).



Tres atacantes contra tres o cuatro defensores colocados en zona 2-2 ó 1-2. Se divide el campo de ataque en cuatro cuadrantes de forma que al principio sólo estén ocupados tres. Los atacantes mueven el balón para, tras cada pase, hacer un corte hacia el espacio (cuadrante) libre, no ocupado por ningún otro jugador de la ofensiva, pudiendo jugar como exterior o como interior. Cuando la defensa comete un error se puede ir a canasta.

Ejercicio Nº 17. **Corte desde el lado débil** (3 o 4).



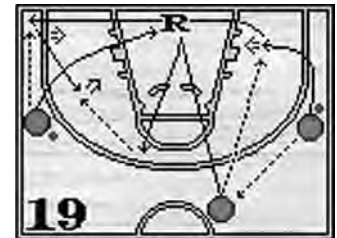
El alero con balón pasa al base e inicia un corte por el fondo ("túnel") buscando la espalda del único defensor (colocado en el centro de la zona). El base pasa al otro alero para que juegue con su compañero que viene cortando. El ejercicio se puede realizar sin base. De esta forma comienza con un pase "skip" entre los aleros.

- Ejercicio Nº 18. **Atacar entre dos defensores** (4).



2x2 con dos atacantes que juegan por fuera y dos defensores colocados en las esquinas de la línea de tiros libres. Los atacantes mueven balón, cortan... con la única norma de que el jugador sin balón intente siempre colocarse entre los dos defensas. Los defensores pueden cambiar sus posiciones siguiendo los cortes.

- Ejercicio Nº 19. **Rueda de tres tiros desde las posiciones habituales de ataque contra zona** (3).



3 filas con balones en los laterales. El primer tiro se hace tras un doble pase en el lado de inicio. Después el tirador corta al otro lado (mientras el jugador de la fila central va a al rebote y se coloca en la línea de tiros libres) para recibir en la esquina y tirar. El tercer y último lanzamiento se hace desde el alero tras recibir del jugador que está en el tiro libre.

- Ejercicio Nº 20. **2x3 para bases** (7).



Con la ayuda de pasadores colocados en los fondos, dos bases intentan superar (dividir, fijar...) a tres defensores situados en posición similar a la que ocuparían las dos primeras líneas de una defensa en zona 1-2-2.



Eneko Lobato
Entrenador Superior

A menudo me preguntan sobre ejercicios para trabajar determinados aspectos del baloncesto y siempre contesto lo mismo; no son los ejercicios lo importante sino las ideas que hacen crear estos ejercicios. A lo largo de mi

vida, he experimentado con centenares y centenares de situaciones y nunca me he preocupado en apuntarlas o de archivarlas de una manera determinada, porque reconozco que tengo facilidad para imaginar situaciones y modificarlas en base a determinadas ideas. Por eso quiero hacerte ver que en el proceso de crecimiento como entrenador, desarrolles tus propias ideas para trabajar las as-

pectos del juego que consideres convenientes, o que adaptes ideas de otros entrenadores para hacer esas situaciones tuyas, estando de esa manera más implicado en el proceso de entrenamiento. Influenciado por Jose Luis Abaurrea y Raúl Alzuela, nuestra pasión crece por entrenar a favor de un baloncesto en el que la inteligencia sociomotriz (Táctica y estrategia) se impone como rasgo característico de nuestro juego.

En un baloncesto cada vez más rápido en sus decisiones, donde el juego se presenta en situaciones de 1x1 y 2x2, la táctica individual representa la forma de enfrentarse a los problemas que se nos plantean durante el partido en el marco personal. La resolución de estos problemas supone un primer paso hacia el control de los posteriores problemas colectivos.

Situaciones de aprendizaje para juego en posiciones cercanas al aro

El baloncesto moderno y en particular el baloncesto moderno de categorías de formación, hace un especial hincapié en la importancia del dominio del juego en todas las partes del campo (posiciones cercanas o alejadas del aro), tal es así que cada vez vemos a más jugadores "grandes" muy versátiles jugando por fuera y por dentro, pero además, cada vez vemos más situaciones en las que los más pequeños aparecen dentro para amenazar cerca de canasta y decidir correctamente dejando solo a un tirador en la línea de 3 o dando un pase preciso y precioso a un compañero que corta buscando la espalda de su defensa. Esta es una batería de ideas para crear ejercicios, no son ejercicios en sí mismos, ya que su estructura puede cambiar en función de los matices de los que quiera dotar el entrenador al ejercicio

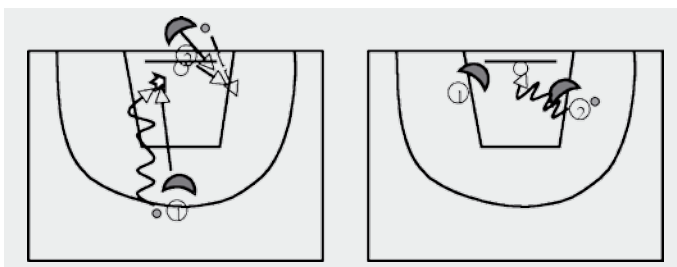
Te propongo, entonces, algunas ideas de partida para que tú construyas tus ejercicios y situaciones. Algunas con las que trabajo son:

- Importancia de la incertidumbre y varias posibilidades de elección en todas las situaciones.
- Ocupación racional del terreno de juego, debida a la limitación del espacio.
- Interacción entre los compañeros que refuerza su aprendizaje de forma más significativa.
- La variabilidad en las situaciones de comienzo y final de los ejercicios aporta una mayor riqueza (espacios de salida, po-

- sición de la defensa respecto al ataque, punto de comienzo del balón o balones).
- Adaptación de las normas de la situación en función del nivel de los jugadores y los objetivos esperados.

Ahora te toca a ti, hazlos tuyos, cambia lo que quieras, entre todos escribimos la historia del baloncesto.

DOBLE 1x1 DESDE PA Y PB



El jugador 2 se tira un autopase a cualquiera de los dos postes bajos y va a por el balón.

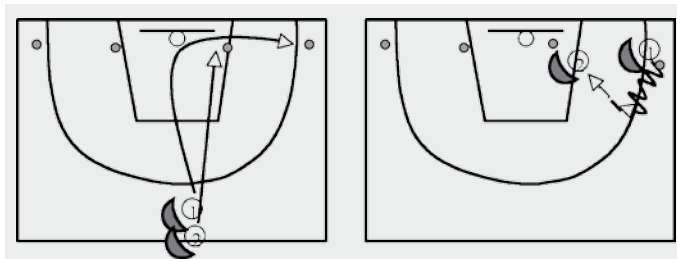
En ese momento 1 inicia su 1x1 desde el PB respetando el espacio en PB que ha escogido su compañero 2. Tras ese 1er 1x1, 2 juega el suyo desde PB.

Limitaciones en botes las que el entrenador considere.

OBJETIVOS:

- Respetar espacios elegidos.
- Saber esperar desde PB el momento.
- Utilizar las salidas hacia los dos lados en los 1x1 desde PA.

LEYENDO LOS ESPACIOS DEL QUE LLEVA LA INICIATIVA



4 balones sobre el campo (2 en PB y 2 en esquinas). 1 toca la

línea de fondo y elige qué balón coge para atacar. 2 reacciona y

ocupa el espacio en función de la decisión de 1. Defensor de 2 deberá defender con balón en las manos que recogerá de su espacio ocupado.

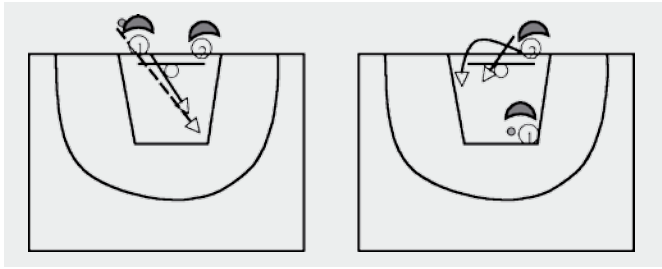
Si 1 coge el balón de la esquina, 2 invade PB.

Si 1 coge el balón del PB, 2 abrirá espacio ocupando el otro PB.

OBJETIVOS:

- Lectura de los espacios libres, mantener distancias entre pivots.
- Cuando se juega 1x1 interior el 2º atacante actúa moviéndose al espacio libre.

2x2 ENTRANDO DESDE LA LÍNEA DE FONDO



El defensor de 2 comienza con el balón y lo lanzará libremente, dentro de la zona, para que su atacante vaya a recogerlo y co-

mience el 2x2. El compañero del jugador con balón reacciona y ha de entrar a jugar una vez ha visto donde va su compañero con balón.

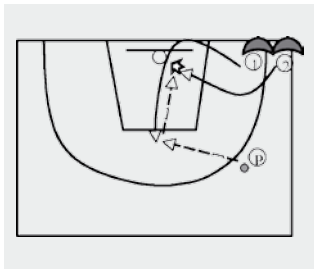
OBJETIVOS:

- Variar las posiciones de comienzo para el juego cercano al aro, ya que los inicios son libres y corresponden a los defensores.
- Respetar el espacio ocupado por el jugador con balón. Distancia entre atacantes.
- Ayudar al atacante cuando comienza el 1x1 interior buscando la espalda del defensor que ayuda.

VARIANTES:

Más riqueza e incertidumbre si los defensores pueden pasarse el balón antes de empezar el 2x2. Avisar al ataque tocando en la espalda del atacante que debe llevar la iniciativa y después lanzar el balón a la zona.

2x2+P ENTRANDO DESDE EL LADO FUERTE



1 se desmarca y recibe del pasador que comienza con balón. Los atacantes pueden recibir sólo si están pisando la zona. Botes y pases libres al comienzo.

OBJETIVOS:

- La importancia de recibir cerca, no perder distancia respecto del aro. Contactar, sujetar al defensa, el uso de los brazos y del tronco para controlar al defensa.
- Entrenar la precisión en los movimientos y pases, en los espacios reducidos.

VARIANTES:

- Limitar nº de botes de atacantes, 1 bote máx., hará que

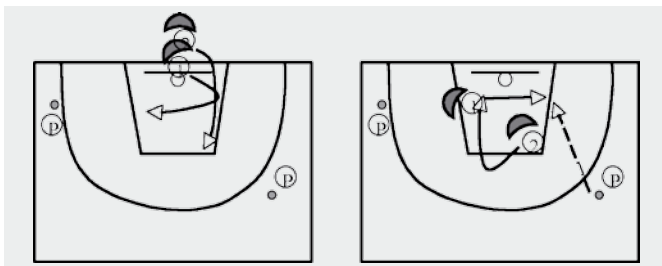
jueguen sin balón tras 1x1.

- Obligar a un número determinado de pases dentro de la zona. Estimulará la corrección continua de las posiciones entre atacantes. Quizá también premiar la paciencia y la comunicación, p.ej. canasta tras un pase vale 1 punto, canasta tras 2 pases 2 puntos,...
- Entrada desde el lado débil, con defensa en triángulo del lado débil, aumentará la com-

plejidad de los desmarques y la forma de ganar la posición para crear superioridad.

- Fomentar intenciones: 1 y 2 pueden recibir indistintamente. 1 puede molestar (bloquear) al defensor de 2 en la salida del movimiento o durante el mismo.

2x2+2P (DOS BALONES)



Atacante 1 juega hacia cualquiera de los dos pasadores, 2 responde ante los movimientos de su compañero. 1 siempre lleva la iniciativa y es quien recibe el balón e inicia el ataque.

OBJETIVOS:

- Doble línea de pase debido a los dos balones, aprender a

jugar con la posición defensiva del compañero.

- Respetar la iniciativa del compañero y jugar siempre mirando a mi pareja de baile.

VARIANTES:

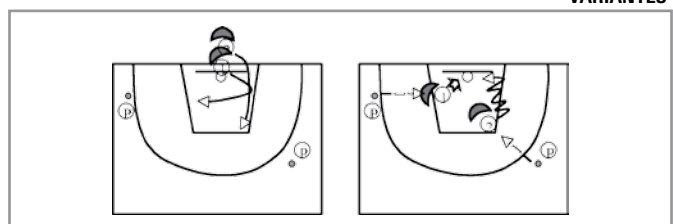
- Si el balón que entra sale de nuevo al pasador, cambio de

rol y el otro atacante es ahora quien lleva la iniciativa. Distinguir entre actitud activa o actitud de espera.

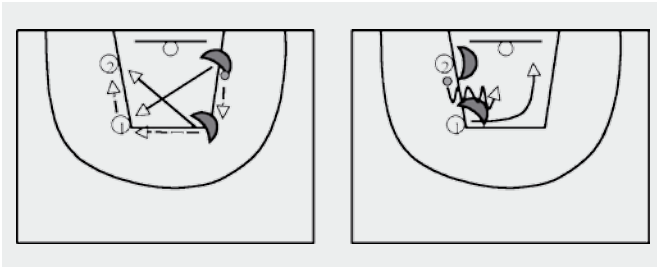
- Ambos balones juegan a la vez y ambos jugadores pueden recibir los dos balones, utilizándolos alternativa o simultáneamente, durante 2 min. ¿Cuántas metemos por

pareja? Tiro fallado o canasta implica balón fuera. Jugaremos con la sorpresa de atacar conjuntamente o independientemente, por un lado o por otro.

VARIANTES



2x2 CON DEFENSA EN CRUZ PA Y PB



Pasar y defender en cruz el 2x2.

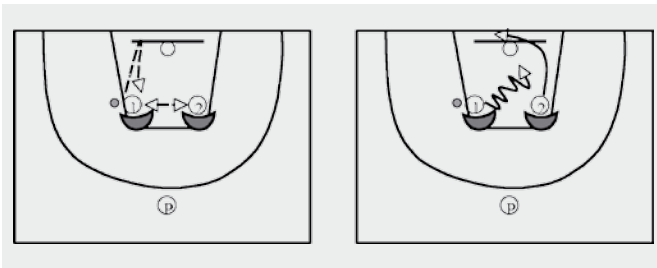
OBJETIVOS:

- Jugar el contrapié en espacios reducidos, encontrar el pase al compañero que busca la espalda.
- La espalda del 2º defensor es el espacio libre.

VARIANTES:

- Tanto 1 como 2 pueden iniciar el 2x2, provocando el factor sorpresa, fintas de pase y salida y reacciones.
- Posición de los atacantes; los dos en PA y también los dos en PB.

2x2 PARTIDO REBOTEADOR EN LA MISMA CANASTA



Los atacantes comienzan pasándose el balón, hasta que uno

de los dos inicia el 2x2 lanzando un autopase al tablero. Tras la

sorpresa, el ataque, mejor posicionado, tiene ventaja para rebotear y se inicia 2x2, el atacante que no ha tirado el balón deberá tocar línea de fondo antes de poder jugar.

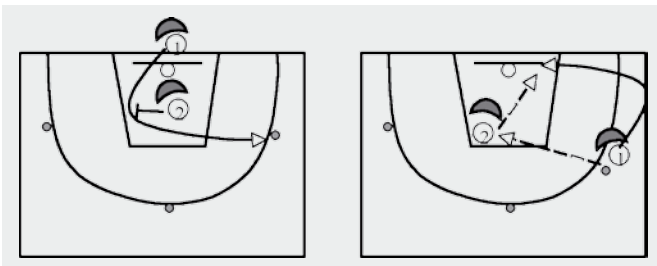
2x2 continuo sólo tras canasta cambio de rol y comenzamos los pases entre atacantes. Tras rebote en defensa sacar balón

al pasador que volverá a meter balón dentro para jugar.

OBJETIVOS:

- Guerra por el rebote, bloqueos y contactos.
- Proteger el balón en lanzamientos cercanos.
- Toma de decisiones ante el 2x1 defensivo inicial.

INTRODUCIENDO EL BLOQUEO INDIRECTO



El atacante 1 puede iniciar el ataque cogiendo cualquiera de los tres balones que tiene en el campo y deberá utilizar la molestia que puede provocar

su compañero en el campo. A partir de ahí jugarán 2x2.

OBJETIVOS:

- Introducción del jugar para ti como bloqueo. Bloquear = "estorbar,

molestar" lo que implica que alguien sacará algo de ventaja.

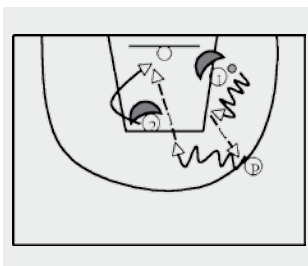
- Después de molestar o estorbar ¿Cómo reacciono? ¿Cómo ayudo a mi compañero? Descubrir la continuación del bloqueo, observando la posición de mi defensor.
- Jugar con ventaja el bote tras ser bloqueado, contrapié porque el defensor llega tarde.
- Jugar el pase de continuación al que ha bloqueado, pasar a

la continuación y acercarme al aro (rebote de ataque).

VARIANTES:

- El atacante 1 que elige balón puede dejarlo en el suelo y entonces el atacante 2 deberá salir para escoger otro y liberar un espacio que deberá ocupar su compañero.
- Las defensas cambian de atacante ante el bloqueo. Facilitamos la orientación de las continuaciones.

PARTIDO CONTINUO DE 2X2 O 3X2



Los atacantes deciden 2x2 con botes y pases libres o 3x2 (si pasan a P) con un bote y un pase máximo entre los tres.

Partido continuo, tras canasta o rebote defensivo cambio de rol de 1 y 2.

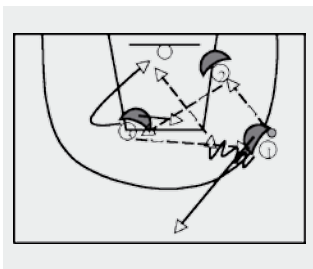
OBJETIVOS:

- Reacción cercana al aro ante las distintas situaciones de igualdad o superioridad. Espalda de la defensa.

VARIANTES:

- El balón puede comenzar en uno y otro atacante, que comenzarán jugando entre ellos y pudiendo pasar a P si no han botado.

3x3 QUE SE TRANSFORMA EN 3x2



Los atacantes (2 interiores y un exterior) comienzan pasándose el balón, un número mínimo de pases (3, 4,...). En el momento en que alguien echa el bote al suelo su defensor no puede defenderle, transformándose en una situación de 3x2 distinta en cada ocasión.

OBJETIVOS:

- Movimientos que contrarrestan las ayudas defensivas. Pases dentro fuera a compañeros mejor colocados, extrapases.

VARIANTES:

- Defensor del driblador, da una palmada entre las piernas y seguirá defendiendo. Más complejidad para el ataque.



En memoria de Alfredo Alquezar

El 15 de octubre falleció Alfredo Alquezar, natural de Huesca a los 35 años de edad. Entrenador de baloncesto que participó de manera muy destacada en varios Campus de Verano de la FNB y dirigió también, Campús de Verano del CB Larraona y CB Oncinada.

En nombre de la FNB y de todo el baloncesto navarro deseamos expresar nuestro más sentido pésame a su familia. Descanse en paz.



Alfredo Alquezar falleció en Alicante a los 36 años de edad tras una larga enfermedad. Alquezar fue jugador y entrenador del CB Peñas y su vida estuvo siempre ligada al baloncesto que le llevó precisamente hasta Alicante donde ha residido en los últimos años. Su último equipo fue el Andorra de Liga EBA la temporada pasada donde, hace casi un año, le diagnosticaron una grave enfermedad contra la que ha estado luchando hasta su fallecimiento.

Llegó a jugar en el primer equipo del Peñas en la liga ACB y luego pasó a ser entrenador ayudante, así como coordinador de la cantera. Tras su experiencia en ACB y la desaparición del equipo, siguió en el club peñista junto a Javier Zaragoza como segundo entrenador en la liga LEB.

De allí, se fue a Alicante donde se incorporó al Lucentum

para trabajar con la base y fue ayudante del ex entrenador del Peñas, Andreu Casadevall. También dirigió a un equipo femenino y decidió, posteriormente, fichar por el Andorra de EBA para probar fortuna en los banquillos. Lamentablemente, y demasiado pronto, una enfermedad ha cortado de forma rápida su trayectoria

Además de los equipos en los que estuvo, siempre colaboró en diferentes campus de baloncesto de clubes destacados como el Tau o en Pamplona en el colegio Larraona y Oncinada en Estella.

Su ilusión siempre era haber vuelto al club verdiblanco para entrenar en Huesca, aunque siempre dijo que no había llegado su hora cuando se le tentó a volver al Peñas.

Este cuaderno técnico ha sido recopilado por Juan Mantero tras una jornada de trabajo de Alfredo Alquezar con el C.B. Oncinada.

Entrenamiento en categorías de formación

Contexto

La actividad está encuadrada en una jornada de charlas sobre entrenamiento en categorías de formación. Es decir, los juegos y ejercicios no responden a ninguna planificación o programación real de una temporada. Su principal objetivo es servir de aplicación práctica del fundamento teórico que realizaremos sobre estrategias de aprendizaje en las sesiones de entrenamiento.

Sesión preparada para niños y niñas pertenecientes a la categoría minibasket.

Las tareas se llevan a cabo en el polideportivo municipal, y utilizaremos para el entrenamiento de hoy el campo marcado de baloncesto con sus dos canastas.

El material disponible consta de: 1 balón para cada niño (no son todos los balones de la misma especialidad deportiva), conos, aros y petos de diferentes colores.

La practica durará unos 60 minutos.

Objetivos generales a conseguir

- Presentación y conocimiento del grupo.
- Fomentar las actitudes de colaboración y compañerismo en el equipo.
- Mejora de los fundamentos del juego en un contexto de colaboración (Pasar con intenciones: ayudar a salvarse, meter un balón en la zona, sacar el contraataque. Botar con intenciones: ayudar a salvarse, superar al contrario, ganar línea de pase ...) y de oposición (adversarios que intentan: quitar el balón, impedir que progrese...).

Contenidos

- Consecución de objetivos por medio de actitudes de colaboración.
- Ejecución de las habilidades con diferentes grados de oposición.
- Estimulación y desarrollo perceptivo por medio del uso de distintos móviles, espacios variables, diferentes grados de oposición ...
- Tareas que fomentan la toma de decisiones.
- Realización de habilidades específicas en contextos variables.

Información relevante

Al inicio del entrenamiento nos sentamos todos en círculo, hablamos un momento sobre como nos encontramos (física y emocionalmente), y sobre todo, vamos a comentar que es lo que vamos a hacer la próxima hora.

Aprovechando que por la mañana se ha realizado otra charla, comentamos que tipo de actividad se esta produciendo hoy el pabellón, hablamos de que nunca hemos entrenado juntos jugadoras y monitor y que, por lo tanto, tendremos que estar muy atentos unos a otros. Puede ser que muchos de los ejercicios que realicemos sean nuevos o con variaciones.

También haremos cuestiones sobre la idea que tienen ellos del baloncesto, que modelos o ídolos poseen ... Intentamos motivar y crear un entorno propicio para la practica de hoy, ya que puede ser la primera vez que entrenan con público desconocido en la grada.

En lo referente a cada ejercicio, también intentaremos crear un entorno y un contexto significativo, para que la motivación sea la adecuada.

De la misma forma trataremos de provocar y fomentar conductas



relacionadas con los objetivos. Para ella, utilizaremos ejercicios y juegos adecuados, intentando que nuestra participación también ayude (podemos optar por realizar los ejercicios con los jugadores o por observar desde fuera, dependerá de los objetivos, el momento de aprendizaje, el método, etc.).

Para ganar la atención de los jugadores comenzaremos poniendo nombres llamativos y fáciles de recordar a los juegos y ejercicios.

Daremos a conocer el objetivo de la práctica y para ayudarnos marcaremos en cada ejercicio unos criterios de éxito.

Adaptaremos el lenguaje de nuestras explicaciones y comprobaremos que todos los jugadores se han enterado.

Utilizaremos imágenes visuales para captar determinados movimientos o actitudes (ejemplo: el huevo de avestruz, para trabajo de recepciones).

En muchas ocasiones el entrenador participará en la actividad y también irá realizando preguntas acerca del juego.

Atención selectiva

Vamos a utilizar en primer lugar diferentes estrategias para captar la atención de los jugadores cuando estén en actividad:

- Planteamos como un juego ir a sentarnos todos juntos en círculo cuando el monitor se siente. Puede ser en cualquier momento de la sesión. Tratamos de llegar lo antes posible.
- Realizamos una cuenta atrás para llegar hasta donde se encuentra el monitor.
- El entrenador pide un tiempo muerto (y al igual que un partido de baloncesto los niños acuden a él).
- Todos van a tocar lo más rápido posible un color o un determinado objeto.
- Consignas: a la voz de estatuas, todos se quedan petrificados.

Es importante que observemos las deficiencias sensoriales que puedan tener. Estas actividades, junto a las que desarrollan plenamente el contenido de la sesión, dan un carácter de sorpresa e incertidumbre a las tareas.

La colocación del grupo durante las explicaciones también influirá en la posterior realización de las tareas.

EJERCICIOS DE FORMACIÓN

1. "Saludos cordiales"

Desarrollo: los niños y niñas colocados en el centro del campo de la pista de baloncesto, todos con un balón.

Tienen que ir a tirar a una canasta y después a otra, siempre botando el balón. Para poder cambiar de canasta tienen que cruzarse con otro compañero y chocarle la mano a la vez que dicen su nombre.

Variante: cuando chocan la mano dicen el nombre del otro compañero.

Observaciones: es importante ver cómo los niños manipulan un móvil y son capaces de utilizar otros segmentos del cuerpo. También este ejercicio nos va a dar información sobre la lateralidad en cada niño.

Les preguntaremos acerca de los nombres de sus compañeros.

2. "El abrazo del oso"

Desarrollo: es un juego de persecución, donde los que van a pillar no llevan balón (o sí que lo llevan, pero entonces tienen otro distintivo), y los que escapan sí lo llevan.

Se cambia de rol cuando un jugador sin balón pilla a uno que sí que lo tiene. Los que escapan tienen la posibilidad de salvarse esquivando al perseguidor, o bien, pueden colaborar abrazándose a un compañero y de esa forma no pueden ser pillados.

Cuando el peligro desaparece, el abrazo debe ser roto y tendrán que buscarse otras parejas.

Variante: cuando están dos abrazados puede venir un tercero y unirse, debiendo saltar automáticamente el del extremo contrario, porque puede ser pillado, desde ese momento, por los perseguidores.

Observaciones: al ser un juego paradójico, vemos como nos ofrece información sobre las relaciones y actitudes de unos niños con otros. Además de reflejar aspectos de la personalidad de muchos de ellos (generosidad para ayudar a otros, mayor egocentrismo...).



3. "El huevo de avestruz"

Desarrollo: colocados en grupos de 4 o 5 personas en la línea de fondo del campo de baloncesto. Cada grupo lleva un balón, y debe transpor-



tarlo hasta la otra canasta y volver. El balón debe ir con pases entre todos los componentes del grupo. Si el balón cae al suelo, deben empezar de nuevo, ya que el "huevo se ha roto".

Variante: se puede hacer con más de un balón y con diferentes tipos de balones. También puede tener oposición con la colocación de un defensor.

Observaciones: la imagen de transportar un huevo hace que el niño relacione el carácter frágil de este huevo con el gesto de amortiguar el balón en la recepción. Además da un valor importante a la precisión en el pase.

4. "Casi partido"

Desarrollo: hacemos grupos de 8 personas. Todos se colocan en el fondo de una de las canastas. El entrenador tiene el balón y cuando él quiera, nombrará a unos de esos niños para que intenten meter canasta en el aro contrario. El resto del grupo de 8 tienen que intentar evitar que consigan la canasta.

Las situaciones siempre se dan en superioridad numérica, de esta forma favorecemos la toma de decisiones.

Variantes: utilizar límites de tiempo o cuentas atrás para lograr la consecución de la canasta.

Observaciones: graduaremos la oposición (más o menos defensores, espacio...) dependiendo del nivel de los jugadores.

5. "Partido"

Desarrollo: hacemos cuatro equipos de 6 jugadores y realizamos un partido de baloncesto. Los niños y niñas de los equipos que van descansando van hablando con el entrenador mientras ven el partido de sus compañeros.

Pueden hablar sobre las reglas del juego, o sobre que tienen que ver con el baloncesto los juegos o ejercicios que han hecho antes.

6. "La palmada"

Desarrollo: hacemos dos grupos, cada grupo se sitúa en círculo, y en el

centro de ese círculo, se coloca un niño con balón. Este jugador tiene que pasar el balón a uno de sus compañeros y los compañeros deben dar una palmada antes de recibir el balón. Si das la palmada y no te han pasado el balón, pierdes y, si te lo pasan y no la has dado, también pierdes.

Variante: podemos poner a más de un pasador en el centro.

Observaciones: una de las características de los deportes de equipo es la utilización de las intenciones como causa de las acciones. Es decir, los jugadores ejecutan a partir de una intención determinada. En este juego ya no solo se consigue que exista una intención, sino que se logra que esa intención esté enmascarada, y aquí es donde pueden empezar a aparecer las fintas o engaños.

Ejecución

Vamos a utilizar para mejorar el aprendizaje consignas breves y significativas que ayuden a los jugadores a seleccionar los objetivos principales de las tareas.

¿Quién esta sólo?

¿Quién necesita ayuda?

¿Qué va a pasar?

- Manos en forma de la pelota!

- Brazos como muelles!

- Las palmas de las manos no son paredes!

Otras ...

Además intentamos que visualicen determinados gestos. Les pedimos que se imaginen el movimiento de amortiguación necesario para recibir un pase.

También vemos cómo hemos utilizado principalmente prácticas de carácter global y con situaciones-problema o libres que obligan a mayores implicaciones cognitivas.

Aparecen como tareas principales las que otorgan un carácter variable a la práctica, fomentando el desarrollo en el niño de fórmulas motrices aplicables a situaciones nuevas.





Del mismo modo, contribuirá también a que los alumnos generen estrategias de solución ante problemas similares al que la practica propone.

Feedback

El conocimiento de resultados vamos a tratar que se lleve a cabo desde distintos puntos de vista (jugadores, entrenador, grabación...).

Después de algunos ejercicios, nos sentaremos en círculo y verbaliza-

remos entre todos las distintas estrategias que hemos utilizado para la consecución del objetivo/s planteado/s. Es muy importante que puedan expresarse tanto los niños como el entrenador y que lo hagan, no sólo de sus acciones, sino de las acciones de los demás compañeros y del propio monitor.

Podemos iniciar el proceso de verbalización de las estrategias utilizadas con preguntas cómo:

- ¿Cómo has ayudado?
- ¿Cómo te has escapado?
- ¿Quién estaba mas cerca de la canasta?
- ¿A qué tengo que estar atento para que no me pillen?
- ¿Decido escapar solo o busco colaboración?, ¿Por qué la busco?
- ¿Con qué mano boto el balón cuando saludo?
- ¿Estoy atento sólo a escapar o intento ayudar a otros compañeros?
- ¿Cómo pongo las manos y los brazos para que no se me caiga el balón?
- ¿Qué tipos de balones son más fáciles de coger?
- ¿Qué hago para cruzar el campo lo antes posible sin que me quiten el balón?
- Otras...





Miguel Garrote Cabodevilla
Entrenador Superior

Miguel Garrote Cabodevilla, entrenador superior lleva más de 30 años moviéndose en el baloncesto navarro, y ayudando a que este deporte, en la medida de sus posibilidades, siga adelante. Como entrenador ha trabajado desde la dirección de escuelas, pasando por todas

las categorías tanto masculinas como femeninas, hasta la 3ª división masculina y la 2ª femenina, y ha participado en campus de baloncesto con la federación. Fue seleccionador navarro durante una temporada, quedando campeón de España cadete escolar femenino.

El baloncesto es un deporte que, como todos, se debe enseñar con ilusión. Es importante en el desarrollo de la persona y por lo tanto debe ser entendido como una actividad para crecer con ese niño o niña en el aprendizaje, y conseguir objetivos de amistad, trabajo, ilusión, compañerismo y competición. Ganar gusta a todo el mundo, pero primero vamos a aprender y las victorias ya llegarán.

Trabajo de defensa desde benjamín hasta minibasket

Para mí es muy importante la tabla que a continuación presento

Cuadro representativo de entrenamientos

Categoría	Benjamín	Pre mini	Pre mini	Mini	Pre infantil	Infantil
Edades	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
Entrenamientos	2	2	3	3	3	3
Duración/minutos	45	60	60	60	90	90
Minutos Semanales	90	120	180	180	270	270
Pretemporada					SI	SI
Agosto					Nada	5
Septiembre	4	4	6	6	16	16
Octubre	10	10	15	15	15	15
Noviembre	8	8	12	12	12	12
Diciembre	6	6	9	9	9	9
Enero	6	6	9	9	9	9
Febrero	8	8	12	12	12	12
Marzo	8	8	12	12	12	12
Abril	10	10	15	15	15	15
Mayo	10	10	15	15	15	15
Junio	4	4	6	6	0	0
Post-temporada	0	0	0	0	4	4
Suma total entrena	74	74	111	111	119	124
Minutos entrenados	3330	4440	6660	6660	10710	11160
Horas de entreno	55,5	74	111	111	178,5	186
% defensa	20	25	30	35	40	40
Defensa en Horas	11	18,5	33	39	71,5	74,5

En la tabla se muestra el tiempo programado para dedicar a la defensa.

Para trabajar los fundamentos de este trabajo tenemos 101 horas más los 20 partidos de cada temporada.

La defensa individual la divido en 4 partes:

- Puesta en marcha. (hasta Minibasket).
- Acondicionamiento. (Infantiles).
- La defensa de los bloqueos. (Cadetes).
- La tecnificación de la defensa. (Juniors).

Puesta en marcha

- Coordinación motora.
- Ir al rebote ofensivo y al balance defensivo.
- Desplazamientos defensivos.
- Posición básica defensiva.
- Movimientos de brazos.
- Defensa al hombre con balón.
- Desplazamientos defensivos cuando se mueve el balón.
- Desplazamientos defensivos cuando se mueve el jugador.
- Comunicación.
- Bloqueos defensivos para coger el rebote.

COORDINACIÓN MOTORA

El trabajo de la coordinación motora es fundamental para el entendimiento y la puesta en marcha de la condición física. Imprescindible para la condición defensiva.

En este punto, yo recomiendo un libro: El básquet a su medida, editorial INDE. Autores: Antonio Carrillo y Jordi Rodríguez.

Tener personas coordinadas nos da rapidez en aprender los fundamentos defensivos y llevarlos a la práctica.

EL TRABAJO QUE EXPONGO

Sabiendo las horas que tenemos para entrenar, el trabajo de coordinación motora, y una metodología en el trabajo, haremos que el niño aprenda los fundamentos necesarios para seguir jugando y aprendiendo en el futuro.

Todo el trabajo es 1c0, 1c1, 1c1+1. El +1 es el balón.

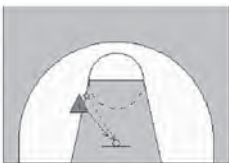
Otra cosa importante, todos los dibujos o ilustraciones de este trabajo, dan para hacer muchos ejercicios. Mi objetivo no es enseñar ejercicios, sino procesos de trabajo que van desde que tiramos a canasta hasta defender al jugador con balón, que quiere meternos canasta.

Nunca hablaremos a estas edades de defensa, sino de juego, competición e intentar hacerles agradable el trabajo.

Los conceptos para todo el trabajo son:

- Debemos tener a nuestra espalda la canasta y nuestros ojos deben ver al hombre que defiende y al balón.
- Yo defensor, debo saber que lo que entra por la canasta es el balón y no el jugador.
- No pidamos a nuestros jugadores algo que ellos no han trabajado.
- Es importante la comunicación.
- Los desplazamientos defensivos, todos, menos los que realiza el defensor del hombre con balón, son corriendo y los del defensor al hombre con balón, son desplazamientos en posición básica.
- El saber lo que es una línea de pase, el lado fuerte y el lado de ayuda.
- Posición básica y utilización de brazos. Vamos introduciendo pequeños detalles en los ejercicios que lo necesiten, cuando el entrenador considere oportuno enseñará completa la posición básica y luego pediremos al jugador que vaya poco a poco introduciendo detalles.

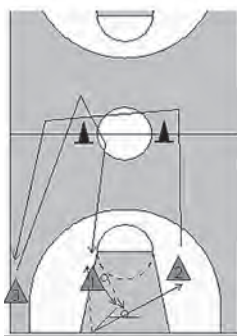
IR AL REBOTE OFENSIVO Y BALANCE DEFENSIVO



Es el primer movimiento o ejercicio que yo enseño. Después de que tiro voy a por ese balón, si entra lo dejo y realizo balance defensivo al medio del campo. Si no entra, lo cojo.

Este mismo ejercicio, luego lo realizo con 2 jugadores. El que tira y un compañero que lo que hace es responder al tiro con una carrera lo más rápido posible al centro del campo para realizar el balance defensivo.

Este ejercicio es una cadena, primero con un jugador luego con dos y ahora tres. Jugador 1 tira, 2 y 3 ven que tira, saliendo rápidamente a tocar los pivotes del campo, 2 va donde 3 y 3 va donde 1. 1 coge el



rebote y se lo pasa a 3 cuando llega, 1 se va a donde estaba 2 viendo balón. Los dos conceptos importantes son el **Rebote ofensivo** y el **Balance defensivo**, no nos importa nada más.

En los 4 años de trabajo el primero y segundo año solo actúa un jugador, el tercero 2 jugadores y el cuarto 3 jugadores.

IMPORTANTE: En estas edades entrenar pocas cosas, que sean muy claras y que las hagan bien.

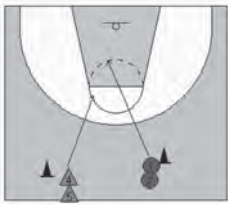
DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

· Al hablar de desplazamientos defensivos es cuando mi equipo lucha por tener el balón. Existen dos desplazamientos: carrera y desplazamientos en posición básica defensiva.

· Para desplazarse en esta postura, hay que desplazar los pies moviendo primero el del lado hacia el que nos queremos desplazar, manteniendo siempre la separación entre ambos, (es decir, los pies no deben tocarse

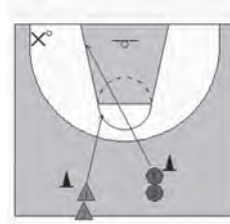
ni mucho menos cruzarse, ni ir a saltos), la flexión de rodillas y la postura de los brazos. Es decir, serán desplazamientos rápidos, procurando que los pies se levanten lo menos posible del suelo para así impedir que el defensor nos pille con los pies en el aire y se nos pueda escapar...

El primer fundamento de trabajo es **yo defensor, debo estar siempre entre el balón y la canasta.**



El triángulo va a canasta y yo (círculo) me meto entre el triángulo y la canasta, a la vuelta cambio de fila.

En el siguiente dibujo observamos que aparece un balón. El ejercicio es el mismo que antes. Pero en vez de ir a ponerse entre jugador y canasta, (aquí nace la posición básica defensiva) nos colocamos entre el balón y la canasta ya que ahora existe balón. Si el jugador círculo no llega antes del jugador



triángulo, no nos preocupa ya que el jugador triángulo se para donde le digamos y el jugador círculo va a su posición que es entre el balón y la canasta. Siempre después de este ejercicio viene el pase al triángulo y se juega un 1c1 pero para nosotros todavía nos viene muy grande.

Yo defensor, debo saber que lo que entra por la canasta es el balón y no el jugador.

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA Y UTILIZACIÓN DE LOS BRAZOS

A diferencia de otros deportes de equipo, el baloncesto no tiene una postura defensiva intuitiva, sino que adopta una posición de defensa claramente definida que se puede automatizar o mecanizar.

Esta posición busca mantener una postura equilibrada que permita desplazamientos rápidos para poder seguir al defensor con balón, y consiste en lo siguiente:

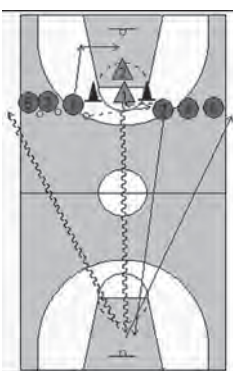
Centro de gravedad bajo, piernas separadas, rodillas flexionadas, tronco ligeramente hacia delante, talones ligeramente levantados, brazos y antebrazos bien abiertos y bailamos, o movemos nuestros pies.



Nuestros brazos sirven para dos cosas, marcar al contrario o interceptar balones.



DEFENSA AL HOMBRE CON BALÓN

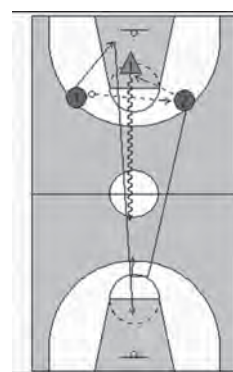


El círculo izquierdo pasa al derecho y se va al final de la fila de los triángulos, éste da el balón al primer triángulo, y va a meter el balón en la canasta contraria. El jugador que entrega la pelota, corre para ponerse delante del triángulo en posición básica defensiva. Si se consigue esto, el atacante le da el balón al defensor y se van los dos, uno a fila de círculos sin balón por la banda y el otro botando se va a la fila de círculos con balón.

Si no hay tiro, y se pierde el balón, el hombre que pierde balón grita "ayuda o balance". Trabajamos el concepto de la comunicación.

Todos los jugadores deberán realizar lo mismo que hace el jugador que pierde la pelota.

Cuando el círculo de la derecha da el balón al triángulo, reacciona y grita "balance". Ocurre que dos hombres hacen balance, porque el círculo que corta a canasta se entera. Los dos deben ponerse delante del triángulo.



Si el triángulo no decide botar, los dos círculos realizan el balance defensivo. El círculo que pierde el balón, ve que no corre el triángulo y va a defenderle en posición básica defensiva. Aquí nace la defensa al hombre con balón.

Este hombre tiene el balón. Me nacen estas preguntas: ¿Puede tirar?, ¿Puede pasar?, ¿Puede penetrar?.

Si el jugador sólo puede pasar, defendémoslo a una distancia de un brazo sin tocarlo, negando el pase. Comunicación con los demás compañeros diciendo "ya-ya-ya" o "agotó, agotó, agotó".

Si el jugador puede penetrar, defendémoslo a una distancia de brazo más antebrazo. Prestaremos atención a los movimientos de sus pies. Si me finta salida, paso atrás. Si decide iniciar una penetración a canasta, mi defensa debe ser lo más pegada a él. Además, en mis movimientos predominarán los pasos de desplazamientos defensivos.

Sólo cuando el jugador con balón se desplaza botando, es cuando yo me desplazo en posición básica defensiva.

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS CUANDO SE MUEVE EL BALÓN

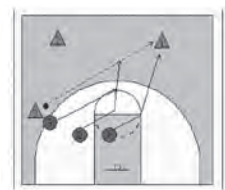
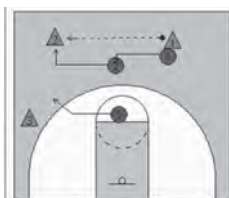
Los desplazamientos, siempre en carrera, con los brazos abiertos, piernas lo más flexionadas posible y sobre las puntas de pies muy ágiles, talones ligeramente levantados, tenemos que responder al pase a la penetración.



Triángulo derecho pasa a triángulo izquierdo. Defensor del hombre que recibe, sigue línea de pase. Primero cierra línea de entrada y luego defensa fuerte.



En la siguiente viñeta vemos un pase horizontal, las defensas se mueven muy bien y aquí vemos que primero cierran la posible entrada del atacante que tiene balón, y luego ajustan la posición de defensa. A este movimiento le llamamos seguir líneas de pase.



Hablamos ya de lado fuerte y lado de ayuda y si observamos la viñeta que saca el balón el alero alto pasa al lado contrario cuando todos los jugadores estaban defendiendo la penetración y en el lado fuerte que es el lado donde está el balón.

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS CUANDO SE MUEVE EL JUGADOR

Aquí nace el gran follón de la defensa, por eso es importante lo que hemos hablado hasta ahora, qué hacer cuando se desplaza mi hombre. Si se acerca al balón, defiéndele fuerte. Si se aleja del balón, déjale. Más adelante, con el lado fuerte se incorpora el lado de ayuda, si va hacia el lado fuerte síguelo, si va al lado de ayuda síguelo hasta que entre en lado de ayuda.

COMUNICACIÓN Y BLOQUEOS DEFENSIVOS

Hemos hablado de la comunicación y es importante transmitirnos cosas, no lo olvidemos, desde niños.

Así como he empezado este trabajo diciendo ir al rebote ofensivo, debemos transmitir que se avise siempre de que el jugador que yo tengo ha realizado un tiro a canasta y todos debemos ir a por el rebote defensivo, que nos va a dar una posible salida al contraataque y no tener que seguir defendiendo.

Si conseguimos que estas ideas las tengan claras al iniciar la etapa de pre-infantil, iniciaríamos el acondicionamiento.



¡Defiende!

Defender es querer, saber sufrir y trabajar para el equipo

Michael Jordan era un gran defensor.

Ser un gran jugador incluye la humildad de saber sacrificarse y ser un gran jugador de equipo.

Un indicador del carácter de un equipo es una defensa constante e inteligente.

¿Sabías que Michael Jordan fue designado mejor defensor de la NBA en 1988?



Hace tres temporadas, un grupo de entrenadores del Club Natación, entre los que estaban David Erviti, David Beaumont, José Miguel Casimiro y Elena Purroy prepararon

para los equipos de base del Club Baloncesto San Ignacio una planificación de objetivos por edades. El desarrollo que sigue a continuación os ayudará a preparar vuestra temporada si el año que viene vais a entrenar cualquier equipo de niños o niñas nacidos entre los años 1997 y 2000, desde prebenjamín hasta minibasket. A partir del planteamiento inicial de benjamín de 3º podéis,

en cada año posterior, ver aquellos nuevos objetivos que ampliar a cada edad determinada. Además, en el cuadro final veréis de un vistazo toda la progresión técnica y táctica para entrenar hasta cadete.

Ahora sólo os falta elegir equipo, conocer a vuestros jugadores, los días de entrenamiento que tenéis, dividir la temporada en varias partes, aprovechar el verano para decidir cuánto tiempo vais a dedicar a cada uno de los objetivos, cuándo y cómo lo vais a entrenar, preparar una buena batería de ejercicios y así, durante el año, podréis disfrutar mucho más de lo que hagáis.

BENJAMÍN 3º

TÉCNICA

Bote con las dos manos:

Gestos a la hora de botar: Agacharse, bote fuerte, con los dedos (no la palma), movimiento de todo el brazo, botar al lado del cuerpo, no delante.

Manejo del balón:

Debemos controlar el balón siendo capaces de pasarlo alrededor del cuerpo, entre las piernas (ochos) y otro tipo de habilidades o "malabarismos", subir la dificultad del bote con movimientos alrededor de objetos, subiendo y bajando escaleras, bancos u otros objetos. Más tarde introduciremos la oposición (defensa) pero dificultándola (sin manos o espacios limitados), para al final dejar defensa libre.

Pase:

Planteamos llegar al objetivo (compañero) no a la técnica, forma o velocidad. Desarrollaremos ejercicios de puntería en el lanzamiento del pase, primero a poca distancia y con el blanco (compañero) inmóvil, para ir aumentando en distancia y movilidad del blanco.

Entradas con las dos manos:

Comenzamos sin bote para ir gradualmente avanzando con bote controlado. Nos fijamos sólo en el agarre y en los pasos.

TÁCTICA

Localizar el espacio:

En la primera vez que se encuentran en un campo de baloncesto deben aprender a situarse primero a sí mismos, y después a los compañeros y la canasta dentro del campo.

NO ir todos al balón: Enseñar a los jugadores a respetar al poseedor del balón.

Mirar al compañero: Enseñar al poseedor del balón a apoyarse en el resto de jugadores.

Iniciación al 1x1:

Igual que en el manejo del balón y en función de si trabajamos defensa o ataque, pondremos dificultades de forma que los jugadores tengan más posibilidades de éxito en el objetivo del ejercicio (doblar, meter canasta, robar el balón, etc.).

Defensa:

Igual que en la iniciación del 1x1, debemos dar ventaja al defensor y premiar los esfuerzos en esta faceta tanto o más que en ataque.

FÍSICOS

Compromiso motor:

El tiempo de ejecución de los ejercicios deberá ser mayor que los tiempos de espera (preparación, explicación, ejemplos...).

Coordinación:

Ejercicios con empleo de diferentes funciones para cada extremidad (pies y brazos).

Flexibilidad:

Al menos 10 minutos al final del entrenamiento y partido variando los ejercicios pero sin marearlos en coreografías extrañas o complicadas.

PSICOLÓGICOS

Diversión:

La cultura del juego: no se puede enseñar todo mediante juegos, pero casi todo se puede practicar con ellos.

Los chavales vienen a divertirse y a sentirse gratificados, debemos animar y premiar los aciertos y no penalizar los errores sino corregirlos de forma positiva.

DISCIPLINA

Puntualidad a la hora de llegar e irse.

Respeto a los compañeros, contrarios y entrenador.

Comportamiento deportivo, no somos una guardería.

Reclutamiento:

Para los chavales sois un ejemplo a seguir (cuidado con dar lo malo) debemos aprovecharlo para motivarles a atraer a más jugadores.



EDAD	TÉCNICA	TÁCTICA	DEFENSA
Benjamín 3º	Bote con las dos manos Entradas 1 bote con las 2 manos Manejo balón Manejo balón en movimiento 1x1 en movimiento	Mirar al compañero No ir todos al balón Jugar todos 1x1 en movimiento	Posición básica 1x1
Benjamín 4º	Entradas en general Pase de pecho Bote de velocidad con 2 manos Desplazamientos con el balón (delante, detrás, lateral) Cambio de ritmo Cambio de mano por delante 2 manos	Ocupar espacios	Deslizamientos defensivos 1x1
Premini 5º	Entradas rápidas por 2 lados y con oposición (2 manos) Pase picado Paradas y salidas No mirar al balón al botar Posición flexionada en ataque Cambio de mano con cambio de ritmo y dirección	Repartir el juego (tiro) Ocupar espacios Aprender a desmarcarse No estar más de 2 jugadores juntos en el sitio	Deslizamientos defensivos 1x1
Mini 6º	Iniciación al tiro Iniciación al pase de contraataque (pase largo) Paradas botando y tras recibir pase (1 y 2 tiempos) Iniciación finta recepción Cambio de mano por detrás	No estar 2 jugadores juntos sin balón Repartir el juego (tiro) Pasar y cortar (2x2)	Triángulo defensivo Ayuda Defensa al balón Iniciación al 2x1
Pre-Infantil 1º ESO	Pase desde arriba Pase con una mano Posición de tiro (mecánica) Pase en mano	Repartir el juego (tiro) Pasar y cortar Reemplazar	Salida contraataque 2x1
Infantil 2º ESO	Salida abierta Pase entre las piernas Fintas de salida, tiro, pase Paso ruso / Paso cambiado Tiro debajo de canasta (semigancho)	Pasar, cortar y reemplazar con cambio de ritmo y dirección (4x4) Bloqueo de rebote Reemplazar	Presing individual en toda la cancha Defensa contraataque
Cadete 3º ESO	Ganchos Fintas con el cuerpo Pase por detrás Bote lateral	5x5 Bloqueos (directo, indirecto, ciego) Transición del contraataque	Balance defensivo Inicio defensa zona (2-1-2) Defensa bloqueo
Cadete 4º ESO	Bote entre las piernas Tiro de 3 puntos Pases interiores Juego de postes (Jugar de espaldas)	5x5 poste alto Llegada al contraataque	Defensa en zona (inicio 2-3 y 3-2)



BENJAMÍN 4º

TÉCNICA

Pase:

Planteamos llegar al objetivo (compañero) y a un principio de técnica (dejar las manos apuntando, pies ayudan, diferentes tipos de agarre, etc.).

Entradas con las dos manos:

Nos fijamos en el agarre, en los pasos y comenzaremos a corregir la finalización (suelta del balón).

TÁCTICA

Localizar el espacio:

Deben aprender a situarse primero a sí mismos y después a los compañeros y la canasta dentro del campo con rapidez.

Defensa:

Deben poder llevar al atacante a donde ellos quieran. Atención a los contactos (faltas).

PREMINIBASKET 5º

TÉCNICA

Bote con las dos manos:

Bote de velocidad.

Manejo del balón:

No mirar al balón. Cambios de mano, de dirección y de ritmo. Bote delante, atrás, lateral.

Pase:

Pase picado. Recepciones en movimiento sin pasos.

Entradas con las dos manos:

Nos fijamos en el agarre, en los pasos y la finalización (suelta del balón). Las dos manos igual de precisas. Con o sin oposición.

Tiro:

Iniciación: dejar la mano, equilibrio, agarre, dirección de pies ...

Iniciación al tiro libre: colocación de todos los jugadores, ejercicios contra la presión.

cepcionar encarando la canasta y jugar, toma de (buenas) decisiones. Búsqueda del espacio útil (rebote, línea de fondo, poste alto) sin estorbar al balón.

NO ir todos al balón:

Ni dos juntos con balón, ni sin balón.

Defensa:

Triángulo defensivo (vemos siempre balón y atacante).

FÍSICOS

El físico general (aeróbico, fuerza, velocidad...) lo da la intensidad y el ritmo de los entrenamientos.

Un buen calentamiento, es la base de un buen entrenamiento o partido. Acostumbraremos a los jugadores a realizar todos los días un calentamiento "estándar" (siempre el mismo) antes del entrenamiento o partido, desde tobillos a cuello.

DISCIPLINA

Higiene, la ducha debe ser obligatoria a esta edad todos los días (entrenamientos y partidos).



MINIBASKET 6º

TÉCNICA

Bote con las dos manos:

Bote de espaldas (no de poste).

Manejo del balón:

Bote delante, atrás, lateral, por detrás del cuerpo, bajo piernas. Paradas después de bote en uno y dos tiempos.

Pase:

Pase picado con una y dos manos. Recepciones en movimiento sin pasos. Paradas después de recepción en uno y dos tiempos. Pase de contraataque o béisbol.

TÁCTICA

Localizar el espacio:

Salida al contraataque organizada (primer pase a banda, tres calles).

Iniciación al 2x2 :

Igual que en el manejo del balón y en función de si trabajamos

defensa o ataque, pondremos dificultades de forma que los jugadores tengan más posibilidades de éxito en el objetivo del ejercicio (doblar, meter canasta, robar el balón, etc.). Comenzamos pasar y cortar. El tiro comienza a ser un arma útil (repartir el juego). Ejercicios de rebote.

Defensa:

Igual que en la iniciación del 2x2, debemos dar ventaja al defensor y premiar los esfuerzos en esta faceta tanto o más que el ataque, deben poder llevar al atacante a donde ellos quieren. Atención a los contactos (faltas). Triángulo defensivo (vemos siempre balón y atacante). Bloqueo de rebote efectivo y en todas las posiciones de defensa (interior y exterior). Comenzamos a ayudar y al 2x1 (a final de año). Ejercicios de agresividad (no violencia) y de rebote.



José Javier Unzué Ciganda

Entrenador Superior

Nacido el 18 de noviembre de 1975 en Pamplona, comienza su vida en el baloncesto muy tarde, en Oberena ya en categoría cadete. De ahí va a San Cernin donde empieza su etapa como jugador de nacional, pasando por Amaya en senior y nacional y volviendo años después

al 1ª división de San Cernin, donde al acabar su vida deportiva da el salto a entrenador de ese mismo equipo. Ya antes realizó un gran trabajo como entrenador y coordinador sacando adelante una numerosa escuela de baloncesto en su colegio, Luis Amigó, donde muchos equipos, masculinos y femeninos, obtuvieron buenos resultados en los Juegos Deportivos. Además ha entrenado en clubes como Burlada, Sagrado Corazón, Noain, Upna, San Cernin

y Lagunak, donde entrena actualmente. Fue secretario técnico de la FNB durante un año, y colabora con ésta como monitor y director de campus desde hace muchos años, como profesor de los cursos de entrenadores y especialmente como seleccionador, en el equipo infantil masculino y en el cadete femenino, donde obtuvo su mayor éxito al quedar 6º en el Campeonato de España del año 2007.

El presente artículo transcribe y desarrolla la exposición que habitualmente realiza sobre la normativa de la competición benjamín, dirigida a entrenadores de las categorías, donde habla de lo que es importante entrenar cada día, adaptándolo a las normas de juego y a las capacidades propias de la edad de los jugadores, incluyendo en la misma reflexiones, métodos de entrenamiento y ejercicios adecuados, insertados dentro de la normativa específica, que aparece en negrita.

NORMATIVA CATEGORÍA BENJAMÍN

1º ENTRENAMIENTOS Y JUEGOS:

Es conveniente enseñar las normas en situaciones reales del juego. Será más útil mostrar o corregir una norma dentro del juego que dar una clase magistral sobre normativa.

Los juegos sirven para descentralizar al niño, para sacarlos de su ombligo y evolucionar a "Mirar y Ver". Juego para mí y para tí. El juego sirve para reproducir situaciones reales de juego, y fomenta acelerar la sucesión Percepción ==> Solución mental ==> Solución motora.

Características del juego:

- No existe juego si no hay riesgo de perder y posibilidad de ganar.
- No deben existir ni jugadores eliminados ni mucho tiempo de espera; no hay nada peor que la espera para que los niños pierdan la ilusión.
- Los gestos técnicos no deben ser ejecutados perfectamente. Aunque sí es exigible cierto grado de eficacia, no hay que obsesionarse en que todo sea exactamente como el modelo técnico.
- Los desplazamientos deben ser suficientemente largos e intensos.
- El jugador debe encontrarse en situación de tomar decisiones, poder elegir, desarrollar su inteligencia práctica.
- El juego debe permitir mejorar sus relaciones sociales, como la cooperación, colaboración, ayuda, esfuerzo, etcétera.
- El juego debe también adecuarse a las características de los jugadores, su edad, su nivel técnico y táctico y su grado de preparación física.

JUEGO 3c3 - Una sola canasta:

Ataque libre primando el trabajo individual. Iniciación a los conceptos de pasos y dobles (juegos con aros). No hay que ser exigentes con la perfecta ejecución pero sí con el entendimiento de la norma. No debe-

mos obsesionarnos en corregir continuamente.

El objetivo principal del ataque es potenciar las virtudes de mis jugadores y de mi equipo. Algunas de las virtudes o habilidades que debo controlar son:

- La capacidad de jugar 1c1 de mis jugadores.
- La habilidad para jugar y finalizar un 2c2.
- La fuerza bajo el aro para anotar o rebotear.
- La capacidad de tirar con acierto de media o larga distancia.

Lo principal y prioritario, lo primero que tenemos que conseguir con los niños, es que evolucionen de molestar en el campo, a no molestar a sus compañeros, y a jugar con ellos.

Entrenarlos para evitar la costumbre de los jugadores de agotar el bote cuando el defensor les obliga, para desprenderse después del balón. Los niños no tienen intención de pasar, cuando dejan de botar y no tienen otro remedio, intentan tirar a canasta, y si no pueden, buscan instintivamente al mejor jugador que quede en el equipo.

Enseñarles que el centro del juego es el balón, no ellos, para que aprendan a desmarcarse, a buscarlo, y no a girar sobre sí mismos esperando que les llegue el balón a sus manos.

La zona siempre debe quedar libre para ser ocupada, los jugadores deben entrar en ella de forma temporal para recibir el balón, no para quedarse dentro.

A partir de aquí los jugadores pueden ocupar dichas posiciones en función de:

1. Puestos de juego: Mi equipo puede o no tener designado quien va a jugar cerca del aro, por la derecha, por la izquierda o por el centro. Con este criterio el equipo o un jugador puede permanecer estático o, aunque se mueva, cada jugador puede saber en qué situación determinada debe jugar a canasta si recibe el balón.

2. Normas: Todos los jugadores del equipo tienen conocimiento de una serie de normas que le obligan a despla-

- zarse por el campo. Por ejemplo: el jugador que recibe el balón nunca lo devuelve al que se lo ha pasado, el jugador que pasa el balón corta hacia el aro y se mueve lejos del balón, el jugador que recibe el balón siempre bota intentando acercarse al aro lo máximo posible, etc.

L – Defensa individual: Todos los equipos defenderán individual, hombre a hombre, valorando la responsabilidad individual de cada uno sobre su par.

Se pueden permitir las ayudas pero como un recurso para evitar canastas y no como una trampa defensiva.

Asimismo, debemos comenzar con el señalamiento de las faltas. No sirve dejar jugar en los entrenamientos si posteriormente nos las van a pitar en los partidos. Los niños empezarán a comprender qué será castigado en los encuentros e incluso que si cometen cinco faltas no podrán jugar más.

Puntos a trabajar:

JUEGO DE LAS CUATRO ESQUINAS: Disponer los jugadores en un cuadrado (un balón cada uno) y un jugador (con balón) en medio del cuadrado que botando debe de tratar de ocupar el ángulo dejado libre por los compañeros y a la señal deben de cambiar de posición botando; quien pierda su posición va al medio y el juego se reanuda. Es importante al inicio determinar el sentido del desplazamiento; hacia la derecha, hacia la izquierda, libre.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción.

JUEGO DE LA MARCA: Dividimos a los jugadores en dos grupos. Cada jugador tiene un pañuelo metido dentro del pantalón (por detrás). Los dos jugadores de los dos equipos deben recuperar los pañuelos del equipo contrario. Podemos determinar el final del ejercicio a tiempo o cuando un equipo recupere todos los pañuelos del otro equipo.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción, movimiento de pies.

LA CONQUISTA DE LOS BALONES: Los participantes agrupados por parejas situados en la línea de fondo. Uno de la pareja defiende al otro, que partiendo de la misma línea que el resto de los jugadores, tratará de escaparse de su marcador para coger uno de los balones situados en el centro del campo. Se coloca un balón menos que el número de parejas. Quien se queda sin balón acumula un punto. Luego se relevan las funciones. El que más puntos acumule, pierde.

Contenido de enseñanza; movimientos ante una oposición, oposición.

M – Puesta en juego del balón:

Tras una infracción (violación o falta), el balón será puesto en juego desde el lugar más cercano a donde se produjo la infracción. Esto incluye las líneas de fondo y excluye la parte posterior del tablero.

El saque de fondo tras canasta recibida es obligación recibirlo fuera de la zona. De no ser así, deberá sacarse de la misma antes de jugar a canasta sancionándose al equipo infractor en caso contrario con la pérdida de la posesión.

Si el árbitro pita y el balón entra la canasta no es válida, la puesta en juego del balón se efectuará desde la línea lateral para dejar más claro que el cesto no es válido.

En los tiros libres pueden situarse 5 jugadores al rebote 3, defensas y 2 atacantes.

En la categoría benjamín 2000, el rebote defensivo es obligatorio sacarlo de la zona antes de empezar a jugar a canasta. En los encuentros correspondientes al año 99, el balón debe sacarse más allá de la línea de triples.

Este punto es también de aplicación al robo de balón al equipo atacante, debiendo el equipo defensor que roba el balón, para iniciar su ataque, salirse bien sea de la zona, bien de la línea de triples.

Dentro de cualquier situación de 3c3 introduciremos este punto. Es muy sencillo de entender, puesto que los niños por propia iniciativa deciden sacar lo más cerca posible por su propia comodidad y provecho.

Debemos insistir en no sacar tras la parte posterior del tablero. La indicación es bien sencilla: "¡fíjate en la tabla! ¿qué pasa si le das?" Tenemos que plantearle situaciones para que él mismo decida la mejor opción de saque.

Otra pregunta que se puede plantear, ¿se puede sacar dentro del campo? La respuesta para nosotros es obvia pero para los más pequeños requiere algunos matices.

Se debe sacar tras la raya y el jugador puede desplazarse dos metros hacia atrás. Si no hay espacio, el defensor deberá separarse ligeramente del jugador que efectúa el saque.

¿Quién debe sacar de fondo? El jugador que lo haga debe haber entrenado esta habilidad, y saber que:

- Debe mirar más allá de su defensor, alejándose de él cuando sea necesario, para poder elegir el momento óptimo para el pase.
- Evitará las fintas para "jugar" con su defensor, utilizándolas únicamente para engañarle antes de soltar el balón.
- Tendrá iniciativa para pasar el balón con rapidez cuando uno de sus compañeros aparezca con cierta ventaja sobre su defensor pidiéndole el balón.
- Evitará los pases por encima de los defensores y bombeados hacia un espacio incierto donde cualquiera puede coger el balón.

¿Quién recibe el primer pase? El jugador que lo haga debe haber entrenado esta habilidad, y saber que:

- Debe saber desmarcarse de su defensor. Evitará pedir el balón sin moverse o levantando las manos por encima de su defensor.
- Debe tratar de ocupar un espacio útil respecto al balón. Ni muy

y cerca, donde tendrá una salida muy complicada, ni muy lejos, donde su compañero no es capaz de pasarle. Debe actuar y moverse, no permanecer inmóvil mirando el balón como un espectador más.

LA CÁRCEL: En cualquier situación de enfrentamiento, el jugador atacante que recibe dentro de la zona tras el pase desde el fondo tendrá que estar en la zona o semicírculo del tiro libre un tiempo determinado por el entrenador (un ataque, 5 segundos...). Otra variante en situaciones con pasador es convertir el saque de fondo en cárcel. El balón pasará al otro contrincante. Podemos construir una cárcel con pivotes en el lateral para el entrenamiento de saque de banda.

Ñ – Tiros libres: se lanzarán los tiros libres que se produzcan desde la línea discontinua del semicírculo de tiros libres, con objeto de adecuar la distancia hasta el aro con las condiciones de los jugadores. Esta norma será de aplicación siempre. En las pistas que no exista esta línea, la coordinación se encargará de marcarla.

SITUACIÓN REAL DE TIRO LIBRE: Por ejemplo, podemos indicarles que cada falta señalada tras una entrada a canasta será penalizada con un tiro libre. "Rojos contra amarillos": cada equipo tiene cuatro ataques seguidos. Con esto garantizaremos que asimilen los roles como atacantes y defensores.

JUEGO DE LOS PASES: Mediante pases deben llegar a un punto situado fuera de la zona o del triple, según la categoría. Cuando el balón llegue a esa zona empezamos a atacar y las canastas tienen valor

2º MOMENTO PREPARTIDO

C – Comienzo del partido: No se podrá dar comienzo a un partido si uno de los equipos no está en el terreno de juego con 3 jugadores dispuestos a jugar. Si 5 minutos (por ejemplo las 16,05 h. de un partido señalado para las 16,00 h.) después de la hora de comienzo un equipo no se hubiera presentado o no tuviera 3 jugadores en el terreno de juego, el equipo contrario ganará el partido por decisión. Por ello, se ruega a todos los equipos que acudan a los partidos con al menos un cuarto de hora de anterioridad a la hora de inicio de los mismos.

Es necesaria la puntualidad. Si llegamos 10 minutos tarde dejamos a los chavales sin partido.

D - Equipación y documentación: Todos los equipos deberán acudir a la cancha de juego debidamente equipados y documentados. La no presentación de la documentación necesaria supondrá para el equipo infractor la pérdida del encuentro aunque éste deberá jugarse.

Es importante acudir a los encuentros con tiempo de sobra para realizar todos los trámites para la disputa del partido. Es nuestra responsabilidad que los niños lleguen bien equipados. Si pueden asistir cada uno con su camiseta oficial del equipo sería lo ideal. Asimismo somos los encargados de llevar todas las fichas incluida la nuestra.

Posibles consecuencias:

- Un niño se puede quedar sin jugar si no tenemos su ficha.
- Podríamos dejar a los niños sin quien les dirija.
- Pérdida del partido. ¿cómo se lo explicamos?

E – Mínimo de jugadores en el acta: No se incluirán en el acta jugadores que no estén presentes en el inicio del encuentro, si estos no superan los 4 obligatorios. El Comité de Competición considerará como presentes a los jugadores incluidos en el acta.

Si no hay cuatro jugadores el encuentro no tiene validez. Es importante haber confirmado el número de niños para poder reaccionar con algo de margen. Si lo sabemos con anterioridad podemos avisar a algún niño del equipo menor, avisar al otro equipo por si no podemos ir y realizar los trámites oportunos para el aplazamiento del partido,...

G – Arbitrajes y anotación: Existe la obligación de disputar el encuentro, aún en caso de incomparecencia o no designación del equipo arbitral. Caso de no celebrarse el encuentro se entenderá como incomparecencia de ambos equipos.

Tras la finalización del encuentro el equipo local deberá entregar el acta en Federación así como comunicar el resultado del encuentro (948 210799)

Arbitraje y mesas: nos puede tocar el realizar cualquier de estas dos funciones.

H – Sustituciones: Todos los jugadores inscritos en el acta deberán jugar obligatoriamente un periodo de 10 minutos antes del último cuarto, no pudiendo jugar ningún jugador 3 periodos mientras existan jugadores en el equipo que no hallan jugado 2 periodos completos.

No se concederán sustituciones en ninguno de los tres primeros periodos, excepto para sustituir un jugador lesionado, descalificado o que haya cometido la quinta falta personal, en cuyo caso es obligatoria su sustitución con el fin de que haya siempre en el terreno de juego 3 jugadores de cada equipo, a excepción de que todos los suplentes estén eliminados por faltas.

En el cuarto periodo se podrán conceder sustituciones siempre que el balón esté muerto como consecuencia de un silbato del árbitro. También se pueden efectuar sustituciones durante un tiempo muerto.

Sustituciones; ¿Cuánto debe jugar cada jugador?

N – Bonos por faltas: Desde la valoración de que el objetivo es dar la máxima continuidad al juego y que los jugadores aprovechen el tiempo real del mismo, solo se tirarán las faltas de acción de tiro, independientemente del número de faltas que se acumulen.

No hay acumulación de faltas por equipo.

O – Tiempos Muertos: Se puede solicitar un tiempo muerto por periodo.

3º EL PARTIDO

A – Nº de jugadores por equipo: 5 Mínimo * 12 Máximo

B – Forma de juego: 3 contra 3 en medio campo – Miércoles por la tarde.

I – Duración del encuentro: El partido se compone de 4 tiempos de 10 minutos cada uno, con un intervalo de 2 minutos entre el primero y el segundo y entre el tercero y el cuarto; y con un intervalo de 5 minutos entre el segundo y el tercer periodo.

El reloj de tiempo se parará en tiempos muertos, tiros libres, salto entre dos y sustituciones solo del cuarto periodo, jugando el resto de periodos a reloj corrido.

J – Diferencia de tanteo: En el torneo se darán por concluidos los encuentros si uno de los dos equipos supera, en cualquier fase del partido, una ventaja de 40 puntos sobre su oponente, debiéndose continuar el mismo estando los dos equipos de acuerdo con la obligada asistencia del árbitro hasta su finalización.

Es preferible buscar situaciones más complejas dentro del juego que no ganar por un tanteo abultado. Ejemplo: tenemos que pasar 8 veces antes de ir a canasta, obligatorio tirar de fuera de la zona, tenemos que intentar que Luis meta la canasta...

K – Empate: Los partidos no podrán concluir en empate. Si llega este caso, se jugará una prórroga de 5 minutos.





Iñaki Cruz

Joven entrenador de la generación del 83, lleva pocos pero intensos años moviéndose en el baloncesto navarro. En edad infantil inició su andadura como jugador en el Club Baloncesto Oncinada, al cual, en mayor o menor medida siempre ha estado ligado. Ha trabajado en todas las categorías de base. Tras dos años como ayudante de Juan Mantero, a los 20 debutó en 1ª Nacional como 1º entrenador, manteniendo la categoría con un equipo recién ascendido el primer año, y dando la revalida a varios jóvenes jugadores el segundo, para pasar posteriormente a dirigir media temporada en 2ª Nacional Femenina. Durante los últimos años ha estado ligado a la FNB tanto en funciones de entrenador ayudante como de 1º entrenador, siempre en categoría masculina, trabajando mano a mano con los mejores jugadores navarros.

Elementos perturbadores del juego en la fase defensiva (I)

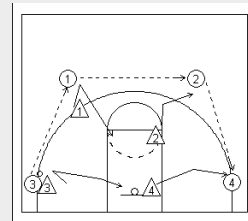
El trabajo por medio de la utilización de elementos perturbadores es una de esas herramientas que todo entrenador debe conocer y poder llevar a cabo en sus sesiones. Este tipo de entrenamiento, basado en la variación de las reglas propias del baloncesto, modificando o no la filosofía del juego en si mismo, da muchas opciones al entrenador para llevar a cabo múltiples tareas en las que enfatizar este o aquel aspecto que de otra forma le es más complicado lograr. Dentro del trabajo con los elementos perturbadores, y toda su amplitud, voy a desarrollar diversas opciones que nos ofrece dentro de la perspectiva del cambio de normas en el ámbito de la defensa. A todo ello le denominaremos trabajo de "variables defensivas".

1. Grado de oposición relativa al defensor según la utilización de las manos en defensa:

Cuando hablo de la variable defensiva no me refiero al número de defensores, ni si estos están en igualdad, inferioridad o superioridad con el atacante, sino que me limito a hablar del grado de oposición que cada defensor puede plantear al atacante.

Este grado de oposición a plantear, se puede valorar y medir de muy diversas formas, con el fin de hacer más sencillo o más complicado la dinámica de un ejercicio o tarea, influyendo de esta forma en la dinámica del sistema de enseñanza – aprendizaje desarrollado por el entrenador con sus deportistas. Las limitaciones o extrapolaciones podrán variar la dificultad de la tarea, haciendo el trabajo de los objetivos que se plantea el jugador aún cuando su nivel en la parcela a trabajar no sea tan amplio como el de su parcela opositora.

La tarea se llevará a cabo siempre en situaciones de cooperación/oposición, es decir, cuando un grupo o jugador se enfrenta a otro. En este enfrentamiento previsto por el entrenador, para la consecución de determinados objetivos, se limita el poder de actuación de un grupo o jugador para que la situación operacional permita a su oponente adquirir los conocimientos previstos sin problema alguno.



Ejemplo: Situación de cooperación / oposición de 4x4 en categoría infantil. Queremos desarrollar la capacidad de cambiar el balón de un lado a otro para posteriormente encontramos en ataque con una situación más ventajosa que si no lo hubiésemos hecho.

Para facilitar el trabajo de este concepto y el aprendizaje de su importancia y vitalidad, obligamos a los defensores a que tengan las dos manos en la espalda hasta el momento mismo de que el balón ha sido cambiado de lado. De esta forma, conseguimos la situación que queremos que los jugadores aprendan, a la vez que planteamos situaciones de cooperación / oposición en planteamientos casi reales.

Como se ve, el trabajo por medio de la variación de la oposición ejercida por la oposición (valga la redundancia) es un elemento muy útil para el entrenamiento del baloncesto, y que puede ofrecer un diferente enfoque de las situaciones técnico – tácticas en las categorías de baloncesto base. Este elemento se puede plantear de diferentes formas con el simple objetivo de favorecer la adquisición de los conocimientos por parte de los jugadores.

VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN SEGÚN UTILIZACIÓN DE MANOS

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Defender con las dos manos en la espalda.	Plantea una situación muy favorable para el ataque, ya que no hay pases interceptados ni interrupciones constantes por cambios de rol continuos. Las situaciones de 1x1 al jugador del balón son muy ventajosas para el atacante ya que ve que no le pueden tocar el balón, pero a su vez, fomenta la defensa con la utilización del cuerpo y el movimiento de piernas por parte del defensor.

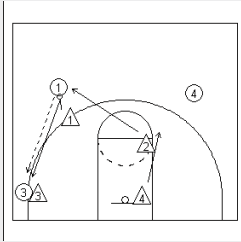
VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN SEGÚN UTILIZACIÓN DE MANOS

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Defender con una mano en la espalda (siempre con la misma mano).	Plantea una situación menos ventajosa que la anterior para el atacante. La dificultad reside en que la defensa puede robar balones. De esta forma se favorecen las fintas de recepción y el movimiento sin balón inteligente que busca poner en máximas dificultades al defensor (jugando hacia el lado donde "no tiene brazo"). Las situaciones de 1x1 del jugador con balón son muy ventajosas para el atacante ya que ve que sobre un lado no le pueden tocar el balón, pero a su vez, fomenta la defensa con la utilización del cuerpo y el movimiento de piernas por parte del defensor. Interesante también el trabajo táctico del defensor para cerrar su lado "débil" y del atacante, para buscarlo.
Defender con la mano que decida el jugador, pero sólo con una mano.	Plantea una situación menos ventajosa que la anterior para el ataque. La dificultad reside en que la defensa puede robar balones con cualquiera de las manos, según considere oportuno, pero dejando a su vez un lado "débil" de forma continúa. Se favorecen las fintas de recepción y el movimiento sin balón que busca poner en máximas dificultades al defensor (jugando hacia el lado donde "no tiene brazo" y leyendo la toma de decisiones que también debe hacer la defensa). Las situaciones de 1x1 al jugador con balón son muy ventajosas para el atacante ya que aprecia que sobre un lado no le pueden tocar el balón, pero este puede variar según considere la defensa, lo que fomenta un interesante trabajo táctico del defensor para cerrar su lado "débil" y del atacante para buscarlo. Obliga un trabajo defensivo interesante de piernas y cuerpo.
Defender sin manos, cuando el jugador no tiene el balón.	Plantea una situación muy favorable para el ataque, ya que no hay pases interceptados ni interrupciones constantes por cambios de rol continuos.
Defender sólo con una mano, sólo cuando el jugador no tiene el balón (con la misma siempre). Una vez ha recibido, defensa libre.	Plantea una situación muy favorable para el ataque, ya que la defensa solo puede trabajar con una mano, siendo esta siempre la misma. Interesante el trabajo sin balón si la defensa esta muy pegada, para poder buscar alguna puerta atrás o movimientos ventajosos hacia el aro, sobre todo trabajando para recibir sobre el lado "débil" del defensor, donde se propicia una situación de ventaja inicial. Interesante el planteamiento de la defensa al jugador sin balón para cerrar las zonas de actuación del ataque hacia el lado "débil" de la defensa.
Defender sólo con una mano, sólo cuando el jugador no tiene el balón (con la que desee). Una vez ha recibido, defensa libre.	Plantea una situación favorable para el ataque, ya que la oposición defensiva es menor de la que se da en situaciones reales. Interesante el trabajo sin balón si la defensa esta muy pegada, para poder buscar alguna puerta atrás o movimientos ventajosos hacia el aro, especialmente trabajando para recibir sobre el lado "débil" del defensor, donde se propicia una situación de ventaja inicial. Destacar el planteamiento de la defensa al jugador sin balón para cerrar las zonas de actuación del ataque hacia el lado "débil" de la defensa, y como varía de un lado "débil" a otro según las circunstancias del juego.

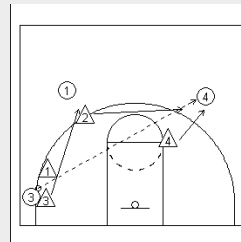
2. Grado de oposición defensiva en función del número de defensores por jugador con balón:

Esta es una variable operativa muy interesante en grupos de elevado nivel o dentro de equipos de base, como planteamiento defensivo de conceptos como el 2x1 y la rotación defensiva dentro de estructuras de ejercicios sencillas que no dificulten mucho la ya difícil tarea que deben desempeñar los defensores. Este trabajo, a parte de por los objetivos defensivos comentados

anteriormente, es muy útil para el ataque porque se fomenta el movimiento del balón lógico con relación a la posición defensiva, la lectura de las situaciones planteadas por la defensa, así como la percepción de compañeros y rivales en referencia a la toma de decisiones dentro de todas las opciones posibles y la ejecución táctica del medio técnico necesario para conseguir el éxito.



Ejemplo: Trabajo de 3x4 en el que es obligatorio que la defensa siempre tenga 2 jugadores con el jugador con balón. La situación de inicio sería con un atacante en la esquina, teniendo un compañero en el triple de ese lado y otro jugador en la posición del triple frontal. La defensa tendrá un jugador con cada uno de ellos y otro que este



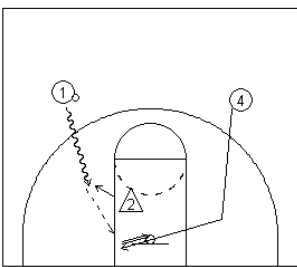
defendiendo el aro. A partir del primer pase habría que ajustar y plantear situaciones ofensivas para superar la variable defensiva propuesta. Se podría obligar a un número mínimo de pases antes de jugar al aro, o a jugar directamente hacia canasta

VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN SEGÚN DEFENSORES AL BALÓN

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Sólo un defensor con el balón.	Situación real de juego que no presenta más variaciones en sí misma, excepto que se planteen otras variables operativas o elementos perturbadores del juego.
Más de un defensor con el balón.	Plantea un trabajo interesante en defensa y ataque ya que permite trabajar tanto el posicionamiento correcto para llevar a cabo los traps y ajustes como el trabajo ofensivo para superar estas situaciones y para intentar llegar a conseguir su objetivo. El trabajo variará más hacia un objetivo u otro en función de si hay igualdad, inferioridad o superioridad de fuerzas, amén de si permitimos jugar hacia canasta, o planteamos limitaciones en forma de pases, botes, segundos de juego...

3. Grado de oposición defensiva con relación a las diferentes formas de la defensa de recuperar el balón o superar al ataque:

Este tipo de trabajo es muy interesante en todo tipo de grupos de trabajo, siempre que se adapte bien a sus características, pero sobre todo es realmente útil en el trabajo con categorías inferiores, en donde este tipo de variable operativa permite situaciones muy positivas para el trabajo de conceptos defensivos (fintas defensivas...) y ofensivos (lectura de situaciones de juego, toma de decisiones...). Un ejemplo muy claro de este trabajo es la recuperación de balón cuando la defensa toca al jugador con balón. Esta opción es muy interesante en minibasket para que los jugadores relacionen situaciones tanto de superioridad ofensiva con una máxima relativamente sencilla "si el defensor va a por el jugador con balón, el compañero esta solo, y por eso, hay que pasarle".



Ejemplo: 2x1 en media pista. Si el defensor toca al jugador con balón, recupera balón. La idea es llamar la atención del defensor, para que decida qué debe hacer, si defiende el balón, al jugador que no lo tiene o toma una posición central para controlar todas. Para cada una de ellas el ataque tiene solución; si defiende al jugador con balón, este llama su atención para que vaya a por él, y en el momento idóneo pasa a su compañero; si defiende al jugador sin balón, el que posee la pelota encara el aro; si defiende en el centro, tratamos de hacer ver a los jugadores que si están separados, el defensor tiene mucho sitio que defender, y que jugando con inteligencia y obligándole a tomar decisiones, siempre conseguirán alguna ventaja.

Este mismo planteamiento se puede desarrollar de un modo aún más complicado con la idea de trabajar fines parecidos pero a un nivel más elevado. Ahora la defensa recuperará balón si logran tocar dos defensores al mismo tiempo al jugador con balón (muy interesante para la iniciación a los traps defensivos). Además, se volvería a incidir en la lectura de la defensa para conseguir ventajas en ataque.

Ejemplo: 3x3 o 4x4 en todo el campo. Se empieza jugando en la línea de fondo más lejana a la canasta en la que se anota. Se trabaja situaciones de cooperación / oposición en las que el ataque debe intentar conseguir canasta y la

defensa robar el balón, o que no lo consiga. Si la defensa logra que no anote el ataque, consigue 1pt, si roba el balón, logra 2pt y si consiguen tocar dos jugadores de forma simultánea al jugador con balón, consiguen 3pts.

VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN / CONTACTO ENTRE JUGADORES

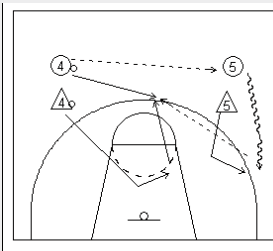
VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Si el defensor toca al hombre balón, gana.	Permite trabajar situaciones de lectura de juego defensivas y ofensivas. Ideal en situaciones de inferioridad defensiva.
Si dos defensores tocan a la vez al jugador con balón, la defensa gana.	Muy atractivo para trabajar situaciones de 2x1 defensivas, incentivando este trabajo por encima de otros conceptos. Perfecto tanto para media pista como para pista completa.

Este planteamiento también se puede llevar a cabo con otra opción no tan simple, como puede ser que la defensa roba el balón si lo toca. Esta situación plantea una opción mucho más interesante en situaciones reales de juego y agresividad defensiva sobre el jugador con balón y las líneas de pase.

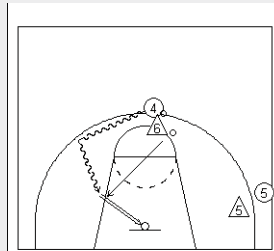
Este planteamiento puede favorecer también la lectura de situaciones con relación a aspectos ofensivos, ya que fomenta la protección del balón cuando el jugador atacante lo tiene, la utilización del bote alejado del defensor tanto para proteger como para atacar canasta, y la utilización de fintas y movimientos sin balón variados para superar las agresivas líneas de pase.

Variando el elemento de contacto, podemos plantear otra situación aún más compleja, que radica en un mayor esfuerzo táctico de todos los jugadores. El planteamiento es situar no sólo un balón en el equipo atacante sino también en la defensa. La idea es que la defensa debe evitar que el ataque anote, y para ello puede lograrlo defendiendo de forma "estándar" o tocando con el balón

al jugador atacante que tiene el control del otro esférico. De esta forma, se produce una situación peculiar en la que ambos grupos, pese a su diversidad de rol, tienen que mover el balón, buscando la mejor aplicación táctica de las opciones de que disponen para lograr el éxito.



Ejemplo: 3x3 en una canasta, con juego libre, empezando desde la línea de fondo más lejana a la canasta en la que se anota. Si la defensa toca el balón, recupera la posesión.
Ejemplo: 2x2 en una canasta. Los atacantes inician el juego en medio campo, mientras que los defensores deben intentar evitar que metan canasta, consiguiendo el control del balón tras error de los atacantes o recuperación propia (1pt), o pueden tocar con el balón de la defensa al jugador que tiene el balón del ataque (3pts).



VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN / CONTACTO ENTRE JUGADORES

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Si el defensor toca el balón, gana.	Interesante para dar un grado mayor de exigencia defensiva tanto al 1x1 con balón como 1x1 sin balón, además de ayudar en el trabajo de actividad defensiva de manos, en el trabajo de táctica individual sin balón...
Si el defensor con balón toca al jugador con balón, gana.	Muy atractivo para el trabajo de lectura de situaciones con relación a la acción del oponente y la percepción de las situaciones que el rival puede plantear. Con esta opción se insiste mucho en leer donde se puede hacer más daño tanto al ataque como a la defensa, fomentando un interesante proceso de percepción-decisión-ejecución.



Iñaki Cruz

Joven entrenador de la generación del 83, lleva pocos pero intensos años moviéndose en el baloncesto navarro. En edad infantil inició su andadura como jugador en el Club Baloncesto Oncinada, al que en mayor o menor medida, siempre ha estado ligado. Ha trabajado en todas las categorías de base. Tras dos años como ayudante de Juan Mantero, a los 20 debutó en 1ª Nacional como 1er entrenador, manteniendo la categoría con un equipo recién ascendido el primer año. En el segundo dió la oportunidad a jóvenes jugadores para pasar, posteriormente, a dirigir media temporada en 2ª Nacional Femenina. Durante los últimos años ha estado ligado a la FNB tanto en funciones de ayudante como de 1er entrenador, siempre en categoría masculina, trabajando mano a mano con los mejores jugadores navarros.

Elementos perturbadores del juego en la fase defensiva (II)

Como continuación al cuaderno técnico anterior seguiré hablando de las variables defensivas, tratando de reafirmar las amplias utilidades de estas en la dinámica del proceso de enseñanza – aprendizaje del baloncesto. Esta vez, enfatizaremos la atención en relación a la posición de partida del defensor, así como en la valoración de las acciones defensivas, las diferentes situaciones defensivas planteadas y el momento en el que se dan, y el cambio de rol defensa – ataque, cuando se produce, y porqué.

4. Grado de oposición defensiva con relación a las diferentes posiciones de partida del defensor:

El entrenamiento basado en el trabajo a partir de esta variable operativa es muy útil para desarrollar fines relacionados con las ayudas dentro de los aspectos defensivos y con el movimiento del balón, en cuanto al trabajo ofensivo. La idea inicial de este trabajo es variar la posición de uno de los defensores para crear un desajuste que pueda favorecer al ataque. Al llevarlo a cabo, la defensa deberá ejecutar una serie de acciones con el fin de que su desventaja no se note, mientras que el ataque intenta lo contrario.

En función de la posición inicial del defensor, podemos variar y graduar la defensa, con el fin de poder adaptarnos a todo tipo de niveles y capacidades. Este tipo de ejercicios es muy interesante llevarlo a cabo tanto en situaciones de 1x1, como en el trabajo de cooperación – opo-

sición, ya que cada una de estas diferentes situaciones fomenta más el desarrollo de unas cualidades por encima de otras, siendo todas ellas muy interesantes para la formación integral del jugador de baloncesto. Así, mientras el trabajo de 1x1 incide más en la técnica individual para sacar ventajas en ataque (salidas y arrancadas, finalizaciones y recursos técnicos que faciliten la anotación) y para trabajar conceptos básicos defensivos (intentar proteger la canasta; ganar el centro al ataque; instinto de superación y capacidad de sufrimiento para superar situaciones de desventaja), las situaciones de cooperación – oposición conllevan un trabajo más táctico tanto en defensa como en ataque, ya que fomentan la aparición de desajustes defensivos que favorecen la utilización de ayudas defensivas, búsqueda de espacios en el ataque, comunicación...

Ejemplo: 1x1 con ventaja ofensiva. Colocamos al defensor, sentado en una silla frente a canasta, a la altura del triple, mirando hacia adelante, y al atacante, tras este, con balón. En el momento en el que el atacante es visto por el defensor, este se puede levantar, para intentar impedirle anotar.

Ejemplo: 4x4 en una canasta. El defensor del hombre balón, empieza detrás del atacante, pegado a su espalda. El momento en el que el atacante inicia el juego (pasa o bota), el defensor del hombre balón puede iniciar su acción y moverse.

VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN / POSICIÓN DE INICIO DEL DEFENSOR

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Si el defensor del hombre balón empieza delante del atacante mirando a su par	Es la situación habitual de juego, en donde la inferioridad defensiva es únicamente el hecho de que el ataque tiene el balón, con lo cual, la mayoría de las veces, también la iniciativa del juego. Dentro de esta opción se podrían plantear tres alternativas; A- delante del atacante a 1 mt, lo que se puede considerar situación normalizada. B- delante del atacante, completamente pegado a este, con lo cual, la situación de partida de la defensa es una ligera desventaja, ya que la gran mayoría de las veces, al estar tan cerca, el ataque superará fácilmente a su par. C- la defensa esta delante del balón, pero a unos 3mt de este. Esta es una situación que comentaremos después, dentro de la opción del defensor acude en carrera a por el atacante, estando delante de este.

VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN / POSICIÓN DE INICIO DEL DEFENSOR

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Si el defensor del hombre balón empieza delante del atacante de espaldas a este	Una situación muy interesante para trabajo de técnica individual de salidas y arrancadas con balón, amén del ya de por sí interesantísimo de lectura del ataque y de la defensa. En esta situación, el defensor no se puede mover hasta que no ve al atacante, lo que produce determinadas situaciones de trabajo realmente útiles tanto en 1x1 (finalizaciones, capacidad de sufrimiento del defensor por llegar a defender o ir al rebote) como en situaciones de cooperación – oposición (ayudas defensivas, búsqueda de espaldas de los pares...).
Si el defensor del hombre balón empieza a un lado del atacante mirando el juego	Es una situación que ofrece una desventaja palpable a la defensa, pero que también conlleva un interesante trabajo en relación a los aspectos ofensivos. El defensor parte con la desventaja de estar tras el balón y de que sus movimientos están condicionados al inicio del juego, con lo cual, depende de las ayudas de sus compañeros. El ataque está condicionado al saber que es más fácil jugar hacia un lado que hacia el otro (interesante para trabajar con la mano no dominante) al tener a la defensa a un lado, lo que hace este más inexpugnable y pone en alerta al resto de defensores. Esto mismo, llevándolo a cabo en 1x1, fomenta un interesante trabajo de salidas y finalizaciones con un defensor cercano, amén de la utilización de múltiples recursos para utilizar en las finalizaciones. Interesante también para el trabajo de defensa del contragolpe.
Si el defensor del hombre balón empieza a un lado del atacante de espaldas al juego	Situación es similar a la anterior, con mayor dificultad para la defensa, debido a que mientras en la otra variante el defensor tenía cierta facilidad para limitar el ataque del hombre balón hacia un lado, ahora esta opción impide tal situación.
Si el defensor del hombre balón empieza detrás del balón, mirando el juego	Interesante opción para trabajar un bote adelantado de inicio, con el objetivo de que la defensa no pueda robar el balón. Este mismo trabajo, llevándolo a cabo en 1x1, fomenta la mejora de salidas y finalizaciones con un defensor cercano, amén de la utilización de múltiples recursos para utilizar como terminaciones.
Si el defensor del hombre balón empieza detrás del balón, de espaldas al juego	Situación de juego muy complicada para la defensa, debido a que es esta y no otra la que da más tiempo de juego en superioridad al ataque, lo que, aumenta sustancialmente las probabilidades de éxito de estos.
Si el defensor del hombre balón inicia su defensa en carrera, delante del atacante, que también juega en carrera.	Esta situación permite un interesante trabajo desde de 1x1 hasta 5x5. En 1x1 fomenta un trabajo de aguantar al atacante con balón en carrera, muy útil para defensa de determinadas situaciones de contragolpe y 1x1 frente a jugadores rápidos y en carrera. La ventaja para el ataque es sustancial, pero plantea la problemática de decisión para ambos jugadores (lo espero cerca de canasta para que tire, juego con el balón hacia dentro para penetrar...). En 5x5 permite mayor variedad de soluciones defensivas al estar más componentes jugando, lo que provoca un interesante trabajo tanto de las habilidades descritas anteriormente como de un trabajo de primeras y segundas ayudas defensivas.
Si el defensor del hombre balón inicia su defensa en carrera detrás del atacante	Una situación interesante para el trabajo del bote de velocidad (atacante) y la capacidad de superación y sufrimiento (defensa). Estas disposiciones de defensa a un atacante que empieza con balón es mejor hacerlas en campo abierto (jugar desde un fondo al otro, con 1mt de ventaja para el ataque) que en situaciones cercanas al aro, difíciles de defender por la distancia. Otra opción es trabajarlas con el defensor en carrera ante un atacante en busca del balón, (útil en el aspecto ofensivo, para entrenar la toma de decisiones según la defensa).

5. Grado de oposición defensiva en relación al marcador y a acciones defensivas:

Jugar con el marcador y la diferencia en puntos. Siempre es un arma muy interesante para motivar y llegar a fomentar la ejecución de determinadas acciones de juego.

En concreto, con algunas posiciones defensivas, podemos desarrollar formulas de supervaloración o minusvaloración en función de lo que pretendamos alcanzar. Cuando trabajamos el concepto de la supervaloración, nos referimos a valorar positivamente determinadas acciones defensivas. Por ejemplo, podemos comentar a los jugadores que cada vez que hagan un buen 2x1 al poste bajo, suman un punto. De esta forma, el llevar a cabo determinadas situaciones les permite sumar puntos en el marcador. Mientras, cuando hablamos del concepto de minusvaloración, nos referimos a la valoración negativa de determinadas situaciones de juego defensivo. Un claro ejemplo puede ser el trabajo del rebote defensivo. La idea podría ser que cada vez que la defensa deja escapar un rebote, es decir, que el ataque consigue la posesión del balón tras un rebote, el equipo defensor tienen una penalización de 1 punto, lo cual produce una motivación extra dentro del equipo que esta defendiendo para evitar perder puntos que les pueden costar el triunfo dentro de la tarea determinada.

Un buen ejercicio podría ser el desarrollo de un partido defensivo. En este partido, valoraríamos los rebotes defensivos con +1 punto y decidiríamos si el equipo sigue defendiendo (si solo cuentan las acciones defensivas) o cambia de rol (si también cuentan las acciones ofensivas) según nos interese. En este partido, las recuperaciones de balón serían +1 punto también. Algo que podría dar un sentido diferente al juego, haciéndolo más de orden defensivo o menos sería el valor de las canastas. Por ejemplo, si las canastas cuentan puntos o si realmente las canastas solo valen para cambiar de rol. Lo que hace variar este concepto es que si las canastas valen puntos, se enfatiza un poco menos la labor defensiva, mientras que si sólo permiten cambiar de rol, obligamos a que el método de anotación sean buenas acciones defensivas, dejando el ataque como elemento que nos permite jugar para sumar puntos.

Ejemplo: 5x5 en 1/2 pista desarrollando un partido de defensas, en el cual las acciones defensivas que permiten recuperar balón (recuperaciones, pérdidas forzadas, faltas en ataque y rebotes defensivos) valen 1 punto, mientras que las acciones ofensivas lo que hacen es permitimos defender. En este caso, primamos la defensa por encima de cualquier aspecto. Otra opción es desarrollar un partido mixto, en el que tanto las acciones defensivas como ofensivas suman al marcador. Valoramos las acciones defensivas en 1 punto (recuperaciones, perdidas forzadas al otro equipo, faltas en ataque y rebotes defensivos), mientras que las acciones ofensivas valen 1 punto también (las canastas, nos referimos). De esta forma obligamos a cambiar de rol siempre, como en un partido normal, pero incidimos en que determinadas buenas acciones defensivas nos permiten ganar por encima del acierto anotador.

VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN / VALOR ACCIONES DEFENSIVAS

VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Supervaloración de algunas acciones defensivas	Dar puntos al equipo defensor por desarrollar correctamente una serie de acciones defensivas determinadas.
Minusvaloración de algunas acciones defensivas	Quitar puntos al equipo defensor por desarrollar incorrectamente una serie de acciones defensivas determinadas.

6. Grado de oposición defensiva según el momento en el que se produce una inferioridad defensiva:

Todo entrenador deportivo, especialmente de baloncesto, por las propias peculiaridades de este deporte (tiempo de posesión, principalmente) conoce la relevancia de las situaciones de inferioridad defensiva, además de su importancia en función del momento en el que se produzcan. No es lo mismo tener que superar una situación de inferioridad al inicio del ataque, cuando los jugadores rivales tienen toda una posesión para anotar o buscar la mejor situación para un buen tiro, una vez vuelta la igualdad, que a mitad de la posesión, cuando el tiempo empieza a apremiar, o incluso al final de esta, donde el reloj de posesión llega a marcar el devenir de una buena o mala jugada en función de un pitido estridente.



Ejemplo: trabajo de 5x5 en media pista. Cuando el entrenador diga el nombre de un jugador defensor, este deberá ir a chocarle la mano, dejando en inferioridad a su equipo. Esta situación, se podrá llevar

a cabo en cualquier momento del ataque, trabajando determinadas ideas en función de las peculiaridades de estos momentos y de las ventajas o desventajas que deriven estas situaciones en los jugadores.



VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN / INTERACCIÓN CON EL BALÓN	
VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Si la inferioridad defensiva se produce en el inicio del juego	Esta situación, hablando en relación a posesiones de 24", da mucha ventaja al ataque, debido a que provoca que al tener tanto tiempo, puede leer determinadas situaciones de las que sacar ventaja merced a los ajustes realizados por la defensa (interior defendido por exterior, y viceversa...).
Si la inferioridad defensiva se produce a mitad del juego	Este trabajo es muy interesante para plantear lecturas defensivas inesperadas dentro del juego. Da mucha ventaja al ataque en cuanto a que coge desprovista a la defensa, pero a su vez, suelen ocurrir a mitad de posesión, cuando el ataque tiene menos tiempo que antes para leer el juego. Útil para futuras lecturas de esta situación ante cambios imprevistos en bloqueos indirectos o directos, o de ajustes defensivos reales de partido.
Si la inferioridad defensiva se produce en los últimos segundos de las acciones ofensivas	Una situación que suele ocurrir en determinadas ocasiones cuando en los instantes finales de una posesión un jugador es superado por su atacante dejando en inferioridad a la defensa. En esta opción, el ataque debe ser capaz de leer rápido las mejores opciones de las que puede disponer, y posibilita a la defensa la realización de acciones arriesgadas que les permitan defender estas situaciones con riesgo pero posibilidades de éxito.

7. Grado de oposición relativa a la defensa en función del cambio de rol defensa / ataque:

Esta variación en las reglas puede ser muy interesante cuando queremos focalizar la atención de la defensa en determinados aspectos del juego que deseamos trabajar. Habitualmente, en el juego del baloncesto, se puede producir multitud de situaciones de cambio de rol, y no necesariamente estas tienen que darse gracias a la buena disposición o actuación del equipo defensor. Por ello, obligar a conseguir determinada acción o situación para favorecer el cambio de rol, provoca un tratamiento específico de este aspecto y de todo lo que conlleva poder conseguirlo.

VARIABLE OPERATIVA DE OPOSICIÓN / REGLAS DE CAMBIO DE ROL	
VARIABLE OPERATIVA	UTILIZACIÓN
Se produce un cambio de rol cuando el equipo defensor consigue recuperar el balón o coger el rebote defensivo	Situación relativamente habitual de juego que sólo se diferencia de la situación real en que cuando se juega también se produce un cambio de rol tras canasta. De esta forma, se pretende centrar la defensa en relación al resultado de la acción del ataque. Esto no necesariamente quiere decir que se haya defendido bien, debido a que hay multitud de ocasiones en las que el ataque falla pese a la ejecución del equipo rival de una pésima defensa.
Cambio de rol cuando se consigue el rebote defensivo	Se pretende fomentar la seguridad defensiva en relación al rebote, al incidir en la necesidad de no dar segundas oportunidad al ataque rival.
Cambio de rol cuando la defensa toca el balón	Muy interesante este trabajo con el objetivo de fomentar una defensa muy agresiva de las líneas de pase, que busque el balón por encima de todas las cosas.
Se produce un cambio de rol cuando la defensa consigue robar el balón	Este tipo de trabajo fomenta la actividad defensiva tanto en relación a la defensa al balón como al jugador que no lo tiene, siempre buscando el borde de la legalidad y la agresividad como aspecto básico para conseguir los objetivos.
Se produce un cambio de rol cuando se logra una situación particular establecida por el entrenador.	"Se cambia de rol cuando logramos hacer un 2x1 al poste bajo". "Logramos cambiar de rol cuando se produce una situación de 2x1 en bloqueo directo". "Consigue la defensa recuperar el balón cuando logra que el ataque no saque ventaja en una situación de carretón". En función de lo que pida el entrenador, la defensa podrá cambiar de rol o no. Para ello, podría plantear un juego de ataque libre, o situaciones más específicas que demanden de por sí determinados movimientos del ataque que interese defender.



Xabi Jimenez

Xabi Jiménez es un joven entrenador de la generación del 82. Llegó a Navarra con 15 años desde su Valencia natal. Es un buen conocedor del baloncesto de nuestra comunidad ya que desde su llegada a Pamplona ha entrenado tanto masculino como femenino en prácticamente todas las categorías y en numerosos clubes navarros como Calasanz, Echavacoiz, Larraona, Burlada, Ursulinas y Lagunak. Ha colaborado 4 años con la Federación Navarra de Baloncesto tanto en campus como con selecciones, en las que ha estado 2 años como entrenador ayudante de la selección cadete femenina y otros 2 como seleccionador cadete masculino (selección de 1º y 2º año). Actualmente ejerce de director deportivo en Lagunak, club con el que ha conseguido este año el subcampeonato Junior Masculino. Este verano recibió la llamada de Basket Navarra dónde ejerce desde entonces cumpliendo las labores de 3º entrenador en la categoría LeB Plata.

Mejora individual del jugador en periodos sin competición

A la hora de analizar jugadores, tanto de rivales como de nuestro propio equipo, es alarmante la cantidad de carencias técnicas con las que nos encontramos, que a su vez son las mismas que hacen al jugador menos determinante y más defendible. Estas carencias se extienden a todas las categorías, viendo estos casos desde categorías de formación hasta la propia LEB Plata donde puedes plantear trampas defensivas en relación a estas diferencias.

Para mejorar cómo jugador es imprescindible el aprovechamiento del tiempo, y trabajar en periodos en los que no tenemos competición y ya no entrenamos con nuestro equipo, ser capaces de mejorar con el autoentrenamiento. El jugador debe ser capaz de mejorar por su cuenta, todo aquello que ha visto en entrenamientos, y sobretodo aquellos aspectos en los que es menos hábil, o en los que quiere llegar a ser más determinante. A continuación voy a proponer trabajo que puede realizar un jugador solo, y que le pueden ayudar a mejorar ciertos aspectos.

Mecánica de tiro

Para conseguir alcanzar una buena mecánica de tiro, y con ella un mayor acierto debemos seguir las siguientes pautas y alcanzaremos una buena línea de tiro desde que el balón deja el contacto con el jugador, hasta que alcanza la canasta.

Pautas

Colocación de los pies tobillos: Los pies deben estar colocados en línea con los hombros, paralelos el uno al otro (podemos controlarlo poniendo un balón entre los tobillos, y así evitaremos que gire el cuerpo). Adelantaremos ligeramente el pie que se corresponde con la mano que va a efectuar el lanzamiento.

Posición corporal: Debemos mantener el cuerpo perpendicular al suelo. Podemos imaginar una línea desde el centro de la cabeza que baje recta hasta acabar entre los 2 pies. Nunca habrá que sacar el tronco del cilindro dibujado por esa línea.

Colocación de brazos: El brazo que va a ejecutar el tiro debe de estar colocado con un ángulo de 90º respecto al costado del cuerpo, 90º respecto al pecho y 90º en el triángulo que va desde hombro hasta muñeca. El brazo izquierdo únicamente acompaña al tiro para ganar estabilidad y mayor superficie de sujeción de balón, evitando que este se mueva. No deberá interponerse en la línea de tiro, y se despegará del balón unos segundos antes de efectuar el lanzamiento. En todo momento debemos visualizar el aro por debajo del balón, ya que de esta forma evitaremos tirar desde el pecho, y conseguiremos sacar el balón lo más arriba posible.

Línea de tiro: Con esta colocación del cuerpo, al adelantar ligeramente el pie, conseguimos que se dibuje la línea de tiro (podemos incluso dibujarla en el cuerpo del jugador para memorizar el concepto con la visualización por parte del jugador). Esta línea imaginaria saldría desde los dedos de los pies, pasando por la rodilla, y el hueso de la cadera del mismo costado que asomará ligeramente si tenemos una buena

colocación; el siguiente punto de la línea sería el codo del jugador, subiendo por el brazo hasta llegar a la muñeca, y finalizará en el momento del tiro en el dedo índice.

El balón deberá salir girando de la mano manteniendo tape o esparadrapo dividiendo el balón en dos partes iguales). De esta forma veremos si el balón gira desviado o lo hace manteniendo la línea que hemos marcado.

El lanzamiento: Previamente a realizar el lanzamiento deberemos aprovechar toda la fuerza que nos aporte nuestro cuerpo. Para ello deberemos comenzar flexionando el cuerpo

manteniendo la línea cabeza-pies que hemos indicado antes. Después de este movimiento de flexión, viene el de extensión, que debe finalizar con el cuerpo completamente extendido, finalizado con un golpe de muñeca equilibrado, y manteniendo en todo momento la línea de tiro.



Foto cedida por Diario de Navarra

7 pasos a seguir para el tiro:

- 1.- PIES: Colocación correcta.
- 2.- TRES ÁNGULOS: Con tronco, con pecho, hombro-muñeca.
- 3.- LÍNEA: Pie, rodilla, cadera, codo, muñeca (mano, balón, aro).
- 4.- VISUALIZAR ARO: Por debajo del balón.
- 5.- FLEXIÓN: Manteniendo línea cabeza-pies.
- 6.- EXTENSIÓN: Manteniendo línea cabeza-pies, el cuerpo completamente estirado.
- 7.- MUÑECA: El balón da vueltas, mantenemos la línea, los dedos se quedan apuntando al aro.

Ejercicio básico para el trabajo del tiro:

Con un balón entre los tobillos y un balón rodeado con una tira de esparadrapo o tape.

Variante 1: Tiros cercanos, siguiendo los 7 pasos, pero sin despegar los pies del suelo, haciendo especial hincapié en la memorización de los pasos.

Variante 2: Tiros cercanos con dedos índice y corazón para visualizar como el balón gira, y mantiene la línea.

Variante 3: Tiro en movimiento tras bote, podemos ir cambiando la dirección y el sentido del bote, hacia un lateral, hacia adelante o hacia atrás, para después realizar una buena parada y tirar con equilibrio.

Variante 4: Nos colocamos en línea de fondo y lanzamos el balón adelantado hacia la línea de tiro libre. Lo cogemos a la vez que damos el primer apoyo (pie interior) y giramos para apoyar el pie exterior estando ambos apuntando a canasta al realizar el tiro.

Variante 5: Para tener unos buenos porcentajes de tiro es muy importante el volumen de lanzamientos realizados, por lo que es aconsejable marcarse varias zonas del campo, y realizar todos los días varias series desde esas posiciones, apuntando anotaciones. Por ejemplo: 20 tiros desde las posiciones rodeadas, y 50 desde la línea de tiros libres, apuntando en un papel el número de tiros anotados para ver la evolución que llevamos.

Lectura de defensa desde poste medio y bajo (de espaldas al aro)

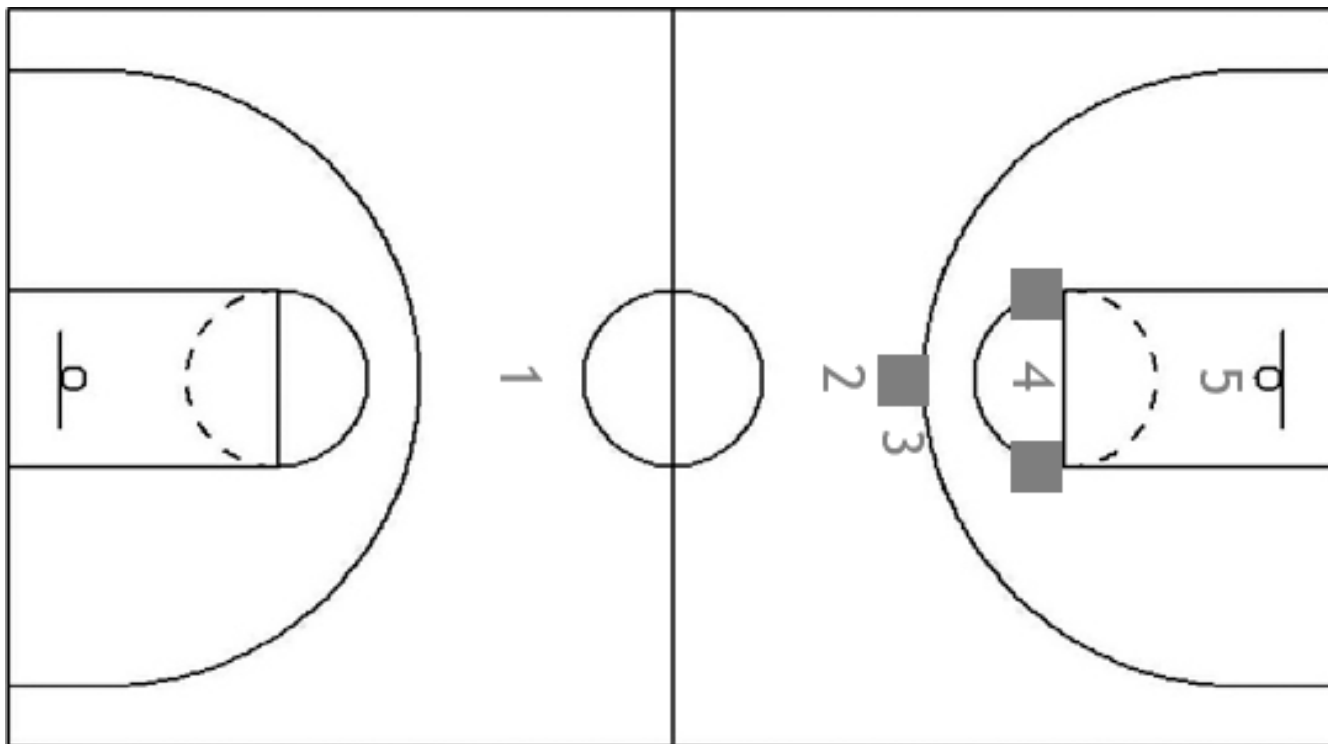
Vamos a realizar varios movimientos desde posiciones interiores dependiendo de cómo actúe la defensa en cada momento. Todas estas situaciones están planteadas tras recibir balón, para simular esto lanzaremos el balón al aire girando hacia nosotros y tras recibirlo comenzaremos los ejercicios en 1x0.

SITUACIÓN DE LA DEFENSA	EJERCICIO
Mantiene la distancia con el atacante.	Pivotaremos sobre el pie más cercano a línea de fondo. Si no estamos perpendiculares a canasta, giraremos por el lado más corto hasta colocar ambos pies encarados al aro, y a partir de aquí realizaremos un tiro rápido. Podemos alternarlo realizando el giro sobre el otro pie, pero deberemos cambiar nuestra posición inicial para que el giro sea lo más rápido posible ya que debemos conseguir tirar antes de que el defensor reaccione y venga a taponar.
Mantiene la distancia con el atacante. Se desplaza hacia nosotros saltando a taponar.	Después del giro y tras encarar el aro, lanzaremos el balón con un bote bajo adelantado, moviendo la pierna que hemos desplazado para realizar el giro, y dejando quieto hasta el bote el pie de pivote. Podremos finalizar tras este bote saltando elevando la rodilla correspondiente a la mano que ejecuta el tiro. Deberemos dejar el balón lo más cerca posible del aro, colocando la mano en posición de tiro para evitar el tapón y conseguir mayor estabilidad en la acción.
Mantiene la distancia con el atacante. Se desplaza hacia nosotros sin saltar a taponar.	Podremos realizar el tiro, aunque siempre depende de nuestra percepción sobre la distancia y la diferencia de altura, peso y velocidad con el defensor.
Defensor pegado.	Si nos orienta hacia fondo, estiraremos la pierna más cercana a la línea de fondo, intentando cazar la pierna del defensor. A la vez que lanzamos este paso nos acompañaremos con un bote fuerte, y con un paso más finalizaremos a aro pasado y cerca de aro evitando el tapón de nuestro defensor. (Es muy importante apuntar con la punta del pie hacia aro después de cazar la pierna del defensor, de tal forma que ganaremos ángulo para ir directos a canasta).
Defensor pegado.	Si nos orienta hacia centro, estiraremos la pierna más cercana a tiro libre, intentando cazar la pierna del defensor. A la vez que lanzamos este paso nos acompañaremos con un bote fuerte, y con un paso más finalizaremos a aro pasado y cerca de aro evitando el tapón de nuestro defensor. (Es muy importante apuntar con la punta del pie hacia aro después de cazar la pierna del defensor, de tal forma que ganaremos ángulo para ir directos a canasta).
Defensor pegado.	Si el defensor no nos orienta claramente, podremos girarnos para encarar el aro, y desde aquí jugar opciones según nuestras ventajas con el defensor (tirar, postear, pasar, jugar hacia dentro, ganchos, ...).

Ejercicio completo para trabajar individualmente (salidas, paradas, arrancadas, pausas, bote adelantado,...)

Colocando tres pivotes, uno frente a la canasta a la altura del triple, y otros 2 en los dos extremos de la línea de tiro libre.

Posición 1.- Salimos desde un metro más atrás de medio campo, encarando la canasta. En primer lugar deberemos salir con bote en velocidad, dando un bote con cada mano, y alcanzando velocidad en el poco espacio que tenemos.



Posición 2.- Cuando lleguemos delante del primer pivote, haremos una pequeña pausa aprovechando la subida del balón. Tras esta pequeña pausa, lanzaremos el balón adelantado a la vez que adelantamos la pierna de la misma mano, interponiendo el cuerpo entre el balón y el defensor; si salimos hacia la derecha lo haremos con pierna y mano derecha, y si lo hacemos con la izquierda lo haremos con pierna y mano izquierda.

Posición 3.- En el momento que lanzamos el balón al suelo, deberemos dar un golpe de muñeca para lanzar el balón adelantado, e intentaremos que bote en el centro de la línea de tiro libre para evitar a los defensores situados tras el primer pivote (simulados con los otros 2 pivotes).

Posición 4.- Tras este bote adelantado finalizaremos con un paso y elevándonos levantando la rodilla para finalizar lo más cerca posible de aro.

Posición 5.- Finalizaciones:

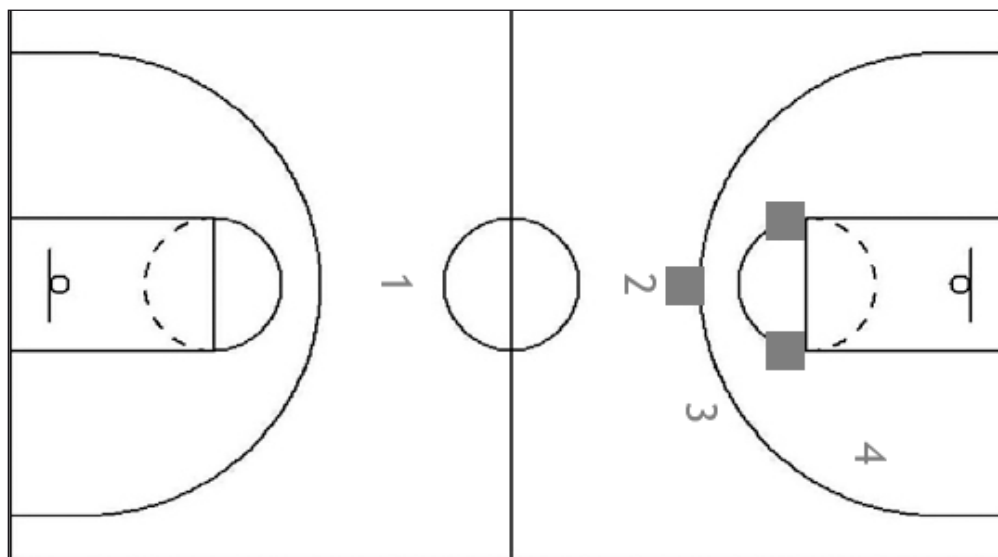
Variante 1: Tras el bote adelantado, obligamos a hacer una parada en un tiempo.

Finalización 1: Finalizamos con tiro.

Finalización 2: Finalizamos fintando el tiro, y alargando un paso más para acabar más cerca del aro (importante no levantar el pie de pivote).

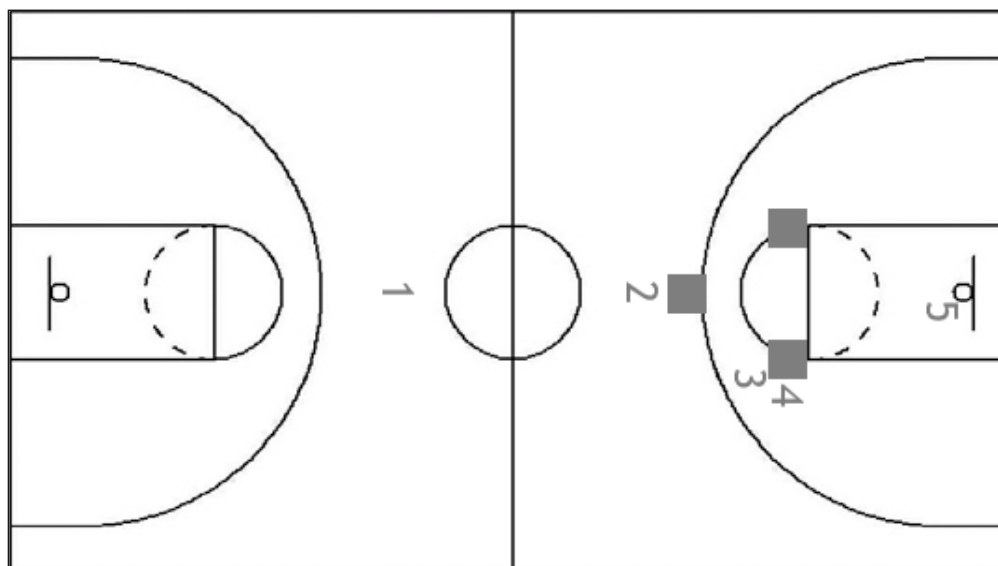
Variante 2

Tras hacer la pequeña pausa ante el primer defensor, saldremos con 2 botes laterales, el primero siguiendo la línea de triple, y el segundo algo más adelantado para finalizar con parada y tiro.



Variante 3

Tras hacer la pequeña pausa ante un primer defensor, saldremos con 1 bote lateral, dando un bote adelantado interponiendo el cuerpo delante del 2º pivote para finalizar cerca del aro.





César Rupérez

César Rupérez nació en Pamplona en mayo de 1975 y con sólo 18 años comenzó a entrenar en las categorías inferiores del CB Maristas, club en el que permaneció hasta el año 2006. Durante ese tiempo fue campeón navarro junior masculino en la temporada 1996/1997. En el año 1999 dirigió el Erro y Eugui de 1ª División Nacional y comenzó su labor de entrenador ayudante en liga EBA con el equipo del club, Alvecón Maristas, durante tres años, hasta que en la temporada 2002/2003 le nombraron primer entrenador, puesto en el que permaneció hasta el año 2006, y en el que consiguió mantener al equipo en la zona alta de la categoría. Desde la temporada 2007/2008 dirige el equipo de Liga Femenina 2 UNB-Obenasa Navarra con el que la temporada pasada logró jugar la fase de ascenso a Liga Femenina. Ha colaborado con la Federación Navarra de Baloncesto como monitor y director de campus de verano y tecnificación, como entrenador ayudante de la selección infantil en 1998 y como seleccionador del combinado cadete masculino en tres ocasiones, cargo en el que en el año 2000 obtuvo el 3º puesto en el Campeonato de España y el título de mejor entrenador.

Ataque con bloqueos directos

1.- Introducción

¿Por qué se juegan tantos BD?

En el baloncesto actual el uso del bloqueo directo es un recurso ampliamente utilizado debido a:

- Facilidad y rapidez para organizar esa situación en el juego de 5c5.
- Amplia variedad de opciones que esta situación genera para ganar una ventaja del ataque respecto a la defensa.
- Forma fácil de asegurarse que el balón lo tenga un jugador con "talento" ofensivo para generar una buena opción de tiro para el equipo.

Contribuciones / Inconvenientes del juego con BD

El uso de los bloqueos directos en ataque aporta una serie de contribuciones al juego colectivo, pero a su vez supone una serie posibles inconvenientes. Ambos se detallan en la siguiente tabla:

CONTRIBUCIONES AL JUEGO	POSIBLES INCONVENIENTES
<p>1. La atención de la defensa está en el 2c2, generando más espacio para jugar los otros tres jugadores restantes (aspecto común para todos bloqueos)</p> <p>2. No deja libre la posibilidad de jugar 1c1 para el balón, pero es una ayuda adicional para atacar el aro.</p> <p>3. Genera una gran incertidumbre en la defensa de 1c1 antes y después del bloqueo directo, puesto que la orientación del jugador que defiende el balón debe variar.</p>	<p>1. Abuso del juego con Bloqueos directos (es fácil, cómodo, rápido...).</p> <p>2. Abuso del bote.</p> <p>3. Una mala ejecución anula sus beneficios y genera un conflicto en el juego de ataque puesto que queda poco espacio para el juego de 1c1.</p> <p>4. La intención táctica en el juego sin balón es siempre aclarar y en el juego con balón es siempre atacar 1c1, conceptos que en edades de "formación" pueden hacer que los jugadores no amplíen su abanico de técnica/táctica individual.</p>

Tabla 1.1. Contribuciones / inconvenientes del juego con BD

2.- Proceso "Ejecución -> Decisión"

Como en cualquier otro concepto colectivo del juego, los fundamentos individuales (técnica individual, táctica individual) y colectivos necesarios para realizarlo con eficacia son muchos y de diversa naturaleza.

Todas estas habilidades se pueden englobar dentro de un proceso en el que tenemos primero una fase de **EJECUCIÓN** (técnica y táctica individual) y una posterior **DECISIÓN** (táctica individual y colectiva).

El hecho de que los bloqueos directos se utilicen con tanta asiduidad ha hecho que la defensa haya reaccionado proponiendo gran diversidad de alternativas, concediendo a la fase de decisión una gran importancia. De esta forma la lectura de la defensa (táctica colectiva) es un aspecto

clave a la hora de jugarlos.

Sin embargo, no debemos olvidarnos de la fase de ejecución, puesto que de ella depende que podamos sacar rentabilidad de la situación de BD y, por tanto, de que la fase de decisión sea clave como hemos comentado antes.

Este cuaderno técnico se va a centrar en esta primera fase del proceso, aspecto que posiblemente se deje un poco de lado en el entrenamiento del juego con BD (incidiendo la mayoría de veces en la fase de decisión) y provocando algunos de los inconvenientes detallados en la tabla anterior (abuso del bote, poco espacio para el juego de 1c1, etc...).

3.- Objetivos en el juego con BD.

Los objetivos cuando se juega un BD deben ser (por este orden):

1º Meter canasta.

Los dos jugadores implicados en el Bloqueo directo no deben perder agresividad hacia el aro. Esto es válido en los momentos previos y posteriores a jugar la situación. De la misma forma, esto es válido para el bloqueador (jugador interior habitualmente) y para el jugador con balón (exterior habitualmente).

2º Provocar ayudas del defensor del bloqueador.

Provocar una situación de incertidumbre/desajuste defensivo, generando dudas sobre la responsabilidad de la defensa del balón, defensa de la continuación, etc. . .

3º Provocar ayudas de defensores no implicados en el BD.

Implicar a más gente en la defensa del 2c2, provocando que se generen situaciones defensivas de "ayuda de la ayuda" y podamos generar juego en ataque para los otros tres jugadores no implicados en el juego del BD.

4.- Bloqueos Directos. Ejecución

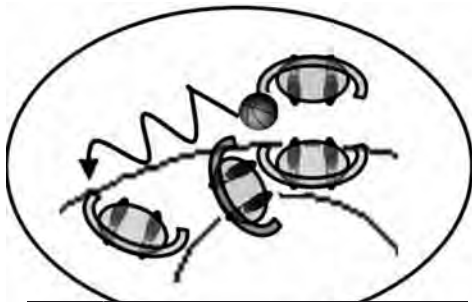
Como se ha comentado anteriormente, la posibilidad de obtener rentabilidad con un BD, está primeramente influenciada por una buena ejecución de la situación de 2c2.

En la fase de ejecución los fundamentos individuales (técnica y táctica individual) son los dos aspectos claves para la correcta realización del BD y son en los que, como se ha dicho anteriormente, nos vamos a centrar en este cuaderno técnico.

En la siguiente tabla se detallan los aspectos más importantes relativos a la táctica individual (intenciones de juego) en la situación de BD, tanto para el bloqueador como para el jugador con balón.

ANTES DEL BD - "Preparar" el contacto	
Bloqueador	Jugador con balón
1.- Intentar que el defensor del bloqueador llegue "tarde" o "mal colocado" para ayudar al defensor del balón.	1.- Proporcionarse una opción "real-creíble" de jugar 1c1 antes del BD: <ul style="list-style-type: none"> •Botando: Fijar al defensor del balón para que defienda el balón y no el BD. Jugar en zonas/espacios/distancias al aro que constituyan una situación de "rango de tiro" real. •Recepción: Recibir el balón en posiciones cercanas al aro y encarar la canasta. (Fintas de recepción). Fintar juego de 1c1 por el lado contrario al BD. No desaprovechar el primer bote antes de jugar el BD.
BD - "Generar" el contacto	
Bloqueador	Jugador con balón
1.- No dejar espacio con el defensor del balón y llegar a contactar con él. 2.- Poner el BD un poco por la espalda, no llegar perpendicularmente al defensor del balón (Ver figura 4.1.).	1.- Mantener la atención de su defensor en el balón y en el juego 1c1. 2.- No driblar hasta que no haya contacto del bloqueador si no hemos botado.
BD - "Usar" el contacto	
Bloqueador	Jugador con balón
1.- No continuar hasta que no sienta el contacto del defensor del balón (usar el impacto para iniciar la continuación).	1.- Usar un bote para superar al bloqueador: <ul style="list-style-type: none"> •Botando: Cambio de mano (protección) para conseguirlo. •Sin haberlo botado: Ser agresivo hacia el aro. Echar el balón al suelo desde una altura por debajo de las rodillas.
BD - "Deshacer" el contacto	
Bloqueador	Jugador con balón
1.- Realizar una continuación larga, separándose del balón todo lo posible: <ul style="list-style-type: none"> • "Pick and roll": Buscando el centro de la zona. (Ver figura 4.2.) • "Pick and pop": Buscando una posición exterior en primera línea de pase con el jugador con balón. (Ver figura 4.3.) 	1.- Dependiendo de cómo sea la "ayuda", el segundo bote deberá ser para: <ul style="list-style-type: none"> • Ganar espacio para generar líneas de pase y/o distancia con el defensor del jugador con balón. • Ser agresivo hacia el aro para jugar una penetración.

Tabla 4.1. Ejecución / Intenciones de juego en Bloqueo directo.



ÁNGULO ADECUADO



ÁNGULO NO CORRECTO

FIGURA 4.1. Ángulo del bloqueo directo

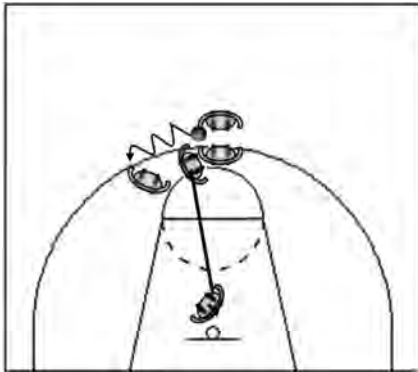


Figura 4.2. Pick and Roll

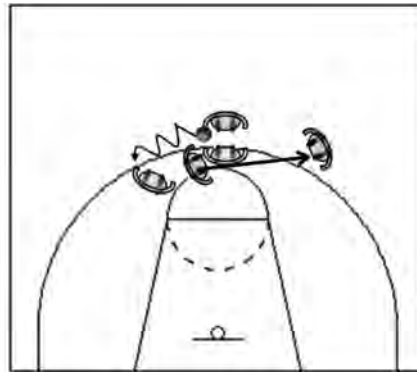


Figura 4.3. Pick and Pop

5.- Zonas de juego del BD

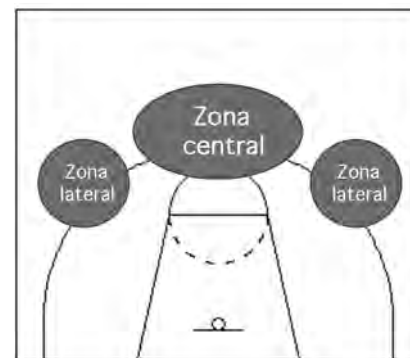
En el juego de BD se produce inicialmente una situación en la que no se respeta el espacio que el jugador con balón tiene para jugar 1c1. Posteriormente es necesario disponer de un espacio libre en la que el bloqueador pueda continuar y el jugador con balón pueda aprovechar las posibles ventajas jugando 1c1.

Por ello, uno de los aspectos para trabajar es la ejecución en una zona adecuada que optimice los beneficios del juego con BD. En caso contrario podemos encontrarnos con situaciones beneficiosas para la defensa:

- Ayuda de las líneas del campo (fondo – banda) para el planteamiento defensivo del BD.
- Obligatoriedad del ataque de jugar el bloqueo en una determinada dirección (información de gran valor para la defensa).
- Poco espacio para “deshacer” el contacto (sea Pick & Roll o Pick & Pop), aspecto que puede provocar que, a pesar de haber obtenido una

ventaja en el bloqueo directo, no se pueda materializar en una buena opción de tiro.

Las dos zonas óptimas para jugar los bloqueos directos son las que se pueden ver en la siguiente figura.

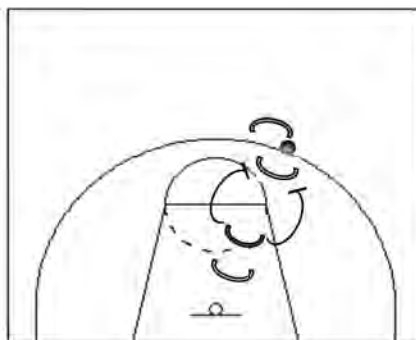
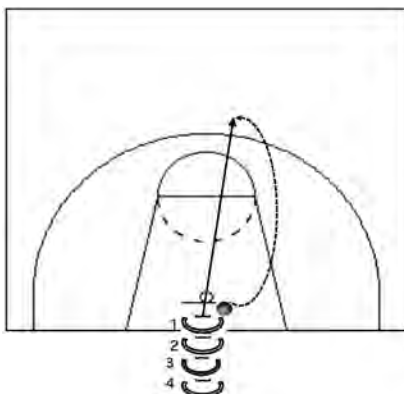


En ambos casos (Zona lateral y zona central), el bloqueo se puede jugar en cualquiera de las dos direcciones, las líneas no suponen una ayuda “extra” para la defensa y hay espacio para que la continuación sea dentro o fuera.

6.- Ejercicios

En este apartado se plantean algunos ejemplos de situaciones de trabajo dirigidas/enfocadas a la mejora en la fase de ejecución del BD.

2c2. con bloqueo directo



Objetivo:

Trabajo de las fases de “preparar”, “generar” y “usar” el contacto en el BD tras recepción.

Zona de juego del bloqueo directo.

Descripción:

Jugadores dispuestos en una fila y el primero de ellos con balón. 1 será el jugador con balón, 2 será el defensor del jugador con balón, 3 será el bloqueador y 4 será el defensor del bloqueador.

1 realiza un autopase buscando el balón, encastrando la canasta. 2 le persigue detrás convirtiendo.

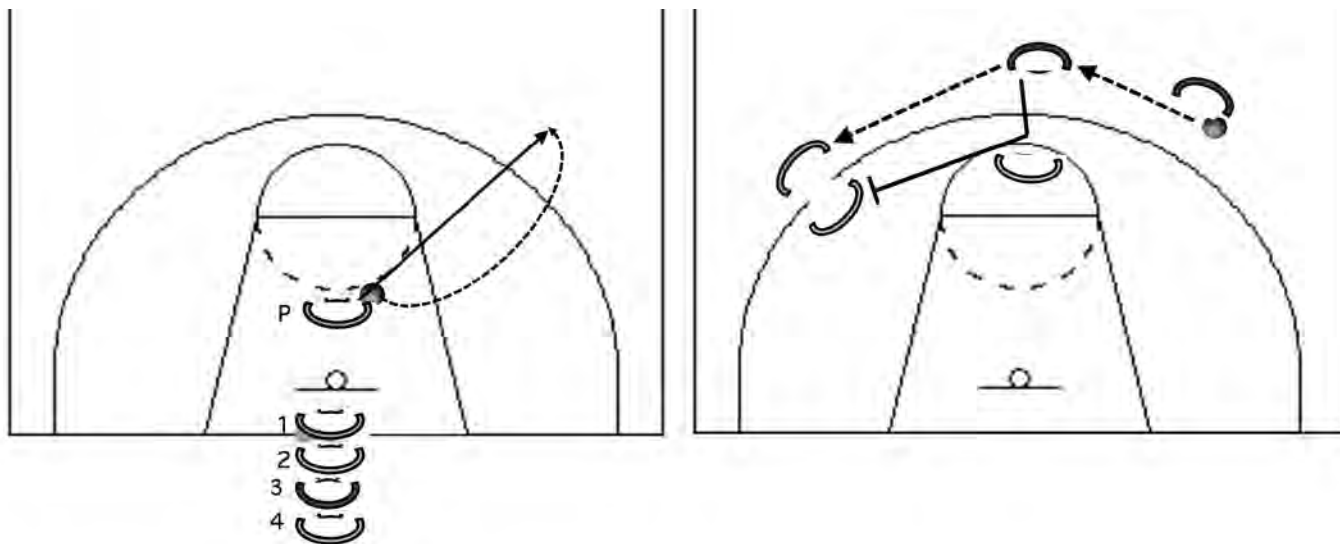
tiéndose en el defensor del balón. 3 sale cuando el entrenador indique para poner el bloqueo directo y 4 le persigue para defender el bloqueo directo.

Aspectos claves:

1 – Jugador con balón puede elegir la dirección que quiera (central o lateral), teniendo en cuenta las zonas óptimas de juego de BD. Deberá trabajar una buena recepción tras el autopase, que le permita jugar 1c1 y/o tirar. Además tiene que mantener la atención del defensor en el juego 1c1 mientras llega el bloqueador y no botar antes de que exista contacto con el bloqueador.

2 – El bloqueador debe intentar que su defensor llegue tarde (arrancando rápido y/o fijando antes de arrancar) y mal colocado (eligiendo la dirección del bloqueo lo más tarde posible). Puede jugar continuación abierta o dentro.

2c2. Bloqueo directo tras cambiar balón lado



Objetivo:

Trabajo de las fases de “preparar”, “generar” y “usar” el contacto en el BD tras cambiar el balón de lado – zona de juego del bloqueo directo.

Descripción:

Jugadores dispuestos en una fila y el primero de ellos con balón. P será el pasador, 1 será el bloqueador, 2 será el defensor del bloqueador, 3 será el jugador con balón y 4 será el defensor del jugador con balón.

P realiza un autopase hacia un alero buscando el balón y encarando la canasta. 1 juega a la posición central. 2 sale a defenderle intentando evitar el pase del pasador. 3 sale cuando el entrenador indique para recibir en el alero contrario y 4 le persigue para evitar el cambio de balón de lado.

Aspectos claves:

Situación previa al BD – 1 y 3 deben trabajar fintas de recepción para poder recibir en las zonas de juego asignadas (en especial 3 que deberá jugar el BD en una zona óptima de juego). Necesario encarar

Variantes:

Variante A – La situación inicial de comienzo (debajo del aro, esquina, lateral, etc. . .) puede ser cualquiera. Esta opción nos proporciona una variable importante en aspectos clave como encarar el aro tras la recepción, espacios en el juego 1c1 previo al bloqueo o ángulo del bloqueo.

Variante B – Podemos empezar con 1 y 2 en medio campo jugando un 1c1, mientras que 3 y 4 están debajo del aro preparados para ir a poner el BD. En este caso trabajamos las mismas fases (preparar, generar y usar) pero en un BD con jugador balón botando.

el aro tras la recepción para poder tirar y/o jugar 1c1. Damos libertad a cualquiera de los dos para jugar (siempre tras haber encarado el aro)

Bloqueo directo – El jugador con balón (3) trabaja la atención del defensor con balón fingiendo 1c1 por la línea de fondo y no desaprovechando el primer bote. **Bloqueador** (1) debe fijar a su defensor para que llegue “tarde” o “mal colocado” a la defensa del bloqueo o directo. Puede jugar continuación abierta o cerrada.

Variantes:

Variante A – La situación inicial puede variar. Por ejemplo el pasador va a la esquina, el bloqueador y su defensa (1 y 2) van al alero de ese lado y jugador con balón y su defensa (3 y 4) van a la posición central jugando un BD en la zona central.

Variante B – Se puede obligar al defensor del jugador con balón (4) a defender cara a cara la línea de pase desde la posición central, generando una situación propicia para fundamentos como la puerta atrás o el mano a mano (evolución del bloqueo directo).

Os presentamos a continuación una serie de ejemplos de materiales que, en vuestra formación como entrenadores de baloncesto, podéis utilizar para adquirir conocimientos de técnica, táctica y estrategia que os hagan crecer en experiencias y nociones de baloncesto y deporte en general. Estos materiales os ayudarán no sólo a preparar vuestros entrenamientos, sino a dominar mejor todas las facetas del equipo, planificación de la temporada, conocimientos de liderazgo, disciplina y funcionamiento de grupos, elección de las estrategias apropiadas a vuestro equipo, preparación física, tratamiento y recuperación de lesiones. Todo lo que se os ocurra que no tiene directamente que ver sólo con el ejercicio que deben hacer en el entrenamiento diario.

Os presentamos principalmente dos tipos de materiales; los libros y las direcciones web, aunque disponéis, como veis abajo, de otros recursos para vuestra formación:

LIBROS: Os permiten verlos físicamente, leer textos que cuentan anécdotas, dibujar encima de gráficos y ejercicios, y se elaboran de su primera a última página con un orden y una evolución que en otras plataformas no hay. Hay además colecciones completas que desarrollan en varios tomos todos los temas relacionados con el basket. Por ejemplo Manel Comas editó hace años una titulada "Baloncesto" que aún podréis encontrar en internet. También grandes jugadores de todos los tiempos han escrito sus biografías, como Michael Jordan, Magic Jonhson o Larry Bird, por citar algunos míticos. De ellos también se puede aprender mucho no sólo en lo deportivo, también de psicología, liderazgo y motivación.

GOOGLE LIBROS: En la sección "libros" de este conocido buscador podéis buscar títulos de cualquier tema que queráis, pero además podéis, en muchos casos, previsualizar páginas completas de los mismos

e imprimir las que os resulten más interesantes.

DIRECCIONES WEB: En ellas encontrareis gran cantidad de ejercicios y vídeos, donde podréis leer también experiencias de otros entrenadores y desde donde os dirccionan a muchos más sitios web, permitiéndoos navegar por un número casi infinito de sitios de baloncesto. Podéis además localizar en las que desde donde comprar libros y material de entrenamiento. (Por ejemplo:Gymnos).



CLUBES DE ENTRENADOR Y ASOCIACIONES DE ENTRENADORES: Si os registráis en algún club del entrenador (por ejemplo de la FEB) u os asociáis a alguna de las asociaciones de entrenadores de baloncesto como la AEEB a nivel nacional, recibiréis vía mail información de clínicas y cursos de entrenadores, artículos técnicos de todas las federaciones autonómicas y revistas, en versión papel o versión digital con artículos actualizados y métodos nuevos de entrenamiento y dirección de partidos.

REGLAMENTO FIBA: En su versión impresa o informatizada es un material imprescindible que debéis leer. Conocer el reglamento os permitirá enseñar técnica adecuadamente y os dará criterio en partidos con otros entrenadores y árbitros. Si además tenéis acceso a algún club de árbitros vía web podéis ver modificaciones y actualizaciones de los reglamentos y videos de situaciones de juego.

Aquí tenéis varios ejemplos, en cada uno de estos apartados os presento algún libro imprescindible, pero no son únicos, buscad el que podáis comprar o mejor se adapte a vuestro equipo, vuestra edad y vuestra experiencia. Antes de cada grupo veréis el tema al que se refieren.


Germán Sóla. Área de Formación. Federación Navarra de Baloncesto

CONOCIMIENTOS GLOBALES DE DIRECCIÓN DE EQUIPO, FORMACIÓN DE ENTRENADORES:


ENSEÑAR BALONCESTO A LOS JÓVENES	
	Esta completa guía le ayudará a convertirse en el entrenador que quisiera ser • Sobreviva a la primera práctica y al primer partido • Haga frente a los jugadores problemáticos y a los padres • Sepa qué hacer en cada lance del partido • Llegue a todos los jugadores • Trabaje con chicas y chicos • Adapte los ejercicios y las estrategias con la edad y la capacidad. • Haga que resulte divertido • Genere entusiasmo • Mejore a los jugadores y al equipo.
	Autor: David G. Faucher
	Editorial: Paidotribo
	Edición: 2002
	Páginas: 199
METODOLOGÍA DEL BALONCESTO	
	El libro propone una metodología para el acontecimiento y dominio de los fundamentos del juego, basada en una reflexión sobre sus características motrices, en la coordinación, en el tiempo y el espacio, de las evoluciones de los atacantes y defensores. El autor defiende un deporte creativo en el que la capacidad del jugador para asimilar y recordar experiencias del juego real esté por encima del conocimiento de una serie de estereotipos motores.
	Autor: José A. del Río
	Editorial: Paidotribo
	Edición: [6ª] 2002
	Páginas: 272

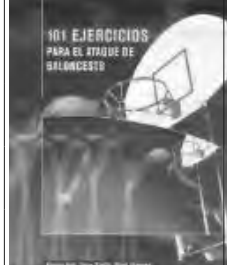
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO, JUEGOS Y PREPARACIÓN FÍSICA:


	<p>BALONCESTO: INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO : UN ENFOQUE INNOVADOR DEL APRENDIZAJE, EJERCICIOS Y JUEGOS</p> <p>Dirigido a entrenadores, monitores y a los mismos jugadores de baloncesto. El autor nos presenta un enfoque innovador del aprendizaje con la ayuda de ejercicios y juegos adaptables a cada situación. Afirma que el secreto de la enseñanza del baloncesto consiste en adaptar el entrenamiento a la madurez psicológica y a las actitudes físicas del joven jugador.</p>	<p>Autor: Gérard Bosc</p> <p>Editorial: Hispano Europea</p> <p>Edición: [2ª] 2000</p> <p>Páginas: 128</p>
	<p>TÉCNICAS DE ENSEÑANZA EN LA INICIACIÓN AL BALONCESTO</p> <p>Se propone una metodología de enseñanza acorde con los planteamientos actuales de la iniciación deportiva. Ofrece una comparación entre los distintos modelos de enseñanza tales como instrucción directa, mediante búsqueda así como la combinación de ambas, para la iniciación al baloncesto.</p>	<p>Autor: Antonio Méndez</p> <p>Editorial: INDE</p> <p>Edición: 2005</p> <p>Páginas: 240</p>
	<p>BALONCESTO: APRENDER Y PROGRESAR</p> <p>Sirve de guía a entrenadores pero, ante todo, ha sido escrito para los jugadores. Está dividido en: juego de piernas, lanzar, pasar, driblar, rebotar, movimientos ofensivos, jugadas de 2 y 3 jugadores, contraataque, ataque y defensa en equipo. Explica por qué cada concepto o habilidad es importante y ayuda a corregir errores frecuentes y practicar cada habilidad.</p>	<p>Autor: Hal Wissel</p> <p>Editorial:</p> <p>Edición: 2008</p> <p>Páginas: 232</p>
	<p>1015 JUEGOS Y FORMAS JUGADAS DE INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE EQUIPO</p> <p>En la obra encontramos todo un planteamiento teórico sobre las características intrínsecas y extrínsecas de este grupo de deportes, elaborando todo un programa de actividades lúdicas que justifica los 1015 juegos y formas jugadas ordenadas de forma didáctica, con el fin de ayudar al niño a obtener una correcta disponibilidad motriz que le permite adaptarse a cualquier situación.</p>	<p>Autores: G. Lasierra y P. Lavega</p> <p>Editorial: Paidotribo</p> <p>Edición: 1993</p> <p>Páginas: 684</p>
	<p>ADQUIRIR UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA JUGANDO: MÁS DE 100 JUEGOS DE ENTRENAMIENTO</p> <p>De manera original y con ilustraciones divertidas, este libro es una reserva casi inagotable para todos aquellos que desean diseñar los entrenamientos con más variedad y diversión. Los juegos como recuperación activa en el trabajo de grupos aportan alegría y diversión en la fase de calentamiento, fomentan el juego de conjunto y pueden aplicarse para introducir contenidos del entrenamiento.</p>	<p>Autor: : Ulrich Stumpp</p> <p>Editorial: Paidotribo</p> <p>Edición: [3ª] 1998</p> <p>Páginas: 148</p>


LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO	
	<p>Este libro le enseñará los principios de la preparación física; cómo mejorar la velocidad y la explosividad; los ejercicios y los encadenamientos; los movimientos de musculación; cómo planificar los entrenamientos; cómo preparar físicamente a los jóvenes y cómo evaluar las cualidades del jugador.</p>
	<p>Autor: : Gilles Cometti</p>
	<p>Editorial: Paidotribo</p>
	<p>Edición: [2ª] 2008</p>
<p>Páginas: 228</p>	


DISEÑO DE ENTRENAMIENTOS, EJERCICIOS, SISTEMAS, FUNDAMENTOS INDIVIDUALES Y ROLES:

FICHAS DE BALONCESTO: EJERCICIOS Y JUEGOS DE ATAQUE Y DEFENSA	
	<p>El autor, prestigioso entrenador francés, nos presenta 300 fichas con tareas y ejercicios de baloncesto originales, innovadores y además divertidos. Evitan la monotonía, proponiendo distintas soluciones para trabajar los mismos objetivos, ayudando a mejorar la calidad de los entrenamientos</p>
	<p>Autor: : Jean Pierre de Vincenzi</p>
	<p>Editorial: Hispano Europea</p>
	<p>Edición: [2ª] 1995</p>
<p>Páginas: 224</p>	

101 EJERCICIOS PARA EL ATAQUE EN BALONCESTO (Disponible 101 Ejercs. en Defensa...)	
	<p>Este libro está escrito para proporcionar a los entrenadores una herramienta que les pueda permitir optimizar las habilidades y las cualidades de sus jugadores. En él podemos encontrar: ejercicios de mejora de la condición física, de manejo de balón, de bloqueo, de pase, de tiro, de contraataque, de entrada a canasta, para el juego interior, para el rebote ofensivo o para poner el balón en juego.</p>
	<p>Autor: :Karl, Stotts & Johnson</p>
	<p>Editorial: Paidotribo</p>
	<p>Edición: 2003</p>
<p>Páginas: 146</p>	


ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DEFENSIVOS DE BALONCESTO	
	<p>Sea cual sea la defensa que practiques (individual, en zona o una combinación de ambas), en este libro encontrarás todas las prácticas que necesitas para depurar las habilidades defensivas de tus jugadores y enseñarles tu defensa particular. Te enseñará a obtener el máximo de tus ejercicios defensivos, reconocer un buen ejercicio, cómo adaptarlo y los ejercicios defensivos sobre los fundamentos.</p>
	<p>Autor: :Burrall Paye</p>
	<p>Editorial: Paidotribo</p>
	<p>Edición: 2001</p>
<p>Páginas: 286</p>	


EJERCICIOS DE 1 CONTRA 1: LA BASE DEL BALONCESTO	
	<p>El libro incluye una gran variedad de ejercicios de 1 contra 1, con y sin pasador, con y sin bote, de tiro, de dribbling. Todos estos permiten la práctica de los fundamentos individuales con oposición real para la mejora de la técnica y la táctica individual de los jugadores</p>
	<p>Autor: Roberto Hernández</p>
	<p>Editorial: Paidotribo</p>
	<p>Edición: 2001</p>
<p>Páginas: 139</p>	

101 EJERCICIOS DE JUEGO INTERIOR		
	En 101 ejercicios de juego interior se presenta una gran variedad de métodos y conceptos para jugar en la posición de pívot. Para que cada entrenador pueda escoger los métodos que mejor encajen con las características de su equipo o estilo de entrenamiento se ofrecen diferentes perspectivas para el desarrollo de un efectivo juego interior. Se centra en todas las diferentes áreas de juego de pívot.	Autor: B. Eamon, J. Callero
		Editorial: Paidotribo
		Edición: 2004
		Páginas: 126

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ		
	Ejercicios para el aprendizaje y perfeccionamiento del control del balón, de control y pase de balón en condiciones difíciles para coordinar tiros a canasta, de tiro en función de las variantes del juego de ataque, de perfeccionamiento técnico en situaciones específicas para el desarrollo de la velocidad de movimiento, de los cambios de dirección y tiros a canasta y de combinaciones técnico-tácticas para desarrollar la costumbre de ejecución en tiempos rápidos.	Autor: Alessandro Del Freo
		Editorial: AEEB
		Edición: 1991
		Páginas: 255

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES:

PROPIOCEPCIÓN: EJERCICIOS CON BALÓN		
	El balón, considerado como un plano móvil e inestable, representa un excelente medio que permite a la vez un trabajo de refuerzo muscular, de flexibilización y de rearmonización propioceptiva. Este libro muestra un gran número de variaciones en función del diámetro, la textura del balón, la posición y los puntos fijos del paciente, y la ayuda de elementos externos.	Autor: María Kucera
		Editorial: Bellaterra
		Edición: 1997
		Páginas: 95

STRETCHING: ESTIRAMIENTOS DE LAS CADENAS MUSCULARES		
	Los estiramientos son la mejor herramienta para prevenir y tratar lesiones y conseguir aumentar el rendimiento del deportista. Aporta una gran cantidad de ejercicios dedicados al estiramiento muscular y articular. Con más de 150 ilustraciones y sus textos y esquemas explicativos, se ofrece una iconografía esquemática y didáctica de las diversas secuencias de métodos y ejercicios.	Autor: Viel Esnault
		Editorial: Masson
		Edición: [5ª] 2004
		Páginas: 262

DIRECCIONES WEB

El rincón del entrenador de UNB

Baloncesto formativo

Aprender baloncesto

Entre canasta y canasta

La página Web de Juan Cuesta – Sección de Basket

La página de basket de Javier

Ejercicios de Mario Nuño

Baloncesto JGBasket 2.0

Todo el basket de la red

El blog de Piti Hurtado

El blog de Raúl Jiménez

<http://www.unbasket.net/>

<http://www.baloncestoformativo.com.ar/>

<http://aprendebaloncesto.blogspot.com/>

<http://www.entrecanastaycanasta.com/index.html>

<http://www.tarso.com/TBasket.html>

<http://www.basketjavier.com/CMS/index.php>

<http://www.terra.es/personal/marionu/ejercicios/ejercicios.htm>

<http://baloncesto.jgbasket.com/>

<http://www.zona131.com/>

<http://pitihurtado.wordpress.com/>

<http://rjmbasket.blogspot.com/>



José Manuel Mendizabal Escalada

ENTRENADOR SUPERIOR DE BALONCESTO

Nacido en Rincón de Soto (La Rioja) en 1960 y vecino de Pamplona desde 1985.

Entrenador en diversas categorías del Club Deportivo Ursulinas, monitor en campus de verano Estella II desde 2006 y Director Técnico en 2009,

representante electo del estamento de entrenadores en la Asamblea General de F.N.B. y directivo del CD Ursulinas y de UNB.

Juego sin balón - Movilidad Espacio-Temporal

El baloncesto es un juego de equipo, en cada partido juegan cinco contra cinco, con la misión lograr introducir un único balón en la canasta contraria, y a la vez, evitar que el rival lo introduzca dicho balón en la canasta propia.

Hay una serie de reglas que nos marcan como se debe manejar el balón, el tiempo de juego, etc... En el terreno de juego hay 10 jugadores y un solo balón para jugar, lo que significa que siempre 9 jugadores están en disposición de jugar, pero sin tener el balón.

Esto habla de la importancia del tema a tratar, vamos a intentar entrenar y explicar los movimientos sin balón, que es lo que hace en todo momento el 90% de los jugadores en cancha.

Lógicamente siempre nos moveremos en función de la ubicación del balón y del rival, tanto si se está en defensa como si se está en ataque.

1. Ocupar espacios - Liberar espacios

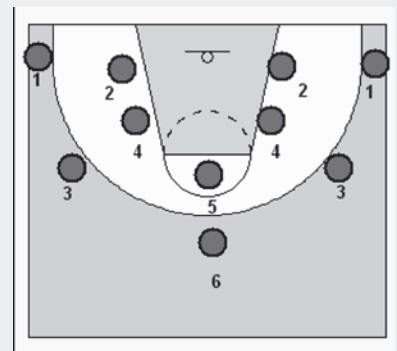
Los jugadores sin balón del equipo atacante, deberán moverse para ofrecer líneas de pase, intentando ocupar siempre uno de los espacios reseñados, o dejando espacio libre al compañero con balón para que pueda ejecutar una penetración a canasta. Cada entrenador, en función del nivel de sus jugadores determinará quién, cómo y cuando ocupa uno u otro espacio, siempre para buscar ventaja.

Los componentes del equipo defensor, intentarán ocupar antes los espacios cercanos a canasta (2, 4 y 5), e interceptaran líneas de pase para el resto de espacios.

Lógicamente cuanto mas cerca se esta del aro, mas fácil será meter canasta, por lo que siempre se ha de intentar tener ocupado al menos una posición de Poste (bajo, medio o alto), lo cual también permitirá trabajar rebote ofensivo.

Por contraposición, el defensor debe intentar ocupar antes el espacio buscado por el atacante, evitando la cercanía al aro del rival y bloqueando el rebote defensivo.

Los espacios mas usuales a ocupar en ataque son: 1.- Alero Bajo (esquinas)- 2.- Poste Bajo - 3.- Alero Alto - 4.- Poste Medio - 5.- Poste Alto - 6.- Base



Ejemplo 1

Ejemplo de ejercicio para trabajar la ocupación de espacios:

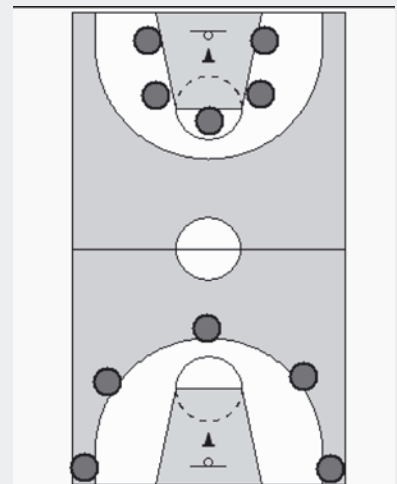
Separamos el equipo en dos grupos para poder usar ambas canastas. Siempre un jugador más o menos que aros hay.

Deben salir del centro del campo con balón botando hasta ocupar uno de los aros situados según el dibujo, lanzar a canasta, coger el rebote y volver a ocupar un aro, nunca el contiguo al ocupado con anterioridad.

Si tenemos un jugador de más, este irá hasta el cono y cuando todos lancen él va a ocupar un aro, el último en coger su rebote encontrará todos los aros ocupados y tendrá que esperar a que haya uno libre.

Podemos cambiar los equipos de canasta cada 8 o 10 lanzamientos, según nos interese.

De este modo se acostumbran a buscar siempre el espacio libre adecuado.



En resumen, los ESPACIOS INTERIORES 2, 4 y 5 (entre línea de 3 y zona) debemos ocuparlos antes que el rival para tener ventaja, caso de recibir "dentro" y/o tener posibilidad de rebote. La defensa trabajará para evitar esta posibilidad, llegando antes o defendiendo por delante, en $\frac{3}{4}$, con ayudas, etc..

Los ESPACIOS EXTERIORES 1, 3 y 6 (fuera línea de 3) los ocuparemos para

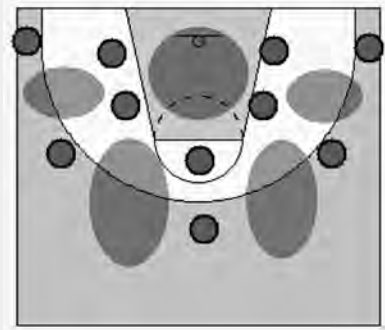
ofrecer al compañero con balón, tanto una línea de pase como un espacio liberado, para que juegue el balón con mayor comodidad, pudiendo penetrar, tirar o pasar según la situación de juego. La defensa, (salvo en caso de individual presionante), intentará interceptar líneas de pase y estar pendiente para una posible ayuda o ajuste al compañero que defiende al hombre-balón.

2.- Zonas de paso

Las zonas sombreadas que muestran la figura, son las zonas que habitualmente se usan para cambiar de posición, la de dentro de la zona debe respetar la regla de los 3", y las demás serán ocupadas siempre que sea posible por los defensores, tanto para evitar cortes, como para cerrar líneas de pase a los exteriores.

Los atacantes, con el fin de obtener ventaja, las cruzaran siempre con cambios de ritmo y dirección, intentando despistar a la defensa, para poder ocupar con ventaja el espacio de destino.

Cada entrenador, según el tipo de defensa (zona, individual, de ajustes), debe entrenar que (excepto bloqueos) sólo un atacante pase cada vez por una de las zonas de paso, imposibilitando así la fijación de la defensa y el cierre de líneas de pase, y evitando que dos atacantes al coincidir en la misma zona de paso puedan estorbarse entre sí.



Los cortes pueden ser verticales, horizontales o diagonales, según el ataque y en función de la defensa, en cualquier caso han de ser rápidos y nunca

en línea recta, sino cambiando de dirección a la vez que de ritmo para poder ganar ventaja.

3.- Espacio vacío

Llamo espacio vacío, al que se encuentra entre la línea de medio campo y la posición 6 (ver figura 1) o del base.

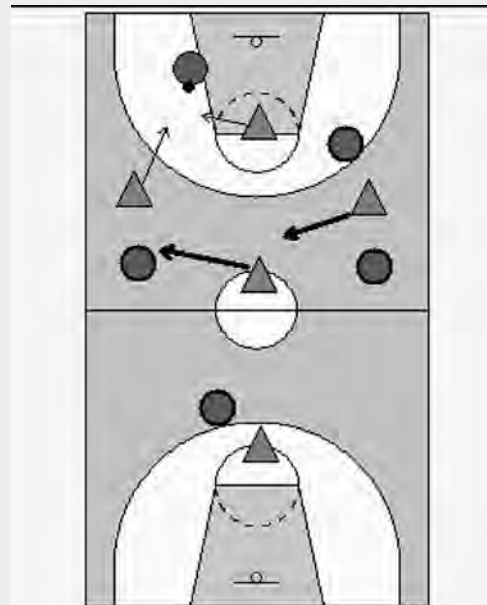
Este espacio al estar más alejado de la canasta rival no está muy utilizado, excepto en caso de defensa presionante agresiva 1-2-1-1 o incluso 1-3-1, que obliga al equipo con balón a retrasar sus posiciones de ataque, si bien concede más espacios cerca de la canasta, lo cual siempre resulta peligroso y

arriesgado para el equipo defensor.

Sin embargo, es un espacio de suma importancia a ocupar, en el momento de entrenar nuestro desplazamiento defensivo, pues es ahí dónde resulta menos complicado parar el posible contraataque de nuestro rival. Mientras dos jugadores en pista realizan balance hacia nuestra zona, los otros tres compañeros intentarán retrasar en lo posible el avance del balón por el equipo rival.

Ejemplo 2

Ejemplo de presión a saque de fondo 1-2-1-1, en el que se puede insistir a nuestros jugadores situados en el espacio vacío que, cuando presionamos las líneas de pase del jugador con balón, es de vital importancia ocupar el espacio antes de la línea de medio campo, para sacar ventaja de la regla de los 8 segundos, y, en su caso, para poder realizar 2c1 o traps justo al pasar a nuestro campo, obligando al equipo atacante a ralentizar su ataque e incluso a incurrir en campo atrás.



Para el equipo defensor que consigue recuperar el rebote e inicia el contraataque, será de vital importancia pasar lo antes posible el denominado espacio vacío. Ello le permitirá llegar a la zona del rival con superioridad numérica 3x2,

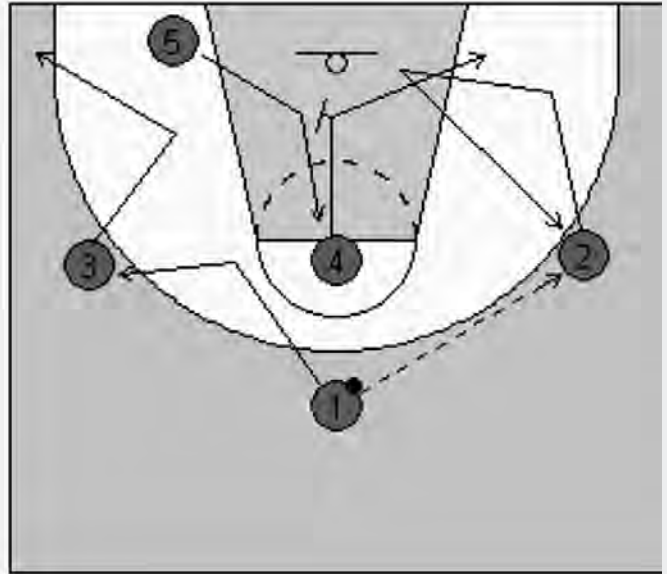
4x3, e incluso 5x4, y con ventaja posicional, dado que salvo los dos primeros defensores que hicieron el balance, los otros corren de espaldas al balón y no pueden ocupar ningún espacio defensivo ni intervenir en ninguna zona de paso.

4.-Relación temporal

¿Cuándo moverme? ¿Para qué me muevo? ¿Por qué? Estas y otras preguntas se las podemos plantear a los jugadores.

Tomando como ejemplo la figura 3, un ataque posicional 1-3-1, realizamos este movimiento inicial para poder jugar un 2c2 en un cuarto de campo de nuestros jugadores 2 y 4, para ello jugador 2 inicia un corte por la zona y realiza una salida brusca para recibir con ventaja en posición de alero alto. Jugador 1 pasa a jugador 2 y en ese momento, se mueven al unísono: jugador 1 va a posición de alero alto fintando corte, jugador 3 pasa a alero bajo fintando el corte, jugadores 4 y 5 cortan a la vez por la zona, con pantalla de jugador 4.

Observamos que todos los movimientos son para ocupar espacios en la diagonal, excepto jugador 3 que se mueve en vertical.

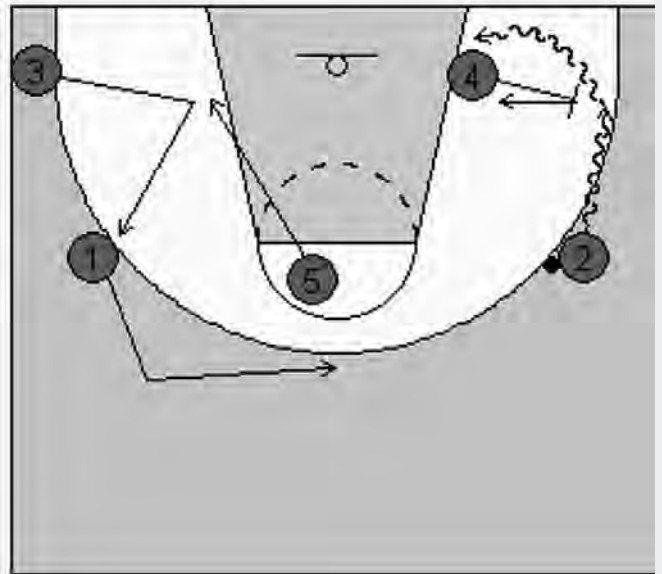


La jugada puede continuar por ejemplo según figura 4, con pantalla y continuación de jugador 4 sobre jugador 2. Como dicho jugador va por el fondo, jugador 5 ocuparía de nuevo poste bajo y jugadores 3 y 1 volverían a situación inicial.

Así le ofrecemos a jugador 2 cuatro líneas de pase por si él no puede terminar la jugada con penetración o tiro: pase a jugador 4 en continuación, pase picado a jugador 5 en poste bajo, pase a jugador 3 para posible tiro triple o para volver a jugar 2c2 en lado contrario con jugador 5, o bien pase a jugador 1 en posición de base para invertir el balón, penetración o tiro.

Siempre se está ocupando uno de los espacios fundamentales reseñados en el apartado 1. Siempre cruzando el corte por las zonas de paso, muy raramente en línea recta, tal y como hemos visto en el apartado 2.

Tenemos al menos dos jugadores por encima de la línea del balón, para poder realizar el balance defensivo en caso necesario, y sobretodo como hemos podido ver en los ejemplos de las figuras 3 y 4, nos movemos todos, bien para buscar líneas de pase, bien para ocupar un espacio que me de ventaja sobre el defensor o bien para ofrecer un espacio para que mi compañero pueda ocuparlo, en el caso del compañero con balón, ofreciéndole una pantalla en la zona de paso, para que pueda iniciar una penetración por la línea de fondo con ventaja sobre su defensor.



5.- Entrenar el juego sin balón

Es la responsabilidad del entrenador con el equipo, que éste sea capaz de desenvolverse por el campo con orden y criterio, que llegue a dominar el juego sin balón, porqué ello le dará la ventaja necesaria sobre su oponente para poder ganar los partidos, y, asimismo, conseguirá que sus jugadores evolucionen y aumenten sus capacidades espacio – temporales.

Por todo ello la pregunta es: ¿Cómo lo entrenamos?

La respuesta la va a dar la experiencia y la preparación concienzuda de las sesiones de entrenamiento. Cuando prepares un ejercicio para trabajar cualquier concepto, se habrá de tener en cuenta, no solo la finalización del mismo, sino todo su desarrollo.

Ponemos un ejemplo: contraataque para llegada del trailer 4x0.

Cuatro jugadores frente a tablero, primero con el balón, lanza a tablero y corre por pasillo lateral lado opuesto. Segundo jugador en el aire sujeta el balón y lo vuelve a lanzar contra el tablero, corriendo a continuación por la otra calle lateral. Tercer jugador coge el rebote y avanza en dribbling por la calle central. Cuarto jugador hace de trailer, debe tocar con la mano la línea de tiros libres y a máxima velocidad correr hacia la zona contraria.

Analizamos uno a uno los movimientos que pedimos a cada uno de nuestros jugadores.

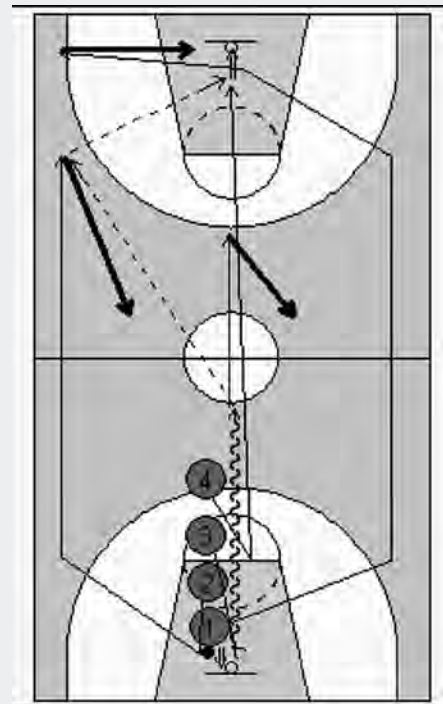
JUGADOR 1: lanza el balón, y corre por la calle lateral hasta ocupar la posición de alero alto, dónde cruza por la zona pidiendo el balón y si no lo recibe se abre a la posición de alero bajo ofreciendo línea de pase. MUY IMPORTANTE, cuando jugador 4 recibe en carrera para terminar VA AL REBOTE.

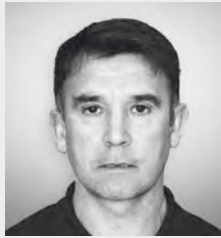
JUGADOR 2: salta, y en el aire vuelve a poner el balón contra el tablero, corre por la calle lateral contraria a la que ha usado jugador 1 y ocupa la posición de alero alto pidiendo el balón para dar el último pase. Después de darlo, REALIZA MOVIMIENTO DE BALANCE defensivo, volviendo hasta línea de medio campo, termine o no en canasta la jugada.

JUGADOR 3: va al rebote, y ocupa la calle central botando el balón adelantado y a la máxima velocidad, a la altura de medio campo lanza el pase al compañero en alero alto Y CONTINUA hasta la posición de base, ofreciendo otra línea de pase por si jugador 2 no puede hacerlo sobre jugador 4. Después de que éste reciba REALIZA MOVIMIENTO DE BALANCE defensivo, volviendo hasta medio campo (puede correr de espaldas), cuando jugador 4 termine en canasta o rebote.

JUGADOR 4: cuando el jugador 3 arranca a por el rebote, corre a tocar con la mano la línea de tiro libre y se incorpora, a la máxima velocidad posible, al ataque por el pasillo central, por delante o detrás de jugador 3 con balón, indistintamente, y al llegar a la altura de la posición de poste alto pide el balón, recibiendo en carrera y terminando con penetración, en principio sin bote y siempre pendiente del REBOTE ofensivo.

En este caso habremos trabajado: nos movemos todos, damos un pase, en transición de ataque damos el segundo pase para el trailer y tras este último pase, nos volvemos a mover todos, unos entrando al rebote y otros realizando el balance defensivo. Indudablemente habremos trabajado el movimiento espacio-temporal y el juego sin balón.





Raúl Alzueta

ENTRENADOR SUPERIOR DE BALONCESTO

Raúl Alzueta es uno de los entrenadores con más experiencia de nuestra comunidad, y es y ha sido colaborador durante muchos años en campus, cursos de entrenadores, selecciones y entrenamientos de tecnificación para la Federación Navarra de Baloncesto. Comenzó su carrera como entrenador en el Colegio Agustiniانو de Madrid, y de allí vino a Navarra para ser profesor de Educación Física y entrenador en el colegio San José de los Padres Agustinos en Artieda.

Antes de estar en su club actual fue también entrenador del junior masculino en Larraona y el senior femenino en Teresianas, y desde ahí 26 años en Ursulinas-Liceo Monjardín en diversas categorías desde la escuela hasta cadete femenino.

Ha entrenado las selecciones femeninas de Navarra en todas sus categorías (minibasket, infantil y cadete), ha sido entrenador asistente de la Selección Española Infantil femenina en Cullel, 'generación 91', y actualmente es responsable del grupo de tecnificación de jugadoras altas de las selecciones navarras.

En el presente artículo nos ofrece la planificación que esta temporada ha seguido con su equipo, para que veamos cómo distribuye los objetivos a lo largo del año, y cómo los introduce en los entrenamientos semanales para su preparación. Incluye todos los fundamentos del juego, preparación física,

técnica, táctica y estrategia.

No es para copiarlo, pero sí es una excelente guía para, con tu equipo y tus propios objetivos, poder planificar durante el verano todo el año que viene.

Contenidos Infantil Femenino, temporada 2009-2010

Raúl Alzueta Samper

<p>Finalizaciones. Entradas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De reverso y con reverso • Aro pasado: <ul style="list-style-type: none"> - DOS PASOS - PÉRDIDA DE PASO • De cara al aro • De espaldas al aro • Con pasos laterales • Con finta de pase • Por la línea de fondo: <ul style="list-style-type: none"> - 1 paso - 2 pasos - Aro pasado • buscando el aro • buscando el tablero • Pasar el balón por la espalda • Semi-gancho • con segundo paso hacia atrás <p>1 x 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - penalizar el botn - según puestos ¿cuánto bote? 	<p>Recepción del balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uno y dos tiempos • Después del bote como subir el balón • La parada sobre la recepción • Como caer en el rebote ofensivo • Recibir en una mano en el juego interior • Recibir en dos manos y un pie. • Recepción que aventaja en la salida <p>Arrancadas y cambios de mano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abierta y cruzada: <ul style="list-style-type: none"> - Sobre recepción - Sobre bote directa - Sobre cambio de mano • Por detrás (Lentitud) • Tras bote atrasado • Por delante • Por entre las piernas • Por la espalda • Fintas • Reverso (su lentitud) • Finta de reverso • El cambio de ritmo • Sólo botar para cruzar campo • Decisiones correctas: leer 	<p>Técnica del tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desglose de segmentos • Selección del tiro. • El ritual del tiro libre • Tiro desde el bote - impulsión • El tiro oportuno, eficaz • El tiro en suspensión, impulsión • Encarar a canasta • Los ganchos • Tirando de 3, encadenar acciones <p>Ataque individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decisión en muchas situaciones • Un pase más da participación • Espacio útil: reemplazar. • Dos triángulos activos • Equilibrio entre el juego exterior y el interior (espacio entre postes) • La estrategia del tiro de 3 • Lectura de defensas y aplicación de principios. <p>Dos esquemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contra individual. • Contra zonas. 	<p>Rol del base</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar el balón • Subir al ataque, lanzar el contraataque. • Organizar el ataque • Marcar el ritmo • Equilibrar el juego • Balance defensivo <p>Rol del alero</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desmarcarse • Cortar / Negar cortes • Reemplazar • Crear línea de pase • Leer y dar bloqueos. <p>Provecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Negar el pase • Primera y segunda ayudas <p>Rol de los postes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dominio de los pies. • Recibir activos, diana lejos del defensor. • Sentir, fintar, encarar e iniciar el 1 x 1. • Leer la situación. • Finalizar con provecho el ser empujado. • Rebote y buena apertura del contraataque. • Desatascar a los jugadores exteriores y ayudarles contra las penetraciones. 	<p>Pases, visión periférica y juego sin balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de triple amenaza • Máximo de botes 1-2 • Juego de enfoques (cambio de fino a amplio y viceversa) • Ampliando la visión (cabeza no gira). Una finta. • Respeto de distancias (corto, línea pase, triángulo). Pases largos. • Ver sin girar. • Un buen pase = medio tiro • Pase para iniciar el juego. • Pases mano a mano • Pasar, cortar e ir al lado contrario/a la esquina • Equilibrio juego interior-exterior. Pases a través. • Inversiones y pases interiores • Pases a los postes (ángulos) y golpe de muñeca • El apoyo a JCB o JSB: ser cómplices. <ul style="list-style-type: none"> - Dos en líneas de pase - Pasar y jugar- ver el siguiente pase - Uso de bloqueos
<p>Desplazamientos defensivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de pies: enorme. • Aguantar la posición defensiva. • Apoyo de los pies y labor de las manos, espadas de esgrima. • Desplazarse y arrancar • Esperar el momento oportuno para robar el balón. 	<p>2 x 2 3 x 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortes, puerta atrás, ganar la espalda. • Alero y poste sin bloqueos. Dar al sellar la defensa (por fuera / por dentro). • Segundas ayudas • Saltar y cambiar (presión) • El uso del cuerpo • Sacudir la presión • Los bloqueos (¿cuándo? ¿Cómo?) • Re-emplazamientos + balance defensivo • Sincronía: 	<p>Principios del pase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piedra angular de un equipo no egoísta. • Impulsa a confianza y la comunicación en el equipo • No telegrafiar. Fintar-engañar sólo una vez. • Cuando y donde para hacer buena a la receptora • Contacto ocular, comunicación verbal • Precisión y sincronía. Tensos. • No perseguir la asistencia. • No pasar en el aire tras agotar el pase. 	<p>El bote en carrera y el contraataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ganar ventaja al arrancar • Apoyos eficaces, meter el cuerpo • Potencia y decisión en el bote alto • Disociación (miembros) y ritmos y tensiones del bote. • Los ritmos distintos, el botar para dominar el espacio confiar y arrancar. • Driblar con espacio de seguridad para leer los bloqueos y anticipar los 2 x 1. 	<p>Contraataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica del rebote. • Responsabilidades de recepción y de correr el contraataque • Pases cortos. • Transición, un talento • Cambios de ritmo y claves para salir de la presión – el corte en diagonal • Primario • Secundario: creo el triángulo en movimiento.

Obenasa Ursulinas 1	21 septiembre - 3 octubre	5-16 octubre
Condición	Resistencia aeróbica - Fuerza resistencia	Ampliar zancada. Trenzas en 4 pases. Dúos
Técnica individual	Entradas con un solo paso. Desplazamientos laterales genéricos y defensivos. Bases de la defensa de ayudas. Intensidad defensiva. Manos visibles. Presionante. Defensa de la línea del fondo Saltos, giros + tiro de altas.	Finalizaciones cerca de aro no dominante: un bote - dos deslizado (s) Paradas, desplazamientos y pivotes. Entrada con el robo pasos. Salida abierta al recibir pase. Defensa del corte. Autobloqueo y salir al tiro / Finta de tiro. Bases del rebote.
Táctica	Apoyar a quien ataca, imposibilitar la ayuda. Pase mano a mano: técnica y paciones: 2 x 0 variado en medio campo. Acoplarse varias. Poste alto bloquea al base y continúa.	Aclarados: alero se va y le invierten balón: trío. Pasar el balón a altas. Recibir el balón en el saque: 1 x 2 // 2 x 3 Atacar con ideas: 4 x 0 y el contraataque: 4 x 2. Concha: primeras ideas. De 2ª ayuda
	19-30 octubre	2-13 septiembre
Condición	Velocidad gestual	Atletas con balón al pase y al bote
Técnica individual	Corte y puerta atrás. Salida cruzada al recibir. Visión periférica: en ataque (Triple amenaza, en defensa, listas para la ayuda defensiva – 1ª y 2ª) 'Jab' y tiro rápido. Pasos de caída y el uso de las manos. 2 x 2 altas: Informar cómo moverse. 4 x 0 = Una interior y salida 4 x 3.	Rebote básico. Las tres calles tras el rebote Movimientos del alero: Salidas abierta-cerrada, paso de caída / deshacerlo y tiro. Movimientos del poste bajo: giro hacia línea de fondo, sella y tiro fuerte / Finta, paso de caída, bote deslizado y tiro / paso de caída y gancho. Pases mano a mano. Defensa del pivote: delante 1 x 1 altas: salidas, reverso y deshacerlo.
Táctica	Rol del base: subir el balón y ordenar el equipo en ataque. Principios de juego: <ul style="list-style-type: none"> • Tono del pase, uso los dos pies como pivote • Tres pases en el campo de ataque • Paso y me distancio • Cada 3 pases, PASE AL JUEGO INTERIOR. • QUE LLEGUE EL BALÓN AL POSTE MEDIO / BAJO. • Un pase más: cada canasta es más de todas, todo un regalo • Paso y me alejo • Alas cortan Primera ayuda	Mentalidad reboteadora. Transición del rebote: primer pase, segundo,... Defensa presionante: 2 x 1 en banda, anticipan y arriesgan todas (razones, zonas, cómo, mentalidad). El pivot exterior: recibe moviéndose y 'lee'. Los cortes de los aleros. Pívots juegan en el interior: 2 x 2 ¿El responsable de un buen pase? Seguridad saques. Juego más abierto, dos triángulos en movimiento. Recuperación defensiva. Segunda Ayuda.
Obenasa Ursulinas 2	16-28 noviembre	30 noviembre - 11 diciembre
Condición	Núcleo central. Fuerza explosiva de brazos	Multi-saltos
Técnica individual	Consolidar los movimientos básicos del Alero: paso de caída y bandeja. Poste bajo: Spin / salida cruzada. Finta de recepción. Defensa de los jugadores interiores: ¾ y por detrás. Ejercicios colectivos del rebote. Revisión total de la técnica del rebote. Tiros de chicas altas.	Alero y recepciones y movimientos más reales. Pases picados llegando / con espacio sellado. Defensa del corte. Bloqueos para recibir el saque. Bloqueo para subir el balón Defensa presionante en 4/4 de campo Poste medio: Gancho / Bote deslizado al medio y gancho 3 calles de contraataque y continuación. Juego interior de los postes.
Táctica	Concha y comunicación: <ul style="list-style-type: none"> • Llevar a banda • Anticipar, arriesgar, obligar las ayudas Rebote Balance defensivo	Defensa de distinta intensidad. Primeros saques especiales. Defensa del saque. Balance defensivo al reemplazar: 5 x 0. Presión en ½ campo: al pasarlo, en los rincones, en el poste medio o bajo. Juego interior de los postes: espaciarse, sincronizarse, quitarse las defensas presionantes,

	14 diciembre - Navidad del 2009	11-22 enero de 2010
Condición	Multi-lanzamientos balones dos kilos	Resistencia de base
Técnica individual	Alero: Pívor // Manos arriba Poste medio: desliza al medio y reverso / McHale = desliza al medio y salida cruzada. Tiro en carrera: -parada en uno // parada en dos un bote y tiro. Puerta atrás. Poste alto: Paso de caída y bandeja / Paso de caída y deshacer para tiro desde el cuerno,	Leer el mejor movimiento por la presencia defensiva: • Alero • Postes: Paso de caída, finta y 'acunarse' para entrar / Paso de caída, cambiar el balón de lado y salida abierta. Hacer y deshacer movimientos y fintas. Ritual del tiro libre. Negar el pase y los cortes. Trailer en las calles del contraataque: 2 x 2 a la vuelta.
Táctica	El fundamento de jugar con el centro de gravedad bajo, sentadas, para iniciar toda acción con ventaja. La defensa de piernas con ataques impredecibles de piernas y manos con amplia envergadura. Relevo del 2 x 1. Defensa presionante variada: zonas de presión. Un pase más. Inversiones con el pívot, que, a veces, tira de 3. Aumentar la tensión defensiva.	Salida de presión: • Saque sin pausa ni prisa. • Escolta atrás • Diagonal • Bloqueos sin falta y bien leído. • Disuasión con fintas, buen temple y agarradas al suelo. • Atrás y al otro lado. • Equipo con inicios claros de seguridad en saque (3)
Obenasa Ursulinas 3	25 enero - 5 febrero	17-26 febrero
Condición	fuerza de base con el compañero. Bancos	Núcleo central y flexibilidad asistida
Técnica individual	Entrada balón por la espalda Sacar más partido de la recepción: TRIPLE AMENAZA. Unir finalizaciones en aleros y jugadores interiores. Final potente y semi-ganchos. Pase: no señalar, ajustar una finta, la rapidez para la inversión.	Entrada un paso Roba-pasos Mahonesa Cambios de mano y CAMBIO DE RITMO. Contra-movimiento del reverso Recepción a una mano. Pases a una mano. Reemplazamiento.
Táctica	Doblar tras aventajar en el 1 x 1. Dominio contra presión: diagonal, escolta atrás, ... Reemplazamiento de aleros. Ataque contra individual. Bloqueos en el juego exterior: • Entre exteriores • Jugador interior para exterior.	Rol del base. Rol del escolta. Jugar sin balón: agrandar, espaldas, alargar las ayudas, ... Un pase más. Conexiones en el juego interior: Pívor y poste. Bloqueos en el juego interior Leer los dos triángulos.
	1-12 marzo	15-29 marzo
Condición	Bases de explosividad en salto	Multi-lanzamientos
Técnica individual	Ganar ventaja al arrancar. El pase de béisbol en el contraataque. Ganar en el primer pase del contraataque La segunda ayuda. El tiro de 3 Finalizaciones empujados y con defensa dura. Bloqueo del rebote ofensivo.	Disociar el bote. Cambios de bote. Dos balones. Amplitud visual: no girar la cabeza en defensa. Fintas con el pase sobre la cabeza. No telegrafiar. Tándem defensivo: 11 y bien hablado Buscar la espalda y la puerta atrás. Pase a jugadores interiores: sellar. Tiro en despegue. Continuaciones al contraataque.
Táctica	Bases con recursos y confianza: presionados en el bote. Leer el juego de los contrarios. Aportar datos de sus principios de juego: jugadoras base El apoyo de los jugadores sin balón. Apoyar, alejar defensores, imposibilitar las ayudas, ... Transiciones rápidas. Romper el ritmo e imponer el nuestro. Equilibrar el juego: INVERSIONES. Madurez de juego: exterior – interior – exterior. Contraataque enlazado con el juego por principios.	Aportaciones por roles: Bases: Marcar el ritmo. Equilibrar el juego. Balance defensivo Alero: Desmarcarse, reemplazar, primeras y segundas ayudas Interiores: Finalizar con provecho el ser empujado. Rebote y buena apertura del contraataque. Desatascar a los jugadores exteriores y ayudarles contra las penetraciones. Bloqueos: plantar, diversidad y continuación. Defensa de bloqueos: por posición en el campo.

Obenasa Ursulinas 4	12-23 abril	26 abril - 7 mayo
Condición	Resistencia anaeróbica - cuestas	Velocidad de gestos y transiciones
Técnica individual	El ataque defensivo con piernas y esgrima de manos. Jugar con las distancias. El contacto en el bloqueo. Continuación explosiva de los bloqueos. 1 x 1 valientes	Fintas. Tiros explosivos. Rebote: Desde la base hasta definir % y leer líneas de refracción. Crear la mentalidad de estar al 110%: hambre de balón. Frescura y descaro del tiro logrado por 'un pase más'
Táctica	Seguir con las aportaciones por roles: MUY VERDES. Bases: Marcar el ritmo. Equilibrar el juego. Balance defensivo Alero: Desmarcarse, reemplazar, primeras y segundas ayudas Interiores: Finalizar con provecho el ser empujado. Rebote y buena apertura del contraataque. Desatascar a los jugadores exteriores y ayudarles contra las penetraciones. Bloqueos: plantar, diversidad y continuación. Defensa de bloqueos: por posición en el campo.	Defensas largas Transiciones rápidas. Romper el ritmo e imponer el nuestro. Equilibrar el juego: INVERSIONES. Madurez de juego: exterior – interior – exterior. Contraataque enlazado con el juego por principios. PARTIDOS Juego al límite.

	Postemporada - Nuevas bases	Otra actividad, Hierba, voley,. Nuevo escenario. Vacaciones
Condición	Actividades de recuperación - nuevas incorporaciones	
Técnica individual	Descalzar y rehabilitar los tobillos. Superficies hierba. Amplitud visual. Juegos con estrategias. Talleres Mini-partidos	



CAMPAÑA DE CAPTACIÓN DE ÁRBITROS DE LA F.N.B.

Hay niños y niñas que no pueden jugar a Baloncesto



**Tu
tienes
la solución**

**hazte
árbitro
de baloncesto**

y tú también saldrás ganando...para tus gastos

Infórmate en la Federación Navarra de Baloncesto, Tfno. 948 210 799 - Paulino Caballero, 13 (Casa del Deporte) - PAMPLONA



FEDERACIÓN
NAVARRA
BALONCESTO



Gobierno
de Navarra

Formación de entrenadores

Si quieres ampliar tus conocimientos, mejorar como entrenador y estar al día, la Federación Navarra de Baloncesto te anima a inscribirte en sus cursos y jornadas de formación para entrenadores.

Si mejoras tu preparación, ellos saldrán ganando.

