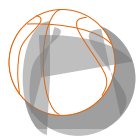


FILOSOFÍA  
DE JUEGO

PROYECTO FORMACIÓN **JUNIORS**



## **DEFINICIÓN DE CONTENIDOS.**

### **En pretemporada debemos iniciar –en amarillo, aspectos a trabajar para empezar-:**

Tras el trabajo previo del año pasado, los jugadores han interiorizado el afán por competir, son conscientes de que es su segundo año de Juniors, y debemos exigirles el máximo, para ello primer punto:

- Compromiso, sacrificio y mentalidad de lucha constante (actividad).
- Charla Inicio de segunda temporada: Hay cada año equipos favoritos que pierden la Liga, nosotros somos un equipo de luchadores, no de favoritos. Si queremos hacer historia: ENTRENAR MÁS Y MEJOR CADA DIA. Luego veremos donde estamos.

Presentamos una guía a los jugadores sobre nuestro juego, que entregaremos personalmente a cada uno de ellos. En esa guía debemos incluir los objetivos que queremos de cada jugador.

Sistema de juego:

Buscamos un juego que sea agresivo y con un ritmo muy alto, tanto en defensa como en ataque.

Defensivamente basado en la defensa individual, cerrando el campo, enviando al fondo y con lectura clara de cada bloqueo y gesto del ataque.

En ataque, mucho juego de contraataque, preferimos jugar a campo abierto, y en Iso primeros 12", tendremos un juego por conceptos (caja y uno) y 2 sistemas en ataques posicionales.

Lectura y ataques sorpresa en función de la defensa del rival, a través del scouting.

Iniciaremos a los jugadores en secuencias de juego, pilladas.

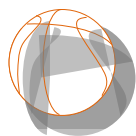


## **PREPARACIÓN DE NUESTRO EQUIPO:**

Qué debemos observar, a la hora de planificar y exponer un plan de juego:

### **PREMISAS:**

- **PREPARACIÓN FÍSICA + SCOUTING + GAME PLANNING**
  - **Scouting Equipo Propio.**  
Qué jugadores tenemos para poder realizar la filosofía de juego que queremos, estudio de cada jugador.
  - **Scouting Equipo Rival.**  
Nos dará la idea de juego sobre todo en defensa, usamos el rival para nuestra mejora, la competición nos da una idea de qué, cuándo y cómo debemos trabajar situaciones.
  - **Scouting Jugadores.**  
Tanto propio como del rival, para sacar el máximo partido a nuestras opciones.
  - **Secuencias de Juego.**  
Desglose del juego para obtener ventajas. (Las Pilladas de Aito).
  - **Secuencias de Tiempo de Juego.**  
Tener preparado opciones de diferentes acciones típicas.



## PREPARACION FISICA:

Nuestro estilo de juego va a venir definido por un ritmo muy alto, y una agresividad extrema tanto en ataque como en defensa, por ello necesitamos que nuestros jugadores estén al 100% el máximo de tiempo posible, desde el primer momento de la temporada y hasta el final, para ello el estudio de cada uno de nuestros jugadores y su asimilación de cargas de trabajo debe ser nuestra prioridad.

A través de la preparación física buscaremos cumplimentar este objetivo, además de servirnos de apoyo para reducir lesiones.

Consideraciones:

1. Debemos mostrarles a los jugadores la importancia de la preparación física y que sean conscientes de ella. Asumiendo el reto e implicándose en su mejora individual pues con ella llegaremos a una mejora grupal.
2. Cuando tratemos preparación física, exponer objetivos individuales siempre que sean posibles.
3. No aplicaremos la preparación física como castigo, incluir el tiempo muerto.
4. Hacerles ver la **importancia de los descansos, alimentación y vida sana**, Charla nutricionista: consejos alimenticios. Charla fisio: Practica de vendaje de tobillos.

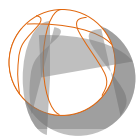
Desarrollo de los planes:

- Calentamiento:  
Efectuaremos una puesta en funcionamiento progresiva, en la cual podemos incluir elementos, técnicos o tácticos.  
Eliminamos los estiramientos pasivos, para dar unos estiramientos dinámicos.  
Ejercicios de movilidad articular y propioceptivos.  
Finalizamos con ejercicios de intensidad moderada. Al cual se unirá el primero de la parte principal con intensidad progresiva aumentada.
- Vuelta a la calma:  
Intentaremos realizar siempre que podamos un trabajo aeróbico suave –tiro- y terminaremos con estiramientos pasivos.
- Trabajo de musculación: Será individualizado, buscando la fuerza rápida y la velocidad.
- Circuitos en cancha:  
Trabajaremos sobretodo velocidad y fuerza rápida, así como ejercicios de mejora de coordinación.

**ESPECIAL ATENCIÓN AL TRABAJO DE ALAN STEIN sobre circuitos de preparación física y al trabajo de Isométricos de Adolfo (como base de la preparación y para calentar).**

**Video del trabajo a realizar:** Archivos de Alan Stein y Adolfo.

**Planillas de circuitos de fuerza y velocidad:** neilarey.com



## DEFENSA:

- **FASE BALANCE DEFENSIVO y TRANSICIÓN DEFENSIVA**

Partiendo de nuestros **tres objetivos básicos** en defensa construimos todo. (Idea de Messina)

**1º- No nos meten bandejas en contraataque.**

**2º- Ningún tiro sin puntear, nadie tira sólo.**

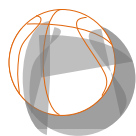
**3º- No damos segundas opciones de ataque (rebote defensivo).**

### Premisas:

1. Volver rápido y ver el juego de frente, nunca dar la espalda al balón.
2. Posicionarte entre la canasta y la pelota.
3. Comunicación entre los jugadores para ver quien defiende el balón y a partir de ahí los demás se posicionan.
4. Localizar los buenos tiradores y preocuparse de la pintura para no conceder canastas fáciles.
5. El último jugador que llega a defender, casi siempre deberá encontrar el jugador solo en lado contrario del balón.

- **FASE DEFENSA.**

- Conceptos Defensivos Básicos (nuestros tres objetivos).
  - **Presión al balón:** Ajustarse al nivel del balón, nunca por debajo de éste y determinar la presión a la posición en el campo del balón.
  - Consistencia en el 1c1, basada en la responsabilidad individual y el sacrificio. No dar opción de ir hacia el aro –**mínimo que den dos botes antes de penetrar**-, y orientar a banda o fondo –refiriéndonos con ello que no dejamos que vayan en línea recta al aro.
  - Máxima importancia a la zona: **no bandejas fáciles**. Guardamos la zona.
  - Todos **los tiros defendidos**, aunque se llegue tarde, nunca dudar de ir, especialmente en la esquina, donde los porcentajes son mejores.
  - Trabajo de **cierre de rebote**, no permitir segundas opciones. Importancia del cierre de rebote en situaciones de tiros libres –denota falta de concentración-. Primero hay que cerrar el rebote, después visualizar el balón y por último ir a por el balón  
No dar tiros adicionales. Todos al rebote defensivo. **COJO REBOTE = SALGO EN BOTE OBSERVANDO JUEGO** (compañero abierto = pase)
  - No cometer faltas tontas. Controlar las personales individuales con relación al tiempo-tanteo. Tener las emociones controladas –situaciones que venimos de un fallo, no cometer otro más-. En cada defensa pensar en defender. Dedicación en cada defensa.
  - Cometer la 4ª personal de equipo lo más tarde posible.
- Posición Defensiva.
  - **Actividad constante, sobretodo en el lado de ayudas**
- Defensa Línea de Pase.
  - **Presión a las líneas de pase** –negándolo-. Importancia de la **negación** de la línea de **inversión** de balón, ya sea en bote o pase. Ver balón siempre y mi par.



**NORMAS defensivas** que serán sobre la defensa individual, y que vendrán dadas por la demanda de la competición:

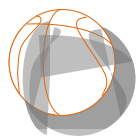
- PRIMERA NORMA: Comunicación constante: En la transición defensiva, en las ayudas, los bloqueos. Siempre.
- Defensa 1c1 JCB Exterior = No va en línea aro.
- Defensa 1c1 JCB Interior = Damos fondo.
- Defensa 1c1 JSB LF = negamos pase.
- Defensa 1c1 JSB LD = triangular para colapsar
  
- Defensa Interior – Poste Bajo:
  - Negar recepción.
  - Anticipar recepción – 1c1 lejos de zona.
  - Recepción y... orientar línea de fondo (2c1 por línea de fondo), niega el centro.
  
- Defensa Bloqueos Indirectos a Exteriores = Cambio
- Defensa Bloqueos Indirectos a Interiores = Cambio + 2x1 según defensa
  
- Defensa de Aclarados = Zoneamos.
- Defensa últimos 5" – 9" segundos = cambios y 2x1 a balón, nos tiramos a balón.
- Defensa 2c1 = postes y balón, tenemos zonas de 2x1. Nombrarlas.
  
- Defensa Close Out = colpaso por debajo de tiro libre.
  
- Defensa de Fondos y Bandas = enseñar a estar en línea de aro.
  
- Secuencias de Transición Defensiva = defensas de miss-match, inferioridades, y colapso de zona, idea línea balón debemos exigirla.
  
- Secuencias de Pressure Defense = ambición y arriesgar, nadie descansando.
  
- ***Defensa con Cambios, esta será la clave del año, por nuestro físico, e incluiremos las situaciones de 2x1.***

● **DEFENSA DE EQUIPO:**

Estableceremos una defensa individual como básica, la cual iremos enriqueciendo.

Al menos en pretemporada no queremos usar ninguna defensa zonal, aunque debido a que hemos trabajado el ataque a ellas, tendremos algunos conceptos.

- Defensa individual a media pista.
- Defensa presionante individual a toda pista –tras contraataques y tras tiros libres-.
- Defensa individual a 3/4 pista –tras anotar canasta, presión a la subida de balón-. (prigionni, berto)
- Defensa individual en 6.75, –COLPASAR ZONA-.
- Defensa zonal 2-3.
- Defensa zonal 1-3-1-



### **Defensa Básica Individual:**

Aplicaremos correctamente todos los conceptos técnicos y tácticos individuales, con el objetivo de potenciar la capacidad de análisis y comprensión de las diferentes situaciones, para poder tomar las decisiones adecuadas y aplicarlas de la forma más rentable posible.

Igualmente potenciaremos la comunicación, concentración y la responsabilidad individual como ejes básicos de la construcción de las situaciones defensivas.

Construiremos una defensa a media pista como defensa básica, y posteriormente iremos desarrollando otro tipo de defensa a media pista con 2c1, o defensa presionante todo el campo. Y todas tendrán los mismos denominadores comunes, que caracterizarán nuestra filosofía defensiva.

Así, realizaremos una defensa agresiva y dirigida (siempre con los pies en el suelo), en la que llevaremos el balón a la banda –para facilitar a los jugadores la diferenciación de lados (balón y ayudas) para el inicio de la construcción de una defensa de ayudas (rotaciones defensivas), en la que se presionará constantemente el balón y las líneas de pase (tanto exteriores como interiores).

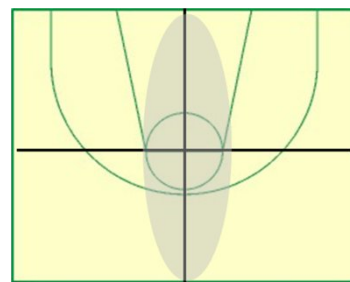


Es un tipo de defensa en la que se exige responsabilidad y concentración en todo momento, tanto a nivel individual como colectivo.

La construiremos basándonos en el eje central del campo y en con la referencia de la línea de prolongación del tiro libre:

Eje central:

- El balón no puede superarnos, los interiores no deben ganar la posición –un pie siempre por delante de ellos- y los exteriores en anticipación.
- Al balón, se le decanta a un lado, no permitiendo que entre en el círculo de tiros libres.

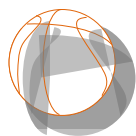


Eje Lateral:

- Le negamos que el balón regrese al centro, ofreciéndoles el fondo, interior  $\frac{3}{4}$  por delante y exteriores en función del balón.
- Con balón en el exterior no debemos dejar que regrese al centro mediante bote o por pase –importancia de los interiores en posición de poste alto para evitar la circulación de balón INVERSIÓN-, ni que penetre en línea recta al aro.
- No deben recibir sin realizar fintas. La ventaja la tenemos antes de recibir el balón.
- Cuando balón entra al poste medio, fintas defensivas de los jugadores exteriores y situaciones de 2c1 tras dos botes.
- Orientamos la penetración por línea de fondo.

Eje Tiros Libres:

- Si el balón se encuentra por debajo de la línea de tiros libres nos cerramos para proteger el aro. Jugadores pisando la zona, “zonear”.
- Si se encuentra por encima triangulaciones, no permitiendo pases sin fintas, ni inversión ya sea en bote o con pase.



### Las ayudas:

Debemos conseguir saber dónde está el balón y mi par para colocarme correctamente.

Las ayudas deben ser rápidas y muy agresivas “comiendo espacio al balón”.

Utilizar ayuda y recupero SIEMPRE.

- **La primera ayuda** siempre vendrá del jugador del lado contrario que esté más bajo (y siempre que tenga ayuda), siendo ésta la ayuda horizontal. Una vez se produce la primera ayuda empezamos una serie de rotaciones que empiezan por la segunda ayuda, llamada vertical, y las restantes si son necesarias, que se producirán por proximidad.

La ayuda propiamente dicha la ejecutaremos lo más rápidamente posible.

La primera ayuda la intentaremos realizar lo más lejos posible del aro, y a ser posible fuera de la zona. Asimismo será lo más vertical posible con los brazos extendidos y sin saltar con los pies en el suelo.

- **La segunda ayuda** no intentará parar una penetración, sino que se realizará con el centro de gravedad bajo y los brazos extendidos horizontalmente con la intención de interceptar el pase.

En la construcción defensiva basada en los conceptos de triangulación, definiremos la agresividad de las segundas líneas de pase en función del balón y del propio atacante, así como si el balón se encuentra por encima o por debajo de la línea de tiros libres.

Siempre se estará en contacto visual con el balón y el par, al mismo tiempo que se tendrá conciencia en todo momento de la propia ubicación en el campo (tomando como referencia el eje central y el propio aro)

Por lo que respecta a la comunicación defensiva, más que la comunicación verbal, es más importante entender lo que está pasando en todo momento, y esto se conseguirá mirando lo que ocurre constantemente.

Este será el único camino para avanzarse a las acciones del atacante, exigiremos una concentración máxima como premisa básica de la defensa de anticipación.

**Recordar: Han de estar viviendo lo que están haciendo, y entender que tienen una responsabilidad individual dentro de una responsabilidad colectiva.**

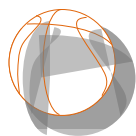
**Debemos aprender que no podemos permitir tiros fáciles (puntear siempre con dos manos y pies en el suelo) y que tenemos la obligación de cerrar el rebote.**

### ANEXOS apuntes:

Defensa de jugador interior (apuntes CES)

Defensa del 2x2 Scariolo.

Balance defensivo (Xavi Pascual euroliga)



## Defensa del interior. (ces) Usamos distintas formas en entrenamiento. (atacar las defensas Rivales)

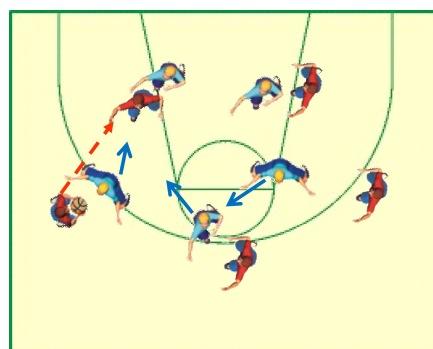
Vamos a tener varias maneras de poder defender al jugador interior, y **subrayadas las que usaremos como principales:**

- Por detrás más fintas defensivas de los exteriores.
- Defensa  $\frac{3}{4}$ , Con trap 2c1, que vendrá del:
  - Jugador de línea de fondo –defendemos a  $\frac{3}{4}$  por arriba- .
  - Jugador de cabecera –defendemos a  $\frac{3}{4}$  por abajo-.
- Por delante. Cuando se efectúen cambios defensivos y un pequeño quede con el grande.

### Por detrás:

Lo primero es tener una buena defensa del 1c1 tanto por parte del exterior –dificultando la entrada del pase- como del interior –no permitiendo que reciba ni cómodo ni peligroso, ni cercano al aro-. Con el balón en manos del interior nuestro exterior más próximo corregirá su posición dando un paso hacia el balón, reduciendo así los espacios y haciendo dudar al interior, caso de botar podrá llegar a su botes, no permitiendo más de dos –**situación de 2c1=DOS**-.

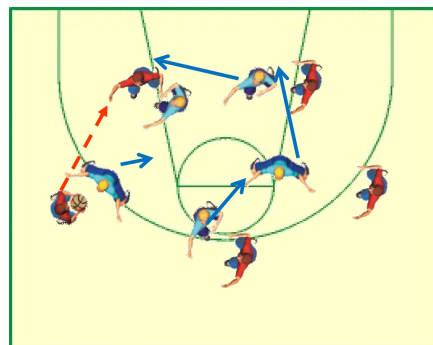
Cuando el balón sale, fintas de ayudas y recuperamos a nuestros pares.



### Con trap:

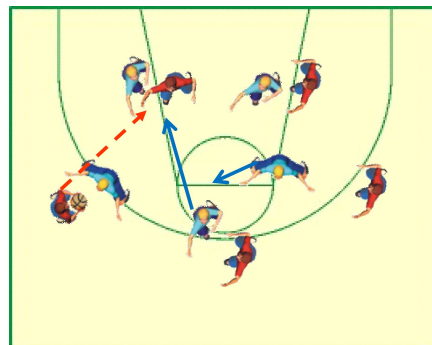
**Situación por arriba -2c1 por fondo = traicionero-**

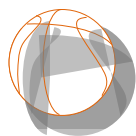
El jugador interior está defendiendo por arriba y cuando su jugador recibe le ofrece la línea de fondo, cuando dé su primer bote establecemos la norma que el jugador de línea de fondo de lado ayuda viene a trap, teniendo como prioridad el bote del balón y el pase de salida. Concepto de ayuda horizontal, que debe ser seguido de ayuda vertical, trabajamos como si estuviéramos unidos. Rotaciones defensivas.



**Situación por abajo -2c1 desde la cabecera=imposible-**

Tener en cuenta que la mayoría de los pases a jugador interior entran por línea de fondo, siendo esta tapada por el interior la línea de pase es muy complicada de leer. Si somos capaces de defenderla con actividad constante de pies y manos y con la ayuda al 2c1 del jugador de cabecera habremos dado un paso en intensidad.

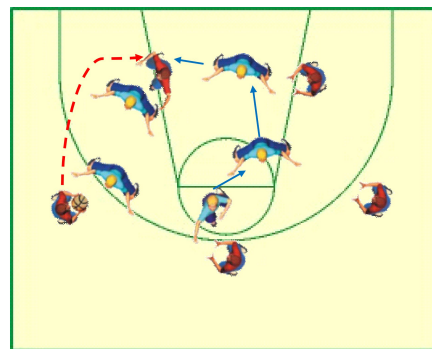


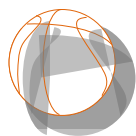


**Por delante:**

*Situación clara de desventaja física = ROJO-.*

El jugador en posición interior está defendiendo por delante y cuando intente recibir un pase bombeado, el compañero defensor de línea de fondo ayuda viene a trap, teniendo como prioridad el pase y comer espacio al balón. Concepto de ayuda horizontal, que debe ser seguido de ayuda vertical, trabajamos como si estuviéramos unidos. Rotaciones defensivas.





## Defensa del bloqueo directo/mano a mano. (Scariolo) (atacar las defensas Rivales)

Tendremos varias opciones también en la defensa del bloqueo directo, dependiendo de quién lo realiza –características de los jugadores implicados-, formación táctica empleada –lugar y momento - y objetivo del mismo. La idea es abastecer a nuestros jugadores de un arsenal táctico individual para que podamos utilizar el que más rendimiento nos dé en cada momento.

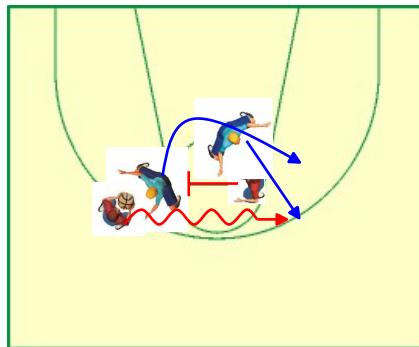
Debemos conseguir hacer ver a los jugadores que no es cosa de 2c2 sino que las situaciones de bloqueos son en las que más vamos a necesitar de la cooperación grupal.

Formas en las que vamos a trabajar, y **subrayadas las que usaremos como principales:**

- Flash y recupero.
- Negación.
- **2c1.**
- **Cambio.**
- Pasar

### Flash y recupero:

El objetivo es ser agresivos en esta defensa, haciendo que el balón efectúe un camino más largo del que quiere, dificultando así su idea principal. La norma es que el defensor del bloqueador salga al camino del JCB ya sea verticalmente como horizontalmente, el defensor del JCB debe recuperar rápidamente la posición defensiva. Nuestros compañeros deberán cerrar las líneas de pase y zonear, pues la norma que se suele dar en ataque es que si anticipan, se bote atrás para abrir líneas de pase y pase a la continuación o triangulación para llevar el balón dentro.

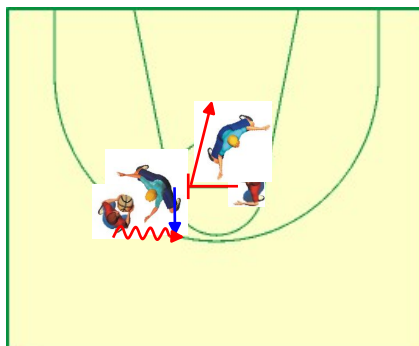


### Negando:

Decantamos hacia un fondo –siempre que el balón esté por debajo del tiro libre-, dónde tendremos a nuestro grande cerrando la penetración y con la posibilidad de saltar al trap si él lo cree conveniente, y tras la correspondiente señal verbal.

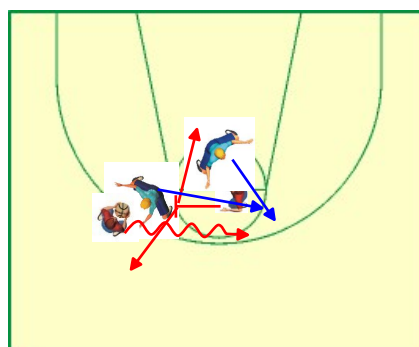
Aquí el defensor del JCB debe evitar que el balón retome el centro, y que tenga que dar varios botes para ir dirección aro, el defensor del JSB es primordial evitando la penetración, pero en cuanto finalice su trabajo de retención, y que su compañero tenga de nuevo a su par, debe recuperar a su hombre.

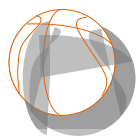
Las ayudas deben estar zoneando y utilizando fintas defensivas para hacer dudar al atacante.



### Trap:

Buscaremos el 2c1, forzando al atacante a ir lo más lejos posible del aro, ambos defensores utilizarán sus cuerpos y sus extremidades para ocupar el máximo espacio posible. El objetivo es el pase para ello debemos intentar ser tan agresivos que el JCB agote el bote y





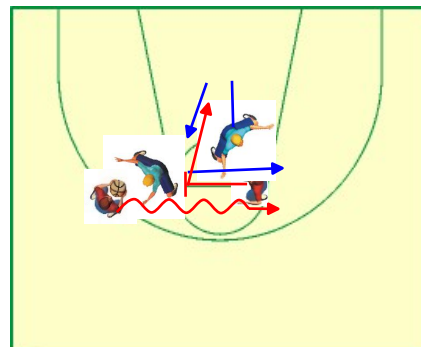
jamás el pase de salida puede salir tenso.

Las ayudas anticipando en líneas probables de pase.

Cuando el pase sale la rotación será el jugador que recibía el bloqueo deberá recuperar al último hombre y a partir de aquí la comunicación deberá premiar para lograr el equilibrio.

#### **Pasar:**

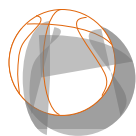
Utilizaremos esta defensa cuando el JCB sea mal tirador, o cuando el bloqueo sea de desgaste. Para ello el defensor del bloqueador empujará al suyo y así ofrece una línea más de salida al defensor del JCB.



#### **Cambio:**

Debido a que tenemos un equipo muy homogéneo podremos usar en varias ocasiones esta defensa, ya que no se producirán ventajas excesivas.

Para que el cambio sea efectivo el defensor del JCB debe intentar pasarlo por arriba de 1º, así colocaremos un pie por encima del bloqueador y estaremos en buena posición para defender la continuación, estando en línea de pase, que es la idea principal del ataque cuando se defiende de esta manera.



### Balance defensivo: Apuntes XP Curso Euroliga.

Para construir el balance defensivo debemos diferenciar dos situaciones en el juego que son bien características. Por un lado el balance defensivo que se produce **después de un tiro a canasta**, que a pesar de la incerteza de donde caerá el balón, nos permite definir en cierta medida las reglas tanto del rebote ofensivo como de la manera de correr hacia atrás, y por otro lado como realizar el balance defensivo **después de balón perdido**, que realmente es algo muy impredecible, ya que no sabemos de antemano ni cuándo ni cómo lo vamos a perder y en que disposición nos encontraremos.

#### BALANCE DEFENSIVO TRAS PÉRDIDA DE BALÓN

**¿Quién para al Balón – JCB?; ¿quién protege el aro o la zona? ¿El que recupera?**

Nos centraremos primero en este segundo apartado, el balance defensivo tras pérdida de balón. A pesar de la dificultad lo que sí podemos hacer es por un lado **crear el hábito de la reacción tras pérdida de balón** y por otro definir unas pequeñas **reglas** o mejor dicho **objetivos** para la difícil organización del balance.

Lo primero es que **el hombre más cercano a la pelota** en caso de pérdida debe correr en dirección a canasta para llegar lo antes posible debajo de la misma cumpliendo un doble objetivo, el primero es que en caso de falta que la misma ya se realice en acción de tiro (**así evitamos las bandejas**) para evitar la falta antideportiva y el segundo es que en caso de que el segundo hombre del balance, del que ahora hablaremos, haga falta, la misma tampoco sea antideportiva.

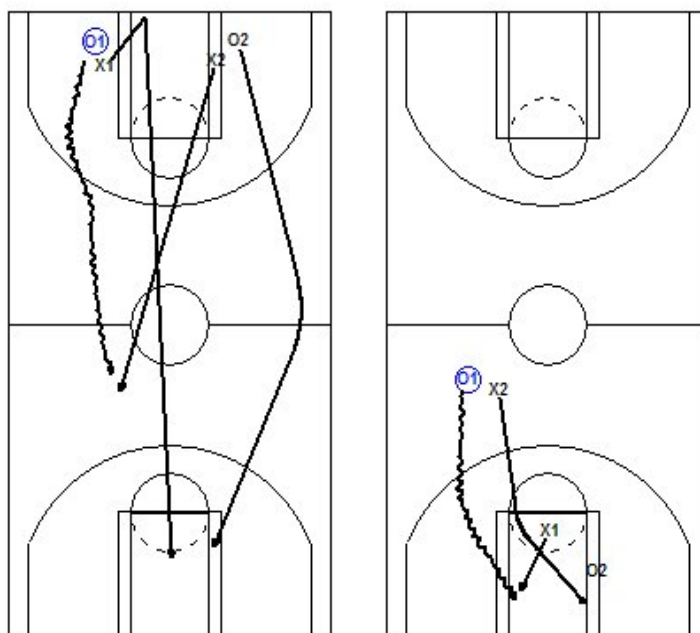
El segundo objetivo es que **el siguiente hombre más cercano al balón** debe correr para intentar parar la trayectoria del botador de manera que como mínimo tenga que realizar un cambio de mano o preferiblemente un bote de protección, con la preferencia de enviar a este botador hacia un lateral.

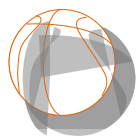
Finalmente si este segundo hombre es superado nos ponemos como objetivo que de un pase más siendo el primero quien se pone delante de la penetración con la mano más cercana a la línea de fondo levantada y la otra para intentar robar el pase. Con este pase más el objetivo es ganar tiempo para que llegue **un tercer jugador** a intentar interceptar ese pase.

Por último si el defensor que intentó parar el balón es superado no para de correr sin perder de vista el balón hasta encontrarse defendiendo a alguien que estaba liberado.

En los diagramas 1-6 vemos la construcción del mismo en algunos ejercicios que nosotros usamos aunque tienen una gran variabilidad.

Diagramas 1-2: vemos la construcción en 2v2 donde a la señal del entrenador reacciona el atacante saliendo con balón y el defensor tocando línea de fondo y volviendo hacia atrás. Para facilitar todo el trabajo prohibimos que el atacante pase el balón sin antes cruzar la línea de medio campo.





Diagramas 3-5: vemos de forma completa toda la **construcción del balance** con **primer hombre que cierra la canasta** **segundo hombre que para el balón** **tercer hombre que corre leyendo**, y finalmente si el que para el balón es desbordado la idea de que produzca un pase más para intentar interceptarlo. Además de eso debemos decir que nuestro hombre de posición 5 que es normalmente el que estará más alejado de la situación corre el campo a la máxima velocidad para intentar taponar cualquier de los tiros en penetración que se pueda producir.

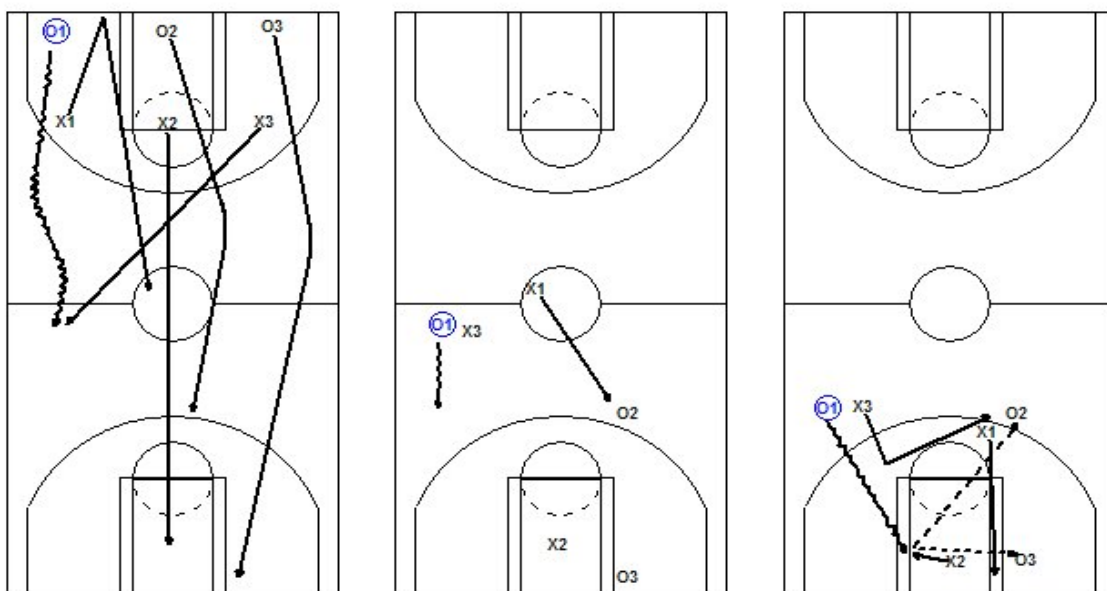
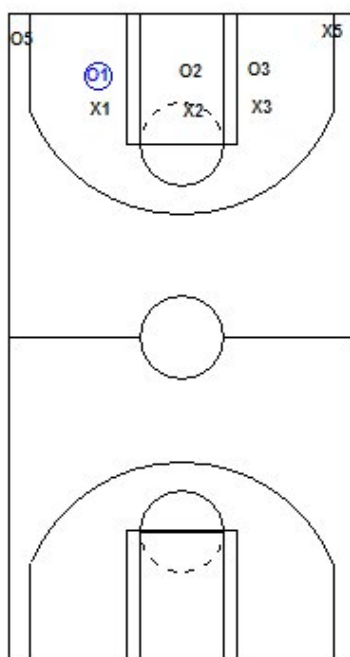
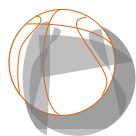


Diagrama 6: vemos como realizamos el mismo ejercicio pero en las dos esquinas opuestas colocar a los dos hombres grandes uno para taponar el tiro que se pueda producir y el otro para buscar el rebote de ataque o balón doblado.





### BALANCE DEFENSIVO TRAS TIRO A CANASTA

Creo que la clave del éxito en la construcción de este tipo de balances defensivos está en la definición de **quien puede o no ir al rebote de ataque en función de cada tipo de tiro**. En esto seguro que cada entrenador lo ve de su manera y contra cada equipo modificable, pero yo creo en dar unas reglas que de forma general os definiré con los gráficos posteriores.

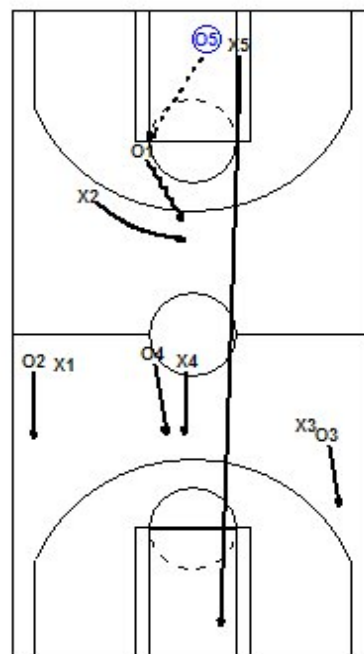
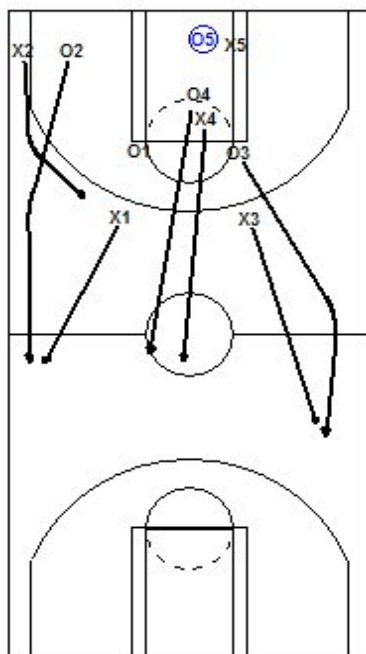
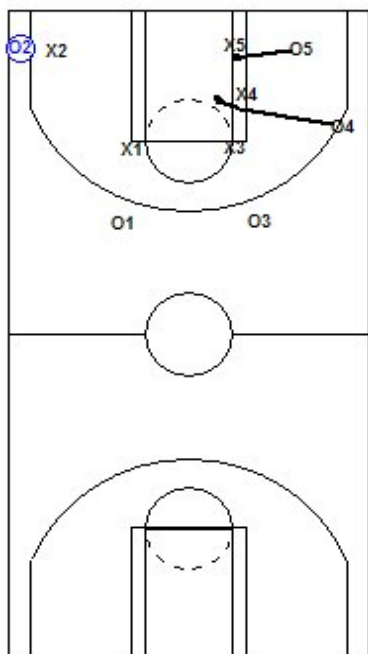
También en la definición del rebote ofensivo debemos tener claro que puede variar **en función del defensor que cada jugador tiene y en función de los parámetros de tiempo y resultado que se dan dentro de cada partido**.

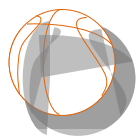
Por otro lado también tener claro **quién debe parar el balón** es muy importante, así como la **forma en la que deben correr y ajustar los jugadores de posición 5**. Normalmente las reglas del 5 son fáciles porque deben correr debajo de canasta en el 90% de los casos. **Forma en la que deben correr y ajustar los jugadores de posición 4**, en función de si sus atacantes son más o menos tiradores deben esperar a sus pares en la línea de 3 puntos o correr primero debajo de canasta y luego volver. Así mismo claro está, si el primer grande que llega es 4, se deben invertir los papeles entre los dos grandes.

**Veamos algunas situaciones reales del juego donde intentaremos definir en cada caso las reglas del rebote de ataque y su balance defensivo.**

Cuando se produce un **tiro exterior de un jugador exterior colocado en la esquina**, los otros dos jugadores exteriores corren hacia atrás mirando el balón y volviendo en caso de rebote ofensivo para buscar rápido tiro de tres puntos y los dos hombres interiores deben atacar el rebote ofensivo.

Diagramas 7-9: si el defensor del tirador corre antes de que se produzca el tiro, existe una rotación entre el jugador más cercano y el propio tirador. En cualquier caso al perder el rebote, el jugador defensor del número uno intenta parar el balón lo antes posible y jugadores dos y tres corren por detrás de la pelota para estar en línea de pase justo pasado medio campo, para evitar que puedan decantar el balón rápidamente.





Contra algunos equipos especialistas en correr en contraataque el defensor del hombre grande se puede quedar presionando el primer pase, a mi particularmente solo me gusta en el caso de que el rebote lo coja el jugador número 4.

Diagramas 10-11: **tiro exterior de jugador exterior a 45 grados**, último jugador exterior si se siente con posibilidades de sacar provecho, ataca el rebote de ataque junto con los dos hombres interiores. El jugador más cercano al tirador deberá de realizar una rotación defensiva en caso de que su hombre salga antes en contraataque.

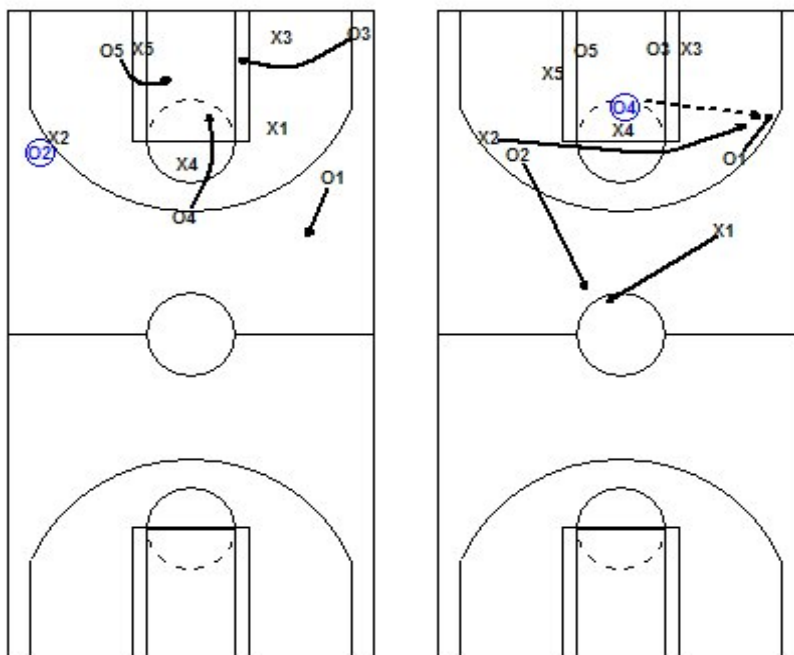
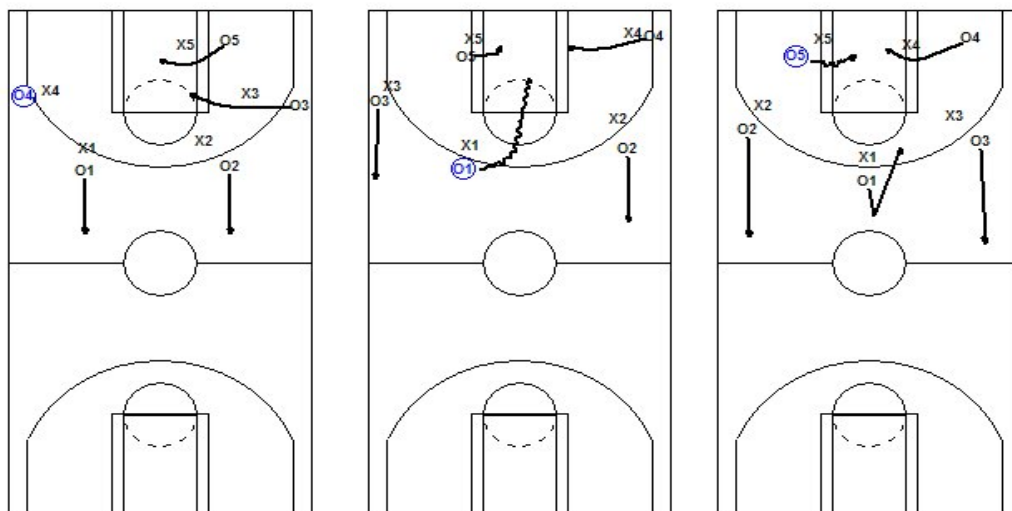
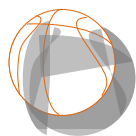


Diagrama 12: **tiro exterior de jugador interior** sea desde la posición que sea, debe atacar el rebote el otro hombre grande y el tres esté donde esté. Normalmente estaremos en una situación de equilibrio defensivo.

Diagrama 13: **cuando un jugador exterior va en penetración o juega en poste bajo**, nunca ningún otro jugador exterior debe atacar el rebote de ataque. Especial atención al defensor del penetrador que sale en contraataque porque seguro que su par irá en retraso.

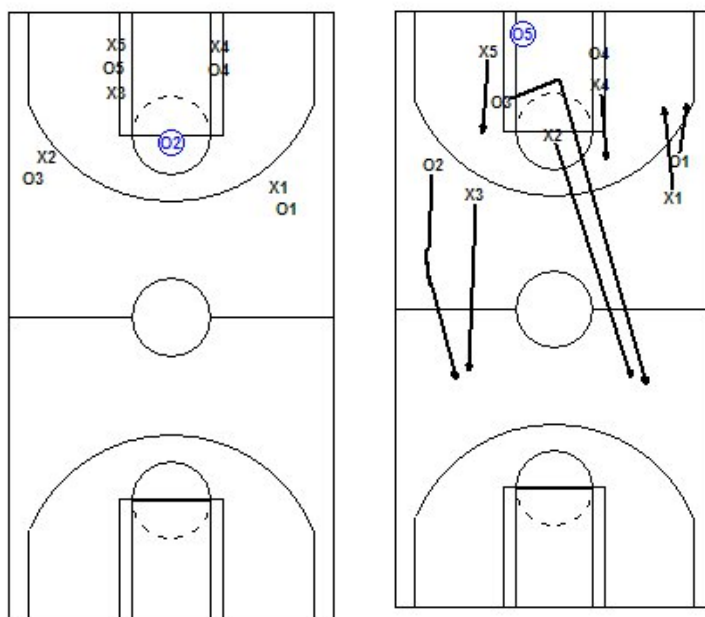
Diagrama 14: cuando un **jugador interior juega en poste bajo para terminar cerca** solo el otro grande debe atacar el rebote de ataque. De esta manera el equilibrio en el balance es total. El jugador en posición 1 al perder el rebote vuelve para presionar la subida del balón del equipo atacante.

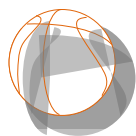


En todos los casos nuestra primera intención es **presionar el balón intentando que cambie de mano**. La segunda es que no puedan poner el balón delante para atacar en **NO 1v1 desde media pista** por esta razón debemos **negar las recepciones en medio campo**, la tercera que **el jugador interior debe correr debajo de canasta** (evita las bandejas) para que ningún jugador vea vía libre el superar en 1v1 a su par.

Los ejercicios que se pueden realizar para construir este tipo de situaciones son variados y todos sabréis plantearlos, mi consejo para trabajarlos, ya que es un concepto táctico importante es hacerlo en situaciones de 4v4 o 5v5, no de menos jugadores.

Diagramas 15-16: Una **situación especial** es el balance defensivo de **tiro libre de exterior**, que especialmente cuando se decide el partido puede ser un punto de confusión que te puede costar muy caro. Siempre el tirador de tiro libre debe defender al defensor pequeño del rebote y luego si hay tiempo deshacer el cambio pero que no corra el defensor del tirador sólo.





## ¿Qué ideas debo tener claras y cómo trabajarlas? VIDEO DE SITO ALONSO

Es frecuente encontrarnos a jugadores sin actividad en el lado contrario al balón. Esta falta de actividad y movimiento, implica que el jugador es un blanco fácil para el ataque ejecute acciones contra él: bloqueos directos, indirectos.

Para solucionar este problema, debemos buscar actividad porque esto obliga al ataque a trabajar y a la defensa le genera ventajas. Por tanto, debemos inculcar a los jugadores a evitar el descanso en la pista, se descansa en el banquillo.

Para ir generando esa conciencia de actividad debemos trabajar ejercicios en toda la pista, para que cuando estemos en media cancha haya esas normas ya asentadas.

Debemos buscar fórmulas para “activar esa actividad”. Ponemos dos ejemplos:

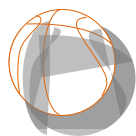
- Tras rebote defensivo forzado: lo normal es irse a defender a pista trasera y empezar con actividad del 1c1 una vez que cruza medio campo. Sin embargo, con esta actitud perdemos oportunidades. En esta situación de rebote, propongo empezar la actividad un metro antes de que el atacante cruce la línea de medio campo. Podemos generar pérdidas por 8', incertidumbre....
- Con presión defensiva: al igual que antes, propongo sorprender e iniciar la actividad para luego hacer creer al atacante que me voy, para volver a ser muy agresivo al balón. (Pablo Prigioni)



Técnicamente debemos tener unas normas básicas previas:

- Los pies deben estar siempre en el suelo. Hay que evitar los saltos porque nos hacen más lentos y más inseguros y se multiplica las posibilidades de que nos rebasen. Peso en punteras.
- Hay que situarse enfrente del balón, no conformarse con situarse al lado del atacante. Negando cualquier posibilidad de cambio de mano.
- Con el objetivo de ocupar más espacio, el pecho debe ir siempre por delante.
- Los desplazamientos en recuperaciones defensivas deben ser corriendo, para ser más rápido y seguir con la actividad.
- Es una actividad de 2-3 segundos de trabajo. Los mismos que puedo pasar en el mismo sitio en defensa.

***Es importante destacar que lo que se busca con estos aspectos no son planteamientos tácticos, sino contagiar desde el primer jugador al resto del equipo a que exista mucha actividad defensiva.***



Con estas primeras premisas de incrementar la actividad fuera de concepciones tácticas, podemos pasar a entrenar 4 conceptos defensivos.

### “Pasaba por aquí”

A menudo en los partidos se desaprovechan situaciones donde con un pequeño cambio de actitud, incrementaríamos muchísimo la intensidad.

Además de defender a su hombre, responsabilidad defensiva directa, siempre que alguna acción del ataque contrario se desarrolle cerca debe tratar de molestar al ataque, por ejemplo:

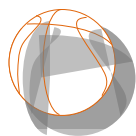
- siempre que el balón pasa alrededor de donde está en bote, puedes fintar una ayuda, para molestar al hombre con balón.
- En situaciones de 2x2 podemos generar dudas con una mayor actividad de las manos, especialmente en los cortes.
- En movimientos de Pasar y Cortar, nos limitamos a tener responsabilidades individuales (paso atrás para el corte), mientras que en esta propuesta, cuando el atacante corta y nos acercamos al balón a menos de ½ metro debemos ir a tocar a éste. El atacante debe sentir que no sólo está defendido por su defensor, si no tiene que sentir que otro defensor va a intentar quitarle el balón, que no tiene libertad de acción.

En la recuperación defensiva a nuestro jugador (que puede recibir el balón de vuelta) debemos cuidar varios aspectos:

- No mirar el balón en su trayectoria
- Desplazarse corriendo para ser más rápido
- Llegar a una posición que el jugador con balón pueda ocupar, por ejemplo en una penetración.

Lo importante es generar el hábito de intensidad, de fintar, de amagar un 2c1. Una vez conseguido eso puliremos un detalle técnico: fintamos con el pie y la mano más cercana al balón, para inmediatamente después, con la otra mano, tratar de robar el balón. Pero aún hay más, si no he robado el balón, NO DESCANSO, sigo a defender la posición donde puede estar mi atacante





### **“Descansa tú que yo no puedo”**

Fieles a nuestra filosofía de actividad permanente en la pista, debemos identificar situaciones en las que los jugadores de ataque deciden relajar su actividad y descansar. Es el momento de incrementar la intensidad defensiva para generar ventajas. De nuevo son 2-3 segundos de actividad

Otra situación habitual en un partido en la que el ataque tiende a descansar es al subir el balón de pista defensiva a ofensiva. Tras el primer pase a un compañero de pista delantera, el pasador rebaja su actividad, y por supuesto como defensores podemos aprovechar esta ventaja para nosotros.

Una vez parado el balón en pista delantera, el defensor del pasador, si su atacante decide descansar, baja inmediatamente a ponerse en la línea del balón.



Desde esta situación, podrá ayudar en caso de una penetración, incrementar la intensidad defensiva, y por supuesto, recuperar a su atacante cuando llegue a pista delantera.

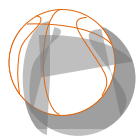
### **“Yo estoy aquí”**

Es uno de los puntos más complicados de trabajar pues exige una responsabilidad individual máxima. Implica que hay un área que es MI responsabilidad y SOLO MÍA. El área es todo lo que sucede a un metro cerca de mí.

Es un trabajo para defensores de atacantes sin balón, por tanto es fundamental la concentración para sumar permanentemente. Se busca generar muchos problemas los atacantes porque en esa zona “ESTOY YO” y puede provocar faltas de ataque.

Buscaremos situaciones en las que aprovechar errores técnicos ofensivos. Algunos ejemplos son:

- En un 2c2 de pasar y cortar, la posición del defensor sin balón se modifica rápidamente, para estar siempre más cerca del balón.



El error técnico ofensivo es cortar mirando siempre al balón. En esta situación, la responsabilidad de defender mi área de un metro, al no verme el atacante, me puede arrollar (falta en ataque), pero para eso, es necesario tener claro que YO ESTOY AQUÍ.



- Otra situación más compleja es cuando se juntan en una zona del campo una acción de bote y un corte.

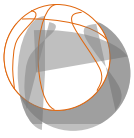
Cuando el atacante sin balón se aleja, su defensor sigue teniendo la responsabilidad de lo que ocurra a un metro de él. Es entonces cuando decide pararse porque “YO ESTOY AQUÍ”. Es habitual que el atacante bote sin mirar al frente, por lo que la falta en ataque puede producirse. Además utilizaremos en los entrenamientos esta situación para mejorar la técnica individual de ataque (bote sin mirar, pases a una mano al salir la ayuda....).

No debemos descuidar detalles que ya hemos trabajado en otros conceptos, como los de recuperar con pasos pequeños (si no hay falta en ataque), no descansar cuando hemos parado el balón....

### **“No lo hagas tú solo”**

A medida que se nos plantean desde el ataque situaciones más complejas, debemos ser capaces de involucrar a más jugadores en la defensa. Por eso este punto alude a la necesidad de trabajar de manera conjunta. Trabajando todos juntos y de manera coordinada, el ataque tendrá muchos más problemas.

Como nos basamos en acción-reacción, es fundamental que haya anticipación de movimientos defensivos y para ello volvemos hablar de actividad, pero esta vez de pies. Simplemente con este gesto, ganamos en capacidad de reacción para adelantarnos. Es especialmente interesante para jugadores del lado contrario al balón. Este hábito de trabajo es mucho más operativo que el aprendizaje por parte de la defensa de los sistemas de ataque del contrario.

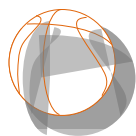


Pongamos como ejemplo para esta situación, la defensa de un bloqueo directo, donde pueden llegar a estar hasta 3 jugadores en el lado contrario, y que habitualmente no se les involucra defensivamente en la situación.

### **“Trabajo de incertidumbre”**

Un trabajo de fintas defensivas. Puedo amagar ir al 2c1 para volver al mío o al revés (por ejemplo).

Conclusión: no podemos entender todo este trabajo sin la actividad y tensión explicada en la introducción. Si no hay ese trabajo individual, no podremos trabajar el aspecto colectivo.



### **DEFENSA PRESIONANTE A TODA PISTA:**

Esta defensa la utilizamos tras contraataque/Tiro libre, exige una gran carga de concentración, haremos individual -en principio al menos-, pudiendo luego hacer la 2-2-1, y recoger en 1-3-1.

#### DIRECTRICES:

1. El jugador que anote se encargará de dar la espalda al sacador buscando al primer receptor.
2. Los jugadores que acompañan al contraataque tendrán la obligación de buscar al par más cercano para negar el pase.
3. Nuestro hombre encargado de cierre será quien proteja 6.75 o zona según el equipo atacante. Será designado según el quinteto.
4. Recordamos lejos del balón, significará lejos de mi par.
5. Principio de carrera al balón, siempre que balón nos adelanta estamos obligados de correr atrás estorbando con los brazos.
6. El balón siempre por las bandas.
7. Zonas de 2x1 en función del equipo contrario, posibilidad de 2c1 con el jugador que corre atrás para recuperar posiciones de defensa.

### **DEFENSA PRESIONANTE ¾ DE PISTA:**

Esta defensa la usamos cuando anotamos. La idea es crear un espíritu de sacrificio y lucha, para subir a por el contrario.

#### DIRECTRICES (RUN&JUMP)

1. El jugador base contrario deberá estar presionado en la subida del balón.
2. El jugador que ha molestado el pase inicial de saque, podrá según orden de cada partido y momento hacer un 2c1 junto al par defensivo del base.
3. Premisa de carrera al balón. Si me rompen saltamos al cambio y llenamos zona o cambio automático con nuestro compañero, comunicación.
4. Agresividad extrema en la defensa a ½ pista.

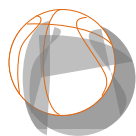
### **DEFENSA INDIVIDUAL EN 6.75:**

La utilizamos cuando queramos bajar el ritmo del partido, defensa conservadora, evitando sobretodo las penetraciones y más esperando el fallo del rival que el provocarlo –tiros exteriores invitados-.

#### DIRECTRICES:

1. Todos dentro de 6.75, no salimos al robo del pase.
2. Bloqueos, negando o pasándolos.
3. Interiores, por detrás con fintas defensivas de los exteriores.
4. Invitamos el tiro, no la penetración.
5. Permitimos la inversión.

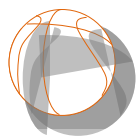
***La idea de puntear y correr deberá ser nuestra premisa, para provocar la inquietud del rival.***



## **¿CÓMO REALIZAR EL TRABAJO?**

Estos serán los conceptos generales, para llevarlos a cabo debemos a diario trabajar varios aspectos:

- 1c1 JCB: En todos los sitios, desde la línea de tres, esquina, central y lateral. Así como desde postes.
- 1C1 JSB: Trabajar en los mismos sitios pero desde atacante sin balón.
- 2c2 JCB: Idem, más incluir el pase mano.
- 2c2 JSB: Incluimos un tercer pasador.
- 3c3 JCB/JSB: Además incluimos el Bloqueo Indirecto.
- 4c4 JCB/JSB: incluir el Bloqueo Directo y los 2c1, rotaciones.
- 5c5: Defensa de ayudas y rotación total.

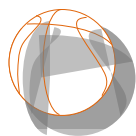


## ● FASE CONTRAATAQUE Y TRANSICIÓN

- Contraataque. (Idea de campo grande de Elite Jove –K. Fernandez).
  - El contraataque comienza en el rebote, zonas de pequeños, y cómo bloqueamos.
  - Idea de punteo T3 y corro - Palomero
  - Todos corren viendo balón, todos salen en bote tras rebote.
  - Los pasillos de correr.
  - Las posiciones de llegada.
- Contraataque secundario.
  - Idea de Radar –“Pillada” de Sito-.
  - Los cortes de los grandes, los bloqueos llegando tanto PnR como lado contrario a balón indirecto bajo.
- Transiciones
  - Balón Interior: Penetrar-Doblar (uso de los espacios de los grandes, uso esquinas exteriores).
  - Transición PnR Llegada, 2x2 + L.
  - Transición Finta PnR Llegada + L con BI.
  - Transición BI de Llegada para aclarados.
- Salidas de la Presión:
  - Individual dejando al sacador (Sjo)
  - Individual marcando al sacador. (Bahia)
  - Zonal 1-2-2 La Salle. (Vilanova)
  - Zonal 1-2-1-1 Cide.
  - Zonal 2-2-1 Cide.
- 1c1 “en carrera”
  - Cerrar a la defensa para T3 en Transición.
  - Anotar en penetración.

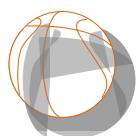
Video Selección Española contraataques.

Videos cortes nuestros partidos.



● **FASE ATAQUE**

- Filosofía de ataque: FOMENTO DE LA CREATIVIDAD Y LIBERTAD DEL JUGADOR.
- 1c1 en movimiento:
  - Salidas abiertas.
  - Recepciones y salidas.
- Penetrar y Doblar – seguir el balón.
- Uso de Bloqueos Indirectos en posiciones exteriores
- Uso de Bloqueos Indirectos en posiciones interiores
- P&R Central
  - Rolling Interior
- P&R Lateral:
  - Vs. Defensas de negación.
  - Vs. Defensas de cambios.
  - Vs. Defensas de 2c1.
  - Vs. Defensas de Flash-recupero.
- Pick&Pop
- Juego de Poste Bajo
  - Tras un movimiento Flex (situación de 3c3 + P o 4c4-2Ext-2Int)
  - Tras un Carreton
- Game Time (opciones dependiendo de tiempo de juego, momento del partido).
- Conceptos Ofensivos
  - Situaciones 1c1 “Aclarados”
  - Situaciones de 2c2
  - Situaciones de 3c3
  - Situaciones de 4c4
    - BD Lateral + 3c3 en ¼ de campo
    - Interior usando Flex
  - Situaciones de Poste Bajo
    - Atacar Defensa “Negar Centro-2c1 Línea de fondo” – Idea Dusko / Pesic
  - Sistemas continuos “Mover el balón” – metemos el 8 tanto en pases como en bote-.
  - Situaciones de Ataque a zona
- Situaciones Especiales
  - Situaciones “Last 14” segundos”
  - Situaciones “ Last 8” segundos”
  - Situaciones “Last minute”
- Rebote Ofensivo: cargamos con 3 ó 4 jugadores.
- Colocaciones y Disposiciones en Ataque (3-2; 4-1...), entrenar distintas opciones para juego libre, pidiendo enlazar conceptos, desde una posición inicial distinta.
- Situaciones Básicas de Ataque (UCLA; SHUFFLE, FLEX; TIJERAS;...)
- Fondos
  - Buscar Pase Interior: Sacar 2ª falta.
- Bandas
- Jugadas Post Time Out.
- Las “pilladas”:
  - Radar.



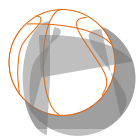
- Alley-Hoop.
- Puerta atrás tercer hombre en PnR o en pases mano a mano.
- Contraataques – pivot centro.
- Pnr – romperlos por interior, por exterior.

**SABER DONDE ESTÁ EL BALÓN EN DEFENSA O ATAQUE:**

**SIEMPRE VER BALÓN, Y BALÓN VER A TODOS.**

**DESCANSO = BANQUILLO**

**ERRORES PERMITIDOS PERO NO MALAS DECISIONES**



5X5 en qué FIJARNOS:

- **SE DESCANSA EN BANQUILLO**
- **Tomar buenas decisiones. TRES malas decisiones es castigo.**
  - Hacer buenos tiros a canasta, castigamos los malos tiros no los fallos.
  - Desarrollar con eficacia las funciones del puesto. Buenas estadísticas en el desempeño de los roles de juego.
- **Pasar al compañero libre. Un pase más.**
  - Mantener el equilibrio de la cancha.
  - Comunicación constante.
  - Ofrecer buenos bloqueos –posición corporal- en ataque. Esperar a que esté colocado el bloqueo timing).
  - Buscar al jugador determinante/en racha.
  - Buscar al poste bajo en la primera jugada del partido, y como objetivo sistemático para abrir el juego exterior.
- Hacer la primera canasta rápidamente.
- Primeras jugadas y primeros 5´ cruciales. Imponer ritmo de ataque. Sumar.
- Repetir las jugadas que salen bien.
- Los jugadores interiores corren el contraataque. La participación de los jugadores interiores en el contraataque es fundamental.
- En el saque desde el fondo al recibir canasta, los jugadores interiores arrancan el balón para correr. Roles de sacador, y conductor, así como de apoyo claros. **IDEA CANASTA TRAS CANASTA**
- Hacer “X” en los tiros libres.
- Producir pocas pérdidas de balón.
- Hacer cinco pases buenos. Buscar el balón.
- **Dentro-fuera-dentro y cambio de lado.**
  - Controlar el tiempo-tanteo y jugar con su referencia.
  - Cuando se recupera el balón darlo siempre al base. Sólo él lo sube. Podrá controlar el “tempo” de juego si él lo maneja.

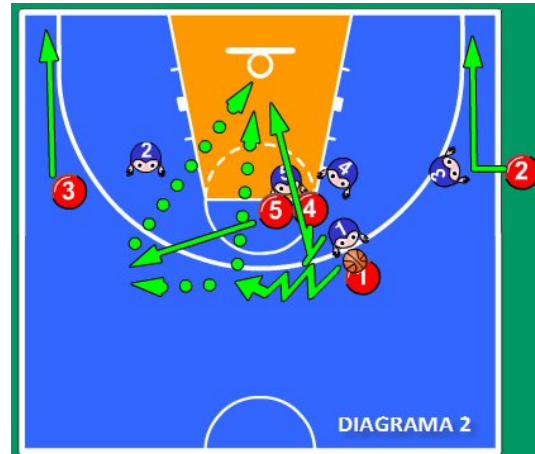
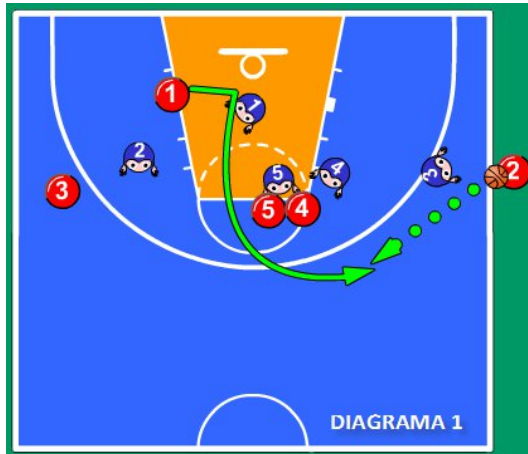
***Y como obsesión por parte del equipo técnico, poner a punto tanto físicamente como psicológicamente a los jugadores de cara a una temporada con objetivos a tan largo plazo.***

**Fomentar PRIORITARIAMENTE la lectura tanto en ataque como en defensa, para no coartar la creatividad de los jugadores.**

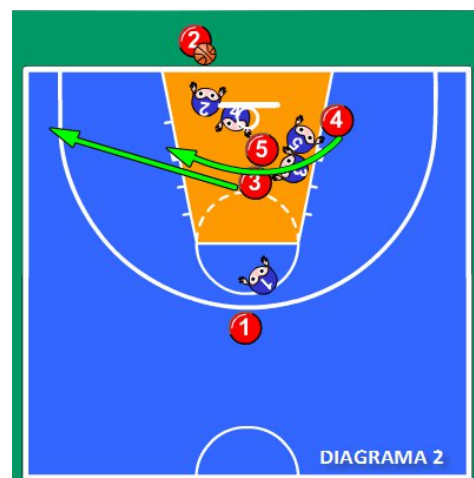
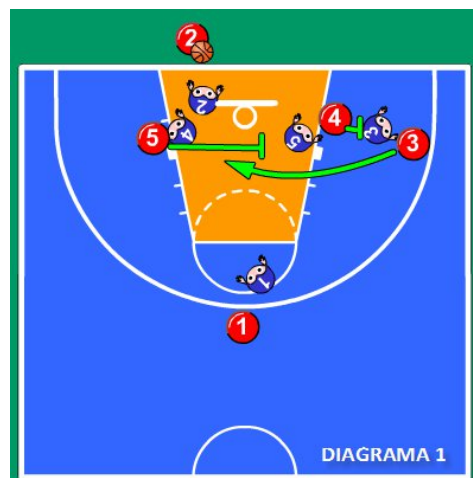


**ATAQUE: Iremos ampliando y cambiando los sistemas de banda y fondo.**

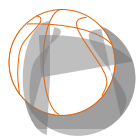
**Banda. (NOTA OCTUBRE – Las hemos variado, Banda = pillada a Grande, de Mario)**



**Fondo. (NOTA OCTUBRE = La hemos cambiado, pillada a grandes en BI, Mario).**

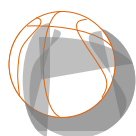


Debemos atender a la posición de los jugadores defensores para aprovecharnos y meter alguna canasta fácil.



### ENTRENAMIENTOS:

- Hay que hacer mucho tiro en el entrenamiento.
- El 5x0 hay que trabajarlo cuidando muchísimo los detalles; imaginando al defensor, cortando pidiendo el balón; cuidando el timing de pase.
- Cambiar los pasos en las entradas de contraataque para evitar el tapón.
- Enseñar a los jugadores a mirar... “la mirada” es importantísima; saber lo que el compañero va a hacer, saber lo que el compañero quiere que hagas.
- Ejercicio 4x4 con un interior en PB
  - Llevarle el balón al pivot varias veces.
  - El pivot empieza en el lado izquierdo del ataque.
  - El pivot cambia de lado y llevarle otra vez el balón.
  - A veces hacer botar al pivot.
- Ejercicio 4x4 con un pivot
  - Trabajo de Bloqueo Directo.
- Ejercicio 3x3 con un defensor grande debajo del aro.  
Se juega un 3x3 normal, pero con un defensor (pivot) que ayuda, hace 2x1, etc pero que tiene que volver hasta debajo del aro para “recuperar a su hombre” y luego volver a presionar y ayudar otra vez.  
En ataque utilizamos el concepto de “segundo bote” para atacar a ese pivot que está debajo de la zona.
- Ejercicio 3x3 donde siempre ataca el mismo jugador (4 veces)  
5 jugadores en cada lado y el que va de lado a lado sólo es este jugador. Hacer de base, mandar, sacar ventajas. En defensa, muy duro contra él.  
Si 9 jugadores hacen el trabajo, puede durar 20 minutos.
- **Entrenamientos de San Antonio (NBA):** Los jugadores no van todos juntos a beber agua (van en grupos), si hacemos 5x5 meter 15 triples un equipo, el otro bebe agua, y luego cambian.
- **Entrenamientos de 5x5:**
  - Demasiados triples: respuesta, chicos hay que castigar a la defensa; hacerle defender, hacer otras cosas y sobre todo si no metemos o tenemos ese día un porcentaje bajo de acierto. Tiran x triples (meten y), que ellos vean que llevamos la cuenta.
  - ¿Quién tiene que tirarlas? ¿El triple final lo hace cualquiera?!

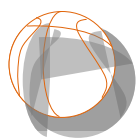


## ESTRUCTURA SEMANAL.

Equipo Junior: 12 jugadores.

Equipo Senior: 8 jugadores.

| TIEMPO     | LUNES<br>(1930-2130)                                   | MARTES<br>(1930-2130) | JUEVES (19-21)                                         | VIERNES (20-22)                                        |
|------------|--------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 10         | Calentamiento dinámico<br>(tiro/manejo/finalizaciones) |                       | Calentamiento dinámico<br>(tiro/manejo/finalizaciones) | Calentamiento dinámico<br>(tiro/manejo/finalizaciones) |
| 10         | Estiramientos dinámicos                                |                       | Estiramientos dinámicos                                | Estiramientos dinámicos                                |
| 20         | Fuerza circuito                                        |                       | Fuerza circuito                                        | 150 tiros metidos                                      |
| 10         | Aeróbico (enfocado al tiro, o<br>finalizaciones)       |                       | Aeróbico (enfocado al juego,<br>lecturas)              | Detalles de partidos                                   |
| 20         | Técnica individual                                     |                       | Juego reducido (medio campo)                           | Trabajo tactico                                        |
| 20         | Táctica individual                                     |                       | Juego 5x5                                              |                                                        |
| 15         | Secuencias de juego                                    |                       | Superioridades                                         |                                                        |
| 15         | Vuelta calma (tiro planillas)                          |                       | Vuelta calma (tiro planillas)                          |                                                        |
| <b>120</b> | <b>Juniors + 5 seniors cada día<br/>(17)</b>           |                       | <b>Juniors + Seniors (20)</b>                          | <b>Junior 10</b>                                       |

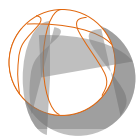


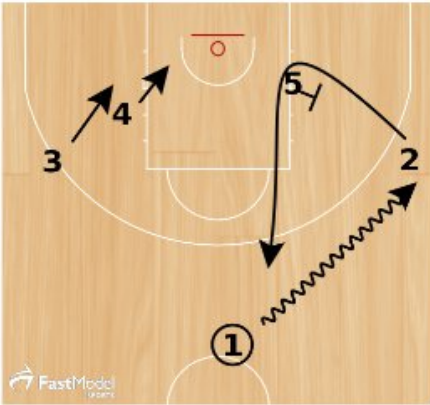
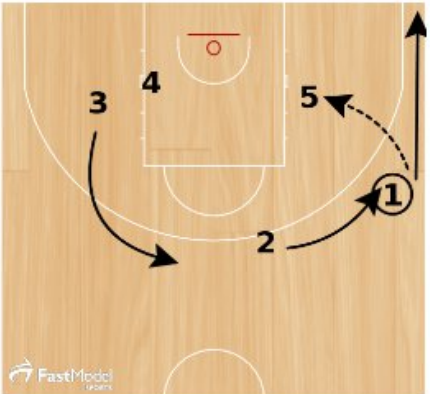
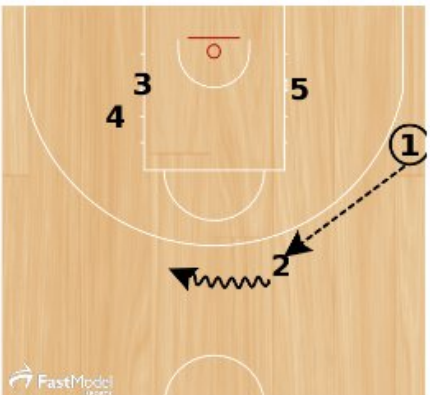
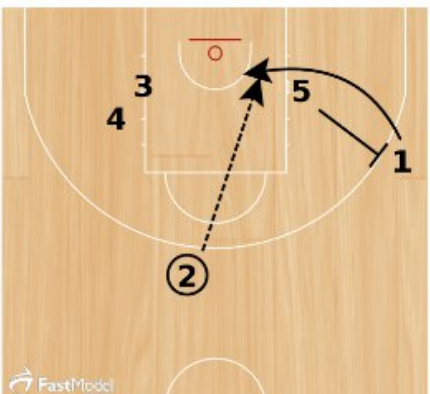
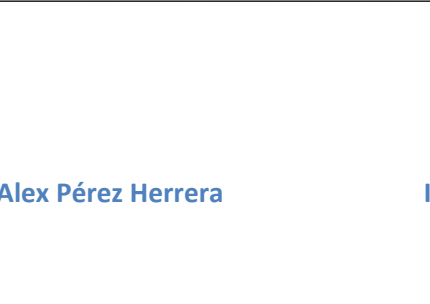
**Entrenadores Ayudantes:**

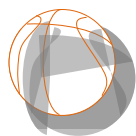
- **Ayudante 1.**
  1. Defensa: Técnica individual y táctica de nuestro equipo.
  2. Tecnificación (sesiones de técnica/táctica individual).
  3. Recopilación de informes de scouting para procesarlos y trabajar para el siguiente partido.
  
- **Ayudante 2.**
  1. Responsable de la preparación física (calentamientos y puesta en marcha de las sesiones).
  2. Tiro (realización de las sesiones de tiro dentro del entrenamiento).
  3. Seguimiento de jugadores propios, y generación 2000-01, estadísticas, grabaciones, informes, memorias.

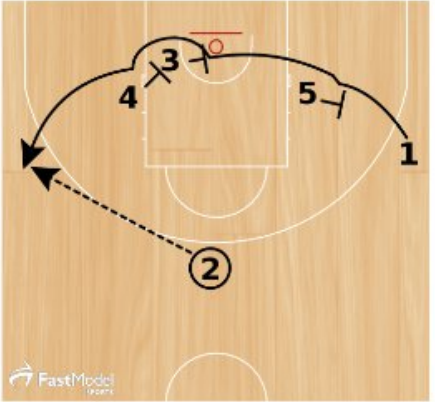
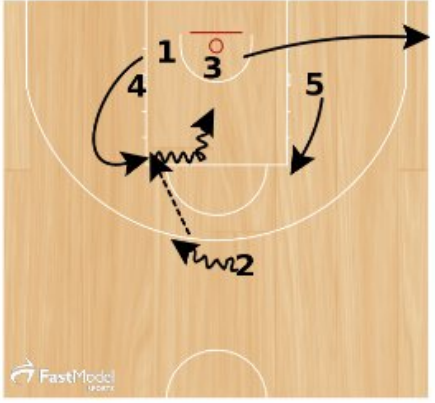
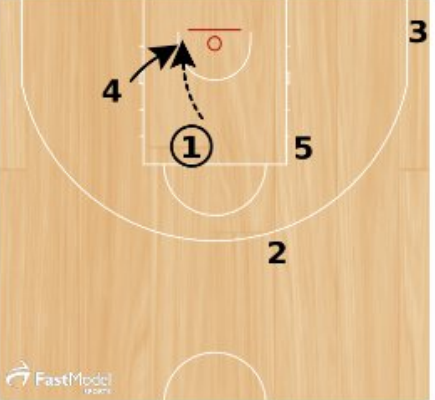
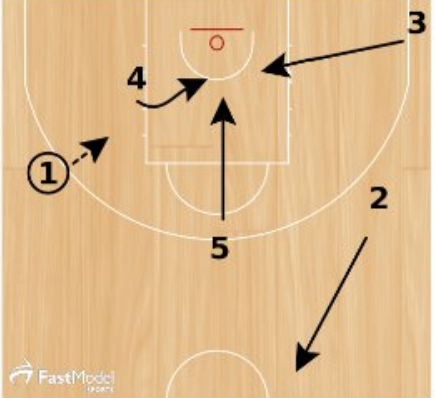
**Delegado:**

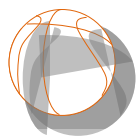
1. Intentará tener presencia en los entrenamientos, supervisar que todo esté preparado para cada sesión de entrenamiento, (petos, agua conos, balones, mopa, luces, reloj etc.) labor que deben hacer los jugadores pero que será supervisada.
2. Encargada de toma de datos durante el entrenamiento (sesiones de tiro, aspectos que indique el primer entrenador, etc).
3. Responsable de los Viajes en toda su organización como posterior realización y solventar cualquier contingencia que pudiera surgir. Logística, intendencia (fichas), relaciones con la prensa del club (crónica post partido).

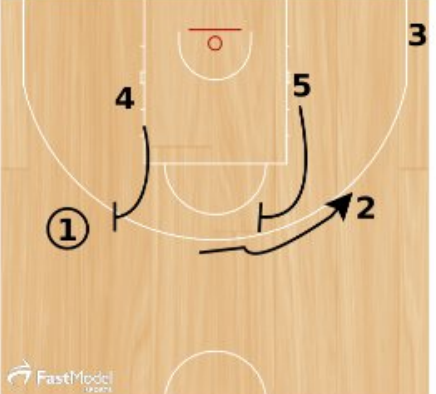
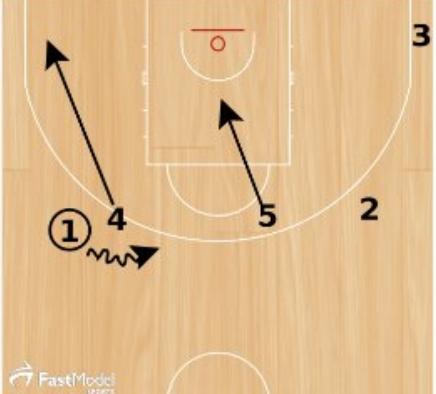
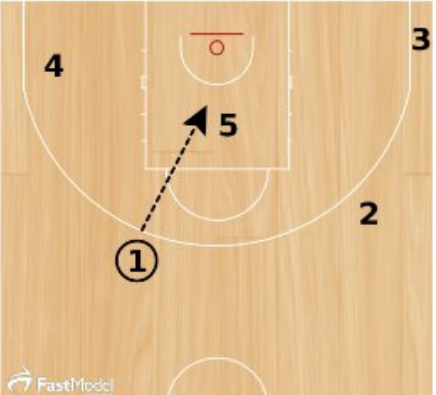
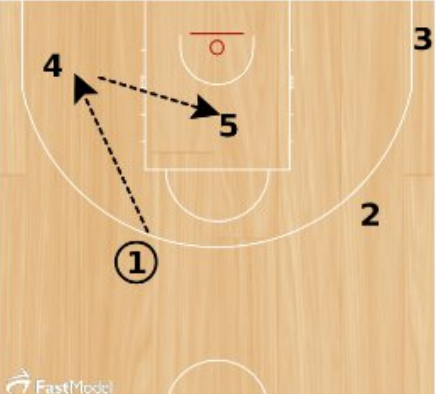


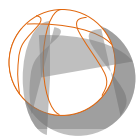
| JUGADAS                                                                             |  | ZIP SERIES 1 ( <a href="http://youtu.be/Mpelur9bv9o">http://youtu.be/Mpelur9bv9o</a> )                   |                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | <p>OBJETIVO: espacios de ataque, múltiples opciones.<br/>Principalmente el balón está en manos de 1.</p> |                                                                                                                                                                                                                  |
|   |  | 1                                                                                                        | <p>Base se decanta a un lado, 2 usa BI de 5 y sale arriba. 3 y 4 toman posiciones, andando.</p> <p>3 debe estar lejos de la línea de 3 ptos. Para en caso de pérdida de balón ser el responsable del balance</p> |
|  |  | 2                                                                                                        | <p>Hemos montado un triángulo ofensivo con referencia interior 1-2-5.</p> <p>En este apartado ya podríamos romper la jugada metiendo balón interior y ocupando espacios para 1x1 de 5.</p>                       |
|  |  | 3                                                                                                        | <p>En esta disposición tras pase de 1, 2 podría desbordar y doblar ante ayudas.</p> <p>Puede finalizar en parada y tiro zona tiros libres, o penetración.</p>                                                    |
|  |  | 3.1                                                                                                      | <p><b>PILLADA 1:</b> Si el base no inicia el carretón, cuando 2 echa el balón al suelo, 5 bloquea ciego para 1. Y buscamos pase a 1.</p>                                                                         |

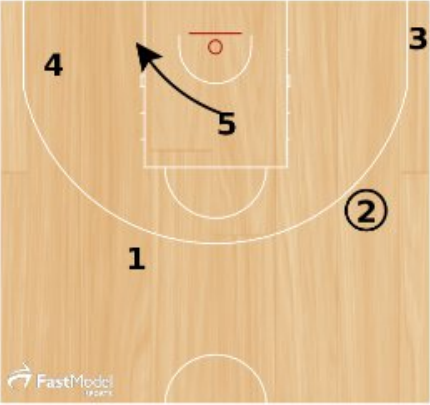
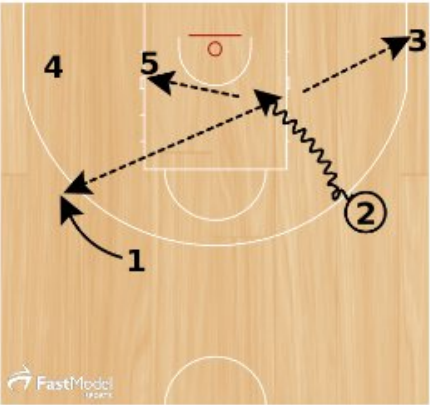
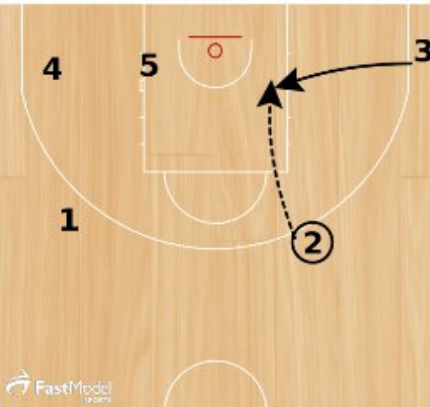


| JUGADAS                                                                             | ZIP SERIES 1 ( <a href="http://youtu.be/Mpelur9bv9o">http://youtu.be/Mpelur9bv9o</a> ) |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 4                                                                                      | <p>Carretón de 1, muy importante los STOPS. Atender a los bloqueos en amplitud de piernas y posición del cuerpo.</p> <p>2, debe atender a cómo defiende a 3, 4 y 5 para pase Prigioni.</p>                           |
|   | 4.1                                                                                    | <p>Según como defiendan a 1, hará rizo atacando el centro (codo hacia tiro libre).</p> <p>3 ocupación de espacios. 5 abrir espacios.</p> <p>1 puede finalizar en penetración, o parada y tiro.</p>                   |
|  | 4.2                                                                                    | <p>Asistencia de 1 a 4 tras rizo,</p> <p>Opciones de 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- finalizar por lado derecho.</li> <li>- Finalizar en parada y tiro.</li> <li>- Penetrar y doblar a 3.</li> </ul> |
|  | 5                                                                                      | <p>Terminado el carretón y saliendo liberado, 1 puede tirar de 3, teniendo 3,4 y 5 al rebote de ataque y 2 al balance.</p>                                                                                           |



| JUGADAS                                                                             | ZIP SERIES 1 ( <a href="http://youtu.be/Mpelur9bv9o">http://youtu.be/Mpelur9bv9o</a> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 6                                                                                      | <p>Esta es la disposición final de la jugada, en la cual 4 va al PnR con 1, y 5 al bloqueo ciego a 2 para liberarlo para tirar.</p> <p>Opciones de 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No usar PnR y escapar por fondo.</li> <li>- Usar PnR.</li> </ul>                 |
|   | 7                                                                                      | <p>4 se abre ante PnR.<br/>5 continua dentro, ganado centro de zona.</p> <p>Opciones de 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalizar con parada y tiro.</li> <li>- Finalizar con penetración.</li> <li>- Doblar para 4, 2 ó 3.</li> </ul>                              |
|  | 7.1                                                                                    | <p>Opción de doblar a 5.<br/>Ya sea para 1x1 o para jugar para cualquier corte exterior cuando tenga balón.</p> <p>4 y 3 buscan la zona.</p>                                                                                                                                        |
|  | 7.2                                                                                    | <p>Opción jugar par a4.</p> <p>Opciones de 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalizar a 4.5 metros.</li> <li>- Finalizar penetrando por fondo.</li> <li>- Doblar a 5 en su corte.</li> <li>- Devolver a 1 y PnR.</li> <li>- Sacar a 3 esquina o 2 angulo.</li> </ul> |



| JUGADAS                                                                             | ZIP SERIES 1 ( <a href="http://youtu.be/Mpelur9bv9o">http://youtu.be/Mpelur9bv9o</a> ) |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 7.3                                                                                    | Si balón es doblado a 2, se abren opciones: <ul style="list-style-type: none"><li>- Tiro.</li><li>- Penetrar tras recibir directo al aro, con las opciones de doblar ante ayudas.</li><li>- Jugar puerta atrás con 3.</li></ul> |
|   | 7.3.1                                                                                  | Opción de penetrar representada.                                                                                                                                                                                                |
|  | 7.3.2                                                                                  | Opción de puerta atrás de 3.                                                                                                                                                                                                    |



**NOTAS:**

Incluir acceso a video Vilanoba 1-2-2 presión

Incluir video press 1-3-1, puede ser nuestro.

Montaje de video de contraataques, puede ser mixto, profesionales y nuestro.

**CREAR TAREAS: (de 3 esfuerzos)**

Ataque con balance y defensa desemparejados.

Atacar con ventaja para rotaciones defensivas.

Defensa, más salida de contraataque tras fondo.