



Metodología para el desarrollo de fundamentos individuales

Ávila Adrian

El entrenador genera actividad!

Si no corrige, si no está atento, si no llama la atención perdemos credibilidad!

El primer ejercicio lo plantea trabajando en mitad de cancha donde pide dribling, paradas en un tiempo y pase! Ya desde el punto cero utiliza al máximo los espacios.

El entrenar corrige cada procedimiento de los ejercicios y explica el porqué, esto lo hace cada vez aun más interesante.

Continuando con los ejercicios además de dribling agrega parada en dos tiempos más finta de tiro.

Trabaja mucho en los pies, los gestos y las paradas. Procede con cambios de dirección como por ejemplo la faja.

Luego de la entrada en calor ahora le suma el aro utilizando dos grupos uno en cada córner y pide parada en un tiempo más tiro de gancho.

Traslada el juego ahora a 60 grados y continúa el trabajo de pase y lanzamientos.

¡La concentración se entrena!

A medida que va cambiando los ejercicios abarca cada vez más una porción de la cancha, es por eso que ahora se ubican a mitad de cancha con los mismos fundamentos.

Hace que el dribling ahora se haga más extenso e implementa la entrada en bandeja. Divide el trabajo en dos hileras con diferentes complicaciones en el dribling.



Del dribbling pasa a la importancia del pase y sus diferentes tipos divididos en estaciones y siempre pero siempre corrigiendo.

Debemos y somos responsables del hábito de pasar la pelota y aprovechar los tiempos antes del entreno. Es nuestra obligación constantemente estimular a los chicos con juegos reglados y siempre aplicando los fundamentos, si se equivocan ahí está nuestro trabajo...el corregir en el momento! Antes del final paso a trabajar toda la cancha y agrego la defensa.

Casi al final de la clínica juega el 2 vs.2 con reglas en cuanto al ataque y a la defensa. El ejercicio tiene ida y vuelta. Como último concepto ya con un juego estacionado explica el pasar y cortar.

Y finaliza con un interesante 3x0 donde demuestra que se puede explotar un montón esta parte del juego.

Nuestro agradecimiento a Claudio Medina por este resumen libre