

EJERCITACIÓN DEL JUEGO OFENSIVO

“La enseñanza del 1 vs. 1 debe ser dinámica, el básquetbol se juega 5 vs. 5 y si no entrenamos el 1 vs. 1 en situaciones reales de juego el jugador no entenderá el básquetbol”.

Debemos enseñar de forma progresiva y exigente la correcta ejecución técnica. Al niño/a le hacemos jugar al básquetbol con todas las posibilidades que este pueda desarrollar. Después trabajamos de forma minuciosa y un tanto pasiva para la adquisición de hábitos técnicos correctos. Finalmente, con insistencia y casi de forma simultánea, trabajamos el 1 vs. 1 en situaciones reales de 2vs1, 2vs2, 3vs2, 3vs3, 4vs3 y 4vs4. Le daremos mucha importancia al juego en situaciones de desventaja y al juego rápido, dado que esas situaciones son las que desarrollan de mejor manera los fundamentos ofensivos y la defensa del ataque rápido.

Desarrollo del 1 vs. 0

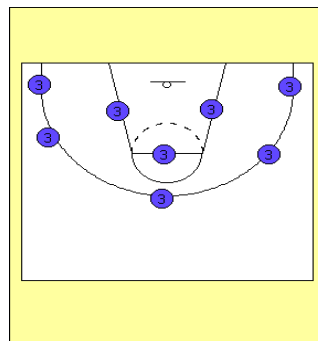
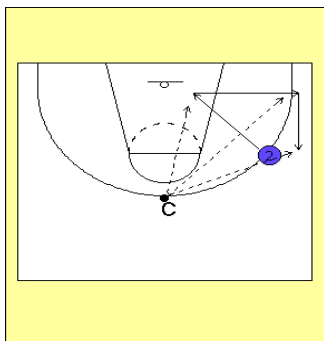
MOVIMIENTO SIN PELOTA.

Desmarque para recibir el balón.: Corte hacia el aro, puerta de atrás, cambio de ritmo; salir paralelo a la línea de fondo, cambio de ritmo, salir paralelo a la línea lateral, volver a empezar (Gráfico de la izquierda).

1vs.0 Penetración - para una bandeja

- para detenerse y tirar

Debemos trabajarlo en las 8 posiciones. (Gráfico de la derecha).



DISTINTAS DETENCIONES Y SALIDAS

El movimiento de pies en las detenciones y salidas es uno de los factores más importantes a la hora de la formación de un jugador/a.

Detención en dos tiempos usando pie interno, pie externo, salida cruzada.

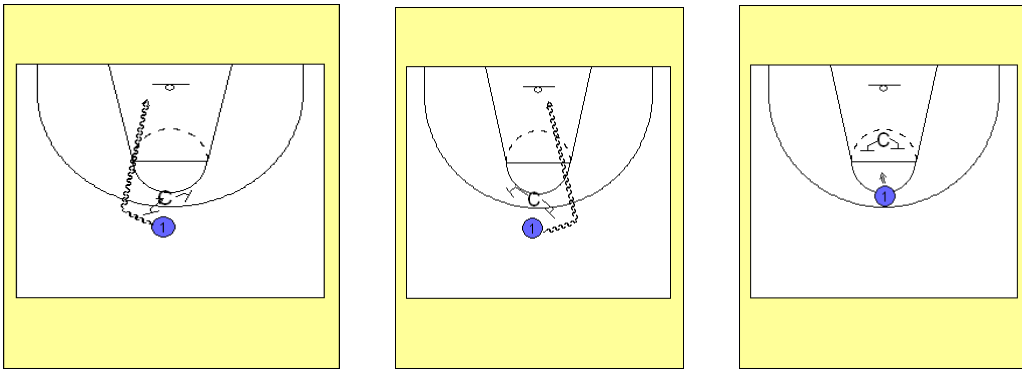
Detención en dos tiempos usando pie interno, pie externo, salida directa.

Detención en dos tiempos usando pie externo, pie interno, salida cruzada.

Detención en dos tiempos usando pie externo, pie interno salida directa.

Desarrollar distintas formas de definir, bandeja, gancho, parada y tiro, parada pívot y tiro bandeja pasada, todo hacerlo con ambas manos.

Desarrollo del 1 vs 0 con oposición, lectura del defensor.



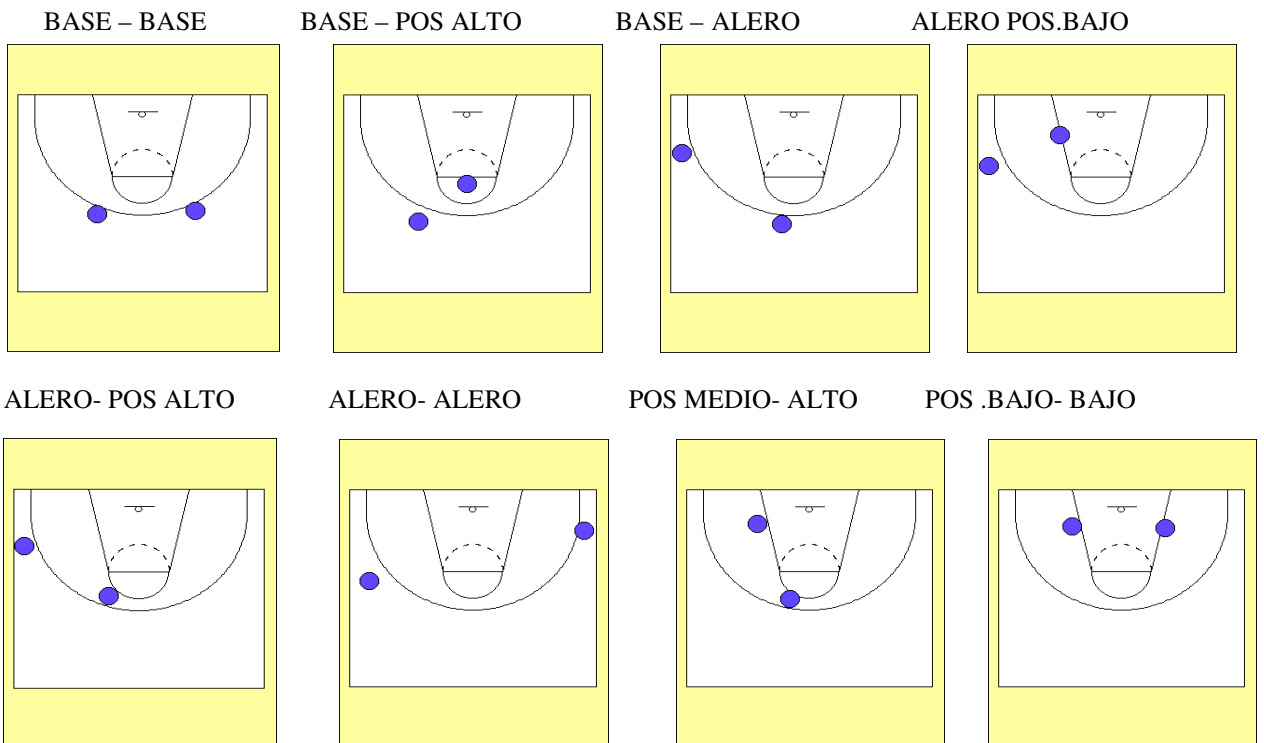
Ataco el pie adelantado del defensor. (Grafico de la derecha y centro) Si el defensor esta retrasado, debo tirar al aro, (Grafico de la izquierda)

Todo lo anterior lo realizaremos con defensa para desarrollar el 1 vs 1

Desarrollo del 2 vs. 0

- Pasar y cortar
- Pase mano a mano
- Bloqueo directo: (a mi gusto a partir de Cadetes)
- Tiro del jugador con pelota
- Penetración del jugador con pelota
- Pase a la continuación (bandeja o tiro)
- Cortes, del lado débil al lado fuerte
- Penetración
- Aclarado

Todas estas situaciones se entrenarán por todos/as los/as jugadores/as en las distintas posiciones de la cancha.

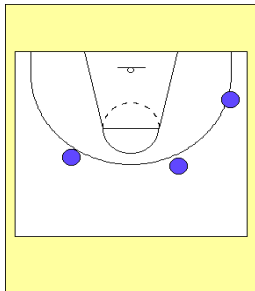


Desarrollo del 3 vs 0

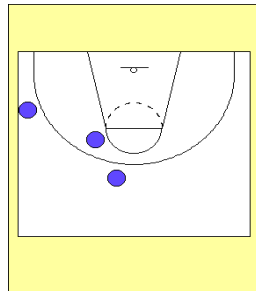
- Bloqueo directo. Ventaja de otro jugador

- Bloqueo indirecto
- Bloqueo ciego
- Mas todos los conceptos del 2vs.2 y 1vs.1

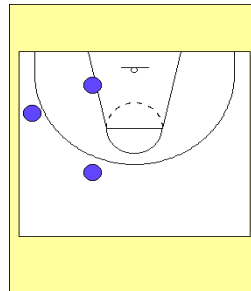
BASE-BASE-ALERO



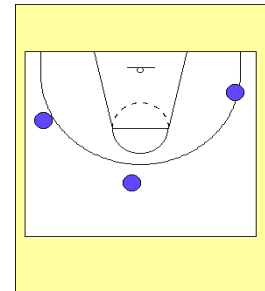
BASE-ALERO-P.ALTO



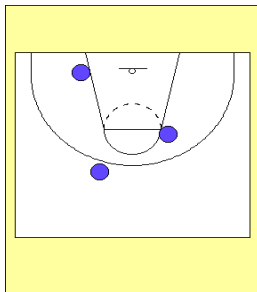
BASE-ALERO-P.BAJO



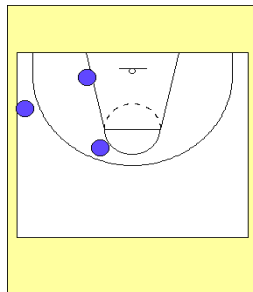
ALERO-BASE-ALERO



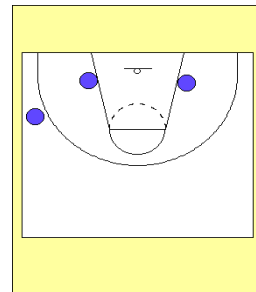
BASE-ALTO-BAJO



ALERO-BAJO-ALTO



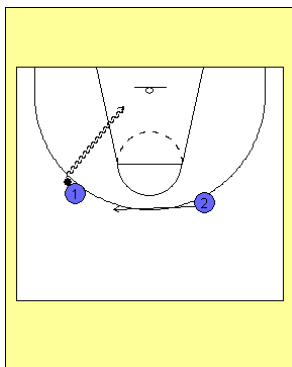
ALERO-BAJO-BAJO



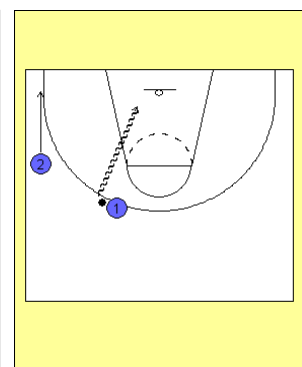
JUEGO DE PENETRACION y DESCARGA - CONCEPTOS

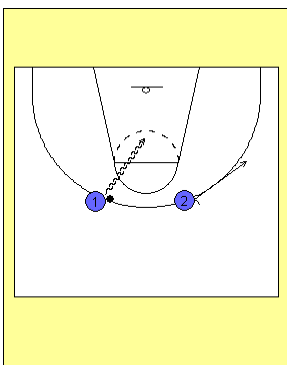
Para el juego de penetración es importante el concepto de donde deben estar el resto de los jugadores para que el jugador con pelota pueda descargar si es sobre marcado.

Juego del 2 vs 0

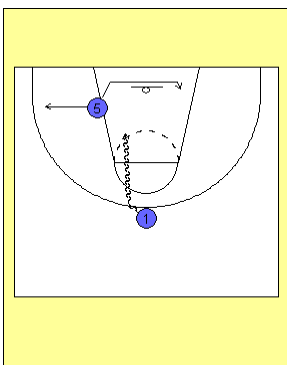
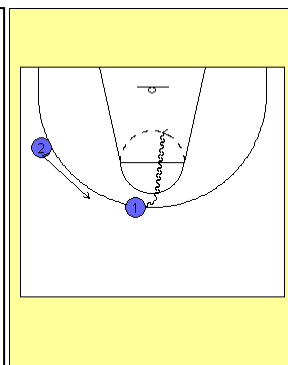


Base- Base, si el jugador con pelota penetra con mano izq, el otro debe ocupar el espacio como marca el grafico, de la izq.
 Base-Alero-, si el jugador con pelota penetra con mano izq, el alero debe ocupar el espacio como marca el grafico de la derecha

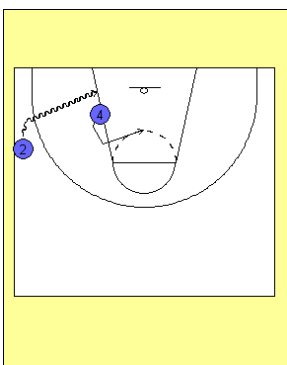
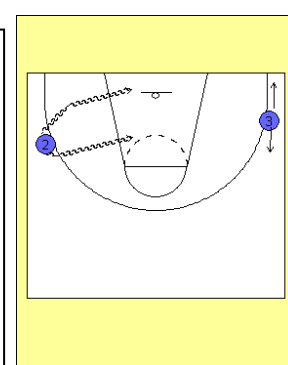




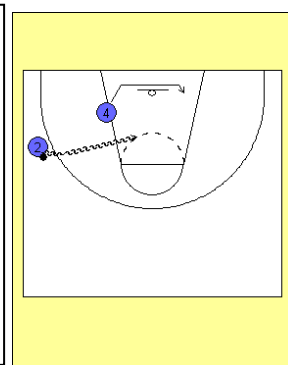
Base- Base- Cuando el jugador con pelota penetra con mano derecha el otro debe ocupar el espacio como indica el cuadro de la izq.
 Base- Alero- Cuando el jugador con pelota penetra con mano derecha el alero debe ocupar el espacio como figura el grafico de la izquierda



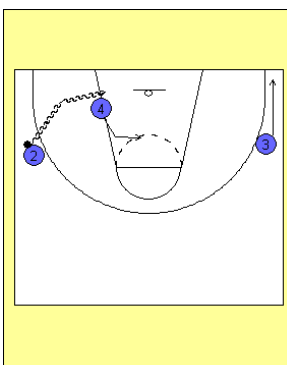
Base – Pos. Bajo, si el jugador con pelota penetra con mano izq el otro tiene dos opciones ir por abajo o abrirse
 Alero-Alero, si el jugador con balón penetra por el fondo el otro debe ir a la esquina, si penetra por el medio debe ir a 45 grados



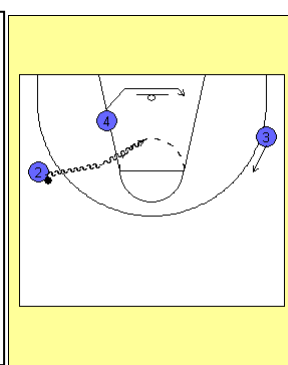
Alero-Pos Bajo, si el jugador con pelota penetra con mano izq el poste debe moverse hacia arriba como indica el grafico de la izquierda
 Si el jugador con pelota penetra con mano derecha el poste debe moverse por abajo como indica el grafico de la derecha

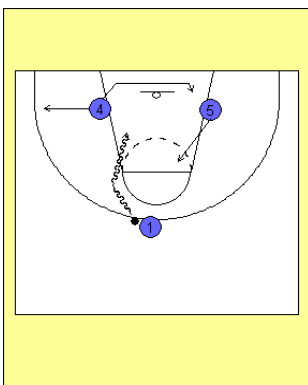


Juego del 3 vs 0

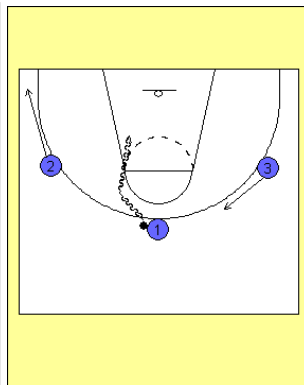


Alero-Pos.bajo-Alero.
 Si el jugador con pelota penetra con mano izq, el poste debe ir hacia arriba y el alero a la esquina, como muestra el grafico de la izq. Si el jugador con pelota penetra con mano derecha, el poste debe ir por abajo y el alero a 45°



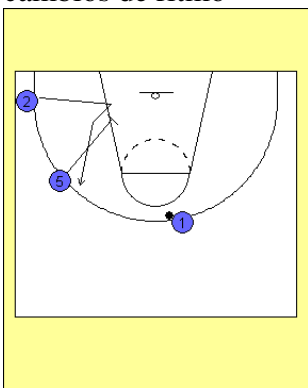


BASE-POS.BAJO-BAJO, Si el jugador con pelota penetra con mano izq. El poste de ese lado debe ir por abajo o abrirse, el del otro lado debe ir hacia arriba, como indica el cuadro de la izq. BASE-ALERO-ALERO, si el base penetra con mano izq el alero de ese lado va hacia la esquina, el del otro lado va hacia arriba

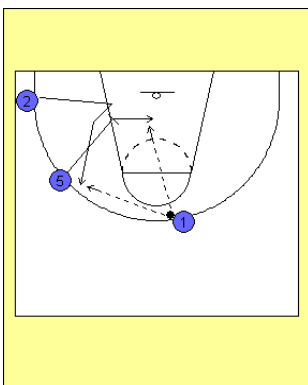


BLOQUEOS INDIRECTOS (CORTINA A UN TERCERO)

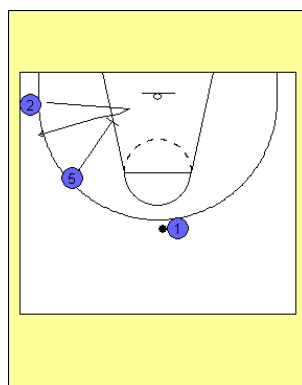
“Cuando hablamos de la utilización de los bloqueos es muy importante la progresión didáctica usada con los jugadores/as para su aprendizaje. Hay que seleccionar lo que vamos a enseñar destacando la importancia del juego de pies, la utilización de los espacios y el ritmo que empleamos en los movimientos. No hacer las cosas demasiado deprisa porque esto puede estropearlo todo. Hay que tener en cuenta que el ritmo de ataque, con el uso de bloqueos, es distinto al que se utiliza en los cortes: con los cortes el ritmo es mas lento que con las cortinas, por ello es muy importante saber utilizar los cambios de ritmo

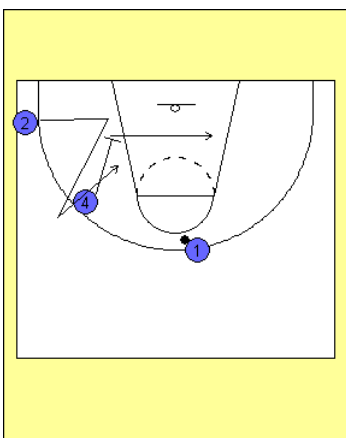


El trabajo clave en un bloqueo lo realiza en gran parte el **jugador atacante que recibe el mismo**. El que recibe la cortina debe buscar una **posición** donde el defensor no pueda ver al mismo tiempo la pelota y el atacante que bloquea. Para ello debemos trabajar con **fintas** y alejarnos del bloqueo, hacer una **pausa** antes de recibirlo, tomar **contacto** con el defensor cerrándole el espacio y luego salir con un cambio de ritmo”

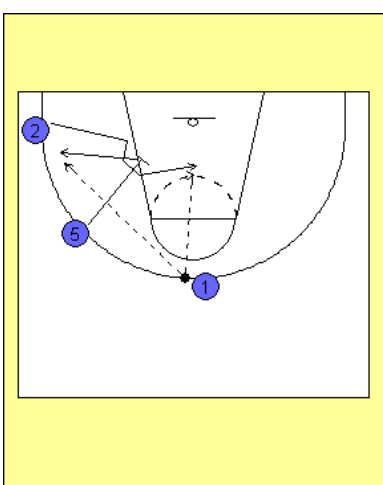
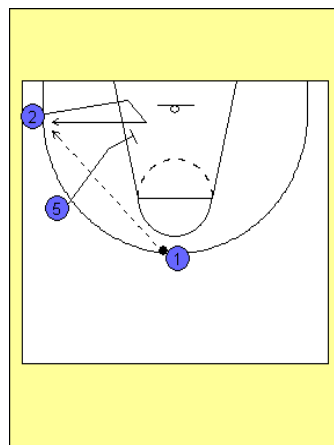


Si hay cambio y el defensor se queda en el bloqueo, por lo general el jugador que bloquea se queda libre en la continuación. (Diagrama de la izq.)
Si hay cambio y el defensor se queda en el bloqueo, hay que abrirse rápido, recibir y tirar antes que llegue el defensor (Derecha)





Otra situación si hay cambio y el defensor queda en el bloqueo, el atacante debe sacar bien a su defensor a la línea de tres puntos y jugar la puerta de atrás. (Izquierda)
Si el defensor decide ir por arriba del bloqueo, el atacante
Debe salir y volver al lugar



Si el defensor juega seguidor, el atacante se enrula, el jugador que pone el bloqueo debe abrirse para darle el espacio a su compañero y si queda libre tomar tiro

Cada entrenador hará sus ejercitaciones teniendo en cuenta todos los conceptos expresados anteriormente, del 1vs0, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs2, 3vs3, 4vs3 y 4vs4, en media cancha y en cancha entera.

Cada entrenador deberá usar los que crea convenientes y los que se adapten al nivel del grupo que tiene a su cargo.