Fecha: 10-08-2019 Horario: 15’30-17’00
Entrenador: Diego Blázquez Cano Twitter: @diegobc23

FINALIZACIONES EN 1x1

1. PRESENTACIÓN + IDEA SOBRE LOS FUNDAMENTOS Y OBJETIVOS. 15’30 – 15’40

- ***Idea 1:*** Existe un clínic mío en donde se trata la metodología para la enseñanza de las finalizaciones en 1x0, muy útil para niveles inferiores o si se tienen dudas de cómo abordar su enseñanza. Disponible en: https://youtu.be/NM78oKF0xpA?list=PLM3-xUk0C2WdZvOMT9hgy-VHCQb03jAQY

- En esta ocasión nos disponemos a indagar en esta nueva sesión en las posibilidades que el repertorio de finalizaciones puede brindarnos en situaciones de ayuda sobre 1x1

    - **APROXIMACIONES:** Cómo me aproximo a la canasta, qué tipo de apoyos uso, cuántos, en qué ángulos, hacia qué dirección, si son iguales, distintos, de la misma longitud o no, etc… Nos referimos sobre todo al tren inferior, en unión con ciertas acciones de giros del tren superior.
    - **EJECUCIONES:** Básicamente se reduce a “Cómo la meto”, y tendremos en cuenta un 90% el tren superior (brazos, hombros) pero sin olvidarnos de que, en el aire, las piernas tienen mucho que decir (contrapesos, inercias)

- ***Idea 2:*** No existen normas fijas, cada jugador necesita un espacio, cada defensor posee características propias. Ambos harán que tengamos que ir modificando continuamente ejercicios para encontrar las situaciones deseadas.

- ***Idea 3:*** No olvidemos que, aunque pasemos del 1x0 al 1x1 seguimos enseñando, y al introducir el defensor, el atacante modificará el fundamento, a veces de forma positiva, a veces de forma negativa, y es ahí donde debemos incidir → Debemos FORMARNOS para enseñar fundamentos y debemos ser capaces de analizarlos, entenderlos, desmenuzarlos analíticamente y mostrárselo al jugador para que lo aprenda, lo INTERIORICE, LO USE Y LO MEJORE. De cada 12 hay 1 jugador que aprenderá por imitación (si acaso) y 11 que no.

- ***Idea 4:*** Planificar el grado de oposición de la enseñanza del fundamento.

    MI OPINIÓN:
    - Progresión en dificultad
    - 1x0: Conocimiento del gesto y contra gestos (si los hubiera) → Corrijo sobre todo errores de pies y postura básica:
    - 1x1 (didáctico): Perderle «respeto» al fundamento + obstáculo (persona) en movimiento → Corrijo sobre todo PERCEPCIÓN, puesto que el jugador debe conseguir ejecutar el fundamento sin fijarse en sus pies, sus manos, el balón, etc.…
    - 1x1 (mucho espacio): Encontrar el momento y el sitio para hacerlo → Al haber defensor, tiene que fijarse en él, las correcciones irán orientadas al momento y el espacio en donde realiza el gesto. Al haber defensor, es probable que el atacante pierda la cara al aro al hacer el fundamento (depende de cual)
    - 1x1 (espacio reducido): Asimilación del fundamento.
    - 2x0 + 2x1 + 2x2: **El fundamento se vuelve de útil COLECTIVO → Corrijo toma de decisiones, porque el fundamento ya está asimilado, ahora hay que aprender cuándo y dónde hacerlo.**
    - Del 3x3 en adelante: Dominio del fundamento – EL JUGADOR DECIDE y con la experiencia MODIFICA el fundamento = *Encuentra nuevas soluciones*

Fecha: 10-08-2019 Horario: 15'30-17'00
Entrenador: Diego Blázquez Cano Twitter: @diegobc23

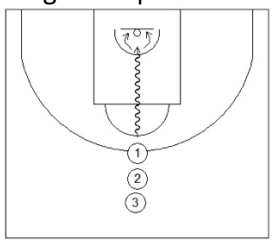
FINALIZACIONES EN 1x1

2. EL TIRO O LA BANDEJA ¿CUÁNDO y PARA QUÉ? 15'40 – 15'50

- La BANDEJA es un recurso que obliga al jugador a realizar una extensión del cuerpo. Además, puede ser frontal, lateral o mezcla de ambas.
- Debemos comenzar enseñando el tiro para ejecutar finalizaciones, y luego ir variándolo a "dedos detrás, mano vertical" → Transferencia directa al tiro en estático → El jugador entenderá la diferencia entre finalizar con TIRO y con BANDEJA, y le dará diferentes usos.
    - Ejercicios de autopase con pérdida de paso en tiro alejándonos cada vez más hasta que sea necesaria la bandeja.
    - Lo mismo con entradas frontales (estándar).

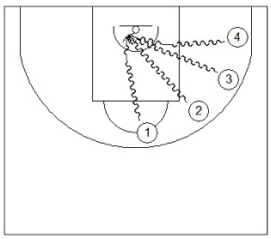
3. ARO PASADO POR DELANTE →BANDEJA LATERAL 15'50 – 16'00

- Debido al ángulo de aproximación, la bandeja lateral es necesaria.
- Entrenamos el gesto con una entrada FRONTAL CON PÉRDIDA DE PASO por el centro donde tengamos que sacar el balón finalmente por uno de los lados.



- *Vamos a ir buscando cada vez más y más amplitud, de forma que **lancemos balón fuera del cuadrado pequeño** del tablero*

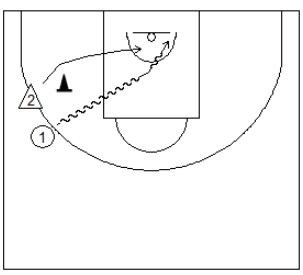
- Con este GESTO, entrenamos el aro pasado por delante desde al menos CUATRO ángulos diferentes.

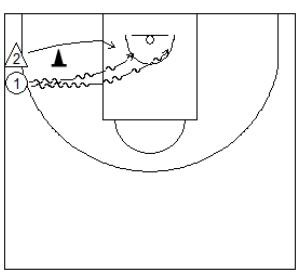


- *El objetivo es que, en cada ángulo más cerrado, el jugador vaya adaptando el giro del cuerpo, y el efecto al balón, ganando en extensión.*

4. ARO PASADO POR DELANTE EN 1x1 16'00 – 16'05

- EN 1x1: Buscamos la ayuda desde débil en varias situaciones: persiguiendo, llegando.





- *En ambas, el atacante intentará pérdida de paso si el jugador no llega, y aro pasado si llega a defenderle → Toma de decisiones*
- *Modificar distancia del defensor. Cerrar el paso en 2º apoyo cargando contra el defensor para luego extenderse hacia el aro (pasado)*

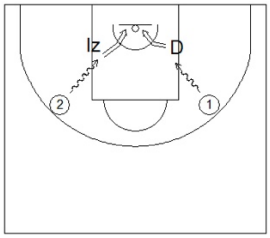
Fecha: 10-08-2019 Horario: 15'30-17'00
Entrenador: Diego Blázquez Cano Twitter: @diegobc23

FINALIZACIONES EN 1x1

5. PÉRDIDA DE PASO → ÁNGULOS y EJECUCIONES 16'05 – 16'15

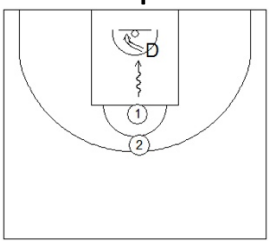
- Muy diferentes ejecuciones según el ángulo de la aproximación.
- Es uno de los recursos más útiles y sorpresivos en el 1x1.
- INUTILIZA GRAN CANTIDAD DE AYUDAS → por eso debe entrenarse y utilizarse en el juego.
- Es con lo que se aprende a tirar en escorzo (parte del cuerpo girada con respecto al resto) para aprender a equilibrar el cuerpo con las piernas y brazos y con rectificados.

a) **Pérdida de paso frontal-diagonal (tiro normal, al aro o tablero según ángulo)**

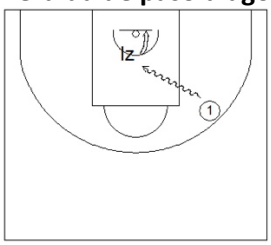


- *Lo mismo luego con aro pasado por delante.*

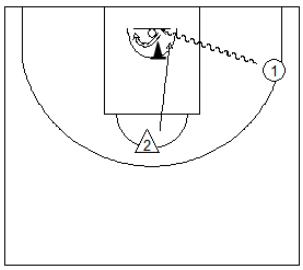
b) Pérdida de paso frontal + finalizo a aro pasado (bandeja lateral) – YA VISTO



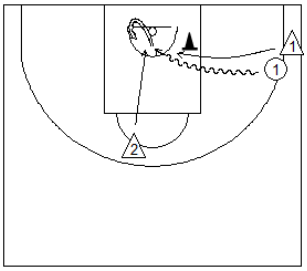
c) Pérdida de paso diagonal + aro pasado por delante.



6. PÉRDIDA DE PASO → SOLUCIONES EN 1x1 16'15 – 16'25



- *Botando con LA DERECHA, Pérdida de paso en penetración diagonal más ARO PASADO sacando bandeja lateral por delante.*



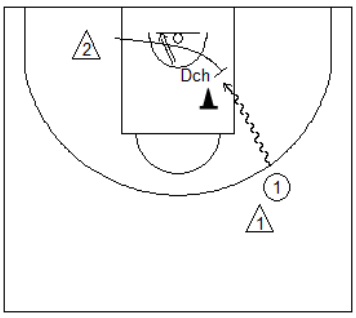
- *Botando con IZQUIERDA, Pérdida de paso en penetración diagonal más ARO PASADO sacando bandeja DORSAL para evitar el tapón de la ayuda vertical*

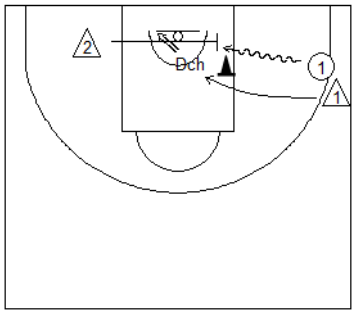
Fecha: 10-08-2019 Horario: 15'30-17'00
Entrenador: Diego Blázquez Cano Twitter: @diegobc23

FINALIZACIONES EN 1x1

7. PÉRDIDA DE PASO CRUZADA→ vs AYUDAS CORTAS 16'25 – 16'35

- La aproximación CRUZADA necesita de mucha fuerza y estabilidad en piernas para ejecutarla con pérdida de paso, pero es realmente una acción que deshace ayudas y fuerza muchas faltas.
- La utilizamos cuando en el lugar del apoyo de la "pérdida" nos encontramos con el espacio ocupado por la ayuda.
- Damos el único apoyo cruzado a la vez que BALANCEAMOS el balón al lado contrario. Hay dos formas de finalizar: BANDEJA LATERAL

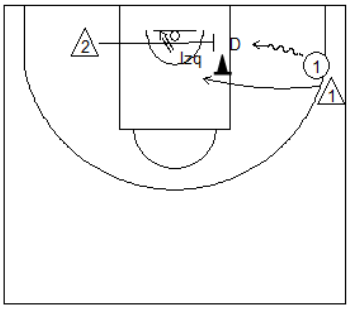




- *Contra ayudas cerca del aro.*
- *Girar el cuerpo dos veces, en el apoyo y en la ejecución final*

¿QUÉ OTRA OPCIÓN TENEMOS? → DISTANCIADOS con CORTO FRONTAL + LARGO DIAGONAL

- Ojo con el defensor original, tenemos que apartar el balón de él en el segundo paso (BARRIGA)
- Finalizo de dos formas: BANDEJA LATERAL FRONTAL y BANDEJA DORSAL → Saca falta tras falta por que el defensor ve el balón más lejos y se lanza al tapón.



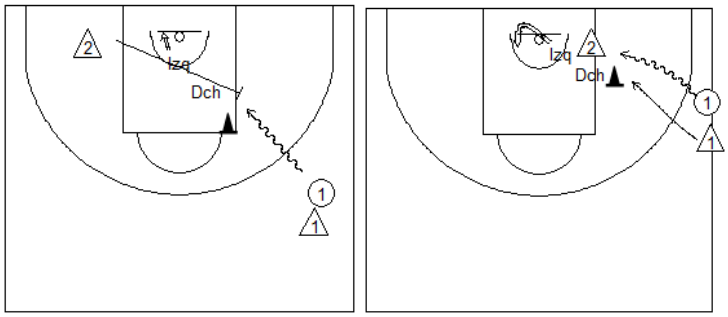
- *La combinación de pasos CORTOS con LARGOS es una forma de recuperar y crear espacio en las penetraciones ante las ayudas.*

8. ENTRADA CRUZADA COMPLETA→ vs AYUDAS LARGAS 16'35 – 16'45

- Es probablemente una de las penetraciones más complejas de defender y que mayor porcentaje de faltas provoca.
- Podemos finalizar de dos formas, como antes: BANDEJA LATERAL FRONTAL (Recolocando el cuerpo) y BANDEJA DORSAL (Para comodidad y distancias muy lejanas)

Fecha: 10-08-2019 Horario: 15’30-17’00
Entrenador: Diego Blázquez Cano Twitter: @diegobc23

FINALIZACIONES EN 1x1



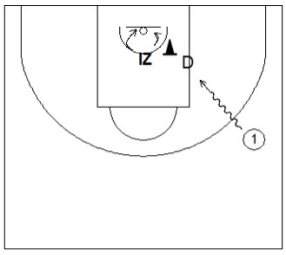
- *En la segunda, solo hay una opción debido al ángulo y distancia de la finalización: DORSAL*

9. PASOS DISTANCIADOS en 1X0 16’45 – 17’00

- Es el otro tipo de finalización “saca faltas” pero hay que combinarla con el resto para hacerla realmente efectiva.
- Para empezar, tenemos que acostumbrar al gesto que vamos a utilizar, por lo tanto, debemos fortalecer piernas, acostumbrar al balanceo del balón y dominarlo según nuestros intereses.
-

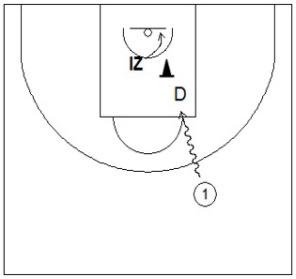
- Una vez que hemos visto las entradas básicas podemos empezar a combinarlas. Pero esta vez vamos a juntar aproximaciones y finalizaciones. De esta forma combinaremos DISTANCIADOS con finalizaciones en TIRO, BANDEJA, BANDEJA LATERAL, DORSAL, y en colocaciones de cuerpo en donde la transferencia desde la PÉRDIDA DE PASO es inmediata.

a) Entrada pasos distanciados (F-D) con ambas manos:



- *Finalizar mano de fuera (mano cambiada)*
- *Finalizar mano de dentro (giro dorsal de muñeca)*

b) Entrada pasos distanciados (F-D) + aro pasado de vuelta:



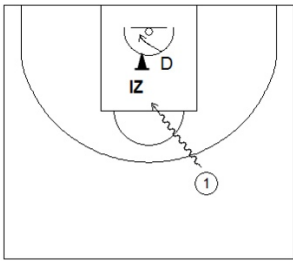
- *Finalizar mano de dentro en bandeja lateral.*
- *Tiene que parecer que voy al aro pasado.*
- *Híper extensión del cuerpo.*

c) Entrada pasos distanciados (D-F) + aro pasado frontal de vuelta:

Fecha: 10-08-2019 Horario: 15'30-17'00

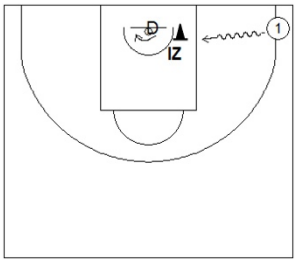
Entrenador: Diego Blázquez Cano Twitter: @diegobc23

FINALIZACIONES EN 1x1



- *Apoyos muy complicados.*
- *Si resbala es imposible.*
- *Jugadores con fuerza y flexibilidad.*

d) Entrada con Pasos Distanciados POR FONDO (D-F): Sólo es posible mano "por dentro del campo"



- *La mano "dorsal" queda tapada por el tablero.*

EN DEFINITITA, SEA LO QUE SEA LO QUE QUERAMOS ENSEÑAR, PREPARÉMONOS PARA ELLO, ENSEÑEMOSLE AL JUGADOR A HACERLO BIEN, DÉMOSLE LA IDEA PRINCIPAL Y DEJEMOS QUE DESCUBRAN Y REALICEN TODAS LAS VARIACIONES QUE SE LES OCURRAN → ELLOS Y ELLAS SON LOS PROTAGONISTAS.