

AUGUSTO PONS: NUEVAS PROPUESTAS METODOLÓGICAS

FAVORECER LA TOMA DE DECISIONES. CONTEXTOS ADECUADOS DE ACUERDO AL OBJETIVO A LOGRAR. EJERCICIOS DE 1VS1. PASES: MEJORAR EL ÁNGULO, AMPLIAR DISTANCIAS, HERRAMIENTAS TÉCNICO TÁCTICAS EN EDADES FORMATIVAS -

El disertante habla de alejarse de lo que es la “formación lineal” del deportista, en donde los ejercicios tienen un formato que le dicen al jugador todo lo que quieren hacer. Hay que enseñar asociando los ejercicios con la toma de decisiones, donde la técnica y la táctica individual es todo incluido dentro de cada actividad a realizar.

¿Por qué enseñar así? Porque el jugador maximiza *la retención (retiene mucho más lo que se le enseña)*, en parte por el descubrimiento que hace en cada ejercicio y en parte porque debe buscar sus propias soluciones, donde el objetivo es poder llevar dichas soluciones al juego.



Ejercicio 1) 2 hileras, una con balón. Cuando el atacante va con dribbling hacia el cono que tiene enfrente, el defensor rodea al que tiene a su lado (este cono se pueda alejar y/o cambiar de lugar como variante) y va a parar al atacante. Aquí, éste último debe ver si a defense llega a cerrar el camino hacia el aro. En función de esto, el atacante optará ir por un lado o por el otro para poder tomar su tiro. En este tipo de ejercicios poder evaluar en términos tácticos (si es mala o buena la decisión)



Ejercicio 2) el atacante realiza bote lateral hasta el Segundo cono y ahí es donde el defensor (debajo del aro) bordea el cono que tiene a su lado y va a defender, al mismo tiempo que el jugador con balón ataca al aro luego de llegar a dicho cono. El concepto técnico a evaluar sería el bote lateral y cuánto el jugador con balón puede “desbloquear” la muñeca para que este dribbling sea mejor.

Ejercicio 3) el atacante realiza diversos tipos de bote (frontal, lateral, hacia atrás) y, en un

momento a elegir, el defensor va hacia alguno de los conos que tiene a su lado, los rodea y va a defender, al mismo tiempo que el jugador con balón ataca el aro. El atacante podría pasar por dentro de los conos (primer opción) o por fuera (segunda opción).

Algo que destaca el disertante es que los fundamentos individuales se enseñan en “pares opuestos”: ¿ qué es esto? Es entender que , por más que uno como entrenador de muchas soluciones como para atacar el aro, debe focalizarse en presentar 2 opciones (o ir por derecho o ir por izquierda en este caso del 1 contra 1)

Los fundamentos, cada vez que los enseño, lo puedo hacer de a pares (vinculado esto a la táctica individual)



Ejercicio 4) atacante y defensor con un cono en la mano. Ambos lo hacen deslizar por el piso para que el otro lo rodee. Luego se juega un 1 contra 1. Aquí el objetivo fue hallar múltiples ángulos para jugar un 1 contra 1 (variando el lugar donde quede el cono aparecen esos ángulos)



Ejercicio 5) Ejercicio de paradas y pick and roll. 2 le señala a 1 a dónde ir para que tire
Variantes

- ✓ : Si 2 pide el balón, 1 se lo pasa a 1 mano sin tomarlo previamente, 2 devuelve a 1 que corta y recibe del lado que pasó.
- ✓ 1 no debe pasar por dentro de los conos para recibir
- ✓ Si 2 levanta los brazos, 1 tira desde donde esté.
- ✓ Usar los conos altos como entradas a pick and roll. 2 marca el lado por donde entrar a la situación de pick y luego si señala usa el pick y va hacia el centro con un cambio de dirección. Si 2 pide el balón ,1 lo pasa y sale a recibir y tirar por el lado que pasó. Si 2 levanta



las manos , 1 usa el pick y lanza

Ejercicio 6) 1 ataca con balón usando el pick, representado por 2 conos. El defensor 1 simula ser el defensor del cortinador.

- ✓ Si el defensor hunde, 1 tira
- ✓ Si el defensor cambia, 1 realiza bote lateral y juega 1 contra 1
- ✓ Si el defensor se muestra (defensa "step"), dribling de retirada y ataque al aro
- ✓ Si el defensor hace push, situación de pick y repick

Aquí lo que se haría es corregir la Técnica Individual con las decisiones que debe tomar el



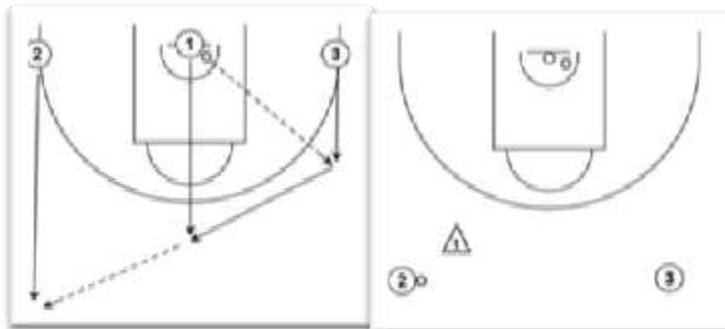
jugador con balón.

Ejercicio 7) 1 contra 1 a partir de step back. El jugador con balón de espaldas al aro, el defensor detrás del atacante. El atacante enfrente con un giro frontal y se retira con un step back para atacar el aro.

Luego un bloque analítico de recepciones a 1 mano, buscando mejorar la efectividad del movimiento haciendo hincapie en que la recepción sea con los pies en movimiento.

La combinación de métodos de enseñanza hace que el alumno aprenda mejor, más rápido y que haya más rapidez en la transferencia al juego del fundamento enseñado. A saber:

- ✓ La metodología Directa/Específica se basa en decirle al alumno lo que queremos que haga
- ✓ La metodología Interiorizativa/Perceptiva se basa en la percepción del gesto técnico en base a lo que siente el jugador al momento de ejecutar
- ✓ La metodología Creativa es donde el jugador da rienda suelta a su imaginación para complejizar los ejercicios propuestos por el profesor



Ejercicio 8) 3 calles hasta medio campo y luego 2 contra 1 hacia el mismo aro del cual se

empezó.

Variante: ser lo más creativas posibles a la hora del ultimo pase (vinculado a la última metodología explicada)

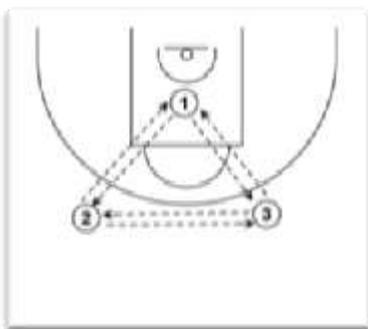
¿Para qué se hace esto? Para no limitar a los jugadores.

- ✓ La metodología Inductiva es inducir la situación pero sin dar la solución

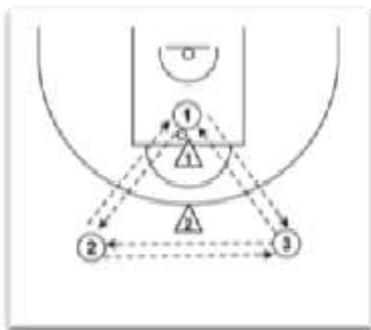
Al hablar de entrenadores de formación se asocia más a la educación que al deporte en sí. Lo que es importante es saber cómo enseñar

Aquí se volvió a hacer un modulo de recepciones y pases a 1 mano con 2 jugadores y un balón, ambos jugadores enfrentados con diversas variantes. A saber:

- ✓ Recibir, amplitud de desplazamiento, cambio de dirección y pase
- ✓ Recibir, amplitud de desplazamiento, cambio de dirección más otro cambio de dirección y pase
- ✓ Recibir con 2 manos, con la mano exterior cambiar hacia el otro lado y pasar.



Ejercicio 9) 3 jugadores con 1 balón. Pases a 1 mano en un sentido (y en el otro). El receptor puede pasar al mismo jugador o seguir pasando al otro compañero



Ejercicio 10) 3 atacantes, 2 defensores. Pases sin que la defensa toque el balón. Reglas:

- ✓ Pelota siempre viva (no se puede frenar)
- ✓ Siempre pasar a 1 mano
- ✓ No pasar por dentro del triángulo que se arma entre los





- atacantes
- ✓ Siempre la bola presionada
- ✓ Máximo 1 segundo para decidir
(otra variante es usar el paso cruzado después de la recepción)

- ¿Qué Podemos corregir acá desde la técnica?
- ✓ Dirección de los pases
- ✓ Ángulos
- ✓ Amplitud de cambio en las recepciones

Ejercicio 11) 1 oficia de pasador (con dribling previo, 2 recibe de frente a los conos- El defensor, debajo del aro, opta por ir por izquierda o por derecho. Según lo que resuelva el defensor, 2 resuelve (resolución binaria: vinculada a la enseñanza en pares opuestos)

Este ejercicio se podría hacer 1 contra 0. Esta forma es aplicable para la resolución binaria posterior que aparece Cuando se pone la defensa. El 1 contra cero permite el trabajo del gesto puro para luego pasar a la oposición activa/pasiva

Finalizando la disertación, mostró un ejercicio básico de 2 contra 1 más 1 contra 2. Lo que quiso marcar con este drill es que *debe estar en función de un contexto y debe saberse **para qué lo hacemos.***

Ejemplo de esto es trabajar el 1 contra 2 con el concepto de desarrollar la técnica de atrape y no focalizarse en el dribling (que no sería la opción más adecuada para salir de una presión):**todo depende del contexto.**

Reflexión final: Los ejercicios no son ni Buenos ni malos, el punto es ver el enfoque, que uno como entrenador entienda y sepa qué se está buscando.

Nuestro agradecimiento a Diego Ebra por este excelente resumen libre