



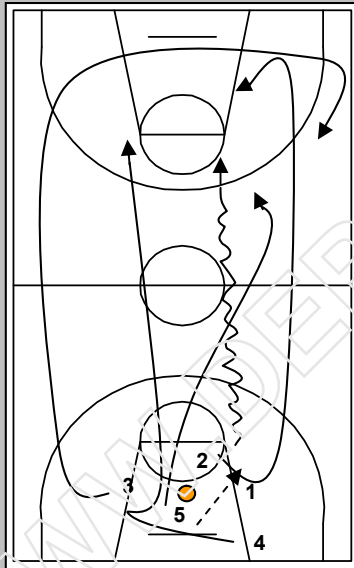
DEPARTAMENTO DE BASQUETBOL.

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTOS.

CATEGORIA: 1° DIVISION

PROFESOR A CARGO: RAUL ANDRES RIMOLI

TEMPORADA:



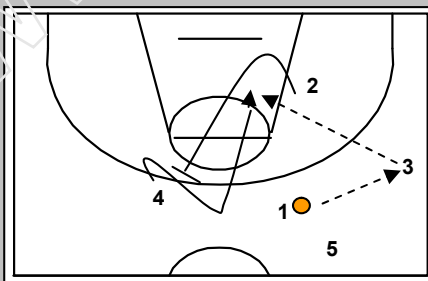
OBJETIVO TECNICO: Metodología en la construcción de transiciones. Transición con acople a flex ofense.

DESCRIPCION DRILL:

Dentro de nuestra filosofía de juego, las transiciones de defensa a ataque juegan un rol de preponderancia. A continuación analizaremos como enseñamos los juegos de transición de nuestros equipos, a través del método GLOBAL - ANALITICO - SINTETICO.

Cuando hablamos de nuestra metodología de trabajo hablamos de lo simple a lo complejo y con esta metodología cumplimos con este postulado.

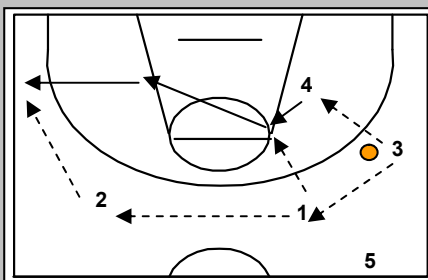
La primer parte es mostrar a // los jugadores, el todo, para que entiendan cual es el sentido de lo que posteriormente entrenaremos en la parte análtica.



OBJETIVO TECNICO: Metodología en la construcción de transiciones. Transición con acople a flex ofense.

DESCRIPCION DRILL:

En el gráfico 1 observamos como corremos nuestra transición desde nuestra zona defensiva, en el gráfico 2 vemos la disposición al llegar a la zona de ataque, en donde 3 está abierto en el perímetro, si no toma tiro, 2 bloquea a 4 para que corte.



OBJETIVO TECNICO: Metodología en la construcción de transiciones. Transición con acople a flex ofense.

DESCRIPCION DRILL:

Si 4 no recibe en el corte, tratamos de jugar interior para él, moviendo el balón de lado a lado. Si el balón no entra a 4 en ninguna de las posiciones interiores, 4 debe abrirse en la esquina del lado contrario y le damos el balón



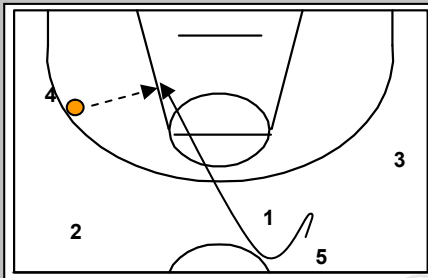
DEPARTAMENTO DE BASQUETBOL.

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTOS.

CATEGORIA: 1° DIVISION

PROFESOR A CARGO: RAUL ANDRES RIMOL

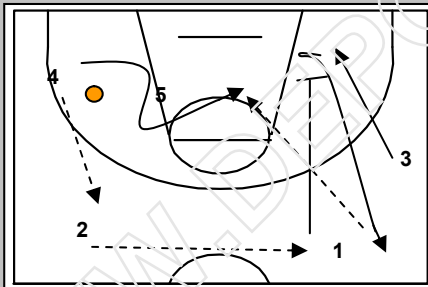
TEMPORADA:



OBJETIVO TECNICO: Metodología en la construcción de transiciones . Transición con acople a flex ofense.

DESCRIPCION DRILL:

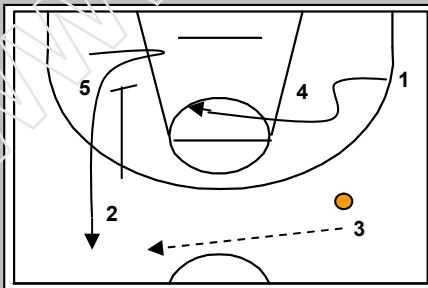
Si no se logró el juego interior 4 recibe el balón en la esquina, ahora 5 aprovecha a 1 para cortar agresivo al canasto, intentamos habilitar a 5 en su corte al canasto.



OBJETIVO TECNICO: Metodología en la construcción de transiciones . Transición con acople a flex ofense.

DESCRIPCION DRILL:

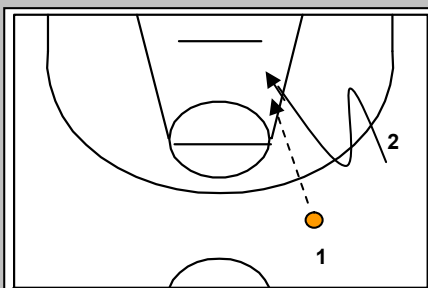
Si 5 no recibe el balón, hemos quedado en una formación 2-3, para acoplar nuestra transición al juego de flex. 3 se hunde para recibir un bloqueo de 1, 4 pasa a 2. 2 pasa a 3 y 4 corta al canasto



OBJETIVO TECNICO: Metodología en la construcción de transiciones . Transición con acople a flex ofense.

DESCRIPCION DRILL:

Esta ofensiva basada en bloqueos horizontales y verticales, permite a nuestros jugadores rotar por todas las posiciones de ofensiva, es por ello que es muy útil para ser usada en divisiones formativas



OBJETIVO TECNICO: Metodología en la construcción de transiciones . Transición con acople a flex ofense.

DESCRIPCION DRILL:

Hasta aquí le hemos mostrado a nuestros jugadores la globalidad del movimiento de // transición con el acople a la ofensiva regular flex.

Esta sería la parte global del // método, analizaremos ahora la parte analítica



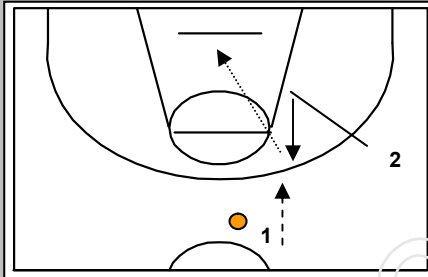
DEPARTAMENTO DE BASQUETBOL.

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTOS.

CATEGORIA: 1° DIVISION

PROFESOR A CARGO: RAUL ANDRES RIMOL

TEMPORADA:

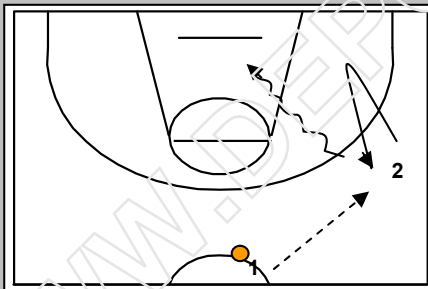


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

En el gráfico anterior 2 realiza el mecanismo de entrar y salir, para luego hacer una puerta de atrás. En este gráfico 2 realiza un corte en "V" se encuadra al canasto en triple amenaza y toma un lanzamiento al canasto

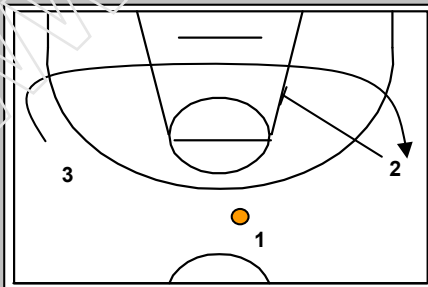


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

En esta situación 2 entra y sale recepsiona el balón, hace una finta de tiro y penetra al canasto. Penetramos al canasto con los dos perfiles saliendo de la finta con paso cruzado para el lado derecho y abierto para penetrar por izquierda.

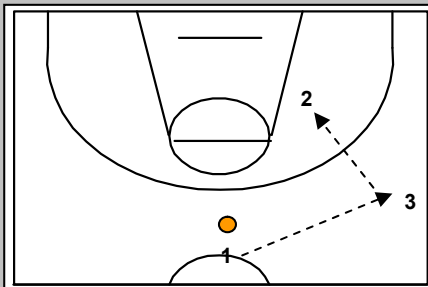


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

En este ejercicio trabajamos con 3 jugadores, en donde 2 pone un bloqueo a 3 para que este salga al perímetro a 45° a tomar un tiro de 3 puntos, hay que recalcar los cambios de ritmo que debe hacer 3 a la salida del bloqueo.



OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Como continuidad del movimiento si 3 no puede tomar su tiro, juega interior para 2 en el poste medio.



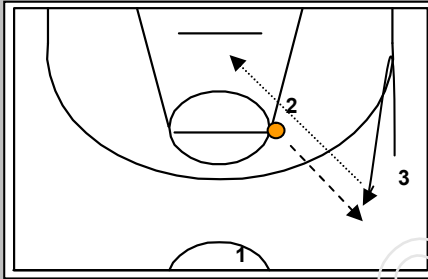
DEPARTAMENTO DE BASQUETBOL.

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTOS.

CATEGORIA: 1° DIVISION

PROFESOR A CARGO: RAUL ANDRES RIMOL

TEMPORADA:

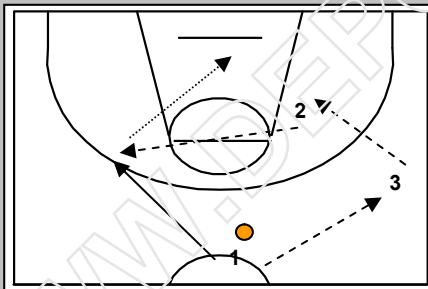


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Suponemos que 2 es doblado en el poste medio por el defensor de 3, 3 ataca la nuca de su marcador, 2 pasa a 3 para un tiro en el perímetro. Esta acción se denomina adentro-afuera, los mejores tiros del perímetro son después de esta acción.

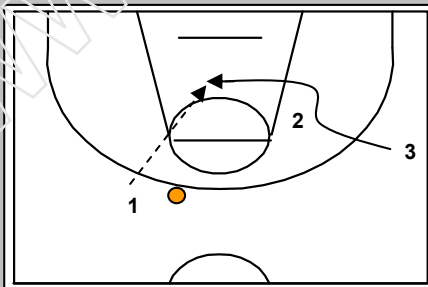


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Suponemos ahora que la defensa dobla a 2 con el marcador de 1, 1 se mueve en el frente de ataque, 2 pasa a 1, 1 toma un lanzamiento. Explicamos que estos lanzamientos son muy buenos ya que la defensa se comprime (Acción adentro-afuera)

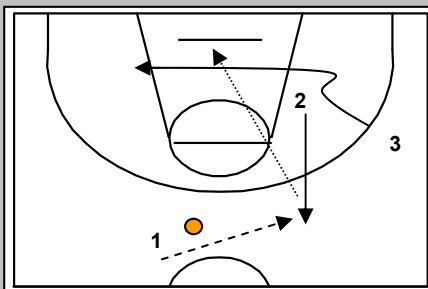


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Continuidad del trabajo anterior luego de poner el balón en 1, si este no puede tomar su tiro, 3 corta al canasto aprovechando la cortina de 2, este un corte del movimiento de flex.



OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Luego del corte de 3, si no entra el pase 2 se presenta en el perímetro para tomar su tiro, este es otro corte de flex.



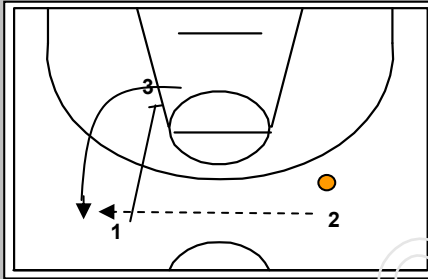
DEPARTAMENTO DE BASQUETBOL.

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTOS.

CATEGORIA: 1° DIVISION

PROFESOR A CARGO: RAUL ANDRES RIMOL

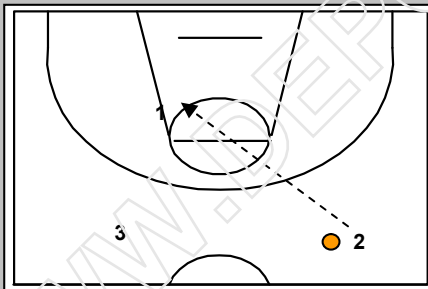
TEMPORADA:



OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex
Parte Análítica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

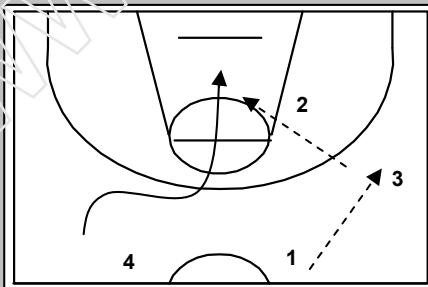
2 al frente de la ofensiva si no puede tomar su tiro, espera que 1 cortine a 3, 2 pasa a 3 para tomar un tiro de frente al canasto.



OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex
Parte Análítica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

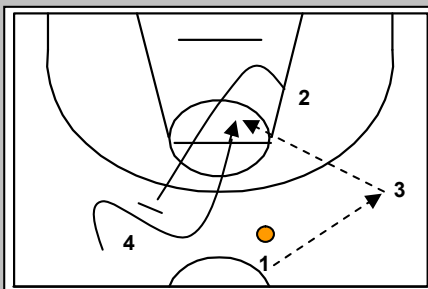
2 pasa a 1 que había bloqueado a 3 y continuó con su movimiento atacando al canasto.



OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex
Parte Análítica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Empezamos a correr la transición con 4 jugadores, 3 salió del bloqueo de 2 y no pudo tomar su tiro, 4 penetra al canasto desde la calle opuesta. Todos los ejercicios que hemos presentado los corremos todo el campo.



OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex
Parte Análítica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Continuidad de la entrada anterior 4 para cortar al canasto espera ser bloqueado por 2



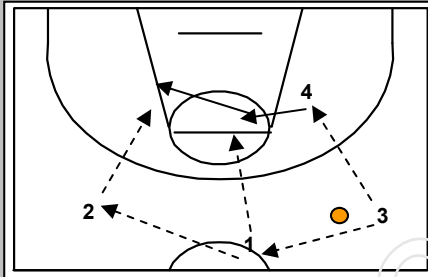
DEPARTAMENTO DE BASQUETBOL.

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTOS.

CATEGORIA: 1° DIVISION

PROFESOR A CARGO: RAUL ANDRES RIMOL

TEMPORADA:

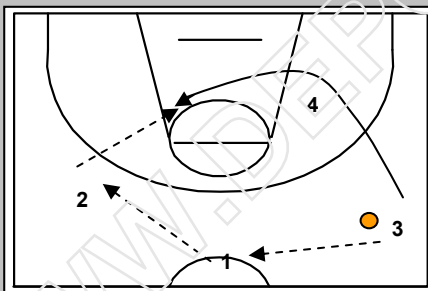


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Si el balón no puede entrar en 4 reversamos la pelota, 3 a 1, 4 se mueve y tratamos de jugarle interior, si no recibe 1 pasa a 2 4 se mueve tratando de recibir de 2

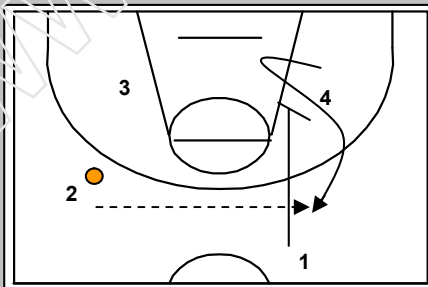


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Variante al anterior 3 reversa el balón con un pase a 1, 1 pasa a 2, 3 corta al canasto aprovechando el bloqueo de 4 en el fondo, 2 pasa a 3 cercano al canasto, este movimiento es el acople a flex.

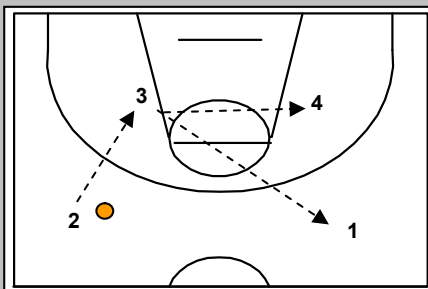


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Si el balón no entra en 3, 1 bloquea a 4 para que este tome un lanzamiento al canasto



OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Juego interior para 3, suponemos que la defensa se comprime para evitar la maniobra de 3 en el poste bajo/medio, 3 reversa el balón para 1 o 4, para un lanzamiento en el perímetro del lado opuesto (Adentro-afuera)



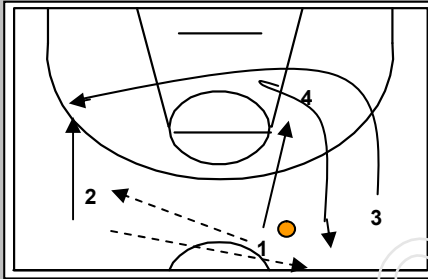
DEPARTAMENTO DE BASQUETBOL.

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTOS.

CATEGORIA: 1° DIVISION

PROFESOR A CARGO: RAUL ANDRES RIMOL

TEMPORADA:

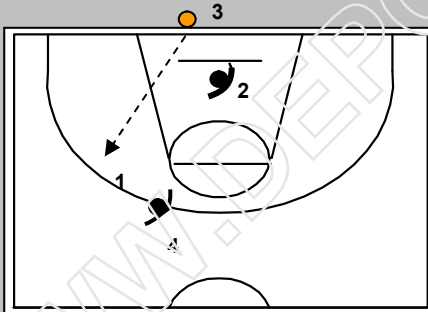


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Continuidad del movimiento desde la ofensiva flex. 1 pasa a 2, 3 corta aprovechando la pantalla de 4, 1 cortina a 4, 2 reversa el balón a 4 a la salida del bloqueo, y va a bloquear a 3 al fondo

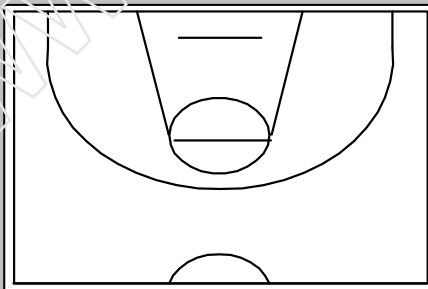


OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL:

Todos los ejercicios presentados hasta aquí fueron situaciones de 2x0, 3x0 y 4x0, estas mismas situaciones las realizamos con situaciones de 2x0 a la ida 1x1 a la vuelta, 3x0 2x1 y 4x0 2x2
Ejemplo: del ejercicio anterior luego del tiro 2x2



OBJETIVO TECNICO: Transición con acople a flex

Parte Análitica - partición del movimiento

DESCRIPCION DRILL: