



Ejercicios para la formación de Jugadores Interiores



por Moncho Monsalve

Actual entrenador del Alerta Lobos Cantabria y profesor de lujo del Curso de Especialización sobre Pivots, Moncho Monsalve ha dedicado su vida al baloncesto y a la formación de los hombres altos. En este segundo Reportaje Técnico Monsalve nos muestra una serie de ejercicios básicos para el entrenamiento de pivots que tiene como finalidad ejemplificar los contenidos y formas de entrenamiento por niveles.

JUGADORES INTERIORES

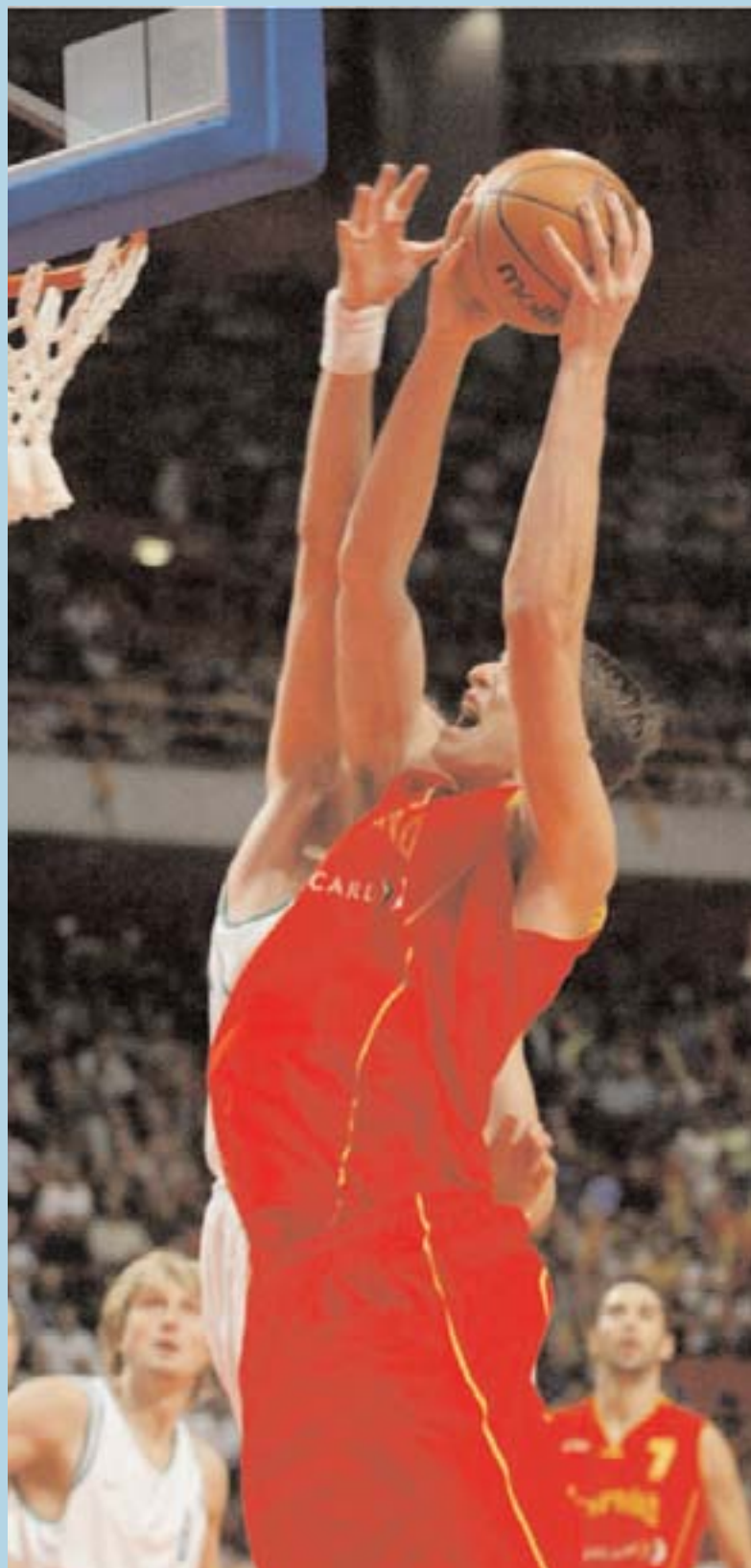
El puesto de pívot es claramente un puesto especializado. Se diferencia del resto, en relación a las acciones técnicas y tácticas más habituales que estos jugadores realizan. Para que el pívot pueda jugar el balón debe tenerlo en las manos. Por esta razón, ganar la posición a la defensa y recibir el balón en óptimas condiciones para jugarlo es fundamental. Este es uno de los aspectos que más tenemos que cuidar en la enseñanza de los Pívots.

LOS MOVIMIENTOS CERCA DE CANASTA

Uno de los objetivos primordiales de los jugadores interiores con posesión del balón es fijar al defensor y preferentemente hacia el centro de la zona. Es evidente que a mayor riqueza de movimientos dispondremos de jugadores más completos por lo que es aconsejable dominar unos movimientos básicos y, siguiendo una pauta metodológica de progresión y formación, incorporar movimientos nuevos en función de las características de cada jugador.

LOS LANZAMIENTOS

En el baloncesto actual cada vez es más importante que los jugadores interiores sean buenos lanzadores. En situaciones de 4 o 5 metros es crucial. Anotaciones desde



EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD

esas distancias obliga a la defensa a aumentar su espacio de juego generando espacios libres y favoreciendo al ataque las penetraciones, las distribuciones, etc.

En los últimos años vemos como jugadores interiores se convierten en excelentes lanzadores de larga distancia (3 puntos). Las situaciones de bloqueo directo y continuación hacia la línea de 3 puntos obliga a la defensa a realizar ajustes de gran complejidad y ocupar espacios muy alejados. Un apartado especial se debe dedicar

al lanzamiento de tiros libres. Son, posiblemente, los jugadores que más lanzamientos de este tipo realizan en los partidos. Son lanzamientos sin oposición y estáticos por lo que los porcentajes de anotación deben ser muy elevados. El no aprovechar esta circunstancia es regalar muchos puntos al equipo rival.

Los tiros que mejor debe manejar el jugador interior deben ser:

A) TIRO EN SUSPENSIÓN. Desde el poste alto y medio, ya sea sin bote o

con finta y bote previo. Es importante que se sepa mantener adecuadamente el equilibrio, especialmente en aquellas situaciones en las que el lanzamiento está precedido de algún giro.

B) TIRO EN GANCHO O MEDIO GANCHO. Es un lanzamiento seguro, ya que protege bien el balón del defensor, Es muy importante manejar ambas manos en este tipo de lanzamientos.

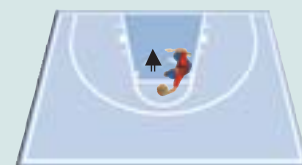
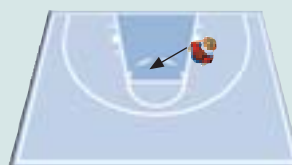


EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 1

EJERCICIO 1: DOBLE PASO

DESCRIPCIÓN:

Los jugadores reciben en poste medio o bajo de espaldas al aro. Sobre un solo bote de balón realizan un doble paso hacia el centro de la zona. Cuando realiza el segundo paso se gira 90° hacia el aro y realiza un lanzamiento en gancho



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- » Mejora de la acción de doble paso y lanzamiento de gancho.
- » Optimizar el equilibrio dinámico encadenando dos acciones.

CORRECCIONES:

- » Mantener una buena base de sustentación separando bien los pies.
- » El doble paso debe realizarse hacia el centro de la zona.
- » El bote debe ser fuerte y lo más bajo posible.
- » Agarrar el balón con las dos manos a la altura del pecho.
- » Adecuado giro de 90° separando el balón del cuerpo en el último momento antes del lanzamiento.
- » Extensión completa del brazo y golpe de muñeca final.
- » Después de lanzar ir a por el propio rebote.

JUGADORES INTERIORES

EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 1

EJERCICIO 2: PIVOTE Y GIRO EN "V"

DESCRIPCIÓN:

Los jugadores deben fintar realizando un pivote con el pie más cercano a la línea de fondo como pie de pivote. Esto hace pensar a la defensa que realizará un doble paso. En lugar de eso, realiza un bote girándose hacia la línea de fondo y realizando un medio gancho con la mano mas cercana al aro.

Es muy importante realizar el primer pivote hacia el centro de la zona y después del bote situar el otro pie en dirección hacia el aro. Es como dibujar una "V" con el movimiento de pies



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Desarrollo de los pivotes y giros a velocidad alta.
- ▶ Desarrollo de las fintas de salida de espaldas al aro.
- ▶ Lanzamientos de gancho y medio gancho.

CORRECCIONES:

- ▶ Mantener una buena base de sustentación separando bien los pies.
- ▶ Realizar el bote con velocidad a la vez que se realiza el giro.
- ▶ Cuidado con los pasos. Soltar el balón antes de levantar el pie de pivote.
- ▶ Orientar correctamente el cuerpo después del giro para el lanzamiento.
- ▶ Aprovechar el impulso del giro para el salto del lanzamiento.

EJERCICIO 3: UNO CONTRA UNO EN POSTE BAJO CON PASADOR

DESCRIPCIÓN:

Los jugadores se sitúan en poste medio de cara al defensor para ganar la posición. Realiza un giro para pedir el balón con la mano diestra. Una vez recibe el balón debe analizar la posición del defensor y sus movimientos para realizar uno de los movimientos anteriores. Doble paso o Giro en "V". Es importante que a la vez que se recibe y protege el balón acercar al aro lo más posible el pie mas próximo a la línea de fondo. Este pie será el pie de pivote y forzará al defensor a retrasar su posición.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Pedir el balón con la mano diestra.
- ▶ Ganar posición fijando a la defensa.

TÁCTICOS

- ▶ Analizar al defensor y decidir el movimiento en relación a las acciones de la defensa.
- ▶ Utilización de la finta como engaño a la defensa.

CORRECCIONES:

- ▶ Impedir que la defensa pueda alcanzar la trayectoria del pase. Ganar posición adecuada.
- ▶ Pedir el balón con la mano mas alejada. Mano diestra.
- ▶ Recibir el balón con buen equilibrio a la vez que se intenta colocar el pie de pivote lo más cerca del aro, pero impidiendo el avance del defensor.
- ▶ Determinar con corrección el lado para rebasar al defensor en función de las fintas y desplazamientos de éste.



EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD

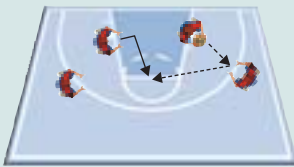
EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 1

EJERCICIO 4: DOS ESPACIOS

DESCRIPCIÓN:

Parejas de dos jugadores interiores. Balón desde el interior a un pasador. Corte en "flash" del poste contrario al poste alto.

1ª Opción (primer espacio), realizar tiro desde esa posición e ir los dos la rebote. Rotación.
2ª Opción (segundo espacio). Inversión hacia el pasador del lado contrario y el primer poste sobre un corte hacia el balón y poste medio realiza tiro sobre giro o movimientos de los ejercicios 1 y 2.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Corrección en paradas y giros hacia el aro.
- ▶ Cambios de ritmo en los cortes.
- ▶ Pases de interior a exterior y pases de inversión.
- ▶ Lanzamientos en suspensión a 1/2 distancia.

CORRECCIONES:

- ▶ Realizar en posición de equilibrio con tensión adecuada los pases, preferiblemente desde encima de la cabeza, especialmente en la inversión.
- ▶ Cambios de ritmo en los cortes, pudiendo practicar algún giro.
- ▶ Equilibrio en las paradas y giros para lanzamientos.
- ▶ Inmediatamente después de lanzar ir a por el rebote.
- ▶ Entrenar por los dos lados y con el "timing" adecuado. Importante la velocidad de ejecución y la continuidad.



EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 2

EJERCICIO 1: TIRO "DUO"

DESCRIPCIÓN:

Parejas de dos jugadores interiores con un pasador. Dos jugadores en poste bajo uno con balón. Éste pasa al pasador que pasa al otro poste que corta hasta el poste alto (o a línea de 3 puntos). El primer jugador, corta de poste bajo a poste bajo (jugando por línea de fondo), recibiendo el balón del otro poste y realizando una parada en dos tiempos (o dos tiempos mas pivote) y realiza tiro. El poste alto y el tirador van a por el rebote. Rotación de posición y realizar el movimiento por ambos lados.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Corrección en paradas y giros hacia el aro.
- ▶ Cambios de ritmo en los cortes.
- ▶ Pases de interior a exterior y pases de interior - interior
- ▶ Lanzamientos en suspensión a 1/2 distancia.
- ▶ Paradas en dos tiempos y pivotes.

CORRECCIONES:

- ▶ Realizar pases tensos y precisos.
- ▶ Circulaciones con cambios de ritmo explosivos.
- ▶ Las paradas de ambos jugadores pueden ser: primer pie interior, segundo pie exterior, o exterior e interior, aprovechando el giro.
- ▶ Evitar bajar el balón en recepciones y pases.
- ▶ Evitar que la velocidad en la parada desequilibre el salto en el lanzamiento.

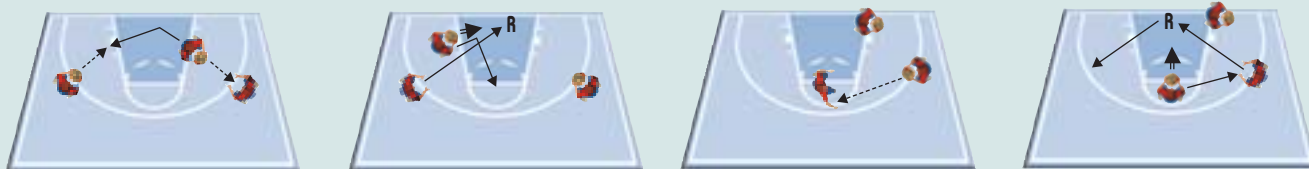
JUGADORES INTERIORES

EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 2

EJERCICIO 2: TIRO POR TRIOS

DESCRIPCIÓN:

Se realizan tríos de jugadores interiores. (6 jugadores con 4 balones). Se colocan uno en poste bajo con balón, otro en alero del mismo lado sin balón y el tercero en el alero del lado contrario con balón. El jugador del poste bajo pasa al mismo lado y corta por línea de fondo hacia el lado contrario recibe de su compañero y realiza parada y tiro en suspensión. Después gana el centro de la zona y corta hacia el poste alto. Recibe del otro compañero y lanza en suspensión. Se realiza rotación hacia la izquierda.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Pases y recepciones precisas y tensas.
- ▶ Paradas, pivotes y giros sobre equilibrio.
- ▶ Lanzamientos en suspensión.
- ▶ Rebote de ataque.
- ▶ Posibilidad de realizar fintas de lanzamiento y pivotes antes de lanzar.

CORRECCIONES:

- ▶ Es importante no predecir el pase interior-exterior y realizarlo preferentemente por encima de la línea del pecho.
- ▶ Hacer cambios de ritmo y giro para ganar la línea de fondo.
- ▶ Recibir sobre el lado contrario pidiendo el balón con la mano diestra.
- ▶ Equilibrio en la parada y pivotes.
- ▶ Utilización del cambio de ritmo gestual en las fintas de lanzamiento.

EJERCICIO 3: "SERIES"

DESCRIPCIÓN:

Grupos de 3-4 jugadores con dos pasadores. Un poste bajo a cada lado, uno con balón y otro sin. El jugador sin balón recibe de espaldas y realiza cualquiera de los movimientos interiores. El otro jugador pasa el balón al pasador y previa finta de recepción recibe el balón para realizar otro movimiento. Los movimientos básicos son:

1. Finta, giro y tiro en suspensión por tablero.
2. Finta, giro interior y tiro en suspensión.
3. Fijar al defensor por línea de fondo con el bote, cambiar con un pivote y girar por el interior de la zona. Tiro de gancho en suspensión.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Tiros en suspensión, gancho y tablero.
- ▶ Giros con cambios de ritmo.
- ▶ Rebote de ataque.
- ▶ Fintas de recepciones
- ▶ Equilibrio en paradas y giros.

CORRECCIONES:

- ▶ Mantener una posición de equilibrio en todas las recepciones.
- ▶ Cambios de ritmo en todas las recepciones.
- ▶ Mostrar mano de recepción.
- ▶ Pases tensos.
- ▶ Pivotes y giros con el centro de gravedad bajo.
- ▶ Mantener el balón lo más cercano posible al cuerpo.
- ▶ Bote de balón bajo y fuerte.

EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD

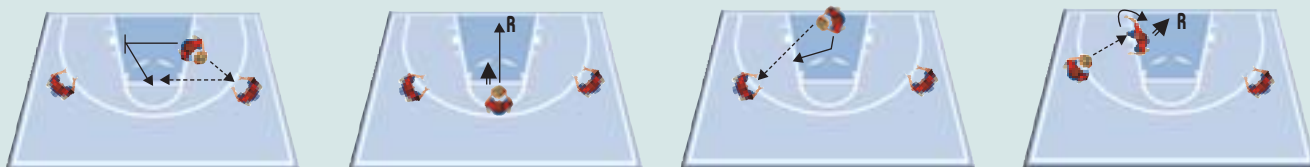
EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 2

EJERCICIO 4: "NEWELL"

DESCRIPCIÓN:

Grupo de 4 jugadores con apoyo de 2 pasadores. El objetivo es realizar dos lanzamientos desde distintas zonas después de desplazamientos y bloqueos.

Jugador con balón pasa al exterior del mismo lado y realiza un bloqueo al lado contrario. Continúa hacia el poste alto y recibe del pasador para lanzar. Va a por su rebote y pasa al pasador del lado contrario. Finta y recepción para lanzar desde el poste bajo del mismo lado.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Correcta colocación del cuerpo en el bloqueo y continuaciones equilibradas hacia el lado correcto.
- ▶ Fintas de recepción.
- ▶ Lanzamientos en suspensión, gancho, etc.
- ▶ Paradas y giros.

CORRECCIONES:

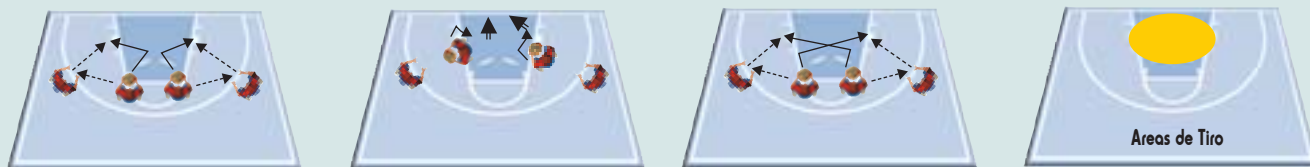
- ▶ Importante realizar el bloqueo con una posición de equilibración correcta.
- ▶ Después del bloqueo girar hacia el balón y pedirlo.
- ▶ Practicar las paradas interior-exterior y exterior-interior en el poste alto.
- ▶ Después de lanzar no esperar al resultado e ir a por el rebote.
- ▶ Pases tensos.
- ▶ Fintas con cambios de ritmo y giros equilibrados.

EJERCICIO 5: "DUO VÉRTICES"

DESCRIPCIÓN:

Parejas de jugadores interiores con dos pasadores. Desde el poste alto (vértices) pasan el balón al alero pasador y realizan movimientos hacia el poste bajo (mismo lado o lado contrario). Los movimientos pueden ser:

1. Recibir y fijar al defensor con el bote por línea de fondo, con un pivote y sobre el apoyo del cuerpo del defensor, ganar el centro para un tiro corte en gancho.
2. Recibir y fijar al defensor con el bote hacia el centro de la zona para girarse por línea de fondo y hacer un tiro corto.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Pases precisos.
- ▶ Paradas y bote de avance.
- ▶ Pivotes y cambios de dirección sobre un solo bote.
- ▶ Lanzamientos en suspensión y gancho.
- ▶ Cortes hacia el aro.

CORRECCIONES:

- ▶ Realizar los movimientos con cambios de ritmo.
- ▶ Los giros deben ser rápidos y precisos.
- ▶ Pases tensos.
- ▶ Pedir el balón con la mano diestra.
- ▶ Realizar los cortes con fintas de desmarque y cambios de ritmo.
- ▶ Correctas paradas en los lanzamientos.
- ▶ Botes tensos y bajos.

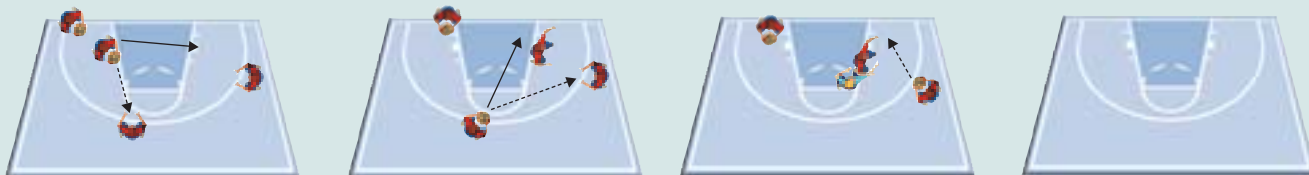
JUGADORES INTERIORES

EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 2

EJERCICIO 6: 1 CONTRA 1 EN POSTE BAJO

DESCRIPCIÓN:

Grupo de 4 jugadores. El jugador con balón del poste bajo pasa al poste alto y corta al poste bajo del lado contrario. El jugador del poste alto pasa al pasador y defiende al jugador del poste bajo. Se rota en sentido contrario de las agujas del reloj. El ejercicio se realiza por los dos lados.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Pases por encima de la cabeza
- ▶ Cambios de ritmo, y desplazamientos.
- ▶ Recepciones

TÁCTICOS

- ▶ Colocación en la defensa del corte.
- ▶ Escoger la forma para rebasar al defensor.
- ▶ Colocación del defensor en relación al atacante.

CORRECCIONES:

- ▶ Realizar los pases tensos y precisos.
- ▶ Realizar cortes con cambios de ritmo.
- ▶ Posición de equilibrio en los defensores.
- ▶ Bloquear el rebote en defensa y pelear el rebote de ataque.
- ▶ Analizar la posición de la defensa para escoger la mejor opción para rebasarlo. ("Leer la defensa").
- ▶ Equilibrio en los lanzamientos, paradas y giros.

EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 3

EJERCICIO 1: PICK AND ROLL

DESCRIPCIÓN:

Realizar dos lanzamientos alternativos después de un bloque directo. Jugador exterior con balón lanza a canasta después de bloqueo directo. El jugador interior, después de bloquear, realiza continuación hacia línea de fondo donde recibe de jugador interior en el lado contrario.

Se puede hacer una variante en la cual el jugador exterior que recibe el bloqueo, pasa a la continuación del bloqueador. Sería el jugador exterior quien recibe desde el lado contrario para lanzar.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Coordinación temporal en el bloq. directo.
- ▶ Continuaciones hacia el balón.
- ▶ Paradas y tiro.
- ▶ Pases y recepciones en movimiento.

CORRECCIONES:

- ▶ Ajustar temporalmente las acciones de bloqueo directo. No RETRASARSE NI ADELANTARSE.
- ▶ Realizar las continuaciones hacia el balón.
- ▶ Realizar los giros de las continuaciones con equilibrio y velocidad.
- ▶ Utilización del cuerpo contra los defensores.
- ▶ Intentar recibir el balón después de la continuación con los dos pies en el suelo para escoger el pie de pivote.

EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD

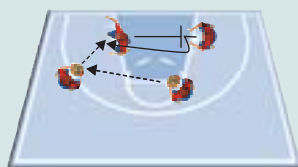
EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 3

EJERCICIO 2: TRIPLE POST

DESCRIPCIÓN:

Se realizan lanzamientos desde las tres posiciones interiores. Dos jugadores en poste alto y otro en poste bajo. Pasa de poste alto al poste alto y corte hacia el poste bajo del mismo lado. Se recibe bloqueo horizontal y recibe para lanzamiento.

Es habitual utilizar el concepto de después de bloquear, se es bloqueado. El otro jugador de poste alto pasa al pasador y bloquea a la continuación del bloqueador.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Pases tensos
- ▶ Cortes con cambios de ritmo.
- ▶ Bloqueos indirectos y continuaciones.
- ▶ Paradas y tiro.

CORRECCIONES:

- ▶ Realizar un timing correcto en los bloqueos indirectos.
- ▶ Fijar correctamente al defensor.
- ▶ Cambios de ritmo en la salida del bloqueo.
- ▶ Timing de bloquear y ser bloqueado.
- ▶ Continuaciones con velocidad y equilibrio.
- ▶ Pedir el balón después de bloquear y/o ser bloqueado.

EJERCICIO 3: JUEGO ENTRE DOS

DESCRIPCIÓN:

Juego de dos con dos pasadores. Se inicia sin defensa para luego colocar dos defensores. El pasador se apoya en el bloqueo para llevar el balón a la banda. El bloqueador continúa hacia el poste bajo lado contrario. El otro jugador interior corta hacia el poste bajo del lado de balón y recibe. Éste jugador pasa al pasador y bloquea al poste bajo del lado contrario para continuar al poste alto y recibir. Pasa al pasador del lado contrario y bloquea al poste bajo de lado de ayuda y continua hacia el poste bajo del lado del balón.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Cambios de ritmo y cortes.
- ▶ Bloqueos directos, indirectos y Cont.
- ▶ Giros y desplazamientos sin balón.
- ▶ Equilibraciones.

TÁCTICOS :

- ▶ Escoger el lado adecuado de salida del bloqueo
- ▶ Lectura de la defensa para obtener ventaja.

CORRECCIONES:

- ▶ Realizar las acciones con continuidad.
- ▶ Mantener un adecuado timing de bloqueos y continuaciones.
- ▶ Fijar a los defensores antes de ser bloqueado.
- ▶ Pedir el balón en cada continuación.
- ▶ Escoger adecuadamente el lado de salida del bloqueo en función de la defensa.

JUGADORES INTERIORES

EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 3

EJERCICIO 4: EJERCICIO "GOLDEN"

DESCRIPCIÓN:

El jugador interior realiza 5 saltos (tocar tablero o aro) y a la llamada el pasador se gira y se acerca al balón para recibir y anotar. Coge su rebote y pasa el balón. Se efectúan 3 series de 5 a 10 tiros (25-30 saltos).

Se puede hacer una variante situando al pasador a 45° de la canasta y obligando al jugador interior a ir a tocar el balón con las dos manos y luego recibir en poste bajo.

También se puede realizar con dos pasadores para realizar desplazamientos laterales.



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- » Saltos en rebote.
- » Giros y recepciones.
- » Desplazamientos sin balón

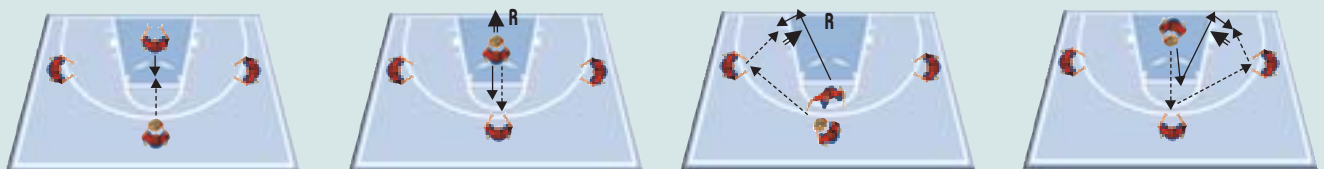
CORRECCIONES:

- » Mantener los brazos lo más alto posibles en los saltos.
- » Intentar no disminuir la altura del salto. Utilización del impulso reactivo de los tobillos.
- » Pedir el balón con la mano diestra.
- » Mantener equilibrio en giros y desplazamientos.

EJERCICIO 5: EJERCICIO "KILLER"

DESCRIPCIÓN:

Es un ejercicio de gran exigencia física si se realiza con rigor. Se realizan tríos. Se empieza de espaldas para girar y recibir el balón del pasador. Realiza un tiro y va a por el rebote (si no enceste a la primera encestar tras rebote). Pasa al pasador e ir en dirección balón. Cuando el pasador pasa a un lado, el jugador interior debe ir al vértice de la zona con línea de fondo y después pedir el balón para realizar un tiro. Después del rebote pasa al pasador del centro y comienza por el lado contrario



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- » Cambios de ritmo
- » Rebote.
- » Lanzamientos
- » Paradas y giros.

CORRECCIONES:

- » Mantener la intensidad adecuada en lanzamientos y desplazamientos.
- » Intentar realizar pasos laterales largos.
- » Pedir el balón en cada desplazamiento.
- » Pases tensos y fuertes.
- » Recepciones precisas, manteniendo las manos abiertas.

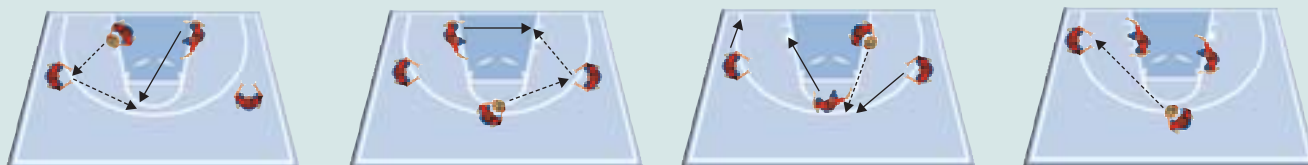
EJERCICIOS POR NIVELES DE DIFICULTAD - NIVEL 3

EJERCICIO 6: 4 CONTRA 0

DESCRIPCIÓN:

Utilizar el concepto dentro-fuera-inversión. El balón comienza en poste bajo. Pasa al exterior del mismo lado (interior-exterior). El poste bajo del lado contrario corta hacia el poste alto para recibir e invertir hacia el exterior del lado contrario. El poste bajo del lado contrario corta hacia el poste bajo contrario por línea de fondo y recibe.

El poste alto corta hacia el poste bajo del lado contrario, el exterior del lado balón reemplaza el centro y el otro exterior "ataca la espalda"



OBJETIVOS:

TÉCNICOS

- ▶ Cortes hacia el balón y hacia el aro.
- ▶ Giros y pivotes.
- ▶ Pases sobre la cabeza y una mano.
- ▶ Pases de inversión.
- ▶ Desplazamientos sin balón.
- ▶ Ganar la posición.

CORRECCIONES:

- ▶ Mantener un timing colectivo adecuado. SIN ADELANTARSE A LOS PASES NI RETRASARSE.
- ▶ Realizar los pases tensos.
- ▶ Pases de inversión sobre la cabeza, con una o dos manos.
- ▶ Pases dentro fuera en el momento preciso.
- ▶ Cortar con cambios de ritmo.
- ▶ Ocupación de espacios proporcionada.

