

PROPUESTA DE JUEGO POR CONCEPTOS PARA FORMACION UTILIZACION DE LOS ESPACIOS

La primera pregunta o reflexión que debemos hacernos si somos entrenadores de jugadores en formación, es: ¿qué situaciones y que conceptos deben conocer y aprender nuestros jugadores? y a partir de ahí, ver de que forma los introducimos en nuestro juego y rutina diaria de entrenamientos.

Y una vez, tenido esto claro, plantearnos:

¿Debemos jugar con sistemas en categorías inferiores?

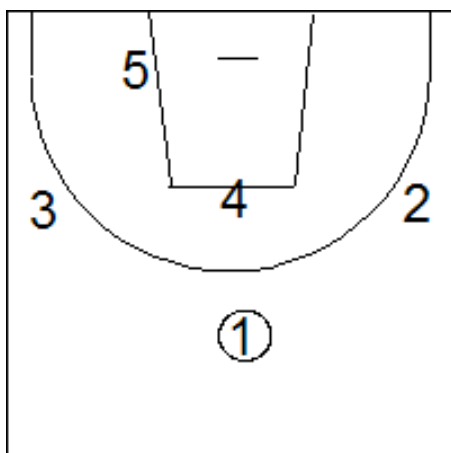
¿Que situaciones deben tener los sistemas en categorías inferiores?

En mi opinión creo que no es malo jugar con sistemas en categorías de formación, pero si es imprescindible que estos sistemas o jugadas tengan ciertas características que ayuden a la mejor formación de nuestros jugadores.

Cuales son estas éstas características:

- 1. Deben ser ricos en opciones y variantes, lo menos rígidos posibles y donde el jugador este obligado a pensar y tomar decisiones.
- 2. Todos los jugadores deben pasar por todas las posiciones. De esta forma ayudaremos a que tengan un conocimiento global del juego y no les definamos demasiado pronto en puestos específicos y mucho menos en roles específicos.
- 3. Debe tener un uso adecuado y amplio de los espacios del campo.
- 4. Debe tener situaciones de 1x1 y aclarados, tanto de cara al aro como de espaldas, usando también el poste bajo.
- 5. No deben usarse BLOQUEOS DIRECTOS.
- 6. No abusar del USO DEL BOTE, cuantos menos botes y mas pases tengan las situaciones que planteemos será mejor. Los botes, solo usar los necesarios para atacar el aro o avanzar.

Con todas estas consideraciones voy a plantear el desarrollo de un sistema de juego paso a paso.



La disposición inicial es 1-3-1 con un solo jugador interior, un jugador en el poste alto, dos jugadores en las posiciones de aleros y un jugador en la posición de base.

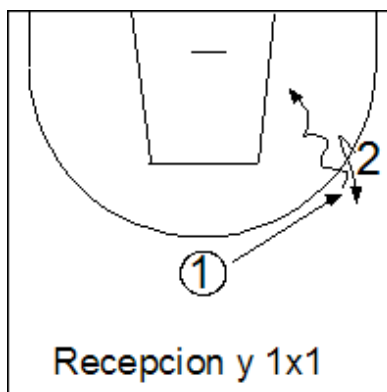
A continuación voy a exponer algunos ejercicios de técnica y táctica individual, ruedas de tiro y situaciones reducidas para trabajar los diferentes Conceptos de Ataque:



ATACAR EL ESPACIO LIBRE (1)

1. Rueda de entradas con diferentes tipos de pase:

- Pase desde el bote
- Pase con bote (dos manos)
- Pase con bote desde el bote
- Bombeado arriba



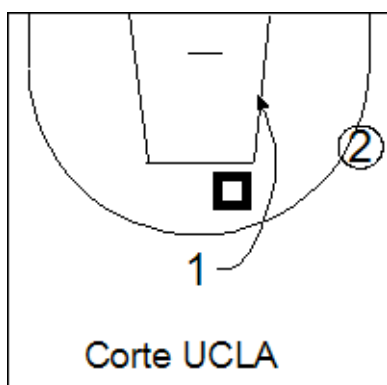
ATACAR EL ESPACIO LIBRE (2) 1X1

2. Trabajar el movimiento de Recepción

- Recepcion en zona de peligro (espacios)
- Enseñar un blanco donde pasar
- Comunicación no verbal
- Autobloqueo

*EJERCICIO DE 1X1

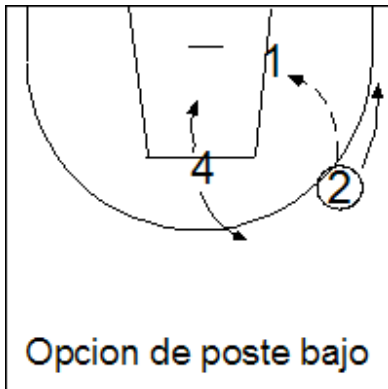
- Por tríos en 1/4 de Campo (limitar numero de botes)



PASAR Y CORTAR (3)

3. Trabajar 5 diferentes opciones:

- Corte directo por delante
- Corte directo por detras
- Finta por detras y voy por delante
- Finta por delante y voy por detras
- Ida y Vuelta mas Tiro



JUEGO DE POSTE BAJO (4)

4. Balón en el poste bajo:

- 1x1 desde el poste bajo
- Juego en Triangulo utilizando los espacios en $\frac{1}{4}$ de campo. Pasando todos por la posición de poste bajo.
- 3x3 en el lado balón, introduciendo bloqueos indirectos.



JUEGO EN TRIANGULO (5)

5. Balón en el poste alto:

- Misma idea que antes pero con balón en poste alto.
- 1x1 desde el poste alto
- Juego en Triangulo utilizando los espacios en $\frac{1}{4}$ de campo. Pasando todos por la posición de poste alto.
- 3x3 en el lado balón, introduciendo bloqueos indirectos.



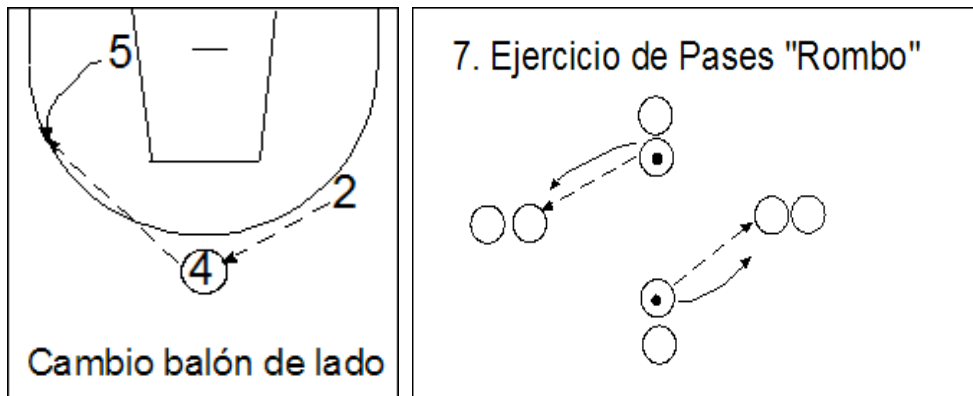
RECIBIR Y TIRAR (ir al espacio) (6)

6. Rueda de Tiro central.

Trabajamos la recepción en el poste alto.

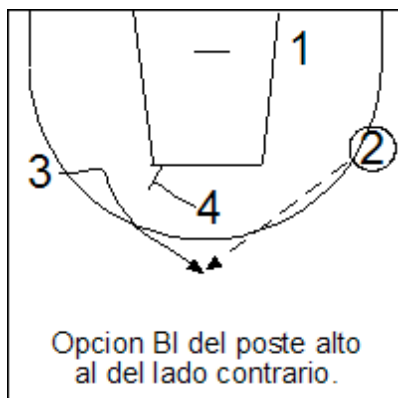
Parada y tiro.

Técnica individual. Diferentes opciones de paradas y diferentes opciones de tiro después de fintas y después de salidas con bote.



CAMBIAR EL BALON DE LADO (7)

- Trabajamos la opción de cambiar el balón de lado.
Recibir de un lado y pasar al lado contrario.
Cuatro filas con dos balones enfrentados.
a) Pasar a la derecha y cambiar de fila hacia derecha.
b) Pasar a la dcha. y cambiar de fila hacia izquierda.
- Trabajar todas las opciones posibles y diferentes tipos de pase.



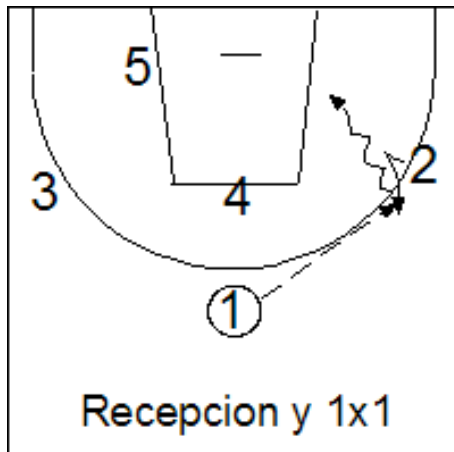
8. Situación de 4x0 y luego 4x4

- 4 hace el BI del corte UCLA y luego el BI al lado contrario.

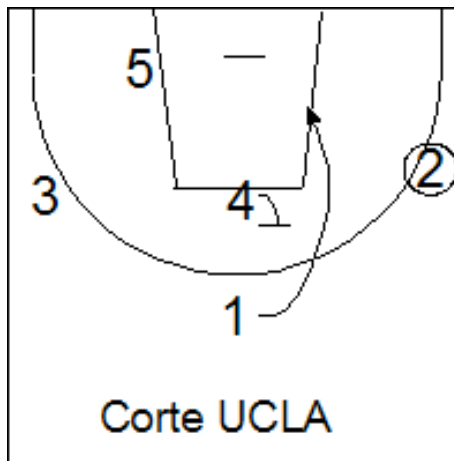
* CONSTRUCCION DE UNA SITUACION
"SISTEMA" DE JUEGO EN BASE A
ESTOS CONCEPTOS.



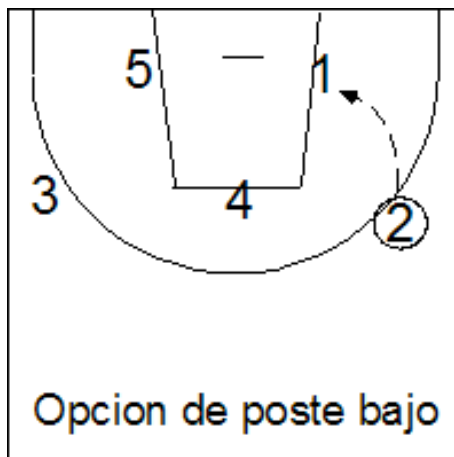
La primera situación que se nos plantea es Utilizar el espacio libre que tiene el jugador 2 para atacar directamente el aro. Con un pase directo (puerta atrás) para recibir y anotar.



La segunda posibilidad es el 1x1 desde la posición de alero. Tenemos todo el espacio para atacar el aro ya que en este lado no hay poste bajo.



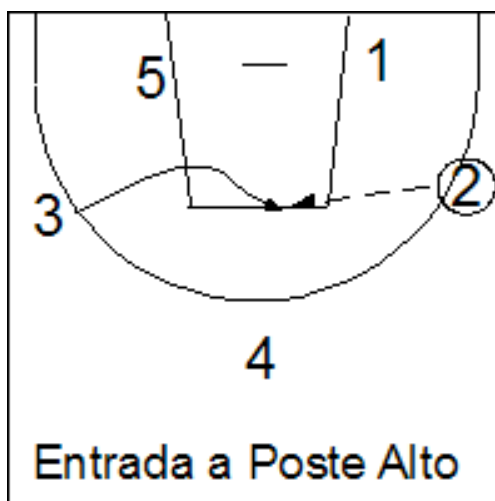
Si ninguna de las dos primeras opciones es posible, continuamos con un bloqueo de 4 para uno que corta hacia el aro para tratar de recibir y anotar.
(Corte UCLA)



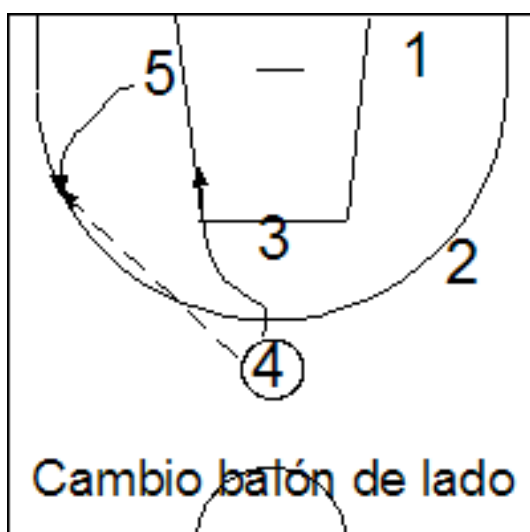
Si no es posible la opción de anotar directamente, 1 ocupa la posición de poste bajo, de espaldas al aro y tiene la posibilidad de recibir y jugar 1x1.



Si no hay pase a 1, es 4 el que debe recibir, con la posibilidad de ir directo al aro, jugando una "puerta atrás", o se abre para recibir y entonces puede jugar un 1x1 central.



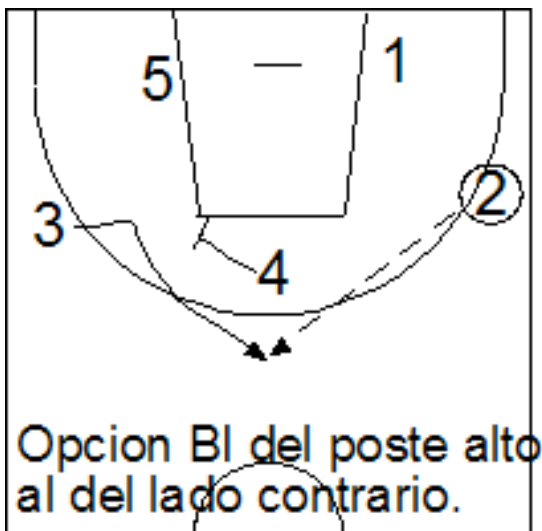
Si 4 no corta al aro y lo que hace es abrirse fuera de la línea de tres puntos, entonces se produce un corte de cara al balón desde el lado contrario para que 3 entre al poste alto. Donde puede recibir y tirar o jugar 1x1.



Lo mas habitual en este caso es que, el que reciba sea 4 y el sistema continua por el lado contrario. 5 debe abrirse a recibir en la posición de alero y 4 pasar y cortar igual que lo hizo 1 al principio del sistema, pero por el otro lado. De esta forma se convierte en un sistema cíclico y simétrico que se puede jugar igualmente por los dos lados.



En el caso de que no fuera posible dar el primer pase al lado libre (2) porque la defensa nos lo impide, lo que hacemos es empezar por el lado contrario, para que reciba 3 y en este caso generamos el espacio con 5 cambiando de lado y yendo al poste bajo contrario.



Tenemos la posibilidad también de que la recepción en el vértice se vea facilitada por un bloqueo indirecto del jugador que ocupa la posición de poste alto. Esta opción debemos introducirla, cuando ya se conoce bien el sistema y somos capaces de jugarlo con un ritmo adecuado.