

Lidia

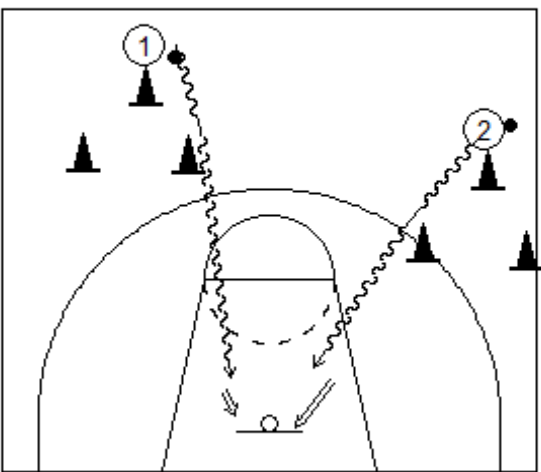
Haro

López

3. Planificar una sesión de tecnificación de 90 minutos, calentamiento incluido.

En la siguiente tecnificación se pretenden trabajar las salidas. Continuamos orientando los ejercicios en la etapa mini por tanto vamos a partir prácticamente de 0 para ir incrementando la dificultad de los ejercicios.

Calentamiento. STOP. El tradicional juego de “stop” adaptado al básquet. Todos los jugadores tienen balón pero un par de ellos pillan (tienen que estar pendientes de quien es el que pilla). Para evitar ser pillados los jugadores pueden situarse en posición de stop: hacer una parada en un tiempo con piernas abiertas y dejar de botar permaneciendo en triple amenaza. ¿Cómo se salvan? Algún compañero tiene que pasar por debajo de las piernas (¡sin dejar de botar!); a continuación, se pone delante y el jugador que está siendo salvado tiene que hacer una salida libre para seguir jugando. Mientras se salva a un compañero no se puede ser pillado.

	<p>Ejercicio analítico. Determinar su viabilidad o pasar directamente al siguiente ejercicio. Se sitúan conos en grupos de tres formando un triángulo. Los jugadores se sitúan en uno de los vértices. Deben realizar una salida intentando llegar con el primer paso y bote a uno de los otros conos. Después pueden realizar una finalización a canasta.</p>
---	--

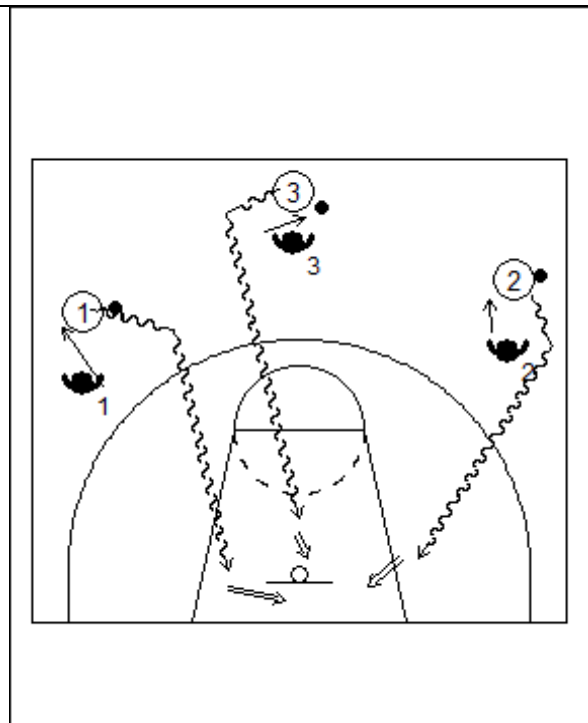
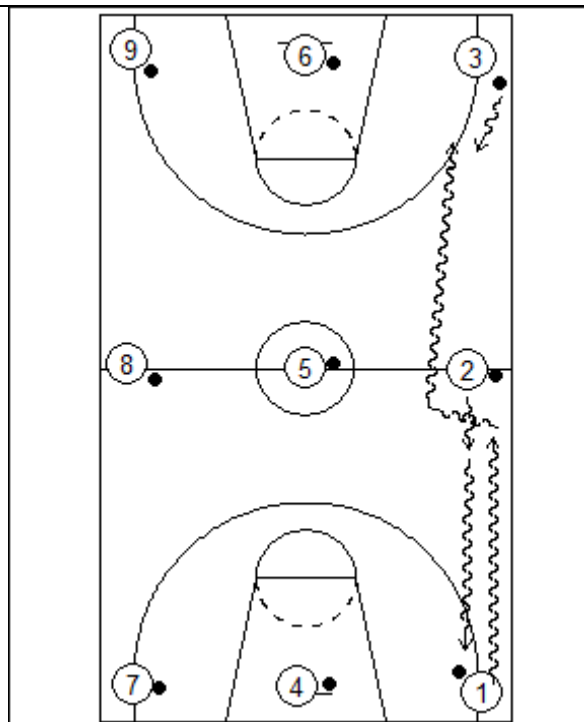
Los jugadores se sitúan en tres carriles todos con balón (como en el ejercicio de tiro por carriles).

Los jugadores botan siempre en línea recta hasta que se cruzan con uno de los compañeros de su carril. En ese momento, deben hacer una parada en un tiempo (las manos en triple amenaza) y realizar una salida abierta hacia la derecha. Los jugadores continúan botando hasta cruzarse con el otro compañero y desarrollan la misma acción.

Siguiendo esta misma dinámica vamos a practicar diferentes salidas básicas: abierta hacia la derecha, abierta hacia la izquierda, cerrada hacia la derecha, cerrada hacia la izquierda.

En la fase posterior del ejercicio, tienen que hablar entre ellos cuando se crucen e indicarle al compañero que salida tiene que realizar.

OBJETIVOS: iniciarse en las salidas, ganar espacio con el primer bote.



Los jugadores se sitúan por parejas, el atacante con balón y el defensa sin.

El defensa tiene que tocar con su mano el pie contrario del atacante (por ejemplo mano derecha toca pie derecho).

El atacante tiene que leer el espacio y salir por el lado donde el defensa está dejando espacio (castigar la defensa).

Inicialmente dejamos que los jugadores realicen el ejercicio sin restricciones. Si vemos que no están leyendo bien los espacios, se les explica.

En una última fase se limitan los botes para obligarlos a realizar una buena salida ganando espacio.

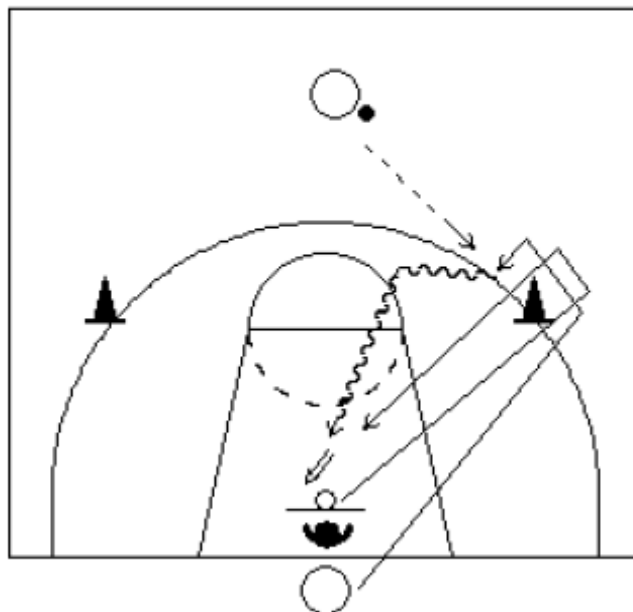
Trabajo de salidas abiertas y cruzadas, sin fintas.

OBJETIVOS: realizar buenas salidas, ganar espacio con el primer bote, lectura de espacios (¿dónde se castiga más la defensa?).

El atacante sin balón se coloca detrás de su defensa y decidirá ir a dar la vuelta por cualquiera de los dos conos. Una vez voltee el cono recibirá un pase de su compañero, deberá recibir con una parada en un tiempo y realizar una buena salida de la manera más rápida posible para mantener la ventaja que tiene respecto a su defensa.

Posteriormente, trabajaremos la salida en karate-kid (un pie en el suelo y el otro en el aire) para que todavía puedan mantener más ventaja respecto a su defensa.

OBJETIVOS: realizar una buena salida, velocidad de ejecución, trabajo inicial del karate-kid.



Los jugadores se sitúan por parejas, uno con balón de básquet y el otro con una pelota de tenis en una de sus manos con los brazos extendidos. El defensor dejará caer la pelota de tenis. En ese momento, el atacante debe realizar una salida recogiendo la pelota de tenis (así les obligamos a proteger el balón de básquet) y pasando por debajo del brazo de su compañero (deben estar flexionados). Una vez hayan recogido la pelota de tenis, la dejan caer y pueden realizar una finalización a canasta.

Posteriormente, el defensor tendrá dos pelotas de tenis, una en cada mano, para incrementar la dificultad de la decisión del atacante.

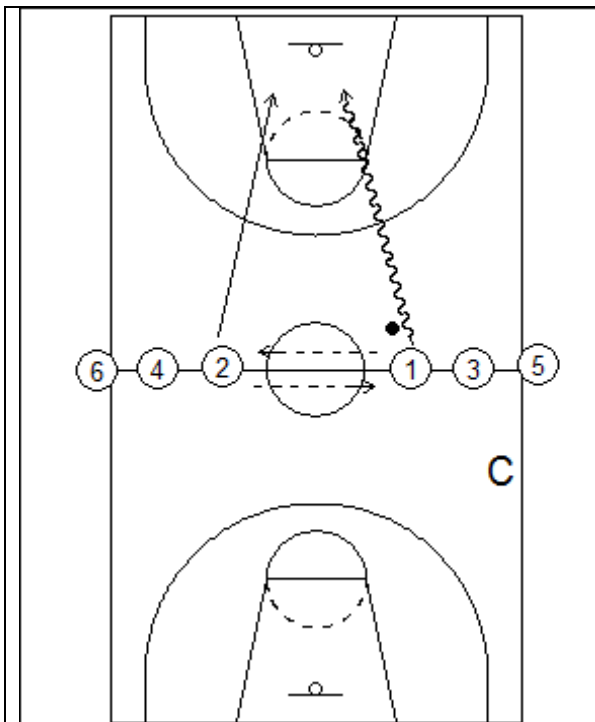
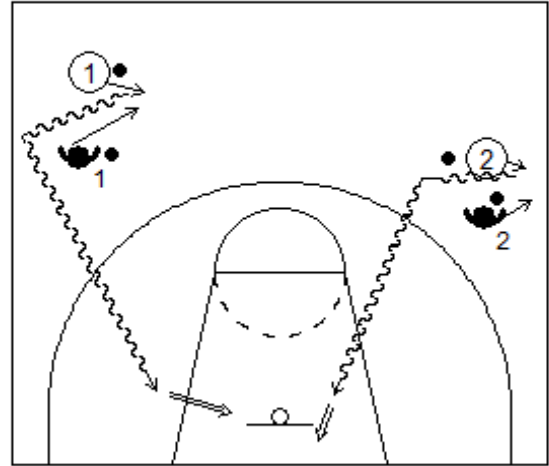
OBJETIVOS: realizar una buena salida, mantener el cuerpo flexionado, proteger el balón.

Los jugadores se ponen por parejas, todos con balón. Se trata de trabajar las salidas pero introduciendo las fintas.

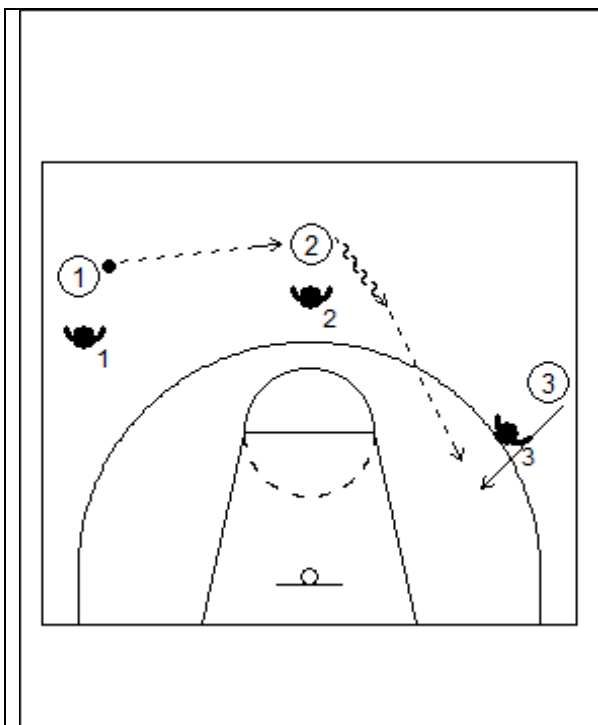
El atacante debe realizar una finta defensiva, si ésta es creíble su defensa se desplazará hacia el lado correspondiente. El atacante aprovechará ese momento para salir por el lado contrario. El balón del defensa sólo sirve para poder molestar el primer bote tras la finta.

Qué salidas trabajamos: finta abierto y salida cruzada, finta cruzado y salida abierta (primer bote lateral, segundo bote castigando), finta abierto y salida pasando el balón por detrás de la espalda, doble finta abierta, finta abierta y salida en reverso.

OBJETIVOS: salidas con finta leyendo el espacio por el que castigar a la defensa.



Los jugadores se sitúan en dos filas tal como muestra el gráfico. Se van haciendo pases hasta que el entrenador haga sonar el silbato. En ese momento el jugador que tiene el balón puede iniciar el dribbling hacia uno de los dos aros, puede hacerlo de manera directa o con un máximo de dos fintas pero una vez escogido un aro no puede cambiar. El jugador situado delante tendrá que defender e intentar no caer en las posibles fintas.



Se juega un 3c3 con dos normas. La primera, los jugadores sólo tiene un bote para atacar (ahora más que fijarnos en el juego sin balón de los compañeros, nos fijamos en si utilizan este bote para realizar buenas salidas). La otra norma es que si realizan fintas de salida ganan otro bote (fomentando así que también practiquen las fintas).

Con esta tecnificación se pretende hacer una progresión de las salidas, incrementando tanto técnica como decisional ejercicio tras ejercicio. Siendo consciente que en 90 minutos no se pueden trabajar ni perfeccionar todas las salidas, esto pretende ser sólo una pequeña muestra de cómo trabajar este fundamento.