



Raúl Alzueta

ENTRENADOR SUPERIOR DE BALONCESTO

Raúl Alzueta es uno de los entrenadores con más experiencia de nuestra comunidad, y es y ha sido colaborador durante muchos años en campus, cursos de entrenadores, selecciones y entrenamientos de tecnificación para la Federación Navarra de Baloncesto. Comenzó su carrera como entrenador en el Colegio Agustiniانو de Madrid, y de allí vino a Navarra para ser profesor de Educación Física y entrenador en el colegio San José de los Padres Agustinos en Artieda.

Antes de estar en su club actual fue también entrenador del junior masculino en Larraona y el senior femenino en Teresianas, y desde ahí 26 años en Ursulinas-Liceo Monjardín en diversas categorías desde la escuela hasta cadete femenino.

Ha entrenado las selecciones femeninas de Navarra en todas sus categorías (minibasket, infantil y cadete), ha sido entrenador asistente de la Selección Española Infantil femenina en Cullel, 'generación 91', y actualmente es responsable del grupo de tecnificación de jugadoras altas de las selecciones navarras.

En el presente artículo nos ofrece la planificación que esta temporada ha seguido con su equipo, para que veamos cómo distribuye los objetivos a lo largo del año, y cómo los introduce en los entrenamientos semanales para su preparación. Incluye todos los fundamentos del juego, preparación física,

técnica, táctica y estrategia.

No es para copiarlo, pero sí es una excelente guía para, con tu equipo y tus propios objetivos, poder planificar durante el verano todo el año que viene.

Contenidos Infantil Femenino, temporada 2009-2010

Raúl Alzueta Samper

<p>Finalizaciones. Entradas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De reverso y con reverso • Aro pasado: <ul style="list-style-type: none"> - DOS PASOS - PÉRDIDA DE PASO • De cara al aro • De espaldas al aro • Con pasos laterales • Con finta de pase • Por la línea de fondo: <ul style="list-style-type: none"> - 1 paso - 2 pasos - Aro pasado • buscando el aro • buscando el tablero • Pasar el balón por la espalda • Semi-gancho • con segundo paso hacia atrás <p>1 x 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - penalizar el botn - según puestos ¿cuánto bote? 	<p>Recepción del balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uno y dos tiempos • Después del bote como subir el balón • La parada sobre la recepción • Como caer en el rebote ofensivo • Recibir en una mano en el juego interior • Recibir en dos manos y un pie. • Recepción que aventaja en la salida <p>Arrancadas y cambios de mano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abierta y cruzada: <ul style="list-style-type: none"> - Sobre recepción - Sobre bote directa - Sobre cambio de mano • Por detrás (Lentitud) • Tras bote atrasado • Por delante • Por entre las piernas • Por la espalda • Fintas • Reverso (su lentitud) • Finta de reverso • El cambio de ritmo • Sólo botar para cruzar campo • Decisiones correctas: leer 	<p>Técnica del tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desglose de segmentos • Selección del tiro. • El ritual del tiro libre • Tiro desde el bote - impulsión • El tiro oportuno, eficaz • El tiro en suspensión, impulsión • Encarar a canasta • Los ganchos • Tirando de 3, encadenar acciones <p>Ataque individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decisión en muchas situaciones • Un pase más da participación • Espacio útil: reemplazar. • Dos triángulos activos • Equilibrio entre el juego exterior y el interior (espacio entre postes) • La estrategia del tiro de 3 • Lectura de defensas y aplicación de principios. <p>Dos esquemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contra individual. • Contra zonas. 	<p>Rol del base</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar el balón • Subir al ataque, lanzar el contraataque. • Organizar el ataque • Marcar el ritmo • Equilibrar el juego • Balance defensivo <p>Rol del alero</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desmarcarse • Cortar / Negar cortes • Reemplazar • Crear línea de pase • Leer y dar bloqueos. <p>Provecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Negar el pase • Primera y segunda ayudas <p>Rol de los postes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dominio de los pies. • Recibir activos, diana lejos del defensor. • Sentir, fintar, encarar e iniciar el 1 x 1. • Leer la situación. • Finalizar con provecho el ser empujado. • Rebote y buena apertura del contraataque. • Desatascar a los jugadores exteriores y ayudarles contra las penetraciones. 	<p>Pases, visión periférica y juego sin balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de triple amenaza • Máximo de botes 1-2 • Juego de enfoques (cambio de fino a amplio y viceversa) • Ampliando la visión (cabeza no gira). Una finta. • Respeto de distancias (corto, línea pase, triángulo). Pases largos. • Ver sin girar. • Un buen pase = medio tiro • Pase para iniciar el juego. • Pases mano a mano • Pasar, cortar e ir al lado contrario/a la esquina • Equilibrio juego interior-exterior. Pases a través. • Inversiones y pases interiores • Pases a los postes (ángulos) y golpe de muñeca • El apoyo a JCB o JSB: ser cómplices. <ul style="list-style-type: none"> - Dos en líneas de pase - Pasar y jugar- ver el siguiente pase - Uso de bloqueos
<p>Desplazamientos defensivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de pies: enorme. • Aguantar la posición defensiva. • Apoyo de los pies y labor de las manos, espadas de esgrima. • Desplazarse y arrancar • Esperar el momento oportuno para robar el balón. 	<p>2 x 2 3 x 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortes, puerta atrás, ganar la espalda. • Alero y poste sin bloqueos. Dar al sellar la defensa (por fuera / por dentro). • Segundas ayudas • Saltar y cambiar (presión) • El uso del cuerpo • Sacudir la presión • Los bloqueos (¿cuándo? ¿Cómo?) • Re-emplazamientos + balance defensivo • Sincronía: 	<p>Principios del pase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piedra angular de un equipo no egoísta. • Impulsa a confianza y la comunicación en el equipo • No telegrafiar. Fintar-engañar sólo una vez. • Cuando y donde para hacer buena a la receptora • Contacto ocular, comunicación verbal • Precisión y sincronía. Tensos. • No perseguir la asistencia. • No pasar en el aire tras agotar el pase. 	<p>El bote en carrera y el contraataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ganar ventaja al arrancar • Apoyos eficaces, meter el cuerpo • Potencia y decisión en el bote alto • Disociación (miembros) y ritmos y tensiones del bote. • Los ritmos distintos, el botar para dominar el espacio confiar y arrancar. • Driblar con espacio de seguridad para leer los bloqueos y anticipar los 2 x 1. 	<p>Contraataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica del rebote. • Responsabilidades de recepción y de correr el contraataque • Pases cortos. • Transición, un talento • Cambios de ritmo y claves para salir de la presión – el corte en diagonal • Primario • Secundario: creo el triángulo en movimiento.

Obenasa Ursulinas 1	21 septiembre - 3 octubre	5-16 octubre
Condición	Resistencia aeróbica - Fuerza resistencia	Ampliar zancada. Trenzas en 4 pases. Dúos
Técnica individual	Entradas con un solo paso. Desplazamientos laterales genéricos y defensivos. Bases de la defensa de ayudas. Intensidad defensiva. Manos visibles. Presionante. Defensa de la línea del fondo Saltos, giros + tiro de altas.	Finalizaciones cerca de aro no dominante: un bote - dos deslizado (s) Paradas, desplazamientos y pivotes. Entrada con el robo pasos. Salida abierta al recibir pase. Defensa del corte. Autobloqueo y salir al tiro / Finta de tiro. Bases del rebote.
Táctica	Apoyar a quien ataca, imposibilitar la ayuda. Pase mano a mano: técnica y pociones: 2 x 0 variado en medio campo. Acoplarse varias. Poste alto bloquea al base y continúa.	Aclarados: alero se va y le invierten balón: trío. Pasar el balón a altas. Recibir el balón en el saque: 1 x 2 // 2 x 3 Atacar con ideas: 4 x 0 y el contraataque: 4 x 2. Concha: primeras ideas. De 2ª ayuda
	19-30 octubre	2-13 septiembre
Condición	Velocidad gestual	Atletas con balón al pase y al bote
Técnica individual	Corte y puerta atrás. Salida cruzada al recibir. Visión periférica: en ataque (Triple amenaza, en defensa, listas para la ayuda defensiva – 1ª y 2ª) 'Jab' y tiro rápido. Pasos de caída y el uso de las manos. 2 x 2 altas: Informar cómo moverse. 4 x 0 = Una interior y salida 4 x 3.	Rebote básico. Las tres calles tras el rebote Movimientos del alero: Salidas abierta-cerrada, paso de caída / deshacerlo y tiro. Movimientos del poste bajo: giro hacia línea de fondo, sella y tiro fuerte / Finta, paso de caída, bote deslizado y tiro / paso de caída y gancho. Pases mano a mano. Defensa del pivote: delante 1 x 1 altas: salidas, reverso y deshacerlo.
Táctica	Rol del base: subir el balón y ordenar el equipo en ataque. Principios de juego: <ul style="list-style-type: none"> • Tono del pase, uso los dos pies como pivote • Tres pases en el campo de ataque • Paso y me distancio • Cada 3 pases, PASE AL JUEGO INTERIOR. • QUE LLEGUE EL BALÓN AL POSTE MEDIO / BAJO. • Un pase más: cada canasta es más de todas, todo un regalo • Paso y me alejo • Alas cortan Primera ayuda	Mentalidad reboteadora. Transición del rebote: primer pase, segundo,... Defensa presionante: 2 x 1 en banda, anticipan y arriesgan todas (razones, zonas, cómo, mentalidad). El pivot exterior: recibe moviéndose y 'lee'. Los cortes de los aleros. Pívots juegan en el interior: 2 x 2 ¿El responsable de un buen pase? Seguridad saques. Juego más abierto, dos triángulos en movimiento. Recuperación defensiva. Segunda Ayuda.
Obenasa Ursulinas 2	16-28 noviembre	30 noviembre - 11 diciembre
Condición	Núcleo central. Fuerza explosiva de brazos	Multi-saltos
Técnica individual	Consolidar los movimientos básicos del Alero: paso de caída y bandeja. Poste bajo: Spin / salida cruzada. Finta de recepción. Defensa de los jugadores interiores: ¾ y por detrás. Ejercicios colectivos del rebote. Revisión total de la técnica del rebote. Tiros de chicas altas.	Alero y recepciones y movimientos más reales. Pases picados llegando / con espacio sellado. Defensa del corte. Bloqueos para recibir el saque. Bloqueo para subir el balón Defensa presionante en 4/4 de campo Poste medio: Gancho / Bote deslizado al medio y gancho 3 calles de contraataque y continuación. Juego interior de los postes.
Táctica	Concha y comunicación: <ul style="list-style-type: none"> • Llevar a banda • Anticipar, arriesgar, obligar las ayudas Rebote Balance defensivo	Defensa de distinta intensidad. Primeros saques especiales. Defensa del saque. Balance defensivo al reemplazar: 5 x 0. Presión en ½ campo: al pasarlo, en los rincones, en el poste medio o bajo. Juego interior de los postes: espaciarse, sincronizarse, quitarse las defensas presionantes,

	14 diciembre - Navidad del 2009	11-22 enero de 2010
Condición	Multi-lanzamientos balones dos kilos	Resistencia de base
Técnica individual	Alero: Pívor // Manos arriba Poste medio: desliza al medio y reverso / McHale = desliza al medio y salida cruzada. Tiro en carrera: -parada en uno // parada en dos un bote y tiro. Puerta atrás. Poste alto: Paso de caída y bandeja / Paso de caída y deshacer para tiro desde el cuerno,	Leer el mejor movimiento por la presencia defensiva: • Alero • Postes: Paso de caída, finta y 'acunarse' para entrar / Paso de caída, cambiar el balón de lado y salida abierta. Hacer y deshacer movimientos y fintas. Ritual del tiro libre. Negar el pase y los cortes. Trailer en las calles del contraataque: 2 x 2 a la vuelta.
Táctica	El fundamento de jugar con el centro de gravedad bajo, sentadas, para iniciar toda acción con ventaja. La defensa de piernas con ataques impredecibles de piernas y manos con amplia envergadura. Relevo del 2 x 1. Defensa presionante variada: zonas de presión. Un pase más. Inversiones con el pívot, que, a veces, tira de 3. Aumentar la tensión defensiva.	Salida de presión: • Saque sin pausa ni prisa. • Escolta atrás • Diagonal • Bloqueos sin falta y bien leído. • Disuasión con fintas, buen temple y agarradas al suelo. • Atrás y al otro lado. • Equipo con inicios claros de seguridad en saque (3)
Obenasa Ursulinas 3	25 enero - 5 febrero	17-26 febrero
Condición	fuerza de base con el compañero. Bancos	Núcleo central y flexibilidad asistida
Técnica individual	Entrada balón por la espalda Sacar más partido de la recepción: TRIPLE AMENAZA. Unir finalizaciones en aleros y jugadores interiores. Final potente y semi-ganchos. Pase: no señalar, ajustar una finta, la rapidez para la inversión.	Entrada un paso Roba-pasos Mahonesa Cambios de mano y CAMBIO DE RITMO. Contra-movimiento del reverso Recepción a una mano. Pases a una mano. Reemplazamiento.
Táctica	Doblar tras aventajar en el 1 x 1. Dominio contra presión: diagonal, escolta atrás, ... Reemplazamiento de aleros. Ataque contra individual. Bloqueos en el juego exterior: • Entre exteriores • Jugador interior para exterior.	Rol del base. Rol del escolta. Jugar sin balón: agrandar, espaldas, alargar las ayudas, ... Un pase más. Conexiones en el juego interior: Pívor y poste. Bloqueos en el juego interior Leer los dos triángulos.
	1-12 marzo	15-29 marzo
Condición	Bases de explosividad en salto	Multi-lanzamientos
Técnica individual	Ganar ventaja al arrancar. El pase de béisbol en el contraataque. Ganar en el primer pase del contraataque La segunda ayuda. El tiro de 3 Finalizaciones empujados y con defensa dura. Bloqueo del rebote ofensivo.	Disociar el bote. Cambios de bote. Dos balones. Amplitud visual: no girar la cabeza en defensa. Fintas con el pase sobre la cabeza. No telegrafiar. Tándem defensivo: 11 y bien hablado Buscar la espalda y la puerta atrás. Pase a jugadores interiores: sellar. Tiro en despegue. Continuaciones al contraataque.
Táctica	Bases con recursos y confianza: presionados en el bote. Leer el juego de los contrarios. Aportar datos de sus principios de juego: jugadoras base El apoyo de los jugadores sin balón. Apoyar, alejar defensores, imposibilitar las ayudas, ... Transiciones rápidas. Romper el ritmo e imponer el nuestro. Equilibrar el juego: INVERSIONES. Madurez de juego: exterior – interior – exterior. Contraataque enlazado con el juego por principios.	Aportaciones por roles: Bases: Marcar el ritmo. Equilibrar el juego. Balance defensivo Alero: Desmarcarse, reemplazar, primeras y segundas ayudas Interiores: Finalizar con provecho el ser empujado. Rebote y buena apertura del contraataque. Desatascar a los jugadores exteriores y ayudarles contra las penetraciones. Bloqueos: plantar, diversidad y continuación. Defensa de bloqueos: por posición en el campo.

Obenasa Ursulinas 4	12-23 abril	26 abril - 7 mayo
Condición	Resistencia anaeróbica - cuestas	Velocidad de gestos y transiciones
Técnica individual	El ataque defensivo con piernas y esgrima de manos. Jugar con las distancias. El contacto en el bloqueo. Continuación explosiva de los bloqueos. 1 x 1 valientes	Fintas. Tiros explosivos. Rebote: Desde la base hasta definir % y leer líneas de refracción. Crear la mentalidad de estar al 110%: hambre de balón. Frescura y descaro del tiro logrado por 'un pase más'
Táctica	Seguir con las aportaciones por roles: MUY VERDES. Bases: Marcar el ritmo. Equilibrar el juego. Balance defensivo Alero: Desmarcarse, reemplazar, primeras y segundas ayudas Interiores: Finalizar con provecho el ser empujado. Rebote y buena apertura del contraataque. Desatascar a los jugadores exteriores y ayudarles contra las penetraciones. Bloqueos: plantar, diversidad y continuación. Defensa de bloqueos: por posición en el campo.	Defensas largas Transiciones rápidas. Romper el ritmo e imponer el nuestro. Equilibrar el juego: INVERSIONES. Madurez de juego: exterior – interior – exterior. Contraataque enlazado con el juego por principios. PARTIDOS Juego al límite.

	Postemporada - Nuevas bases	Otra actividad, Hierba, voley,. Nuevo escenario. Vacaciones
Condición	Actividades de recuperación - nuevas incorporaciones	
Técnica individual	Descalzar y rehabilitar los tobillos. Superficies hierba. Amplitud visual. Juegos con estrategias. Talleres Mini-partidos	

