



Fernando Castelli

## **Planificación – Enseñanza – Uso de palabras claves**

PLANIFICACIÓN: (organización, tiempos, instrucciones técnicas, demostraciones técnicas, el fundamento, identificación de errores, correcciones, feedback)

### **ORGANIZACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN**

- Disponibilidad y uso de materiales
- Espacios a utilizar
- Orientación en el entrenamiento de jugadores, materiales y entrenadores

QUÉ, CÓMO, CUANDO, CUANTO

### **DEMOSTRACIONES TÉCNICAS**

- Donde todos nos puedan ver
- Utilizar un jugador o video sino lo puedo ejecutar
- Repetir cuanto sea necesario

### **TIEMPOS**

- Tiempo de las actividades
- Tiempo de transición entre actividades
- Tiempo comunicación y explicación

### **INSTRUCCIONES TÉCNICAS**

- Plantear los objetivos
- Instrucciones claras y cortas
- Proporcionar 1 o 2 señales de enfoque
- Evitar información innecesaria
- Utilizar palabras claves

### **FUNDAMENTO**

Preparación – Ejecución – Terminación



No se debe enseñar el fundamento completo, el fundamento es la suma de cada una de las partes del movimiento

### **FEEDBACK**

- Feedback global y luego individual
- Escuchar al deportista si entendió lo que hizo, para qué, cuándo y cómo

### **PASOS A SEGUIR PARA LA PLANIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS**

Diagnosticar, analizar datos, fijar objetivos grupales/ individuales

### **TENER EN CUENTA**

Los ejercicios no deben ser siempre iguales, deben presentar variantes, plantear cambios en el medio:

Achicar o agrandar espacios, reducir o aumentar el número de jugadores, Utilizar diferentes pelotas para un juego, etc.

### **USO DE LAS PALABRAS CLAVES**

Refuerzan lo que se pide de manera sintetizada, mantiene el foco en una acción específica, unifica el lenguaje

### **EJEMPLOS DE CONCEPTOS OFENSIVOS**

Si corto hacia el aro: ojos, manos y pecho al balón cortar a máxima velocidad confiando en que me pueden pasar y que mi compañero vea claro un objetivo palabra clave PRESENTATE

Aunque mi compañero vaya solo al aro corro con él. En contraataque 1 vs 0 si voy detrás de mi compañero dejo de correr, ya que este puede fallar y yo seré el mejor colocado para rebotar, corregir el tiro o defender. Palabra clave ACOMPAÑA

### **EJEMPLOS DE CONCEPTOS DEFENSIVOS**

Tras tiro, segundos y terceros esfuerzos al rebote:

No me rindo, si fallo peleo por el rebote y vuelvo a intentarlo, las veces que sea necesario



### **PALABRA CLAVE "CARGA"**

Paso o ataco el lado contrario de donde me pasan el balón porque si ataco del mismo lado que recibo a lo mejor este la defensa colapsando espacio, mientras que si reverso podrá haber más espacio

Palabra clave REVERSA

### **PROGRAMA LANZAMIENTO**

Momentos, factores claves, objetivos, palabras claves errores comunes

<b>MOMENTO</b>	<b>FACTORES CLAVES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>PALABRAS CLAVES</b>
PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- POSICIÓN DE LOS PIES</li> <li>- ESTAR FLEXIONADO</li> <li>- MANOS LITAS</li> <li>- TOMA DEL BALÓN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PIES ORIENTADOS</li> <li>- POSTURA PRE ACCIÓN</li> <li>- TOMAR EL BALÓN Y LANZAR</li> <li>- TOMA DE TIRO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ORIENTA</li> <li>- FLEXIONA</li> <li>- SACA LAS MANOS</li> <li>- MANOS EN T</li> </ul>
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- USO DE LAS PIERNAS</li> <li>- RECORRIDO DEL BRAZO</li> <li>- QUIEBRE DE MUÑECA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUERZA PARA COMENZAR</li> <li>- UTILIZAR MÚSCULOS EXTENSORES</li> <li>- EMPUJAR CON LOS DEDOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- EMPUJA EL PISO</li> <li>- 90/90</li> <li>- MANO ADENTRO DEL ARO</li> </ul>
TERMINACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- APOYO DE LOS PIES POST-SALTO</li> <li>- BRAZO EXTENDIDO Y MUÑECA QUEBRADA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESTABILIDAD Y VERTICALIDAD</li> <li>- GARANTIZAR LA UTILIZACIÓN DE EXTENSORES Y DEDOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESTABILIZAR</li> <li>- MARCAR EL TIRO</li> </ul>



MOMENTO	FACTORES CLAVES	ERRORES COMUNES
PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- POSICIÓN DE LOS PIES</li> <li>- ESTAR FLEXIONADO</li> <li>- MANOS LITAS</li> <li>- TOMA DEL BALÓN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PIES JUNTOS</li> <li>- EXCESIVAMENTE ADELANTADO EL PIE DE LAS MANO DE TIRO</li> <li>- ESTAR EXTENDIDO Y SIN EQUILIBRIO</li> <li>- DESPLAZARSE CON LAS MANOS HACIA EL PISO</li> <li>- TOMAR LA PELOTA EN W</li> <li>- MALA UBICACIÓN DE LOS DEDOS</li> </ul>
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- USO DE LAS PIERNAS</li> <li>- RECORRIDO DEL BRAZO</li> <li>- QUIEBRE DE MUÑECA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- NO EMPUJAR EL SUELO</li> <li>- NO SALTAR</li> <li>- SACAR EL CODO HACIA AFUERA</li> <li>- EMPUJAR DESDE EL HOMBRO</li> <li>- NO MARCAR LA LÍNEA DE TIRO</li> </ul>
TERMINACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- APOYO DE LOS PIES POST-SALTO</li> <li>- BRAZO EXTENDIDO Y MUÑECA QUEBRADA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CAER CON LOS PIES ASIMÉTRICOS</li> <li>- SALTAR EXCESIVAMENTE HACIA ADELANTE</li> <li>- REALIZAR LA RECEPCIÓN DEL PESO DEL CUERPO EN UN PIE</li> <li>- TERMINAR CON EL BRAZO FLEXIONADO</li> <li>- BRAZO EXTENDIDO POR DEBAJO O MUY POR ENCIMA DE LÍNEA CODO/OJO</li> <li>- MANOS HACIA LOS COSTADOS</li> </ul>

## METODOLOGÍA

Toma del balón, posición de los pies, terminación de brazo y mano, recibir y tirar, romper y tirar

Posteriormente se realizó un muestreo en cancha de lo expuesto anteriormente en donde se complementaría la primera parte teórica con la práctica.

En uno de los primeros ejercicios se practicó el gesto técnico de la triple amenaza, poniendo el foco en pocos detalles a corregir al tiempo que los jugadores iban ejecutando los movimientos. Siguiendo con la misma dinámica de corrección y mejora de detalles técnicos se introdujo el concepto de REVERSO DE BALÓN al tiempo que se sigue poniendo el foco en enfrentar el aro, presentarse y definir.

Para finalizar el clinic se hizo una puesta en común con los jugadores presentes para chequear lo aprendido con algunas preguntas y una reflexión del coach acerca de los momentos y contenidos de la enseñanza del juego

Nuestro agradecimiento al gestor de contenido Brian Fariña

