

XX SESIÓN MONOGRÁFICA

De Rookies a Sophomore:
Ejercicios de técnica individual
para jugadores principiantes

DANIEL CORONA



03.04.2018

Pabellón Virgen del Carmen

C/ Mallorca, s/n (La Poveda) - Arganda del Rey

19:30 horas

Patrocinadores Oficiales



Entidades Colaboradoras



4 CONCEPTOS CLAVE A DESARROLLAR

REGLAS (10')

- 3 reglas disciplinarias para entrenamientos.
- 10 ideas metodológicas en entrenamientos con principiantes.

CONCEPTOS BÁSICOS (10')

- Método.
- Momento.
- Ritmo.
- Corrección.

EJERCICIOS TÉCNICOS (1 – 25')

- Pase y entradas.
- Defensa y rebote.

EJERCICIOS TÉCNICOS (2 – 25')

- Tiro.
- Bote y cambios de ritmo.

1. REGLAS

3 REGLAS DISCIPLINARIAS EN ENTRENAMIENTOS CON PRINCIPIANTES

- Cuando el entrenador te llama o toca el silbato, siempre has de venir corriendo.
- Cuando el entrenador empieza la explicación del ejercicio, la pelota debe estar en el suelo.
- Cuando alguien habla, todos debemos de escuchar.

10 IDEAS METODOLÓGICAS EN ENTRENAMIENTOS CON PRINCIPIANTES

- No uses filas, y si es imprescindible, úsalas lo menos posible.
- Cada jugador debe tener un balón en las manos la mayor parte del entrenamiento.
- No des un Clínic, no uses explicaciones por encima de los 2 minutos, mide el tiempo de entrenamiento efectivo. Para llegar a optimizarlo, responde las cuestiones individualmente, solo si dos jugadores te preguntan lo mismo de forma individual, deberás parar el entrenamiento y explicarlo de nuevo para el equipo.
- Nadie va andando por la pista, bajo ninguna circunstancia.
- Plantea tareas (ejercicios) que, sin tener que ser cambiados, se puedan progresar a lo largo de una misma temporada, con principiantes deberás ir de lo analítico a lo global.
- Hay que poner al jugador en el mayor número posible de situaciones de partido en cada entrenamiento.
- Trabaja en lo que el jugador necesita mejorar, propón tareas donde varios fundamentos se trabajen a la vez pero siempre con el foco en mejorar facetas concretas de la técnica individual.
- Compite, todo el tiempo.
- Objetivos básicos: coordinación con y sin balón y cambios de ritmo.
- Haz los entrenamientos exigentes y divertidos para todos los jugadores, conviértelos en una oportunidad y un reto (también para ti).

2. CONCEPTOS BÁSICOS



Federación de Baloncesto de Madrid

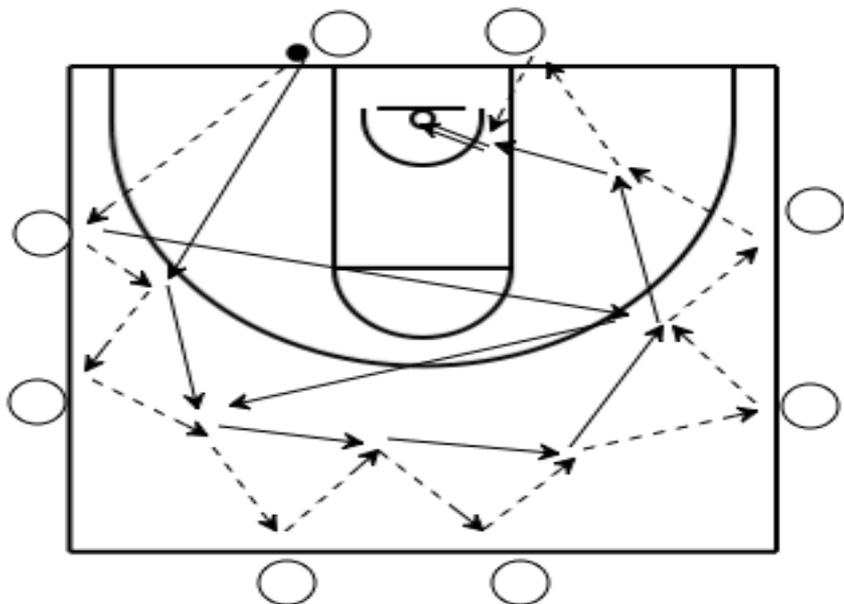
3. EJERCICIOS TÉCNICOS Y CORRECCIONES (1)

PASE Y ENTRADAS

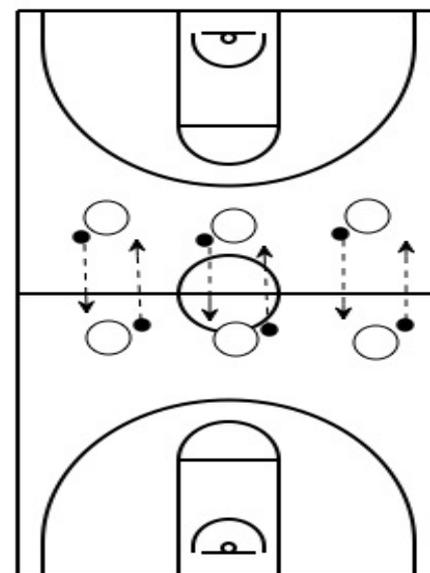
CORRECCIONES:

- PASE: Diana, siempre rodillas flexionadas, 1 mano para recibir y para pasar.
- ENTRADA: Uso de el aro, rodilla arriba, balón en pecho o encima de la cabeza.

RULA-RULA



MASTERBASKET – 20 PASES + 1c1



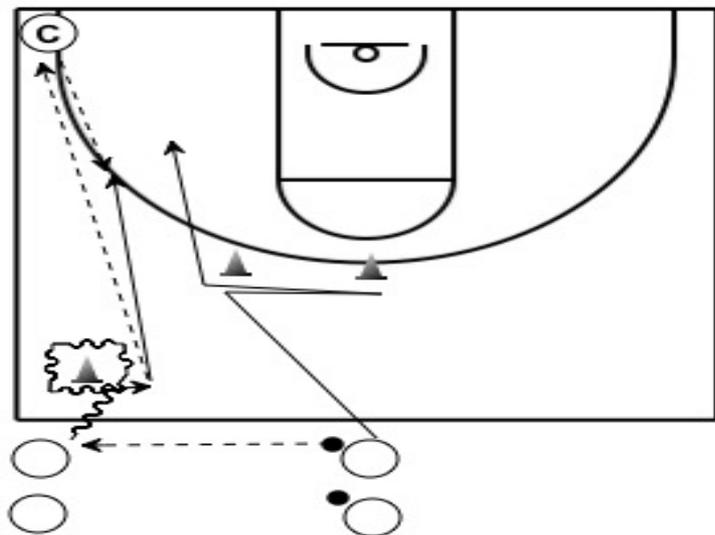
3. EJERCICIOS TÉCNICOS Y CORRECCIONES (1)

DEFENSA Y REBOTE

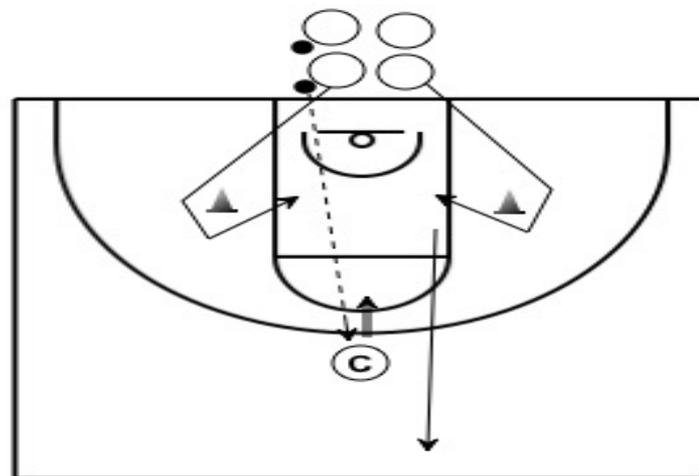
CORRECCIONES:

- DEFENSA: Mirar al pecho, regla del reloj, los pies no se tocan entre sí.
- REBOTE: Pelea antes del tiro (posición de tren inferior), brazos dispuestos, recoge y suelta por encima de los hombros.

1c1 ½ PISTA CONOS - TIMING



REBOTE CON DOS CONOS



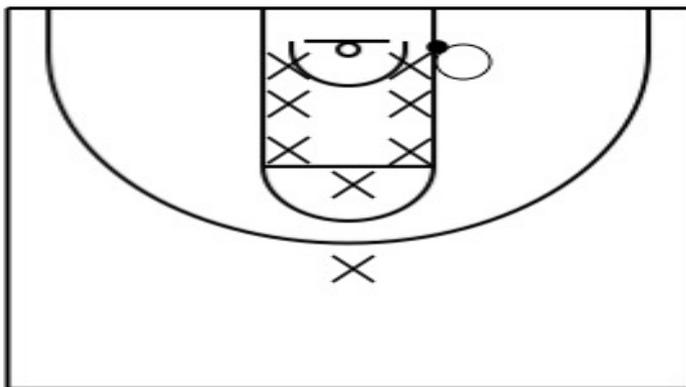
4. EJERCICIOS TÉCNICOS Y CORRECCIONES (2)

TIRO (COMPETICIONES)

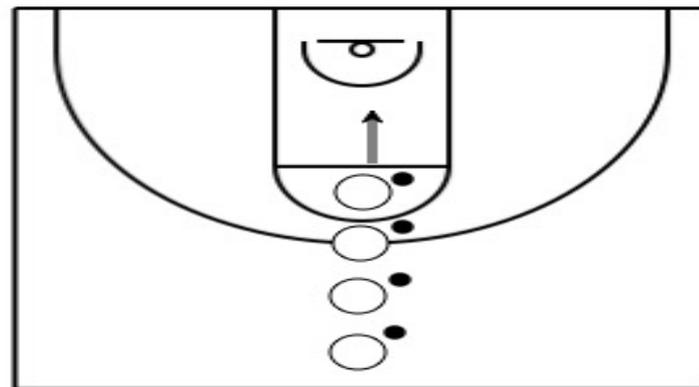
CORRECCIONES:

- Parada en un tiempo más entrenada que parada en dos tiempos.
- Acción de 1c1 se basa en: recepción-finta-apoyos-pivotes. TRAE AL ENTRENAMIENTO LO QUE ELLOS HARÍAN EN LA CALLE.
- Progresión de la mecánica de tiro con reglas mnemotécnicas: Cueva, L, V, pollo, OK y cuerda.

BOMBILLA COMPETITIVA N3



K.O. COMPETITIVO



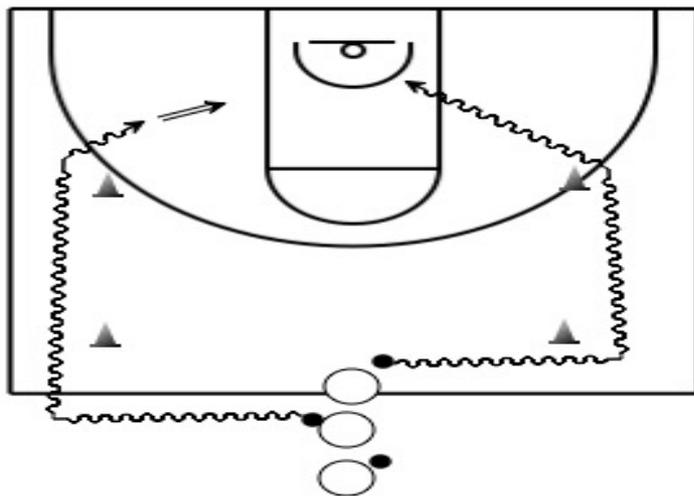
4. EJERCICIOS TÉCNICOS Y CORRECCIONES (2)

BOTES Y CAMBIOS DE RITMO

CORRECCIONES:

- BOTE: Nunca se mira el balón, *'hammer the ball'* (martillo pilón), manos de pianista.
- CAMBIO DE RITMO: crea el espacio, ataca el espacio, cambia de ritmo.

4 CONOS



7 CONOS TODA LA PISTA

