

III JORNADAS TÉCNICAS DISTRITO OLÍMPICO, NAVIDAD 2008. TRABAJO EN MINIBASKET.

Por **ALBERTO TORRES**, entrenador Alevín Femenino 1er Año.

- Descripción.
- Desarrollo ejercicios:
 - o Calentamiento.
 - o Circuito fundamentos.
 - o Trabajo específico.

DESCRIPCIÓN.-

Los ejercicios de las jornadas técnicas fueron desarrollados por Alberto Torres, se ha pretendido insistir en pocos fundamentos pero muy claramente, si a esto añadimos la calidad del entrenamiento (1 entrenador por 4-5 jugadores mas o menos), la intensidad de los ejercicios y el muy buen comportamiento de los jugadores, se puede decir que fueron dos días muy prácticos.

DESARROLLO EJERCICIOS.-

- CALENTAMIENTO.

Se realizaron diferentes ejercicios de manejo/dominio de balón. Este tipo de ejercicios es básico para dominar bote, pase, agarre de balón, etc.... Se insiste, como se lleva insistiendo desde principio de temporada, en la necesidad de hacer dichos ejercicios semanalmente.

- CIRCUITOS FUNDAMENTOS.

El circuito se dividió en tantas posiciones como canastas, es decir, 6. En cada posición se estuvo aproximadamente 5 minutos.

o Posición 1: Salida cruzada ambos pies.

A destacar la salida con **bote a la altura del pie**, el **cambio de ritmo** y sobre todo, **evitar pasos**.

Al finalizar con entrada a canasta se pretendía entrar con un bote, lo cual es muy correcto, pero que pasaba a algunos jugadores? que al no llegar en buena posición a canasta "rozaban" el manejo de balón llevándolo casi como una bandeja, esto es incorrecto y se hace demasiado; o bien, daban dos botes, "comiéndose" el aro.

Corrección: En el primer caso para evitar "manejo" el jugador debe alargar las zancadas y en el segundo caso, o se dan dos botes bajos (más frecuencia de bote) o se entra con un solo paso. En general, el grupo A y B del 97 y 98 deben dominar ambos modos. El resto aprendiendo.

o Posición 2: Pases por parejas (sin oposición).

Se practicó de modo genérico pases con una y dos manos, peor hay que perseverar **especialmente en el trabajo con las dos manos**, luego el resto.

Se debe hacer mucho ejercicio sencillo de pase, e insistir en la corrección.

- **Posición 3: Bote.**

En los diferentes tipos de bote que se hicieron se comprobó que en este fundamento somos muy poco rigurosos:

- Se bota mucho delante del pie (se va detrás del balón).
- Se mira al balón.
- Se bota haciendo "casi" manejo demasiadas veces.
- Se bota mal con la izquierda.
- No se protege el balón.

Estos fallos son debidos a los pocos o nulos ejercicios que se hacen de domino de balón. Los grupos A y B del 97 y A del 98 han de dominar el bote. El resto poco a poco, sobre todo "no mirar balón" y bote con la izquierda, o diestra si es zurdo.

- **Posición 4: Salida abierta ambos pies.**

A destacar la salida con **bote a la altura del pie**, y el **cambio de ritmo**.

Igual comentario que el ejercicio de la posición 1. Al finalizar con entrada a canasta se pretendía entrar con un bote, lo cual es muy correcto, pero que pasaba a algunos jugadores? que al no llegar en buena posición a canasta "rozaban" el manejo de balón llevándolo casi como una bandeja, esto es incorrecto y se hace demasiado; o bien, daban dos botes, "comiéndose" el aro.

Corrección: En el primer caso para evitar "manejo" el jugador debe alargar las zancadas y en el segundo caso, o se dan dos botes bajos (más frecuencia de bote) o se entra con un solo paso. En general, el grupo A y B del 97 y 98 deben dominar ambos modos.

- **Posición 5: Trabajo de pies: Cambio de dirección-ritmo.**

Se practicó el cambio de dirección y de ritmo, con salida abierta o cruzada; primero sin balón y se hizo en general correctamente, posteriormente con balón, más complejo lógicamente.

Este tipo de ejercicio forma parte de lo que se llama "juego de pies" y es fundamental practicarlo con cierta frecuencia, que se domine poco a poco; es básico para poder ejecutar correctamente fundamentos más complejos, como cortes, fintas de recepción, etc...

- **Posición 6: Pases con oposición.**

Se practicó buscar línea de pase ayudándose de pivotes. En general el ejercicio no se hizo bien, hubo lentitud en el pase, no se utilizaban pivotes, nula protección del balón, etc...

Este fundamento (con oposición) se entrena muy poco y aunque es obvio y redundante decirlo, se falla mucho saque de fondo, mucho pase al corte, y en general mucho pase por no insistir en ejercicios de este tipo.

En resumen, flojos todos los grupos y los A y B 97 y 98 B deberían dominarlo; las categorías 99 y 00 es difícil este fundamento, el resto a mejorar.

- **TRABAJO ESPECÍFICO.**

o **EJERCICIO 1.**

Se trabajó finta de recepción, pase, pivote, salida. etc.....

Quiero destacar que al recibir después de la finta de recepción, debemos poder utilizar cualquier pie para pivotar (tanto hacia delante como hacia atrás, o ataque y defensa, como queráis llamarlo), para ello, recibiremos en el aire y pararemos en un tiempo; y no sólo pivote defensivo (se abusa mucho de este pivote), no tiene sentido limitar la ventaja de una parada en un tiempo sobre la de dos.

La finta de recepción es demasiado amplia a veces, necesita mucha mejora.

o **EJERCICIO 2.**

Se trabajó entrada a canasta con oposición para remarcar la rapidez en la entrada, cambios de ritmo, diferentes tipos de entrada, etc.....

En general, se ejecutó bien este ejercicio por los niveles A y B, pero para alcanzar un nivel más alto, este ejercicio y otros de este estilo se han de reforzar con una defensa mucho más férrea (el jugador no debe pasar), sino el ataque no mejora lo necesario.

o **EJERCICIO 3.**

Se trabajó 1x1, 2x2 y 3x3. Los niveles A (97 y 98) lo que hicieron fue correcto en cuanto a rapidez y ejecución, pero se les debe exigir más variedad de fintas, mejor rebote, mejores pases (arriesgar más en el pase) y más variedad en la terminación de las entradas o tiros.

Los niveles B y C, bastante tienen con mejorar los fundamentos sencillos.

o **RESTO DE EJERCICIOS.**

Se trabajó más o menos los mismos fundamentos y con lo dicho anteriormente creo que es suficiente.

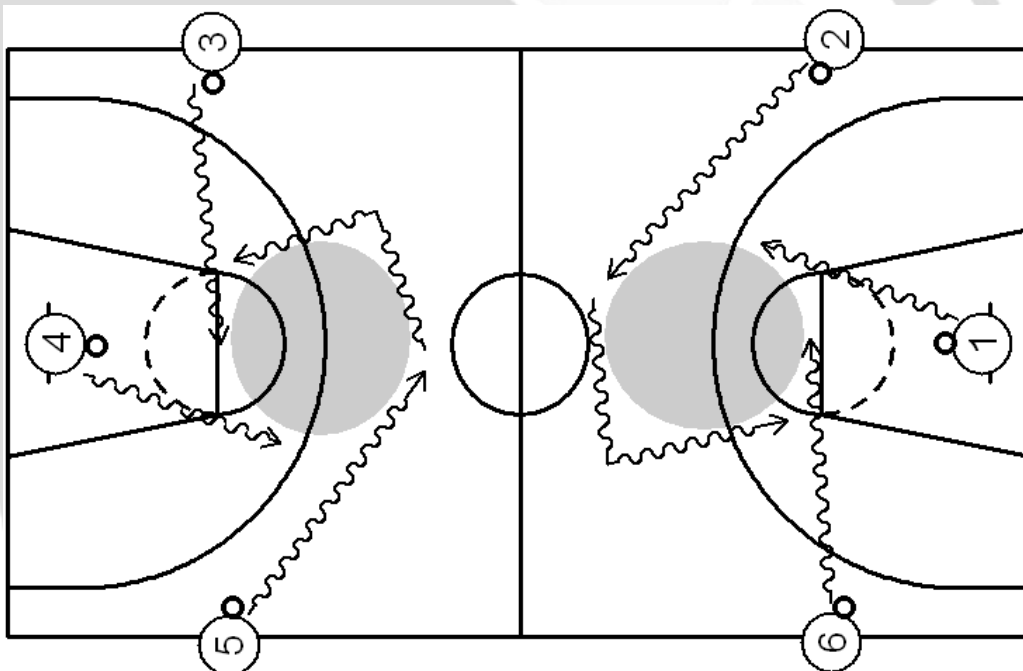
- **ESQUEMA GENERAL:**

	1ª parte (10 min)	2ª parte (~30 min)	3ª parte (~30 min)
Primer día	CALENTAMIENTO	CIRCUITO FUNDAMENTOS	TRABAJO ESPECÍFICO (sin defensa)
Segundo día	CALENTAMIENTO	CIRCUITO FUNDAMENTOS	TRABAJO ESPECÍFICO (competición)

1ª PARTE – CALENTAMIENTO – COMUN (10min) (6canastas)

1^{er} día: calentamiento sin competición

2^o día: calentamiento + competición por grupos

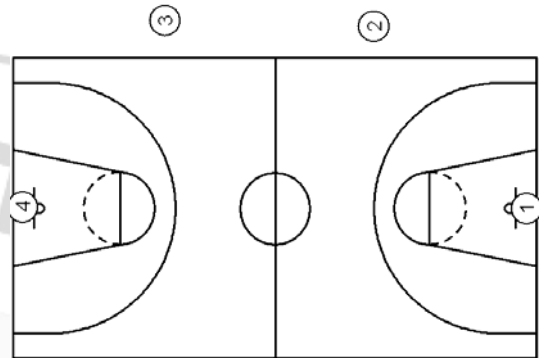


Todos los jugadores distribuidos en 6 filas, balones en los primeros. Tienen que hacer manejo del balón mientras van rodeando una zona delimitada y llegan a la siguiente fila. Aumentar/disminuir dificultad en función del grupo.

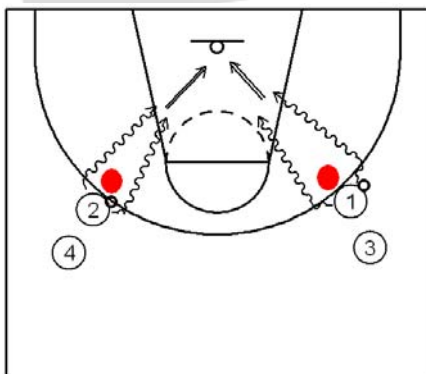
- Velocidad sin balón
- Botando 1 balón dcha./izq
- Ochos
- Por detrás de la espalda
- Botando 2 balones a la vez
- Por parejas dados de la mano
- Terminando entrada
- Terminando pase
- Etc....

2ª PARTE – CIRCUITO FUNDAMENTOS (40min)

6 posiciones, 6 (canastas) – 5 min. por posición
 Distribución de los jugadores en grupos por niveles
 (A1, A2, B1, B2, C1, C2)



- . **Posición 1:** Salida Cruzada ambos pies
- . **Posición 4:** Salida Abierta ambos pies



- Partir de triple amenaza.
- Bote a la altura del pie
- Cambio de ritmo
- En función del nivel variar terminaciones y exigir velocidad

- Asimétricas
- Yugoslava
- Parada y tiro
- etc

- . **Posición 2:** Pases por parejas

Elegir que tipo trabajar en función del nivel del grupo que toque

- De pecho ambas manos
- Picado ambas manos
- Con una mano lateralmente (dcha e izq)
- Por encima de la cabeza
- Sobre bote ambas manos
- De béisbol

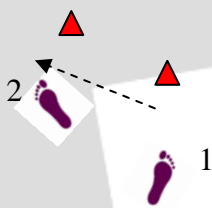
. Posición 3: Circuito de bote \triangle \triangle \triangle \triangle \triangle \triangle

Elegir que tipo trabajar en función del nivel del grupo que toque.

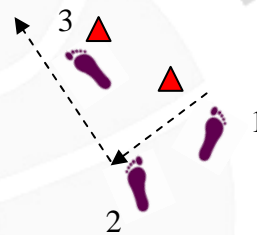
- Zig-zag con cambio de mano por delante
- Zig-zag cambio entre las piernas
- Zig-zag cambio por detrás de la espalda
- Zig-zag botando dos balones a la vez
- Se puede hacer competición si el nivel es alto

. Posición 5: Trabajo pies - cambio de dirección

- Cambio de dirección-salida abierta



-Cambio de dirección – salida cruzada



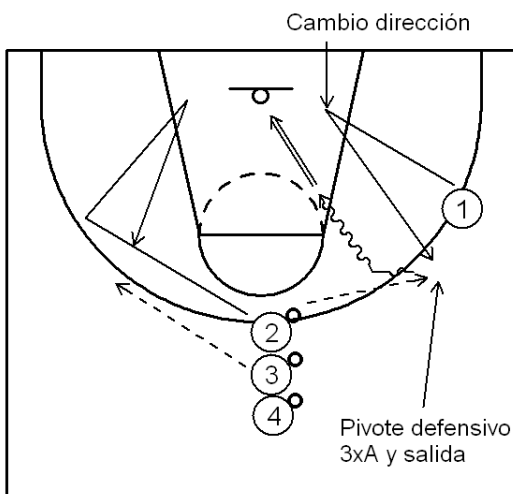
- Solo trabajo pies, sin balón.
- Hacer hincapié en el cambio de pesos y de ritmo
- Si el nivel es alto, introducir balón progresivamente.

. Posición 6: Trabajo de pases con oposición. Buscar líneas de pase y utilizar pivotes.

- Nivel bajo: defensa no puede robar, solo molesta el pase.
- Nivel medio: defensa más agresiva. Mover pies y buscar la mejor opción de pase.
- Nivel alto: defensa a robar. Se puede usar el bote para mejorar ángulo pase.

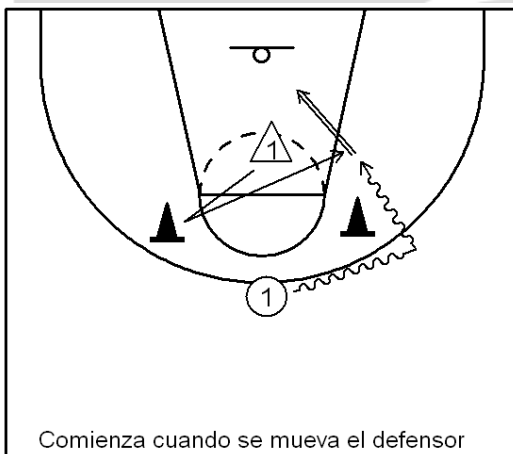
3ª PARTE – TRABAJO TÉCNICO/TÁCTICO ESPECÍFICO (20min)

EJ.1



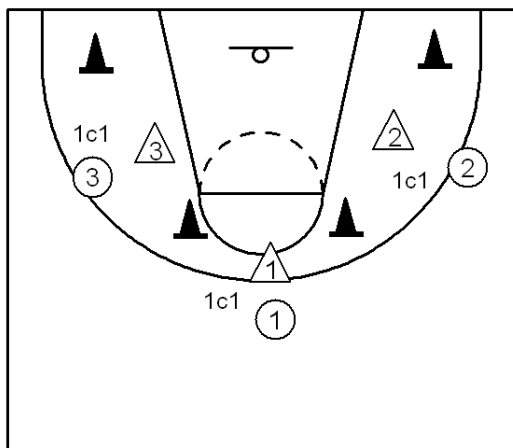
- Cuidar flexión y los PASES.
- No mirar balón.
- Variar salidas y terminaciones.
- Exigir cambios de ritmo y velocidad.

EJ.2



- Variar la posición conos para aumentar dificultad
- No mirar balón.
- Reducir número de botes
- Poner normas: entrada, tiro, etc

EJ.3



- 1c1 desde 3xA.
- Variar posiciones
- Exigir defensar
- Poner normas: entrada, tiro, 1 solo bote, etc
- Reducir espacios ataque.
- Utilización fintas de salida y tiro.

MAS EJERCICIOS

