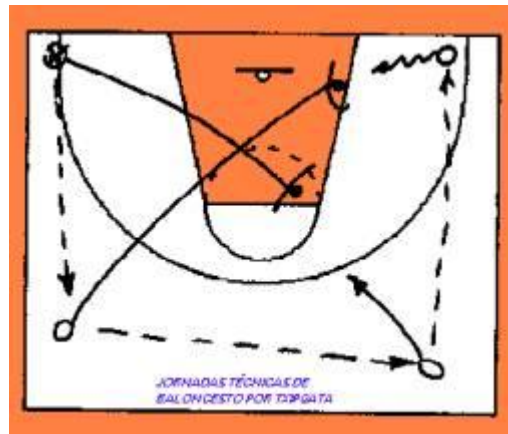


## Juego 2x2, partiendo de 4 esquinas.

### EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO.

Este ejercicio se puede comenzar de muchas formas diferentes. Aquí expongo una colocación de jugadores bastante habitual: cuatro jugadores situados cada uno en una de las esquinas de medio campo. Después de pasar, se va a defender al jugador que está en diagonal. Cuando los defensores recuperen el balón, rotarán los jugadores una posición hacia la derecha.

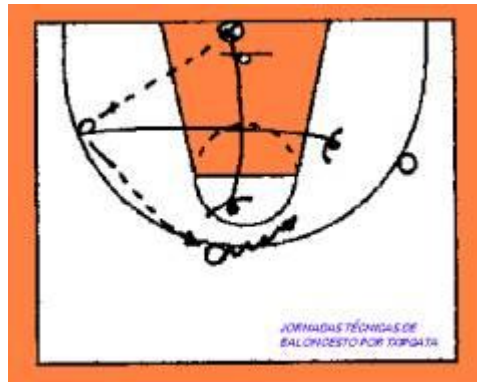


### DETALLES A CORREGIR:

- Ejercicio con el que enseñar y corregir detalles de técnica y táctica individual.
- Énfasis en algún aspecto que hayamos trabajado durante la sesión de entrenamiento.
- Acciones posteriores al pase: cortar, bloquear, aclarar.
- Lectura de la defensa. Aprovechar los fallos defensivos.
- Defensa al jugador con balón, y defensa al jugador sin balón.

### VARIANTES AL EJERCICIO:

- El ejercicio se puede comenzar de muchas formas, abierto a la imaginación de cada uno. Otra forma muy habitual de comenzar, es con una colocación en "rombo".
- Continuación al ejercicio... después de jugar esto, continuar hacia el otro campo, con otra situación de juego: 2x2, 3x2, 2x1...



- Limitar la utilización del bote.

## Conceptos y normas del ataque libre.

Planificación del ataque para un equipo de categoría infantil.

### CONCEPTOS PRINCIPALES QUE VAMOS A USAR:

- \* Pasar y cortar
- \* Dividir y doblar
- \* Bloqueos indirectos

### NORMAS:

- \* Al recibir el balón la primera opción que hay que mirar es el TIRO; luego el pase y, por último el bote.
- \* Todos los jugadores tienen que estar en movimiento sin pararse. Nadie quieto.
- \* No debe haber dos cortes a la vez en la misma dirección.
- \* Cuando se vaya a hacer un bloqueo, hay que nombrar al jugador bloqueado.
- \* No juntarse con otro compañero. Sólo para bloquearlo. Mantener 3 metros de separación.
- \* El jefe: ¿quién manda?
  - 1º)- El que tiene el balón.
  - 2º)- El que le ha pasado.
  - 3º)- Los demás les respetan.
- \* Normas del "Dividir y doblar":  
Si el balón se acerca, yo me alejo  
Si el balón se aleja, yo me acerco

### NORMAS DE LOS BLOQUEOS:

Personas clave:

BLOQUEADOR: es el tío que pone el bloqueo, el que lo realiza.

BLOQUEADO: es el tío que recibe el bloqueo.

Normas del Bloqueador:

- 1º)- Llamar gritando el nombre del bloqueado. Que se oiga fuerte.
- 2º)- Bloquear y esperar un segundo.
- 3º)- Continuar hacia el lado contrario de donde sale el bloqueado. Pero siempre hacia el lado del balón.

Normas del Bloqueado:

- 1º)- Meter al defensor al bloqueo.
- 2º)- Leer la defensa: esto quiere decir que hay que salir por el lado contrario del defensor.

Notas:

- Es mejor los bloqueos en el lado contrario del balón.
- El bloqueado es el que manda. Es decir, éste decide por donde sale y los demás tienen que respetar su espacio.
- El bloqueador tiene que chocar con el defensor y empujarle.
- El bloqueador tiene que estar quieto, si no es personal en ataque.
- Los bloqueos ciegos se hacen igual y de la misma manera. También los bloqueos directos. Pero no haremos bloqueos directos. Sí ciegos.

## **FUNDAMENTOS INDIVIDUALES. LA DEFENSA.**

### POSTURA FUNDAMENTAL.

Todos los fundamentos individuales en defensa deben servir al requerimiento principal de proporcionar al jugador la mayor capacidad de reacción posible, y con la mayor velocidad de reacción posible. Por lo que, al igual que en el ataque, el equilibrio es la piedra angular de todas las evoluciones individuales, y nace de la adecuada postura del jugador.

#### a) LOS PIES.

Su separación será algo más pronunciada, en general, que en la postura básica de ataque, manteniéndose siempre una separación superior a la anchura de los hombros del sujeto, pero no olvidando la capacidad individual para reaccionar con rapidez (una separación excesiva irá en detrimento de la velocidad de reacción). En general, no se llegarán a juntar nunca ni mucho menos a cruzar.

Respecto al reparto del peso del cuerpo en la superficie de los pies, en defensa se utilizarán más los talones en determinados momentos, como se detalla en el apartado correspondiente a desplazamientos defensivos.

Se colocarán ambos pies a la misma altura en la mayor parte de las situaciones defensivas, teniendo los dos igual categoría en los apoyos y los desplazamientos. Y no tendrán que estar orientados hacia el frente, sino que las puntas de los pies estarán normalmente hacia fuera de una manera natural según el biotipo del sujeto.

#### b) LAS RODILLAS.

Si en los fundamentos de ataque se decía que siempre estarán flexionadas, en defensa esto es definitivo y sin ninguna excepción. En general, esa flexión será más acusada que en ataque. Según el biotipo del sujeto las rodillas se abrirán más o menos para que el jugador esté cómodo y dispuesto a reaccionar de forma óptima, y a diferencia de la postura de ataque, dada su mayor flexión, la mayor separación de los pies y que éstos estarán apuntando más hacia fuera, las rodillas "caerán" por dentro de la separación de los pies (no sobre la punta de los mismos como en ataque).

#### c) LA CADERA.

Estará más flexionada que en ataque, inclinando así los hombros un poco más hacia delante. Al tener normalmente los dos pies la misma categoría, la cadera se mantendrá centrada para repartir equitativamente el peso del cuerpo sobre ambos.

#### d) TRONCO.

Salvo que, como queda dicho, estará algo más inclinado hacia delante, sigue siendo aquí una norma indiscutible lo ya expuesto para el ataque: Jugando al Baloncesto no se debe confundir agacharse con flexionar la espalda. En especial los jugadores más jóvenes y los más altos (y los más vagos) tienden cometer el error de levantar la cadera y llevar los hombros hacia delante, lo que suele constituir la razón de la mayoría los errores defensivos.

#### e) LOS BRAZOS.

Es de aplicación lo descrito, en general, para la postura de ataque. En defensa además, adquirirá gran importancia el adecuado uso de las manos según las circunstancias (que se detallarán en cada fundamento concreto). Estarán siempre activas para intimidar el uso del balón que quieran o puedan hacer los atacantes.

Pero hay que cuidar que el jugador no se desequilibre al mover los brazos. Los pies no deben seguir esos movimientos y la flexión de rodillas y de cadera no se deben alterar de forma significativa.

Hay que insistir aquí en que el Reglamento de juego establece unas restricciones a su uso y que éstas suelen cambiar cada cierto tiempo (o su interpretación por los árbitros) por lo que habrá que adaptar a ellas los detalles técnicos.

f) LA CABEZA.

La cabeza siempre estará erguida. Como en ataque, de ello depende la visión. Y en defensa una visión amplia del entorno (líneas, canastas, balón, otros jugadores,...) es un imperativo más definitivo aún en el desarrollo del juego de equipo, dadas las muchas e importantes referencias espaciales. Entre las que destacan, la importancia de la adecuada ubicación en el campo en cada situación y la capacidad de anticipación. Que será lo que dé el toque definitivo de calidad a una defensa, considerando que en defensa siempre hay cierta dependencia de las iniciativas tomadas por el jugador con balón.

Aprender a focalizar la atención simultáneamente en diferentes eventos y lugares (especialmente defendiendo a un atacante sin balón), ver lo que se mira y, sobre todo, ver lo que no se mira (visión periférica) es uno de los pilares de la defensa.

## INTRODUCCIÓN

Desde hace ya algún tiempo viene siendo algo frecuente una "eterna" discusión sobre si es necesario que los jugadores en formación tengan que jugar según sistemas de ataque preestablecidos o por libre. Para mí, el verdadero problema no es éste. El problema es que independientemente de que el entrenador se decante por una u otra opción, hay que lograr que los jugadores aprendan a leer la defensa, o sea, a tomar las iniciativas necesarias para castigar cualquier error o duda defensiva.

Hay muchos y buenos jugadores que dominan a la perfección la técnica individual pero no muchos los que saben leer e interpretar "al instante" la mejor opción. El que sabe controlar estas situaciones de juego, es el jugador que domina la táctica individual, entendida como capacidad para escoger la mejor opción entre las que se nos ofrece.

Desde este punto de vista debemos plantearnos este trabajo en base a los siguientes OBJETIVOS:

1. Tratar de desarrollar la personalidad propia de cada jugador.
2. Adaptar el juego a las características y a las verdaderas necesidades de los jugadores.

A partir de estas ideas debemos articular una serie de conceptos ofensivos que den lugar al desarrollo de las habilidades del jugador. Creemos que por este camino va a aprender a conocer, a entender mejor el juego y, a partir de ahí, a dominar y administrar correctamente sus propios recursos, sus cualidades, lo que va a implicar que su nivel de participación y autoexigencia aumente y mejore.

Documento adjunto

- Mapa conceptual: [mapaConcepSolsona98.pdf](#) (20KB)  
(ATENCIÓN: click sobre el enlace y se abrirá nueva ventana, ofreciendo un link para realizar la descarga. Sobre ese link haga "Guardar como...").

## USO DE LOS ESPACIOS

### a. RESPECTO AL ARO.

Debemos ser capaces de enseñar y transmitir al jugador que su posición respecto al aro debe ser aquella desde la cuál puede crear peligro, es decir, en función de sus capacidades. Por ejemplo:

- Si dispongo o no de un buen tiro de 3 puntos (en edad infantil hay jugadores que por su desarrollo físico no van a llegar con un tiro desde esa distancia).
- Si mi manejo de balón es bueno con ambas manos o sólo con una.
- Etc.

### b. RESPECTO A MIS COMPAÑEROS.

Dentro de la libertad de no estar sujetos a un esquema rígido de movimiento sí que debemos ofrecer un orden mínimo que nos permita utilizar mejor nuestros recursos.

- Damos una posición básica inicial y de referencia.
- Damos unas normas de "circulación".

## OTROS CONCEPTOS PARA PREPARAR EL PLAN DE TRABAJO

A partir de esta idea principal, que es la noción de espacio y la colocación del jugador/es en la cancha, debemos tener en cuenta los siguientes ASPECTOS para elaborar el plan de trabajo a seguir:

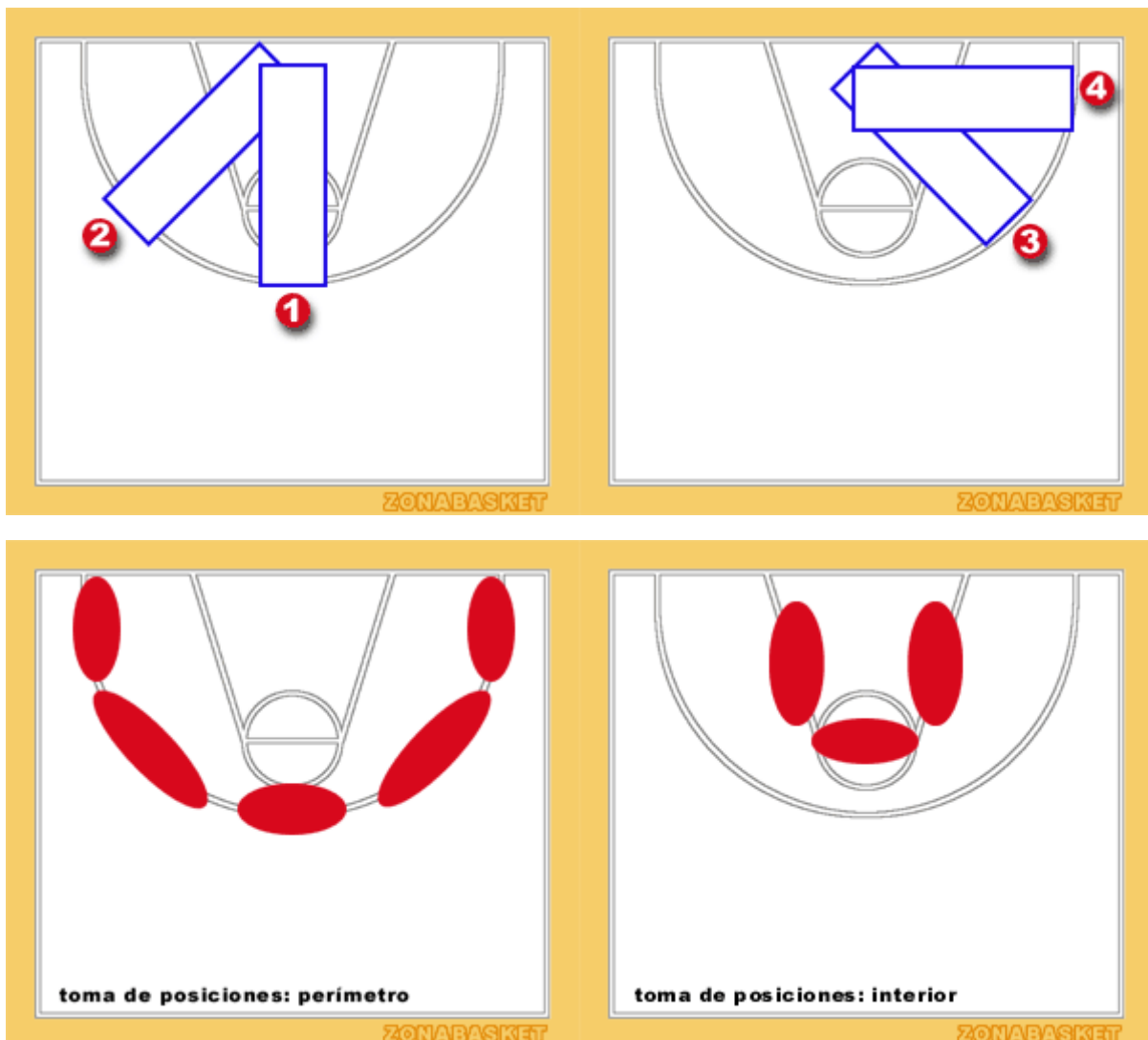
### 1. ESTABLECER PASILLOS O ÁREAS DE MOVIMIENTO

Es fundamental, que tanto los jugadores exteriores como los interiores conozcan en todo momento cuál debe ser la ubicación espacial idónea, de manera que:

- Haya la mayor distancia posible entre jugadores.
- Cada jugador conozca que espacio posee y puede utilizar en combinación con el de sus compañeros.
- Si existen confusiones rápidamente se puedan solucionar.

Para ello establecemos "Pasillos" - que son los espacios por los cuales debe moverse cada jugador en función del área de partida en la que se encuentra - para diferenciar posiciones de:

- 1 x 1.
- Colaboración (2x2 - 3x3).



Esta forma de entender la táctica, como filosofía, nos lleva a la conclusión de que en el juego, y sobre todo a la hora del entrenamiento debemos hablar de JUEGO DE CARA o DE ESPALDAS AL ARO, huyendo de este modo de la terminología tradicional de clasificar los puestos en el juego como uno, dos, tres, cuatro y cinco.

En cualquier momento cualquier jugador debe ser capaz de iniciar una acción ofensiva de cara o de espaldas al aro con independencia del puesto en el que encuentre. Tratamos de este modo de:

Evitar la especialización para fomentar  
la polivalencia y versatilidad en los jugadores

## 2. CRITERIOS EN EL JUGADOR CON/SIN BALÓN

La primera idea que tratamos de inculcar en los jugadores, es que debemos mantener siempre - estando o no en posesión del balón - una actitud ofensiva agresiva, de amenaza constante.

Toda esta idea la articulamos alrededor de una serie de CONCEPTOS ofensivos que dan cauce a las habilidades del jugador. Para ello, y teniendo en cuenta los aspectos fundamentales del juego debemos enseñar al JUGADOR CON BALÓN a:

1. Un uso correcto del bote:
  - Para sacar ventajas en el primer bote tras desequilibrar al defensor.
  - Culminar una acción de ataque (tiro, penetraciones).
  - Facilitar una acción definitiva (asistencia).
  - Mejorar el ángulo de pase.
2. Seleccionar entre el pase y su selección:
  - Un buen pase no sólo es dar una asistencia. También lo es un pase definitivo a un tirador tras un bloqueo, un pase interior.
  - Se puede ser un gran pasador técnicamente, pero no saber "leer" el momento adecuado para hacerlo.
  - Seleccionar a quién, dónde y cuándo pasar.
3. Seleccionar entre el tiro y su selección:
  - Hay que tener en cuenta que un buen tiro para algunos jugadores no es necesariamente un buen tiro para todos los jugadores. Con ello conseguimos que cada jugador se responsabilice y respete de forma plena su trabajo dentro del juego del equipo.

Para el JUGADOR SIN BALÓN deben ser importantes los siguientes aspectos:

4. Desplazamientos en ángulo.
5. Uso del cambio de ritmo. Evitar fintas innecesarias. Saber en qué momento exacto debo usar el máximo de mi velocidad.
6. Respetar los espacios.

7. Realizar ayudas ofensivas. Se trata de "castigar" a la defensa.

## PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO PRÁCTICO

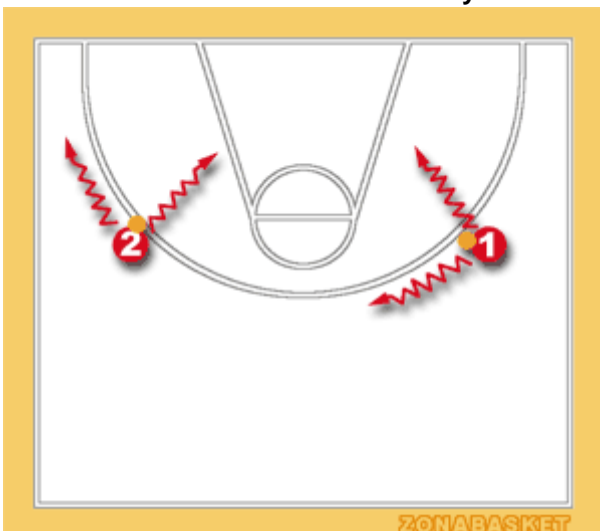
### 1. MÉTODO DE TRABAJO

- EXPLICACIÓN DEL MOVIMIENTO.  
Intentamos no hablar demasiado, no perder tiempo útil en explicaciones que se pueden realizar sobre la marcha. La idea es básicamente "entrenar".
- CORRECCIONES.  
Intentamos realizarlas sobre la marcha y no detener en exceso el ejercicio. Utilizamos la pregunta como forma de corrección.
- ACTITUD PARA EL APRENDIZAJE.  
Hay que ir "a tope", pero en un ambiente distendido, que permita al joven estar receptivo al cien por cien a las correcciones que reciba.

### 2. SESIONES PRÁCTICAS

- NÚMERO DE SESIONES = 6.
- TIEMPO TOTAL DISPONIBLE POR SESIÓN = 25'.
- NÚMERO DE JUGADORES = 15.
- NÚMERO DE ENTRENADORES = 4.
- DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
  - 4 minutos de explicación de las tareas y objetivos a desarrollar.
  - Planteamos 3 ejercicios por sesión con una duración media de 7 minutos por ejercicio

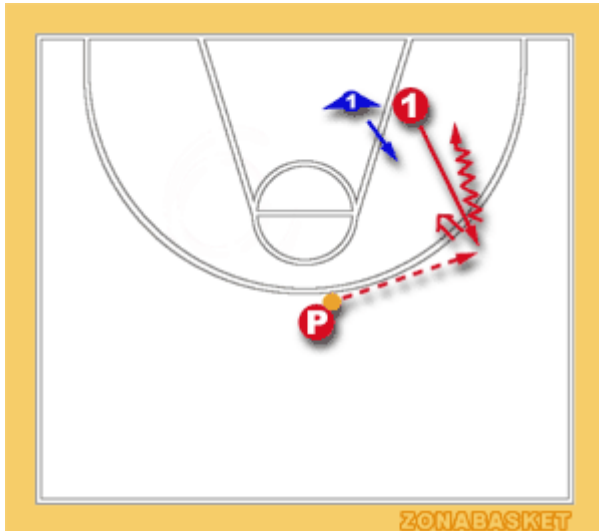
#### SESIÓN 1. SITUACIONES DE 1x0 y 1x1.



#### EJERCICIO 1. SITUACIONES 1x0

Driblar, siempre de cara al aro, desde dentro-fuera de 6,25m, moviéndose en todas las direcciones jugando con el balón.

- Establecer un pasillo para jugar y finalizar anotando.



**EJERCICIO 2. LEER LA DEFENSA** El defensor está con ambos pies dentro de la zona.

El atacante pisa la línea de zona y decide abrirse con un fuerte cambio de ritmo al balón.

- La defensa puede moverse en cuanto el balón sale de las manos del pasador.
- El objetivo del atacante es conseguir una ventaja ofensiva (tiro rápido, penetrar...), en función de la respuesta defensiva (presiona el balón, flota, etc.).

**EJERCICIO 3. 1x1 EN MI PASILLO O ÁREA DE JUEGO**



En base a las diferentes posiciones que vamos a ocupar en la pista, limitaremos el espacio de juego al pasillo que tenemos para jugar 1x1.

- Debemos ser capaces de resolver en este espacio, para evitar las ayudas defensivas.

## SESIÓN 2. SITUACIONES DE 2x0.

**EJERCICIO 1. OFRECER LÍNEAS DE PASE TRAS UNA AYUDA DEFENSIVA**

**EJERCICIO 2. IGUAL PERO CON OTRA FORMA ALTERNATIVA**

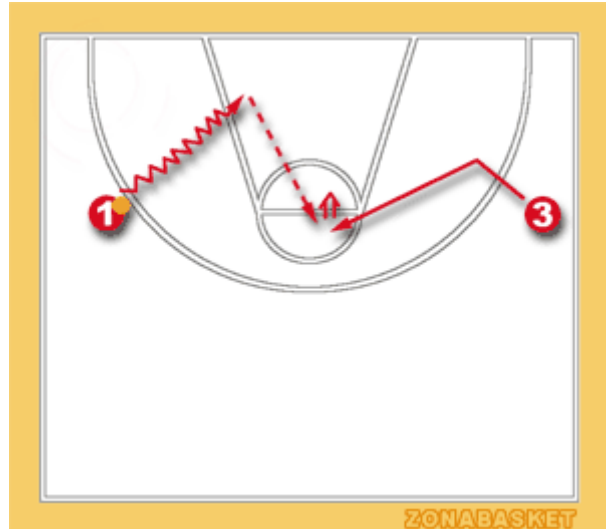
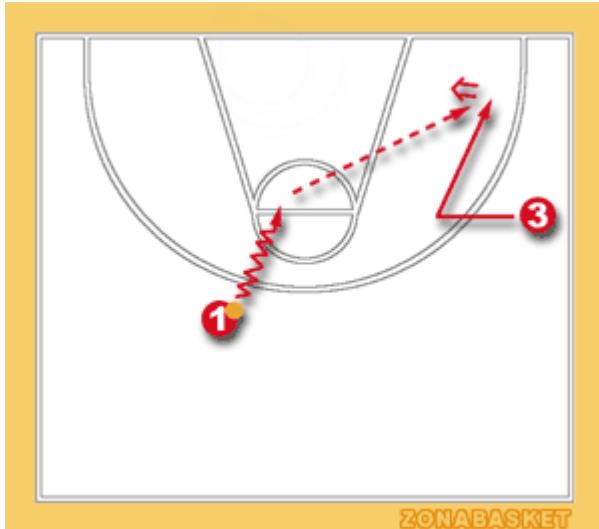
(A continuación se muestra ambas realizaciones.)

- El jugador que penetra va fuerte a canasta y no esperando o anticipando el momento del pase.
- Su compañero tiene que trabajar en movimiento ofreciendo una línea de pase (ayuda ofensiva) en función de la trayectoria del jugador con balón.

Alternativa

- Jugar no desde la frontal en la acción de penetrar y dividir, si no desde un lateral.

- El jugador que "se ofrece" a balón queda en el lado débil y trabaja de idéntica forma eligiendo desplazamiento adecuado respecto al movimiento de balón para crear una línea de pase.



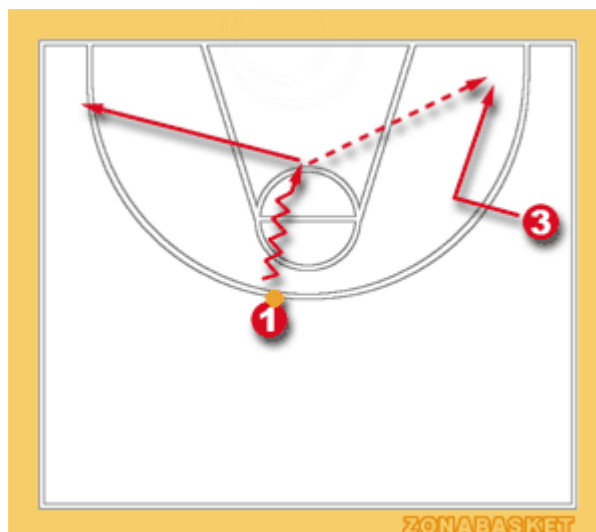
### EJERCICIO 3. LEER LA DEFENSA. COMBINAMOS CONCEPTOS.

(No incluimos defensa activa en este ejercicio, el apunte corresponde a una evolución del mismo a realizar en la siguiente sesión)

- Jugamos de forma libre.
- El jugador con balón decide, mientras su compañero sin balón "lee" la respuesta adecuada.
- Es necesario que los jugadores se den cuenta de los espacios que deben ocupar en el campo sin crear problemas a los compañeros, con el fin de mejorar la capacidad de "leer la defensa".

Evolución:

- Trabajo con defensa activa convirtiendo ejercicio en 2x2.



### SESIÓN 3. SITUACIONES DE 2x2.

#### CONCEPTOS A TRABAJAR

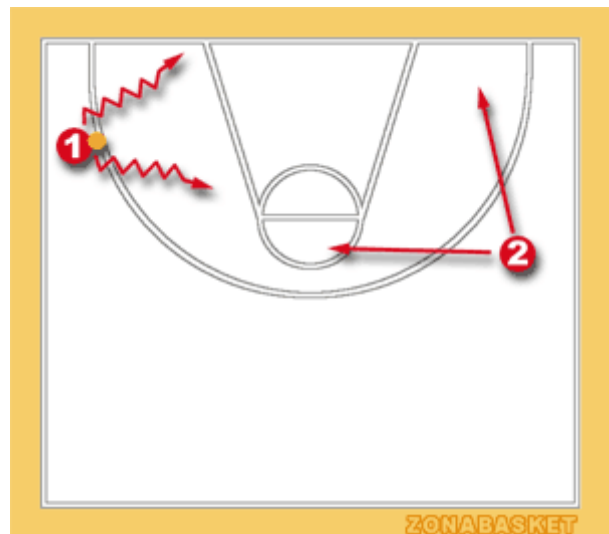
- Pase y corte.
- Penetrar y doblar.
- Ofrecer una línea de pase tras una ayuda defensiva.

#### EJERCICIO 1. LEER LA DEFENSA

Comenzamos con el mismo ejercicio con el que finalizamos la sesión anterior, sólo que ahora con defensa activa.

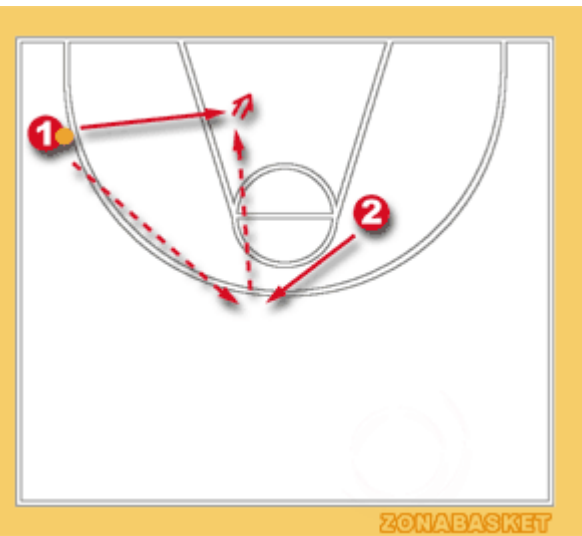
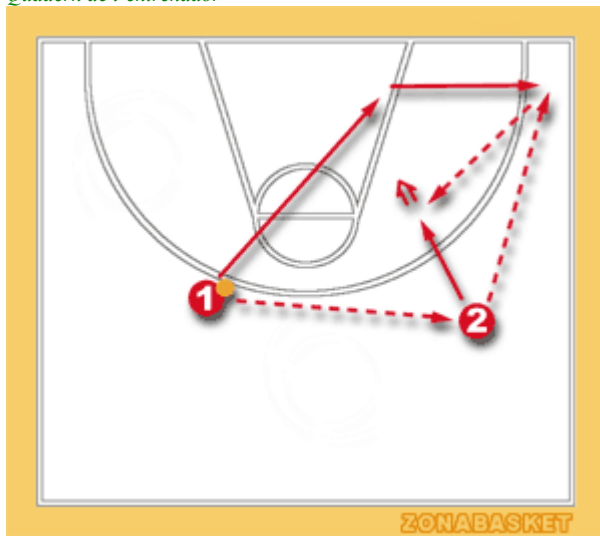
#### EJERCICIO 2. NORMAS

- Dos posiciones a ocupar siempre.
  - un jugador por debajo de la línea de tiros libres.
  - un jugador por encima de la línea de tiros libres.
- No se puede cambiar el balón de lado para empezar a jugar.
- Debe prevalecer el cambio de ritmo para recibir el balón. Evitamos fintas.
- Sólo nos podemos acercar en el caso de que el pase sea definitivo (asistencia).



#### EJERCICIO 3. JUGAR EXCLUSIVAMENTE MEDIANTE PASES.

- Pasar y moverse.
- Crear líneas de pase.
- Espacios.



#### SESIÓN 4. SITUACIONES DE 3x0.

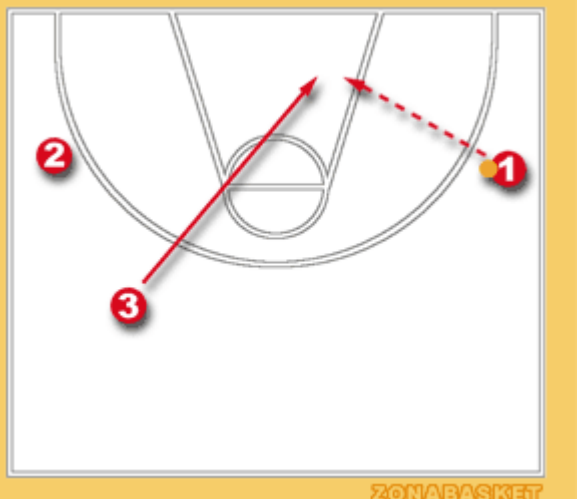
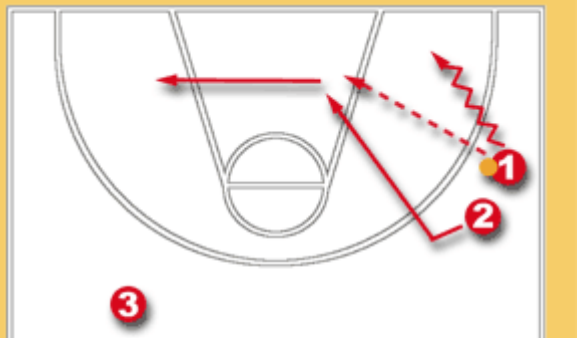
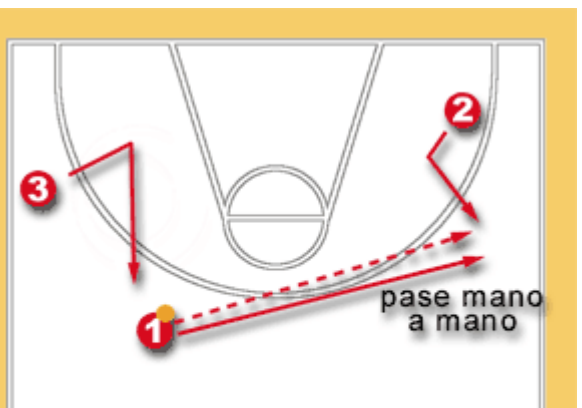
CONCEPTOS NUEVOS A AÑADIR A LOS ANTERIORES:

- Pase y voy (mano a mano).
- Pase y aclarado.
- Reemplazar.

EJERCICIO 1. SITUACIONES EN LAS QUE COMBINAMOS LOS CONCEPTOS ANTERIORES

Pase a 2 tras su trabajo de recepción.

- Pase mano a mano entre 2 y 1.
- 3 reemplaza.
- Pase a 2 tras el corte hacia canasta.
- 1x1 de 1 tras el aclarado que ofrece 2 alejándose a lado débil si no hay pase



- Corte de 3.
- Si no recibe puede abrirse fuera u ocupar una posición de espaldas.

#### JERCICIO 2. JUGAR EXCLUSIVAMENTE MEDIANTE PASES.

- Tratamos de que sean los propios jugadores los que deciden cómo jugar en cada momento.
- Objetivo: movimiento continuo con y sin balón. Leer.
- Empleo del cambio de ritmo en cada movimiento. Tratamos de evitar fintas innecesarias.

#### EJERCICIO 3. JUGAR 1x1 CONTINUAMENTE. TOMA DE DECISIONES.

- Uso de todos los conceptos vistos hasta el momento.
- En función de las decisiones del jugador con balón, sus compañeros inician la acción o gesto más adecuado.

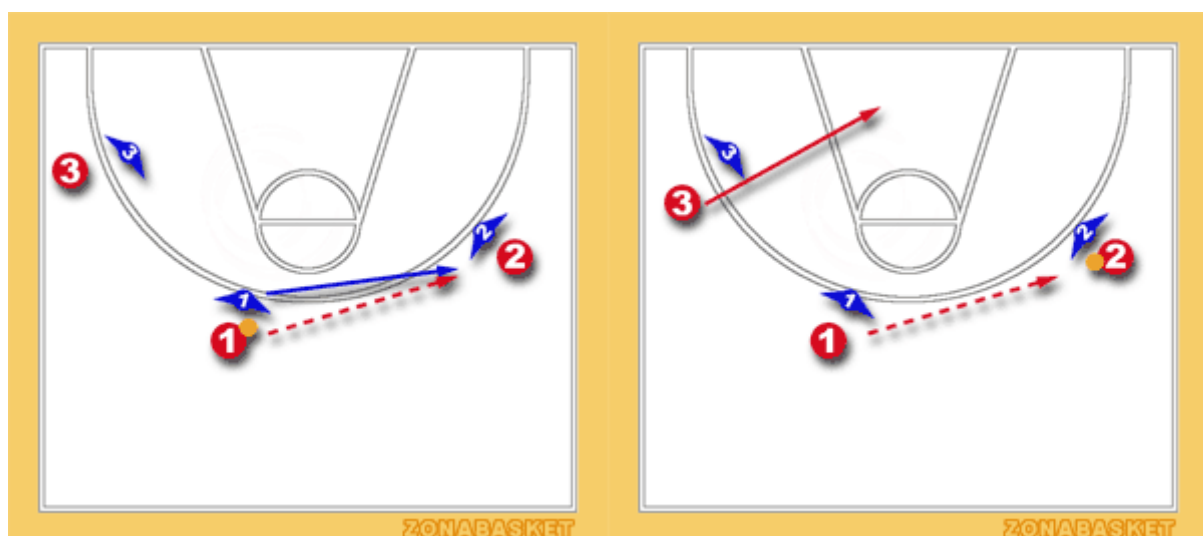
### SESIÓN 5. SITUACIONES DE 3x3 CON DEFENSAS DE 2x1.

#### CONCEPTO OFENSIVO:

- Cómo rompemos ofensivamente el 2x1: mediante cortes hacia balón.

#### EJERCICIO 1. LA DEFENSA REALIZA 2x1 A UN JUGADOR EXTERIOR.

Los defensores realizan un 2x1 a uno de los jugadores que reciban el primer pase. Los atacantes tratan de romper esta situación con un corte agresivo hacia el balón. "Cómo leer estas situaciones".



EJERCICIO 2. LA DEFENSA REALIZA UN 2x1 SOBRE UN JUGADOR QUE DECIDE JUGAR EN EL POSTE BAJO DE ESPALDAS AL ARO.

