



Fecha: 10-08-2019
Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 08'30-10'00
Twitter: @diegobc23

EL PASO CERO, DE LA TEORÍA AL JUEGO – PRIMERA PARTE

1. PRESENTACIÓN 08'30 – 08'40

- **Idea 1:** El entendimiento de esta norma se basa en conceptos que ya conocemos, pero que tenemos que esforzarnos por ENTENDER: Control de balón (tras bote, pase o rechace) + Pie en el suelo + Movimiento + Parada + Pie de Pivote. → POR CONTROL DE BALÓN VAMOS A ENTENDER QUE EL BALÓN ESTÁ RETENIDO, no VIVO.
- **Idea 2:** Durante esta charla vamos a ir analizando las posibilidades que nos otorga el paso cero tanto para botar, parar o tirar. Partiremos de las situaciones más típicas y llegaremos a situaciones de juego un tanto menos “comunes” pero que una vez conocida la norma tenemos que empezar a normalizar tanto entrenadores, como jugadores como árbitros.
- **Idea 3:** Posteriormente, sobre todo en la segunda parte, nos vamos a centrar en la utilidad en JUEGO de este concepto, en aplicaciones REALES, que podemos ver ya en muchos jugadores en activo, sobre todo en la NBA donde esta norma existe desde siempre.
- **Idea 5:** NO CAMBIA NADA EN LA NORMA si la recepción o control del balón se produce con los dos pies EN EL AIRE o en ESTÁTICO → Y esto es lo que más nos va a costar enseñar a los jugadores que ya dominaban ese aspecto, y lo más fácil de NO ENSEÑAR a las futuras generaciones.
- **Idea 5:** Que quede muy claro que El paso cero no aparece en la normativa (Artículo 25, regla del avance ilegal) como tal, sino que se ha introducido como concepto para hacer más fácil el entendimiento de todos los nuevos casos que se originan. En inglés, el concepto se denomina → Zero Step → Pero sobre todo: **Gather Step**

2. ESTABLECER PIE DE PIVOTE CON 3 APOYOS 08'40 – 08'50

- Lo vemos lo primero, porque en este apartado, el PASO 0 tiene una similitud con cualquier otro tipo de parada o arrancada: Existe pie de pivote, pero no es el mismo de siempre, sino el siguiente.
 - a) NIVEL FÁCIL: Hacernos un autopase y caminar cogiendo balón con pie en el suelo y parando en el tercer apoyo (PASO 2)
 - b) NIVEL MEDIO: Lo mismo pero corriendo
 - c) NIVEL ALTO: Pivotando después
 - d) NIVEL “JUEGO”: Con un pase de un compañero, primero picado, luego tenso.

3. ELIMINAR PASOS DE SALIDA EN RECEPCIÓN EN CARRERA FRONTAL 08'50 – 09'10

- Hay que tener en cuenta que DESAPARECE la norma de pie de pivote que siempre hemos conocido al recibir en el aire → Había que LANZAR el balón antes de levantar el pie de pivote.
- Ahora, hay que LANZAR EL BALÓN antes de volver a apoyar el PASO 0 que es realmente el PASO 2
 - a) NIVEL FÁCIL: Coger el balón desde el suelo para interiorizar la sensación de AGARRE con CONTACTO
 - b) NIVEL MEDIO: Lo mismo pero autopase bajito
 - c) NIVEL ALTO: Autopase normal o adelantarlo como si fuera un pase retrasado
 - d) NIVEL “JUEGO”: El pase es atrasado y tenemos que llevarlo delante sin parar de correr

Fecha: 10-08-2019

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 08'30-10'00

Twitter: @diegobc23

EL PASO CERO, DE LA TEORÍA AL JUEGO – PRIMERA PARTE

- e) CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN: EL pase viene lateral y los pasos son en dos direcciones diferentes. Se cambia de mano en el bote → Podemos cambiar de dirección una vez (sobre el PASO 0) o dos veces (sobre el PASO 1 también)

f) Visionado de vídeos: **09'10 – 09'15**

4. RECEPCIÓN EN CARRERA + PARADA en 3 Tiempos

09'15 – 09'40

- Aprovechando que hemos visto esta recepción en situación de parada y de bote para atacar, vamos a verla ahora en situación de parada y tiro → Situaciones de recepción con parada en 2 tiempos.
 - OJO: SE PUEDE PARAR y el pie de pivote es el PASO 1 → Puede arrancar cruzado???
 - En este caso, lo ideal es siempre recibir con PASO CERO = PASO DE PARADA FINAL → Pie exterior
 - OJO: Paso cero + Paso 1 con un pie + PASO 2 con DOS PIES A LA VEZ: No hay pie de pivote, pero SE PUEDE BOTAR, tirar y pasar → Para el tiro se coge una ventaja enorme, pero es que tras botar se pueden mover los dos pies.
- a) Misma recepción para el tiro, finta de tiro y abrir línea de pase con pivote cruzado.
- b) Misma recepción para el tiro, finta de tiro / pase y SALIDA CRUZADA al lado contrario de donde viene el atacante,
- c) PODEMOS EMPLEAR LA SALIDA DIRECTA TAMBIÉN aplicando la regla del pie de pivote → Bien entrenado es un movimiento muy complicado de defender.

EJERCICIOS

- Autopase horizontal desde 45 a tiro libre. Parar y tirar
- Lo mismo pero con más ángulo, viniendo desde esquina a 45
- Lo mismo pero en 90 grados vertical, viniendo desde línea de fondo hacia codo del TL
- Situaciones reales en esas 3 opciones, con salida de BI o defensor que persigue rodeando cono
- Mismas situaciones, con parada, finta de tiro y salida en bote:
 - o Cruzada, por el mismo lado que venía
 - o Directa a mano cambiada, en la dirección de la parada.
- VARIACIONES CON PARADA FINAL en 1T: No hay pie de pivote hasta que boto
- **VARIACIONES CON PARADA EN 1T en el "Paso 1" → CUALQUIERA ES PIE DE PIVOTE, imposible de predecir la salida del jugador si lo acompaña con finta de tiro.**

d) Visualizar vídeos

5. ELIMINAR PASOS DE SALIDA EN RECEPCIÓN EN CARRERA DIAGONAL

09'40 – 09'55

- Aplicable en situaciones de **mano a mano** en diagonales o pases tras BI en carretón, pero ambos casos son diferentes en cuestión de apoyos (o pueden serlo según intención del atacante)
- Los jugadores acaban de estar realizando recepciones sobre pie exterior. Dejemos que los experimenten para ver qué pie es mejor usar como CERO en el caso de una recepción para NO PARAR y atacar en bote → Depende del ángulo, pero en la mayoría de las situaciones, el mejor pie para dar el PASO CERO es el **pie interior**, al contrario de cuando queríamos frenar.



Fecha: 10-08-2019

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 08'30-10'00

Twitter: @diegobc23

EL PASO CERO, DE LA TEORÍA AL JUEGO – PRIMERA PARTE

- **DETALLES PRINCIPALES → (PASO 0 = PASO ATAQUE)**

- Si queremos atacar con bote en el PIE DE FUERA hay que recibir con el pie de fuera
- Si queremos atacar con bote en el PIE DE DENTRO, hay que recibir con el pie de dentro → **MÁS RÁPIDO**, el cuerpo gira mejor, el bote va por dentro a mano cambiada porque defensor persigue.

6. PREGUNTAS

09'55 – 10'00