

# Ejercicios inteligentes para entrenar técnica individual



## Xabi Jiménez

Entrenador superior de baloncesto. Profesor de los cursos de entrenadores y entrenador del programa de Tecnificación de Jóvenes Talentos de la Federación Navarra de Baloncesto.

El objetivo de este cuaderno y los 3 próximos es plantear ejercicios inteligentes para entrenar la técnica individual que impliquen tomas de decisiones en jugadores en formación, desde edad minibasket hasta

infantil. De esta forma, los jugadores, además de saber realizar cualquier gesto técnico, sabe utilizarlo adecuadamente en cada situación que le surja.

## Introducción

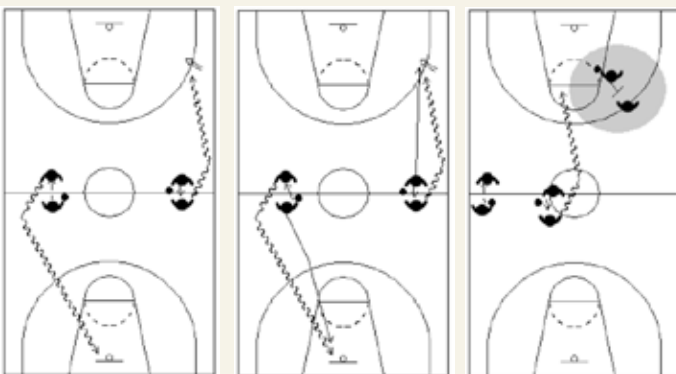
A la hora de trabajar la técnica individual es importante llegar desde el conocimiento del gesto técnico al dominio del mismo, permitiendo que el jugador tenga un mayor número de recursos para responder a un estímulo/acción y ayudarle a seleccionar mejor en la toma de decisión.

En los ejercicios que planteo me centro en el trabajo de movimiento de pies, incidiendo especialmente en su colocación y en las ventajas que podemos obtener según qué tipo de arrancada planteamos o qué tipo de bote necesitamos.

## Ejercicio 1

Este ejercicio tiene como objetivo el trabajo de las arrancadas, pero, sobre esta base, podemos trabajar otros aspectos del juego según los objetivos que tengamos marcados en la planificación anual (bote, cambios de mano, finalizaciones, defensa...)

Los jugadores se sitúan por parejas, sobre la línea de medio campo, uno frente al otro, uno con balón y el otro sin balón. Como primera parte del ejercicio, el jugador sin balón recibe un pase del jugador con balón. Recibe con ambos pies en el suelo y sale hacia cualquiera de los 2 aros sin hacer pasos. El pasador cogerá el rebote y volverán los 2 a medio campo.



a) pase: alternamos el tipo de pase según avance el ejercicio realizando correcciones específicas (pecho, picado, sobre la cabeza, a una mano, ...)

b) arrancadas: alternamos tipos de arrancadas según avance el ejercicio realizando correcciones específicas (abierta, cruzada, abierta con bote cruzado,...)

c) los pies: en el principio del ejercicio es muy interesante el jugar con los apoyos y orientación de los pies al recibir el primer pase (recibir en el aire, sobre un pie, sobre un pie y con pies encarados hacia una canasta, )

d) evolución hacia la toma de decisión: el siguiente paso en el ejercicio será subir la velocidad de ejecución y el pasador correrá para ponerse delante y defender, mientras que el atacante deberá ejecutar el gesto técnico de la arrancada

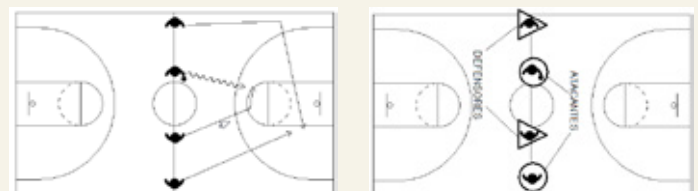
lo más rápido posible, y finalizar con el mínimo número de botes (se puede aprovechar para trabajar el bote en velocidad).

d1) si el defensor no consigue colocarse delante: podemos trabajar el frenarlo con el cuerpo mediante un autobloqueo y finalizar con la mano que permita hacerlo en el punto más alejado del defensor. Es muy importante tener en cuenta 2 aspectos: el primero, conseguir que el defensor quede fijado al hombro contrario al de la mano que va a finalizar; y el segundo, que hay que finalizar con la extensión del brazo que va a ejecutar el lanzamiento intentando alejarlo al máximo del defensor al que hemos fijado.

d2) el defensor trabaja para ponerse delante, aunque en caso de llegar detrás deberá leer los pasos (simultanear los apoyos con los de la entrada a canasta del atacante) para poder saltar al tapón a la vez que el paso de batida del atacante.

e) defensa delante: para el aprovechamiento del gesto técnico de la arrancada y poder llevarlo a la toma de decisión, obligamos al atacante a esperar a que el defensor se ponga delante y toque balón, teniendo que realizar el ejercicio con oposición. Planteamos una situación de 1x1 desde medio campo en el que deberán aprovechar bien la salida para obtener una ventaja.

f) evolución al dos contra dos: involucrando a una segunda pareja, como segundos jugadores de cada fila. De esta manera atacarán quien recibe balón junto con el jugador que está detrás del pasador (se están mirando) y defenderán los otros dos jugadores. Es importante la asignación defensiva que decidan para poder detener al ataque, así como los espacios que faciliten los 2 atacantes para llevar el ataque a buen puerto.



## Ejercicios inteligentes para entrenar técnica individual

### Ejercicio 2

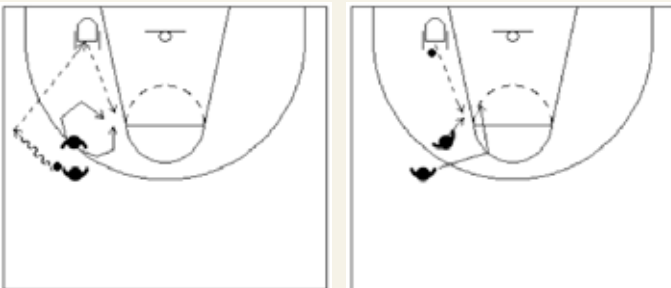
Colocando una situación de 1 contra 1 en alero, trabajamos el concepto de bote para mejorar el ángulo de pase. El defensor defenderá con las manos en la espalda, y el atacante deberá abrir el ángulo de pase con un bote lateral y realizar un pase con el brazo extendido ayudándose de la fuerza del hombro a un jugador en posición de poste bajo (puede ser un pasador, o una malla elástica que te devuelva el pase).

El pasador devolverá el pase, y será el defensor quien se dé la vuelta y reciba en el aire para caer realizando una parada en un tiempo para posteriormente lanzar o arrancar.

a) normas dependiendo de la recepción: para influir en la toma de decisión. Marcaremos al pasador qué tipos de pase queremos que haga para cambiar el trabajo del receptor dependiendo de la zona donde reciba el pase.

a1) Si el pase viene a la altura de los hombros o por encima, ejecutaremos la acción de tiro sin bajar el balón y aprovechando la inercia del pase y la fuerza de las piernas para ejecutar el tiro. Es importante intentar que el jugador se acostumbre a no bajar el codo tras cargar el balón para el tiro (ángulo 90°), y desde ese momento del tiro no necesite bajar los brazos para coger impulso sino que los brazos ya sólo suben y sí que podremos aprovechar el impulso de las piernas.

a2) Si el pase viene a media altura, decidiremos la arrancada más rápida que veamos, bien para finalizar cerca de canasta o en tiro tras bote. Podemos ir variando el tipo de salida a realizar (abierta, cruzada, abierta con bote cruzado,...), pero sí insistiremos en utilizar únicamente un bote, haciendo hincapié en el uso del bote útil.



b) el pasador (el que realiza el primer pase) puede intentar rodear a quien recibe el pase para provocar una decisión según la colocación de la defensa.

b1) Si el defensor viene por uno de los 2 lados tendré 2 opciones, intentar colocarme delante y tratar de crear oposición para no ser adelantado, y finalizar en extensión en el punto más lejano del defensor.

b2) Contactar con el defensor para realizar un desplazamiento lateral alejándome de él y conseguir armar un tiro de la forma más rápida posible, o directamente alejarme ganando espacio para finalizar en entrada o tiro.

c) Si obligamos a que el pasador que está en línea de fondo sea quien viene a defender obligaremos a tener que decidir:

c1) Si el defensor está lejos puedo lanzar a canasta (o finalizar también cerca de aro si no se encuentra entre el balón y la canasta).

c2) Si el defensor viene en carrera y se está acercando. En esta situación adquieren especial importancia las fintas, ya que si consigo que el defensor caiga en el engaño de una finta de tiro podré finalizar en entrada aprovechando el cogerle a contrapié y pudiendo finalizar con mucho espacio de diferencia; o en su defecto si consigo que caiga en el engaño de una finta de salida y frene, ganaré tiempo para poder realizar un tiro más cómodo.

c3) Si el defensor llega delante tuyo a la vez que coges el balón. Debemos ver si tiene un pie más adelantado que otro para atacar sobre este y provocar una falta o un paso de caída, o si por el contrario está viniendo en carrera podemos ver en qué pie está apoyando el peso del cuerpo para atacar ese lado. Es interesante la finta con la mirada hacia los pies para ganar algo de tiempo si queremos finalizar en tiro.



d) los pies: en la recepción del balón es muy interesante el jugar con los apoyos y orientación de los pies (recibir en el aire, sobre un pie y con ambos encarados hacia canasta). Para trabajarlo, obligamos a los niños a realizar el ejercicio con las siguientes variantes:

d1) Colocando los pies equilibrando el peso del cuerpo, que me permitirán cualquier tipo de salida.

d2) Con un pie apuntando hacia balón para equilibrarse antes del tiro volviendo a la posición d1. (Ej. suele ser conveniente después de frenadas tras salidas de carrerón para recuperar estabilidad previamente al tiro).

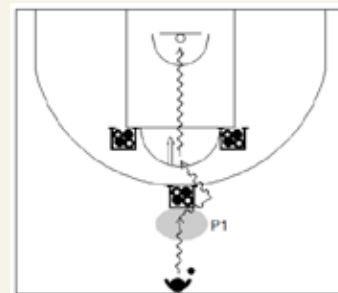
d3) Recibiendo con un paso adelantado para arrancar levantando el pie más retrasado y ganar ventaja con un mayor avance que en las otras opciones.

### Ejercicio 3

En este ejercicio la idea fundamental es trabajar la amplitud de bote. Debemos tener en cuenta la utilización del bote orientado para ganar el espacio óptimo y la escisión de bote y movimiento de pies (1 bote y varios pasos por desplazamiento).

El jugador debe dominar el uso de las pausas en acción de bote, y el disociar el bote de los pasos que realice, pudiendo funcionar como elementos independientes.

Sobre la disposición de sillas (también podemos utilizar mallas, carros,...) como marca el gráfico realizaremos el siguiente ejercicio:



a) llegando en acción de bote al primer obstáculo, realizaremos una pausa y tras esta un bote orientado justo detrás del mismo y a su vez cambiar de ritmo para finalizar en parada y tiro o en entrada (podemos

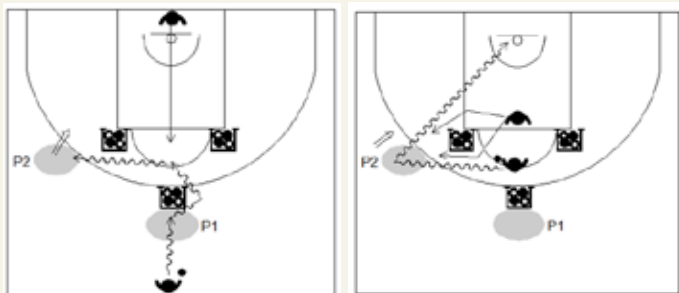
## Ejercicios inteligentes para entrenar técnica individual

trabajar distintas finalizaciones). Tenemos que evolucionar esta base del ejercicio de tal forma que el atacante sepa cuándo utilizar cada recurso, y esto lo conseguimos inicialmente con consignas del entrenador, y más adelante añadiendo un defensor.

a1) podemos añadir un defensor que salga simultáneamente desde línea de fondo y nos obligue a decidir:

- Si la distancia con el defensor es amplia puedo ejecutar un tiro.
- Si el defensor viene en carrera y se está acercando. Esta es la situación en la que tengo más opciones y dependerá de mis características y las de mi defensor, así como la opción de las fintas que comentaba en el ejercicio anterior.
- Si el defensor llega delante tuyo a la vez que coges el balón. Opción de atacar el pie más adelantado y provocar una falta o un paso de caída, o ver en qué pie está apoyando el peso del cuerpo para atacar ese lado. Tras superar al defensor es interesante la finalización por tiro en elevación si preveemos que nos va a alcanzar cerca del aro y queremos aprovechar la ventaja de espacio que tenemos antes.

b) segunda pausa: tras superar el primer obstáculo con el bote orientado, damos un bote lateral orientado, con una arrancada abierta y lanzando el bote junto al talón lo más alejado del cuerpo posible. Obligamos a hacer una segunda pausa para finalizar en parada y tiro o en entrada (podemos trabajar distintas finalizaciones).



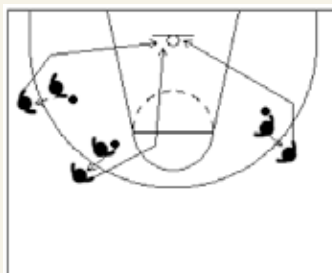
b1) podemos añadir un defensor que salga simultáneamente desde línea de fondo y nos obligue a decidir:

- Si la distancia con el defensor es amplia puedo ejecutar un tiro, o abrir más espacio con un bote lateral para tirar más cómodo.
- Si el defensor viene en carrera y se está acercando. Venimos de un bote lateral, por lo que podremos clavarlos para tirar, o utilizando nuestra inercia avanzar con un bote adelantado hacia fondo para tirar o hacia canasta con un bote orientado si el defensor viene desde otra línea.
- Si el defensor llega delante tuyo a la vez que coges el balón. Con las opciones que tenemos desde esta posición en el campo dependerá mucho de la orientación del defensor. Si el defensor se acercara desde línea de fondo fuera de la zona con los pies paralelos a la línea de medio campo podremos aprovechar para orientar el bote hacia aro buscando una mayor verticalidad hacia canasta; mientras que si el defensor viene desde

debajo de canasta, orientándonos hacia la banda, podremos salir con el mismo bote orientado hacia canasta buscando cazarle el pie adelantado, o bien salir hacia fondo para buscar otra finalización. También podríamos ejecutar un tiro previa finta para ganar algo de tiempo o utilizar cualquier opción planteada en los ejercicios anteriores.

## Ejercicio 4

En este ejercicio la idea fundamental es trabajar la progresión de aspectos de técnica individual para la toma de decisión.



Comenzará cada jugador con su balón desde el triple de espaldas a canasta, se lanzarán el balón para recibir estableciendo un pie de pivote y girando ligeramente flexionados, se colocarán en posición de triple amenaza orientando los dos pies hacia canasta.

El primer objetivo es comenzar equilibrado y ver qué tipos de salidas podemos realizar habiendo establecido ya el pie de pivote que no podrá levantarse ni desplazarse del suelo hasta que el balón no bote.

Desde esta situación podemos trabajar varios objetivos. Podemos trabajar fintas de tiro, de pase o de salida y podremos con jugarlas con salidas abiertas, cruzadas o en reverso.

**Opción 1)** Lanzar a canasta desde donde estemos tras el giro y haber buscado una situación de equilibrio para realizar correctamente el tiro. Es en este punto donde el jugador debe darse cuenta de la importancia que tiene un buen equilibrio corporal para poder realizar esta acción.

- Podemos evolucionar esta primera opción trabajando en minimizar el tiempo del tiro desde que nos giremos dependiendo del nivel de los jugadores.

**Opción 2)** Uso agresivo del bote. Así conseguimos que el primer bote sea "útil", proporcionándonos una ventaja que nos ayudará a decidir qué acción seguirá a este bote para finalizar.

- Primero plantearemos salidas cruzadas, sobre las cuales empezaremos finalizando en entrada o tiro. Podremos ir variando estas finalizaciones, pidiendo pérdida de paso, finalización en traspies, aro pasado, tiro por elevación,...

## • Salida cruzada

- Finalización en entrada
- Finalización con pérdida de paso
- Finalización con traspies
- Finalización en aro pasado
- Tiro por elevación
- Desplazamiento lateral para tiro

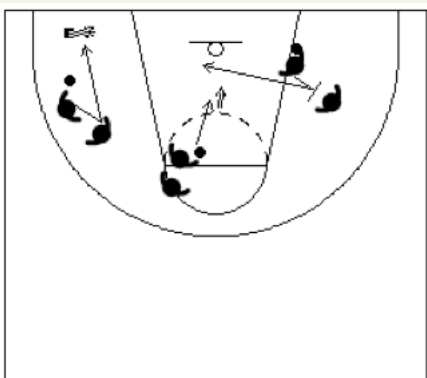
- Podemos plantear salidas abiertas como segunda opción, trabajando también la opción de salidas abiertas con bote cruzado (ayuda a los jugadores que cometen pasos con la salida abierta a familiarizarse con este tipo de salidas sin

## Ejercicios inteligentes para entrenar técnica individual

cometerlos). Después de este bote útil en la salida abierta deberemos trabajar la orientación del bote, si es lateral o buscamos avanzar.

- Salida abierta
  - Parada y tiro
  - Desplazamiento lateral + tiro (1 bote más)
  - Cambio de dirección con bote orientado hacia canasta (pausa previa) para finalizar
    - a- En entrada
    - b- Con pérdida de paso
    - c- Con traspies
    - d- A aro pasado
    - e- En tiro por elevación
    - f- Con desplazamiento lateral para tiro

Evolucionamos el ejercicio añadiendo un defensor. El defensor comenzará sobre la línea de triple de espaldas al atacante, ambos mirando hacia canasta. Pasará al atacante por debajo de las piernas con un bote picado y tras el pase se girará con un salto para caer con los 2 pies mirando al atacante y ya flexionado para aguantar el 1x1. En este momento el atacante deberá poner en práctica el trabajo anterior en 1x0 pero añadiendo la toma de decisión.



**Opción 1)** Obligamos al defensor a estar cerca de balón (podría tocarlo), y a adelantar un pie ligeramente.

- Siempre permitimos la opción de tiro si el defensor está alejado.
- Trabajaremos salidas cruzadas sobre el pie adelantado:
  - Si supero al defensor y consigo "cazar" el pie adelantado
    - a- Si la distancia es suficiente, finalización en entrada
    - b- Si la distancia es suficiente pero va a alcanzarme
      - Finalización con pérdida de paso
      - Finalización en aro pasado
      - Tiro por elevación
  - Si el defensor no es superado completamente
    - a- Finalización con traspies (buscando superar con el 1<sup>er</sup> apoyo)
    - b- Desplazamiento lateral para tiro

- Trabajaremos salidas abiertas y el uso de la primera pausa para decidir:
  - Previo al bote
    - a- Si el defensor me deja espacio (bote cruzado)
    - b- Si el defensor no me deja espacio (salida abierta)
  - Tras el primer bote lateral
    - Si he conseguido espacio suficiente
      - Parada y tiro
      - Segundo bote para alejarme de defensor y tirar
      - Segundo bote orientado a canasta con cambio de dirección para finalizar
        - a- Si el defensor está superado, finalización en entrada
        - b- Si el defensor está superado pero me va a alcanzar
          1. Finalización con pérdida de paso
          2. Finalización en aro pasado
          3. Tiro por elevación
        - c- Si el defensor no está superado y está cerca
          1. Bote buscando espacio para tiro
          2. Traspies (superando con el 1<sup>er</sup> paso)
  - Tras el primer bote orientado (más vertical)
    - Si el defensor está superado, finalización en entrada
    - Si el defensor está superado pero me va a alcanzar
      1. Finalización con pérdida de paso
      2. Finalización en aro pasado
      3. Tiro por elevación
    - Si el defensor no está superado y está cerca
      1. Bote buscando espacio para tiro
      2. Traspies (superando con el 1<sup>o</sup> paso)

### Consejo general

Quando añadimos al defensor no debe estar muy alejado (tan cerca que pueda tocar el balón con la mano). En base a la posición del defensor (sus pies), el atacante deberá seleccionar el tipo de salida que mejor le convenga. Si el defensor tiene un pie más adelantado que otro, puedo intentar atacarlo por ese lado, para provocar una falta o un paso de caída (si ataco por el lado de su pie más retrasado, está más preparado para moverse y defender). En caso de que reaccione y me cierre el paso, podríamos girar sobre el primer apoyo realizando un reverso y volviendo a ganar la verticalidad hacia canasta con ese segundo bote aprovechando que el defensor ha dejado libre el camino hacia aro. Si el defensor tiene ambos pies igual de adelantados (defiende horizontal), es posible que el atacante necesite dar un bote lateral para buscar el camino al aro antes de poder adelantar el balón.