

EJERCICIOS ACTUALIZADOS PARA LA MEJORA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL



II JORNADAS PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO EN CÓRDOBA

22 MARZO 2010

Marcos Vázquez Ibáñez

INTRODUCCIÓN

Cuando se me propuso exponer esta charla a entrenadores, lo primero que se me vino a la cabeza fue la dificultad de aglutinar ejercicios que fueran novedosos en la enseñanza de la técnica individual. Sin embargo, también me di cuenta que realmente la novedad no está en los ejercicios que podamos plasmar en nuestros entrenamientos (o en esta charla), sino en la forma de aplicación de los mismos, o sea, de la metodología empleada. Por este motivo, con esta charla pretendo ofreceros unas ideas o estrategias que os ayuden a mejorar vuestros ejercicios de técnica individual.

Que no os quepa le menor duda que los principales artífices de la mejora de vuestros jugadores serán sus propios entrenadores, y no la batería de ejercicios que cada uno posea. La típica frase de que cada maestrillo tiene su librillo es totalmente cierta en este caso. Un mismo ejercicio puede provocar distintos efectos en distintos jugadores, dependiendo del entrenador que los aplique.

Como hemos dicho, a continuación vamos a ver una serie de estrategias o ideas que pueden mejorar vuestros ejercicios de técnica individual. Para ello, deberemos tener en cuenta el nivel de los jugadores a los que va destinado (evidentemente no es lo mismo aplicar las mismas nociones a jugadores de categoría alevín que a otros de categoría cadete). Sin embargo, intentaré que la mayoría de las ideas que aquí os muestro sepáis aplicarlas en diferentes equipos.

En esta charla nos centraremos en ejercicios sobre las diferentes paradas y las ventajas que podamos obtener con ellas, así como realizaremos diferentes salidas con bote. Resulta complicado ver en tan poco tiempo todos los detalles de los gestos técnicos que existen en baloncesto. Espero que los que aquí veáis sepáis aplicarlos a los que por falta de tiempo aquí no podemos ver.

Aspectos de carácter general a la hora de enseñar la técnica individual

- Edad, nivel y años de experiencia que poseen los jugadores a los que voy a entrenar.
- Características de nuestra competición provincial.
- Objetivos marcados por el club.
- Material del que disponemos.
- Días de entrenamiento.

Estrategias que hay que utilizar en la aplicación de los ejercicios de técnica individual:

- Como su propio nombre indica, es un **entrenamiento individualizado**, y no grupal (aunque todo el grupo lo realice a la vez). El entrenamiento deberá estar encaminado a **satisfacer las necesidades de nuestros jugadores**, independientemente del nivel y

posición de juego que ocupen. La individualización dependerá de nosotros y no del ejercicio. De esta forma, deberemos erradicar objetivos comunes a todo el grupo y sustituirlos por objetivos individuales.

- Hoy día se utiliza más el **1x1** que el 1x0. No digo que debamos erradicar el 1x0, pero sí ajustarlo y evitar ejercicios repetitivos a toda cancha realizando una y otra vez el mismo gesto técnico. Un gesto técnico ejecutado **con defensa** una sola vez es más productivo que repetirlo una y otra vez sin oposición. Debemos economizar el tiempo que disponemos para entrenar. Ser más concretos y directos, aunque exigentes en los detalles que lleven a realizar el gesto técnico con solvencia. El paso del 1x0 al 5x5 es un salto demasiado grande para ejecutar un gesto técnico con solvencia.
- Debemos hacer partícipes a los jugadores de su propio aprendizaje. De esta forma, deberemos evitar que los jugadores se dediquen a realizar los ejercicios sin más. El planteamiento de objetivos individuales, dar utilidad real a la técnica individual y motivar al jugador para que tenga ansia por aprender será misión del entrenador. Hagamos que piensen en baloncesto, vean baloncesto...
- Un gesto técnico siempre deberá tener una aplicación real. La secuenciación en nuestro entrenamiento deberá estar fijada previamente. Una vez que enseñamos el gesto técnico (1x0/1x1) debemos ofrecerles la posibilidad que lo realicen en situaciones más cercanas al 5x5, sobre todo utilizando el 2x2 y el 3x3. Es un trabajo duro y largo, pero satisfactorio y necesario. Como entrenadores debemos ser muy cuidadosos a la hora de plantear la programación y secuenciación de todos los gestos técnicos que vayamos a enseñar. He aquí la clave de un buen aprendizaje. Pretender realizar ejercicios repetitivos (1x0) e inmediatamente esperar a que el jugador o jugadora los realice con una defensa por delante no es válido. Algunos lo conseguirán, pero por condiciones innatas para este deporte.
- Debemos secuenciar el aprendizaje realizando el siguiente esquema:
 1. **General guiado:** haremos que intenten realizar el gesto técnico final, en 1x1. Deberemos mostrar qué conseguimos con el gesto técnico. Para qué sirve.
 2. **Individual guiado:** utilizar el menor tiempo posible (1x0). Pulir detalles.
 3. **Individual con ayudas:** facilitaremos el gesto técnico al jugador respecto a la defensa (ya sea utilizando posiciones de ventaja o castigando a la defensa para que el jugador de ataque se busque su ventaja).
 4. **Individual sin ayudas:** puro 1x1 realizando el gesto técnico (habrá que crear situaciones propicias para que la realización fuera lo más real posible).
 5. **General en grupo:** crear situaciones de aplicación del gesto técnico utilizando el 2x2 y el 3x3.
- Tenemos la costumbre de enseñar más técnica individual en posiciones exteriores que interiores. Probablemente debido a la costumbre de querer que todos nuestros jugadores y jugadoras (altos y pequeños) realicen los mismos gestos técnicos, por aquello de no querer sacrificar a un chico o chica en cierta posición. No podemos olvidarnos de los pivotes, giros, fintas y todo el juego en poste bajo. Los pequeños también deben manejar con soltura estos gestos técnicos.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE TÉCNICA INDIVIDUAL. SECUENCIAS DE APRENDIZAJE.

RECEPCIONES

Debemos tener claro que una buena recepción del balón es fundamental para realizar cualquier gesto técnico, como por ejemplo las salidas con bote.



Todos recordamos esta canasta que le dio el título a Chicago frente a Utah Jazz. Mucho se ha analizado esta jugada, pero pocos reparan en el excelso equilibrio que este fantástico jugador conseguía en todos sus gestos técnicos.

Hoy día, la gran mayoría de recepciones no son del todo equilibradas. En el baloncesto femenino es especialmente curioso la cantidad de oportunidades perdidas de buenos 1x1 debido a las malas recepciones del balón y malos pases. El baloncesto masculino tampoco se queda a la zaga, aunque, evidentemente, la capacidad física de ellos les hace “paliar” un poco estas carencias frente a ellas.

De todas formas, la gran mayoría de gestos técnicos que he visto últimamente en categorías de formación adolecen de unos buenos apoyos que nos faciliten una buena realización.

Debemos entrenar la precisión de los pases. Tanto “pedir el balón” como saber soltarlo donde nos lo piden.

La mayoría de recepciones se realizan erróneamente con las dos manos (especialmente en femenino), haciendo que nuestra posición básica ofensiva varíe el centro de gravedad de nuestro cuerpo, de tal manera que nuestro posterior 1x1 carezca de calidad y, en la mayoría de los casos, de éxito, además de limitar al jugador o jugadora en la realización del gesto técnico que quiera utilizar.

Y bien, ¿cuál es la buena recepción?

Es aquella que nos permite recibir el balón en circunstancias óptimas para llevar a cabo el gesto técnico que deseemos o debamos emplear en un determinado momento.

¿Cómo debería ser esa recepción?

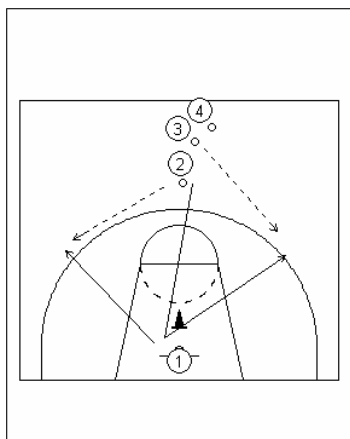
No debemos “ir” a por el balón, tenemos que traerlo a nuestra mejor posición para ejecutar, lo mejor posible, nuestro gesto técnico. Para ello, resulta especialmente importante estos dos aspectos:

- Pedir el balón donde lo queramos. Utilizar una sola mano. Arrastrarlo hacia nosotros y colocarlo en la posición óptima de triple amenaza.
- Pasar el balón donde nos lo han pedido.

He aquí un claro ejemplo de una mala recepción, desaprovechándose un buen 1x1 y un buen lanzamiento a canasta.



- Ejercicio para buenas recepciones:



Mantener buena posición del cuerpo para recibir. PEDIR EL BALÓN LEJOS del defensor. TRAERNOS el balón a nosotros, para posición de triple amenaza. Podemos finalizar como queramos, con tiro, salidas con paradas y tiro, entradas a canasta.

PARADAS

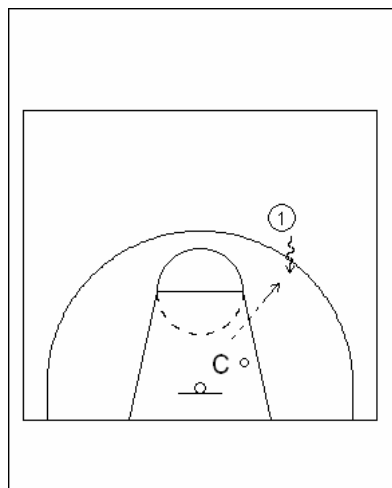
Realizar buenas paradas, deberán ser muy equilibradas... Nos permitirán ejecutar mejores lanzamientos a canasta, aumentando nuestros porcentajes de tiro.

Es curioso ver cómo en baloncesto femenino estos recursos no son muy utilizados por las jugadoras, prefiriendo una y otra vez la penetración con mano dominante. Sí es cierto que los chicos tienen una capacidad física mayor a la hora de ejecutar estos gestos técnicos. Y yo pregunto, ¿no se trata del mismo deporte? Enseñemosles a realizar lo mismo. Está claro que con este razonamiento, las chicas parten en clara desventaja en el número de recursos que puedan emplear frente a los chicos. Seguramente éste sea el motivo por el que vemos una y otra vez en partidos de formación femeninos entradas y entradas a canasta. Debemos ampliar los recursos individuales de nuestras jugadoras.

A continuación podemos ver en un vídeo de Ray Allen, centrándose en las paradas antes de agarrar el balón para realizar un tiro.

Siempre decimos que el gesto del tiro siempre debe ser igual. No paramos de decirlo a nuestros jugadores. Pero, ¿realizan las recepciones para tirar siempre igual?

Ray Allen nos muestra que siempre debemos realizar las mismas paradas/equilibrios a la hora de hacer un tiro a canasta, así como el mismo gesto técnico del propio lanzamiento. Evidentemente, esto nos ayudará a realizar mejores tiros y subir nuestros porcentajes:



NBA TNT Fundamentals with Ray Allen on Jump Shooting



NBA TNT Fundamentals with Ray Allen on Jump Shooting



NBA TNT Fundamentals with Ray Allen on Jump Shooting

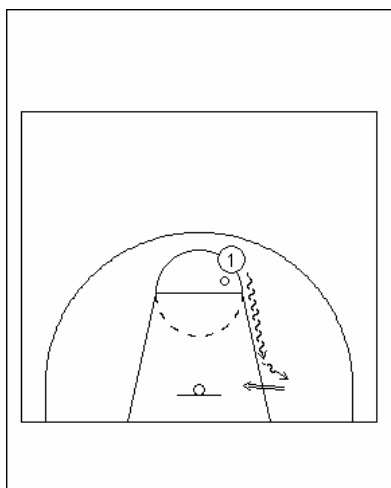


NBA TNT Fundamentals with Ray Allen on Jump Shooting



<http://www.youtube.com/watch?v=thvTgiAyI5g&feature=related>

- **Sacar ventajas a partir de las paradas.**



Salida cruzada.

Tras el contacto con el defensor, sin desplazar con el brazo, realizamos un **paso interior**, contactando con nuestra defensa (importante inclinar el cuerpo para alejar a la defensa).

A continuación, realizamos un **paso atrás** que nos aleje del defensor aún más y realizamos un tiro a canasta.

Ojo al **equilibrio y posición del cuerpo** al realizar los pasos. **No levantarse.**

Mantener la opción de bote siempre factible. **Bote fuerte que nos permita subir el balón rápidamente.**

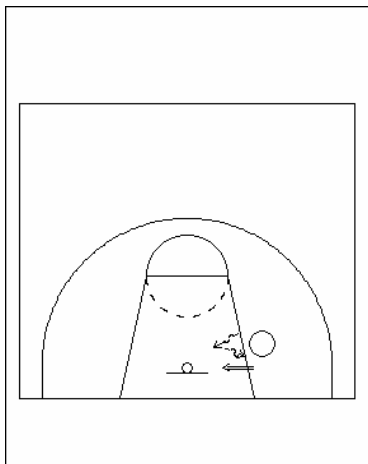
Realizar tiro.

Creamos espacio:

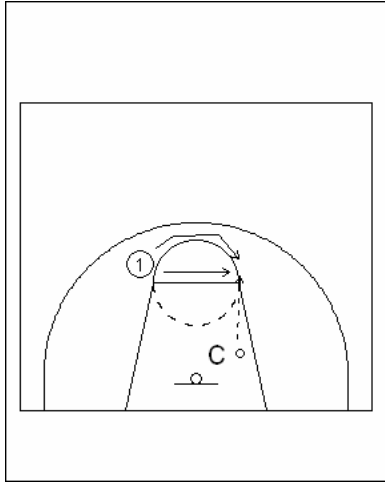


Vídeo de Sam Cassell sobre el juego exterior de 3-4 metros a canasta.

- Creamos espacio en el poste bajo:

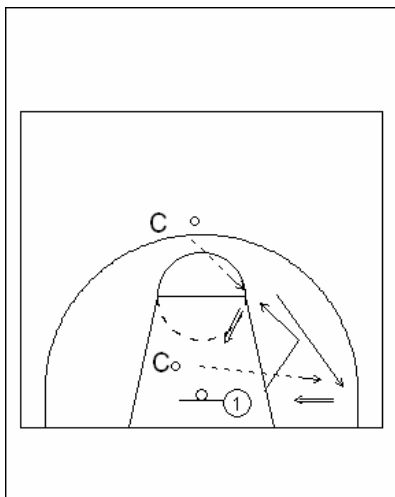


- **Paradas más tiro. Ray Allen.**



Realizar las paradas en dos tiempos más tiro. Derecha-izquierda y tiro /Izquierda-derecha y tiro.

- **Salidas de bloqueos/pantallas y tiro:**

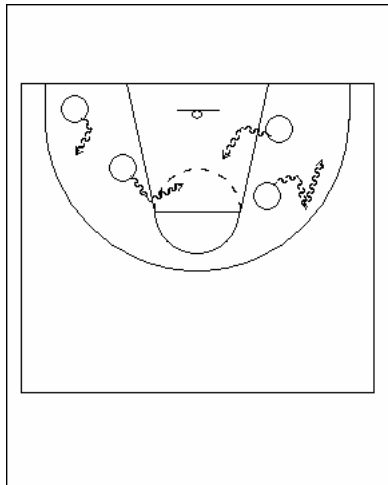


Primer tiro tras recibir en salida de bloqueo. Primer paso alargado, creando espacio. Con el segundo paso equilibramos y realizamos tiro.

Seguidamente, desplazamiento a la esquina para realizar la parada izquierda-derecha y tiro.

<http://www.youtube.com/watch?v=PTX67oKzjUA&feature=related>

- **Parada desde bote, mano izquierda. Dos tiempos:**

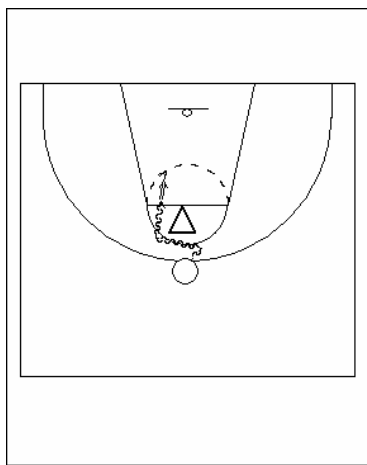


Bote libre dentro de 6'25 o medio campo.

Cuando el entrenador toque el silbato, parada en dos tiempos y encarar el aro.

El primer paso lo daremos con el pie más cercano al aro, giramos a canasta.

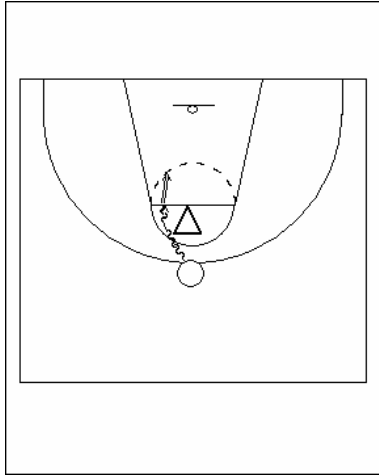
- **Cambio de mano y parada en dos tiempos.**



Cambio de mano entre las piernas (en posiciones de 1 o base, evitar el cambio por delante).

Parada en dos tiempos (**izquierda y derecha**) y tiro.

- **Parada en dos tiempos con dos botes**



Primer bote con los pies igualados

Segundo bote para crear espacio, igualar los pies y parar (tirar).

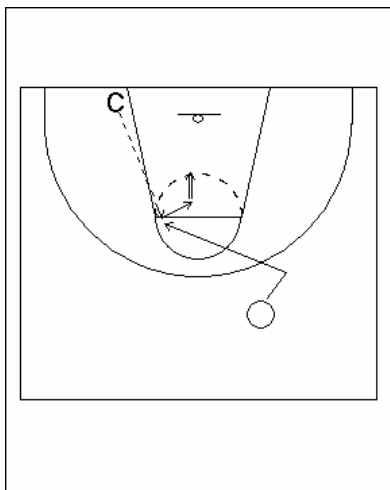
Realizar un buen apoyo que nos permita lanzar, pasar o penetrar (triple amenaza).

Para terminar con una buena secuenciación de este gesto técnico y aplicarlo en situaciones reales, podremos eliminar el cono y sustituirlo por un jugador de espaldas (el ataque tendrá ventaja respecto a la defensa).

Después, podremos llegar a la situación real de 1x1 con la defensa de cara.

Por último, llegar a situaciones de 2x2 obligando a los jugadores a realizar este gesto técnico para poder anotar (por ejemplo, la canasta tras este gesto vale 3 puntos).

- **Parada en un tiempo. Salida cruzada derecha.**



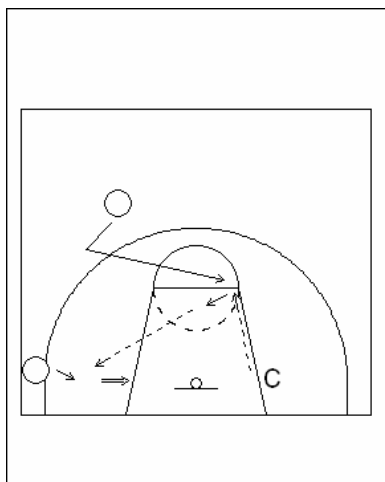
Buena recepción del balón, mantener el cuerpo equilibrado.

Salida cruzada. Igualar pies. Lanzamiento a canasta.

No levantarse al salir.

Después de la parada siempre deberemos tener las opciones de pase, tiro y penetración (triple amenaza).

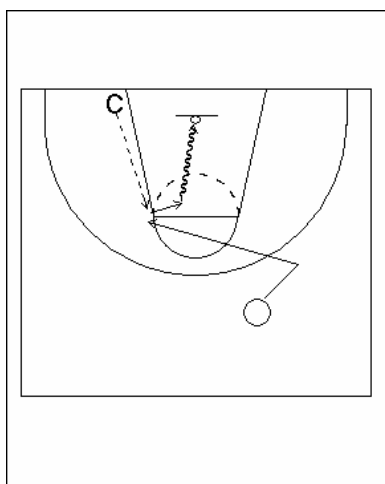
- **Combinación de ejercicios anteriores:**



Esta combinación simple de ejercicios que ya hemos visto, nos ayudará a que nuestros jugadores mantengan el cuerpo en triple amenaza (posición correcta), que les permita tirar o pasar.

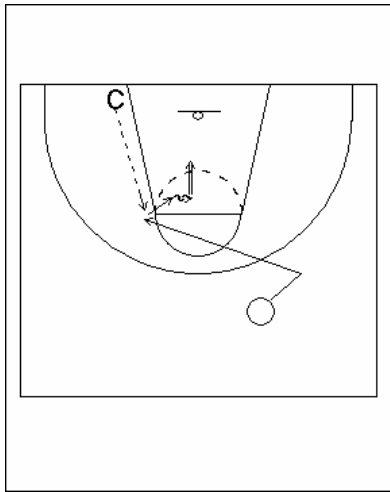
Podemos incluir un defensor más, y avanzamos en la evolución del aprendizaje del gesto técnico.

- **Salida cruzada más penetración en dos pasos.**



Recepción del balón.

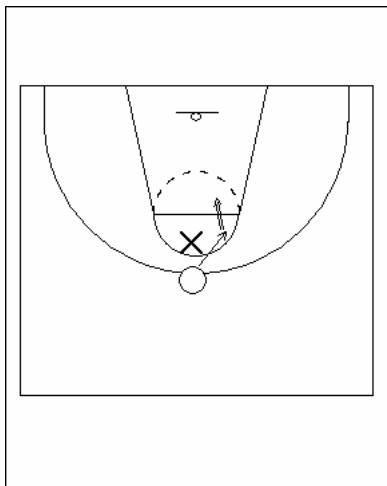
- **Salida cruzada más parada en un tiempo lateral**



Recepción del balón.

Al salir, mantener la distancia con paso lateral para lanzar.

- **Salida cruzada hacia la derecha.**



Salida cruzada, igualar los pies y tirar a canasta.

Mantener los pies quietos en la recepción.

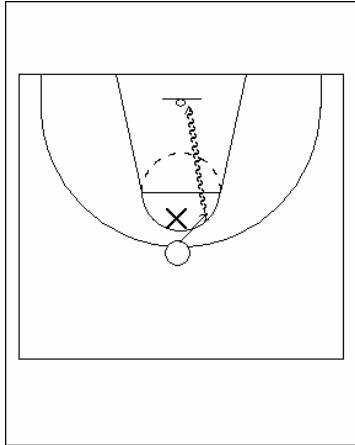
Empezamos desde la triple amenaza.

No lanzar la pelota hacia atrás.

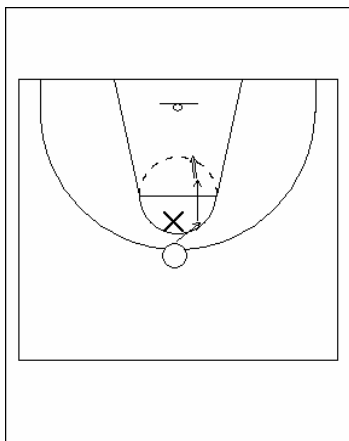
No mover el pie hacia atrás.

Bote adelantado.

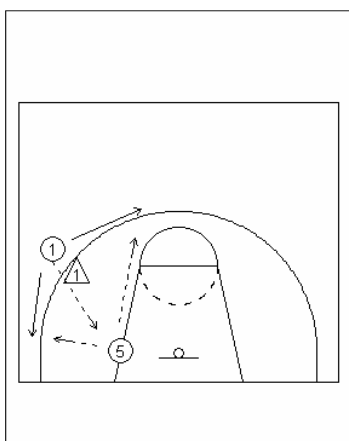
- **Salida cruzada con penetración en dos pasos/tiempos a canasta.**



- **Salida cruzada con parada en un tiempo.**



- **Para poder avanzar en la secuenciación de las salidas con bote, añadiendo un defensor, debemos darle primero ventaja al ataque o dejar a la defensa en desventaja.**

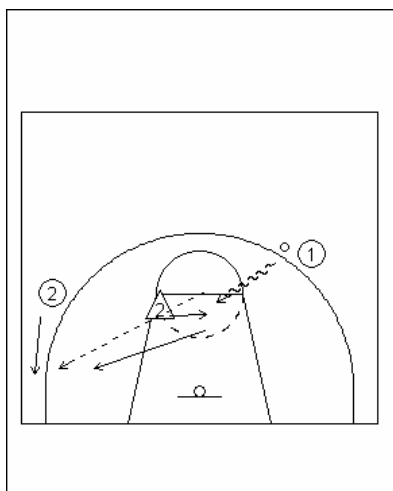


Pase interior más pase de vuelta.

Recepción del balón. Traerlo. Buenos pases del 5. Pedir el balón.

Ganar la ventaja después de pasar al interior desplazándose lateralmente por 6'25. Recibir y **trabajar la salida correspondiente.**

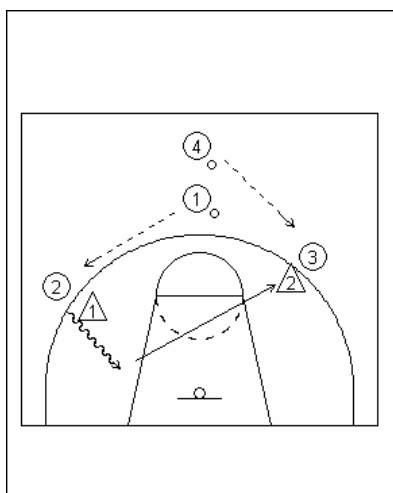
- **Otro ejemplo más.**



Ojo a los pases. Recepción que nos permita la triple amenaza. Favorecer el pase moviéndome exterior.

Aquí podemos trabajar la defensa del 1x1 más la recuperación, además de diversas salidas con balón y aspectos ofensivos individuales.

- **Y uno más.**

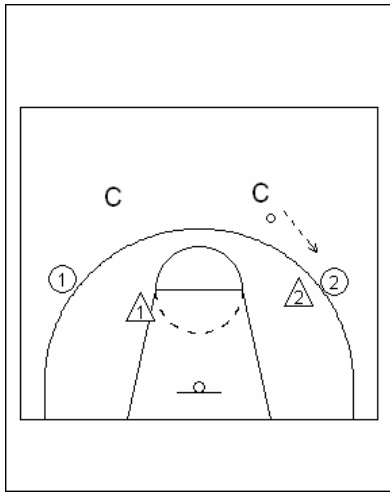


Jugador que ataca, pasa a defender al lado contrario.

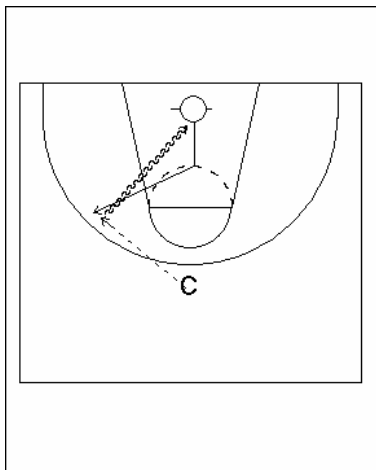
Este ejercicio también es *multiobjetivo*. Es fácil variarlo para pedir a nuestros jugadores objetivos defensivos u ofensivos.

- **2x2 con dos pasadores.**

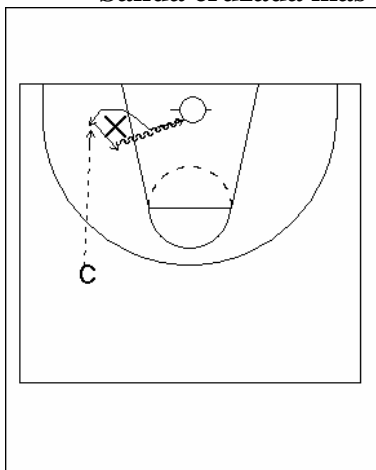
Este ejercicio también nos valdrá para trabajar aspectos ofensivos y defensivos, según nos convenga.



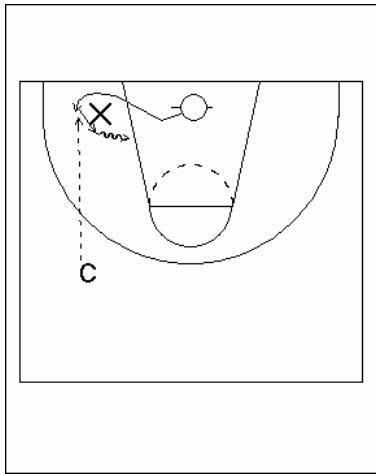
- **Salida cruzada más penetración en dos tiempos/pasos**



- **Salida cruzada más “traspies” o paso perdido.**



- **Salida cruzada más parada yugoslava (un paso con un pie y el siguiente con los dos a la vez)**



Links de interés:

NBA TNT Fundamentals

<http://www.youtube.com/watch?v=PTX67oKzjUA&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=thvTgiAyI5g&feature=related>