

1^{er} CAMPUS DE JUGADORES A.B.P.
Santander – 7 al 11 de Junio de 2004



Dirigido por PEPE LASO

Entrenador Jefe: Pepe Laso

Entrenadores Ayudantes:

Angel Navarro – Antonio Herrera
Quique Fernández – Suso Seoane

Lugar de celebración:

PABELLÓN VALDESPORT

Horarios:

10:30 a 12:30 h. y 18 a 20 h.

Elaboración de los apuntes:

www.zonabasket.com*

Jugadores Participantes

- ★ Angulo Alberto
- ★ Arco Salva
- ★ Calvo Alvaro
- ★ Fariña Juanjo
- ★ González Ricardo
- ★ Hdez-Sonseca Eduardo
- ★ Miguel Alberto
- ★ Odriozola Jacobo
- ★ Rejón Guillermo

CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES

- Las sesiones de la mañana están centradas en el tiro (Volumen de tiro: Ejecución y Lectura) y la técnica individual ofensiva.
- Se divide a los jugadores en 2 grupos de trabajo.
- En las sesiones de tarde se compite en situaciones de 3x3 y 4x4.
- La línea de 3 puntos está situada a una distancia de 6.85 metros y se emplea un reductor de aros. (Gráfico 1 / Foto 1)

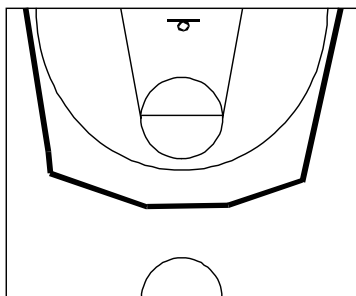


Gráfico 1



Foto 1

* Nuestro más sincero agradecimiento a la A.B.P. por todas las facilidades que nos han dado para el desarrollo de nuestra tarea durante el campus, a Pepe Laso por brindarnos esta oportunidad, y en especial a José Manuel Beirán por su constante ayuda, atención y colaboración.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

- ⇒ Tiro con 5 balones – 8 jugadores. (Gráficos 2 y 3).
- ⇒ 25 metidas, (Tiros de 2 y Tiros de 3 puntos).
- ⇒ Meter 25 Triples → 1 tirador + 2 pasadores.

NORMAS

- Cambiar la distancia de tiro y la velocidad. Salirse de la línea.
- Cada jugador cuenta sus tiros → Exige una mayor concentración y le damos importancia al tiro. Contar exige saber lo que está ocurriendo. ¡¡NO tirar por tirar!!.
- Usar las piernas para tirar – No quedarse cortos – Tirar con ritmo, rápido, pero cómodo y sin esfuerzo.
- ¡¡METER!! - ¡¡METER EN CORTO!! - ¡¡NO MALOS TIROS!! - ¡¡Precisión!! - ¡Confianza en meter vuestros tiros!.

ASPECTOS TÉCNICOS

- ❖ Manejar un poco el balón antes del tiro - ¡¡Imagínarse siempre a un defensor delante!!.
- ❖ Separar el balón del cuerpo y atacar al contrario.
- ❖ Velocidad en la mecánica de tiro - ¡¡Cada vez un poco más rápido!!.
- ❖ Más espacio en cada bote - ¡¡Cada bote tiene que darnos más espacio!! – Jugar con amplitud.
- ❖ El último bote tiene que ayudar a subir.

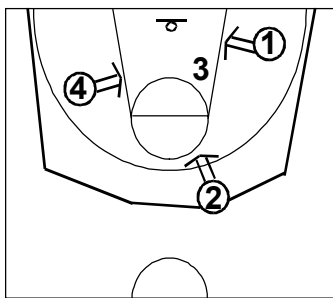


Gráfico 2

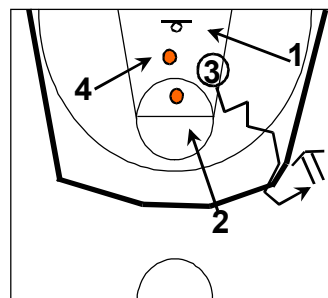


Gráfico 3

1x0 desde una posición central

y

Salidas de Bloqueo Horizontal por línea de fondo

1x0 Posición Central

Práctica en Imaginación: Visualizar – Imaginar que jugamos contra un defensor.

- Botar duro – No cruzar las piernas ni en el bote ni en la salida - ¡Sacar la pierna! – Salidas abiertas con el balón (BODIROGA).
- Dentro de la zona Paradas en un Tiempo.
- Usar las piernas en el tiro - ¡Jugar duro, con tensión!.





Salidas de Bloqueo Horizontal por Línea de Fondo

El Defensor persigue al atacante

- Flash en el centro de la zona – Establecer una pausa, jugar con la mirada para saber que hace el contrario - Engañar y cambiar de ritmo para salir (MACIJAUSKAS).
- Salir pegados al bloqueo.

Práctica en Imaginación: Saber por dónde viene el defensor.

1) Defensor por detrás: RIZAR. (Gráficos 4 y 5).

- ⊖ Tomarse tiempo / Mirar al pivot. Es importante el ángulo de salida e introducir fintas de pase antes del tiro. (Gráfico 6).
- ⊖ Realizar el tiro hacia arriba y llevando el cuerpo hacia atrás.

2) Defensor por arriba: ALEJARSE Y OCUPAR LA ESQUINA. (Gráfico 4).

- ⊖ Recepciones fuera de 6.25 → crear espacio con la parada o con el bote.
- ⊖ Tomarse tiempo: NO tener prisa por atacar al defensor.
- ⊖ Usar Fintas (ej. Recibir y quedar mirando el aro) para esperarle, darle tiempo.

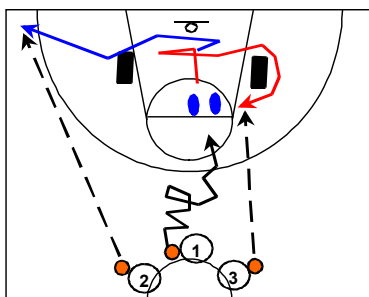


Gráfico 4

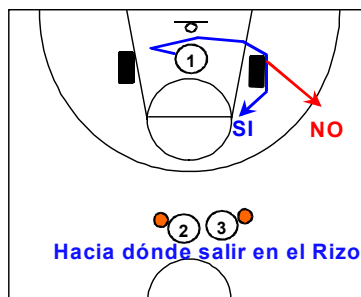


Gráfico 5

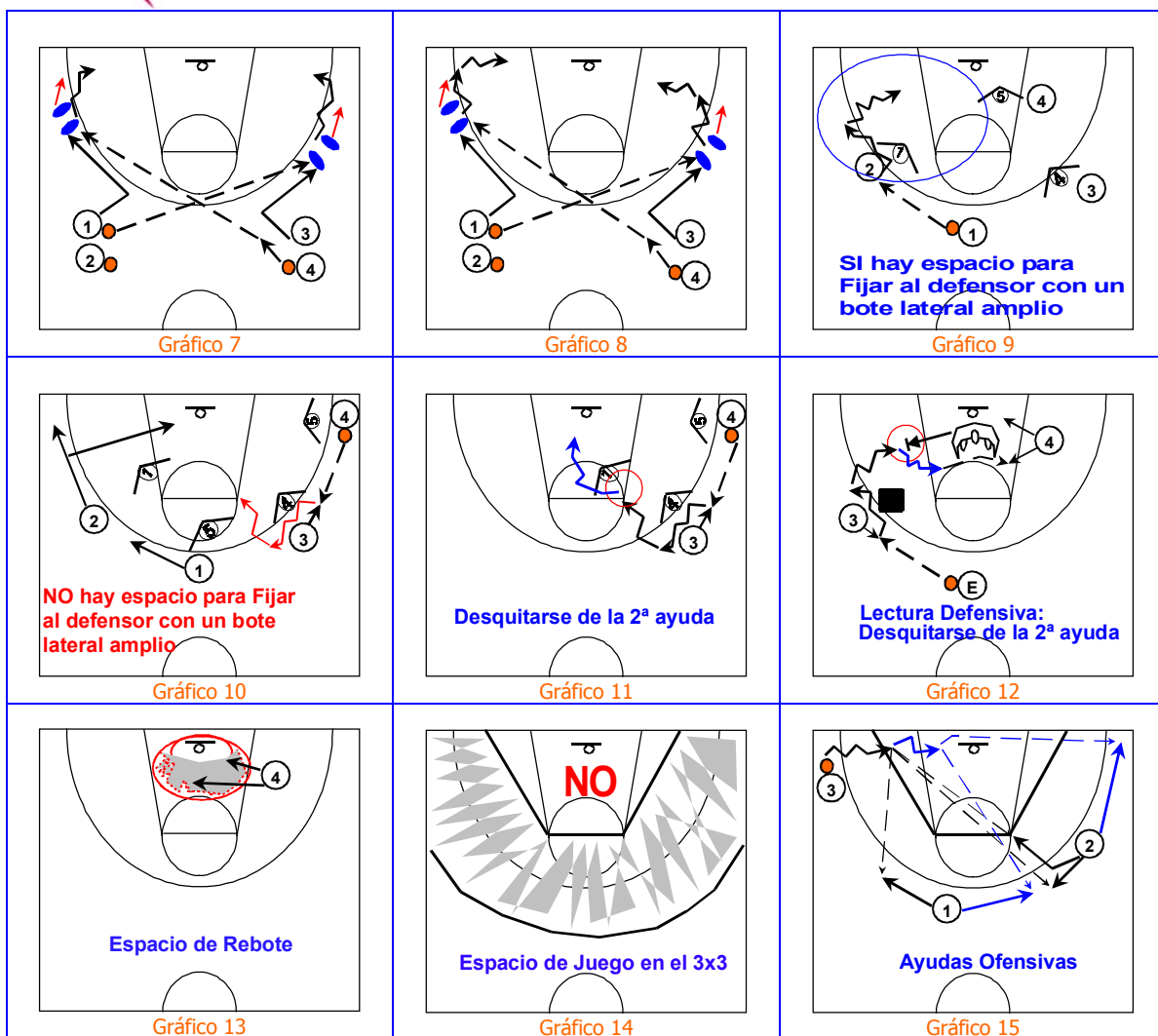


Gráfico 6

SALIDAS ABIERTAS Y LECTURAS DEFENSIVAS

OBJETIVOS	CONCEPTOS TÉCNICOS	OTROS CONCEPTOS
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Conseguir ventaja moviendo el cuerpo antes de recibir. ⇒ Sacar siempre la pierna exterior. ⇒ Ganar espacio con un bote. (Gráfico 7). ⇒ Fijar con un bote y "ganar" con el segundo. ⇒ Jugar de cara al aro y sacar al defensor de la línea del aro. (Gráfico 8). ⇒ Evitar y solucionar la Segunda Ayuda. (Gráficos 11 y 12). ⇒ Defensor activo – decide cuando ir. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ "Salir antes". ⇒ Salidas Abiertas. ⇒ Bote duro → mayor control del bote. ⇒ Finalizaciones → apoyo + parada en salto para ganar la zona + echar el cuerpo atrás. ⇒ Balón al suelo (1 bote para fijar defensor) desplazándose lateralmente (adescompasar los pies del bote), cambio de ritmo y sacar la pierna exterior (ej. BODIROGA). ⇒ Atacar al segundo defensor - iiSiempre hay un segundo!! – que el balón descansa un segundo en la mano (ej. BULLOCK). 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ningún pase con 2 manos y de pecho. ⇒ Según la defensa, por momentos no es necesario ocupar mucho espacio al fijar; SI que hay que hacerlo en la penetración. (Gráficos 9 y 10). ⇒ No bandejas, sólo tiros. ⇒ Introducir traspies; 1 apoyo y salto atrás, adelante, a un lado (ej. PERASOVIC). ⇒ Pases en la zona picados o en Alley hoop. ⇒ Espacio de Rebote. (Gráfico 13). ⇒ Segundo Atacante va a por todos los rebotes, tiros de 1/2 gancho y segundos rebotes.





3x3 Jugadores Exteriores

NORMAS

- Delimitar el Espacio de Juego – Reductor de Aro – Línea de 3 a 6.85 m. (Gráfico 14).
- Jugar sin pivots – No juego interior.
- Jugar fuera de la línea – Atacar siempre – No Bandejas – Sólo Tiro.

CONCEPTOS TÉCNICOS

- Atacar antes de tener el balón – Recibir en movimiento – “Dominar” en el 1x1.
- Ayudas Ofensivas de Exteriores (Gráfico 15) – Salidas Abiertas – Postear con dribbling.
- Introducir más pases en el juego – NO parar el balón – Incluir las “pausas” (tomarse más tiempo; apuntar; el balón en una posición cómoda) porque ayudan a mejores tiros, mayor circulación y jugar más descansados.





METODOLOGÍA

- 5 ataques seguidos el mismo equipo
- Introducir normas (3 tiros tras bote + 2 triples / Sólo triples / 3 triples y 2 puertas atrás).

4x4 Jugadores Exteriores

- Espacio de juego: ½ campo.

CONCEPTOS TÁCTICOS

- Pase + Corte / Pase y bloqueo indirecto al lado contrario / Jugar con pases e invertir más rápido + 1x1 / Ocupar las esquinas. (Gráficos 16 a 21).

4x4 (3 Jugadores Exteriores + 1 Jugador Interior)

- Espacio de juego: ½ campo y todo el campo.

NORMAS

- El jugador que coge el rebote sale en contraataque en dribbling (ej. Estudiantes con Carlos Jiménez, Reyes, Jansen; Tau con Nocioni).
- **Objetivo:** Sacar ventaja hasta ½ campo y ser capaces de seleccionar. Ocupar calles centrales y usar la vista.

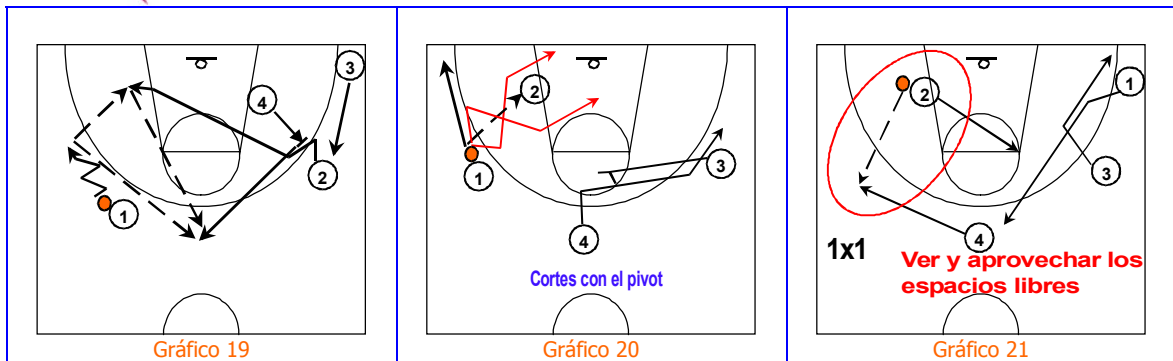
CONCEPTOS TÁCTICOS

- Todos los ataques pasan por el pivot – No hay bloqueos – Jugar con el tiempo de posesión - Cortes con el pivot (Gráfico 20).
- Ver y aprovechar los espacios libres: poner el balón en la mano adecuada, mirar al lado contrario, el defensor no tiene ninguna referencia visual de lo que ocurre..... ¡¡y 1x1!!.
- En 1x1 sacar ventaja alargando la pierna (salida abierta); NO cruzar las piernas.

METODOLOGÍA

- 4x4 en ½ pista + salida en contraataque.





SITUACIONES DE 2x2: Bloqueo Directo (Gráficos 22 a 27)

OBJETIVOS de Jugador Con Balón

- Atacar el bloqueo con bote lateral, de frente a canasta → amenazar tiro.
- Entretener al defensor (captar su atención) mientras está llegando el bloqueador → usar la mirada / botar el balón entre las piernas / fintas con el cuerpo o el bote simulando jugar 1x1.
- "Pinchar" al defensor en el bloqueo.
- A veces NO usar el bloqueo:
 - ⇒ Irse por el lado contrario. (Gráfico 24).
 - ⇒ Tirar directamente.
 - ⇒ Deshacer el bloqueo y ver el pase.
- Usar el bloqueo:
 - ⇒ Tirar o penetrar = 1x1. (Gráfico 26).
 - ⇒ Pasar por el medio (Bennett). (Gráfico 25)
 - ⇒ Bloqueo y Continuación = pase picado y mover los pies – ganar un paso (Scola, Oberto). (Gráficos 22 y 23).
 - ⇒ Bloqueo + Abrirse a la esquina = Pasar para un Tiro (Arlaukas). (Gráficos 22 y 23).

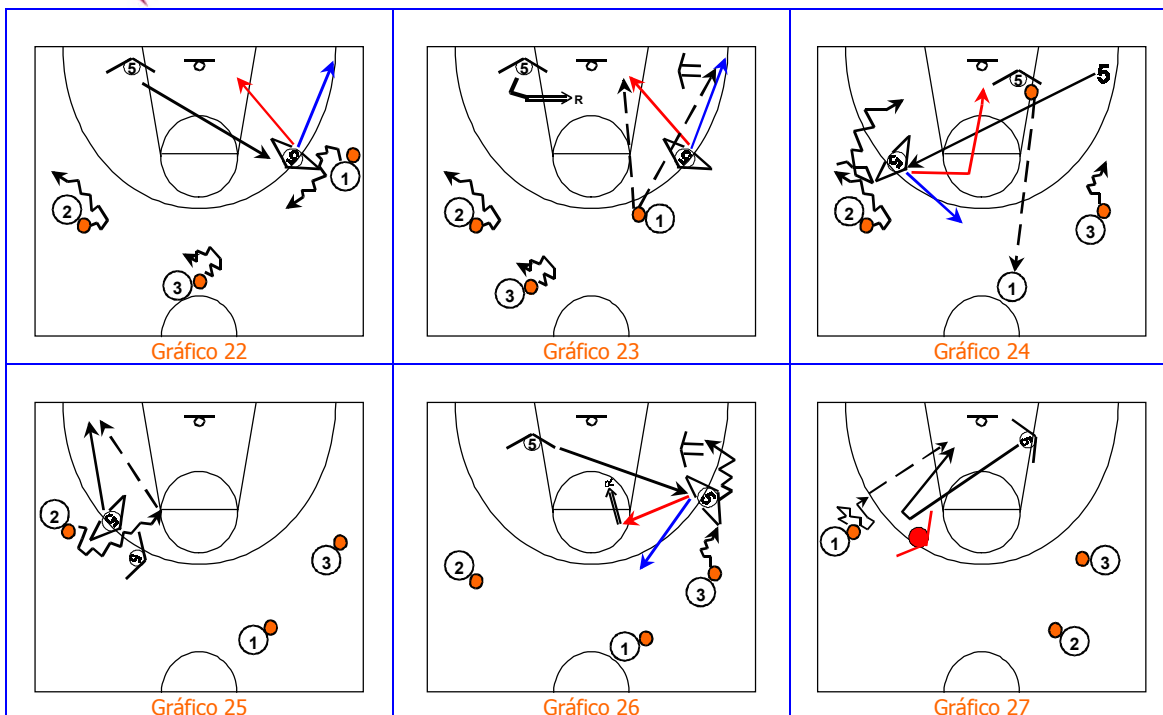
OBJETIVOS del Bloqueador

- Poner el Bloqueo rápido.
- Ir en línea recta a colocarlo - ¡pinchar al defensor!!.
- Bloquear por el Fondo.
- Bloquear por el Centro.
- Romper el Bloqueo. (Gráfico 27).
- En el Mano a Mano ¡siempre mostrar el balón!! (Divac y Webber con Stojakovic).
- Continuaciones a la esquina = Tiro.
 - ⇒ Ver el balón, manos preparadas, no bajar la pelota para tirar.
- Continuaciones al aro = Extensiones o Mates.
 - ⇒ Mover el cuerpo para recibir.
 - ⇒ Ganar un paso.
 - ⇒ Ver las ayudas defensivas.
 - ⇒ Finalizaciones con 2 apoyos = para absorber el contacto, protegerse y equilibrarse para tirar.
- Finalizaciones: medios ganchos / Mates / Apoyos en tablero.

METODOLOGÍA

- 3 Jugadores Exteriores con balón fuera de 6.25 + 1 ó 2 Interiores.
- El mismo jugador pone 4 Bloqueos y Continuación de manera consecutiva.
- Va al rebote en todos los tiros, incluidos los propios.
- Los 2 Interiores hacen dos bloqueos seguidos → el último bloqueo es para liberar al primer bloqueador (TAU). Los jugadores deben interpretar que pasa y a quién deben bloquear.





3 Pasadores Exteriores + Recepción de Jugador Interior

OBJETIVOS

- Recepciones cerca del aro – hacerse grande – mostrar un blanco.
- Si no pasan sigo trabajando y buscando otro pase.

ASPECTOS TÉCNICOS

- Recibir + Fijar la vista en el juego.
- **1x1 sin bote:** Medios ganchos – Fintas con la cabeza y la cadera – Mover los pies ganando un paso en la recepción (ej. Arlauckas)
- **1x1 con bote:** utilizar un bote duro y que sirva para mover al defensor.

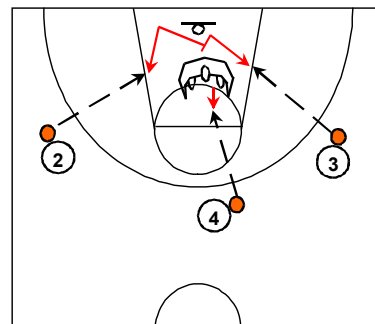


Gráfico 28



Ayudas Ofensivas de Jugadores Exteriores

TAREAS DE JUGADORES EXTERIORES

- Estar en movimiento antes de recibir.
- Meterse dentro de 6.25 (a la espalda de la defensa) y salirse fuera para recibir aprovechando la penetración:
 - ⇒ "Meto al defensor y me salgo para recibir aprovechando la penetración del compañero". Romper la línea Yo-Defensor-Balón.
 - ⇒ TIMING: "no salir demasiado pronto", "cuando se produce la ayuda de mi defensor".

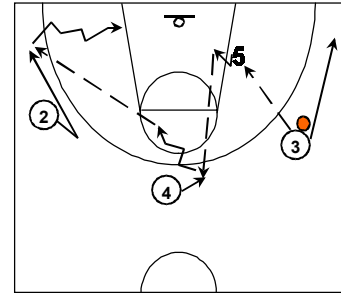
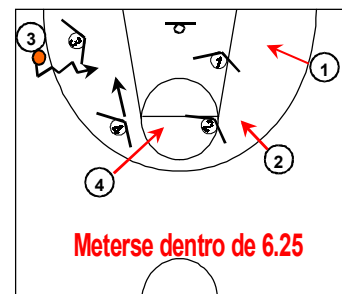


Gráfico 29

- Recibir y una PAUSA para:

- ⇒ Fintar con la mirada. ¡¡No hay mejor finta que mirar al suelo o al aro!!.
- ⇒ Subir el balón a la posición cómoda. ¡¡Amenazar!!.
- ⇒ Esperar a que llegue el defensor.
- ⇒ NO DUDAR EN TIRAR.
- ⇒ Pasar interior y cuidar los pases, ningún pase de pecho, todos fuera del cilindro del cuerpo.



Meterse dentro de 6.25

Gráfico 30

TAREAS DE JUGADOR INTERIOR

- Ofrecer la posibilidad de un pase.
- Recibir + Fijar la vista en el juego / Recular con el bote / sacar el balón fuera.

EVOLUCIÓN

- Eliminar los cambios de mano por delante.
- Pases desde el bote; desde el tiro; sin mirar; pases picados; fintando al lado contrario....
- 3x0 Jugadores Exteriores.
 - ⇒ Dividir – doblar y tirar.
 - ⇒ Finalizar con lanzamientos de 3 puntos.
- 4 Jugadores Exteriores.
 - ⇒ Intercambiar posiciones.
- 3 Jugadores Exteriores y 1 Interior.

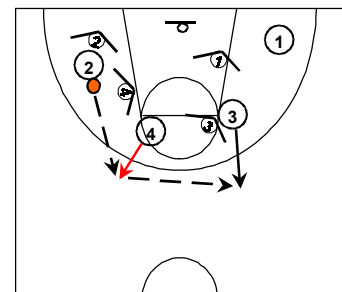
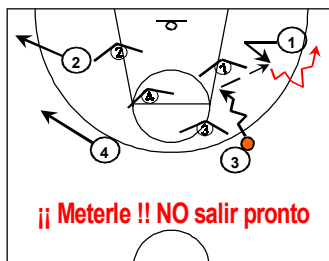
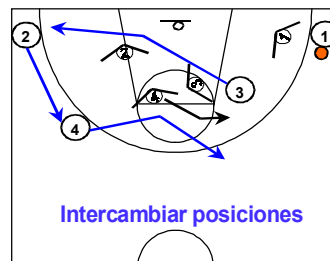


Gráfico 31



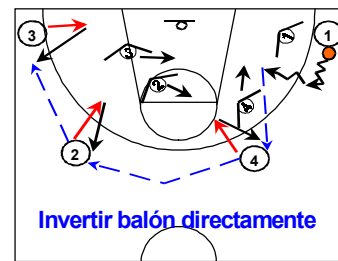
¡¡ Meterle !! NO salir pronto

Gráfico 32



Intercambiar posiciones

Gráfico 33



Invertir balón directamente

Gráfico 34