



MARTIN VILLAGRAN - ENSEÑANZA DEPORTIVA

- Determinar contenidos por categoría
- Tiempo de ejecución de las mismas
- Plantear reglas y objetivos de superación a los jugadores
- Convencer del trabajo que se va a realizar
- Evaluación del proceso

Contenidos

El entrenador debe estudiar en la categoría que esta y en función a eso adaptar el contenido, a continuación, Villagrán mostró una batería de conceptos que se pueden trabajar con nuestros equipos

ATAQUE

- Arranque y paradas con y sin balón
- dominio del balón estático y dinámico
- pases estáticos y dinámicos a 1 y 2 manos
- recepción del pase
- fintas de recepción
- perfeccionamiento del tiro
- Juego sin balón espacios, movilidad y fintas
- Juego de frente y de espaldas
- Enseñanza del rebote ofensivo base técnica individual
- Aleros técnica individual pivots y alas técnica individual

TACTICOS COLECTIVOS

- Contragolpe
- cortinas indirectas
- Iniciación al bloqueo directo
- juego de 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4, 5vs5
- Juego por conceptos 5 abiertos / 4 y 1
- transición ofensiva + Flex
- 8 posiciones de ataque
- ofensivas flexibles
- Vs defensa zonales

Martín Villagrán – Filosofía de Trabajo -

www.academiadeposoft.com.ar - www.deposoft.com.ar - www.pizarrasdeportivas.com.ar



- formación 2-3

DEFENSA

- Posición básica defensiva
- desplazamientos
- Defensa del jugador con y sin balón
- utilización de manos
- Visión periférica
- Defensa del jugador sin balón
- Defensa del contragolpe
- Defensa de la cortina indirecta
- Defensa de la cortina directa (step, suelto, trap, espacio, cambio, push,)
- Defensa de todo el campo
- individual press
- Rebote defensivo
- defensa del poste bajo
- hacia donde lo oriento
- Defensa del mano a mano
- Defensas combinadas

Jugadores

2 aspectos que tengo en cuenta

- Deseo personal
- Compromiso con el equipo

Pautas a respetar

- No faltar a prácticas
- Respeto hacia todos los integrantes del equipo

Otras disertaciones del entrenador -
1 - Filosofía de trabajo

Martín Villagrán – Filosofía de Trabajo -
www.academiadeposoft.com.ar - www.deposoft.com.ar - www.pizarrasdeportivas.com.ar



- 3 – Entrenadores
- 4 – Rotaciones defensivas
- 5 – Sistemas de juegos ofensivos y defensivos

Nuestro agradecimiento a Brian Fariña por este resumen libre y al disertante por su colaboración permitiéndonos compartir sus conocimientos

Otras conferencias del disertante

- Filosofía de Trabajo. Objetivos de la planificación y objetivos.
- Contenidos a desarrollar en ataque, defensa y tácticos colectivos.
- La tarea del entrenador. Evaluaciones, sistema de entrenamiento. Entradas en calor, fundamentos individuales, ejercicios con oposición, post-práctica. Trabajos con jugadores por posiciones, lanzamientos, dinámicos, pase y recepción.
- Rotaciones defensivas. Defensa de las penetraciones. Atrapes en el poste bajo. Técnica individual en el pick and roll. Defensa pick central, pick lateral.
- Sistema de juego ofensivo. Ataque por conceptos. La importancia del pase. Evolución desde u13 a mayores y reglas a aplicar en cada categoría, entrenamiento por comportamientos tácticos colectivos. Espacio, tiempo y ángulo de pase y recepción.
- Construcción de transición por conceptos en pre temporada para profesionales y formativas