



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

Horario: 12'00-13'30
Twitter: @diegobc23

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

1. PRESENTACIÓN

12'00 – 12'05

- **Idea 1:** Hemos dejado para la segunda parte todo lo relacionado a finalizaciones, entradas a canastas y reversos. Veremos además muchos ejemplos en vídeo de profesionales, porque son los mejores de quien aprender.
- **Idea 2:** En el caso de las finalizaciones, es de mayor importancia el hecho de AGARRAR sin saltar, puesto que de toda la vida hemos enseñado a SALTAR para agarrar un balón a la hora de realizar una entrada → Pues ahora, según qué casos, ya no es necesario, y nos quitamos un problema a la vez que añadimos más espacio para avanzar sin botar.

2. LA ENTRADA A CANASTA

12'05 – 12'20

- Vamos a comenzar por las entradas a canasta sobre bote y sobre pase.
- Esto es realmente sencillo: son los pasos de agarre sin los pies en el aire de toda la vida. Nosotros siempre hemos intentado que los jugadores recibiesen con los dos pies en el aire → Pues ya no hace falta
 - a) Dejo caer balón en el sitio y agarro con 0-1-2 y canasta: Frontal , en la cabecera, da igual con qué pie agarro, la entrada es por el otro lado.
 - b) Lo mismo pero desde 45 grados hacia exterior. Ahora el agarre del balón debe coincidir con el pie contrario de donde quiero ir.
 - c) Dejo caer balón en el sitio + Aro pasado por delante (hay que cambiar el “chip” e ir con el pie más cercano del aro → ES FANTÁSTICO USAR EL CAMBIO DE MANO Y AGARRAR EN EL CAMBIO DE MANO
 - d) **Entradas sobre bote propio**
 - a. Desde bote en estático: Adelantando el pie contrario del pie con el que atacaríamos el balón en una entrada con salto. AGARRE = Camino → Pero luego SALTO
 - b. Dos botes o más, trayendo recorrido → Interiorizando el agarre, que es la clave,

EJERCICIOS

- e) Visualizar vídeos de entradas en llegada

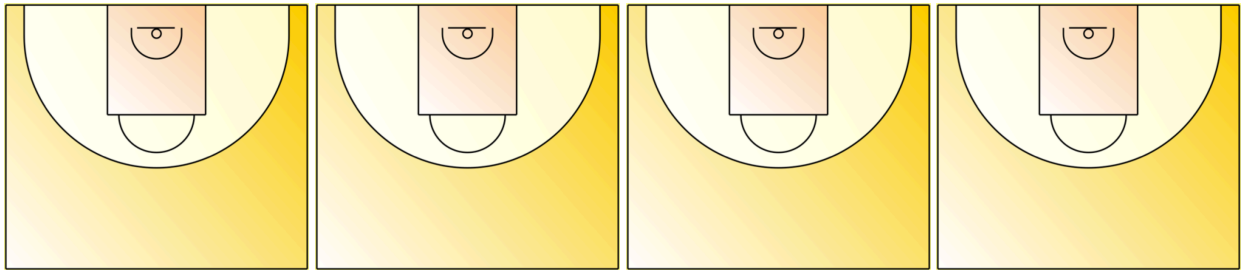
EL PASO CERO, DE LA TEORÍA AL JUEGO – SEGUNDA PARTE

3. ENTRENANDO EL EUROSTEP

12'20 – 12'35

- Eurostep **normal**, muy similar a lo que acabamos de ver de las entradas a aro pasado, pero tras el primer paso de la entrada, volvemos hacia el lado del que veníamos
- Eurostep **inverso** : En este gesto, el primer paso va con la pierna contraria y al lado contrario de donde se lleva el balón → Westbrook, Harden, Antetokoumpo, John Wall ... auténticos maestros
- Visualizar vídeos.

EJERCICIOS



4. LA ENTRADA A CANASTA CRUZADA (El nuevo traspiés)

12'35 – 12'50

- Esta entrada a canasta ya se podía hacer antes del paso cero, pero era complicado, puesto que exigía dar un bote y coger el balón arriba. Ahora podemos coger el balón todo lo cerca del suelo o del cuerpo que queramos.
- Ya veremos que es un tipo de entrada que es realmente útil para atacar ayudas largas (que salen demasiado), así como a defensores que llegan de lado contrario
 - a) Primero frontales, esquivando como en cabecera
 - b) Segundo desde 45 grados, pero volviendo al lado por el que vamos
 - c) Tercero, desde 45 , pero cambiando de lado → Dos ejecuciones:
 - Aro pasado a mano cambiada
 - Aro pasado con giro dorsal
- Ver vídeos

5. EL STEP BACK

12'50 – 13'05

- Agarre con PASO CERO → Ya no es necesario botar hacia atrás.
- Paso 1 → primer paso atrás, me separo del defensor
- Paso 2 → Proporciona equilibrio para la parada y el tiro
- OJO: Se puede aplicar lo mismo para la parada en 0 + 1 (un pie) + 2 (dos pies a la vez), ganando más distancia de lo normal en el último apoyo e incluso más estabilidad y fuerza al apoyar los dos pies a la vez.
- Ver vídeos

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

Horario: 12'00-13'30
Twitter: @diegobc23

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

6. EL STEP BACK LATERAL

13'05 – 13'10

- Sobre bote, o sobre finta de salida directa (dando el primer bote)
- No necesita ganar mucha distancia, solo separarte del defensor para sacar el tiro
- Hacer los ejercicios y ver los vídeos.

7. SITUACIONES INTERIORES: RECEPCIÓN + REVERSO

13'10 – 13'20

- Sin duda, unos de los grandes beneficiados de este cambio de reglamento son los jugadores interiores, que podrán realizar reversiones pudiendo apoyar de nuevo el pie que usan para girar.
- Además, se les abre una nueva posibilidad en la recepción de espaldas con pivote defensivo → Saliendo a por balón, reverso y salida cruzada gracias al paso cero + reverso al lado contrario para finalizar.
- Ese mismo gesto es APLICABLE en jugadores exteriores, en la típica jugada de banda de BI + BD donde el receptor viene de línea de fondo.

EJERCICIOS

- DETALLE DE Parada en PASO CERO + PASO 1 + PASO 2 en 2 TIEMPOS → OJO = POWER STEP y arriba



- EL REVERSO + STEPBACK : El famoso FADEWAY de muchos jugadores.

8. QUÉ PASA CON EL TRASPIÉS y PREGUNTAS

13'20 – 13'30

- Por qué el paso cero no elimina el problema del traspies → Nueva regla de la FIBA que se refiere a doble apoyo con el mismo pie si agarre en el primer paso.
- El traspies es legal, si se hace bien → AGARRE EN EL AIRE, pero es muy complicado de pitar.
- El power step es LEGAL, porque aplica paso cero y el siguiente apoyo es con los dos a la vez → Lo que permite elegir pie de pivote para luego finalizar.