

I JORNADAS DE TECNIFICACIÓN. -- FED. ANDALUZA BALONCESTO - CÁDIZ

Juan Luis Esteban Pan. Profesor E. Física y Entrenador Superior de Baloncesto.

MONOGRÁFICO DE PASE: INICIACIÓN



**I JORNADAS
TECNIFICACION
2009
FAB CADIZ**



MONOGRÁFICO DE PASE: INICIACIÓN

- **TIEMPO DE LA SESIÓN:** 120 min.
- **Nº DE JUGADORE@S:** 24 jugador@s.
- **Nº DE ENTRENADOR@S:** 5 entrenador@s.
- **LUGAR:** Sanlúcar de Barrameda.
- **DÍA:** 6-08-09
- **MATERIAL:** Conos, balones, petos, cronómetro, silbato, canastas para las estaciones...

I JORNADAS DE TECNIFICACIÓN. -- FED. ANDALUZA BALONCESTO - CÁDIZ

Juan Luis Esteban Pan. Profesor E. Física y Entrenador Superior de Baloncesto.

A) OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

1.- PRINCIPIOS BÁSICOS: “EL PASE ES EL FUNDAMENTO REY”



- Colocación de manos.
- Fuerza a imprimir.
- Tiempo del pase.
- Momento del pase.
- Toma de decisión del lugar y tiempo del pase.
- T. Decisión del L. y T. del pase del JSB.
- Percepción del pase.
- Comunicación visual.

2.- OBJETIVOS GENERALES.



- Fundamentos generales del juego.
- Aceptar el ritmo evolutivo.
- Asimilar la dinámica de los ejercicios.
- Pasar en movimiento.
- Recepción en movimiento.
- Recibir y encarar es un solo movimiento.
- Diferentes pases en un mismo ejercicio.
- Ver a más jugadores.
- Realizar los ejercicios en ½ campo y en 1/1.

B) METODOLOGÍA:

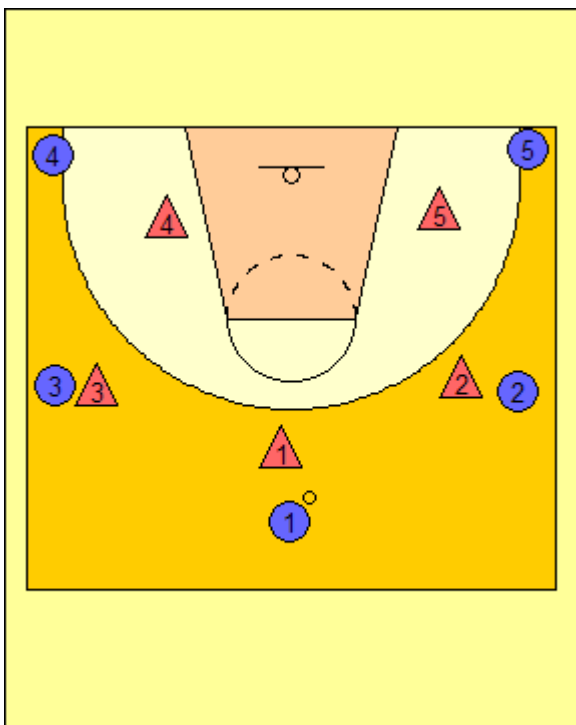
- Explicaciones “Claras y Cortas”.
- Correcciones interpretables al jugador.
- Hacer pensar.
- No parar con demasiada frecuencia.
- Corregir conceptos individuales.
- No tantas correcciones de intensidad.
- Dejar evolucionar al jugador.
- Corregir gestos.
- Cuidar espacios.

C) DESARROLLO DE LA SESIÓN: (Nivel básico)

La sesión constará de 6 partes:

- 1.- La evaluación.
- 2.- Los estiramientos.
- 3.- La iniciación + Progresión.
- 4.- La toma de decisión. Tiempo y Lugar.
- 5.- Los pases y las recepciones en movimiento + Progresión.
- 6.- La vuelta a la calma.

1.- Evaluación de capacidades, fundamentos y toma de decisiones.



Ver de lo que son capaces. A partir de ahí, veremos qué ejercicios pueden realizar.

- ❖ Será el calentamiento de la sesión.

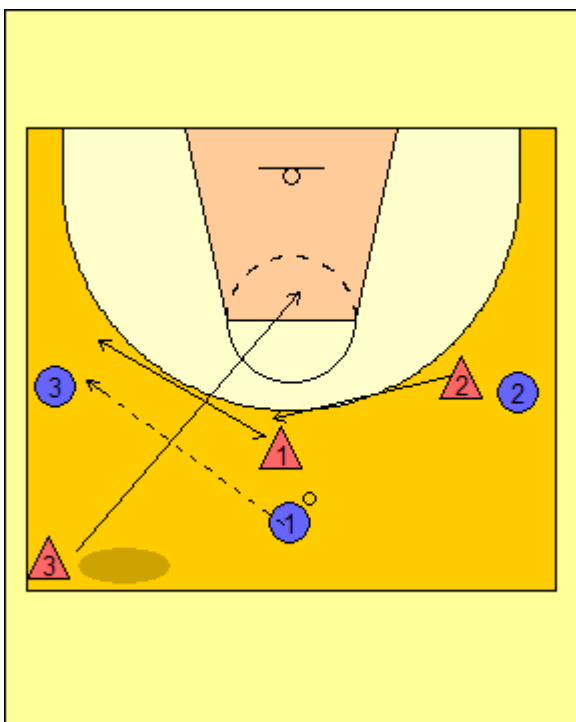
30 minutos.

- ❖ Charla inicial.- El objetivo clave debe ser: “Pasa cuando lo pida”.

a) Juego 5x5 sin bote en 1/2:

- 5x5 en medio campo sin bote. El grupo que anota sigue. Si la defensa rebotea, o roba el balón, éste debe salir fuera de la línea de 6.25. para poder hacer canasta. Observar: recuperaciones y pérdidas, el talento que tenemos, los gestos...

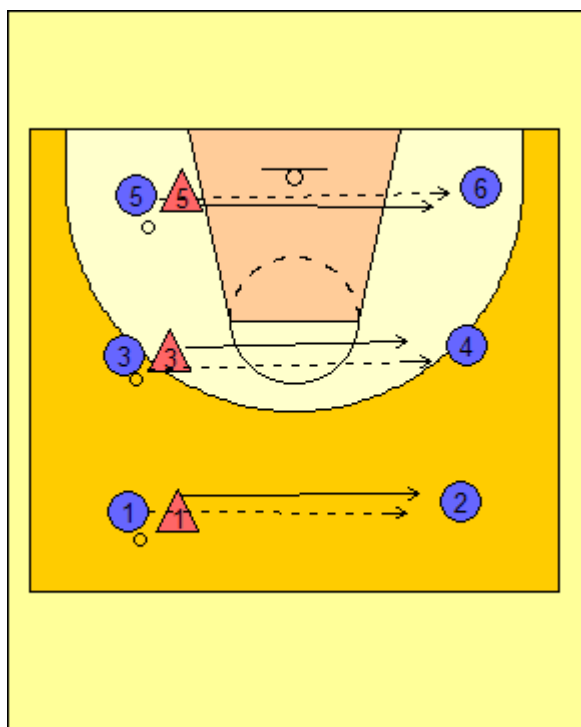
Variante: (Para los mayores) lo mismo, pero reaccionando a todo el campo. El equipo defensor tras recibir canasta tiene el contraataque y su ataque posicional. Observar reacciones y jugadores que reaccionan rápido.



b) -1,-2,-3...:

- Equipos de 3 jugadores. Juegan 20” dando pases sin bote en ½ campo. Juegan 3 x 2, un defensor queda junto al entrenador. Los atacantes deben anotar en esos 20”. Antes deben dar 4 pases (Opción: dar más o menos pases) y a los 10” el entrenador da la orden para que el defensor que faltaba se pueda incorporar.

Variante: Lo mismo con reacción de ½ campo a todo el campo + ataque posicional, aquí podemos cambiar el número de pases o añadir más dificultades.



c) El perrito:

- 2x1 en estático, dos atacantes un frente a otro. No pueden desplazarse, sólo pueden pivotar.

Trabajaremos el lugar del pase bajo la presión del defensor. Las **ventanas** que se abren y cierran.

Trabajo previo de finta de pase. Hacer **grande el cuerpo** para pasar. **No pases de "barriga"**. Pases a una mano.

Variantes: 3x2 en triángulo, 4x3 en cuadrado, 5x4 en pentágono. Cuidar los detalles técnicos, evitar pérdidas, pedir el balón.

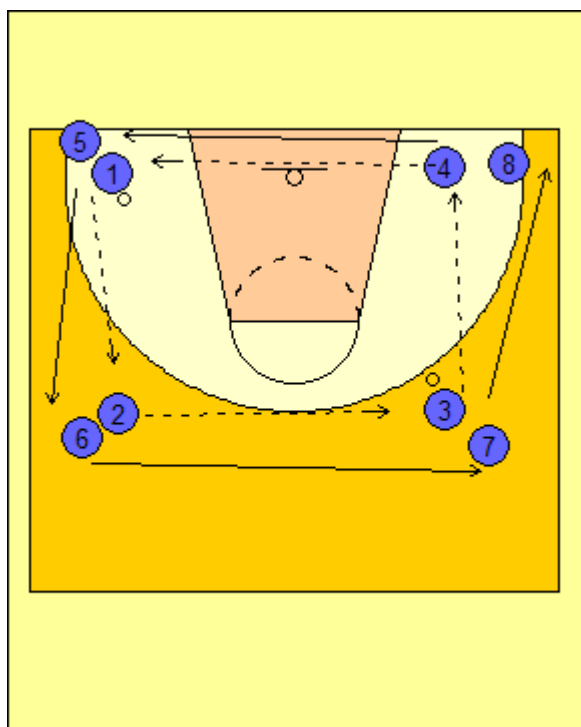
2.- Estiramientos. 10 minutos.

- Realizar los estiramientos dirigidos por los entrenadores, los demás entrenadores analizan si los hacen correctamente. Si los hacen bien, podemos meter, en sucesivas sesiones, el balón para realizarlos.

3.- La iniciación + Progresión. 30 min.

Objetivos: Para iniciarlos, poder seguir evaluándolos y para poder luego, desarrollarlos, la propuesta de trabajo ahora consiste en una rueda de pases progresiva. La llamaremos

CUADRADO. Y lo haremos en $\frac{1}{2}$ campo.



- **Desarrollo:** Los jugadores se distribuyen en grupos para hacer un cuadrado. Comenzamos con un balón y continuaremos con 2 balones.

Empezamos con pases sencillos: pecho con 2 manos, picado con 2 manos, por encima de la cabeza, de béisbol...

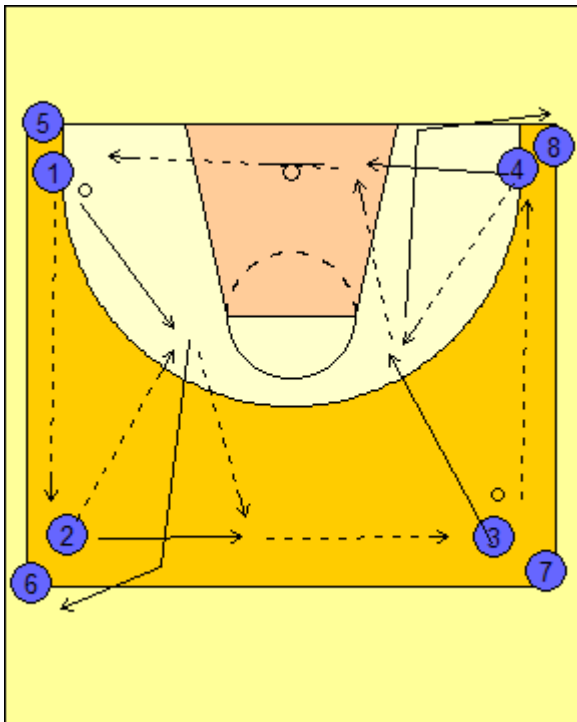
- **Detalles Técnicos:** Agarre, ir por el balón, colocación de manos y pies, fuerza de manos y pierna, pasar "a la cara", a 1 metro en el pase picado,... Manos preparadas, pasar a la diana,...

- **Rotación:** La rotación siempre será: Voy dónde paso.

- Continuamos **abriendo el CUADRADO**, hasta las 4 esquinas de **medio campo**.

I JORNADAS DE TECNIFICACIÓN. -- FED. ANDALUZA BALONCESTO - CÁDIZ

Juan Luis Esteban Pan. Profesor E. Física y Entrenador Superior de Baloncesto.



- Comenzamos con pases y movimiento:

a) **Paso y voy al centro**, 2 pases de pecho y uno picado.

Variante: Utilizar la mano exterior.

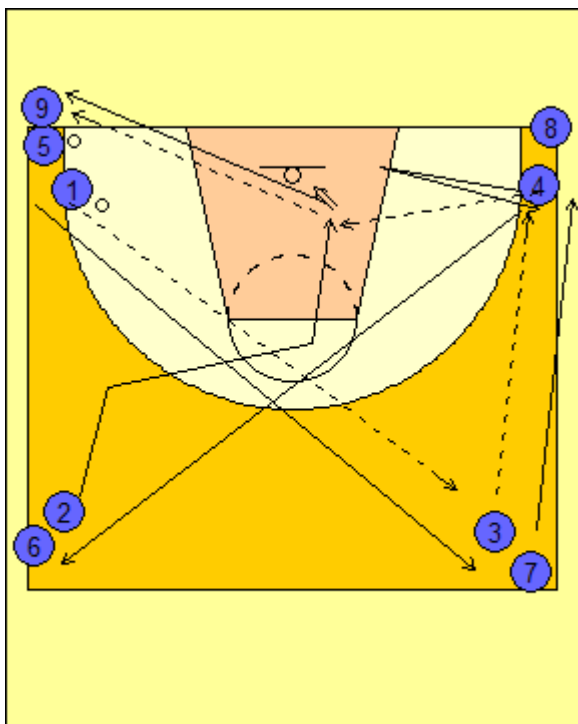
b) **Pase de béisbol**, de pecho, por encima de la cabeza y picado + movimiento.

Variante: Corte sobre pase interior. Devolución del pase.

c) **Pase sobre bote a una mano:**

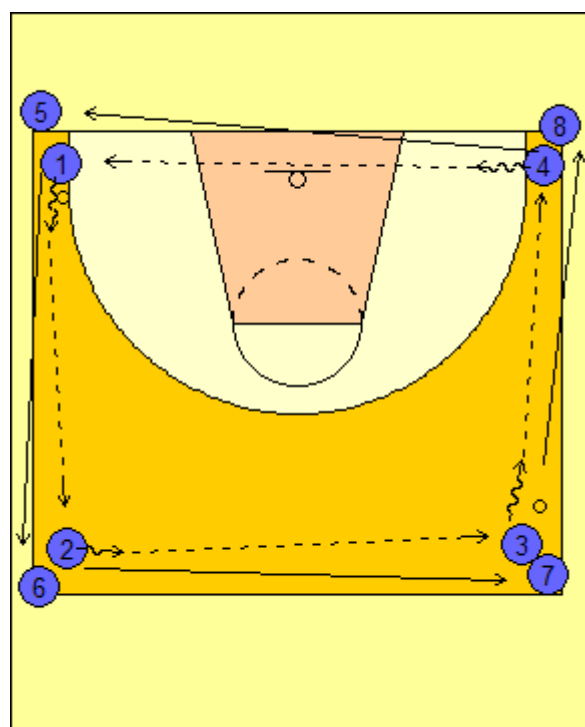
- Al recibir producir ganando un metro y realizamos un pase sobre ese bote sin coger el balón. El pase es a una mano siempre, fuerte y a la cara. El receptor va por él, produce y realiza el pase sobre bote a una mano con energía.

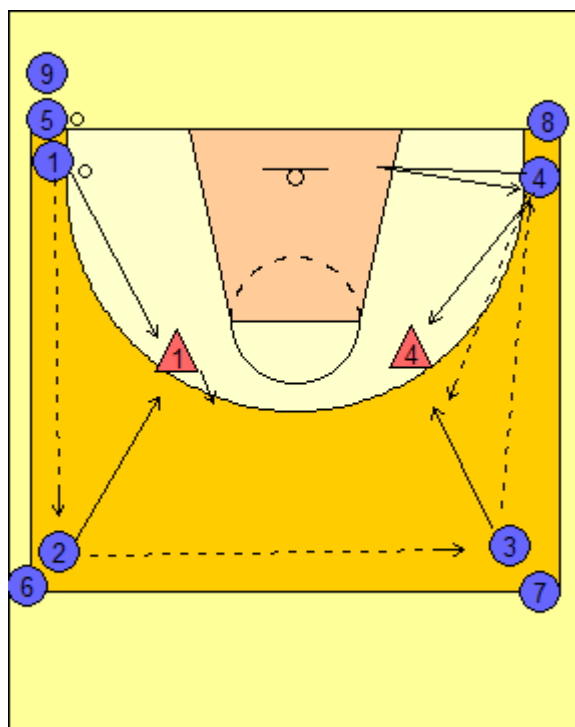
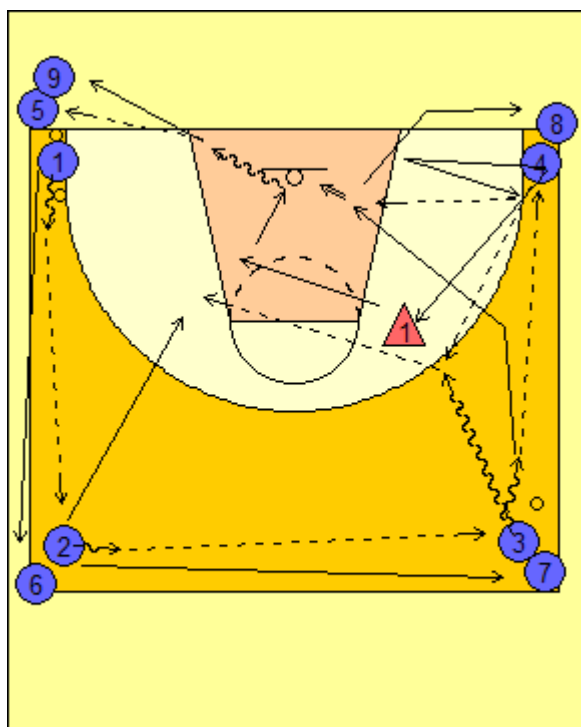
Variante: Por el lado izquierdo.



d) **La rueda progresiva continúa con:** pasar y cortar, recibir y encarar a la vez, finalizaciones 1x0 exterior, 1x0 interior, tiros, 1x1, 2x1, 2x2, 2x2 + pasador, 4x4 + conceptos de pase, 4x4 + conceptos ofensivos... **Siempre:** pases a una mano sobre bote.

- **Descanso para beber y estirar.**



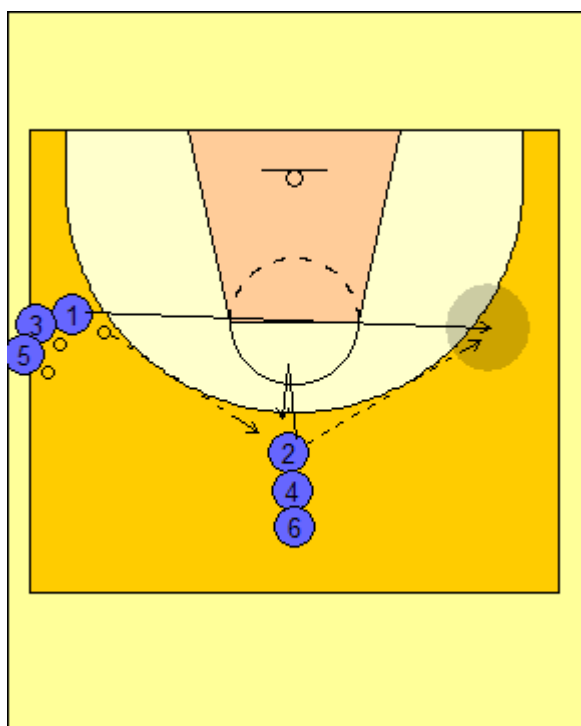


4.- La toma de decisión. Tiempo y Lugar. 20 minutos

(Solo haremos dos ejercicios, serán 2 estaciones: Dos grupos, uno en cada canasta).

Objetivos:

- Toma de decisiones sobre el “Tiempo del pase” y “Lugar del pase”,
- No hay prisas: si corren mucho, no leen.
- No correcciones de intensidad.
- Cuidar los detalles técnicos.
- Corregiremos los gestos y los espacios.



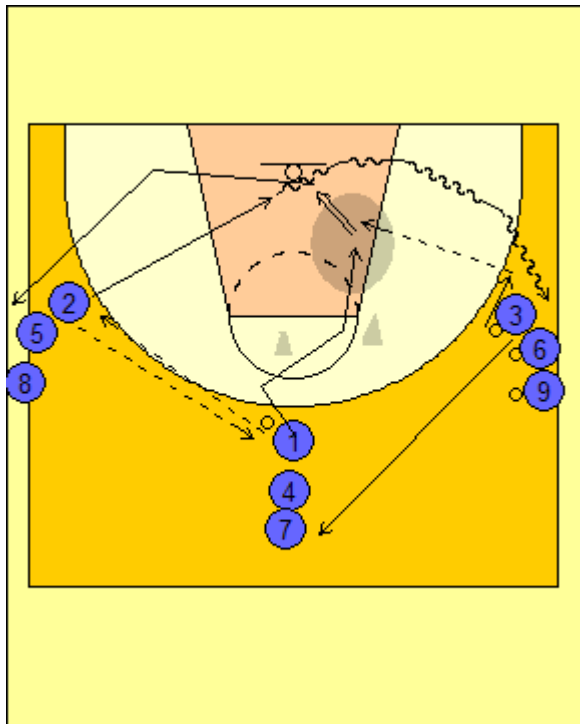
a) 2X0 -TIEMPO y LUGAR DE PASE.

Desarrollo:

- Parejas sin defensa. 1 pasa a 2.
- 2, previa finta de recepción, recibe y encara a la vez. Amenaza.
- 1 corta por el tiro libre, hasta la prolongación de la L.T.L. y recibe de 2, amenaza y... (Añadir finalizaciones o ahí acabamos)

Variante:

- Pase y corte del 2 al aro y se abre a la esquina para nuevo corte del 1. Finalizar.
- Introducir defensores, primero uno, luego 2, luego 3..., variar la trayectoria de 1.



Detalles Técnicos:

- Enseñar las manos.
- Contacto visual.
- Dar tiempo a que llegue.

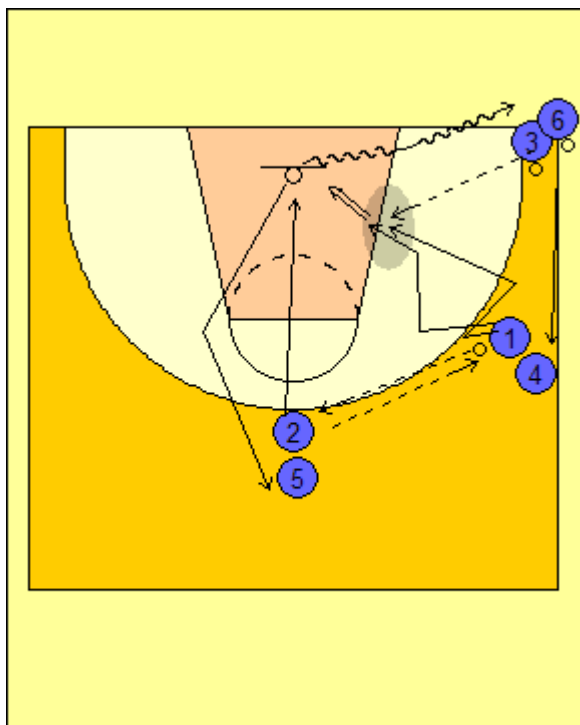
b) RUEDA CORTES. (Situación real)

Desarrollo:

- 3 filas, la del centro con 1 balón.
- En la fila derecha todos con balón.
- La fila central y la de la izquierda se pasan el **balón fijo** con diferentes tipos de pases, mejor trabajar un tipo y cuando lo dominen cambiar otro.
- El 1 tras el pase corta al aro con cambio de ritmo y pide al balón al 3.
- El 2 pasa al 4 y va por el rebote, lo coge antes de que toque el suelo, rebotea y va a la fila de la derecha.
- El 3 pasa el momento adecuado, cuando y dónde la pida el 1. Luego va al centro.

Variantes:

- Utilizar diferentes espacios, (alero, centro y esquina), cambiar al lado izquierdo...
- Diferentes pases al cortador, nunca de barriga.
- Diferentes trayectorias del cortador.
- Diferentes finalizaciones.
- Movimientos en poste bajo.



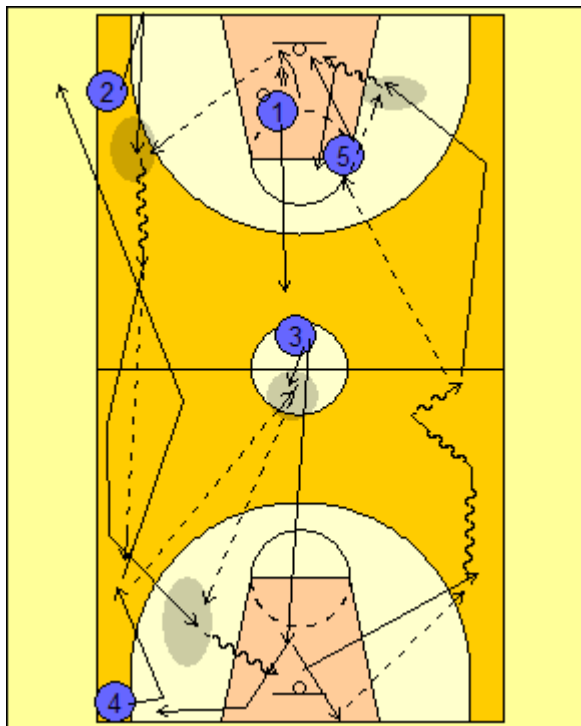
Detalles Técnicos:

- Enseñar las manos.
- Contacto visual.
- Dar tiempo a que llegue.
- Trabajo de pies: **“el muelle”**

5.- Los pases y las recepciones en movimiento + Progresión. 20 min.

(Solo haremos el primer ejercicio).

a) “**TODO CAMPO, BORDAS**”.



Desarrollo:

1ª Parte:

- 1 con balón, tira al tablero, va por él y cae orientado. Pasa a 2, por encima de la cabeza.
- 2, finta al fondo y recibe de 1 produciendo. Bota y pasa a 3 en mov.
- 4, mira a 2, cuando ve que recibe sale a buscar el balón, recibe de 2 y pasa a 3 en movimiento.
- 3, recibe de 4 y pasa a 2, que corre el CA para recibir en movimiento y finalizar.
- 3 rebotea y devuelve a 2. Sacar rápido de fondo si anota.

2ª Parte:

- 2, anota y recibe de 3 en la otra mitad del campo, realiza cambios de dirección y ritmo, mantiene el contacto visual con 5, le pasa y recibe para realizar una segunda finalización. Sube rápido al codo de la

zona.

- 5, recibe de 2, lo protege y le devuelve, luego rebotea y se coloca en la posición de 1.

Importante: Pases y recepciones en movimiento, todos aprendemos rápido la rotación y siempre contacto visual con el receptor.

Variante: Cambiar los tipos de pases, realizarlo por el lado izquierdo...

Detalles Técnicos:

- Caer orientados.
- Recibir y pasar en movimiento.
- Contacto visual fundamental.
- Manos preparadas.
- El balón no toca el suelo.

Rotación: 1-3-4-2-5-1. SEGUIR ORDEN MARCADO. Observamos los que se pierden

6.- La vuelta a la calma. 10 minutos.

a) **Estiramientos dirigidos:** individuales o por parejas.

b) **Juego:** inventado por ell@s, que pongan las normas, realizar algún baile, imitación...

c) **Charla final:** Hablamos sobre lo que hemos realizado, los objetivos y la mejora realizada. Animarlos a que sigan mejorando.