

NOCIONES DE ENTRENAMIENTO PARA UN EQUIPO EN INICIACIÓN

Miguel Ángel Jiménez Márquez

1. INTRODUCCIÓN.

- ◆ Normalmente, en esta etapa, nos encontramos con jugadores cuyos fundamentos del juego son muy básicos o nulos, por lo que tenemos que empezar prácticamente desde cero.
- ◆ Pretendemos dotar a los jugadores de un bagaje técnico/táctico que sea la base para posteriores etapas de su aprendizaje.
- ◆ El contenido de la charla se va a dividir en distintos apartados:
 - Objetivos básicos a trabajar en etapa de iniciación.
 - Planificación en una temporada: (anual, mensual, diaria).
 - Ejemplos prácticos (qué se debe hacer y no hacer en iniciación).

2. OBJETIVOS BÁSICOS EN ETAPA DE INICIACIÓN.

ATAQUE

- Posición básica con y sin balón
- Entradas a canasta
- Tiro
- Pase
- Finta de recepción
- Recepción del balón estático y en carrera
- Pivotes
- Cambios de dirección: delante y reverso
- Salidas y paradas con balón
- Bote protección y velocidad
- Fintas de tiro y bote
- Contraataque en 3x3
- Juego por conceptos: espacios, cortes
- Fijación directa e indirecta

DEFENSA

- Posición básica en posición frontal y lateral
- $\frac{3}{4}$ en lado fuerte
- Cortes por delante y de lado débil-fuerte
- Puertas atrás
- Ayuda de lado fuerte
- Bloqueo de rebote
- Triangulación, 1ª ayuda y recuperación
- Balance defensivo

3. PLANIFICACIÓN EN UNA TEMPORADA.

ANUAL

	DEFENSA	ATAQUE	
SEPT	<p>H-B: Posición Básica Colocación entre balón y canasta</p> <p>H-NO-B: Ver hombre y balón + cerca de canasta q atacante</p>	<p>Pos. Básica: Flexionado</p> <p>Entradas: 2 pasos</p> <p>Tiro: Brazo arriba</p> <p>Bote: Protección y velocidad (no mirar el balón)</p> <p>Pase: Mano blanco</p> <p>H-NO-B: Finta de recepción</p> <p>5x5: Ocupación espacios libres (7)</p>	
OCT	<p>H-B: Posición Básica Desplazamientos > Adelantar pie evitando q me rebase</p> <p>H-NO-B: Ver hombre y balón Posición $\frac{3}{4}$ > Tapar línea de pase</p> <p>5x5: Balance > Proteger el aro</p>	<p>Pos. Básica: Flexionado</p> <p>Entradas: 2 pasos</p> <p>Tiro: Extensión brazo</p> <p>Bote: Pivotes > Normal, Reverso C. Dir > Parada (Pies)</p> <p>Pase: Mano blanco</p> <p>H-NO-B: Finta de recepción</p> <p>5x5: + 3mts</p>	<p>Encarar aro</p> <p>Orden de pasos</p> <p>Flexión muñeca</p> <p>Salidas > Abierta, Cruzada</p> <p>Bote velocidad y protección</p>
NOV	<p>H-B: Desplazamientos defensivos Bloqueo Reb cerca aro > Contacto con atacante</p> <p>H-NO-B: Posición $\frac{3}{4}$ > No recibe en zona</p> <p>5x5: Balance defensivo > Proteger aro</p>	<p>Entradas: Mano lejana defensor</p> <p>Tiro: Extensión brazo</p> <p>Bote: Pivotes > Normal, Reverso C. Dir > Clavar pie (flexión)</p> <p>Pase: Recepción en carrera</p> <p>H-NO-B: Finta de recepción</p> <p>5x5: + 3 mts</p>	<p>2º paso altura</p> <p>Flexión muñeca</p> <p>Salidas > Abierta, Cruzada</p> <p>Bote velocidad y protección</p>
DIC	<p>H-B: Atacante pos. frontal > Áng pies y manos llevan esquina Bloq Reb cerca aro > Coger balón punto + alto</p> <p>H-NO-B: Puertas Atrás Cortes por delante</p> <p>5x5: Balance defensivo > Defender hombre-balón</p>	<p>Entradas: 2º paso altura</p> <p>Tiro: Extensión brazo</p> <p>Bote: Salidas > Flexión piernas C. Dir > Bote y recepción bajo</p> <p>Pase: Recepción en carrera</p> <p>H-NO-B: Corte por delante – Puerta atrás después de pase</p> <p>5x5: Ver e ir espacio libre</p> <p>Ctq: Calles (2 ó 3)</p>	<p>Mano bandeja</p> <p>Flexión muñeca</p> <p>Paradas > 1 y 2 tiempos</p> <p>CAMBIO RITMO</p>
ENERO	<p>H-B: Atacante pos. lateral > Áng. pies y manos impiden centro</p> <p>H-NO-B: Bloq Reb lejos aro > Ir a buscar el contacto Cortes hacia canasta y/o balón Ayuda lado fuerte > Parar penetración del hombre-balón</p> <p>5x5: Balance defensivo > Defender hombre-balón</p>	<p>Entradas: Tiro corto</p> <p>Tiro: Recepción flexionado</p> <p>Bote: Salidas > Flexión piernas C. Dir > CAMBIO RITMO</p> <p>Pase: Pecho y picado, 2 manos (tenso a mano de blanco)</p> <p>H-NO-B: Corte por delante – Puerta atrás</p> <p>5x5: Pasar + cortar + reemplazar</p> <p>Ctq: Calles (2 ó 3)</p>	<p>Pies miran aro</p> <p>Paradas > 1 y 2 tiempos</p> <p>Golpe muñeca</p> <p>Cambio Ritmo</p> <p>No + 3 sg mismo espacio</p>
FEBRERO	<p>H-B: At. pos. lateral > Ángulo pies y manos impiden centro</p> <p>H-NO-B: Bloq Reb > Contacto + Coger balón + 1º pase ctq Ayuda l. fuerte > Ayudar y recuperar sin dar espalda at.</p> <p>5x5: Prioridad al balón ¡NO! > Penetración, Rebote, Ctq</p>	<p>Entradas: Aro pasado</p> <p>Tiro: Recepción flexionado</p> <p>Bote: Salidas > Fintas (tiro, pase, bote) C. Dir > Delante o reverso</p> <p>Pase: Pecho ó Picado según defensor</p> <p>H-NO-B: Corte por delante – Puerta atrás</p> <p>5x5: Pasar + cortar + reemplazar</p> <p>Ctq: Primer pase</p>	<p>Pies miran aro</p> <p>Paradas > finta y pivote</p> <p>Cambio Ritmo</p>

MARZO	<p>H-B: Evitar c. dir por delante con manos Ángulo pies llevan a la ayuda</p> <p>H-NO-B: Bloq Reb > Contacto + Coger balón + 1º pase ctq L.débil > Triángular (Importancia del hombre-balón) Ayuda l. fuerte > Ayudar y recuperar sin dar espalda at.</p> <p>5x5: Prioridad al balón Balance > Introducción defensa en tándem</p>	<p>Entradas: Aro pasado</p> <p>Tiro: 1x1</p> <p>Bote: Salidas > Leer pies 1.Enseña aro 2.Pierna adelantada 3.fintas</p> <p>Pase: Pecho ó Picado según defensor</p> <p>H-NO-B: Fijación directa 2x2: Coger la espalda al defensor</p> <p>5x5: Pasar + cortar + reemplazar espacios</p> <p>Ctq: Finalización 2x1 y 3x2</p>
ABRIL	<p>H-B: Ángulo pies llevan a la ayuda Bloq Reb > Contacto + Coger balón + 1º pase contraataque</p> <p>H-NO-B: Cortes lado débil-fuerte Cortes hacia aro y/o balón</p> <p>5x5: ¡NO! > Penetración, Recibir dentro zona, Rebote, Ctq</p>	<p>Tiro: 1x1</p> <p>Bote: Salidas > Leer pies 1.Enseña aro 2.Pierna adelantada 3.fintas</p> <p>Pase: Dividir para pasar</p> <p>H-NO-B: Fijación indirecta 2x2: Ir dentro o fuera</p> <p>5x5: Juego conceptos cortes / intercambio posiciones</p> <p>Ctq: Inicio + Desarrollo + Finalización 3x3</p>
MAYO	<p>H-B: Paso caída Atac lejos de aro > No sube balón por el centro</p> <p>H-NO-B: 1ª Ayuda y recuperación Negar las líneas de pase en lado fuerte</p> <p>5x5: Defensa todo campo</p>	<p>Tiro: 1x1</p> <p>Bote: Salidas > Leer pies defensor Fintas > Tiro, bote, pase</p> <p>H-NO-B: Fijación indirecta 3x3: Ir espacio libre</p> <p>5x5: Juego conceptos</p> <p>Ctq: Inicio + Desarrollo + Finalización 3x3</p>
JUNIO	<p>H-B: Evitar penetraciones Bloqueo Rebote</p> <p>H-NO-B: Ayudas lado fuerte y débil (REPASO)</p> <p>5x5: Presión 2x1 todo y ½ campo</p>	<p>1x1: Sacar ventaja al defensor</p> <p>H-NO-B: 3x3: Cortes y coger espalda</p> <p>5x5: Juego conceptos Fondo, Banda, Jugada</p> <p>Ctq: Llegada 4º hombre</p>

MENSUAL (Febrero)

	DEFENSA	ATAQUE
1 - 8	<p>H-B: Ángulo pies llevan esquina</p> <p>H-NO-B: Ayuda l. fuerte > Cerrarse con el compañero Bloq Rebote lejos aro > Ir a buscar atacante</p> <p>4x4: INTENSIDAD DEFENSIVA > Rebote Impedir Canastas Fáciles Presionar balón</p>	<p>Entradas: Tiro Corto</p> <p>Tiro: Recepción flexionado</p> <p>Bote: Salidas > Fintas (tiro, pase, bote) CD > Cambio Ritmo, ir aro</p> <p>Pase: Pecho ó Picado según defensor</p> <p>H-NO-B: Corte dps de pase (cruzar pie, cambio ritmo)</p> <p>5x5: Pasar + cortar + reemplazar Espacios</p> <p>Ctq: Calles, Levantar Cabeza</p>
9 - 15	<p>H-B: Ángulo pies llevan esquina</p> <p>H-NO-B: Ayuda l. fuerte > Cerrarse con el compañero Bloq Rebote lejos aro > Ir a buscar atacante</p> <p>4x4: INTENSIDAD DEFENSIVA > Rebote Impedir Canastas Fáciles Presionar balón</p>	<p>Entradas: Aro pasado interior</p> <p>Tiro: Recepción flexionado Píes miran aro</p> <p>Bote: Salidas > Fintas (tiro, pase, bote) Paradas > Finta y pivote CD > Delante o reverso</p> <p>Pase: Pecho ó Picado según defensor</p> <p>H-NO-B: Corte dps de pase (cruzar pie, cambio ritmo)</p> <p>5x5: Pasar + cortar + reemplazar, no + 3" mismo espacio</p> <p>Ctq: Primer pase (Base se abre prolongación tiro libre)</p>
16 - 22	<p>H-B: Evitar c dirección por delante con mano interior Ángulo pies llevan esquina</p> <p>H-NO-B: Ayuda l. fuerte > Ayudar y recuperar sin dar espalda at. Bloq Rebote cerca y lejos aro + 1º pase ctq</p> <p>4x4: INTENSIDAD DEFENSIVA > Rebote Impedir Canastas Fáciles Presionar balón</p>	<p>Entradas: Aro pasado exterior</p> <p>Tiro: Recepción flexionado Píes miran aro</p> <p>Bote: Salidas > Fintas (tiro, pase, bote) Paradas > Finta y pivote CD > Delante o reverso</p> <p>Pase: Pecho ó Picado según defensor</p> <p>H-NO-B: Finta de Recepción > acortar camino, Puerta Atrás</p> <p>5x5: Pasar + cortar + reemplazar, no + 3" mismo espacio</p> <p>Ctq: Primer pase (Base se abre prolongación tiro libre)</p>
23 - 29	<p>H-B: Evitar c dirección por delante con mano interior Ángulo pies llevan esquina</p> <p>H-NO-B: Ayuda l. fuerte > No dar espalda at, Recuperación Bloq Rebote cerca y lejos aro + 1º pase ctq</p> <p>4x4: INTENSIDAD DEFENSIVA > Rebote Impedir Canastas Fáciles Presionar balón</p>	<p>Entradas: Aro pasado interior y exterior</p> <p>Tiro: Recepción flexionado, Píes miran aro, Finalización</p> <p>Bote: Salidas > Fintas (tiro, pase, bote) Paradas > Finta y pivote CD > Delante o reverso</p> <p>Pase: Pecho ó Picado según defensor</p> <p>H-NO-B: Finta de Recepción > acortar camino, Puerta Atrás</p> <p>5x5: Pasar + cortar + reemplazar, no + 3" mismo espacio</p> <p>Ctq: Primer pase (Corte del base desde lado contrario)</p>

4. QUÉ SE DEBE HACER Y NO HACER EN INICIACIÓN

- NO BLOQUEOS DIRECTOS O INDERECTOS.
- NO JUGADAS.
- NO DEFENSAS CERRADAS.
- NO 1 SOLA FILA.
- NO SÓLO 1x0 Y 5x5. SECUENCAR DIFICULTAD DE LA TAREA.
- PLANICAR, EVALUAR, CORREGIR.