

DESARROLLO DE EJERCICIOS “EL PASE”

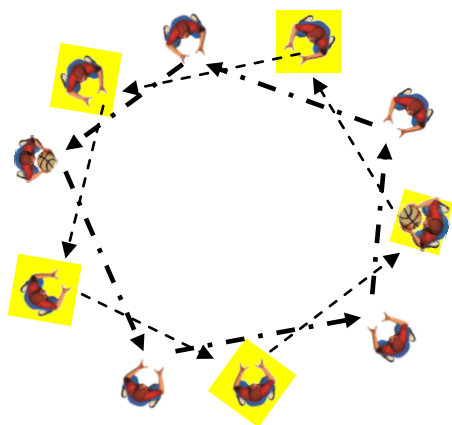
ACLARACIÓN PREVIA: los ejercicios quieren cumplir la función aclaratoria para cada tema que se expone en el pequeño artículo, sin que entre ellos haya ninguna relación en cuanto a progresión metodológica salvo que se comente específicamente en el ejercicio. ¡¡ESPERO QUE LES SIRVA DE ALGO!!

1. PASE POR PAREJAS SIN OPOSICIÓN EN ESTÁTICO (POSICIÓN DEL CUERPO Y DUREZA DEL PASE). (2-3') Se trata de realizar diferentes tipos de pase que les vamos indicando con la intensidad adecuada, haciendo hincapié en la precisión. Mejoramos la velocidad del pase, el agarre del balón y la posición del cuerpo, sobre todo con los más pequeños que tienen mayores dificultades con la fuerza que pueden desarrollar con el tren inferior.



2. POR PAREJAS TODO EL CAMPO A LANZAR UNA VEZ EN CADA CANASTA (PASAR Y MOVERSE, PARADAS Y PIVOTES). Cada pareja con un balón se trata de realizar ahora pases con desplazamientos por lo que se hace necesario el uso de otros fundamentos. Al realizarlo todos juntos en el mismo espacio yendo y viniendo de un aro al otro, la complejidad de estímulos aumenta de manera proporcional al número de parejas que participan en el ejercicio. Deben parar adecuadamente para no realizar pasos, dirigirse a por el balón yendo a buscarlo de manera agresiva (no esperarlo), levantando rápidamente la cabeza para ver lo que está ocurriendo alrededor. El compañero que ha pasado debe moverse rápidamente a un espacio donde sea posible un pase sin riesgo de que impacte sobre otro compañero haciéndoles ver la importancia de buscar los espacios libres y adecuados para la recepción del pase.

3. PASES PERSECUCIÓN EN CÍRCULO CON DOS BALONES (PASAR RÁPIDO, POSICIÓN DEL CUERPO, AGARRE DEL BALÓN).



Colocados en círculo de forma que intercalamos uno de cada equipo. Un balón persigue al otro indistintamente tratando de “cazarlo”, de forma que el equipo que lo consigue suma un punto. Podemos trabajar distintos tipos de pase, mejorando en este caso la velocidad de los mismos y el agarre tanto en la recepción como en el propio pase. Ejercicio divertido y competitivo para pequeños, que se puede realizar al inicio, pero preferiblemente al finalizar los entrenamientos para una vuelta a la calma. VARIANTE. Se puede trabajar igual, pero en hileras trabando los dos equipos independientemente, haciendo que el pasador corra por detrás de la fila para así ir avanzando paulatinamente en el espacio. Es por tanto un ejercicio de mayor exigencia física pues requiere desplazamiento.

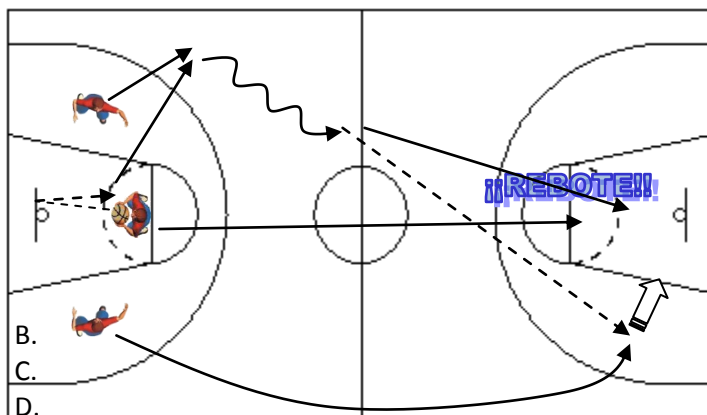
4. COGIDA CON PASES. Podemos formar dos equipos o bien hacer que empiece persiguiendo una pareja e ir pillando poco a poco al resto de compañeros. Ejercicio muy indicado para el trabajo de espacios, la habilidad de ir a buscar el balón, no esperarlo y el equilibrio tras la recepción en movimiento engarzándola con una nueva. Los pillados pueden pasar al equipo que persigue, correr por fuera hasta que acabemos con todos los demás, realizar alguna otra tarea dependiendo de lo rápido que sean pillados, etc.

5. JUEGO DE SUMAR UN NÚMERO DETERMINADO DE PASES. Típico ejercicio en el que formamos dos equipos o incluso más y donde tienen que pasarse el balón sumando el número de pases indicado o máximo.
 - a. **Complicamos si no permitimos que el poseedor del balón tarde en decidir el pase.**
 - b. **No vale pase de vuelta (pasar al que me ha pasado).**
 - c. **Si el balón se va al suelo se pierde la posesión.**

TODAS LAS RESTRICCIONES COMPLICAN O FACILITAN EL EJERCICIO. Es muy útil para desarrollar la rápida elección del pase adecuado, trabajo de espacios tanto para el pasador como el receptor, así como una distribución espacial entre todos los componentes de ambos equipos. En este ejercicio se hace muy importante la acción de ir a buscar el balón para que no lo robe el equipo contrario.

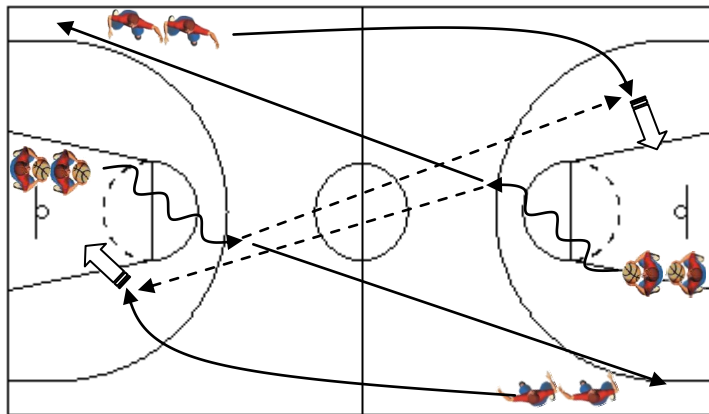
6. CONTRAATAQUE

- A. PRIMER PASE + PASE FINALIZACIÓN (ENTRENADOR/JUGADOR LANZA BALÓN TABLERO, ALERO CONTRARIO CORRE, LADO BALÓN RECIBE ABIERTO) 3c0



- B. DOBLE PASE. Igual que el ejercicio anterior, pero en este caso ponemos presión defensiva sobre el receptor del primer pase por lo que tenemos que pasar al lado contrario y salir con un desplazamiento al centro.
- C. PASE LARGO (3c0 IDA Y VUELTA DOS PASES). Con la misma estructura que en el ejercicio anterior, pero ahora finalizamos con el jugador que ha cogido el supuesto rebote, de forma que tras pasarlo al primer receptor corre por detrás ocupando una calle exterior. Al finalizar la acción el jugador que entra a canasta se abre para recibir lo más lejos de la línea de fondo que pueda, el jugador que ha dado el último pase coge el balón para sacar de fondo, siempre que se haya anotado canasta y el tercer jugador tiene que correr de vuelta al aro de inicio ocupando calle exterior para recibir pase largo y finalizar. Tanto el jugador que saca de fondo, como el último pasador tendrán que correr a por el rebote y coger el balón antes de que este caiga al suelo. TODO ELLO REALIZADO SIN BOTE.

D. PASE LARGO (FILAS EN DIAGONAL) 1,2,3,4



Los jugadores con balón lanzan el balón al tablero, momento en el que los de la fila sin balón comienzan a correr bien abiertos por la calle lateral para recibir un pase largo y finalizar en el aro contrario. La rotación es la siguiente: los jugadores que dan el pase van a la fila sin balón del campo contrario, mientras que los que lanzan a canasta se quedan en la fila correspondiente a ese aro. Tener en cuenta que es un ejercicio a realizar por ambos lados, para trabajar la lateralidad correctamente. Podemos realizar variantes cambiando la calle de contraataque a explotar por parte del jugador que corre y recibe, pudiendo usar, por ejemplo, la calle central.

E. FINALIZACIONES (3c1 DEF. VA A POR UNO DE LOS ATACANTES) 3C2 ETC.

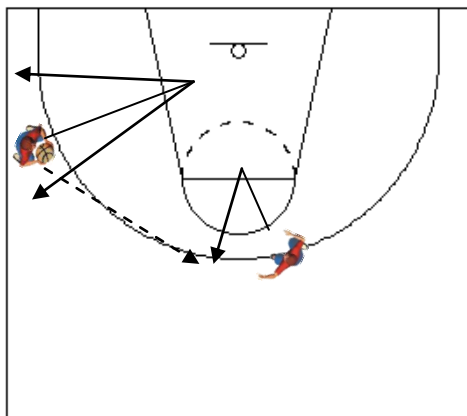
Jugamos con una estructura parecida, pero en este caso habrá un defensor esperando en el medio campo contrario que tendrá que defender la situación contra tres atacantes que deberá resolver lo antes posible.

La progresión metodológica para cada uno de estos ejercicios la vamos desarrollando al sumar defensores y atacantes poniendo más o menos restricciones en cada una de las fases del juego.

7. EN ATAQUE ESTÁTICO

a. 1c0, 1c1 con ventaja espacial atacante recibiendo exterior

En el caso de que haya defensor, para que haya ventaja espacial del ataque, lo hacemos salir algo más tarde que el atacante o bien que realice una tarea previa a la defensa de forma que el atacante parta con esa ventaja de inicio, para luego ir llevándolo paulatinamente a una situación real, lo que dificultará la realización del pase.



Trabajamos, por tanto, en el **receptor**: sacar la mano blanco hacia la que debe ir dirigido el pase, cambios de ritmo y dirección en trayectorias rectas, recibir el balón y encarar rápidamente leyendo la defensa para realizar inmediatamente la acción posterior al pase. Para el **pasador**: dar el pase con precisión a la mano blanco, con la suficiente dureza y en el momento justo, para realizar luego la acción posterior al pase.

realizar luego la acción posterior al pase.

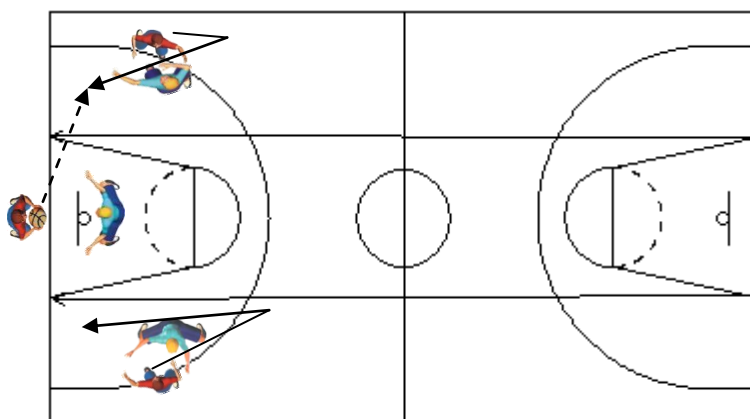
b. 1c1 recibiendo interior. Igual que antes pero interior. Resaltar aquí la importancia de la posición del cuerpo al haber mayor cercanía respecto a la

canasta, la comunicación visual entre pasador y receptor, adecuando el tipo de pase a la posición de la defensa.

- c. 2c2 Situaciones después de pasar
 - i. Aclarar
 - ii. Cortar
 - iii. Bloquear directo
 - iv. Bloquear indirecto
 - v. Mano a mano
- d. 3c3 alto bajo (otro tipo de pase que tiene su peculiaridad por la ejecución técnica y por los movimientos que se realizan antes de que se produzca).

8. CONTRAATAQUE-ESTÁTICO

- a. 3c3 en tres calles. Ejercicio muy útil en el que podemos además de trabajar el pase hacer también hincapié en la defensa.



Organizados como se indica en el gráfico, partimos de una situación de 3c3, donde los jugadores atacantes tienen que respetar las calles marcadas en el campo, sin poder invadir las otras en ningún momento. El poseedor del balón tendrá que utilizar distintos tipos de pase dependiendo de la situación del campo en la que se encuentre.

Podemos restringir el número de botes o simplemente no permitir que lo hagan, haciendo, así, más importante el juego sin balón. También podemos restringir la distancia de los pases para evitar que haya un pase largo y acabe el ejercicio rápidamente, con la consecuente relajación en las líneas de pase por parte de la defensa que se preocupará más por las puertas atrás.

Hacer notar a los jugadores la importancia de ir a por el balón acortando trayectorias, moverse con rapidez a espacios libres (receptores) así como dar precisión a los pases y elegir el adecuado en cada caso. Un ejercicio muy rico que permite

- b. Doce jugadores 3c3 (ataco-defiendo-descanso).

Con la misma dinámica que en el ejercicio anterior, ahora con dos equipos de seis que saldrán de tres en tres, de forma que se ataca, se defiende y se descansa. La defensa una vez recupere el balón o reciba canasta tendrá que cederlo a uno de los otros tres compañeros que esperan tras la línea de fondo para atacar contra la defensa formada por los atacantes. Un ejercicio muy dinámico e intenso si se realiza correctamente. Dada la velocidad a la que se ejecuta, la precisión en los pases se hace fundamental en el desarrollo del mismo.

- c. 5c5 cuatro abiertos sin posibilidad de usar el bote o restringiéndolo.

EN CUALQUIERA DE LOS EJERCICIOS EXPUESTOS HABRÁ QUE HACER HINCAPIÉ EN EL FUNDAMENTO DEL PASE, INDEPENDIENTEMENTE DE LA ESTRUCTURA DEL MISMO.