



Eneko Lobato

Coordinador deportivo y entrenador de pre-infantil, en C.B. Burlada. Temp. 2006

A menudo me preguntan sobre ejercicios para trabajar determinados aspectos del baloncesto y siempre contesto lo mismo; no son los ejercicios lo importante sino las ideas que hacen crear estos ejercicios. A lo largo de mi vida, he experimentado con centenares y centenares de situaciones y nunca me he preocupado en

apuntarlas o de archivarlas de una manera determinada, porque reconozco que tengo facilidad para imaginar situaciones y modificarlas en base a determinadas ideas. Por eso quiero hacerte ver que en el proceso de crecimiento como entrenador, desarrolles tus propias ideas para trabajar los aspectos del juego que consideres convenientes, o que adaptes ideas de otros entrenadores para hacer esas situaciones tuyas, estando de esa manera más implicado en el proceso de entrenamiento.

Influenciado por Jose Luis Abau- rrea y Raúl Alzuela, nuestra pasión crece por entrenar a favor de un baloncesto en el que la inteligencia sociomotriz (Táctica y estrategia) se impone, como rasgo característico de nuestro juego. En un baloncesto cada vez más rápido en sus decisiones, donde el juego se presenta en situaciones de 1x1 y 2x2, la táctica individual representa la forma de enfrentarse a los problemas que se nos plantean durante el partido en el marco individual. La resolución de

estos problemas a nivel individual supone un primer paso hacia la resolución de los posteriores problemas colectivos. Mi baloncesto enriquece la técnica, con la variedad en las situaciones planteadas y en las soluciones adoptadas, trabajadas en entorno de incertidumbre. Esta colección de ideas intenta ofrecerte algo que puedas hacer tuyo... ¡Toma, para ti!

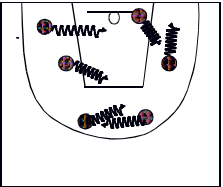
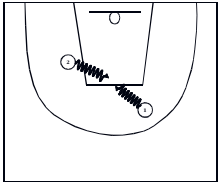
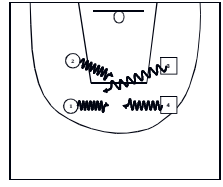
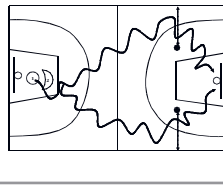
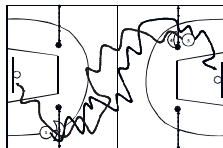
Gráfico	Reglas Principales	Lo que buscamos...
	Todos botan dentro de la línea de 6,25 al mismo tiempo que intenta robar el balón. VAR: Variar el espacio de juego de 6,25 y medio campo en función de las ordenes del entrenador	Descubrimiento del tipo de bote en función del espacio y del tiempo. Mover los piés y el balón como manera de controlar lo que pasa a mi alrededor. Var: Pasar del bote alto al bote bajo.
	Duelos de bote 1c1, los dos botan intentando robar el balón al mismo tiempo. VAR1: Vale robar o pegar en las rodillas del otro. VAR2: Si proteges dando la espalda vale pegarte en el culo. VAR3: Solo vale botar con la mano mala	Esconder el bote y manejar el balón en función de la acciones de otro. VAR1: Estrategias para robar el balón VAR2: Proteger el balón de frente VAR3: Manejar tácticamente la mano "mala".
	2c2 los cuatro botan e intentan robar el balón de los dos contrarios. Gana la primera pareja que roba el balón. VAR: 3c3. Mayor riqueza	Comprobar la capacidad táctica y estratégica de los jugadores en diferentes situaciones. VAR: Complejidad máxima
	1c1 siendo obligatorio el pasar entre uno de los conos y la líneas de banda.	Avanzar con oposición hacia un lugar determinado del campo. Arrancadas y paradas para subir el balón.
	Dificultad máxima en 1c1 avanzando hacia el lado izquierdo si los jugadores son diestros y viceversa.	Combinar el bote con las dos manos para avanzar hacia la nuestro lado débil. Propiciar el bote con la mano no dominante.

Gráfico	Reglas Principales	Lo que buscamos...
	<p>Cruce de jugadores que entran en el pasillo de bote cuando el jugador que va delante llega al segundo cono. VAR: Cuando se cruzan pueden robarse el balón</p>	<p>Estimular los cambios de mano y dirección en espacio reducido. VAR: Mayor complejidad en la protección.</p>
	<p>3 elige hacia donde sale, hacia la derecha o izquierda del atacante, haciendo que 1 ataque el espacio libre</p>	<p>- Cortar por delante / detrás. - Cambio de dirección.</p>
	<p>Cuatro 1c1 en la misma canasta, desde medio campo.</p>	<p>Analizar cuándo y por dónde puedo jugar. Decidir entre entrar o parar y tirar si no hay espacio.</p>
	<p>1 pasa a 3 evitando que dos corte el balón.(1 bote línea pase) Pasador será defensor Receptor será pasador Defensor será receptor</p>	<p>Pasar con oposición, crear líneas de pase con el bote.</p>
	<p>Pasar y devolver dos veces del jugador 3, para poder jugar 1c1 después.</p>	<p>Receptor con oposición. ¿Dónde paso? Lejos del defensa ¿Cuándo paso? Timing de pase</p>
	<p>2c2 de pases dentro de 6,25. Si das 5 pases puedes salir de línea de 3 para jugar a canasta con bote.</p>	<p>Complejidad máxima para pase y recepción con oposición. Calcularán distancias y tiempos para pasar. TACTICA IND DEL PASE</p>
	<p>Cuando el defensor da el balón al ataque este va a tocar la esquina de medio campo, defensa debe tocar línea de fondo para poder volver a defender</p>	<p>Decisión entre entrada o parada y tiro, en función de la lectura de la posición de la defensa.</p>
	<p>Meter de fuera de 6,25 vale 5 puntos y meter de dentro de 6,25 vale 3 puntos. Gana el que primero llega 15 puntos.</p>	<p>Practicar los engaños Fintas de tiro y salida Fintas de salida y tiro Ojo equilibrio para realizar eficazmente lo que pensamos.</p>
	<p>Desde espacio intermedio, ataque elige si recibe dentro de la zona sin posibilidad de bote o fuera del triple con posibilidad de dar 2 botes máximo.</p>	<p>Fintas de recepción y puertas atrás. Si sales fuera aprovecha la ventaja de jugar en movimiento.</p>

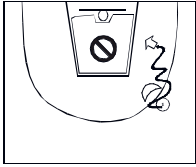
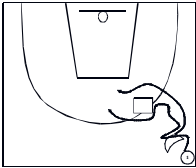
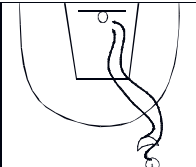
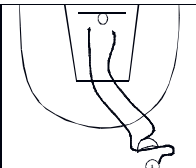
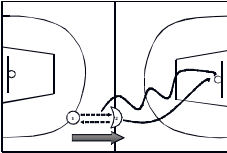
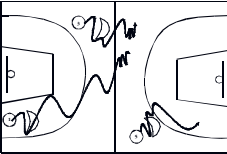
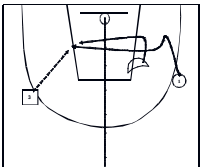
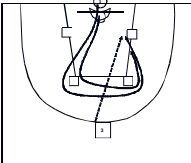
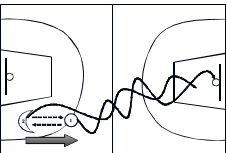
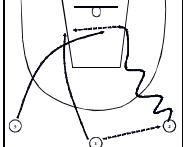
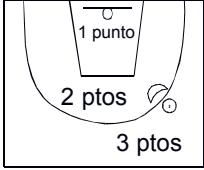
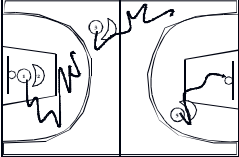
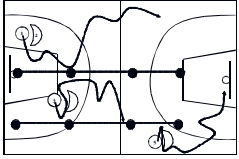
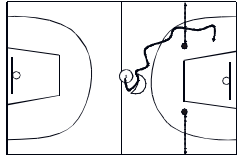
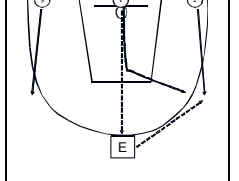
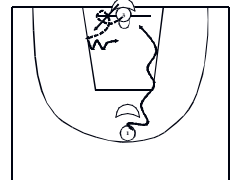
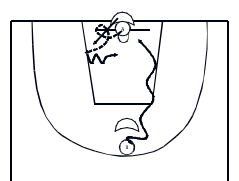
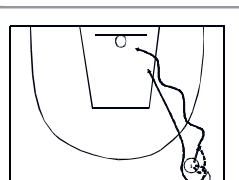
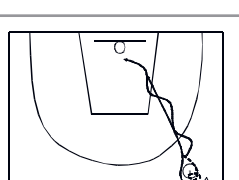
Gráfico	Reglas Principales	Lo que buscamos...
	1c1 desde 6,25 , estando prohibido tirar de dentro de la zona	Pararse para tirar, ganar espacio para el tiro.
	1c1 con obstáculo (conos , cajas, ...)	Leer el comportamiento de la defensa. Meter a la defensa en problemas con el obstáculo.
	1c1 desde medio campo, con un numero de botes limitado.	Aprovechar los botes para avanzar.
	1c1, cambio de mano antes de llegar al triple y solo un bote tras el cambio de mano para tirar a canasta.	Efectividad del cambio de mano. Cambio de mano y cambio de ritmo, si no no superaremos al defensa.
	Pasar y devolver mientras se avanza, después jugar 1x1 en movimiento.	Atacar al defensa en movimiento buscando desequilibrarlo.
	1c1 en el que es obligatorio jugar con la mano no dominante hasta medio campo, después libertad de manos. Defensa 1 mano atrás hasta medio campo, evitando ser tocados en posesión.	Bote con la mano no dominante con oposición. Evaluar ventaja desventaja al pasar medio campo: -Jugar arriesgando o parar y conservar.
	Cortar para recibir y jugar 1x1 cerca del aro. Si juego de espaldas, defensa solo puede utilizar 1 mano. Si juega de cara, defensa manos libres.	Variedad en el juego no sólo de cara sino también de espaldas.
	1c1 con ayuda cuádruple. El defensor solo puede evitar seguir por detrás del ataque 1 vez. Atacante puede utilizar máximo 2 conos.	Recibir y analizar la ventaja Evaluar el grado de ventaja y desventaja en el proceso. Aprovechar la recepción del movimiento.
	Defensa tras ataque, dar y devolver, girarse para jugar a canasta.	Cruzarse para evitar que el defensa me adelante. Buscar la canasta + falta.
	Jugador con balón mediante pase elige el compañero para el 2c1, el que no es pasado será el defensor.	Evaluar ventaja/desventaja del jugador con balón.

Gráfico	Reglas Principales	Lo que buscamos...
	<p>1c1 con distinta puntuación, la canasta de 3 vale 3, la canasta de fuera de la zona vale 2 y la de dentro vale 1.</p>	<p>Tirar tiene un gran valor Pararse y tirar aumenta la riqueza del jugador, anotar de dentro tiene un valor menor en la formación de nuestros jugadores.</p>
	<p>Tres zonas ocupadas por 1c1, cuando la zona de delante es liberada puedo invadir la zona siguiente.</p>	<p>Jugar con la vista arriba, ver lo que pasa por delante, jugar cuando el espacio este libre.</p>
	<p>Tres pasillos de juego de distinta anchura, 1c1 en los pasillos limitados.</p>	<p>Distintas características: Defensa: distancia al atacante. Ataque: distintos tipos de bote y desplazamientos.</p>
	<p>1c1 1/2 campo, atacante máximo 5 botes. La defensa intenta hacer que el ataque juegue por el lado de su mano débil. Si lo consigue y no anota 2 ptos. Si va por el otro lado 1 pto. Si le anotan, menos 1.</p>	<p>Orientar al atacante a su lado débil.</p>
	<p>Pase al entrenador y defensa del 1c1. Atacante será defensor. Defensor, rebote + pase a 3. 3 será el atacante del 2º 1x1.</p>	<p>Aguantar salida, ¿Qué distancia le concedo en función de contra quién juego?.</p>
	<p>Doble 1x1, Jugador 3 elige lado y juega 1c1 interior. 1 juega hacia el lado libre.</p>	<p>Lectura del espacio libre.</p>
	<p>Doble 1x1, Jugador 1 elige el lado del 1c1 exterior, 3 reacciona jugando 1x1 interior hacia el lado contrario.</p>	<p>Lectura del espacio libre.</p>
	<p>Defensor tira el balón por encima del hombro del atacante y pasa por el otro lado a defender.</p>	<p>Botar con la mano mas alejada del defensor.</p>
	<p>Defensor bombea el balón por encima del atacante y le rodea para defender, no podrá usar las manos hasta que el balón bote.</p>	<p>Utilización de las manos, velocidad, hacer dudar, fintas defensivas.</p>