

1. PRESENTACIÓN + IDEA SOBRE EL CDM y CÓMO TRABAJARLO. 08'30 – 08'40

- **Idea 1:** Los CDM (Cambio/s de mano a partir de ahora) se deben trabajar de manera técnica (GESTO) y de forma táctica (ESPACIO/TIEMPO) y debe ser así porque cuando hacemos un cambio de mano es porque:

- *No podemos seguir botando con esa mano por tener defensor cerca*
- *Querer cambiar de dirección porque por la actual no hay tantas posibilidades de éxito como por la nueva dirección*

Por lo tanto, cuando uno cambia de mano, lo hace porque lo necesita, y si lo necesita es porque previamente ha evaluado la situación en la que se encuentra.

- **Idea 2:** Casi todos los cambios de mano que se realizan tienen uno de estos tres componentes:

- **De movimiento a parado**
- **De parado a movimiento**
- **De movimiento a movimiento más rápido**

Entendamos PARADO como que el jugador no se desplaza, no que se quede quieto. De hecho, ahí radica una de las claves de los cambios de mano, no dejar pies quietos nunca.

- **Idea 3:** Los cambios de mano van asociados a otros conceptos igualmente importantes

- **Cambio de ritmo: Sprint-Stop-Run**
- **Cambio de dirección**
- **Bote y manejo de balón**
- **Fintas corporales: pies, hombros, cadera y cabeza**
- **Fintas con balón: In-Out, Shake**
- **DISOCIACIÓN DE PIES: el más importante sin duda**

- **Idea 4:** Después de cambiar de mano → SE ATACA. Esto es probablemente lo más complicado puesto que cuando un jugador cambia de mano fuerte a débil, no suele atacar, sino devolver balón a la débil.

- **Idea 5:** En la sesión de hoy veremos cambios de mano por delante con parada (Crossover), fintas de cambio de mano por delante en parado y en movimiento, con balón, con cuerpo, el bote previo de las fintas o de los cambios (muy importante), el bote de cada cambio, los tipos de salidas asociados, algo del cambio entre piernas y finalizaremos con ejercicios de 1x1.

2. LO BÁSICO: El bote previo y el bote del cambio 08'40 – 09'00

- **BOTE ÁGUILA/LATERAL** : Bote abierto, lateral, fuera del cuerpo, con posibilidades varias. El cuerpo se levanta con ligera flexión de rodillas y en tensión, listo para atacar si el defensor también se levanta. ACOMPAÑADO de Skipping.



Fecha: 11-08-2019

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 08'30-10'00

Twitter: @diegobc23

CAMBIOS DE MANO Y FINTAS_POR DELANTE Y ENTRE PIERNAS

EJERCICIOS: 7-8 minutos

- Bote normal + águila al llegar al cono
- Bote normal + águila en 1x1 los dos con balón uno ataca al otro, frenan para no chocar (Ya metemos decisión táctica de espacio y tiempo)
- Bote águila + arrancada + bote águila
- De momento, aunque les dejemos cambiar de mano para finalizar, no ponemos hincapié en ello.

- **EL CAMBIO:** Si hablamos del crossover en parada, se trata de un cambio bajo, de arrastre de balón, con diferentes ángulos de entrada y salida, pegado al cuerpo, hacia atrás o en paralelo (según el espacio que tengamos y el que podamos conseguir mediante fintas) pero que tenga amplitud de salida para poder atacar.



EJERCICIOS: 7-8 minutos

- Bote a una mano flexionado, in-Out: Buscamos ángulos de entrada bajos y control de salida de la misma mano. Nos sirve para llevar la mano hacia dentro del cuerpo, en vez de cometer el error de impulsar balón desde fuera del ancho de las piernas.
- Bote In-Out + un tercer bote que será el cambio de mano que estamos buscando + Salida hacia el aro (No nos importa el tipo de salida)
- Si tenemos picas y conos o vallas de soporte lateral, podemos realizar posteriormente ejercicios de cambio de mano pasando el balón bajo la valla o la pica colocada en horizontal sobre los conos. Varias repeticiones aumentando la AGRESIVIDAD DEL BOTE

3. BOTE EN CARRERA + ÁGUILA + CROSSOVER

09'00 – 09'10

- Aplicamos lo anterior a una situación en carrera, no es necesario llegar con mucha velocidad. Simplemente restringimos un espacio en donde queremos que sea el cambio. Corregimos detalles en el bote previo (águila) y en la flexión y cambio de mano.
- El cambio será ligeramente hacia atrás (aún)

Fecha: 11-08-2019

Entrenador: Diego Blázquez Cano

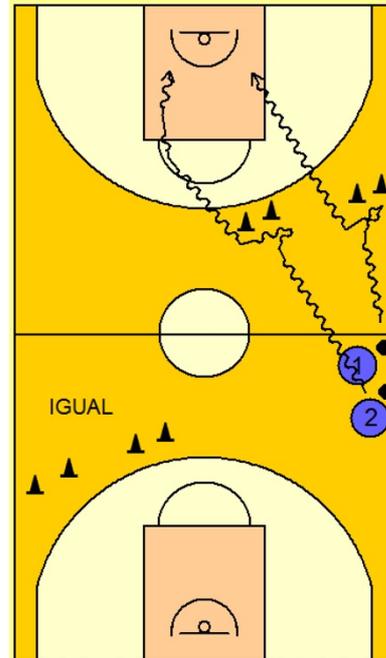
Horario: 08'30-10'00

Twitter: @diegobc23

CAMBIOS DE MANO Y FINTAS_POR DELANTE Y ENTRE PIERNAS

EJERCICIOS: 7-8 minutos (la mitad por cada lado)

- Rueda de cambios de mano. Hay dos cambios diferentes, uno en el que salgo por el lado contrario y otro en el que sigo en el mismo sitio = Finalizaciones diferentes. No las corregiremos pero que las hagan (Pérdida de paso, aro pasado por delante, etc...
- Propio rebote y autopase al otro campo para agarrar balón y salir (en vez de que vayan botando todo el rato) Al meter el concepto de agarre en el aire y arrancada estamos preparando el siguiente ejercicio



4. LA FINTA DE TRASPIÉS EN BOTE

09'10 – 09'20

- No existe crossover decente sin este tipo de finta.
- Me impulso con pie contrario del bote hacia delante y algo diagonal, en el aire apoyo seguido el mismo pie del impulso y dejo caer el peso en el pie de la mano de bote.
- Es la finta que nos va a permitir crearnos el espacio para que el CDM no tenga que ser diagonal hacia atrás, sino que pueda ser horizontal, dejando caer el cuerpo hacia delante y saliendo cruzado con el pie de donde viene el balón.
- Cuando se perfecciona, no se hace el salto, se separa piernas y el pie que impulsa se abre mientras ataco con el otro pie y el balón:



Fuente: https://youtu.be/vfbjIW_cl1k?list=PLrxT9JM3gkZydy7fG7c8hEBCiZbeYJGh0

5. CAMBIOS DE MANO EN CARRERA (NO SLALOM)

09'20 – 09'40

Si ya no nos tenemos que frenar aparecen diferentes CDM o fintas de CDM por delante que podemos usar:

- Finta de cuerpo “Dentro-Fuera”: Lanzo pierna contraria de bote, me apoyo en ella y lanzo cuerpo fuera hacia donde está el balón
- Finta de balón “Dentro-Fuera”: Ahora “sacudo” el balón y me impulso otra vez con pie contrario
- Ambos con SKIPPING → Este trabajo de skipping, baby steps o disociación de ritmos de pies tiene que estar TRABAJADO mucho antes cuando trabajamos el bote a diario en nuestras sesiones. ES LO QUE LE VA A DAR IMPREVISIBILIDAD A LOS CAMBIOS**
- Ahora lo unimos todo y nos permitirá crear espacios para realizar el CDM por delante similar al crossover, sin pararnos tanto y con salida directa en diagonal hacia delante



Fuente: <https://youtu.be/Swq5umSDCMc?list=PLrxT9JM3gkZydy7fG7c8hEBCiZbeYJGh0>

- CDM por delante en movimiento + Finta de cuerpo DENTRO + Arrancada = RIKY: Consiste en cambiar primero, meter después la finta y arrancar. Cuando se domina se puede volver a cambiar tras la finta. Se puede enlazar con
 - El que acabamos de ver anteriormente (Crossover diagonal)
 - El que hemos visto desde el principio de la sesión (Crossover horizontal)



Fecha: 11-08-2019
Entrenador: Diego Blázquez Cano

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

CAMBIOS DE MANO Y FINTAS_POR DELANTE Y ENTRE PIERNAS

Fuente: <https://youtu.be/YNtGxHJ3t6c?list=PLrxT9JM3gkZydy7fG7c8hEBCizbeYJGh0>

Otra secuencia del mismo CDM con un jugador alevín: El detalle, dejar caer el hombro hacia el lado del que viene el balón.



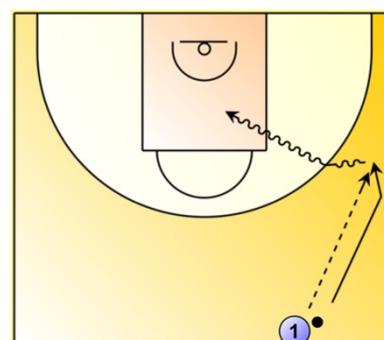
6. CAMBIO ENTRE PIERNAS

09'35– 09'40

- **Empezamos con cambios entre piernas en movimiento**
- No serán situaciones reales, pero ahora el FOCO lo ponemos en las RODILLAS y orientación del cuerpo: Siempre la rodilla hacia dónde VA EL BALÓN tendrá que apuntar la nueva dirección, y la rodilla de donde viene el balón, va a depender del tipo de apoyo realizado y del ángulo original, pero siempre tenemos que intentar que también apunte: → Ayuda: Levantar TALÓN de esa pierna → **EVITA ADEMÁS LESIONES DE TENDÓN DE AQUILES (DURANT)**

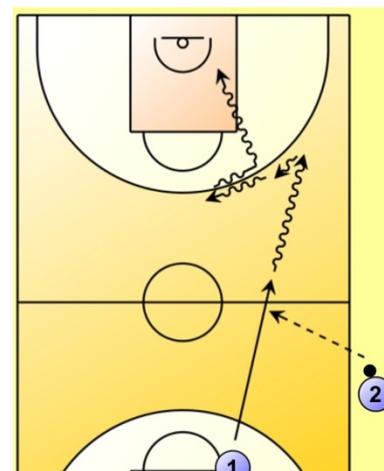
EJERCICIOS: 5 minutos (la mitad por cada lado)

- Autopase hacia línea de banda, esprintar para cogerlo haciendo un 8 entre las piernas y salir con cruzada hacia el aro. En esa parada que haremos para coger el balón con una sola mano, pararemos en 1 tiempo y luego en 2 tiempos (muy rápido) → Observaremos qué pie usan primero, aunque el que hay que usar es el más cercano al balón, para en el segundo apoyo adelantar el contrario y cambiar entre piernas.
- Después se hace el mismo ejercicio, pero se cambia realmente entre piernas → Lo normal es perder bastantes balones, pero se gana mucho



EJERCICIOS: 5 minutos (la mitad por cada lado)

- Ahora tras pase.
- Lo ideal es aplicar el paso cero y cambiar entre piernas con parada en un tiempo (si paso 0 es pie exterior) o con parada en dos tiempos (si paso 0 es pie interior)



7. EL BOTE LATERAL PREVIO AL CEP

09'40– 09'45

- Es probablemente uno de los botes más útiles previo al CEP.
- El objetivo es ralentizar primero la situación de juego, atraer al defensor y ejecutar el CEP justo si se aproximan dándonos un lado, atacando el pie adelantado antes de que se pueda colocar



- Se puede realizar el mismo tipo de bote **CAMBIANDO TODOS LOS APOYOS** (ES UN CAMBIO DE NIVEL DE EJECUCIÓN IMPORTANTE, por eso no paro de hablar de **DISOCIAR Y TRABAJAR LOS PIES**) Es decir, según las fotos, al caer hacia atrás haríamos ahora:
 - o Primer apoyo: pie izquierdo, y dejo caer el cuerpo hacia la derecha
 - o Segundo apoyo: pie derecho y lanzo el brazo hacia la derecha (con el balón)
 - o Tercer apoyo: basculo el peso del cuerpo, adelanto de nuevo pie izquierdo (lo justo para que quepa el balón entre piernas, cambio por debajo de la pierna izquierda y ataco.

8. SKIPPING + IN-OUT + CEP

09'45– 09'50

- Cuando vimos el cambio por delante vimos esta finta sobre avance, primero la vimos con el balón abierto y luego la vimos metiendo y sacando el balón. Pues cuando saquemos el balón, no avanzamos, preparamos el cuerpo para la parada y cambiamos ENTRE PIERNAS, saliendo cruzado hacia el lado lo más rápido que podamos.

9. CAMBIOS DE MANO CON "DUDA", y SIN ELLA

09'50– 09'55

- Aunque normalmente usaremos el CEP para realizar pausas y reacciones en el juego, podemos usarlo solamente para la segunda parte. Vamos a ver cómo podemos parar sobre bote (frenando en seco adelantado la pierna del lado del balón) y cambiar rápido entre piernas para volver a atacar.
- A los jugadores les costará porque esta secuencia de movimientos requiere de mucha más coordinación (parar en seco sin dejar de botar no es sencillo)

Fecha: 11-08-2019

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 08'30-10'00

Twitter: @diegobc23

CAMBIOS DE MANO Y FINTAS_POR DELANTE Y ENTRE PIERNAS



10. THE KILLER CROSSOVER tras CAMBIO ENTRE PIERNAS

09'55– 10'00

- Aunque he dicho al principio de la charla que hay que entrenar CAMBIAR y ATACAR, soy partidario de enseñar a los jugadores combinaciones de cambios de mano que pueden ser muy efectivas, siempre que no se limiten a hacerlas para no atacar con la mano “débil” y esta que vamos a ver es la clásica: CAMBIO ENTRE PIERNAS + SALIDA JUNTANDO PIES + CROSSOVER + SALIDA DIRECTA → Esto bien hecho es muy complicado de defender.
- PERO ANTES vamos a ver esta salida juntando pies, y la vamos a ver con o sin FINTA



- Una vez que la tenemos dominada, podemos enlazar esta salida directa con otro cambio de mano (entre piernas, por espalda o por delante) pero la idea es que además usemos el crossover aprendido en la anterior sesión.

