

TECNICA DE ENTRENAMIENTO

**MONCHO MONSALVE
CLINIC VILLA DE MARMOLEJO 2005**

- En ambas “áreas”, esta muy presente la **técnica** y la **táctica individual**. El proceso a través del entrenamiento, es mejorar esa **técnica y táctica individual**.
- Esta claro, que a igualdad de talento en los jugadores; es la calidad del entrenamiento la que marca la diferencia.

- Un “objetivo” constante: **CREAR SITUACIONES REALES DE JUEGO. ¡Cómo entrenes... jugarás!**

- Un “camino” hacia el éxito: **Trabajo, Dialogo, Disciplina.**

- Lo más importante en nuestro juego son sin duda; los **fundamentos**. Nosotros los definimos como:

Técnica individual == la “ejecución”.
Técnica individual == el “momento”.

- Ello, no lleva al **conocimiento del juego**. Su salto de calidad, es la velocidad de su **ejecución** y la selección del **momento**.

- Educar los **ojos** y los **oídos**. Dice el coach Bob Knight: Todo el mundo “mira” No todos “VEN”. Todo el mundo “oye”.... no todos “ESCUCHAN”

- **VER** y **ESCUCHAR**, es igual a **ENTENDER**. Se puede ser un buen jugador, sin ser un gran atleta.

- Nosotros trabajamos la mejora individual, a través del trabajo específico; apoyado por **ejercicios: específicos y combinados**.

- Los **específicos**; los utilizamos en dos opciones: En función de la posición que juegan los jugadores: bases, aleros y postes. Como así mismo, en aspectos técnico-táctico.

- Los **combinados**; contienen varios fundamentos del juego, aunque a menudo y dentro del ejercicio a este le damos un “énfasis” puntual en algún fundamento en particular.

- En las categorías de formación, un aspecto a tener muy en cuenta es la **versatilidad**. La cual da una riqueza táctica colectiva. A tener en cuenta así mismo a los “**especialistas**”; muchas veces son necesarios para la mejora de otros jugadores y para obtener la victoria.

- **LA PROGRAMACIÓN**.- En función de la categoría que entrenemos y los objetivos:

Elite ó alta competición la victoria en para **HOY**; no hay mañana

Formación ó baloncesto base ... en general, a medio y largo plazo.

Desgraciadamente, lo vemos muy poco. En nuestra opinión, un “camino” a seguir es ... **Enseñar a jugar; no a ganar.**

- Es importante, tener en cuenta otros condicionantes:
 - Instalaciones y material a disposición
 - Horas de entrenamiento
 - Periodo del año: Pre-temporada
Temporada
Post-temporada
 - Módulos: Diario
Semanal
Mensual

- El baloncesto, son fundamentos. ¡Enséñalos!

- **Ataque**.- la posición; con y sin la posesión del balón.
- Con balón: “**triple amenaza**”: pasar, botar y tirar.
- Juego sin balón (Generalmente se esta en movimiento): Fintas, cortes, bloqueos, paradas, ocupación de espacios, etc.
- Una constante: **¡ángulos y espacios!**.
- **Conceptos tácticos**.- “Leer la defensa”. El mejor anotador, generalmente es el que mejor juega sin balón.

Construir el ataque ... a través del pase; no del bote

- Defensa:
 - La posición base
 - Defensa al hombre con y sin balón
 - Estar en el lado del balón ó en el lado de ayuda
 - Trabajo de pies. Desplazamientos.
 - La visión. Saber siempre ... donde esta el balón.

- Objetivo.- Defender bien ... para atacar mejor y más fácil

- Hablar y comunicarse ... es parte del éxito.
- **Conceptos tácticos**.- Ángulo de pase. Estar Presionar. Orientar al hombre con balón.
Ayudas. (1ª 2ª y 3ª)
Ayudas y Recuperación
Rotaciones y Relevos.
Cambios Automáticos.
Dos contra Uno. Varias opciones.
Cerrar el Rebote.

Negar ó retardar la inversión del balón.
Uso del Cuerpo (Body-check)

- ¡Enseñar a los jugadores a **VER y CONOCER** el juego!

- Lo mismo que el juego, el **Entrenamiento** tiene tres “sectores”.

Defensa
Ataque
Conversión *

- El problema del tiempo disponible para entrenar, siempre existe; hay muchas cosas que hacer ... y poco tiempo para realizarlas. Un “ejemplo” claro: nunca será suficiente cuanto entrenemos: **el tiro y la defensa.**

*.- Cada día trabajamos la **Conversión:**

Ataque \Rightarrow Defensa: Balance Defensivo.

Defensa \Rightarrow Ataque: Contraataque ó Transición.

- Acostumbrar al ataque ... a los cambios defensivos. (Alternativas).

- **El Baloncesto** es: defensa, ataque, movimiento, control, equilibrio, disciplina, colectividad, creatividad, iniciativa, etc.; por ello lo trabajamos cada día.

- **Lo que hacemos cada día:** trabajamos en ejercicios **específicos y combinados**; con 6 a 8 minutos de duración aproximadamente.

En los **Ejercicios de Defensa**; alternamos las situaciones “par”: 2 contra 2; 4 contra 4; con las situaciones “impares”: 1 contra 3; 3 contra 3.

Damos mucho “espacio” al método: 4 contra 4; en medio campo y todo campo; en dos periodos, con una duración de 8 a 10 minutos por periodo.

5 contra 5; en medio y todo campo, con el mismo criterio: dos periodos de 10 minutos.

Conversiones y situaciones de ventaja y desventaja; en ambas áreas (ataque y defensa).

Tiro libres. (Con gran rigor)

Situaciones especiales: reloj y marcador

Estiramientos. (Antes y después).

- **Factores del juego.**- A través de ello legamos a las **estadísticas:**

- Porcentajes de Tiro de campo: 2,3 y 1 punto.
- Rebote: Ataque y Defensa
- Pérdidas de Balón
- Faltas Personales
- Asistencias.
- Robos de balón. (Provocar pérdidas)
- Tapones. (Intimidar)
- Etc.

- **Objetivos de Equipo.**-

- Número de posesiones de balón ... puntos anotados. (Lo ideal: 1 punto por posesión)
- Anotar 80 a 86 puntos
- Tirar a canasta 10-12 veces más que el contrario.
- Canastas de “3 puntos”: detrás de 6,25
Dos puntos + tiro libre.

- **ATAQUE:**

- Canastas del contraataque.
- Tiros Libres: Porcentajes y cuanto tiramos.
- Equilibrio de Equipo: Relación del juego interior con el perímetro
“Regla de oro”: Cada tres pases uno interior.
- Control del “Tempo de juego”.
- Puntos del “Banco”. Al menos un jugador por posición: base, alero y poste.
- No faltas al tirador.
- Máximo 6 a 8 faltas por cuatro. Atención al “Bonus”.
- No “segundos tiros”. Cerrar el rebote.

- **DEFENSA:**

- Sacar faltas de ataque.
- Ningún jugador contrario más de 22 a 26 puntos.
- Provocar al menos 12 a 16 pérdidas de balón
- Recibir máximo 74 a 78 puntos.
- Porcentajes del contrario: 38 al 42%.

- Un ejemplo de trabajo **específico individual**, son sin duda los **HOMBRES ALTOS**.

- **FUNDAMENTOS**:
- La posición.
 - El pase.
 - Los movimientos
 - Los bloqueos.
 - El blanco.
 - La recepción.
 - Los tiros.
 - El rebote.

- **ÁREAS DE MEJORA**.
- En el aspecto **físico**: la coordinación, la elasticidad, la fuerza, la dureza, la velocidad, etc.
 - En el aspecto **técnico-táctico**: los pies, los apoyos, las manos, la cabeza (visión).

REFLEXIÓN FINAL: Algo he aprendido a lo largo de mi experiencia. No es un accidente que algunos equipos **ganen**. Es muy simple: **los buenos entrenadores**:

- **Trabajan** un poco **más** duro.
- **Enseñan** un poco **mejor**.
- **No dejan nada** a la suerte.

Moncho Monsalve
Entrenador Baloncesto