

EL ATAQUE EN MINIBASKET:

CONCEPTOS, ESPACIOS Y MOVIMIENTOS.

1.- INTRODUCCIÓN.

- **Subcampeonato** de Andalucía Junio de 2006.
- Hablaremos de lo que he hecho con el grupo de **jugadoras nacidas en el 94**.
- Planificación de **2 temporadas**.
- 1ª Idea: **Pocas cosas, bien hechas**.
- **Objetivos** para cada temporada:
 - 1ª - JUEGO POR CONCEPTOS.
 - 2ª - MOVIMIENTOS SENCILLOS: SACAR VENTAJA Y JUGAR.
- **Sencillez**. TODO SENCILLO.
- **Características psicológicas**.
 - . **Control de emociones**. CONOCERLOS MUY BIEN.
 - . Atención: **No generar desconfianza**. ¿Cuándo introducir cosas nuevas?
 - . Mi equipo es de **tres semanas**. Cada tres semanas podía hacer algo nuevo
- Enseñar que deben **Saber escuchar**. Si no escuchan, es porque no dices.
- **Mentalidad: Formar – Ganar. Ganar es una consecuencia** del trabajo bien hecho.
- El **éxito** depende de las actitudes y no de las aptitudes. **Todas buena actitud**.
- **Equipo**: Tratar a todos por igual.

2.- ENTRENAMIENTOS.

- **Objetivos** de la sesión.
- **Fundamentos del Día**. (Planificación de Escuelas de 3º a 6º)
- **Ruedas: LA “Y”**. Atacar centro, atacar fondo, tiro con bote, pase dentro, cambiarlo de lado,...**Detalles Técnicos** aplicados a las ruedas y ejercicios.
- **Ejercicios. Bote** (F.A.L., lejos del cuerpo, botar con la izquierda, caracol, atravesar el campo); **Pase (Pase a una mano**, pase sobre bote, pases en movimiento, C/a con pases adelantados, atacar la ventaja)...
- **1x1**. (Competición: liga 1x1 – Planilla)
- **Tiro**. (**Gestoforma** – Navidad; **Puntería** – Marzo: % - Final).
- **3x0**.
- **C/A**.
- **Competición**: 3x3, 4x4. Introducimos conceptos o partes de movimientos sencillos. Lectura del juego. Leer las ayudas.
- **T/L**. (Voy a estar **al lado** de cada jugador cuando tire, gesto y apuntar...)
- **5x5**... ½ y 1/1,
- **Observaciones: Análisis** del entrenamiento.

Si no va bien, buscar el problema en uno mismo. Depende de nosotros, de nuestra actitud cada día.

Lo voy a hacer bien, van a estar concentrados, voy a prepararlo bien, voy a estar permanentemente encima de ellas generando: **CONFIANZA**.

3.- IDEAS PARA EL ENTRENAMIENTO.

- **Objetivo Principal:** Poner los medios para desarrollar la táctica y la técnica individual en el 1x1 con balón y sin balón.
- Concepto: **Llevo 4 semanas** jugando muy bien...algo estoy haciendo mal....
- **El Burrito y la Zanahoria.**
- **Barrio Sésamo:** Lejos, cerca, delante, detrás, arriba, abajo, 1º plano y 2º plano, lleno, vacío, rápido, lento, fuerte, débil, poner a prueba, adelantado, atrasado...
- **Todos ven el balón**, menos el que lo tiene...**BOTAR SIN MIRARLO.**
- **Scouting propio.** Correcciones individuales y colectivas. Grababa los partidos y observaba de lo que eran capaces, una por una, anotaba errores y aciertos.
- Detalles técnicos: **EVITAR PASOS, recepciones en movimiento....**
- **Scouting del equipo contrario.** Saber a lo que te enfrentas, no informar para crear desconfianza o miedo. **Trasmitir:** calma, claridad y seguridad.

4.- LA CONSTRUCCIÓN DEL ATAQUE.-

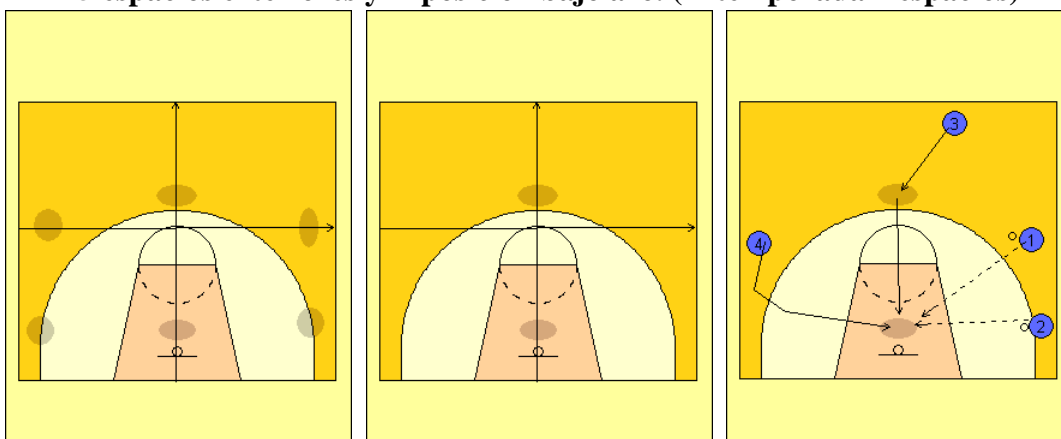
- **Somos Sastres:** Observo lo que tengo, de lo que son capaces y creamos una estrategia que salga de **forma natural.**
- Que **jueguen** y tu **observas:** 3x3 y 4x4 en ½ y 1/1... 5x5 en ½ y 1/1 campo.
- **Primeras 3 semanas de pretemporada** solo trabajo ataque.
- Se van poniendo en forma y voy observando.
- No interrumpir y **dejar tomar decisiones.** Dejar jugar.
- **Conocer a tus jugadores.** ¿Quiénes son los **buenos** jugadores? ¿Los **Líderes?**
¿Los jugadores **creativos** en el juego?
- ¿Los que **se pierden?** ¿Cómo **ayudarles?**...
- **Entrenar pensando** es más divertido, se ganan el **respeto** de las compañeras.
- **Puntos débiles y puntos fuertes.**
- **Áreas de influencias** naturales. Conseguir que se muevan por más áreas.
- **Planteamiento:**
 - ¿Qué pueden hacer?
 - ¿Qué les gusta?
 - ¿Qué me gustaría para ellas?
- **Juego:**
 - QUE TODOS TENGAN LAS MISMAS OPORTUNIDADES.**
 - ABIERTO.**
 - SENCILLO.**
 - BALÓN VIVO.**
 - TIRADORAS (Ritmo de tiro).**
 - SIEMPRE BUENOS PASES....**
- **Juego: POR CONCEPTOS Y ESPACIOS....**
- **PRINCIPIO DE ATAQUE: 3X 8"**
 - 8" C/A (si es en 5 mejor),
 - 8" **BALÓN DENTRO** (penetración, pase al corte o balón al poste bajo)
O CAMBIAR EL BALÓN DE LADO Y JUGAR 1X1.
 - 8" **FINAL DE POSESIÓN** (Juego estático sencillo).
- **NO TRANSICIÓN.**

5.- JUEGO LIBRE.- 1ª TEMPORADA.

- No hay posiciones fijas, **solo espacios**.
- **Posiciones siempre cubiertas**.
- **Primeros movimientos sin bote**.
- **Manejadoras** del balón. Las que no lo pierden.
- **Reglamento:** Llegó la **Línea de 3 puntos** en mitad de la temporada. Tuve que decidir si cambiaba a 1 manejadora o 2 en pista durante los periodos, cambiar los espacios siempre cubiertos,...
- Decidí **no cambiar nada**.
- **TIRO:** Estás sola, pies colocados, con equilibrio... ¡TIRA! Rebote Of – Balance.
- **CONCEPTOS:** La idea para los conceptos es **utilizar una palabra clave** que ellos recuerden para no tener que dar más explicaciones.
- **Establecer un orden de aprendizaje**.
- **Estilo de juego** en ataque. Idea: **Mantener** el estilo y el principio.
 - **Poner el balón dentro y sacarlo.(Dentro-Fuera)**
 - **Cambiar el balón de lado. (Cámbialo)**
 - **3 x 8. (Reacciona)**
- **Conceptos del juego y palabra clave:**

Cuando digamos esta palabra tenemos que saber lo que necesitamos hacer.
El ataque tiene como norma la iniciativa. La iniciativa la da el movimiento.
Los jugadores cansados no se mueven.

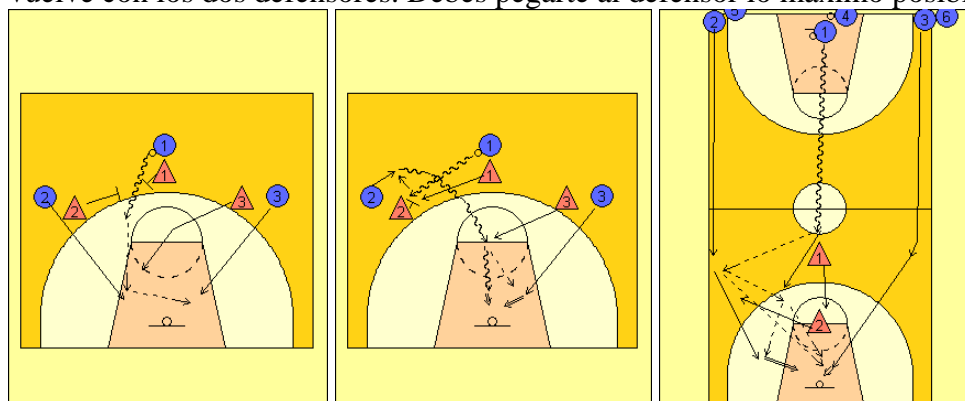
 - **REACCIÓN.** Si nos hacen canasta, debemos reaccionar, sacar rápido y hacer nuestro contraataque con pases, **PASES**, sin botes, el balón no toca el suelo, igualmente si conseguimos el rebote defensivo, sacamos de campo defensivo y cortamos un balón. **NUNCA despreciar** un pase a una jugadora que va corriendo por la banda o por el centro. **SI BOTAS, NO LO MIRES.**
 - **ESPACIOS.** Sólo hay **6 espacios**, uno siempre vacío. Las posiciones intermedias dificultan el juego y perjudican enormemente el ataque, no es + o -, es donde se puede estar:
5 espacios exteriores y 1 posición bajo aro. (2ª temporada 7 espacios)



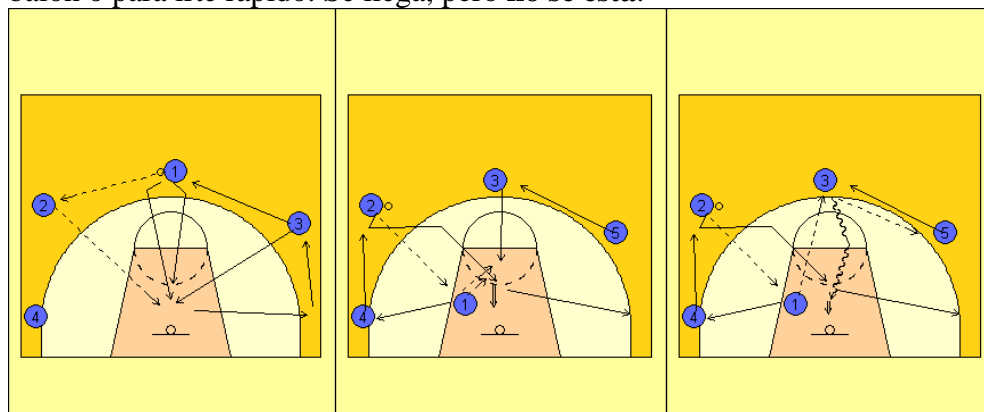
Posiciones siempre cubiertas Primeros mov. sin bote

- **“JSB” DECIDE.** Trabajo de fintas de recepción, concepto de **profundidad. Buscar la espalda. Objetivo: Conquistar la línea de fondo.**
- **4 METROS.** Separadas, 1 metro detrás de la línea de 6.25. Muy abiertas. No seas **pegajosa**.

- **NO HABLAR.** Nos tenemos que **entender** con la mirada, primero escucho lo que jugamos y luego miro a los ojos de la jugadora que tiene el balón... En ataque no hablamos. **Importante:** “Paso el balón cuando me lo piden.”
- **AMENAZA.** Al recibir tienes que mirar al aro, encara y amenaza. **Recibir y encara es un solo fundamento**, hazlo de una sola vez. Ataca siempre con balón y sin él. Si no recibes: **Puerta atrás.**
- **ESE BOTE.** No echar el balón al suelo, hacerlo para atacar. Debemos seleccionar. Si vas a jugar **1x1 recuerda: Dos Botes** (1º lateral y 2º ataca produciendo o cambiando por delante rápido flexionando mucho).
- **APARECE. Recuerda:** Recibir y encara es un solo movimiento. Ofrécete, busca el balón, da un pase de salida al compañero con balón...
- **FIJA.** Fijamos voluntaria o involuntariamente. Fija también en contraataque. En ejercicios de 3x3 en ½, en ejercicios de C/A: 3x1-3x2- Ida, el que tira vuelve con los dos defensores. Debes pegarte al defensor lo máximo posible.

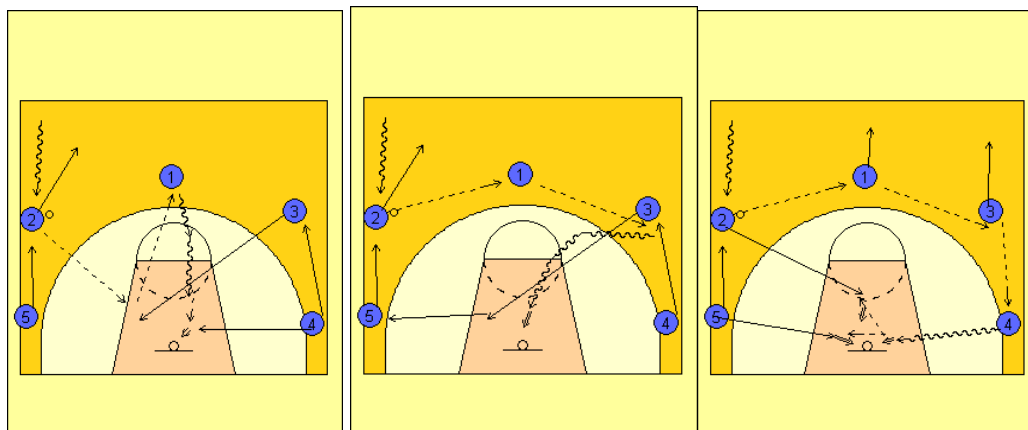


- **AL POSTE...** Ir a la posición interior, haz un **STOP** y mira para pedir el balón o para irte rápido. Se llega, pero **no se está.**



- **3 SEGUNDOS.** No más de 3” en el mismo espacio, a las posiciones se llega, pero no se está.
- **PASE DENTRO.** Cada 2, 3, 4 pases exteriores...(según lo acordado), dar un pase interior. Jugar más o menos directo y más o menos rápido. ¿Qué es un pase interior? - Un pase a la posición cubierta, al corte o una penetración.
- **CORTE AL POSTE.** Cuando el balón entra en la posición interior debemos dar un **paso** para que no me vea el defensor y **cortar** pidiendo el balón.
- Pases picados.**
- **SPRINT-STOP.** Cambios de ritmo, muévete rápido, **párate y arranca** de nuevo. Mira dónde debes ir, quizás debas pararte y no ir...

- **DENTRO-FUERA.** Si puedes saca el balón desde la posición interior, al que te la pida y se ofrezca, podrá jugar 1x1 porque la defensa estará descolocada.



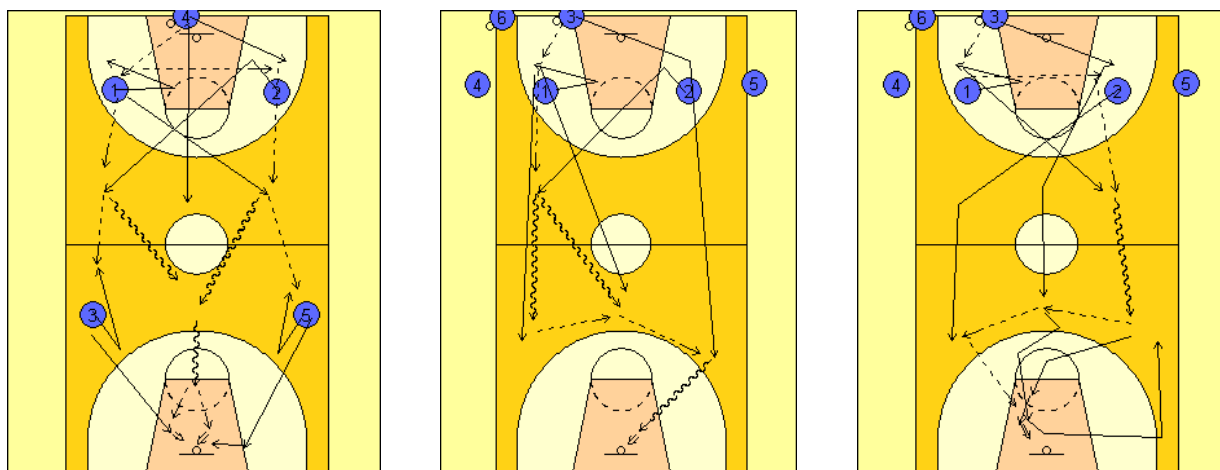
- **CÁMBIALO.** Cambiar el balón de lado y jugar 1x1, igualmente la defensa estará descolocada. **Circulación** del balón por el exterior y atacar, coger a contrapié. Atacar su pie adelantado.
- **GANAR CENTRO.** Solo debes botar para ganar el centro.
- **TIRO.** Ponemos un **ritmo de tiro**, puedes tirar cuando cambiemos el balón de lado, venga del interior o cuando estés sola. Recuerda: **Concentración, Confianza y Fuerza de piernas.**
- **EN EL EXTERIOR.** 1 paso detrás de la línea de 6.25, pasar dentro, si pasas dentro cortas pidiendo, si recibes del interior no bajes el balón, tira o penetra, lee el defensor que llega y ataca el pie adelantado... **Tener claro: Tiro, penetro o paso.** (División y pase fuera) 4 metros entre exteriores...
- **EN EL INTERIOR.** Busca la posición interior y lucha por conseguirla, si te llegan dos, pasa fuera, que no se pongan delante, sigue la penetración del jugador del exterior, desocupa la posición, ya que estás lucha por el rebote ofensivo... Recuerda: **Silla, Barbilla, Miro y Decido.**
- **REBOTE-BALANCE.** Con el balón en las manos de la tiradora, voy al rebote ofensivo o bajo a defender. No decidas cuando ya ha tirado o ha tocado el aro, mucho antes.

6.- METODOLOGÍA.

- **TODO-DIVISIÓN-TODO.**
- **1º** - Enseñamos el concepto o el movimiento que antes hemos visto en las jugadoras.
- **2º** - Lo dividimos en ruedas sin defensa, con defensa: 3x0, 3x3, 4x4...
- **3º** - Lo hacemos en 5x5 en ½ campo.
- **4º** - Jugamos partidos de 10 minutos con crono con nuestro principio de ataque, para no olvidar nuestro estilo de juego.
- **5º** - Partidos de competición. Lo grita la jugadora que la sube y todas atentas a lo que dice. (Intentamos no estar permanentemente dirigiéndolas para que ellas tomen decisiones).
- **LAS CORRECCIONES:**
 - . Uso de las **palabras clave:** “Ese bote”, “De una vez”...
 - . De manera **clara y corta.** Mínimo gasto de tiempo.
 - . En el **momento** que se produce el error.

- . Las **correcciones individuales** de forma individual. Nunca censurar acciones equivocadas en VOZ ALTA.
- . Es mejor **felicitar**: “Buen pase”.
- . Observaciones en **voz alta** cuando nos dirigamos al **grupo**: “Cuando recibamos el balón miramos el 2º plano”,...
- . **IDEA**: Están con nosotros porque quieren aprender, mejorar, divertirse, hacer deporte, les motiva, les gusta...

7.- SALIDA DE PRESS.



Estaba basada en cortes y el objetivo era se adaptará a la presión del rival, si la conocemos. Dedicamos mucho tiempo para no tener dudas a la hora de sacar el balón.

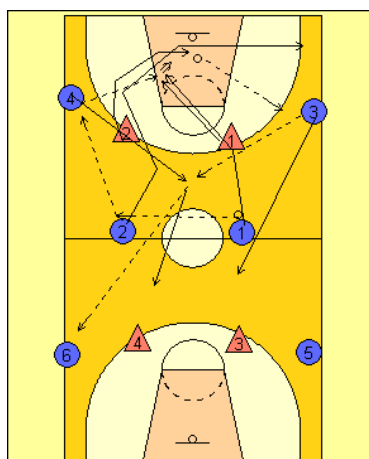
Nombre: LA SALIDA, SACA MARÍA.

La jugadora en la posición número 1 fintaba, tomaba contacto con la defensora y salía a recibir, con el pase la jugadora en la posición número 2 iba al balón y cortaba para buscar el pase. La jugadora que sacaba, número 4, iba a la posición de 2, como pase de seguridad. Intentábamos no botar y hacer contraataque si había superioridad 3x1, 3x2... La salida nos daba igual hacerla por un lado u otro de la canasta. Casi nunca dábamos botes,

Variante: Si las dos jugadoras, n1 y n2, se abrían, la jugadora que sacaba, buena manejadora, ocupaba el pasillo central para subir el balón. Cuando conocíamos la presión del rival, poníamos a las jugadoras en los huecos o posiciones que nos interesaba.

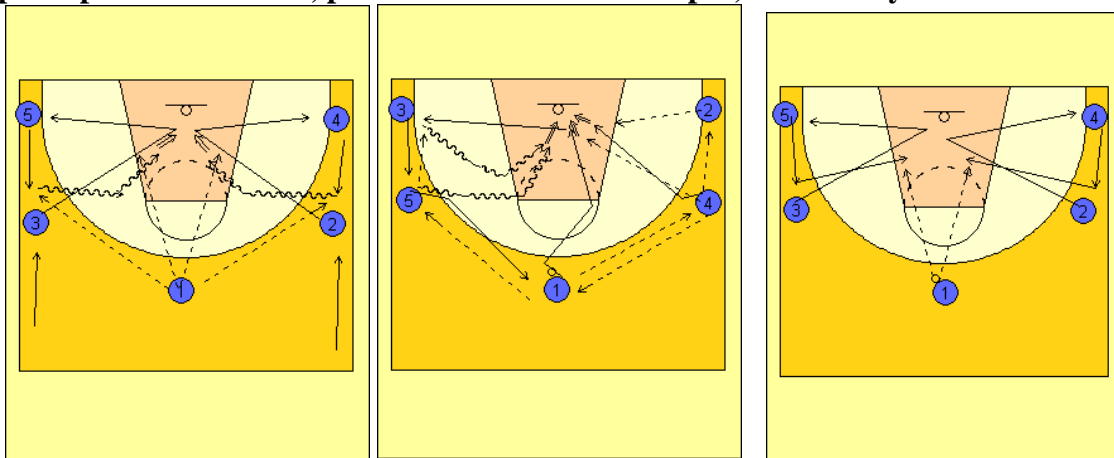
Ejercicios:

- Ruedas de 3x0 para salida y contraataque. Por los dos lados, con pase a la jugadora número 2 y cambiar de lado para 1x1; o cambiar de lado y dos cortes seguidos.
- Ejercicio de 2x2 con dos postes y C/A. Para que los jugadores exteriores pasaran bien al corte practicábamos este ejercicio. Bueno tanto para ejercicio de salida de contraataque como para el de defensa del corte. Poníamos mucho **énfasis** en que las jugadora que recibía tenía que **recibir y encarar A LA VEZ**, en un solo movimiento

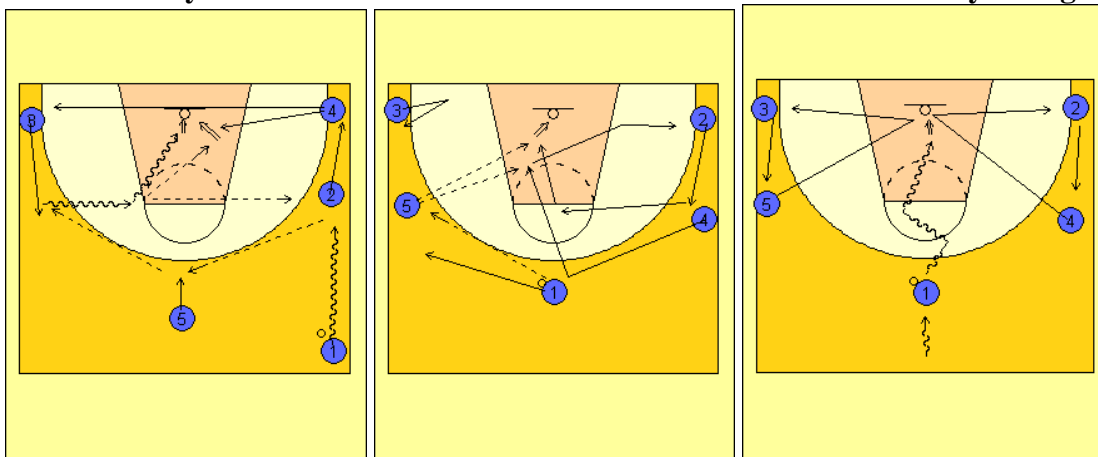


8.- MOVIMIENTOS SENCILLOS. Los movimientos colectivos se gritan.
 (No marcamos señales hasta final de temporada, porque íbamos al campeonato)

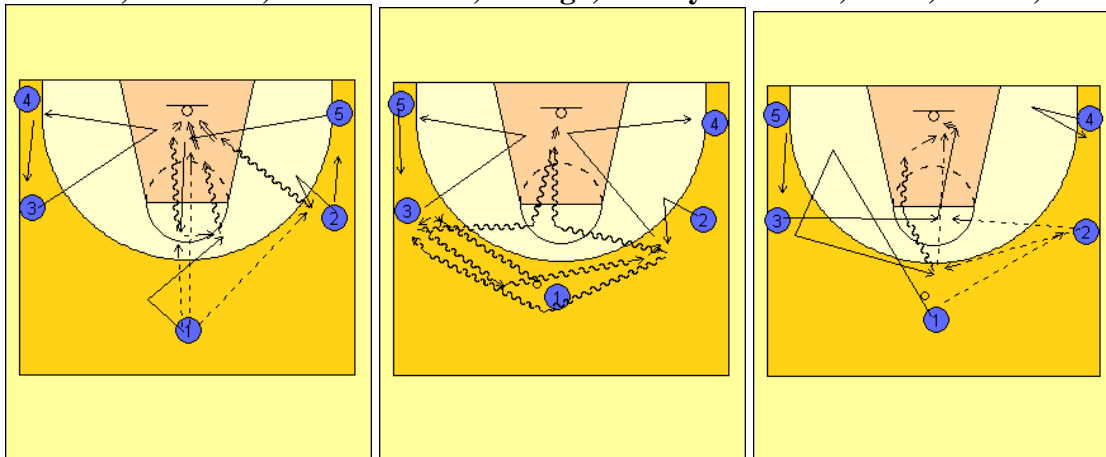
- **“ABIERTAS”** Con un pase, con 2, 3,... Tras invertir 1x1...Nuestro movimiento principal. Pase al corte, puertas atrás. Atacar siempre, el burrito y la zanahoria...



“EN BOTE” Botar banda y “cámbialo”. **“CRUCE”** Pase al 1º ó 2º cortador. **“VOY”** 1x1 central. Voy: “Ángela”



“SUBE” 1x1 P.A., 1x1 alero, 1x1 base. Bote, entrega, caída y 1x1. Pase, caída, vuelvo, 1x1..

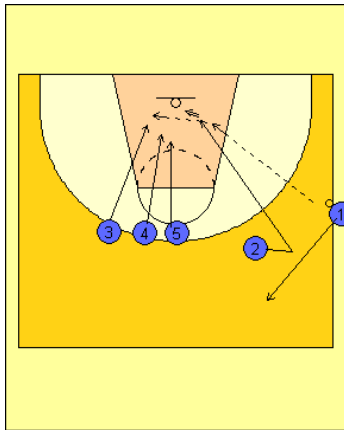


9.- BANDAS Y FONDOS.

Las jugadoras cambiaban de posición al nombrarlas, o lo hablábamos antes del partido, generalmente el viernes, pero lo recordábamos en cada periodo. Eje: Fila 1: Isa – María.

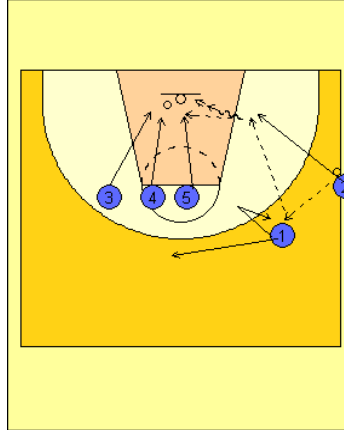
FILA 1

Pase a 2 en Puerta Atrás



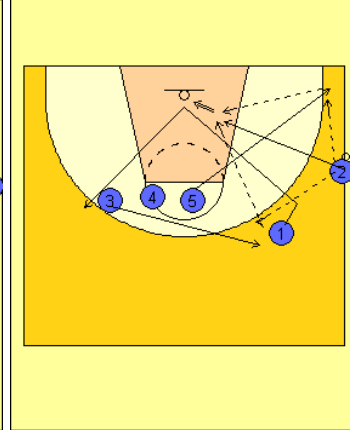
FILA 2

Pase a 2 tras recibir 1



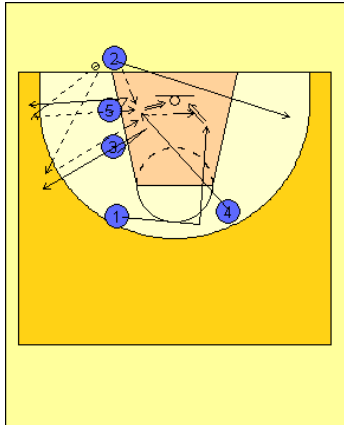
FILA 3

Pase a 3 ó 5 y de estos a 2.



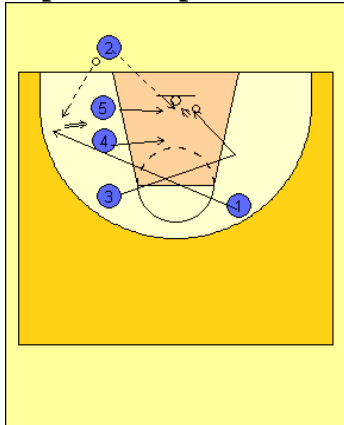
FONDO 1

Pase al corte de 4 ó 1



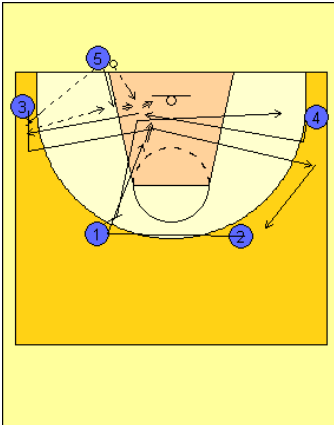
FONDO 2

Triple de 1 o pase dentro



FONDO 3

Cortes ordenados: 1-4-3-2-5



10.- ESPECIALES.

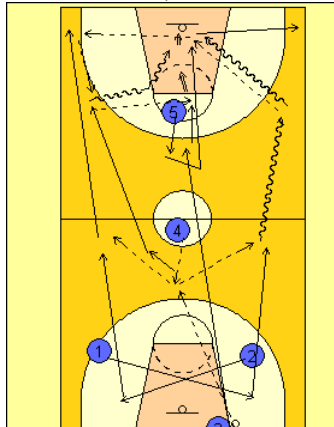
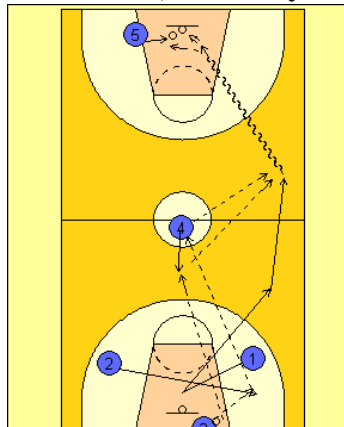
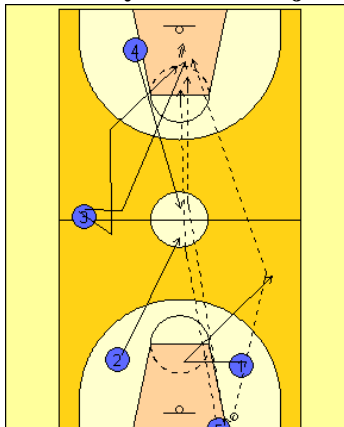
El equipo contrario es de 2 pases, de 3, de 4, es para que tiremos, se coloca en zona, no baja a defender, es de C/A, es mejor que atacemos con pocos botes...Jugadas con pocos segundos, en todo campo o medio campo. Estas jugadas salen, porque lo que se se entrena sale y lo que no se entrena no sale. Son de 3, 6 o 10 segundos.

3"

6"

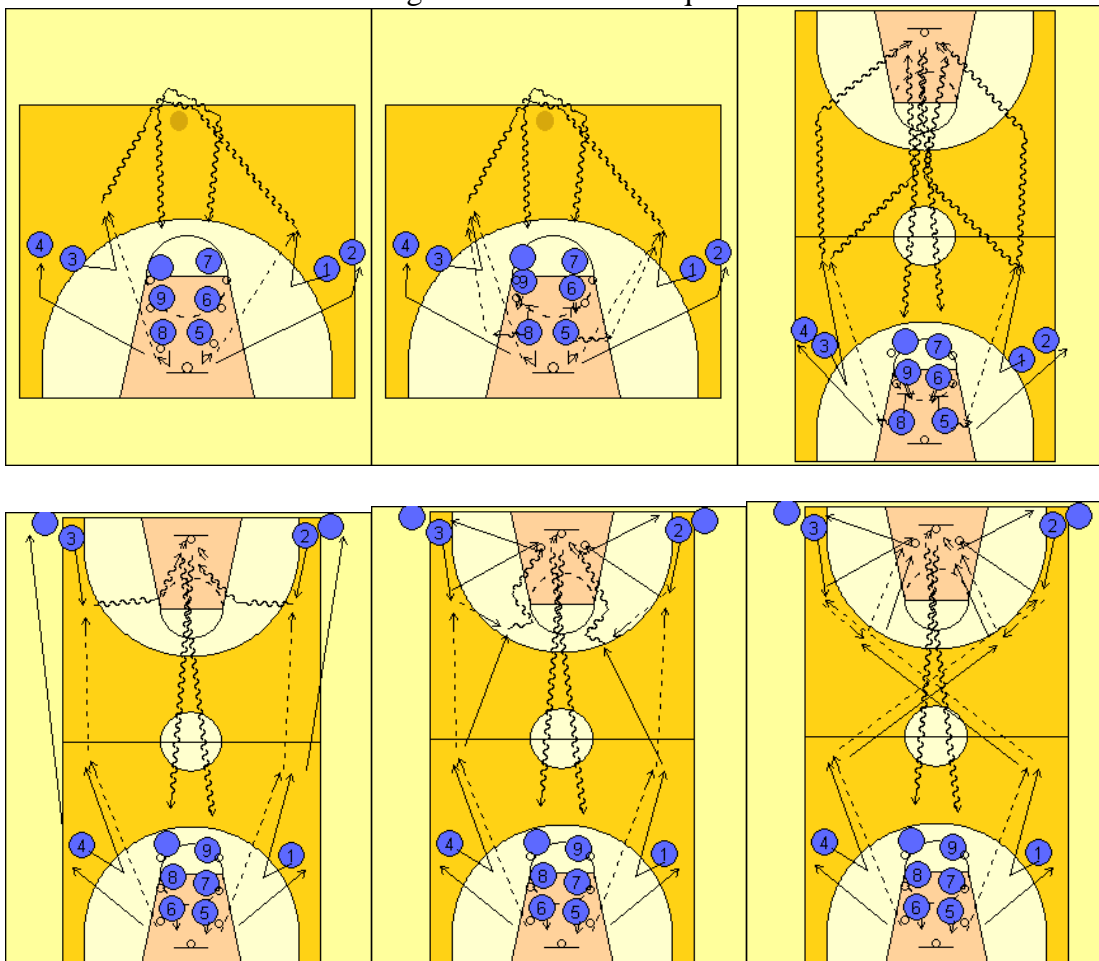
10"

Pase a 1 y de 1 a 3 bajo aro. Pase a 4, de 4 a 1 y 1x1. Pase a 4, de 4 a 1 ó 2...a 5.



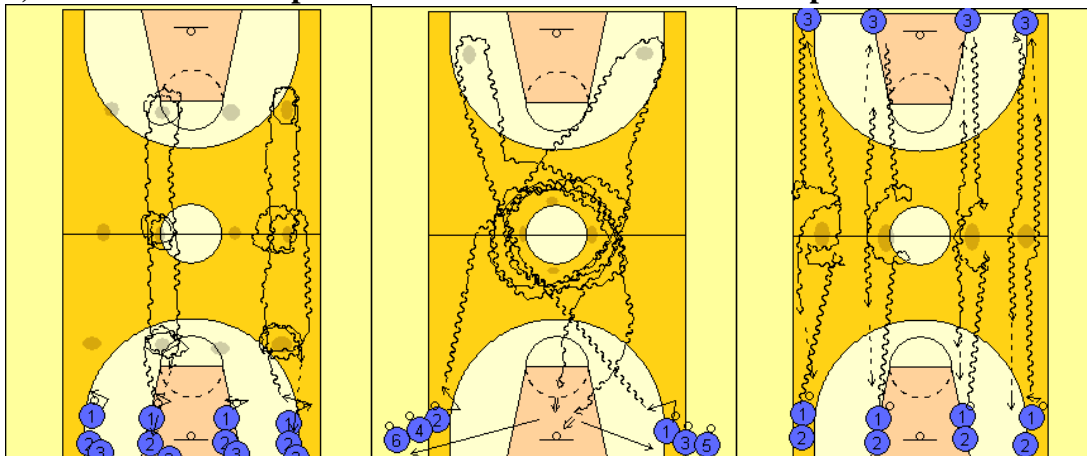
11.- C/A CON PASES.

Reacción, rebote y primer pase... ¡Vuélvete!, ¡Dame la pelota!, botar poco o nada, si lo hacemos: activo por el **centro**...o para 1x1 y acabar. Estos son algunos de los ejercicios progresivos que más resultados nos han dado. Diferentes finalizaciones cada día en la llegada de los contraataques.



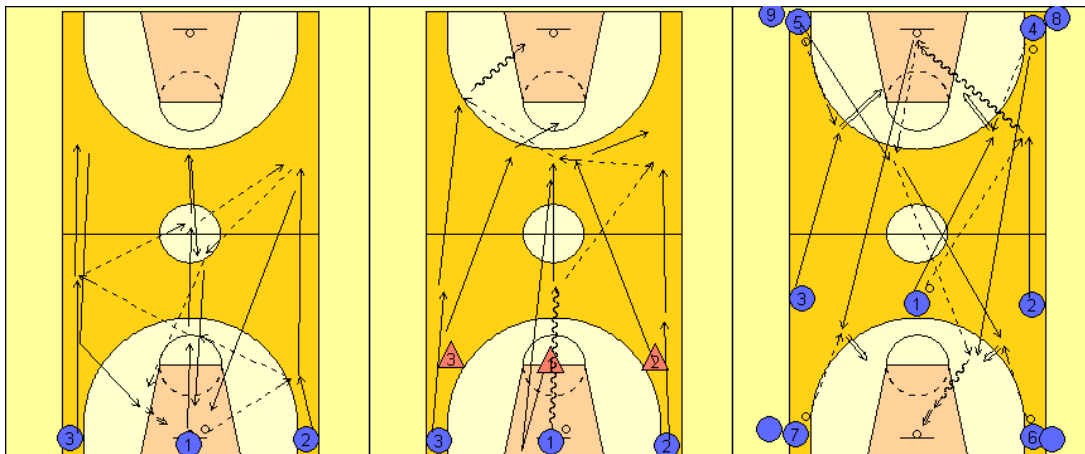
12.- EJERCICIOS CLAVES. Incluimos algunos ejercicios que nos han ido bien.

a) **BOTE.** El caracol para la mano débil. Tríos con 1 balón para Cambios de D.



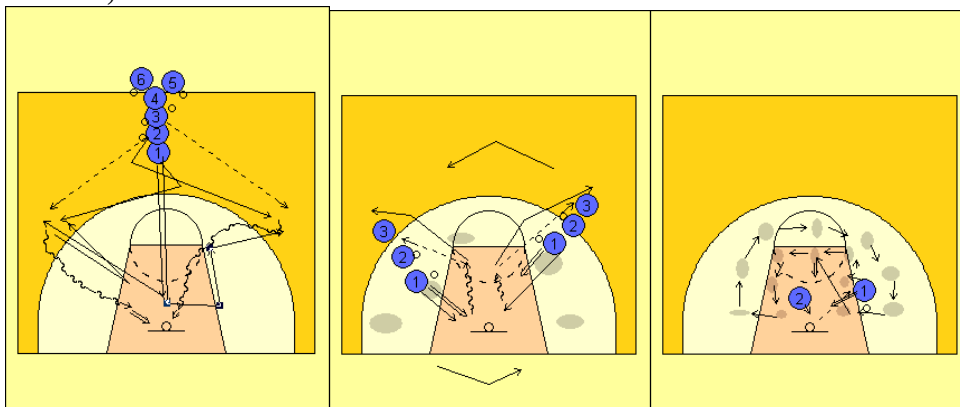
b) PASE.-

3X0 TIC-TAC+ REACCIÓN. 3x2+ 1 TOCAR LÍNEA. C/A. DE 3 CON 2 PASES.



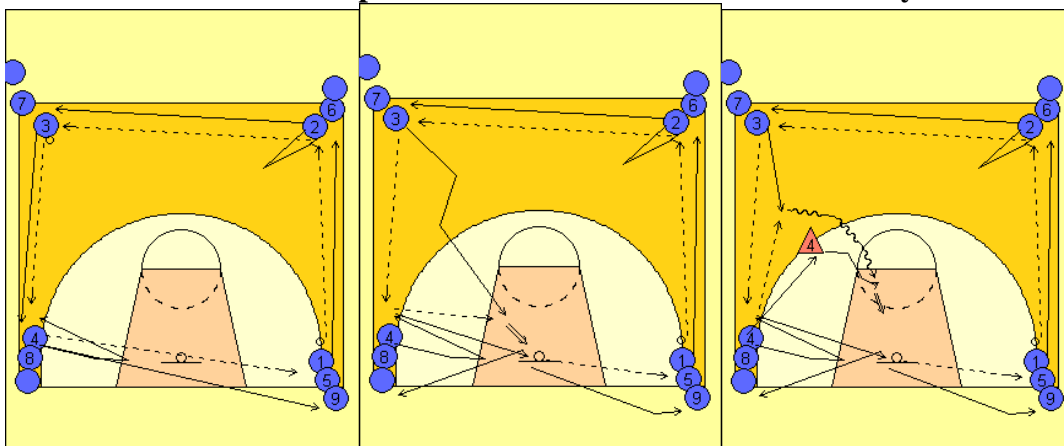
c) TIRO.

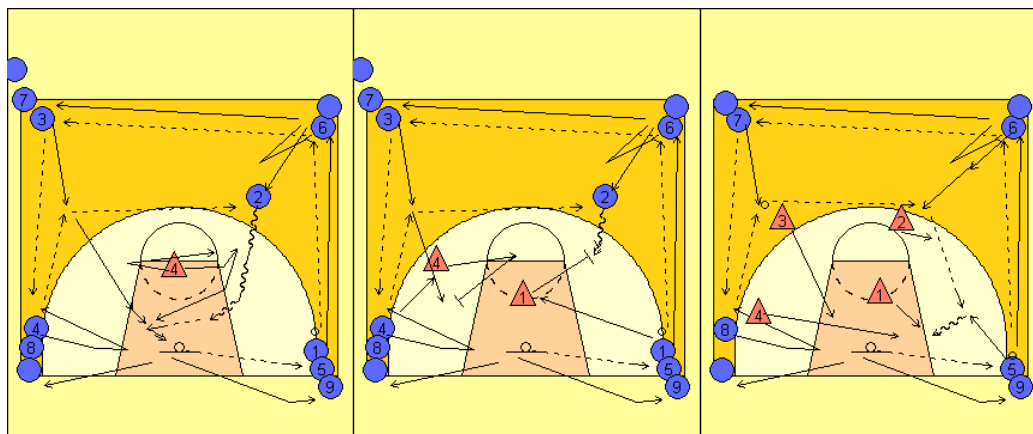
La “Y”, DE TODO. TIRO POR ESTACIONES. POSICIONES DE TIRO.



13.-CALENTAMIENTO EN LOS PARTIDOS. DOS PARTES:

- A) 1x0 con balón, cambios de dirección con carrera suave, Ejercicios Básicos de Técnica de Carrera con balón, un juego y estiramientos.
- B) Rueda Progresiva que me ha ido muy bien. Empezábamos en 4 esquinas y con pase a una mano sobre bote, con dos balones, luego pasar y cortar, 1x1, 2x1, 2x2, 2x2+Rebote y 4x4 defensa y ataque, lado de ayuda...Continuábamos con Tiros Libres y acabábamos con Rueda Rápida de entradas a canasta. Todo sencillo y mucho ánimo.





14.- MENTALIDAD.

- Más preocupado de formar que de ganar.
- Seriedad a la hora de entrenar.
- Saber lo que tengo entre manos.
- Objetivos qué quiero conseguir para las jugadoras, para el equipo y para el club.
- Divertirnos y crear ilusión, sin CREAR FALTAS ESPECTATIVAS.

15.-PREPARACIÓN PARA EL CAMPEONATO DE ANDALUCÍA.

- No hicimos grandes cambios.
- Si jugamos más 5x5 en 1/2 y 1/1.
- Dedicamos más tiempo al tiro: de 2 y 3 puntos y Tiros Libres.
- Corregía para generar confianza y seguridad.
- Modificamos poco las sesiones y los ejercicios.
- Más que preparar ejercicios o estrategias nuevas que generaran inseguridad, reforzaba los detalles de las situaciones de juego.
- Competíamos con los niños de la misma edad una vez al mes, cuando estuvimos clasificadas jugábamos con ellos una vez por semana.

16.- CONCLUSIÓN.

- Control de emociones.
- Nunca ponernos nerviosos.
- Los equipos que desean progresar deben ser conscientes de que su comunicación debe fomentar el sentimiento de pertenencia y evitar mensajes que creen sentimientos de marginación o de rechazo.
- Los entrenadores sabemos que para ser eficaces debemos evitar crear miedo.
- Los entrenadores debemos crear sentimiento de pertenencia y orgullo por el trabajo bien hecho.
- Para terminar: ¡¡¡Si el rival se pone en zona en mini, compite con educación!!!
- Adjunto las características psicológicas de los niños de 11 y 12 años.
- LA PACIENCIA es un árbol de raíz amarga, pero de frutos muy dulces.

¡SUERTE A TOD@S!

17.- CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL NIÑO@ DE 11 - 12 AÑOS.-

LOS ONCE AÑOS.

Se inicia la preadolescencia con nuevos patrones y formas de conductas. Aquel sereno y complaciente niño de diez años comienza a afirmar cada vez más su personalidad. Se hace más curioso, charlatán, investigador e inquieto. El hambre física de alimentos se despierta con la misma fuerza que el hambre por saberlo todo, escudriñarlo todo y preguntar incansablemente.

Desarrollo motriz. La actividad corporal es incesante y conlleva un tremendo desgaste de energía. Es la viva imagen de la hiperactividad.

Vida emocional. Muchos padres llegan a pensar que una fuerza incontrolable y desconocida se ha apoderado de su hijo. Es rencoroso, desagradable, insolente; hace el payaso a cada momento, gruñe y se contraría prácticamente por todo.

Vida escolar. Llegado a los once años, tiene una gran capacidad de trabajo y suele ser un alumno entusiasta, si no por la escuela en sí, a causa de los problemas que arrastre en los estudios, sí por la necesidad de estar con compañeros de su edad.

Desarrollo social y juego. No le agrada ser útil en la casa y elude las obligaciones como puede. Es crítico y discutidor. Siempre anda en disputas con sus hermanos. Tampoco se libran de la crítica sus propios padres, que ya han caído del pedestal en que les había colocado durante los años de infancia. Los padres deben derrochar comprensión, paciencia y actitudes de diálogo, ofreciendo razones y explicaciones, pero sin dejar de ser firmes y exigentes con los hijos para que cada cual asuma su parte de responsabilidad.

Sentido moral y ético. Desea liberarse de la autoridad establecida en la casa y en la escuela y tomar decisiones por sí mismo. A menudo se encuentra desconcertado ante el bien y el mal y decide según su sentido común o sus sentimientos. Posee ya un tremendo respeto a la justicia.

Inteligencia. Hasta ahora el niño ha realizado operaciones concretas, simples y elementales como: la clasificación, la seriación y la numeración. De los nueve a los doce años, la inteligencia del niño logra el dominio de operaciones matemáticas más complicadas. Comienza a dominar las nociones de espacio y tiempo y consigue la organización del espacio representacional: coordenadas, noción de superficie, perspectiva, etc.

LOS DOCE AÑOS

Hacia los doce años, la lógica del niño@ (adolescente) se libera de lo concreto y es capaz de pensar en lo posible y razonar abstractamente. Es el acceso a la forma de pensar y al poder del pensamiento característico del adulto, que se adquiere de manera gradual desde los doce hasta los catorce años. Aparece el pensamiento formal y el razonamiento hipotético deductivo. A esta edad el niño@ entra en una fase de equilibrio y tranquilidad para sí mismo y para los suyos. Está más seguro de sí, es más realista y responsable, y la estabilidad, tanto en su desarrollo externo como emocional, es patente.

En el plano psicomotor. El entusiasmo es el distintivo de la personalidad del niño de doce años. Los chicos encauzan el entusiasmo hacia el deporte y las chicas se entusiasman con el cuidado de los niños pequeños.

Vida emocional. Se da una mayor tendencia a la calma; es más afectuoso y adaptable. A pesar de los impulsos de entusiasmo, demuestra serenidad y cautela.

Desarrollo social y juego. Acepta mejor las críticas. Se lleva bastante bien con sus hermanos. Se empieza a interesar por las chicas. Con los padres establece unos lazos de mayor camaradería. Sigue siendo fanático de las colecciones y muestra clara predilección por el deporte.

Desarrollo sexual. Las chicas toman ya plena conciencia de su desarrollo y se obsesionan bastante por las formas y funciones específicamente femeninas. En este punto es primordial la confianza de los padres, ofreciendo la necesaria información con mucho tacto y cariño. Los chicos se vuelven tremendamente pudorosos ante su madre y hermanas.

Vida escolar. El entusiasmo que caracteriza al niño de doce años también se manifiesta en la escuela, especialmente si el profesor es comunicativo y dialogante y permite a los estudiantes aportar sus experiencias en un aprendizaje activo.

Sentido moral y ético. Es tolerante con los demás y consigo mismo. Toma sus decisiones apoyándose en las experiencias pasadas y previniendo las posibles consecuencias. Su código moral es el del código del grupo en que está integrado.

Hacia el final de esta etapa, el adolescente se vuelve hipersensible a las críticas y no soporta las bromas.