

Dossier

De ejercicios de Baloncesto

26 tareas + de
100 ejercicios y 50
páginas

Claudio César Prieto
Entrenador



The screenshot shows a chess game interface. The board is in a standard starting position. A blue arrow points from the white king on e8 to the square a8. The move list on the right shows the following moves:

26	Kd2	2.11s	Qf4+	1.46s
27	Kd1	929ms	Qc7	1.46s
28	Qg2	3.68s	g6	1.86s
29	f4	879ms	h5	739ms
30	e5	805ms	h4	4.32s
31	Qa8#	1.87s

The game ends with "Jaque Mate". The player "davidcm92" has a score of 0, and "ClaudioCesar" has a score of 1. The interface also shows a timer of 0:24 min and 13.1 sec, and a "CPU" module icon.

ESTRUCTURA DEL DOSSIER

- Introducción
- Prólogo
 - Franco Pinnoti
 - Pedro Argarchal
- Ejercicios
- Conclusión
- Contacto

INTRODUCCIÓN

El objetivo principal de compartir estas tareas es simplemente poder sumar a la biblioteca individual que cada uno tiene en su años de experiencias. Los ejercicios son fruto de ideas personales y otras tantas basandome en compañeros que previamente esbozaron una estructura parecida. Encontraréis una variedad de propuestas, diferentes con temas que pasarán por la técnica y la táctica individual y colectiva enfocados en el pase, el bote, las finalizaciones, el tiro, las transiciones, superioridades, contrazona etc

En la gran mayoría podréis encontrar un elemento esencial que será la competición.

Las explicaciones de los ejercicios está escrita de una forma cercana y simple para hacer mas llevadero su entendimiento.

En cada uno de ellos podéis ver variantes o simplemente darle vuestro toque personal con una variante más ingeniosa.

Finalmente deciros que me llena de alegría poder compartir esta pequeña criatura con un colectivo tan exigente y siempre sediento de seguir creciendo.

De alguna manera u otra es poder ofrecerles un granito de arena de mi trabajo teniendo en cuenta lo mucho que me ha dado el baloncesto.

Por cierto el texto está escrito por "momentos", "sensaciones" en ocasiones suelo mezclar algunas puntualizaciones en inglés que la mayoría controla. También debo decir que los textos están hechos de una captura a su lugar de origen (facebook) que es donde los suelo colgar previamente en mi perfil. Ha sido una recopilación de lo que llevaba.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

PRÓLOGO

Me llena de satisfacción hacer un breve prólogo de los apuntes (libro) realizado por Coach **Claudio Cesar Prieto**, ante todo porque es un buen amigo, amable, fiel, gran persona y muy trabajador; y después, porque es un técnico magnifico no sólo en el aspecto teórico – como se puede comprobar en estos apuntes y en muchos otros publicados en las redes sociales y en la página de Facebook de NUEVO BASKET – sino y sobre todo en el aspecto práctico, el real, el que se hace en las canchas con los jugadores.

Ahí es donde está la grandeza del trabajo bien hecho y su capacidad empática de transmitirlo.

Siempre le tomo el pelo porque como buen argentino para explicar una palabra tarda “dos minutos”, pero en la cancha, donde se encuentra más cómodo y domina el tema, es cuando se convierte en un “**auténtico coach**” como a mí me gustan: *pocas palabras y muchos hechos*.

Del tema técnico de los apuntes no hace falta ni comentarlo, salvo compartir la gran mayoría de ideas y planteamientos que Él nos expone, con la esperanza que sirvan de buena ayuda para muchos entrenadores.

Con cariño y admiración

Franco Pinotti. Entrenador Superior de la F.E.B / Scouting Liga ACB/Allenatore Nazionale Italiano



Corría la temporada 2009-2010 en la que, tras un tiempo apartado de las pistas por haber decidido priorizar la paternidad, el destino me llevó a formar parte del CB Castellar en la localidad vallesana de Castellar del Vallés como asistente en el primer equipo y entrenador de otro grupo de jóvenes.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

Sin intención de caer en el tópico debo destacar que el baloncesto ha hecho posible que conozca mucha gente a la que me une esta pasión y también, por suerte, me ha aportado grandes amistades con las que gracias a esta pasión nos ha hecho compartir grandes vivencias y momentos y experiencias inolvidables y llenas de anécdotas.

Pues bien, este es el caso de un entrenador argentino que tras tres años en nuestro país recaló en el club de Castellar para dirigir el senior B de la entidad. Hablo de Claudio Prieto. Aquella temporada nos proporcionó ratos de charlas en las que compartimos ideas, inquietudes y recursos y si algo tuviera que destacar de él sería su tenacidad y su hambre por formarse y estar siempre en continuo crecimiento profesional.

Tras esa temporada nuestros caminos han ido acercándose y distanciándose como si de una cadena de ADN se tratase, pero siempre manteniendo el contacto y sobre todo la amistad. Juntos hemos compartido experiencias como el Jordan Brand Classic de 2013, celebrado en Barcelona, las labores de scouting que conjuntamente hicimos para la selección nacional de Brasil dirigida por Coach Rubén Magnano en los Juegos Olímpicos de Río 2016 y más recientemente los primeros pasos de mi proyecto personal IBC Academy, que como no podría ser de otro modo, cuenta con Claudio Prieto como uno de mis colaboradores principales.

Escribiendo estas líneas me reafirmo en mi idea personal de que Claudio es alguien a quien la vida le debe una oportunidad dentro del baloncesto de profesional ya que su historia de superación personal y afán de mejora no pueden pasar desapercibidos. Se cumple una década de aquella temporada en la que coincidimos y seguimos compartiendo vivencias, experiencias y amistad por supuesto porque sobre todo tenemos algo en común: ADN Baloncesto.

Pedro J Argachal. Entrenador Superior de la F.E.B/ CEO IBC Academy



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

EJERCICIOS

1. Bloqueo Indirecto

Creo en la sinergia en pequeñas conexiones entre jugadores para luego elevarlo a un número más alto...como ir acumulando piezas.

El B.I como un arma letal del ataque en el baloncesto para sacar ventajas, pero como siempre creo debemos entenderlas y controlarlas desde un espacio reducido de personas. En este caso partimos desde un 2x2, en algún momento ponemos algún pasador (entrenador).

El B.I como RECURSO GENERADOR

Las puntualizaciones importantes habrá que hacerlas en como salimos de los bloqueos indirectos, las fintas de salida, los apoyos, el centro de gravedad, las manos listas para recibir, nuevamente los pies, siempre con el pie interior atacando canasta, buen timing, el spacing correcto, la velocidad adecuada, el tipo de pase, ángulo de salida del balón.

Las finalizaciones, como veréis no he puesto énfasis en ello, os dejo a vuestro criterio ya que la adaptaréis a vuestros jugadores; algunos penetrarán o tirarán.

Si veréis sólo marco al defensor en alguna parte del movimiento de la secuencia para no rayar tanto el dibujo y haya confusión.

Es importante que el ritmo de esta tarea sea alto en ataque y en oposición para acercarnos lo más posible a la competición.

Pero como motivo central será practicar los gestos técnicos correctamente.

También se podrá hacer variantes a partir de aquí, empezar a jugar después de que se realice estos movimientos previos, agregando más jugadores, sumando todo el campo, poniendo otros objetivos.



Llegar a P.B para recibir, tras recepción el pasador utiliza el B.I para recibir ahora a la altura de 45 grados fuera de 6,75, tras recibir penetrar a izquierda, mientras el jugador en poste bajo realiza un semicírculo p/ finalizar.



Salir del bloqueo indirecto, fintando mano a mano y utilizar otro indirecto para atacar sin balón a espaldas del bloqueo, el jugador con balón previamente moverá a su defensor para buscar un pase en diagonal y picado, adelantado a mi compañero.

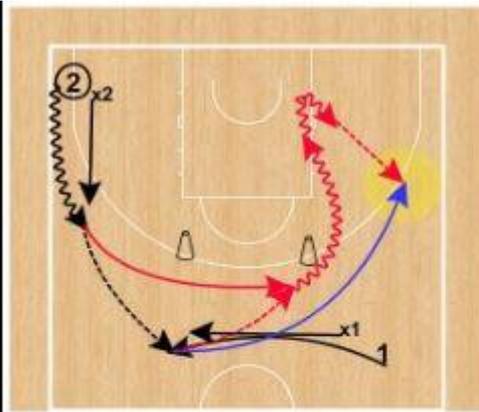
La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



En primera instancia salida con finata para recibir en 45 grados mientras a la vez sale del B.I a buscar al top (p/ todo esto el coach pasa el balón) Pasar al top triangulado recepción tras B.Ciego y caída a la pintura p/ finalizar.



Atacar con balón el aro y pasar a esquina/ Spacing del jugador sin balón; una vez de pasar a esquina, utilizar los bloqueos indirectos para rizar y atacar canasta, mientras recibo recepción desde la esquina.



Salir con bote desde esquina para pasar al jugador sin balón que mejora su posición, una vez de haber pasado, utilizaré los bloqueos indirectos para recibir y atacar automáticamente la canasta, girándome al entrar a pintura tras una buena defensa y sacar el balón fuera al atacante sin balón que buscará recepción p/ finalizar.



El jugador en la pintura decide utilizar el B.I para salir a recibir en 45 grados y atacar la canasta, el jugador que ha pasado se mueve para recibir en la continuación del codo. Tras recepción se invertirá el balón a lado contrario al jugador ahora sin balón que llegará a 45 grados para poder finalizar.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

2. Ruedas de entradas

Os comparto ideas

Ejercicio de 1x5.

Rueda de entradas con incertidumbre y cierta oposición.

Entrar a canasta mientras nos enfocamos en detalles defensivos a la vez.

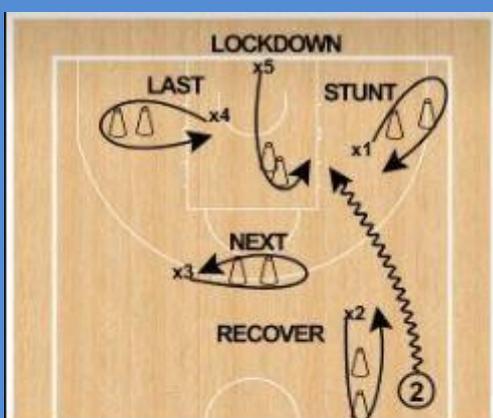
Objetivo principal: Trabajar los fundamentos defensivos (sin perder de vista el balón) mecanizando movimientos, además de sumarle una entrada en bandeja en velocidad.

Siempre podemos poner el criterio defensivo que busquemos específicamente.

Aunque debemos insistir en los detalles de los pies, el ángulo de los apoyos, si hay que triangular o no, la utilización de las manos, salir con centro de gravedad bajo, contacto visual con el balón y el jugador son él, salir a parar el balón flexionado.

Personalmente no me gustan los desplazamientos laterales...es preferible correr en mi opinión.

Adjunto imágenes con los gestos buscados.



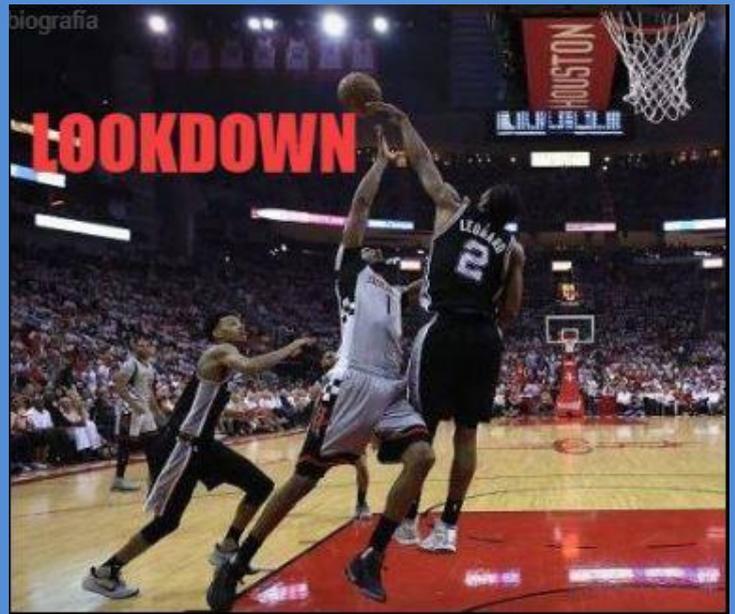
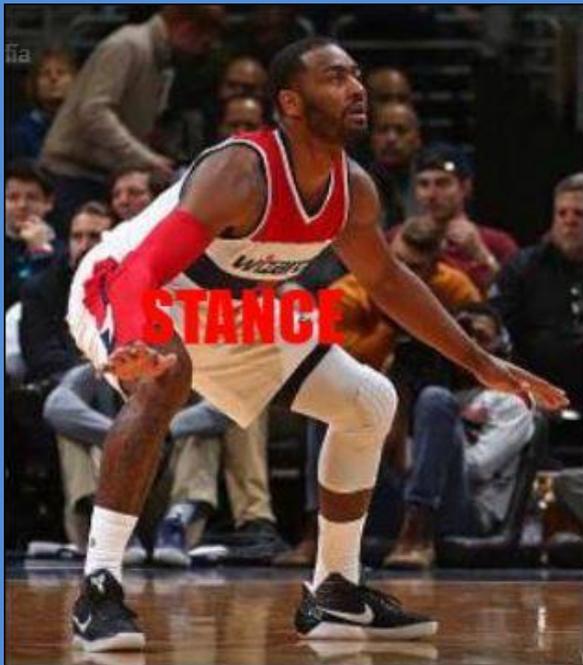
Jugador 2 con balón ataca la canasta en velocidad para finalizar según la dificultad defensiva que se encuentre.

Jugadores defensores

1. Fintar y volver diagonal
2. Recuperar cuando soy rebasado
3. Fintar y volver horizontal
4. Último hombre
5. Saltar a parar el balón



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



3. Traps (2x1)

Os comparto otros drills

En este caso está enfocado al TRAP.

Me agrada trabajar este tipo de situaciones porque a la misma vez voy trabajando otros. Como, el bote de seguridad, bote en el cual me escapo, fintas, mejorar ángulos de salida del balón, pivotes, tipos de pases. Así como los jugadores que no tienen balón y se mueven engañando para la posible recepción.

El 2c1 es una filosofía que debe ser entendida en su conjunto y desde la fe. Se debe trabajar unidos, todos a una, atacando con coherencia el balón, y evitando así que el jugador del balón pare su circulación. Me gusta pensar que los 2 jugadores defensores deben cerrar a su atacante en una pequeña jaula estando en contacto los 2 pies interiores, con manos arriba y sin presión desmedida al balón (me refiero a no bajar los brazos) así como medir un contacto permitido para el árbitro.

Evitar

Las líneas del campo serán nuestras aliadas sin lugar a dudas, cuando apretamos en DOUBLE. Los demás defensores deberán presionar la línea de pase del balón.

No servirá de nada una presión si el resto no está en actividad y haciendo la faena que debe hacer. No se robará en el preciso momento si no casi siempre en un pase bombeado en donde el pasador este casi desestabilizado x la press, dando así un pase en malas condiciones.

Hay condicionantes imprescindibles como la actividad de pies y manos, la agresividad bien entendida, estar con la tensión adecuada, la comunicación, la lectura de los espacios.

La metodología de estos ejercicios es sencilla. Alguno se trabaja sólo en una franja de todo el campo, otro sólo en 1/2 campo para ir a todo el campo y las demás son de full court.

Insistir que el jugador que recibe el balón debe favorecer el (2) de esta manera trabajaremos la técnica de los pies, las manos el cuerpo en el trap (no permitiremos pases por arriba).

Las variaciones de cada ejercicio irán a gusto propio, personalmente prefiero trabajar desde el 3x3 al 4x3 porque de esta manera desarrollo e introduzco mi idea táctica presionante a los jugadores.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

Si buscamos que el objetivo principal sea retrasar, tocar el balón, forzar una pérdida o robar debemos incentivar el ejercicio hacia la defensa.

Para que esto se refleje en pista y haya transferencia, deberemos ultimar todos los detalles.

Con que quinteto voy a presionar, quiénes irán adelante..., a que equipo se lo puedo hacer, en qué momento del partido, si puedo sostener esta defensa muchos minutos, si sólo es para sorprender, si sólo la marco como engaño, pero estoy en individual. ¿Qué tipo de presión será?... ¿cómo la llamaremos para que pase desapercibida?

Los jugadores deben CREER en este tipo de defensas.

Pero quizás la primera pregunta que debo realizarme es si cuento con los jugadores para ello.

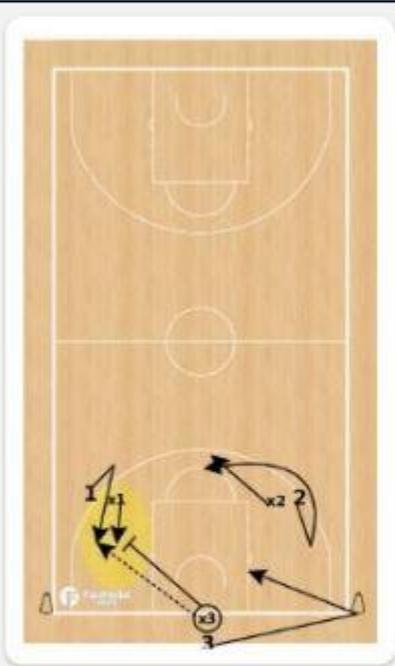
Por ejemplo, todos queremos correr al contraataque y jugar con ritmo dinámico y creemos que tenemos un Ferrari, cuando en realidad tengo un Citroën de gasolina...

Adaptarnos a nuestra realidad.

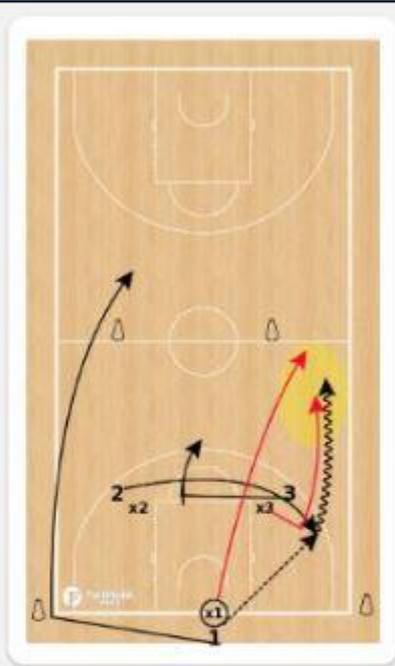
Espero os pueda interesar y la utilicéis siempre llevándolo a vuestro terreno.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



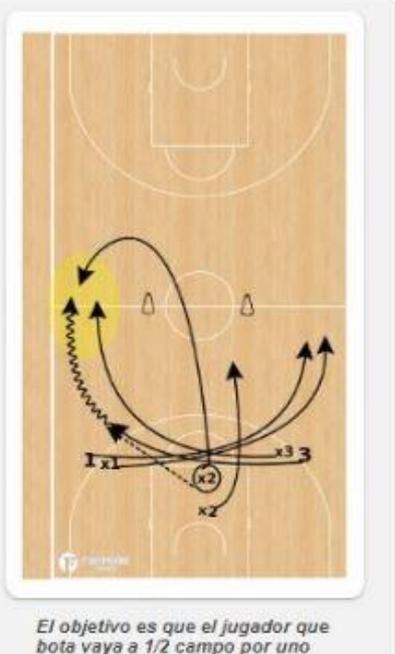
Nos centramos en saltar al 2x1 al balón, el jugador que pasa salta a defender, mientras que el jugador atacante que sale de atrás, toca el cono contrario y recupera. Fomentamos el trap, las fintas, el moverse sin balón, el pase, jugar sin bote en 1/2 campo.



Ahora el objetivo será saltar al 2x1 pero en 1/2 campo antes de cruzarlo (en la esquina del mismo) El jugador que pasa el balón va a defender y el atacante que está detrás toca el cono contrario y recupera. Es obligación que se produzca el trap, no puede haber pases bombeados.



En este caso saltamos al 2x1 en el 1/2 campo al instante de pasar el mismo. Mientras los otros jugadores negarán el pase de recepción. Sólo se podrá pasar picado y también se podrá botar.



El objetivo es que el jugador que bota vaya a 1/2 campo por uno de los laterales, según quién reciba. Y pasando la línea del 1/2 saltamos automáticamente al (dos) El defensor pasa el balón y rodea el cono para ponerse por delante, mientras que el atacante entrará en juego. Se podrá botar, no hay pases bombeados pero sí picados.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

4. Explosividad en espacios reducidos

Esta tarea se realiza en sólo en 1/2 campo.

Siguiendo el objetivo del post anterior, me enfocaré en la explosividad, reacción, velocidad en espacios reducidos y la entrada en bandeja o finalización. Así como la coordinación como puntos importantes o fuertes.

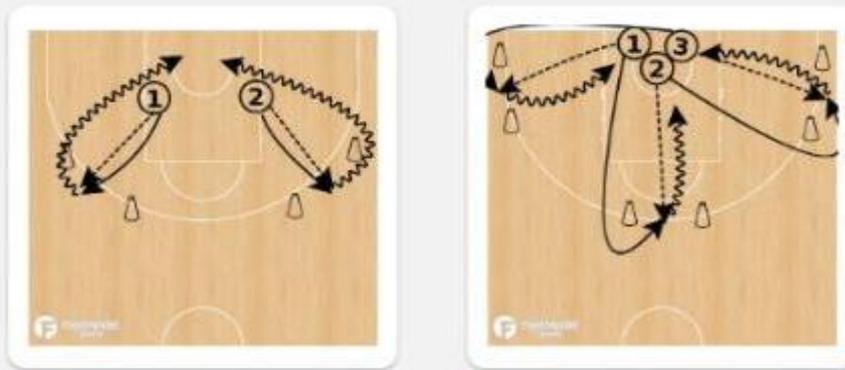
La competición siempre será una identidad, ya sea si lo hago frente a mí mismo, entre 2, junto a 3 o 4 jugadores etc.

A partir de aquí los objetivos que queráis darle al drill es todo vuestro.

Diferentes tipos de entradas, (x) cantidad de botes, (x) cantidad pasos a canasta, (x) segundos para atacar la canasta, (x) repetición de la entrada (lateralidad) 2 veces, izquierda y otra x derecha.

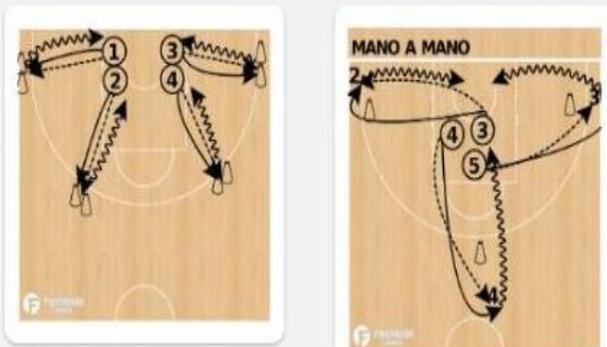
La variante podrá ser finalizar con tiro y sumarle la otra mitad del campo agregando otros objetivos, tácticos en 2xo, 3xo, 4xo, de oposición, superioridad etc.

Espero ir sumando a vuestra bitácora de ejercicios y evidentemente os puedan ser de utilidad.



Lanzar el balón fuera de la línea de 3 puntos, reaccionando rápido e ir a buscar la bola, atacando el aro en entrada en bandeja. Luego realizar una 2da entrada con la misma metodología, saliendo por el otro lado del aro.

3 jugadores lanzan el balón entre los 2 conos que les corresponden pero salen hacia su izquierda para recoger el balón tirado por el campañero, y atacar la canasta lo más rápido posible con un sólo bote.



Salen los 4 jugadores debajo de canasta, lanzado el balón por el suelo buscando precisión y tocando los conos, luego en velocidad en carrera y de espaldas al aro, me giro rápido y ataco en entrada en bandeja libre.

MANO A MANO
3 jugadores pasan el balón y van a buscar en carrera la bola para atacar la canasta en máximo 2 botes. Finalizamos en bandeja en eurostep.



PASO 0
Salen 2 jugadores debajo de canasta pasando el balón a 45 grados (que éste a su vez pasará a esquina), luego corre en velocidad rodeando el cono para recibir el pase atacando canasta en paso 0.

PASO 0
Salen 2 jugadores debajo del aro y pasan a esquinas contrarias (éste a su vez pasará en 45 grados) saliendo explosivo en diagonal y rodeando el cono para recibir en carrera y finalizar cruzado, trabajando el paso 0.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

5. Bote

Ejercicios de bote, reacción, agilidad, explosividad, coordinación, pases, recepción, finalización, tiro, 1X1

Es un combo que siempre será competitivo es necesario y saludable. Ya sea por quién gana el 1x1, quién llega primero y decide, quién toca el balón, quién roba la pelota, quién llega 1ro y roba la bandera.

Podemos fijar cantidad de botes hacia canasta, el tipo de finalización, el tiro de 2 o 3 /elegir parada, etc.

Siempre serán tareas en espacios reducidos cambiando el procedimiento del mismo según franja.

El ejercicio en sí posee un trabajo cognitivo de lectura y toma de decisiones x momentos, suele ser muy dinámico ya que sí contamos con 12 jugadores van saliendo de a 6 en 6, donde utilizamos 3 franjas de toda la pista, la superior, la del medio campo y la inferior de la misma, es importante que todos vayan rotando por cada franja. (y que entiendan claramente que se pide en cada franja)

Por momentos habrá caos en tráfico, pero me parece importante que lo haya, ya que estimulamos la lectura de los espacios, el trabajo de pies, bote cambiando de ritmo y dirección, lateralidades.

Al ser una tarea con mucho ritmo y buscamos en particular que haya velocidad alta, no debería extenderse mucho tiempo, quizás entre 8 a 12 minutos sería suficiente.

Creo firmemente en fomentar la creatividad y dificultad del ejercicio para sacar lo mejor del jugador.

Siempre podréis encontrar variantes nuevas que se os venga a la mente.

Sólo botan con mano izquierda

1 2

3 4

5 2

Todos salen en la misma dirección

Arrancar con bote explosivo a la mitad de círculo y mientras cubro el balón trato de tocar el balón del compañero. El jugador que toque primero el balón, se convierte en atacante y el otro en defensor. El defensor defenderá botando. Todos saldrán en dirección de la flecha, hacia arriba del gráfico. Otra variante será si roba el balón.

Sólo botan con mano izquierda

1 2

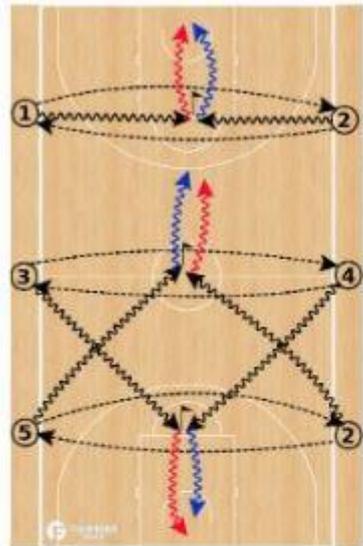
3 4

5 2

Llegar y armar un puzzle de 4 a 5 piezas

Arrancar con bote explosivo a la mitad de círculo y mientras cubro el balón trato de tocar el balón del compañero. El jugador que toque primero el balón se convierte en atacante y el otro en defensor. El defensor defenderá botando. También pasará a defender si sale fuera del círculo. Los jugadores del 1/2 campo con bote veloz llegan al círculo y arman un puzzle de pocas piezas y atacan el aro, el que termina primero elige dirección. Por último los jugadores del gráfico inferior se pasan la pelotita de tenis a la vez y luego atacan la mitad del círculo para posteriormente dejar la pelotita en el cono llegando con bote lateral y luego atacan la canasta.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



Los jugadores de la parte superior de la pista, se pasan el balón simultáneamente y luego botan en velocidad para atrapar la bandera + atacar canasta. Los 4 jugadores restantes se pasan el balón simultáneamente con el jugador de frente, luego botan en velocidad para atrapar la bandera pero saldrán de manera cruzada y luego atacarán la canasta, la más cercana y los del 1/2 campo elegirán aro quién llegue antes.



Los 6 jugadores a la vez se pasan el balón, ya sea de manera lateral en la parte superior izquierda e inferior derecha así como el pase en diagonal dibujado. Los jugadores de la parte superior atacan el cono + cercano al círculo lo recogen y lo ponen arriba del otro, llegando de espaldas y luego atacan canasta. Mientras que los jugadores del 1/2 rodean el círculo y atacan el aro indistintamente. Los jugadores de la parte inferior deberán realizar un cambio en el 1er cono, 2 cambios en el segundo cono y 3 cambios en el tercero luego atacarán el aro cercano.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

6. Táctica

AUSTRALIA

Variantes tácticas todas con un movimiento previo de antesala.

3x0 continuo - 5 balones

Todos terminan atacando canasta ya sea con un tiro de 2 puntos de corta o media distancia, tiro de 3 puntos o inclusive una penetración.

Éste tradicional ejercicio es una joya para por ejemplo poder introducir nuestros sistemas sin oposición, automatizar el set y trabajar con más espacio en este caso con 3 jugadores, visualizando lo que será en 5x5. (Aunque éste mismo ejercicio podríamos llevarlo a 4x0 inclusive)

El tiempo del mismo dependerá mucho de las propuestas tácticas que quieras trabajar.

Debemos incidir en los detalles técnicos/tácticos, como: bloqueos directos, indirectos, manos a manos, timing, spacing, el pase, como buscamos ángulos de pase, el tipo de pase, como salimos del bloqueo, la recepción.

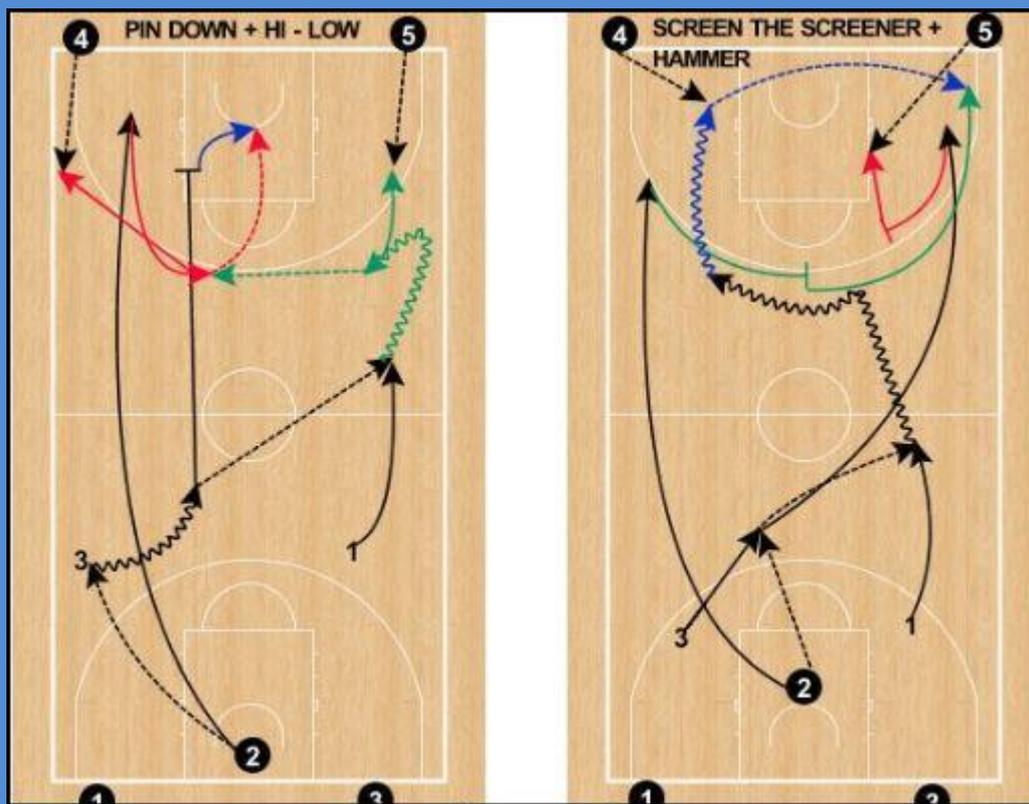
Llevar esta tarea a un contexto más cognitivo, enriquece enormemente el ejercicio.

Sólo dejo 6 variantes que pueden convertirse en muchas más, está claro, pero la idea creo que es reinventar un drill que casi siempre lo utilizamos para tirar o penetrar llegando.

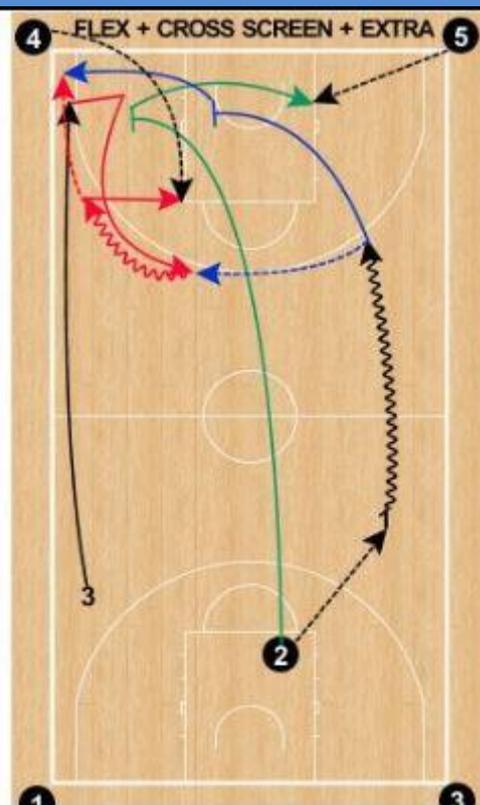
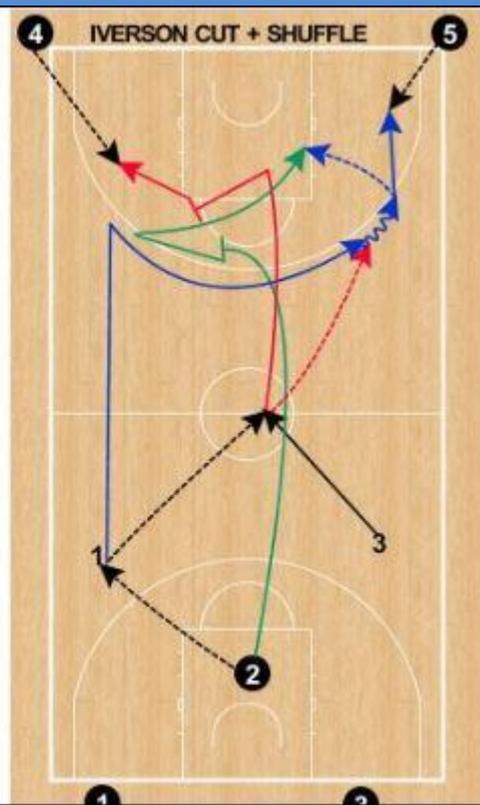
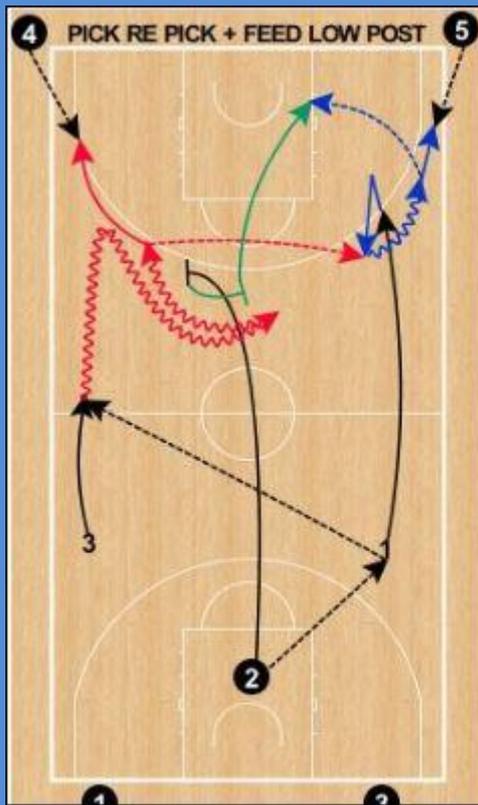
Como: UCLA - Horns - Diamond - Triple post - Drag - Princeton...

Define tu talento o don único, desarróllalo al máximo y regálalo todos los días.- Don Meyer

Espero os pueda servir para aplicarlo a vuestra necesidad.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

7. Coordinación

Os comparto algunas ideas de ejercicios de tiro.

Objetivo: Coordinativo/Competitivo--->Siempre

Debo decir que estos drills son de carácter coordinativo, en donde se trabaja la reacción, agarre, parábola, los apoyos, giros, parada en un tiempo o 2, tras bote o no, pases, recepción, contacto visual, los espacios.

Está claro que siempre se podrá hacer competitivos (esencial).

Podéis hacerlo indiferentemente en indistintas posiciones o por rangos de tiro.

Siempre se podrá competir contra el tiempo que estipuléis o por objetivos de tiros encestandos o inclusive quién realiza mejor en todo el recorrido el gesto técnico.

Por momentos la tarea tiene una carga cognitiva de lectura de pases, espacios, personas en tráfico. Para complicar la misma y variar se podrá incluir un movimiento con carácter táctico.

En principio la tarea está diseñada para trabajar en 1/2 campo, pero podemos hacer las variantes más ricas si así lo queremos. Por ejemplo, de manera individual, en pareja, por grupos, trabajando de manera simultánea en los 2 aros así nadie descansa.

El tiempo del mismo queda a vuestro criterio, os recomiendo poder utilizarla para calentar en tecnicificaciones y en jornadas voluntarias.

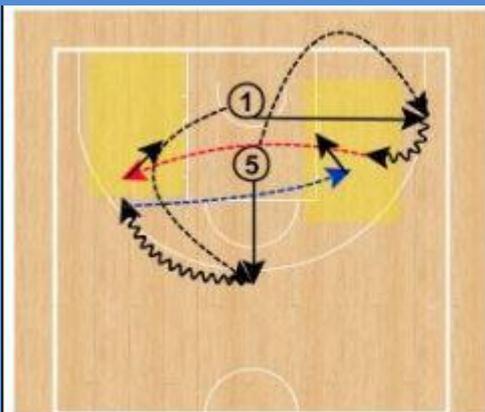
Como veréis trabajamos tiros cortos, de media distancia y T3.

Está claro que aquí no hay oposición ya que nos centramos en otros aspectos antes mencionados.

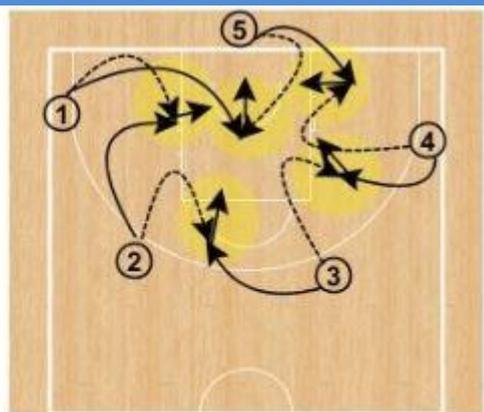
Pero añadir un estímulo más real podéis colocar jugadores estáticos con manos arriba, con defensores de goma/plástico simulando la defensa etc.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



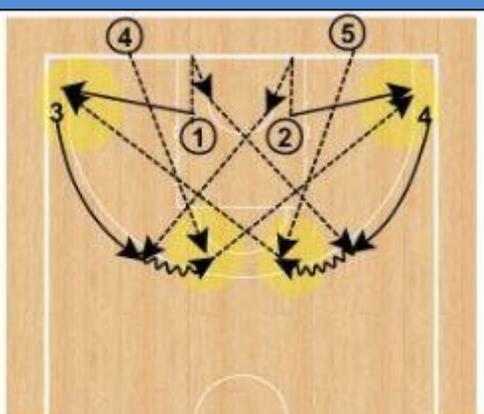
Lanzar el balón fuera de 6,75 yendo a buscar la pelota de mi otro compañero para luego girarme rápido, atacar con bote la canasta para pasar a la vez y tirar de 2 puntos.



Con 5 jugadores en la posición indicada, lanzan el balón a la vez a la altura del rectángulo de la pintura y todos deberán buscar el balón de su izquierda para reaccionar y tirar T2 en un tiempo.



6 jugadores que se deberán coordinar para pasar, moviéndose y recibir. Para luego tirar desde las esquinas, 45 grados, del T.L y cerca del semicírculo. Timing/Sincronización



Tras tiro y rebote en el tablero los jugadores reboteadores deberán pasar cruzado a la vez que los jugadores fuera de 6,75 se moverán cuando el balón toque el tablero. Tras pasar los interiores se abrirán a esquinas recibiendo el pase desde el top y lanzará de T3. Finalmente éstos recibirán un pase desde fondo para T3.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

8. 3x0

Movimientos cortos en donde prevalecen los detalles tácticos en una progresión que irá del 3x0 al 5x0.

El inicio del sistema no tiene porqué ser llevado adelante por el base (los 3 exteriores podrán realizar tal faena)

Pueden existir distintas variantes que o podáis imaginar, sólo he puesto algunas, ya que como sabéis podemos buscar y encontrar inmensidad de situaciones.

El punto en que exista una progresión es para diferenciar por bloques y entender el juego con menos a más personas, tomando una decisión adecuada. No es lo mismo si lo trabajamos analíticamente a que haya oposición con juego real con estos mismos. Evidentemente podremos ir progresando en la asimilación del mismo agregando también defensores de manera que haya superioridad ofensiva/inferioridad defensiva.

Los puntos fuertes de cada secuencia se focalizan en la puerta atrás, el poste bajo, el juego sin balón, el corte cruzado, el aclarado y la utilización de un bloqueo ciego.

Detalles importantes a tener en cuenta: El timing y el spacing del mismo / Se descarta sin darlo por sabido el contacto visual y la comunicación verbal.

Detalles de ejecución del movimiento y no me refiero a la finalización sino a la fluidez del mismo.

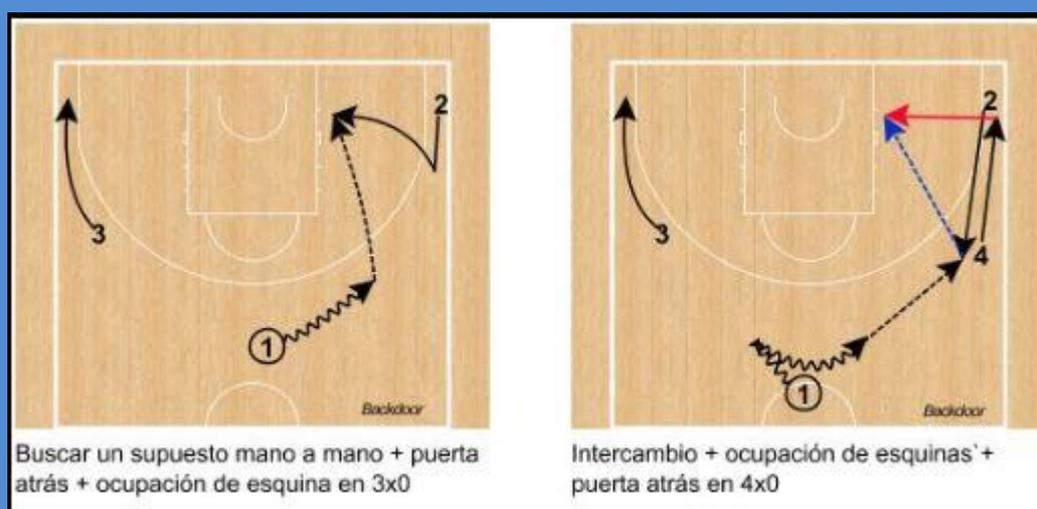
La técnica individual: Como el bote, el pase, la recepción, los bloqueos, etc.

Detalles tácticos: Lectura de ventajas, leyendo las defensas y encontrando nuestras fortalezas y castigando con nuestras armas.

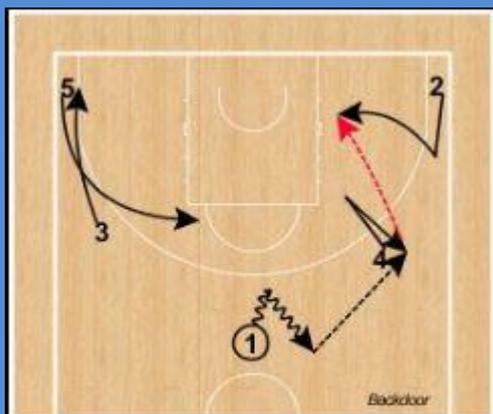
El walkthrough nos ayuda a entender el funcionamiento y a automatizarlo, nos dice porqué y para qué jugamos este sistema, quiénes son los protagonistas principales, por donde se comienza el movimiento, quién, quién ejecuta el mismo en primer orden, en 2da instancia...en qué momento del partido lo jugamos, si lo jugamos con 24" con 14" menos de 8" ...con qué defensa la utilizamos, que pasa si nos cortan el timing de ejecución del mismo como seguimos...o siempre se podrá romper el movimiento frente a una ventaja clara.

Finalmente concluyo con la firme idea que somos los creadores de pequeños "mapas conceptuales" en los que nuestros jugadores puedan moverse, que representen una fácil lectura para ser capaces de buscar alternativas, nuevos caminos.

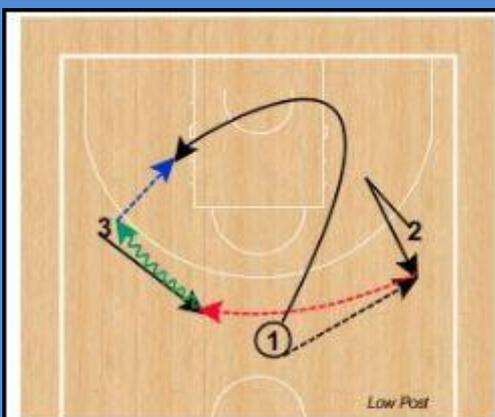
Adaptarnos a nuestra realidad con los jugadores que tenemos es y será una constante. Nuestra filosofía pasa a 2do plano a menos que podamos fichar jugadores que lleven adelante mi idea de juego.



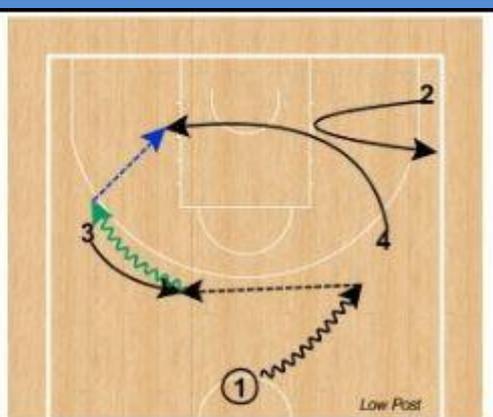
La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



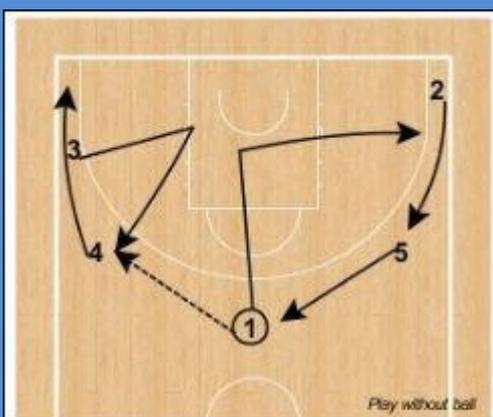
Trabajar para recibir + intercambio + fingir mano a mano + puerta atrás + ocupar esquinas + ocupación del codo en 5x0



Tras pase cortar hacia lado fuerte para posteriormente postearse al lado contrario del balón. Con bote buscar ángulo de pase para hacer llegar el balón en condiciones en 3x0.

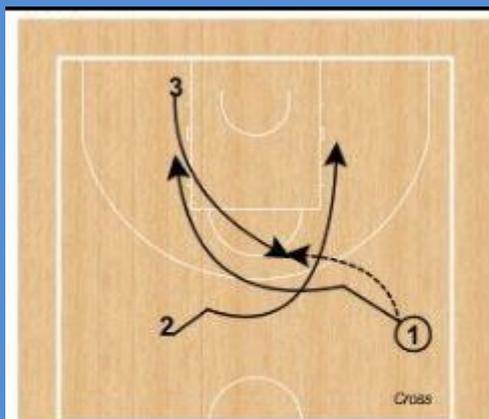


3-1 y 4 se mueven en círculo. El pivot cae a P.B, el base mueve el balón hacia el alero (3) Buscar ángulo de pase para asistir al center en situación de 4x0.

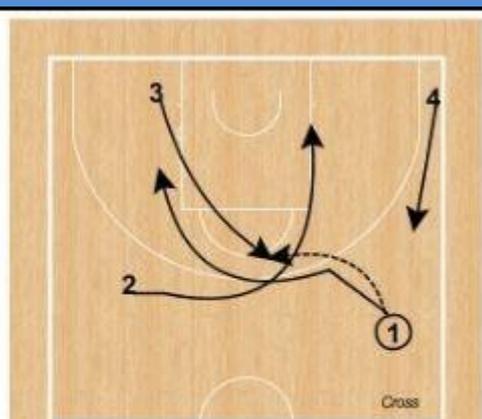


Atacar la pintura desde la puerta atrás, intercambiar posición, trabajar en círculo desde lado débil después del corte trabajando en 5x0.

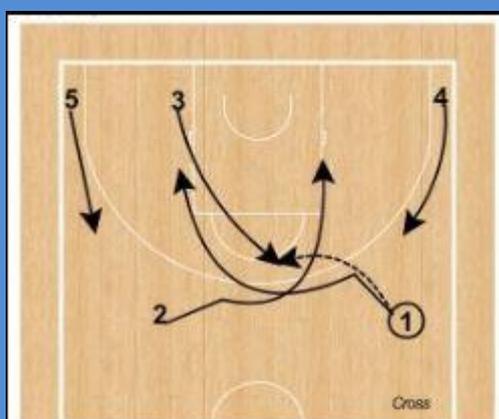
La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



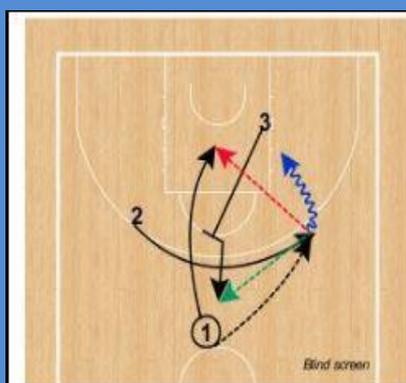
Subir desde P.B a Poste Alto para recibir el balón, luego cortar a canasta hacia el lado débil posteriormente el otro jugador corta hacia el lado opuesto todo en 3x0.



Subir desde P.B a Poste Alto para recibir el balón, luego cortar a canasta hacia el lado débil posteriormente el otro jugador corta hacia el lado opuesto todo , el jugador de la esquina sube a 45 grados en 4x0.



Subir desde P.B a Poste Alto para recibir el balón, luego cortar a canasta hacia el lado débil posteriormente el otro jugador corta hacia el lado opuesto todo , los jugadores de las esquinas suben a 45 grados en 5x0.



Se realiza un bloqueo ciego, tras previo corte horizontal hacia lado derecho, para recibir en el corte o en el pop del screen con opción a 1x1 todo en situación de 3x0.



Se realiza un bloqueo ciego, tras previo corte horizontal para recepción hacia lado derecho + asistir en el corte o en el pop del screen, también se puede jugar un 1x1, el jugador interior se abre a esquina en situación de 4x0.



Se realiza un bloqueo ciego, tras previo corte horizontal para recepción hacia lado derecho + asistir en el corte o en el pop del screen o inclusive 1x1, el jugador interior se abre a esquina y el otro a 45 grados todo en situación de 5x0.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

9. T.T.I.C

Trabajo de Técnica individual - Táctica individual y colectiva.

El concepto de trabajar en situaciones de 4x0 con 3 exteriores y 1 interior, nos brinda una oportunidad de entrenar conceptos básicos y a la vez fundamentos que muchas veces se dan por entendidos. Se crean automatismos, hábitos de spacing, timing, sincronización, contacto visual.

Así como todos los detalles técnicos en los que podemos hacer énfasis, como la finta, el pase, la recepción, el bote, la finalización etc.

Jugar en medio campo nos da esta sensación de no querer correr, pero sí de establecer pautas tácticas según donde se encuentre el balón. Yo sólo os dejo algunas variantes, ya sabéis que podéis dibujar muchas más.

Pero el objetivo final del ejercicio será establecer prioridades como equipo, según las características de nuestros jugadores, cuando el balón esté dentro, si se penetra desde 45 grados, desde fondo o se distribuye desde el poste alto.

Trabajar sin oposición no resulta real, pero si para fijar, afianzar, detalles e imaginarnos la defensa.

Cuando tengamos los conceptos adquiridos podemos ir a todo el campo y buscar un ritmo más alto y no tan parado.

E inclusive con oposición.

Siempre dependiendo de lo que estemos buscando. Recalcar que el componente táctico variara de la necesidad de cada entrenador. Ya sea agregando en la misma estructura, bloqueos directos, indirectos, ciegos, manos a manos etc.

Quizás lo que más me atrae de esta propuesta es el poder jugar sin balón con ciertas normas o bien permitiendo el caos organizado con cierto criterio.

El tiempo del ejercicio en total será de unos 20'.

Siempre será importante trabajar en los 2 hemisferios.

Que todos los jugadores puedan pasar por todas las posiciones.



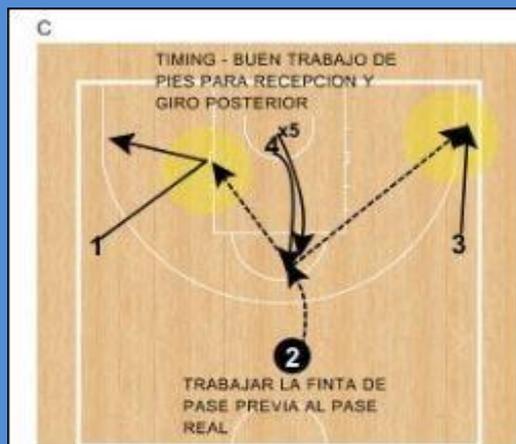
La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



UNA VEZ QUE EL BALÓN ESTÉ DENTRO SI LA DEFENSA ES BUENA, TENGO EL RECURSO DE MOVER EL BALÓN A ESQUINA. CONCEPTO DE ESQUINA OPCUPADA Y VOLVER A MOVER EL BALÓN + EXTRA PASS + TIRO. BUEN SPACING CON BUEN TIMING



TRAS PONER EL BALÓN DENTRO OTRA VARIANTE SERÁ DESPEJAR LA ZONA DE ATAQUE DEL PIVOT (ACLARADO) DESPUÉS DEL PASE CORTO HACIA ESQUINA. EN DONDE OBIAMENTE SI HAY VENTAJA HABRÁ PASE AL CORTE O FINALIZO JUGANDO UN 1X1



SUBIR ENTRE EL POSTE ALTO Y POSTE MEDIO SIGNIFICA QUE SI LLEGO CON VENTAJA PODRÉ, TIRAR, PENETRAR O PASAR. EN ESTE CASO LOS ALEROS PUEDEN OCUPAR ESQUINAS O CORTAR HACIA CANASTA SIEMPRE RESPETANDO EL SPACING Y QUE HAYA CONTACTO VISUAL



ATACAR DESDE 45 GRADOS EN 1X1 OBLIGA A TODOS A DAR UN CANAL DE SALIDA AL BALÓN YA SEA MOVIENDOME EN CÍRCULO EN POSTE BAJO OCUPAR 45 GRADOS LLEGANDO DESDE EL TOP O OCUPAR ESQUINA SALIENDO DESDE 45 GRADOS. (SINCORNIZACIÓN)

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

10. Transición

Llegar jugando

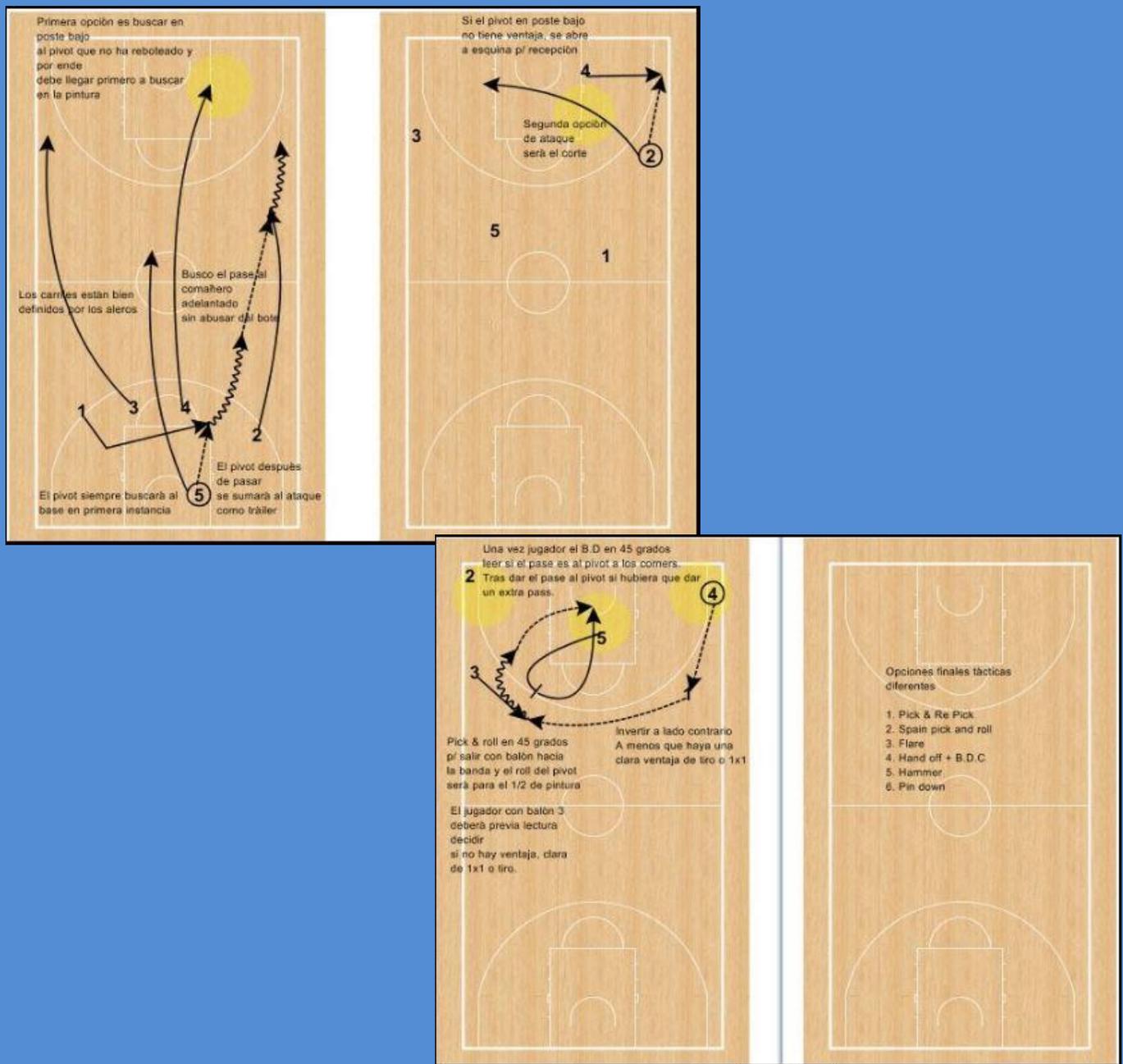
Una situación necesaria en cualquier equipo para no parar el balón cuando no hay contraataque claro y no podemos definir en menos de 6" y no queremos jugar en una situación estática de 5x5 casi agotando la posesión (aunque finalmente llegara a pasar).

Dentro de esta organización llegando prevalecerán las ventajas de P.B/ Mismatch, 1x1, tiro liberado, juego sin balón, cortes o puertas atrás.

Es un dibujo sencillo de una transición ordenada que nos brindará algunas posibilidades de encestar, colocando a los jugadores adecuados en donde creamos que harían más daño por sus características.

Focalizar la energía en los detalles técnicos de ejecución del movimiento, en el spacing, timing, lectura de juego y toma de decisiones.

Espero os pueda servir y a la vez podáis adaptarlo a vuestras necesidades.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

11. Defensa

Ejercicios de fundamentos defensivos

Los 2 primeros gráficos son para trabajarlos en todo el campo y por carriles (+ analíticos).

El último gráfico es para trabajar en un 1/4 de pista (+ global).

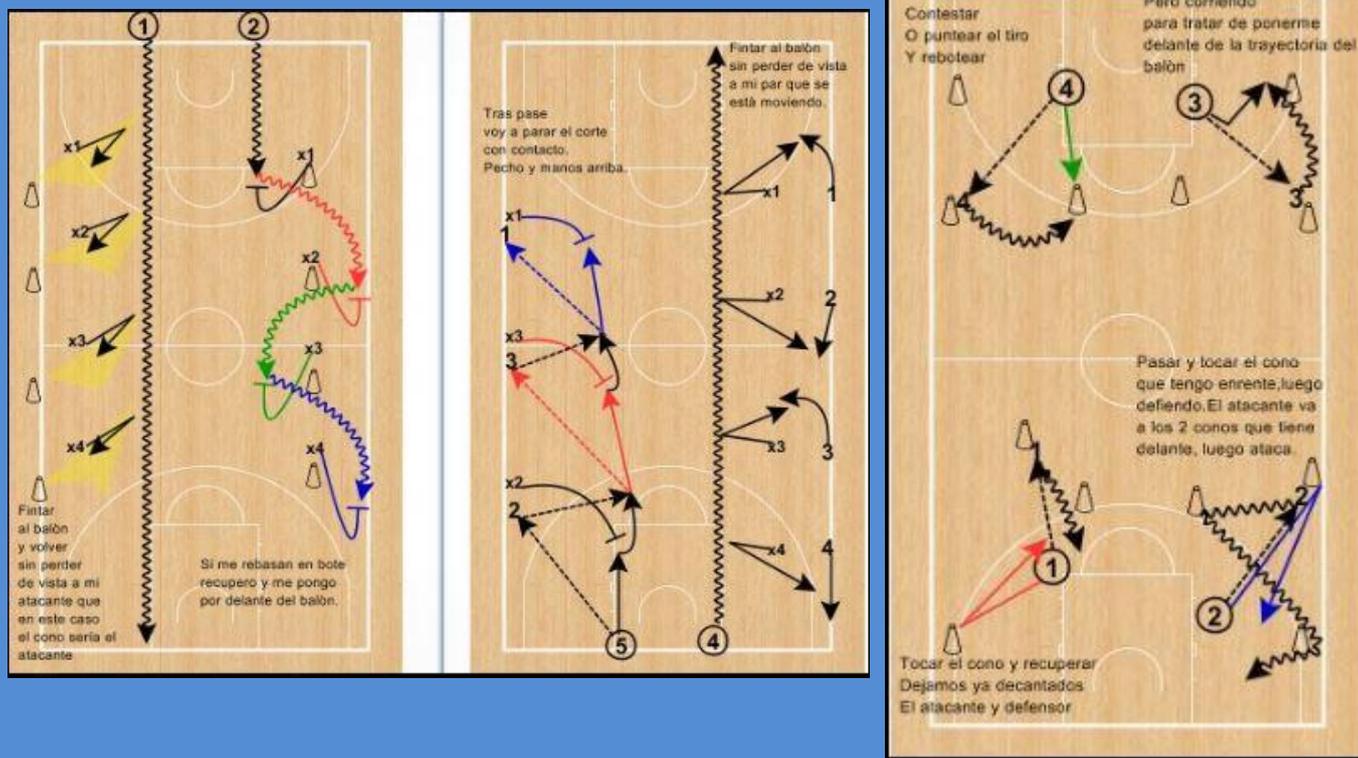
La mayoría son situaciones de 1x1 a 2x1.

El atacante con balón de los ejercicios de todo el campo trabaja para la defensa, yendo a un ritmo de 50%.

Énfasis total en la actividad de los pies, las manos, la postura del cuerpo, no rehuir al contacto. Intensidad y agresividad al balón.

1. Fintar al balón sin perder de vista a mi par que está estático (triangular).
2. Fintar al balón sin perder a mi par que está en movimiento.
3. Fintar y recuperar p/ jugar un 1x1 con cierta desventaja.
4. Parar el corte con pecho y manos arriba.
5. Pasar e ir por el paso de caída corriendo, no en pasos laterales (1x1).
6. Pasar y contestar el tiro + Luchar por el rebote.
7. Pasar, tocar cono y defender el ataque tiene 2 direcciones obligadas.
8. Al ser rebasado recupero p/ ponerme x delante del balón.

Las rotaciones y el tiempo de trabajo os dejo a vuestro criterio.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

12. Ataque contra zona press

Os dejo el primer post del año 🏀 2020 ✓

Ataque a Zona Press 1-3-1 en medio campo

Quizás es una defensa más conservadora con respecto a la misma estructura, pero a todo el campo. Aunque no deja de ser presionante según en donde se encuentre el balón.

Siempre el ataque estará condicionado por las prioridades de la defensa, ya será si deciden saltar al 2c1, colapsar la pintura, ajustar agresivo las líneas de pase tras un trap, proponer otra defensa mixta, mutante tras la 1-3-1 o simplemente pasar a individual para crear dudas en el ataque.

El ataque deberá utilizar correctamente los espacios, los bloqueos indirectos, las inversiones, las fintas, los tipos de pases y el juego sin balón.

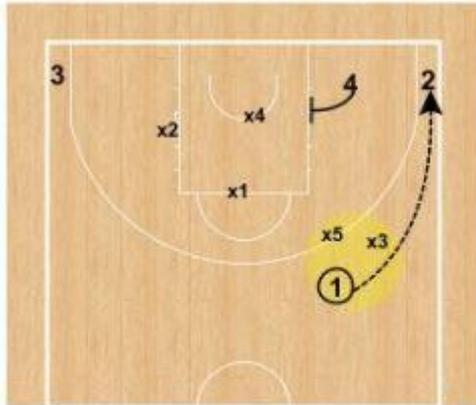
Así como evidentemente colocar a los jugadores según cualidades y características que puedan castigar los desajustes, desde el P.B, P.M, los corners, desde tiro liberado o 1x1.

Espero os pueda ser de utilidad esta propuesta sencilla de contra zona y darle vuestros propios toques necesarios para sus respectivos equipos.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

Cuadro 3



Atacando los 2c1
Mediante un bloqueo indirecto
y un pase a la esquina.
Es posible que se haya de realizar
un bote de seguridad para mejorar
este pase al corner.

Cuadro 4



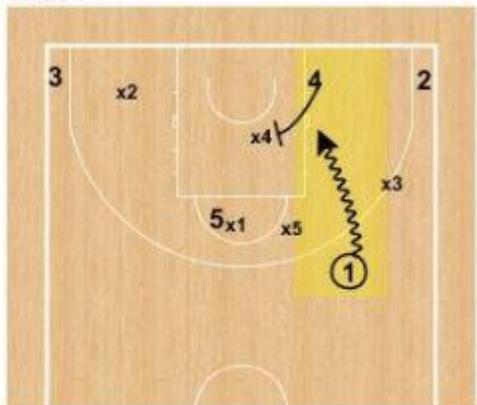
Si por lo contrario la defensa ajusta p/ evitar
pase a esquinas
Asistir a la línea de fondo en donde se
podrá atacar
directamente, asistir a la caída del pivot o
un extra pass
a la esquina más lejana.

Cuadro 5



Si en primera instancia jugamos rápido
el bloqueo directo al base, podremos atacar
el poste medio
como un punto extratérgico, ya sea para
finalizar con tiro, penetración o generar
pases a los espacios liberados.

Cuadro 6



Si la defensa ajusta rápido evitando el pase
al poste medio y un pase fácil a esquinas
podré atacar el
desajuste con el pivot atacando el aro en
1x1.
Mientras el jugador de fondo podrá sellar
para favorecer la finalización.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

13. Contrazona

Contra-zona

Ataque sencillo a Zona par (2-3 / 2-1-2)

Detalles importantes a tener en cuenta:

- ✓ La estructura de inicio.
- ✓ Respetar los espacios.
- ✓ Movimiento previo disuasorio.
- ✓ Tener buenos pasadores en principio (especial en P.M).
- ✓ Utilización de las fintas.
- ✓ Sincronización mediante el contacto visual.
- ✓ Atacar las espaldas.
- ✓ Con balón amenazar siempre la canasta.
- ✓ Sin balón atacar con cortes o puertas atrás.

Puntos fuertes de ataque:

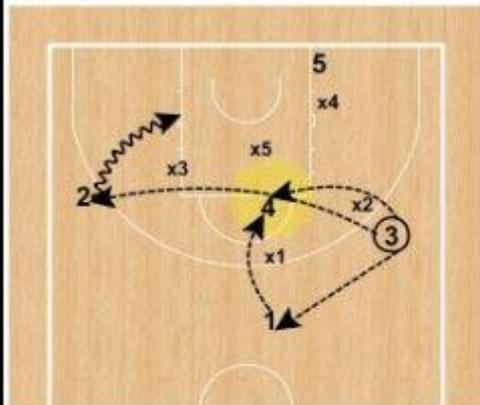
- ✓ Poste alto/Poste bajo y esquinas.
- ✓ PD: Primera norma del ataque que la zona no se arme castigando mediante el contraataque.

Deseo os pueda servir o bien darle una vuelta más buscando variantes que realmente se adapten a vuestros equipos y realidades.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

Cuadro 3



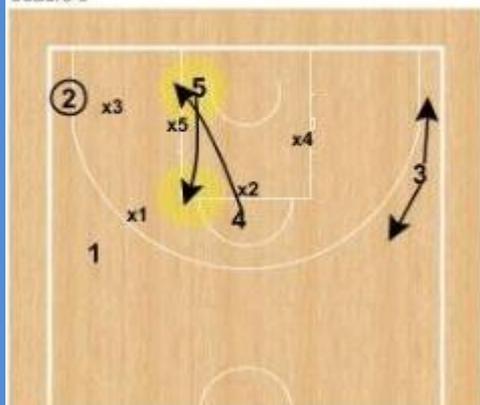
Una vez el balón llegue a 45 grados
Primera opción será poner
el balón en poste alto, ya sea desde
el lado derecho o el centro.
Si hubiese un pase de lado a lado con
defensa que llega tarde, podré atacar
en 1x1.

Cuadro 4



El jugador con balón deberá
amenazar la canasta en pase
penetración o tiro.
Mientras que el otro pivot y los
aleros abiertos deberán crear un
buen spacing.

Cuadro 5



Si el balón llega a esquinas
Los pivots deberán
intercambiar posiciones
para crear dudas a la defensa.
Si no hay tiro, podré buscar
el P.B, el codo y a su vez de lado
débil dependerá donde esté el balón.

Cuadro 6



Si el balón está en P.B
Se podrá atacar el mismatch
Dar un extra pass al corner
o buscar el pase al codo.
Aunque siempre tendremos
un pase de seguridad.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

14. Pases

En este caso ejercicios dinámicos del pase en todo el campo.

El objetivo principal: Será el pase y aquí es donde entra el entrenador en los detalles de cómo quiere que el jugador ejecute ese tipo de pase. Insistir en los detalles técnicos será la columna vertebral del ejercicio.

La recepción es un punto clave en este apartado que siempre será un todo. Ya que pretendemos recibir y pasar en movimiento en donde también trabajamos la coordinación el contacto visual, el timing, la velocidad, los cambios de ritmo, el control del cuerpo, de los apoyos.

Siempre tendremos un tipo de finalización, ya sea en entrada en bandeja o de tiro. Aunque buscaremos finalizar de distintas maneras cada vez que me toque.

Algunas rotaciones están dibujadas, aunque otras podéis visualizarlas con facilidad.

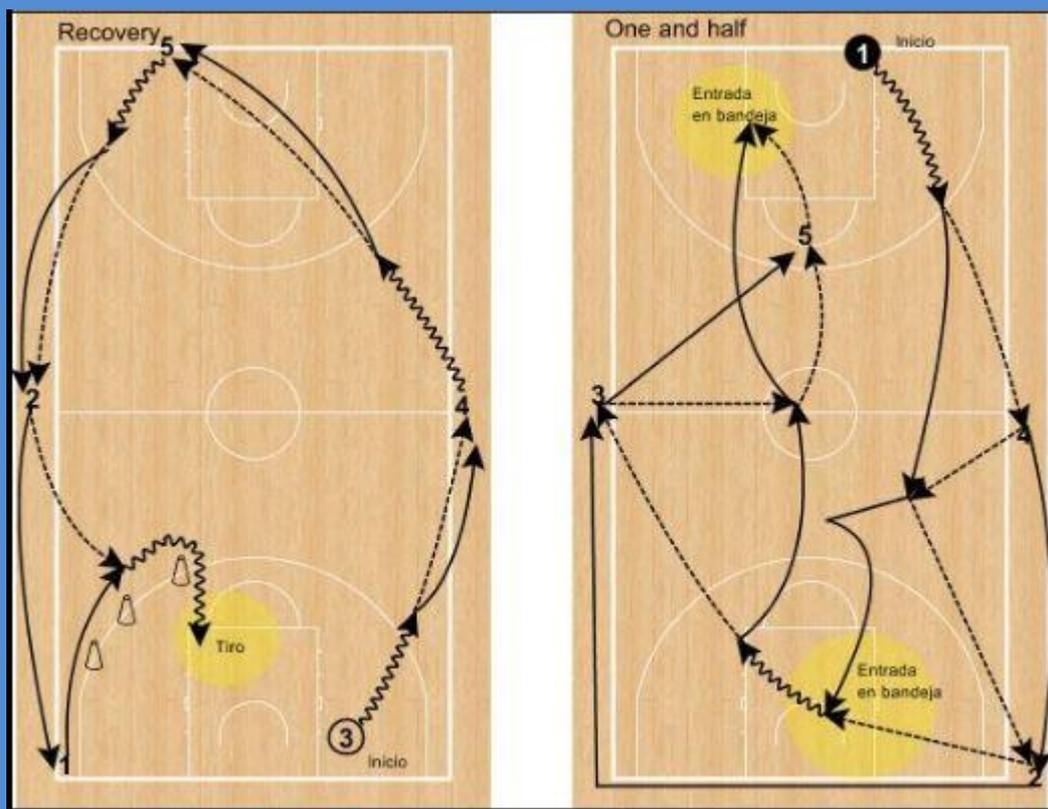
Los ejercicios en general se podrán realizar en simultáneo buscando un poco el "Caos" y promoviendo la lectura continua del campo, de los jugadores y el balón.

La cantidad de jugadores que participan van de 4, 5, 6 y si trabajamos de manera simultánea tendremos a casi todo el equipo o todos en actividad.

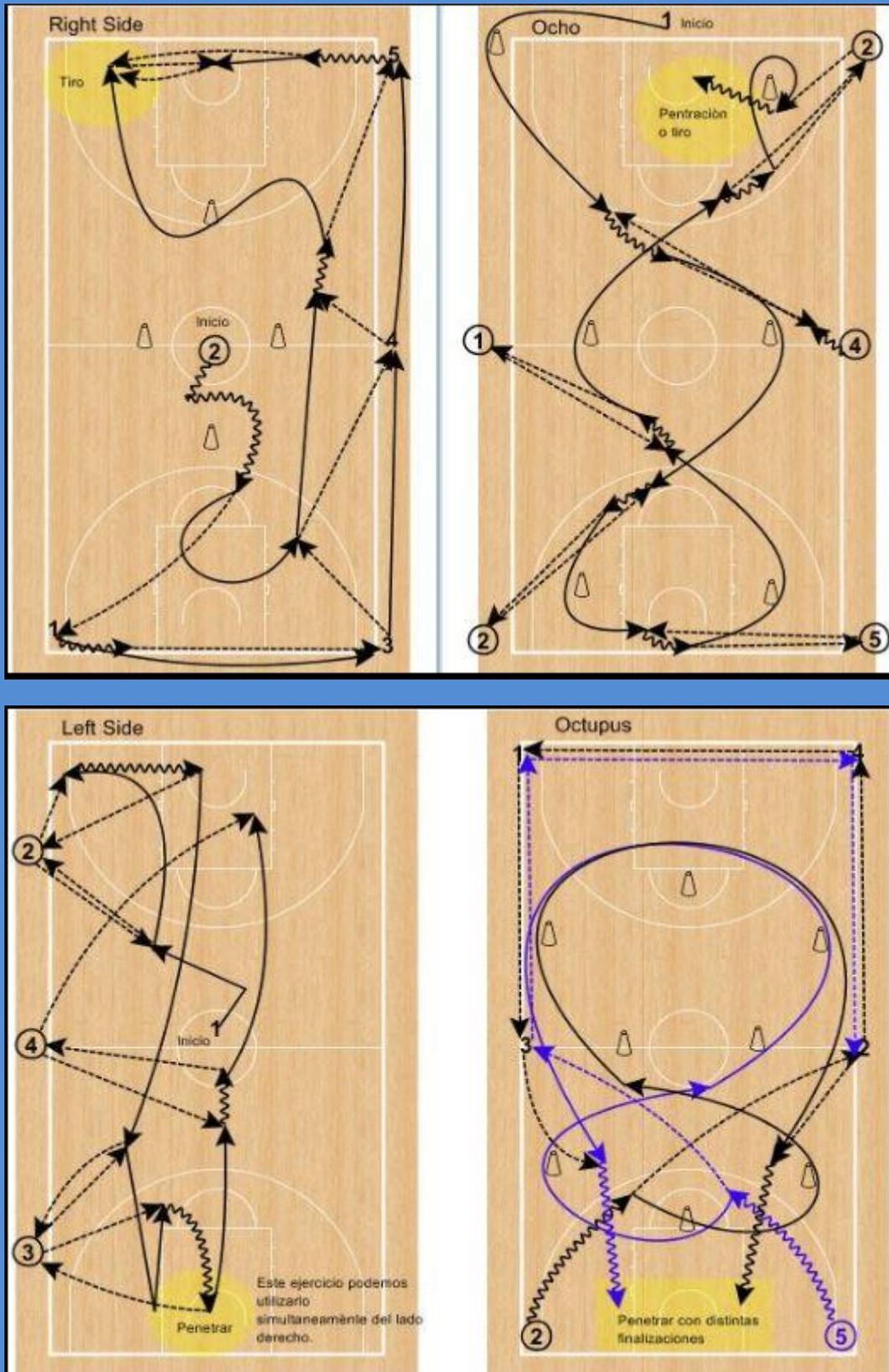
Una vez que el procedimiento del ejercicio sea fluido se podrá poner objetivos competitivos.

Por pases bien realizados, por tiempo o por canastas encestandas, individuales y colectivas etc.

Para darle dificultad al ejercicio cada jugador podrá tener otro balón en la mano en aquella que no utiliza o intervienga en el pase, recepción, tiro o penetración. Para evitar pases a 2 manos, por ejemplo.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



15. Ataque en espacios reducidos

2/3

Offenses exercises

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

Ejercicios dinámicos y sencillos de ataque en 1x1 con hasta 2 tomas de decisiones posibles desde una perspectiva táctica. En espacio reducido de 1/2 a 1/4 de pista.

Objetivo principal: Tras recepción atacar con determinación la canasta siempre leyendo la ventaja real del momento.

Podré fintar rápido para salir hacia canasta, atacar pies adelantados, pies paralelos, salir a contrapié, leer si el defensor me flota para tirar, según como decide defenderme crear otro espacio de recepción, utilizar distintas finalizaciones, ser capaz de aguantar el contacto, 80% utilizo mi mano fuerte y 20% mi mano débil. Estar atentos a los apoyos, a 2 pies, a un pie, pérdida de paso, eurostep, floater... estar por la utilización de las puntas de los pies...Levantarme para tirar de 2 o 3 puntos etc.

Detalles de procedimiento del ejercicio:

Intervienen 3 jugadores + un balón (un atacante el defensor y más pasador).

El atacante tendrá 3 a 4 segundos máximo para atacar la canasta.

Máximo 3 botes para finalizar, ya sea en tiro o en bandeja.

Las líneas de color rojo y azul serán éstas 2 opciones posibles para poder tomar.

(Ya en las variantes podré realizar las situaciones que crea conveniente para mis jugadores, equipo)

Queremos optimizar el tiempo y así simplificar el espacio en un recorrido más vertical.

La defensa deberá ser real al 100% tratando de tocar el balón las veces que sea posible o capaz de robar. Trabajando la actividad de pies y manos con actividad. No permitir canastas fáciles (prohibido) No me hundiré como defensor.

Tendré en cuenta las rotaciones, buscar trabajar en primera instancia con tríos de un base, alero y un pívot, después ya trabajaría por pares (Todos bases, por ejemplo)

La lateralidad es muy importante.

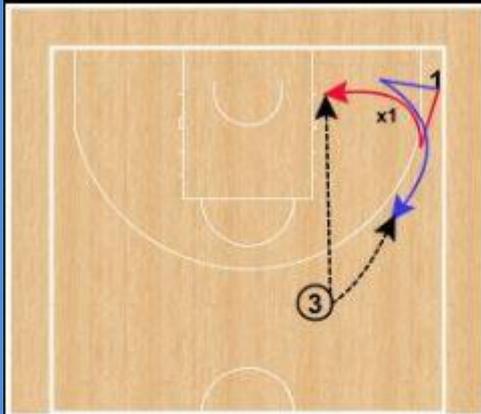
Podemos trabajar por puntos si el ataque encesta o si el defensa toca el balón o lo roba, haciendo un triangular entre los 3 integrantes a 8 puntos totales. No habrá rebote de ataque.

Podrá ser una variante.

Puntos del ataque valen 3, el tocar el balón 1 y el robo 2 puntos.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



Buscar el pase a la puerta atrás o atacar el aro sin balón y salir fuera a la línea de tres puntos p/ tiro rápido.



Utilizar los 2 bloqueos para recibir y atacar el aro con bote o bien sin recibir realizar un movimiento en "v" para salir fuera de la línea de 6,75 para tirar.



Pasar e ir a buscar en mano a mano en la zona de T3 o engañar la recepción y buscar un tiro de 2 puntos desde el short corner.



Buscar esquina o 45 grados según lo que haga el jugador con balón en poste bajo. Siempre podré atacar en 1x1 o tiro dependiendo ventajas.



Llegando en carrera paso al top de 6,75 para atacar la puerta atrás con cambio de ritmo o caer a poste bajo y salir hacia 45 grados para tirar o jugar 1x1.



Atacar el aro agresivo, hacer creer que desisto al aro yendo fuera y atacar nuevamente o tras penetrar pasar fuera y salir a la esquina para tirar.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



Salir en situación de rombo para buscar en poste bajo y finalizar con reverso o salir atacando un pindown hacia la zona de tiro libre.



Tras llegar en carrera pasar al 45 grados para cambiar de ritmo y atacar la puerta atrás o buscar el poste bajo y atacar de espaldas.



Sin balón finto una puerta atrás para salir y buscar un tiro de 3 punto o penetración o finta puerta atrás y caer al lado contrario para un tiro de 4/5 metros.



Salir desde zona de tiro libre para buscar lado contrario de la finta en 45 grados y decidir si tirar, penetrar o ir hasta cerca de línea de fondo y buscar en la zona del codo.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

16. Táctica ofensiva

Os presento este ejercicio de ataque, dinámico, competitivo y por objetivos claros (planteamiento táctico).

Trabajamos la competición con entrada en bandeja en velocidad, el rebote, el pase a mano abierta tras bote, la recepción y nuevamente la finalización. (buscamos rapidez y ser eficientes) Cómo entrenadores podemos pedir (x) tipo de entradas con los gestos que creamos convenientes.

A partir de aquí jugamos un 3x3 en 1/2 campo (queremos un ataque rápido) En la canasta de donde saco, debo salir fuera de 6,75.

El equipo que mete canasta o roba el balón sacará de fondo para nuevamente jugar un 3x3; ahora en todo el campo.

No se podrá botar en campo defensivo obligando al ataque a trabajar para recibir, cambiar de ritmos, atacar espaldas, cortar etc.

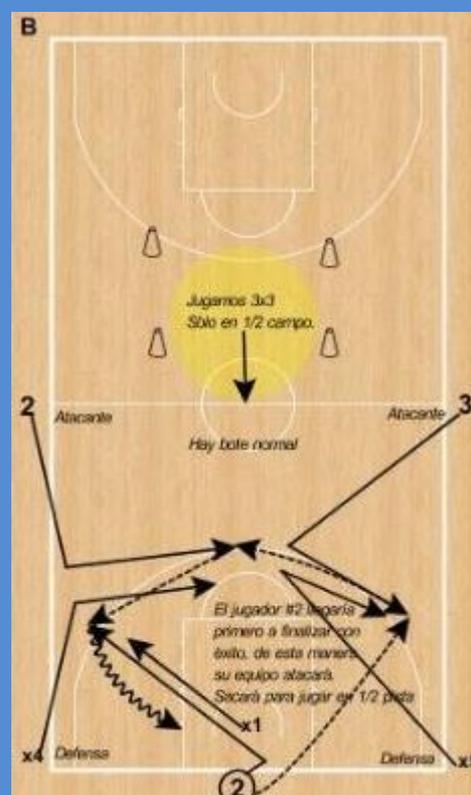
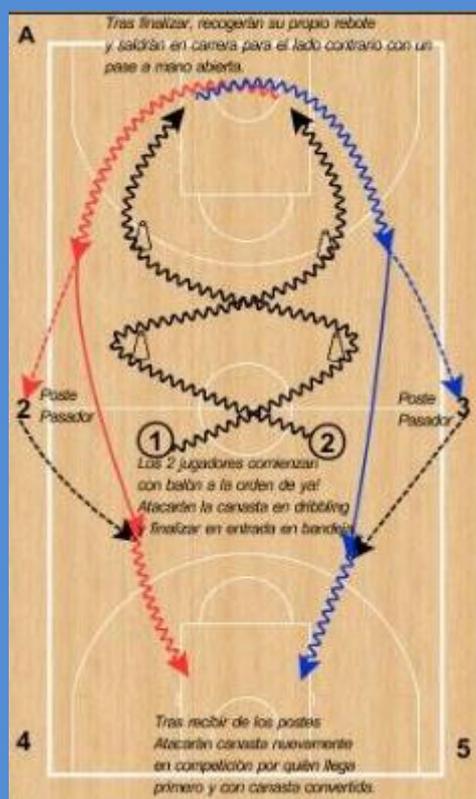
Otros de los objetivos claros será llegar ordenados con una buena ocupación de espacios. Y con la propuesta ofensiva que el entrenador nos ordene, jugar poste bajo + sacar el balón + invertir... etc. (detalle importante habrá hasta 2 rebotes ofensivos).

Una vez que el equipo que tiene balón enceste o el equipo defensor robe el balón y enceste. Se terminará con 2 libres encestados cada jugador en total 6 por equipo, se repartirán obviamente en 2 canastas. Sólo ganará el equipo que meta seguido las 6 canastas.

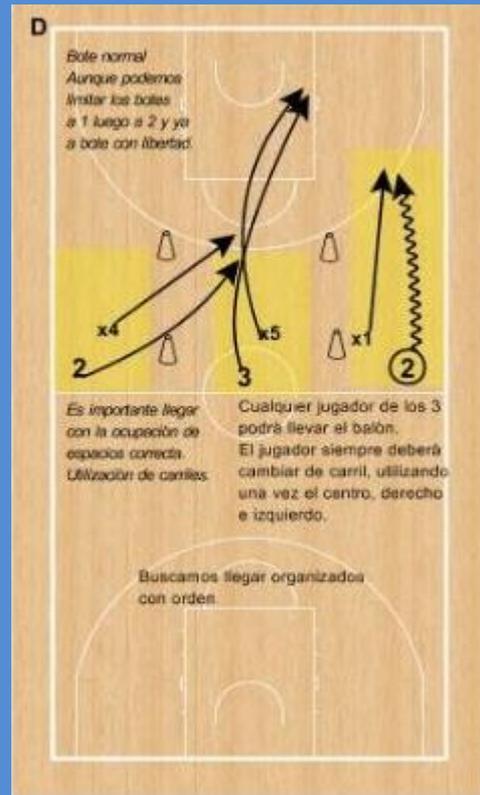
En total este ejercicio durará máximo 4'.

Los otros 6 jugadores que esperan fuera podrán hacer ejercicios de pase, tras bote en movimiento a mano abierta, precalentado para lo que vendrá luego.

Las variantes que podéis hacer con esta estructura son variadas, darle a la materia gris.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

17. Tiro en todo el campo

Ginóbili #20

Ejercicio de tiro de 3 puntos en donde debemos sumar + 20 pts para ganar. Es una sesión de tiro competitiva a nivel individual.

El objetivo principal será buscar la eficacia del tiro y los detalles técnicos del rebote y el pase además de la ambición por competir.

Poner énfasis en las paradas/ apoyos a la hora de tirar (podrá ser en 2 tiempos o en 1 según decida el entrenador)

Jugador con balón ubicado en la pintura en la zona del semicírculo, tirará a canasta para coger su rebote en el aire en el punto más alto donde se encuentre el balón, girándose en el aire y pasando según la consiga de las filas. Mientras corre para rodear el cono en 1/2 campo.

El receptor (3) dará un pase bombeado al lado contrario (Béisbol)

El 2do receptor (4) dará un pase picado según consiga estipulada.

El jugador que inicio el ejercicio tras rebote recibirá en carrera para tirar de 3 puntos y luego cogerá su propio rebote, saliendo a la canasta contraria para tirar nuevamente en donde habrá un tercer tiro tras coger su propio rebote.

Sólo habrá un 4to, 5to... tiro si se ha metido los 3 tiros anteriores seguidos/consecutivamente.

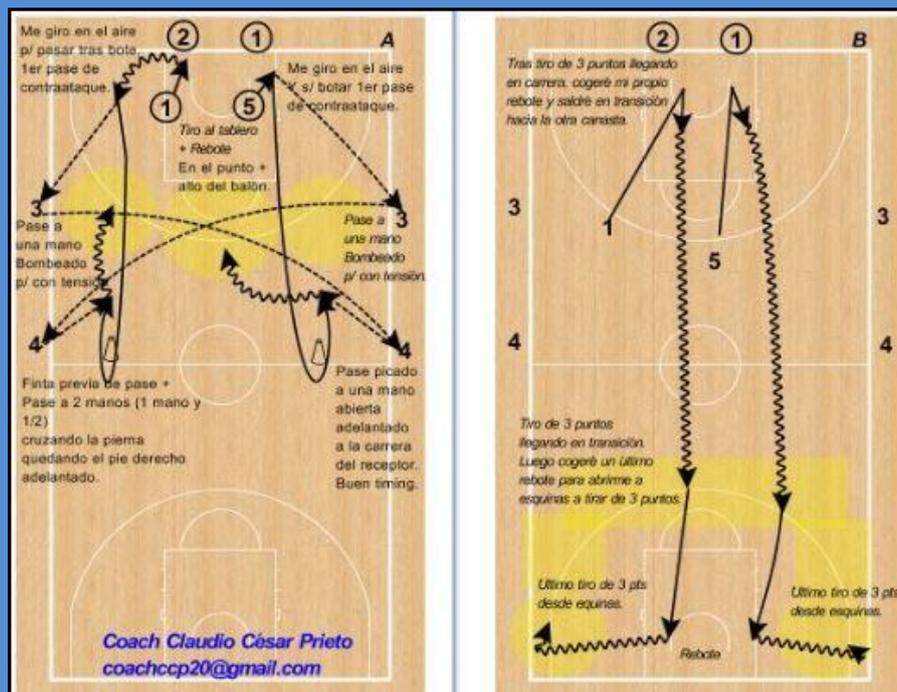
Cada canasta valdrá 3 puntos, pero si encesto las 3 consecutivamente valdrán 15 donde tendré derecho a un rebote más donde si encesto el 4to triple sumaré 20 puntos.

Si he llegado hasta aquí seguiré reboteando y tirando para buscar mi máximo personal.

Las rotaciones podrán ser entre los jugadores de la franja derecha solamente, así mismo rotaciones simultáneas en franja izquierda.

La variante podrá ser competir por equipos, buscar otros tipos de pase, cambiar los receptores de lugar, llegar en transición para tirar con una defensa de 60% ,buscar tiros desde un stepback , bote lateral, emular un pop, flare etc. Hay que darle al coco.

Espero os pueda interesar y aportar a vuestras sesiones.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

18. Tiro 1/2 campo

Shooting drills - Half-court

Os dejo diferentes tipos de ejercicios de tiro para competir en medio campo. Los 5 ejercicios son muy diferentes.

El **objetivo principal** será competir a nivel individual y colectivo.

Objetivos secundarios: Insistir en la mecánica del tiro, la recepción, el pase, los apoyos, el equilibrio, la parábola.

La competición podrá ser por los puntos que creamos convenientes o bien por tiempo.

Espero os pueda servir para darle otra perspectiva a vuestras sesiones de tiro.

Coach Claudio César Prieto coachccp20@gmail.com

1

LOS 4 JUGADORES UNA VEZ QUE HAN TIRADO DE SU SITIO, VOLVERAN AL CENTRO E IRAN ROTANDO HACIA LA DCHA C/ EL MISMO MECANISMO. EL JUGADOR QUE META DE LOS 4 LUGARES, TENDRA EL PLUS DE EL TIRO DEL CENTRO.

EJERCICIO CRUZADO COMPETITIVO INDIVIDUAL Y COLECTIVO DE T3 C/ BOTE.

Coach Claudio César Prieto coachccp20@gmail.com

2

SALIDA A LA VEZ C/ PEQUENA VENTAJA
EL QUE META 1RO DE LOS 2 JUGADORES SUMA +1 PTO. SI SE FALLA SE IRA AL REBOTE PARA FINALIZAR EN BANDEJA +1.

EJERCICIO COMPETITIVO - INDIVIDUAL & COLECTIVO DE T2/T3 + REBOTE Y FINALIZACIÓN.

Coach Claudio César Prieto coachccp20@gmail.com

3

PASE DIRECTO RECEPCION Y TIRO PASE DE VUELTA CON BOTE + TIRO

IZQ DCHA
PASAR Y DEVOLVER RECEPCION + TIRO

EJERCICIO COORDINATIVO DE AGILIDAD DE PIES Y MANOS + COMPETITIVO DE T3 PTS X OBJETIVOS.

Coach Claudio César Prieto coachccp20@gmail.com

4

El jugador c/ balón cogerá su propio rebote.
El jugador c/ balón participará en los 3 tiros del corner, 45 grados y desde el top. Habrá 2 que serán pasadores.
1 LLEGADA EN TRANSICION

EJERCICIO DE T3 PTS TRABAJANDO LOS ESPACIOS. Y LA EFICACIA. COMPIRIENDO ENTRE LOS 3. EN SÓLO 3 TIROS.

Coach Claudio César Prieto coachccp20@gmail.com

5

SHORT CORNER DIAMOND
REBOTE
FLOATER
INVERSION CUT

JUGADOR C/ 2 BALONES BOTANDO Y HARA DE PASADOR JUEGO DE PASAR PARA A EJECUTAR TIROS CONSECUTIVOS

EJERCICIO DE TIRO TÉCNICO/TÁCTICO POR TRÍOS CON TIROS DE 2 & 3 PUNTOS.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

19. Táctica en el tiro

Shooting Drills

Coaches

Os dejo unos ejercicios de tiro.

Objetivo principal:

Trabajar situaciones tácticas en un espacio reducido y los detalles técnicos del tiro.

Cada 3 jugadores (2 balones por trío) que ocuparán 1/4 de pista. 3' por cada sección para rotar, 12' en total de las 4 áreas siempre divididas por el eje central.

Objetivo secundario:

Todas tienen un factor en común el spacing, buen timing, mejor pase y recepción correcta. El bote técnicamente como toca, insistir en los detalles técnicos de bloqueos indirectos y directos, mano a mano, pop etc.

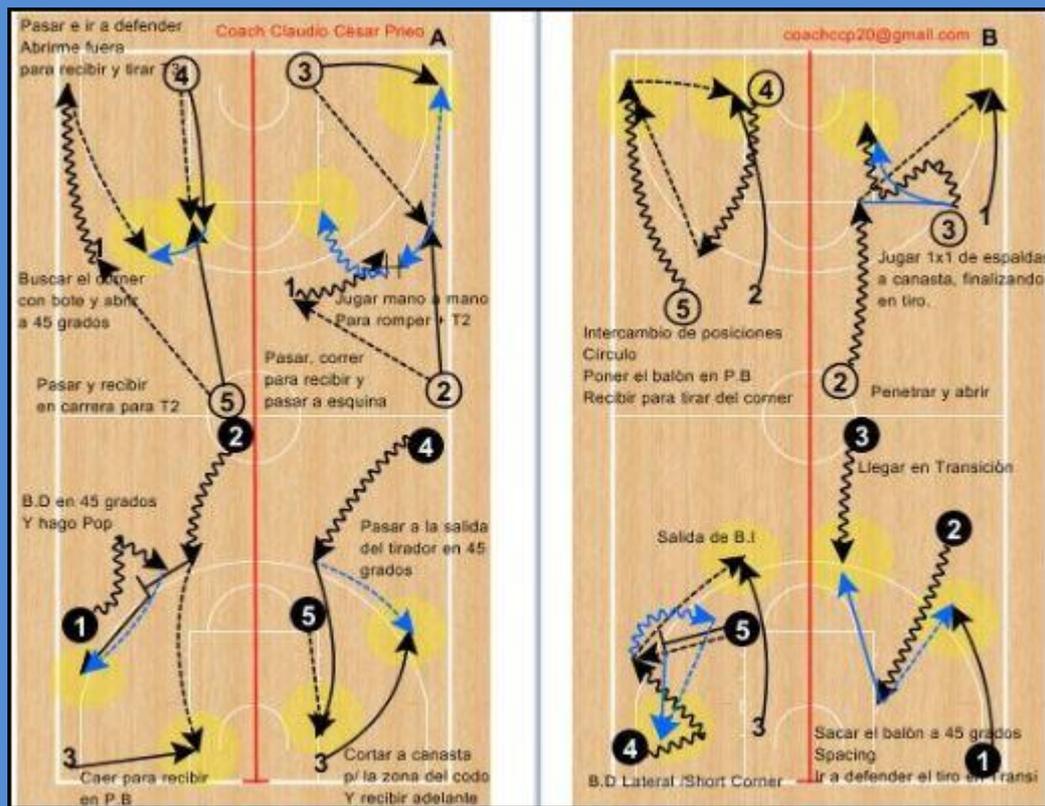
La defensa será entre un 60 a 80%.

El tiempo podrá oscilar entre 24' y 30'.

Podremos poner objetivos competitivos por tiempo y canastas encestandas. Competir entre todos. Siempre podremos adaptar el ejercicio a necesidades tácticas de nuestros mismos sistemas.

Tendremos en cuenta la lateralidad.

El tiempo útil.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

20. Oleadas sets

Os dejo nuevas ideas ofensivas para trabajar en pista, con oleadas específicas en cada aro. Espero podáis adaptarlo a vuestra necesidad y buscarles las variantes que sean oportunas para vuestra realidad.

TRABAJAMOS SOBRE UN SISTEMA, EL CUAL YA LO TENEMOS CONTROLADO, PERO LE DAMOS UN TOQUE EN LA APLICACION DEL MISMO CON IMPUTS DIFERENTES EN EL TRAYECTO DE SU EJECUCION. COMO EL TIRO, PENETRACION, REBOTE, DEFENSA, SALIDA AL CONTRAAATAQUE, INFERIORIDAD DEFENSIVA, SUPERIORIDAD OFENSIVA, ATACANDO ESPACIOS. CAMBIAR DE ROL, PASAR DE ATAQUE A DEFENSA. 3X0/3X2/4X3/5X4.- ANALÍTICO - GLOBAL Y COMPETITIVO. PODEMOS ELEGIR CUALQUIER SISTEMA QUE NOS INTERESE.

A

3x0 Sin oposición

Construcción De un sistema HAMMER desde 3x0 con una perspectiva diferente.

El inicio de este 3x0 será por lado izquierdo. Las demás estructuras o sistemas de HAMMER lo haremos por el lado derecho. Sólo para agregar lateralidad y una pizca de dificultad. (insensidumbre)

B

Luchar por el rebote

3x0 1/2 campo
3x2 Todo el campo
Superioridad ofensiva

Cuando se produce el tiro de 2 o 3 puntos los 2 jugadores restantes luchan por el R.O. Y se deberá finalizar tras coger el rebote. Posteriormente saldremos en 3x0.

C

3x2 Lectura de los espacios

La defensa deberá multiplicarse ya que cuenta con un hombre de menos. Siempre uno presiona la balón y el otro estará atrás. Cuando el balón vuela volamos con el balón para ajustar.

D

El equipo que atacaba pasa a defender en una situación de 4x3. De esta manera cambiamos de roles.

En esta situación la defensa presiona la salida del balón para dificultar cualquier salida fácil. El ataque buscará espacios, espaldas, utilizará fintas para poder salir.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



Hacer énfasis en la construcción del movimiento.
 Con los detalles de bloqueo indirecto, penetración
 ocupación de espacios (asquina) peso y timing.
 Y si llegamos a concretar la canasta de tiro de 2 o 3 puntos.



Nos encontramos en la parte final.
 Insistir en una organización correcta
 y la armonía del movimiento en todas
 sus fases, así como los detalles.
 Si no encontramos canasta tres tiros
 es obligatorio ir al R.C.

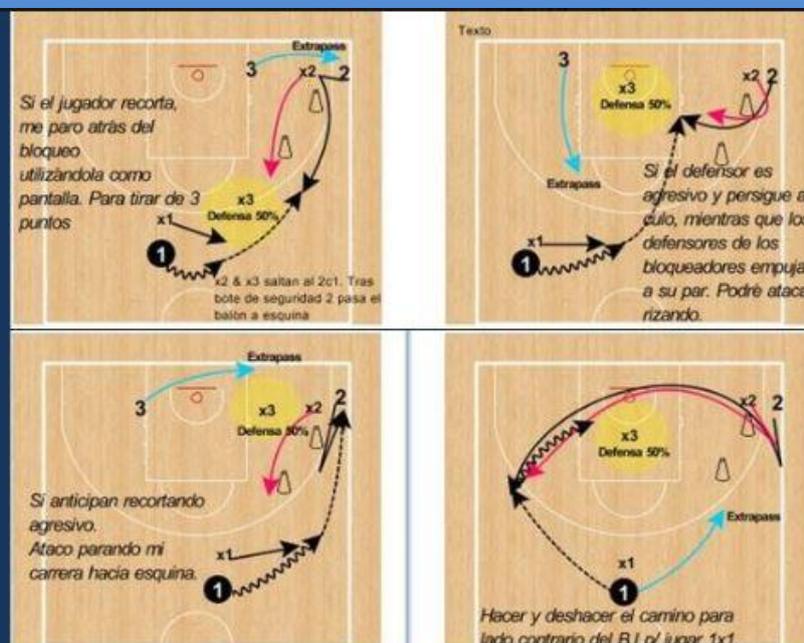
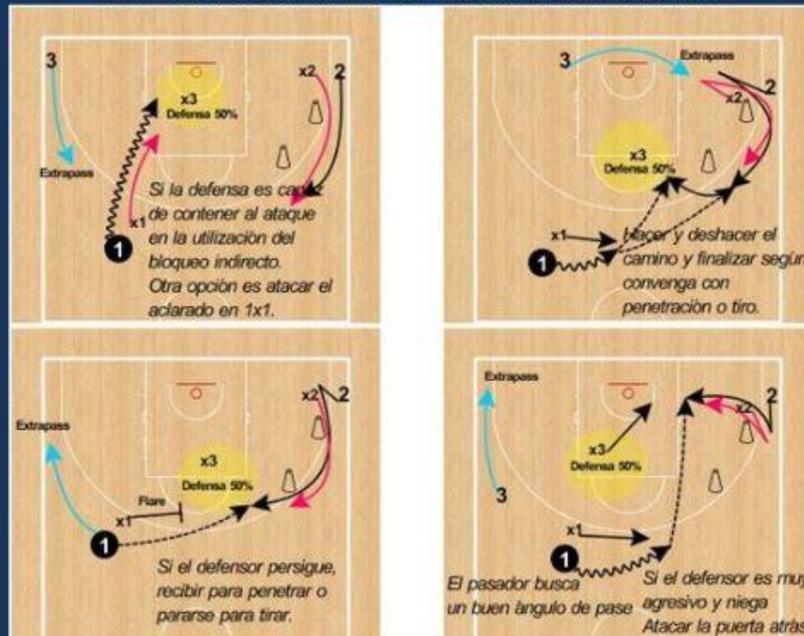
La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

21. Ataque y utilización de B.I

Os comparto otros ejercicios de carácter ofensivo.

Espero os pueda ser de utilidad.

ATAQUE DE BLOQUEOS INDIRECTOS PARA SALIDA DE TIRADOR. EJERCICIO DE CARGA TÁCTICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA / TOMA DE DECISIONES Y CONTACTO VISUAL. ADEMÁS DE LOS IMPRESCINDIBLES DETALLES TÉCNICOS DE PASE, RECEPCIÓN, FINALIZACIÓN EN PENETRACIÓN, TIRO, TRABAJO DE PIES, CENTRO DE GRAVEDAD BAJO P/ SALIDA DE TIRADOR, EMPUJAR, ORIENTACIÓN DE PIES Y MANOS, COMO PASAMOS LOS BLOQUEOS, TRABAJO DE VELOCIDADES Y PESO DEL CUERPO, EN 2X2 + UN DEFENSOR A 50% + UN ATACANTE P/ RECIBIR EXTRAPASS: 3X3. OBJETIVO PRINCIPAL: LECTURA DEL ATAQUE SEGÚN QUE HACE LA DEFENSA. OBJETIVOS SECUNDARIOS: PASE AL TIRADOR (CUBRIR EL BALÓN, BOTE DE SEGURIDAD, GENERAR ÁNGULO DE PASE) FINALIZACIONES CON CIERTA OPOSICIÓN Y EXTRAPASS CON UNA DEFENSA A LA MITAD DE SUS PRESTACIONES. INSISTIR EN LOS DETALLES.



¡IMPORTANTE! TRABAJAMOS LA LATERALIDAD/EL TIEMPO ÚTIL DEBE SER ALTO. SE PODRÁ TRABAJAR EN LOS 2 AROS C/ 6 EN CADA TIEMPO 12 A 20'.

BUSCAR OBJETIVOS SECUNDARIOS DE COMPETICIÓN P/ EL ATAQUE POR PUNTOS ENCESTADOS + 12 PTS TOTALES

CLAUDIO CÉSAR PRIETO - COACHCCP20@GMAIL.COM

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

22. Defensa del 2x1

Os comparto 3 ejercicios en espacio reducido de 1/2 pista

Los 3 ejercicios tienen como factor común la defensa y saltar al 2x1 siendo el eje central.

El objetivo principal en defensa:

Buscar la agresividad e intensidad defensiva adecuada trabajando en equipo.

El objetivo principal en ataque:

La lectura de los espacios, pases y tomas de decisiones.

Cada vez estoy más convencido de la sencillez de los mismos y también en la importancia de la oposición de esta manera podremos trabajar el ataque y la defensa a la vez.

Evidentemente dependerá según que objetivos y criterios tengamos en mente.

El tiempo de cada ejercicio oscilará entre los 6' a 8'

Siempre buscando trabajar la lateralidad

Buscar un tiempo útil máximo

Así como las variantes que creáis oportunas.

Ejercicio 1

Coach Claudio César Prieto



Ejercicio #1
Trabajamos en Defensa
3x3 en 1/2 pista
Actividad de pies y manos
Negar recepción, mirando pelota y jugador/a
2x1 al jugador/a que mejor bola. Tandem
Presionar todos los pases

Trabajamos en Ataque
Explosividad, cambio de ritmo y dirección p/ recibir
Engañar a la defensa
La jugadora que pasa desde fondo crea espacio
Invertir
Cortar y pasar al corte
Acompañar con buen spacing



Continuación del Ejercicio #1

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

Ejercicio 2

Coach Claudio César Prieto

Ejercicio #2
Trabajamos en Defensa
 Superioridad defensiva 3x2 en 1/2 pista
 Actividad de pies y manos
 Comunicación verbal, gestual, visual
 Atrapar al 2x1
 Negar línea de pase
 Evitar cualquier pase con facilidad

Trabajamos en Ataque
 Engañar para recibir
 Cambios explosivos y manos listas a la recepción
 Jugar con los espacios y leer las espaldas y huecos
 Al pasar podrá utilizar la línea, el pivote
 Toma de decisión
 Contacto visual

Continuación del Ejercicio #2

Ejercicio 3

Ejercicio #3
Trabajamos en Defensa
 Superioridad defensiva 3x4
 Actividad de pies y manos
 Finir desde todo fuerte sin perder de vista ni por
 Saltar como último hombre fuera de la pintura
 Lado débil con cierta desventaja
 Recuperar y saltar al trapo 2x1
 Negar líneas de pase

Trabajamos en Ataque
 La lectura del juego sin balón
 Contacto visual entre los 3 atacantes y control de la defensa
 Minimizar errores por pases y recepción
 Atacar desde el cambio de ritmo y dirección
 Mano de recepción alejada del cuerpo de la defensa

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

23. Entradas + B.D.L + B.D.S.C

Os comparto 3 tipos de ejercicios cada una de ellas tiene alguna variante.

Los drills son sobre:

- Finalizaciones
- Bloqueo directo lateral
- Bloqueo directo en la zona cerca del short corner

El primer apartado siempre parte con ventaja el ataque ya que queremos hacerlo con mucha velocidad finalizando en pocos segundos si fuera posible. Mientras que la defensa se verá obligada a recuperar aún más rápido ya que tendrán inferioridad.

Podéis poner tipo de finalizaciones pero os digo no siempre que llegamos con superioridad es una bandeja segura.

En tanto en los otros 2 apartados tiene mayor incidencia el trabajo de bloqueos y el cambio defensivo como norma. Para agregar un atacante del lado contrario de balón, en estas ocasiones se producirán ajustes a nivel defensivo y ocupación de espacios en ataque.

Siempre debemos insistir en los detalles técnicos de pases, recepción, bloqueos, finalizaciones, tiros etc

Por cierto todos los ejercicios tienen la estructura de 5 jugadores participando para darle dinamismo y tener a 10 jugadores al completo trabajando en 2 canastas.



Finalizaciones en 3x2 con rapidez y buen spacing
El último defensor pasa el balón a quién desee y toca fondo y va a defender, el 1er defensor para el balón.
Comunicación visual y verbal.



Finalizaciones en 3x2 carrera con buenos espacios
El jugador con balón da el pase y se convierte en defensor, mientras que el defensor sale desde 1/2 cuando el balón va en el aire. Insistir en la comunicación global, la técnica y táctica colectiva.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



Se produce una situación de 2x2 trabajando el bloqueo directo lateral o en 45 grados. Se debe jugar una situación de bloqueo (la defensa cambia) y cuando el balón vuela la defensa vuela.



El jugador de lado débil trabajará bien el spacing. Recordar que el 2 x2 se jugará inicialmente en 1/4 de pista para luego cuando el balón llegue del otro lado, se deberá atacar en situación de 3 x 2.



El jugador con balón pasará el balón al compañero de adelante que se abrirá a una de las esquinas y apartir de aquí los jugadores en el perímetro trabajan para recibir. El jugador que dió el primer pase ase abrirá a la otra esquina.



Desde aquí jugaremos una situación de 2 x 2 en el lateral izquierdo pero con un bloqueo cerca del short comer. Es aquí cuando empieza el 3 x 2, el jugador del lado débil trabajará los espacios dependiendo a la reacción de la defensa.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

24: Hand off

Os comparto ideas sencillas para trabajar el **mano a mano**:

La defensa primordial en esta ocasión es perseguir.

Los 6 ejercicios tratan de ellos con diferentes variantes, así como una defensa que salta al camino al jugador con balón, el que tomo el mano a mano.

Es importante que el jugador con balón coger al balón se encontrará con la incertidumbre del jugador que le salta y el que le persigue a la vez. Es otra manera de trabajar finalizaciones de forma secundaria.

El detalle del defensor del mano a mano es correr y pasar flexionado con el centro de gravedad bajo lo más pegado y cerca posible, así como tratar de anticipar un pie y una mano.

Una vez consolidada o automatizada esta defensa se podrá variar.

Cada ejercicio teniendo en cuenta la lateralidad podrá durar 4' con un total de 24' totales. Aunque se podrá trabajar por bloques de 2 ejercicios por día x ejemplo o lo que creamos necesario.

Para la defensa el objetivo será que no se produzca canasta tratando de ponerse por delante o tocar balón o bien robándolo.

También podemos poner objetivos para la defensa, si tiene o no éxito en la finalización.

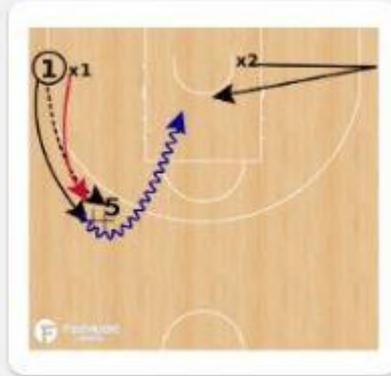
Con respecto al jugador que interviene en el mano a mano que recibirá el balón y lo pasará es importante que lo pueda cubrir con su cuerpo cubriendo en el ángulo que corresponda según venga el defensor de balón.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles



Defensa del mano a mano persiguiendo con ayuda defensiva que sale a la continuación de T.L fuera de 6,75.



Defensa del mano a mano persiguiendo con ayuda de lado contrario que sale de la pintura a tocar banda y recuperar.



4 jugadores, el jugador con balón pasa y va defender. Defensa persigue y jugador de lado contrario salta al balón.



Pasar a uno de los 2 jugadores e ir al mano a mano, defender persiguiendo y el jugador de lado contrario salta al balón.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

25. Defensa de ajuste

MATCH UP

Defensa de ajustes

Disposición inicial 1-2-2/3-2

Normas:

Si el jugador de arriba con balón bota hacia un lado, acompaña.

Si el jugador con balón pasa y corta al lado fuerte, acompaña.

Si corta hacia el lado débil acompaña hasta la línea de pase y cambiamos/ con el otro defensor, lo toma el de 45 grados.

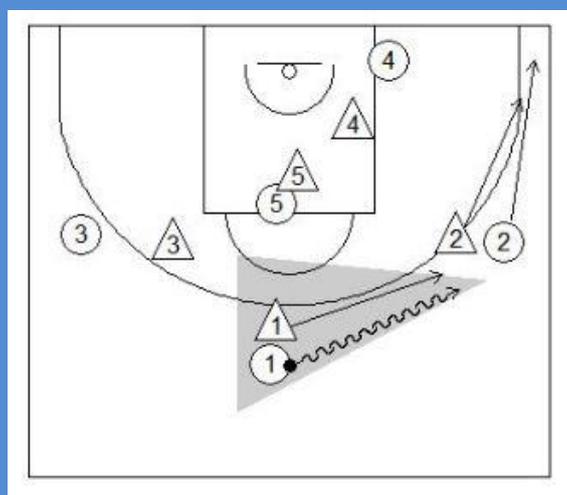
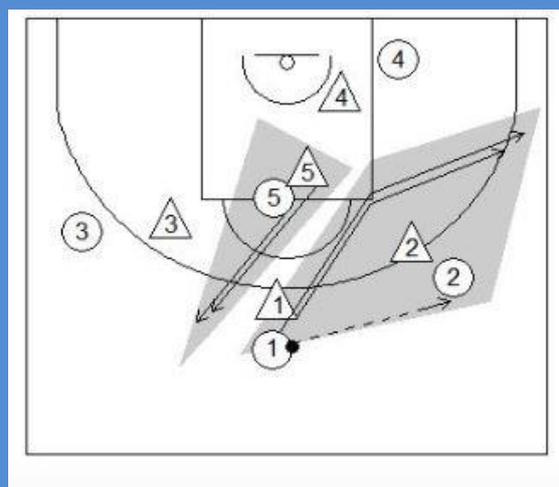
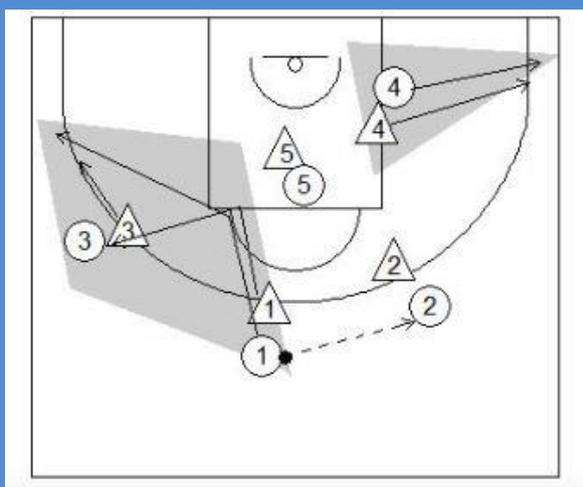
Si el defensor del pivó se abre, éste se abre con él.

Si hay un primer pase (zoneo)

Este tipo de defensas crean dudas en el ataque y ralentizan el ritmo ofensivo, ya que no se sabe si se está en zona o en individual. Creo que es una apuesta interesante y muy valiente.

Muchas veces se podrán disfrazar debilidades de la defensa individual y sólo por momentos puntuales apostar por sorprender al ataque.

Tener otra carta en nuestro abanico defensivo siempre será una opción interesante para el equipo. Que deberá seguir al pie de la letra las normas y defendiendo los 5 jugadores.



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

26. 3 puntos

Hoy os comparto una serie de ejercicios dinámicos de T3 y competitivos en todo el campo.

De carácter individual y colectivo sin oposición, siempre con objetivos a cumplir. Tratando de buscar volumen de tiro, efectividad, eficacia etc.

Como veréis en la tarea encontraréis tiros que son integrales desde todos lados pero también hago un énfasis específico de el tiro desde la esquina, 45 grados y frontal.

Siempre se podrá insistir en los detalles técnicos pero recordar que cada gesto técnico de los jugadores es un mundo son todos diferentes, quizás se asemejen pero son distintos. Es probable que podamos hacer al menos una sólo corrección al jugador como mucho 2 para no entorpecer + de lo que querramos ayudar.

El tiempo del mismo variará según el objetivo total de canastas encestandas. Mi consejo es hacer 3 totales, 1 de adaptación, 2 por si hay empate y 3 para desempatar.

(Alguna variante sería alejar el cono, buscando un tiro más lejano de 8 a 9 metros) Cambiar objetivos.

Todos los jugadores que están en alguna fila estarán botando, haciendo diferentes tipos de cambios de mano.

Por cierto en todos los gráficos he dibujado el ejemplo de un sólo jugador, realizando el ejercicio competitivo, para que sea más limpio el procedimiento de la tarea.

Debo decir que aunque los tiros más efectivos/fiables son los de T.L, T2 con entradas/penetración; desde unos años hasta estos días la tendencia del tiro de 3 puntos ha ido creciendo. En la NBA, Euroliga la ACB etc hay equipos que ha sí lo dejan patente.

Por ejemplo en la NBA el T3 + eficaz se produce desde las esquinas.

LOS 4 JUGADORES DEBERÁN ENCESTAR DESDE POSICIONES

TRAS BUSCAR EL BALÓN TRAS LA ÚLTIMA CANASTA ENCESTADA REALIZAR 6 CAMBIOS CONSECUTIVOS ANTES DEL CONO // SOLO PASARÁN A PISTA DELANTERA LOS 4 QUE SIGUEN PRIMERO.

ENCESTAR 3 CANASTAS SIGUIDAS DE T3 DESDE LA MISMA POSICIÓN, SIEMPRE BUSCANDO SU PROPIA REJILLA

COMPETICIÓN INDIVIDUAL + 8 T3 ENCESTADOS
EL 5TO JUGADOR QUE SE QUEDE FUERA PARA PARTICIPAR EN LA 2DA PARTE... (CUANDO VUELVA A COMPETIR CON OTROS 4 COMPAÑEROS, DEBERÁ ENCESTAR 4 T3 DESDE EL MISMO LUGAR.

COMPETICIÓN INDIVIDUAL + 12 T3 ENCESTADOS
2 POR CADA CONO. CADA UNO VA POR LIBRE, NO CAMBIO DE CONO HASTA QUE NO ENCESTO. DESPUÉS DE ENCESTAR 2 SIGUIDAS SEGUIRÉ EL RECORRIDO DIBUJADO.

COMPETICIÓN GRUPAL + 30 T3 ENCESTADOS
DEBERÁN METER LOS 3 DEL EQUIPO UNA CANASTA DE CADA CONO Y LUEGO CAMBIAR AL OTRO ARO. TODOS COMENZARÁN A LA VEZ LOS 12 JUGADORES.

COMPETICIÓN X PAREJAS + 16 T3 ENCESTADOS (1 SÓLO BALÓN)
4 DESDE CADA ARO, 2 POR CADA JUGADOR. EL CAMBIO SE REALIZARÁ UNA CARRERA EN VELOCIDAD RODEANDO LOS CONOS DE 1/2 CAMPO.

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles

Conclusión:

En la escritura de una sesión, los ejercicios se componen de muchos factores, la pista, el tiempo con el que contamos, la cantidad de jugadores, el nivel, el objetivo principal, los objetivos secundarios, el calentamiento, la parte principal, el estiramiento (remarcar los detalles trabajados) Así como la lateralidad , adaptabilidad, el tiempo útil y la transferencia de éstos, con la importancia que conlleva. Apostar por la multi-tarea es un punto muy importante.

Los entrenadores tenemos la fortuna de poder crear, diseñar, diagramar, adaptar a medida, variar, estimular, fijar específicamente a un entorno, a un equipo, a un estilo de jugadores, a un jugador.

Llevando componentes técnicos, tácticos, físicos, de toma de decisiones, competitivos, psicológicos, de incertidumbre, buscando proponer un reto físico y mental.

Programar un trabajo único con una metodología propia buscando mejorar al jugador y al colectivo es una gran oportunidad que tenemos, la riqueza de ajustar nuestras ideas al beneficio del equipo.

Contacto:

<http://thecoachclaudioprieto.com/>

Youtube channel THE Coach Claudio Prieto

Email: coachccp20@gmail.com

Teléfono: +34 665740948

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica. Aristóteles