

# UNA DISPOSICION SENCILLA PARA TRABAJAR TECNICA INDIVIDUAL O CALENTAR CON BALON

Por **JORDI VILA** (Entrenador Superior)

**M**uchos entrenadores jóvenes tienen dificultad para trabajar, con una dinámica simple, aspectos elementales de técnica individual. Otros entrenadores-coordinadores técnicos buscan un patrón de entrenamiento útil para los distintos equipos a los que supervisan. Finalmente otro grupo de entrenadores se interesan por cualquier detalle que les puede venir bien para desarrollar su actividad.

A continuación se expone una disposición que ofrece muchas posibilidades para entrenar. Lo importante, en cualquier caso, es que los jugadores y entrenadores identifiquen fácilmente la dinámica de los ejercicios para poder aplicarse en su ejecución y corrección. Esta dinámica de entrenamiento parte de una disposición de inicio, es independiente del número de jugadores de que se dispone, y es suficientemente flexible y abierta a cualquier tipo de equipo.

Si el número de jugadores es de 10 o inferior nos basta con media pista, una sola canasta, *diagrama 1*

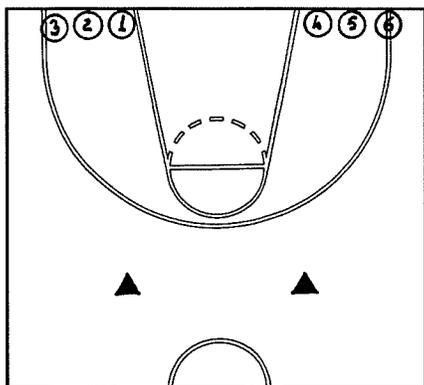


DIAGRAMA 1

7. Si supera los 10 jugadores es mejor utilizar las dos canastas, *diagrama 2*.

Los jugadores se colocan en fila detrás de la línea de fondo y más o menos en la intersección de esta con la línea que demarca la zona. Normalmente se usan dos o tres balones por fila, aunque en según que ejercicios cada jugador puede tener un balón. A unos dos metros de la línea de medio campo se colocan dos o cuatro conos tal como se indica en los diagramas, en función de si se utiliza media o toda la pista de juego.

Esta disposición permite:

- Calentamiento con balón

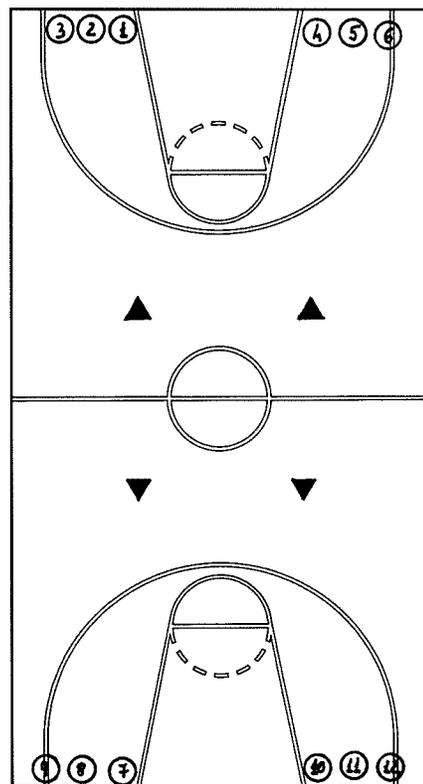


DIAGRAMA 2

- Trabajo de técnica individual
- Adquirir un buen ritmo de entrenamiento

Como entrenadores encontramos muchas posibilidades de trabajo con esta disposición. La diversidad de ejercicios y la intensidad de la ejecución de los mismos depende del tipo de jugadores y de su nivel de habilidades. Es, por tanto, aplicable tanto para escuelas de basket, como para equipos competitivos, aunque su mayor aplicación sea para jugadores en formación.

A continuación expongo algunos ejemplos.

1) *Entradas a canasta*: cada jugador puede tener un balón. De la disposición inicial, el jugador sale botando con la mano derecha o izquierda dependiendo del lado de salida y con la idea de coger el carril central de la pista, rodea el cono y entra a canasta botando con la misma mano de salida. Luego de tirar cambia de fila, así ejercita la otra mano. Los jugadores van saliendo uno a uno con espacio suficiente para su correcta ejecución, *diagrama 3*.

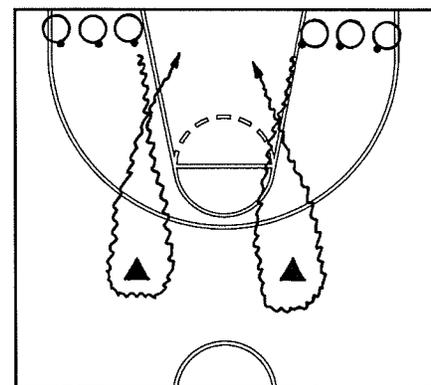


DIAGRAMA 3

Este ejercicio, progresivamente, se va ampliando con el trabajo de otras habilidades.

✓ entrando a canasta pasando el balón por la espalda rodeando la cintura;

✓ ejecutando una finta de pase en la entrada;

✓ realizando un lanzamiento a aro pasado;

✓ o bien con cambios de dirección con o sin cambio de mano.

En este caso, hay que colocar dos conos a la altura que interesa el cambio de dirección.

El entrenador (E), algún ayudante (A) o algún jugador (J) puede colocarse al lado del cono justo antes del cambio de dirección para forzar la elección del tipo de cambio sin cometer falta de ataque, *diagrama 4*.

2) *Ejercicios de pase-entrada en movimiento*: con la misma disposición de dos filas de jugadores detrás de la línea de fondo. En una fila están los jugadores con

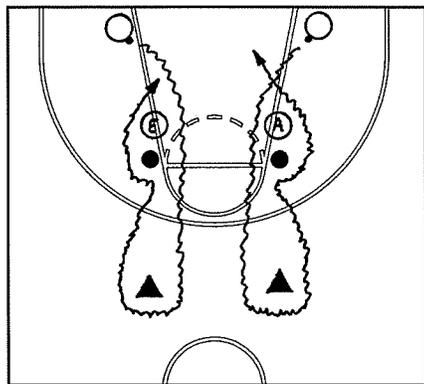


DIAGRAMA 4

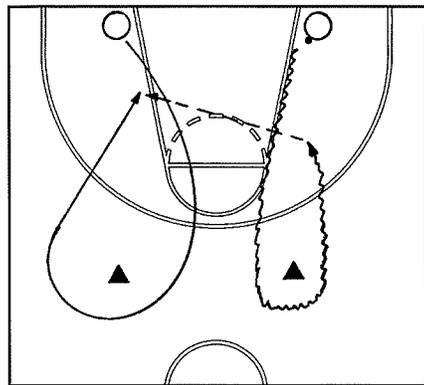


DIAGRAMA 5

balón, en la otra los jugadores sin balón. El ejercicio se realiza saliendo un jugador de cada fila. El jugador con balón sale botando con la mano derecha o izquierda según el lado para coger el carril central, rodea el cono e inicia la entrada a canasta para pasar el balón en movimiento al jugador de la otra fila que realiza el mismo movimiento simétrico pero sin balón, *diagrama 5*. Se busca la coordinación pase-entrada de 2c0.

El tipo de pase se puede ir variando -a indicación del entrenador- y en función del tipo de jugador:

- ▶ pase a dos manos
- ▶ pase a una mano
- ▶ pase por detrás del cuerpo
- ▶ pase picado
- ▶ pase para un *alley up*

Cada tipo de pase se debe trabajar por los dos lados para ejercitar con las dos manos.

3) *Ejercicios de tiro en movimiento*: la dinámica de la disposición y movimiento de los jugadores es idéntica a los ejercicios de pase-entrada.

El tipo de tiro se puede ir variando -a indicación del entrenador- y en función del tipo de jugador. Hay que prestar atención dando tanta importancia al tiro como al pase que debe ser de precisión.

✓ Tiro en suspensión a tabla como final de contraataque, *diagrama 6*.

En este ejercicio se debe combi-

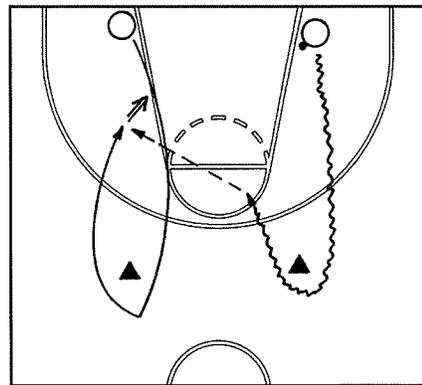


DIAGRAMA 6

nar el pase a dos manos con la parada del tirador -a un tiempo o a dos tiempos-, colocación de pies y tiro en suspensión a tabla a tres metros de la canasta. Para un buen jugador este tipo de tiro se debe ejecutar y dominar con la misma facilidad que una entrada a canasta. Hay que indicar a los jugadores que para tirar a tabla hay que mirar la tabla.

Para mantener la concentración y realzar la importancia de este lanzamiento, se puede contar o exigir un número determinado de canastas alternas o consecutivas. Este ejercicio se debe realizar por los dos lados.

✓ Tiro exterior

En esta situación el driblador sale botando con mano línea exterior para, rodeando el cono, iniciar una entrada a canasta con fuerza y, dentro de la zona, realizar el pase para un tiro exterior -por fuera o no de la línea de 6.25 m-. El pase puede ser en salto y a dos manos para facilitar la precisión ya que el tirador debe tener óptimas condiciones para poder tirar bien y rápido.

El entrenador (E), o el ayudante (A), puede colocarse dentro de la zona para provocar la falta de ataque del pasador que debe evitarla, *diagrama 7*.

4) *Ejercicio de 1c1*: el primer jugador de la fila sale sin balón, rodea el cono y se dispone a defender media pista. El segundo jugador de la fila sale en dribbling

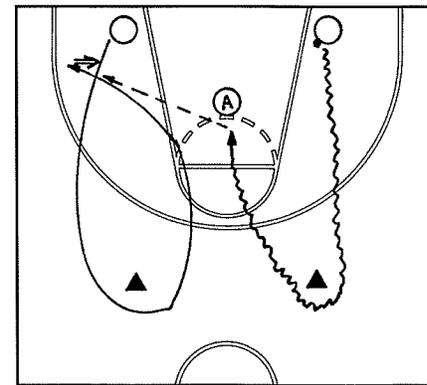


DIAGRAMA 7

con mano exterior y, una vez rodeado el cono, juega 1c1, *diagrama 8*. Se hace por los dos lados.

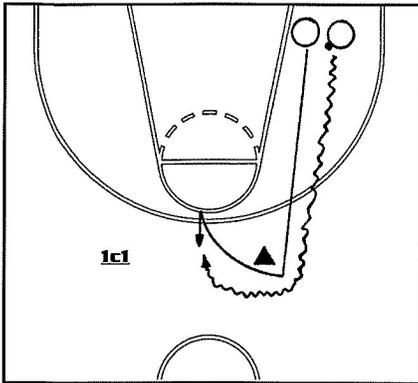


DIAGRAMA 8

5) *Ejercicio de 2c2*: los jugadores (1) y (2) salen, rodean los conos y se disponen a defender; a continuación (3), con balón, sale en dribbling al tiempo que (4) sale sin balón. Después de rodear los conos (3) y (4) juegan 2c2 frente a (1) y (2), *diagrama 9*.

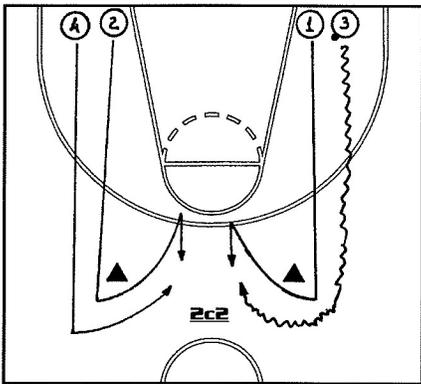


DIAGRAMA 9

Como ya he dicho al principio estos son sólo algunos ejemplos. Esta disposición permite trabajar muchos otros. Dedicar 5' a cada una de las posibilidades aportadas y a otras que puedan surgir de la inquietud de cada uno de nosotros, puede llevar fácilmente a consumir el tiempo de entrenamiento. Así que hay que priorizar para trabajar con esta dinámica unos 20', probablemente al inicio de la sesión de entrenamiento. □

## "Clínic Final Copa Saporta 99"

# NUEVA FORMULA DE TRABAJO

Más de 100 entrenadores asistieron al Clínic que organizó la AEEB el pasado 12 de abril, en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza y la FEB, y que se desarrolló como prolegómeno de la Final de la Copa Saporta 99, en la que participó el Pamesa de Valencia, y que tuvo como punto de reunión el Centro Deportivo Municipal de "La Granja" de la capital aragonesa.

Por primera vez en nuestro país se llevó a la práctica una



▲ El acto de inauguración con la presencia del Presidente de la FEB, la Sra. viuda de Carlos Lahoz, y los conferenciantes junto con el Presidente de la AEEB.



▲ Pepe Laso exponiendo sus conceptos ofensivos.

nueva fórmula de trabajo por parte de los conferenciantes, Pepe Laso y Manel Comas, técnicos de reconocido prestigio dentro y fuera de nuestras fronteras. Ambos entrenadores estuvieron trabajando simultáneamente en la cancha: Laso, desarrollando las estrategias ofensivas, y Comas, contraponiendo los recursos defensivos a los planteamientos del "rival".

Esta nueva manera de trabajar de cara al público constituyó un gran éxito y fue del agrado de todos los cursillistas que siguieron con la máxima atención las distintas problemáticas ofrecidas por los conferenciantes.

Asistió a la inauguración del acontecimiento el Presidente de la FEB, Don Ernesto Segura de Luna, el cual destacó el excelente trabajo de nuestra Asociación. Durante la misma ceremonia se rindió un emocionado homenaje a quien fue Vice Presidente de la FEB, Don Carlos Lahoz (q.e.p.d) entregando un ramo de flores por parte de nuestro Presidente, Don Anton Comas, a su viuda, la Sra. Estrella Lahoz. □



▲ Manel Comas apretando las manos de los jugadores.

**ZARAGOZA DEPORTE MUNICIPAL, S.A.**

