

PUBLICACIÓN. BASKET ANDALUZ.

- El Trabajo es el siguiente... Mi filosofía de entrenamiento en formación...
- Planificación de las escuelas deportivas de baloncesto de 3º a 6º de primaria.
- 60 objetivos. Para las de infantiles y 60 para los cadetes.
- Dos sesiones progresivas.
- Un entrenamiento de Tecnificación, básico para los monitores y para desarrollar con los jugadores exteriores (TODOS - UNIVERSALIDAD).

MATERIAL DE UTILIDAD.

- Fotocopias: planillas entrenamientos, entrevista inicial, liga escolar, carta a padres, liga 1x1...

“RECETAS” PARA ENTRENADORES, POR SI NOS SIRVEN...

a) DEFINE A TU EQUIPO:

- “Aquí no te puedes equivocar”.
- ¿Quiénes son los que no se enteran?
- ¿Quiénes son los Buenos Jugadores?
- ¿Busca Líderes?
- ¿Busca jugadores Creativos en el Juego?
- El éxito depende de las ACTITUDES, no de las aptitudes.

b) AVERIGUA SUS ÁREAS DE INFLUENCIA:

- ¿Cómo?
- A través de ejercicios de 3x3, 4x4 en media o toda la pista.
- A través de 5x5 en todo campo.

c) PLANTÉATE QUÉ OBJETIVOS QUIERES:

- Creo que FORMAR-GANAR... Formación personal, pero decídete... (No hagas defensa zonal en ½ pista encajonada).
- Si quieres zona en ½ pista, con 2x1 y presiona líneas de pase.
- Luego, si puedes ganas...

d) COMPROMISO CON LOS PADRES:

- Solo dos. Reúnelos un día de partido o queda tras un entrenamiento con citación por escrito.
- No castigos sin baloncesto, mejor 1 hora menos de Play-Station, no tocan un enchufe o no salen.
- Días de entrenamientos sagrados (3-4), deben llamar si no pueden ir(única ausencia si están enfermos). Los lesionados... si pueden van.

e) PREPARACIÓN FÍSICA:

- Estás con niños/as. Se ponen en forma en la pista. No les pongas a dar vueltas en la pista, le gusta jugar a baloncesto....
- Existe una preparación física con balón. Hazla.
- La velocidad al principio tras calentar bien.
- La Fuerza General y Variada al final de las sesiones, si puedes por parejas...
- Estiramientos, tras calentar con balón y al final de la sesión.
- Lo más **IMPORTANTE: LA SALUD DE TUS JUGADORES. OBRA COMO UN BUEN PADRE DE FAMILIA.**

f) PLANTEAMIENTO:

- ¿Qué baloncesto te gusta!
- Lo que te gusta a ti **no** tiene por qué ser lo mejor para tu **EQUIPO.**

g) HAZ UN EQUIPO:

- **TODOS VALEN POR IGUAL.**
- **TRATA A TODOS DE LA MISMA MANERA. SÉ JUSTO.**
-Tú ya sabes. Lo más difícil de erradicar: El egoísmo y la envidia.
- Que se preocupen los unos por los otros.

h) PIENSA EN LO QUE LES GUSTA:

- ¿Aprender un sistema o jugar alegremente?
- Si hacen un sistema les cortas las **ALAS CONSTANTEMENTE.**
- Habla con tus jugadores de baloncesto, no es fácil, corrige los pequeños detalles, pero no todos a la vez.
- Date cuenta de lo que pasa y corrige errores. Primero los tuyos y después los de ellos.

i) SISTEMA FLEX...¡A DORMIR!

- Nos metemos en líos, ya lo he hecho, lo he practicado en todas las categorías. Nos pasa a todos.
- Arréglalo, trabájalo como concepto del juego. “El que bloquea es bloqueado”, asigna espacios y da libertad para que se muevan.
- **SIEMPRE: BUENOS PASES.**
- Exige leer el juego: Mira la defensa de tu compañero y la tuya.
- Antes, otros conceptos mucho más sencillos.

j) ATAQUE O DEFENSA:

- No me gustan los jugadores que solo atacan porque son ½ jugadores.
- De todas formas, haz primero ataque para convencerles.
- Luego para convencerte a ti haz defensa, te dará victorias increíbles.
- Prácticala a partir de la 3ª semana y habrá menos lesiones...

k) PRETEMPORADA:

- 6 SEMANAS. Juega partidos amistosos. No les des mucho valor.

l) VAMOS CON EL ATAQUE:

- Te lo voy a resumir, vale?
- ¡No tienes altos y fuertes! Eso nos pasa a todos...
- Que sean creativos y que el ataque esté vivo.
- Deben ser tiradores... Pon un ritmo de tiro.

m) ATAQUE SENCILLO:

- Efectivo y creativo. Asigna espacios y referencias. (7/8)
- Que ocupen los espacios y se muevan. Interiores y exteriores.
- Explica los conceptos del juego que tu creas: atacar siempre, uso del bote, reemplazar, fijar voluntaria o involuntariamente...

n) METODOLOGÍA:

- 3X3 , 4X4, 5X5 EN ½ y todo campo.
- 5x5 en partidos.
- Cada día 2 ó 3 conceptos, no más... en una semana tendrás 9 conceptos vistos, pero no conseguidos (TODO), sigue cada día con 2 y mézclalos en tus ejercicios de 3x3, 4x4... (DIVISIÓN), sigue hasta que los domines en los entrenamientos y partidos (TODO).
- A mi me ha dado resultado y cada vez veo que tengo más jugadores con buenos conceptos de táctica individual.

ñ) JUGADAS SENCILLAS:

- Para finales de partido.
- Para bandas y fondos.
- Salida de presión.
- Para final de posesión 1x1 abiertos.

o) TODOS LOS DÍAS:

- 1X1.
- CONTRAATAQUE.
- TIROS LIBRES.
- ELIGE EL FUNDAMENTO QUE MÁS NECESITE TU EQUIPO: BOTE-PASE-TIRO.

p) DEFENSA:

- **PARA OTRO DÍA.**
- **ES MUY TARDE Y NOS PODEMOS ABURRIR...O NO?**
- **Empieza haciendo press individual tras canasta con saltar y cambiar, cambio en todos los BLOQUEOS...**

q) ÁRBITROS.

- Respeto mutuo.
- Bastante tengo yo en preocuparme de mi EQUIPO, como para estar controlando a los árbitros.