



4 ABIERTOS 1 INTERNO

diserta Ricardo BOJANICH

Al principio de cada conferencia de Bojanich nos encontraremos con 10 o 15 minutos que se toma para reflexionar sobre la situación del basquetbol de formativas

Comienza:

- ❖ Que los jóvenes no se sientan, ni titulares ni suplentes.
- ❖ Ayudar a crecer a nuestros jugadores
- ❖ Toma de decisión es la técnica más el concepto, el concepto es una idea que se tiene que llevar a cabo.
- ❖ Cuando inicio el entrenamiento hay que trabajar con lo más importante, porque los niveles de dopamina están altos, y esta hormona es la que fija la memoria.
- ❖ La técnica se fija a través de la repetición y las correcciones. Entrenar la técnica en la mitad de la clase.
- ❖ La vuelta a la calma ya no existe.
- ❖ Como capacidad coordinativa enseñar el equilibrio
- ❖ Coloca 5 jugadores abiertos.
- ❖ Enseña la finta de recepción en U
- ❖ Como realizar un corte correctamente, por donde realizarlo según donde mira el defensa, como realizar una puerta de atrás correcta.
- ❖ El primer corte se defiende fácil. El segundo NO.
- ❖ Cuando la presión defensiva es muy fuerte generar espacio hacia atrás, para luego jugar un 1x1 o pedir un pick.
- ❖ Nunca trabajar mucho tiempo seguido una opción contra cero.
- ❖ En el 4 abiertos y un interno al interno se le pide cargar el rebote defensivo, conseguir espacio, recibir el balón y ejecutar, lectura del lado opuesto, sino recibo, nuevo posicionamiento.
- ❖ Tenemos que diferenciar cuando el rompimiento es profundo o superficial.
- ❖ Priorizar el desarrollo de los jugadores para formar buenos equipos. No utilizar la táctica para formar buenos equipos con mediocres jugadores
- ❖ El éxito te lo da el desarrollo de los jugadores y no salir campeón