



<< Las cosas pequeñas, si se ponen juntas, son más grandes que las grandes >> Henri Barbusse

- Pequeños detalles es una charla que trata de advertir y reconocer los pequeños fallos con los que las jugador@s llegan a afrontar una liga profesional.
- Esos pequeños fallos llevan a no trabajar PERFECCIONAMIENTO.
- Corregir desde primeros años de formación, PLANIFICACIÓN.
- Para competir con ritmo alto.

0.- PRESENTACIÓN:

PERFECCIONAMIENTO: Categorías donde el equipo compite sobre la base de sus conocimientos adquiridos en la formación. Mejorar algo o hacerlo más perfecto.

FORMACIÓN: Dar forma a algo. Categorías por las que va pasando el jugador y va aprendiendo todos los aspectos relacionados con la técnica y la táctica.

TECNIFICAR: Hacer algo más eficiente.

PLANIFICACIÓN: Prepararlo todo. Los pequeños detalles sólo servirán si llevamos a cabo un plan al que recurrir y que nos guíe hacia a donde queremos llegar en la progresión del equipo.

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com



1.- DIRECCIÓN DE EQUIPO:

- **Detalles invisibles:** Tener el control y preocuparse por lo que sucede en el entorno del jugador. Según Alberto Lorenzo, podemos ver:

Notas

Situaciones familiares

Árbitros

Opiniones de los padres

Discrepancias entre jugadores

Nocturnos – Persona de confianza de los jugadores

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com



Sanlúcar de Barrameda, 26/6/2010

- **Enseñar para progresar:** Poco a poco, establecer objetivos largo, medio y corto plazo.
PACIENCIA.

IVANOVIC antes del último partido de la final contra el Barca:: “Defensa, Paciencia y Confianza”

- **Entrenar real:** Hablando con Carlos ayer, me comentaba que los conos no deben utilizarse. Se deben buscar situaciones reales que motiven al niño para competir. CORREGIR EN TODOS LOS EJERCICIOS, UTILIZAR INCLUSO CALENTAMIENTOS O CALMAS.

JUEGOS DE PASE, CONCEPTOS. RESTRICCIONES:

Botar

Castigar contraataques

No dos pases al mismo seguidos

No bloqueos directos

Respeto de las distancias

Determinar nº pases. VARIANTE: El equipo que defiende no conoce ese nº.

Obligación de pases al poste bajo

Tiros de determinados jugadores o penetraciones

El que encesta sigue

Distintas amplitudes y zonas

- **Adaptarnos a realidad:** Estamos en tiempo de crisis en el que los clubes no tienen dinero; debemos inventar en vez de pedir.

- **No improvisar:** Debemos tener muy claro lo que queremos en cada sesión porque será lo que guíe nuestro futuro trabajo para conseguir objetivos. Siempre es bueno llevar un plan B por lesiones, faltas repentinas, número par e impar...

- **Físico en pista:** Trabajos de ida y vuelta (ANALÍTICO – GLOBAL); Aprovechar el tiempo; No tenemos que ceñirnos a las 2 horas de entrenamiento

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com



Pedir el 100%

Intensidad

- **Convencer:** Arrastrar masas. Importancia en el baloncesto femenino (Jaume Ponsarnau).

No dudar.

Siempre buscando objetivos de la sesión y cada objetivo dentro de un plan.

- **Ordenar contenido entrenamientos:** SELECCIÓN GADITANA INFANTIL MASCULINA

- PARTE GENERAL:

MOVILIDAD.- Calentar con ejercicio analítico. Tact Indiv – Colectiva.

ESTIRAMIENTOS

CALENTAR.- Sits Tactica individual; 1x1 Defensa – Ataque

CONTRAATAQUE

- PARTE ESPECIFICA

- CALMAS: Trabajar tiros y Técnica Individual.

- FINALES: Competición y Estiramiento.

2.- TÉCNICA INDIVIDUAL:

- **Pies preparados:** Colocación de los pies en posición de equilibrio. Siempre creando peligro. PRACTICAR EN JUEGOS PREDEPORTIVOS (CALENTAMIENTOS).

EQUILIBRIO: Separados más o menos la anchura de los hombros y paralelos (proporciona equilibrio), con el peso del cuerpo repartido entre ambos (más equilibrio), siempre procurando no estar "anclados" en el suelo, o sea intentando estar apoyados sobre la parte delantera de los pies (preparados para acción inmediata)

Dominio de arrancadas, paradas, pivotes, cambios de dirección, cambios de ritmo, fintas recepción.

Explotar primeros pasos y botes.

Mirar aro. Crear peligro.

- **Atacar el balón en ataque:** No esperar a que el balón venga a mí.

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com



Jugadores siempre en movimiento.

Aprovechar para recepcionar en el aire y castigar el pie de apoyo rival.

No atacar en defensa si no se ve claro.

EJERCICIOS:

<p>VARIANTES: Derecha, izquierda, centro. El atacante aparece en carrera.</p>	<p>Atacar el balón. Corrección de pies y recepción.</p>
<p>NO RECIBIR ESTÁTICOS</p>	

- Penetraciones fuertes:

Marcar pasos;

Intención de ir al aro;

Dividir la defensa.

Moderar el uso de los botes.

EJERCICIOS:

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com



<p>VARIANTES: Derecha, Izquierda, elegir entre los dos conos.</p> <p>Atacante llega en carrera.</p>	<p>El entrenador toca el silbato y el defensor cambia el 1x1 que está defendiendo por defender la penetración.</p>	<p>IDA: 3x0 penetro, divido, doblo y corto.</p> <p>TRABAJAR IDA Y VUELTA (Contraataque).</p>

- **Que no me superen en el 1x1:** La defensa parte de esta premisa y si no la cumples, perderás. Crea desajustes.

Anticiparse y no precipitarse.

Rapidez de piernas.

Utilizar pasos de caída y pasos laterales:

+ Los pasos de caída son amplios para cubrir el máximo de espacio, ya que se hacen cuando el atacante cambia de dirección y trata de rebasarnos. En su sustitución, podríamos hacer un pequeño sprint y ponernos delante del atacante.

+ Pasos laterales: siempre adelantamos primero la pierna del sentido de avance y cerramos con la otra pierna, sin que se crucen ni se toquen. El pie de de la primera pierna esta girado en la dirección de avance, tocando primero con el talón y luego con la punta. Es decir, si me desplazo a la derecha, adelanto primero la pierna derecha, con su pie orientado en la dirección de avance.

++ Una solución o variante a los pasos laterales o de caída que esta temporada aplicamos fue recuperar con un rápido sprint y ponerme por delante.

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com

Posiciones básicas. Ganar rapidez. Equilibrio, flexionado (el pequeño rapero, que estén cómodos).

Ir de lo fácil a lo difícil: Las ayudas llegarán al final.

Orientaciones (Guías en aleros, poste bajo y centro).

EJERCICIOS:

<p>REDUCIMOS ESPACIO Y TRABAJAMOS DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS</p>	<p><u>TRABAJAR:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - DIFERENTES AMPLITUDES Y ÁNGULOS. - SOBRE BOTE, SIN HABER BOTADO.

- Importancia de ser ambidiestro:

Jugadores que utilizan ambas manos crean problemas para taponar, para cederles un lado "malo" de bote, para solucionar, marcar los pasos, etc...

OPCIONES: Tirar con ambas manos, utilizar salidas abiertas o cruzadas por la derecha o la izquierda.

NO DEJAR "COJOS" LOS LADOS EN LOS EJERCICIOS.

- Cambios de ritmo:

No hacer los movimientos de forma monoritmica.

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com



Enseñar cuándo se ha de hacer.

Usar los botes para relajar.

Cargar peso del cuerpo.

3.- TÁCTICA INDIVIDUAL:

- Jugar con el par:

No ser una parte de él;

separarme;

buscar espaldas;

cambios de ritmo.

No esconderme detrás de él.

Fijación del impar:

el jugador con balón realiza acciones para beneficiar al jugador sin balón al superar a su defensor PAR y provocar q aparezcan ayudas defensivas dejando a atacantes libres de sus defensores.

posibilidades: 1) quedarse en el lugar 2) alejarse del aro 3) hacia el aro y usando la puerta atrás.

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com



2x2 JUGAR LADO FUERTE O LADO DÉBIL CON PENETRACIÓN DESDE EL CENTRO	
<p><u>EN LADO FUERTE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Fintas de recepción Siempre me muevo Castigo ayudas Nunca por detrás Sensación de peligro Continúo penetraciones 	<p><u>EN LADO DÉBIL:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Aparezco al balón Busco espaldas Castigo ayudas Nunca escondidos Continúo penetraciones

- **Toma de decisión:** Inteligencia. Decidir qué hacer y en qué momento con balón y sin balón.

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com

<p>CORREGIR: Botes laterales, Atacar el balón, posición de los pies.</p>	<p>1x1</p> <p>DEFENSOR: Pies dentro de la zona</p> <p>ATACANTE: Pies fuera de la zona.</p>
<p>ATACAR con la ventaja que tengo</p> <p>Mirar aro – Crear peligro</p> <p>En defensa, CONOCER. No precipitarse</p> <p>En ataque, LEER. Buscar mi mejor opción táctica aprovechando mi técnica.</p>	

- Crear peligro:

Jugar con la psicología del rival. Si no miras al aro, no te defenderán, TE FLOTARÁN.

Colocarme en un lugar donde mi habilidad técnica me haga sacar provecho.

- Hacer lectores del juego: Plantear situaciones del 2x0 al 5x0 para:

Mecanizar opciones de lectura de juego.

Evolucionar.

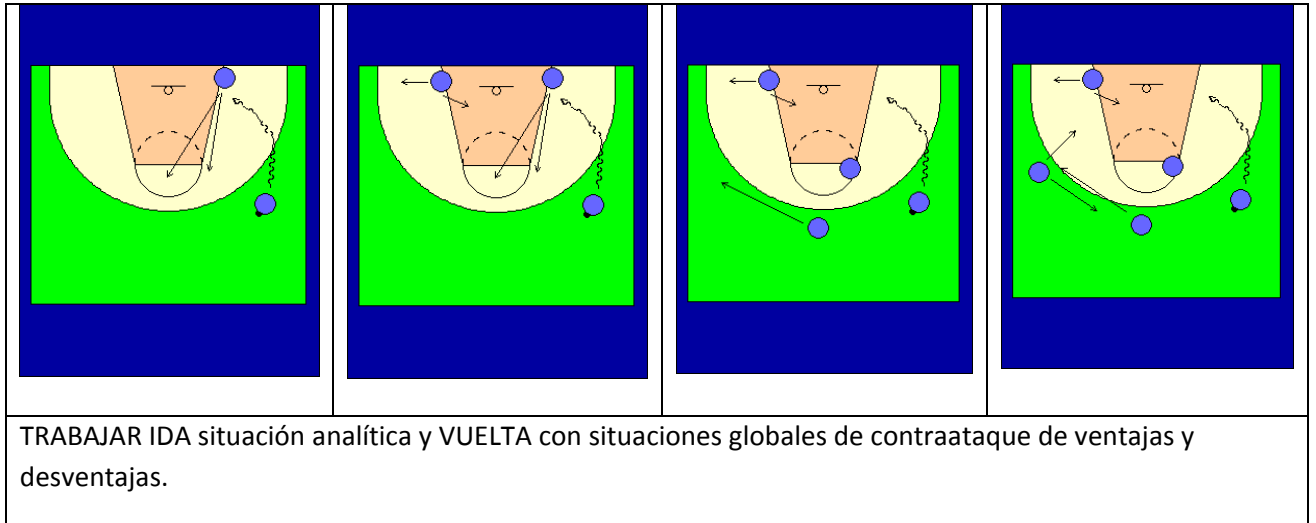
Corregir

MODELO: PENETRACIÓN POR LÍNEA DE FONDO.

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com



REFLEXIÓN FINAL:

Por último, tras la grata experiencia de este año en LF2, te das cuenta de que en época de crisis necesitamos que l@s jugador@s lleguen a la categoría senior lo mejor formados y mentalizados para afrontar una liga profesional y que nos ahorren fichajes:

- 1- JUGADOR@S = Ser comprometidas con el basket con devoción sólo al club y respeto a su entrenador con pasión por aprender, seguir jugando y evolucionando con el basket y con la ambición de trabajar, disfrutar y llegar a lo más alto.
- 2- ENTRENADORES = No traficar con jugadores, dar lo máximo por ellos pero sin aprovecharme de ellos.
- 3- CLUBES = Preocuparse por formar y hacer grandes personas y jugadores de baloncesto.

Para terminar, dar las gracias al club ADESA 80 y a la Delegación Gaditana de Baloncesto por la oportunidad de impartir esta charla en un marco tan incomparable como el Campeonato de Andalucía de Clubes Minis Femeninos.

JUANMA CORONIL

Entrenador Superior de Baloncesto

juanmacoach@hotmail.com