

# DETALLES A APLICAR PARA LA MEJORA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL EN CATEGORÍAS DE BASE

Córdoba, 17 de Mayo de 2.002

## A.- PRESENTACIÓN

### a) ¿Quién soy?

Soy un entrenador al que le encanta este deporte y que tiene la suerte de conocer a muy buena gente, a personas importantes de nuestro querido baloncesto y que le gusta aprender y mejorar de todo el mundo.

Lo demás, a quién entreno, si he ganado algo, o no, etc... no es algo importante a mi entender para saber QUIÉN SOY.

### b) ¿Qué pretendo?

No voy a dar una charla magistral, única e irrepitable, sino que pretendo contaros algo sobre el tema que me han pedido que os comente hoy desde mi experiencia y las muchas experiencias de otros que me ayudan a desarrollarme como entrenador.

También pretendo que me comentéis vosotros vuestras experiencias y que HABLEMOS DE BALONCESTO, en lugar de "cotillear" que es lo que más hacemos en muchísimas ocasiones un grupo de entrenadores reunidos en una sala.

## B.- INTRODUCCIÓN

### a) Definición de "DETALLE".

Según el diccionario Larousse, DETALLE es cada uno de los pormenores que forman parte de una descripción, lista, enumeración, etc...

*En nuestro deporte el DETALLE es lo que  
hace a un buen jugador ¡¡¡SER EXCELENTE!!!*

### b) Aspectos de técnica individual.

Los aspectos de la técnica individual son lo que conocemos como FUNDAMENTOS, y que son: el rebote, el pase, la recepción, los desplazamientos sin balón en su doble vertiente: defensivos y ofensivos (fintas, puerta atrás, paradas y pivotes), el bote y el tiro (y las entradas).

### c) Las categorías de base.

También llamadas de formación, donde el jugador inicia su proceso de aprendizaje y donde más importante se hace una correcta enseñanza.

*Por Anibal J. Méndez Ziebold. Basado en el trabajo de METODOLOGÍA de Javier Muñoz-Repiso Salvago.*

# DETALLES A APLICAR PARA LA MEJORA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL EN CATEGORÍAS DE BASE

Córdoba, 17 de Mayo de 2.002

Engloba a chicos de 9 hasta los 15 años (la categoría cadete estaría en la frontera según el grupo existente y el entrenador que hubiese -en otra ocasión me encantaría poder comentaros las distintas tipologías de entrenadores que existen y lo que eso conlleva en los distintos equipos y clubes-)

d) Conclusión inicial.

Después de todo lo antes dicho hoy vamos a hablar de los pormenores de la relación de fundamentos que a mi entender son más importantes en chicos de 9 a 15 años.

## C.- LA PLANIFICACIÓN

A pesar de lo dicho hasta ahora también quería hablar un poquito de la PLANIFICACIÓN ya que con ella podremos ordenar, prever, analizar y concluir sobre el motivo de la charla de hoy.

Hablamos de fundamentos y al planificar estamos ya marcando QUÉ, CÓMO, CUÁNTO TIEMPO, DÓNDE, A QUIÉN vamos a aplicar dichos fundamentos. También CUÁLES serán más o menos importantes, los OBJETIVOS que perseguiremos, etc... Por lo que aquí estamos empezando a marcar las pautas de todo lo que vendrá después: las sesiones, los ejercicios, los aspectos a trabajar y los objetivos de los mismos, y esos son los primeros DETALLES a tener en cuenta.

### DETALLES DE PLANIFICACIÓN:

- marcar los objetivos
- definir las normas
- realizar la estructura del entrenamiento
- realizar la estructura de la sesión
- decidir los contenidos a trabajar

## D.- ASPECTOS METODOLÓGICOS

La metodología que usemos será el instrumento necesario para alcanzar nuestros objetivos, por tanto tendremos que prestar atención a algunos DETALLES:

- la enseñanza de los diferentes fundamentos deberá ser a través del JUEGO ya que aumenta el nivel de motivación del niño y, por tanto, su interés hacia la actividad programada.
- En todos los ejercicios ha de trabajarse por igual IZQUIERDA y DERECHA, en busca de un desarrollo completo del niño.

*Por Anibal J. Méndez Ziebold. Basado en el trabajo de METODOLOGÍA de Javier Muñoz-Repiso Salvago.*

# DETALLES A APLICAR PARA LA MEJORA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL EN CATEGORÍAS DE BASE

Córdoba, 17 de Mayo de 2.002

- Proporcionar modelos de ejecución correctos por parte del entrenador tanto en la EXPLICACIÓN como en la DEMOSTRACIÓN.
- Especial atención en la CORRECCIÓN de los distintos ERRORES que pudieran aparecer, tanto colectivos como individuales.
- Tener en cuenta la INDIVIDUALIDAD del niño ya que cada niño posee características diferentes y, por lo tanto, su aprendizaje también será diferente. ADAPTAR el grado de exigencia a cada uno de los niños.
- El niño debe saber en todo momento QUÉ está haciendo y PARA QUÉ puede servirle.
- No pasar de un fundamento a otro hasta que no se domine correctamente. PACIENCIA, ya que el niño necesita tiempo para aprender.

La progresión en la dificultad de los ejercicios deberá tener en cuenta las siguientes variables:

<u>Menor Dificultad</u>	<u>Mayor Dificultad</u>
- en estático	- en movimiento
- sin balón	- con balón
- sin bote	- con bote
- sin obstáculos	- con obstáculo/s
- sin oposición	- con oposición (defensa)

## E.- LA DEFENSA (DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS)

La defensa tiene una carga importante de actitud y carácter por parte del jugador, pero no por eso debemos resignarnos a decir que según los chicos se podrá o no defender, sino que habrá que ENTRENARLO, ya que en ataque ocurre lo mismo y sí que le dedicamos tiempo en el entrenamiento a mejorar.

- En el entreno **NO SE TIENE** el balón, sino que **SE GANA**
- La **DEFENSA** es el medio que **NOS PERMITE ATACAR**

Dentro de los conceptos hasta ahora expuestos en la charla, hacemos las siguientes consideraciones respecto a la defensa:

# DETALLES A APLICAR PARA LA MEJORA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL EN CATEGORÍAS DE BASE

Córdoba, 17 de Mayo de 2.002

- Mientras más espacio abarque en el uno contra uno y mayor desplazamiento tenga que realizar el atacante, mejor (así que no entiendo las limitaciones en la presión a edades mini).
- No a todo el mundo le vale la misma postura defensiva y por tanto debemos evitar caer en esa obsesión de muchos entrenadores es que "todos bajen el culo" cuando no siempre es eso lo mejor para el crío.
- Debemos mantener la posición ya que normalmente los jugadores se relajan y pierden ventaja, con lo que debemos favorecer esa posición permitiendo el uso de las manos para hacer la defensa agresiva y entretenida.
- Si se me escapa el jugador con balón no debo perseguirlo, sino coger el camino más corto y llegar a él junto al tablero, al menos.
- Todo defensor debe seguir las evoluciones del balón así como de su jugador con la vista.
- Ayuda mucho hablar constantemente o dar consejos o avisos a los compañeros ya que se pueden corregir eventuales errores de los pies.
- Ejercicios nunca superiores a los cinco minutos para conseguir rendimientos altos.
- Relacionar el balón con algún aspecto importante para el chico, para que entienda que mientras el rival menos lo toque, mejor para nosotros (por ejemplo es como "la play" que no queremos que nos la estropeen).
- REFORZAR los aspectos defensivos, ya que normalmente nadie se preocupa de ello.

EJERCICIOS (competitivos de uno contra uno):

- 1.- Dos filas en línea de fondo. Zig-zag hasta el otro fondo con desplazamientos defensivos y vuelta por fuera.
- 2.- Uno contra uno desde el centro del campo sin permitir fintas defensivas y continuar con juego real (si falla uno, el otro ataca sobre la canasta contraria).
- 3.- Desde la línea de fondo, el Entrenador lanza el balón y a la voz de 1 ó 2 se dirige el atacante a uno u otra canasta.
- 4.- El Entrenador señala un lado y ambos van hacia él. El que llegue antes recibe pase del Entrenador y juega uno contra uno.  
También sirve para que el jugador entienda que debe llegar en equilibrio para: llegar, molestar y poder cerrar el rebote.
- 5.- Desde línea de fondo salen atacante y un poco más atrasado el defensor. El atacante deberá cerrar la línea de ataque porque al estar adelantado debe aprovechar la ventaja, ya que el defensor sin balón más que el que lo tiene.

Un saludo, suerte y ánimo para todos y hasta la próxima...

*Por Anibal J. Méndez Ziebold. Basado en el trabajo de METODOLOGÍA de Javier Muñoz-Repiso Salvago.*