

**LA ESCUELA SERBIA EN ARGENTINA - Resumen de 7 conferencias de
Milan Mandaric**

MILAN MANDARIC conferencia 1

Filosofía de la Escuela Serbia.- Jordi
Sampietro.-Técnica Individual con 1 pelota.-
Milan Mandaric.-Técnica Individual con 2
pelotas.- Milan Mandaric.-Pase y Recepción.-
Milan Mandaric.-

FILOSOFIA DE LA ESCUELA SERBIA.- JORDI SAMPIETRO.-

La historia de la antigua YUGOSLAVIA es espectacular en cuanto al básquetbol.-

Serbia es el país que tiene la media de altura más alta del mundo con 185 cms., y Argentina tiene una media de altura de 180 cms.-

Es importante tener una METODOLOGÍA de entrenamiento, y en Serbia ha instalado la misma el Profesor Nikolic.-

Dicha metodología se basa en la repetición, la mejora continua en busca de la excelencia en la ejecución de los fundamentos del juego en base a los conceptos de técnica individual.-

Para ellos hay tres palabras claves TRABAJO – DISCIPLINA – RESPETO.-

Basan su entrenamiento en la INTENSIDAD con un alto nivel de CORRECCION.-

Alimentan siempre la creatividad del jugador bajo una depurada ejecución de la TECNICA INDIVIDUAL.-

Todos sus entrenamientos tienen una carga importante en cuanto a la INTENSIDAD Y LA DINAMICA.-

Nunca pasan al próximo nivel de exigencia hasta que la calidad técnica no sea la ideal.-

Para cerrar con esta idea los jóvenes de categorías U15 o U16 entrenan en doble turno de lunes a viernes, el motivo es simple, ellos quieren llegar a ser profesionales.-

Como cierre presenta al Entrenador Milan Mandaric, diciendo que entrena en la mas importante ACADEMIA FMP de Belgrado formadora de talentos y también en el club de básquetbol (Kosarka) KK CRVENA ZVEZD, participante en la Euroleague Basketball tanto en el nivel superior como junior, siendo en estas divisiones múltiple campeón de dicha competencia.-

TECNICA INDIVIDUAL 1 PELOTA.- MILAN MANDARIC.-

Como principal concepto explica la importancia del TECNICA INDIVIDUAL para las situaciones de 1 c/ 1.-

Comienza el acondicionamiento previo al entrenamiento con diferentes ejercicios de control de la pelota.-

Todos los ejercicios utiliza un número de 4 repeticiones sin pausa, con los jugadores enfrentados en grupos en las líneas laterales y los desplazamientos con el mismo ejercicio son adelante y atrás.-

Ball handling sin dribling combinado mas movimientos de pies.-

El movimiento de los pies es similar al repiqueteo por la velocidad de ejecución pero sin impacto contra el piso.-

Mucha observación del balance del cuerpo, cabeza levantada, equilibrio.-

Mix combinando ejercicios de ball handling; trabaja tanto el tren superior como el tren inferior, continuamente corrigiendo y exigiendo calidad de trabajo.-

El entrenador Mandaric tiene como concepto que un buen entrenador cuando ve un ejercicio al cabo de 10 o 15 minutos en su cabeza debe haber pensado ya 10 o 15 ejercicios derivados del mismo.-

Ejercicios de dribling en el lugar, diferente intensidad del mismo, diferente altura, cambios de ritmo, siempre recalando la postura de protección de la pelota.-

Entrenar siempre las dos manos los dos perfiles por igual.-

Y siempre resalta el ORDEN en los entrenamientos.-

En todos los diferentes ejercicios que realizan los jugadores siempre resalta la importancia de realizarlos como si tuvieran un defensor delante, así protegen la pelota.-

Esencial control de la pelota, postura, balance del cuerpo, equilibrio y apoyos.-

TECNICA INDIVIDUAL 2 PELOTAS.- MILAN MANDARIC

.-Fundamental controlar las 2 pelotas, variar la intensidad del dribling.-

Insiste en que se pase la pelota con una mano.-

Exige trabajar de manera continuada pasando de un ejercicio a otro, no detenerse.-

Siempre trabajar el tren inferior, no dejar de mover de forma rápida y enérgica los pies.-

Comunicar con gritos cuando se realizan consignas de números u otras señas, construir de esa manera el carácter del equipo.-

Siempre coordinar movimientos del tren superior y el tren inferior, y trabaja en disociación de movimientos.-

Varia los desplazamientos adelante y atrás, derecha e izquierda, mientras se trabaja con las dos pelotas.-

TECNICA INDIVIDUAL PASE Y RECEPCION.- MILAN

MANDARIC.-Insiste en el control de la pelota, la calidad de la ejecución de la técnica individual.-Es indispensable que se combine el trabajo del tren inferior con el pase y la recepción.-

Toque y control de la pelota pasándola de una mano a otra teniendo como premisa que los codos deben estar a la altura de los hombros.-

Concentración, reaccionar a la orden de cambio.-

Velocidad en el control y recepción de la pelota y el pase posterior.-Utiliza diferentes tipos de pases, exigiendo calidad técnica en la ejecución.-

Explica que en entrenamientos de sus equipos no pasa al siguiente nivel de dificultad hasta que la calidad técnica no sea la ideal.-

MILAN MANDARIC CONFERENCIA 2

- 🍌 Pasar y Cortar.-
- 🍌 1 c/ 1 Defensa Individual.-
- 🍌 Técnica Individual.-

PASAR Y CORTAR.-

Luego de realizar ejercicios de técnica individual como es típico en estos entrenadores Balcánicos, ahora se realizaran ejercicios para observar cómo se mueven los jugadores sin la pelota.-

Comienza con detalles del Corte en V, tips de cómo utilizar y colocar la pierna y el brazo, enfatiza en cambios de ritmo en la salida al eje de cancha, enfrentar usando en este caso el pie interior y la triple amenaza.-

A su vez expone con un juego de palabras dos normas esenciales para él:

1ra norma. Ataque hace contacto con la defensa.-

2da norma. Defensa evita hacer contacto con el atacante.-

Combina el movimiento anterior utilizando la misma idea con un ejercicio continuado de pasar y cortar utilizando solamente 1 pelota.-

Enfatiza en la corrección de muchos detalles en pies y ver siempre en todo momento a la pelota, e insiste en los cambios de ritmo.-

- 🏀 Como idea expresa que no comparte que antes de un corte haya una finta previa.-
Disfruta del Corte Directo detrás del pase.-
Movimiento de corte sin finta previa, insiste en eso, jugar en base a velocidad.-

Este tipo de ejercicios lo realiza durante series de un tiempo de 2 minutos.-

La evolución es realizarlos a máxima velocidad y calidad de ejecución excelente.-

Para los jugadores debe ser muy importante el “Timing” de pasar la pelota y cortar.-

El atacante que corta no debe en ningún momento sacar la vista de la pelota.-

Muchos detalles de los pies, e insiste en mostrar el blanco para recibir la pelota.-

Continúa con la misma idea continua ahora con paso cruzado y bandeja.-

Detalle que deja el donde está la pelota antes de hacer una bandeja “alta” a una altura por encima de los hombros.-

Por estos motivos:

Estando alta está más cerca del aro.-

Cualquier contacto puede ser considerado una falta.-

Protege la misma con el codo, como se puede ver en las imágenes.-

1 c/ 1 DEFENSA INDIVIDUAL.-

Ejercicios básico de desplazamiento defensivo, insiste en que este, se desarrolle en cada entrenamiento en un tiempo definido; observando calidad de ejecución, observar y corregir postura.-

Observar detalle de la colocación de los pies, la punta del pie del perfil a donde el jugador se desplaza debe estar orientado hacia ese lugar.-

Ejercicios para desarrollar el aprendizaje de la coordinación de la postura, es un típico ejercicios de warm-up, luego completar agregando movimiento de brazos.-

Tener en cuenta el detalle siguiente, una mano ataca el dribling y la otra contesta el pase.-

Importante observar el detalle del “paso de caída”.-

Siempre respetar la distancia de un brazo entre defensor y atacante.-

Luego aumentar la velocidad del atacante (exige colaboración de estos), y determina que se cierre tanto en las líneas laterales como en el eje de cancha.-

Varios ejercicios de pasar y recuperar sobre el atacante en posición defensiva (hándicap).-

Ejercicio con la misma idea más reacción sumar movimiento de velocidad del tren inferior similar al repiqueteo.-

Explica que es importante que el defensor sepa leer los pies del atacante.-

En este ejercicio no es posible realizar fintas de salida.-

Variante del ejercicio es doble pase.-

Diferentes ejercicios con la misma idea.-

Cuando concluir el entrenamiento?

Saber cuándo detener y corregir.-

Explica y deja en claro que esta es su manera de trabajar; que no es otra cosa que lo que realiza a diario con sus equipos.-

TECNICA INDIVIDUAL.-

Enfatiza que si quieres “jugar rápido” en transición debes “entrenar rápido”.-

En el centro de la cancha ejercicio enfrentados, salida derecha contacto con el hombro.-

Ataca derecha misma salida y define.-

Siempre acentúa el movimiento rápido y antes comentado de los pies involucra constantemente el movimiento veloz y coordinado del tren inferior.-

Siempre en situaciones de 1 c/ 0 convertir es muy importante.-

Luego va incorporando nuevas salidas para atacar el obstáculo.-

Recalca mucho la concentración de los jugadores luego de una instrucción.-

El entrenamiento se debe parar las veces que sea necesario para corregir situaciones.-

Se reemplaza los conos por un entrenador asistente siempre atacar el pie que está adelantado.-

Mix utilizando los 4 movimientos vistos con anterioridad.-

Observar detalle muy importante del trabajo de pies en la recepción a 45°.-

Es muy importante la postura ofensiva.-

Siempre después de la explicación fijar el gesto y después todo en base a velocidad.-

Tips de recepción, paradas y mecánica de pies.-

Fundamental los apoyos, equilibrio y balance del cuerpo, postura para recibir la pelota.-

Expone en cancha un muy buen ejercicio para transición ofensiva y conversión defensiva con un gran componente de concentración y reacción.-

MILAN MANDARIC Conferencia 3

🍌 Transición, conceptos ofensivos 3 c/ 0.-

🍌 Transición, conceptos ofensivos 3 c/ 3.-

TRANSICION, CONCEPTOS OFENSIVOS 3 C/ 0.-

Ejercicio de 3 c/ 0 en media cancha, con conceptos de pasar y cortar.-

Explicación de Los 5 conceptos básicos de la acción de pasar y cortar.-

🍌 Recibir y enfrentar, triple amenaza.-

🍌 Pase y corte directo.-

🍌 No perder de vista la pelota.-

🍌 Reemplazo corte en “V”.-

🍌 Reverso y desmarque al lado opuesto corte en “L”.-

Continuación misma idea viendo que se ejecuten dos reversos, explica las dos opciones existentes, si el jugador ataca el aro por línea final o lo hace por el eje de cancha.-

Comienza a incorporar conceptos de espacios y lectura de juego.-

La importancia de los desplazamientos de los posibles receptores.-

Inicia ahora el primer concepto de la transición ofensiva que es correr, para esto coloca tres filas en el fondo de la cancha y la idea es llegar al otro aro a convertir con solo 5 pases.-

Para fijar la idea de correr exige a los jugadores que después del trabajo de ida regresen al fondo de la cancha (donde iniciaron) corriendo por fuera de la misma.-

La idea es mantener al equipo siempre en movimiento como idea fundamental.-

Como se pretende jugar transición entonces hay que mentalizar al equipo a correr, en todos los ejercicios o al volver al punto de partido.

Ahora realiza el mismo ejercicio con mas componente físico o sea solamente con 3 pases.-

Entonces es momento de introducir la parte técnica – táctica del ejercicio a partir de ahora.-

Cuando llegan al aro donde se debe convertir y con la pelota en el eje de cancha se realiza una rotación a uno de los lados en dribbling, siendo que el jugador que ocupaba esa posición lateral se desplaza al lado contrario a la posición de poste medio/bajo.-

Entonces se produce la primera opción del juego que es la de jugar 1 c/ 1 desde la posición lateral.-

Reaccionando a los conceptos anteriores de ubicación y espacios si se ataca el aro por línea final o por eje de cancha comienza a desglosar situaciones todas en base a velocidad no nos olvidemos que se ejecuta transición.-

Entonces repite que si no existe el juego de 1 c/ 1 desde la posición lateral pasa la pelota al jugador que reemplazo en el eje de cancha y recalca como debe ser la técnica de recepción y técnica de ejecución de un corte en “V”.-

El detalle para remarcar, es el del trabajo de pies para el pase de salida del mismo lado si la el ataque al aro por el fondo de cancha es cerrado.-

A su vez para completar el reverso de la pelota, nuevamente recalca como debe ser la técnica de recepción y técnica de ejecución de un corte en “L”, como detalle de espacio es que la salida de recepción del corte en “L” es la prolongación de la línea de los tiros libres.-

Ahora luego del reverso lectura de juego y reacción de los jugadores de acuerdo a si el ataque al aro se realiza por el fondo de cancha o por el eje de cancha.-

Siempre insiste en los ángulos, espacios, ver la pelota, cortes V y L y correr la cancha.-

Ahora una variante del ejercicio base con un rompimiento más.-

Explica situaciones de pase extra de acuerdo a donde se descarga el primer pase.-

Como en ejercicios anteriores la ubicación y reacción de los jugadores depende de donde se rompa, si es por línea de fondo o por el eje de cancha.-

Por último dos situaciones que expone, dribling de separación para situación de puerta de atrás sobre línea final.-

TRANSICION, CONCEPTOS OFENSIVOS 3 C/ 3.-

La evolución de los ejercicios anteriores consiste en utilizar todo la cancha, para este fin coloca tres filas en el fondo de la cancha y respetando las ideas anteriores corre 3 c/ 0 y al regreso juega 3 c/ 3 con defensa que espera en media cancha.-

Se reitera que en el inicio la pelota no la tiene el jugador que está en el medio sino que se inicia con un pase del jugador que está en uno de los lados.-

El tiempo máximo para definir en la situación de 3 c/ 3 es de 8" (segundos).-

Destaca siempre tomar todas las situaciones de juego de 1 c/ 1 que se presenten y de ahí generar con lectura de juego las diferentes situaciones ofensivas castigando a la defensa.-

Es imprescindible no descartar la opción del juego de 1 c/ 1 del jugador que lateraliza, sino obtiene la ventaja comienza todas las opciones técnicas y tácticas antes expuestas.-

MILAN MANDARIC Conferencia 4

VARIEDAD DE EJERCICIOS DE DRIBLING

CORRECCION DE LA EJECUCION DE LOS MISMOS

Muy buenos ejercicios para categorías formativas con alta calidad de correcciones de ejecución.-

Expresa y define estos ejercicios con la siguiente frase:

🏀 NO IMPORTA EL EJERCICIO EN SI IMPORTAN LOS DETALLES.-

Explica como ellos en Serbia tienen otra estructura de trabajo (para ellos dentro de su idiosincrasia, es ideal), aquí en Argentina mayormente en formativas se entrenan tres (3) estímulos a la semana, entonces los entrenadores en ese tiempo de trabajo deben focalizar las cosas elementales que quieren trabajar (ENSEÑAR), y eso es muy difícil porque los presidentes (directivos) de los clubes, desde su desconocimiento salvo casos aislados quieren solo ganar (RESULTADOS).-

Los directivos (en la mayoría de los casos PADRES), nunca están conformes (por favor no hay que generalizar), por más que los objetivos que se trazo el entrenador tanto deportivos como sociales se hayan cumplido, ellos en algunos casos quieren ganar todos los juegos y aun así tampoco están conformes siempre tienen algo que decir al final de la temporada, le cuesta entender eso.-

Entonces interpreta que de parte nuestra en una decisión muy difícil de tomar lo compara a un juego de ajedrez, entre GANAR Y ENSEÑAR.-

Después de esta introducción comienza la parte práctica en cancha con ejercicios de técnica individual de dribling.-

Hace hincapié en que se muchos entrenadores ha visto que solo desarrollan la mano hábil y no hacen lo mismo en igual medida con la mano inhábil.-

Ya profundizando con aspectos de la técnica individual acentúa que en el básquetbol lo más importante son LOS CAMBIOS DE RITMO.-

🏀 ENSEÑAR A LOS JUGADORES DESDE UN PRIMER MOMENTO A HACER LAS COSAS DE MANERA SENCILLA PERO EFECTIVA.-

Por ejemplo al ver una culminación de un ejercicio con un lanzamiento en bandeja hace observación en la calidad de ejecución, por ejemplo, y tira estos conceptos, los jugadores bases y escoltas, cuando realizan una penetración la pelota va a la altura de la cadera en cambio a los jugadores altos les exige que la pelota este a la altura de los hombros y la protege con los codos, detalles no?.-

Siempre resalta la buena postura, el balance del cuerpo, y la corrección de los gestos técnicos.-

Más detalles como se aprecia en el video, de cómo enseñan a proteger la pelota una vez que superan a su defensa usando la espalda.-

Todo este tipo de ejercicios son muy buenos y sencillos como los define pero insiste en la calidad de ejecución.-

Y siempre deja en claro que como metodología de entrenamiento no pasa a un siguiente nivel si los ejercicios no alcanzan el nivel de ejecución requerido.-

En todos los ejercicios de dribling insiste en los detalles de cabeza levantada y balance del cuerpo.-

También como sucedió anteriormente con la entrada en bandeja ahora hace una introducción a unos ejercicios de triple amenaza y luego de pivoteo con protección de la pelota con el cuerpo.-

Y también detalle de ubicación de los pies en las fintas.-

👉 EN LA PRIMER PARTE DE SUS ENTRENAMIENTOS SIEMPRE ACENTUA EJERCICIOS DE BALL HANDLING.-

Dentro de las variantes de dribling utilizados en los ejercicios hace un párrafo aparte y destaca la IMPORTANCIA DEL DRIBLING LATERAL.-

Luego se ejecutan ejercicios de manejo estático con dos pelotas, en los cuales utiliza diversos tipos de DISOCIACION DE DRIBLING, y destaca la importancia de la sincronización del trabajo de pies con el trabajo de dribling.-

Por último utiliza diferentes variantes de ejercicios de dribling y resistencia física, como también combina ejercicios de dribling con balance del cuerpo.-

MILAN MANDARIC Conferencia 5

MOVIMIENTOS OFENSIVOS SIN BALON

REGLAS PARA EL JUEGO DINÁMICO O RÁPIDO

- ACENTUA QUE TODAS LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO SON PROGRESIVAS DESDE EL CALENTAMIENTO PRECOMPETITIVO HASTA LOS EJERCICIOS MAS COMPLEJOS.-

En Serbia como en muchos lugares hay problemas en que los jugadores desconocen y no han tenido la enseñanza correcta para que ellos sepan moverse sin la pelota.-

Inicia con ejercicios de desmarque cortes en V, triple amenaza y timing en el juego.-

Construcción primaria de espacios y pasar y cortar.-

Resalta la utilización en gestos que deriven en economía de movimientos en los cambios de dirección con el trabajo de dribling, por ejemplo.-

Combina diferentes variantes de ejercicios de dribling y resistencia física.-

Insiste en los trabajos de combinar dribling y balance del cuerpo.-

- LOS DETALLES PARAR EN CADA UNO DE ELLOS SINO LOS JUGADORES NO APRENDEN.-

Luego variante, recepción en el eje y lanzamientos, detalle de cómo dejar atrás a un defensor, detalle luego del lanzamiento carga al rebote ofensivo lo consigue y conversión.-

Utiliza en todos los ejercicios paradas en dos tiempos, a su vez también explica que si se utilizaran paradas en un tiempo también esta ok.-

Continúa con la secuencia del ejercicio ahora utiliza rompimiento con paso corto o salida abierta.-

Corrige el detalle de que los jugadores no miren el piso ante la acción descrita anteriormente u cualquier otra.-

- UN DETALLE QUE MARCA COMO FUNDAMENTAL ES LA CABEZA SOBRE EL HOMBRO PARA VER EL JUEGO Y LA DEFENSA.-

Explica en un momento de análisis que el movimiento euro step que realiza Ginobili, en Serbia hay jugadores que realizan un movimiento que es tiene algo de similitud con el famoso euro step, (dicho movimiento se aprecia en el video), este movimiento si vale la descripción se ejecuta después de salida de paso cruzado en este ejemplo, después de dejar a su defensor atrás y cuando llega una ayuda de abajo hacia arriba.-

Realizan un salto en potencia y otro más, un ritmo un tanto inusual, y aclara que depende la competencia que estén disputando hay probabilidad que se cobre violación o sea caminar.-

Ellos también lo llaman euro step.-

Emulación de salida sobre un bloqueo indirecto recepción a 45°, paso cruzado, atacar el aro giro sobre pie exterior pase de salida atrás.-

Ídem situación ahora el rompimiento es atacando el eje de cancha y el tirador del perímetro se separa dando un claro ángulo de pase.-

En la situación anterior hace énfasis en que cuando use el rompimiento el pase de descarga sea con dos manos sobre cabeza.-

Aumenta la complejidad de ejecución incorporando fintas de salidas mas situación de ajuste defensivo mas lanzamiento completando con el bloque de rebotes.-

- 🟡 A SU VEZ EXPLICA MECANICA DEL TREN SUPERIOR Y TREN INFERIOR PARA ELUDIR EL BLOQUEO DE REBOTE, DEPENDIENDO ESTA ACCIÓN SI EL DEFENSOR QUE BLOQUEA ES MAS ALTO O MAS BAJO QUE EL ATACANTE, ENTONCES CAMBIA LA TECNICA DE EJECUCIÓN.-

Todo este tipo de ejercicios globales son usados en el calentamiento pre competitivo de sus entrenamientos para que los jugadores comiencen a usar la cabeza y agudizar la concentración requerida.-

Ejercicios expuestos de pasar y cortar directo entre tres y cortes en L y V.-

Luego combinado con rompimiento y descarga pase de salida y situación de recuperio defensivo dos x uno.

Luego se desarrollan ejercicios combinados y más complejos.-

Hincapié en unir todos los conceptos y fundamentalmente el bloqueo de rebotes.-

Luego de situación close out, rompimiento y contraataques dos canchas ida y vuelta.-

Comienza la nueva secuencia con contraataques por tres calles limitante el número de pases, que varía desde cinco a tres.-

Este tipo de ejercicios lo utiliza durante 5 o 10 minutos o pueden ser en 21 o 51 conversiones.-

La nueva secuencia es correr contraataque por tres calles la pelota inicia por la calle lateral con un pase al centro, luego antes de media cancha lateraliza el dribling y empuja al corredor del lado elegido produciendo un aclarado, cortes respectivamente el V y L, espacios para producir un reverso de la pelota.-

Importante exigir a los jugadores que utilicen los dos perfiles.-

Incorporar lectura de juego como continuación de acuerdo a esos movimientos del jugador que tiene la pelota es la ubicación de los otros dos jugadores en espacio y tiempo.-

Situaciones de rompimiento por el eje de cancha y descarga para arrugar defensas y conseguir un lanzamiento abierto.-

Incorpora situaciones de pase extra y velocidad de ejecución.-

Todo estos ejercicios de 3 contra 0 deben culminara con carga de los 3 jugadores al rebote ofensivo.-

Explica mecánica de pies para situación de pase en puerta de atrás, paso de retirada (step back) con timing al mismo tiempo el pase con 1 mano fuera del cuerpo, tiempo y distancia para que el compañero realice puerta de atrás.-

Luego aplica todos los fundamentos incorporados en ejercicios incorporados en ejercicios anteriores al juego en transición 3 contra 3.-

🏀 PARA TERMINAR DEJA ESTA APRECIACION QUE LAS SITUACIONES DE 3 CONTRA 2 LA REGAL MAS IMPORTANTE ES FRENAR LA PELOTA Y LEER EL JUEGO.-



DEPOSOFIT Capacitación Deportiva

MILAN MANDARIC Conferencia 6

CONTRAATAQUE Y TRANSICION

DRILES DE CONSTRUCCIÓN AUMENTANDO GRADOS DE DIFICULTAD

🍌 VENTAJAS DE LOS CONTRAATAQUES SITUACIONES DE 1 C/ 0 Y 1 C/ 1.-

Comienza el desarrollo con desgloses de movimientos ofensivos que considera imprescindibles en la evolución del contraataque, sostiene que el grado de dificultad se incrementa a medida que aumenta la velocidad requerida de ejecución.-

Como es sabido pero recalca la importancia en el desarrollo de los jugadores de trabajar sobre los dos perfiles.-

Expone detalles sobre la salida abierta cuando se enfrenta a un defensor.-

Explica que en situaciones de contraataque utiliza casi con exclusividad situaciones de salida abierta o faja hacia adelante.-

Realiza diferentes variantes del entrenamiento de lo antes expuesto, poniendo énfasis en el balance del cuerpo, equilibrio y la cobertura de la pelota.-

Sigue el desarrollo de sus ejercicios, imaginando que los mismos se han ejecutado durante no menos de tres (3) meses y tres (3) estímulos por semana.-

🍌 ES MUY IMPORTANTE QUE LOS JUGADORES APRENDAN A LEER LA DEFENSA.-

La acción se desarrolla en el eje de cancha y ahora la evolución del ejercicio es con la colaboración de una defensa pasiva, logrando de esta manera que los jugadores lean lo que propone dicha defensa, reaccionando y decidiendo en espacio reducido.-

Atacando el pie adelantado del defensor, la situación ofensiva propuesta es la siguiente, **dribling con mano derecha el atacante y el defensor tiene el pie izquierdo adelantado.-**

Utilizando cuatro (4) soluciones ofensivas a saber:

- 🍌 1ra Solución: Inside-Out, conduciendo la pelota con la misma mano.-
- 🍌 2da Solución: Pasos cortos y rápidos manteniendo el dribling y al aproximarse al defensor rompe el ritmo atacando el pie adelantado y explosivo quebrar la línea defensiva.-

Atacando el pie adelantado del defensor, la situación ofensiva propuesta es la siguiente, **dribling con mano derecha el atacante y el defensor tiene el pie derecho adelantado.**-

- 3ra Solución: Cross Over Behind Back, o sea, faja por la espalda hacia adelante
- 4ta Solución: Cross Over Front, el detalle es empujar la pelota hacia atrás cuando se adelanta el pie de ataque en este caso el derecho, (observar detalle en video).-

Explica que este tipo de ejercicios los utiliza cuando tiene 14 o 15 jugadores y utiliza en sus entrenamientos cuatro (4) o cinco (5) variantes de este tipos de ejercicios.-

● DEFINICIONES DE CONTRAATAQUES

Comienza con ejercicios de toma de decisiones en contraataque.-

Muestra a su entender como se observa en el video cual es la línea de tomar decisiones en contraataque.-

Explica un movimiento de cambio de paso cuando se recibe la pelota, el mismo se impulsa con el pie interior, un paso de potencia, este movimiento como se observa el video correspondiente, habitualmente es muy usado en la NBA.-

A su vez da a conocer que como regla en sus equipos sus jugadores defensivamente permitan al oponente de turno romper o desplazarse hacia el eje de cancha.-

Continua diciendo que los jugadores defensivos pueden equivocarse cinco (5) veces, luego de eso van al banco de recambio.-

● **TIENE COMO REGLA QUE SI UN JUGADOR OFENSIVO VA AL EJE DE CANCHA SUPERANDO AL DEFENSOR HAY QUE CORTAR CON FALTA.-**

Continuando con la evolución de los ejercicios anteriores busca diferentes definiciones de contraataques.-

A su vez pone mucho énfasis en la protección de la pelota en la definición en bandeja (ejemplifica claramente en video).-

Acompaña su explicación diciendo que hay que poseer diferentes elementos para hacer contacto (golpear) a los jugadores al momento de definir y que se acostumbren a absorber los mismos y no deformen la técnica de protección de la pelota en la ejecución.-

Como se escribió anteriormente comparte que en su país Serbia poseen distintos elementos para hacer contacto con los jugadores y hostigarlos en el momento de la definición.-

- Detalles de por qué hay que realizar dos (2) dribbling después de recibir una cortina directa acción de pick and roll:

SIEMPRE EL 1er DRIBLING DESPUES DE LA CORTINA ES PARA QUEBAR LA LÍNEA DEFENSIVA Y EL 2do DRIBLING PARA SELECCIONAR LA MEJOR DECISIÓN OFENSIVA.-

Todos estos driles expuestos anteriormente se utilizan al inicio de los entrenamientos por un tiempo de aproximadamente veinte (20) a veinticinco (25) minutos variando los mismos.-

Al concluir repaso y conceptos o reglas de las situaciones de 1 c/ 0, continua con situaciones varias de 1 c/ 0, y sus diferentes definiciones o driles.-

Continuando con la progresión de los ejercicios que se expuso en el inicio del video.-

Seguidamente enfatiza en la recepción y la salida hacia el eje de cancha atacando el eje de cancha con cuatro (4) soluciones:

- Hesitation Move.-
- Cross Over.-
- Side Step.-
- Cross Back (Faja).-

Expuestos estos movimientos, varios ejercicios de 1 c/ 1 toda la cancha siempre logrando que la transición ofensiva en dribbling debe ser muy fluida al momento de enfrentar al defensor para quebrar su línea defensiva, bajo ningún punto de vista permite que el jugador en ofensiva se detenga y realice un fundamento para quebrar dicha línea defensiva.-

Luego se desarrollan driles 2 c/ 1 atacando en transición.-

Llegando ahora a como atacar un tándem defensivo vertical, situación de 3 c/ 2.-

A su vez aprovecha para explicar algunas reglas defensivas a los dos (2) defensores que conforman el tándem.-

Por supuesto introducidas estas reglas defensivas ahora procede a establecer como a su entender hay que atacar el tándem defensivo.-

Como puntos principales además de la lateralización de la pelota para deformar el tándem y que se desajuste el mismo, reclama continuamente que se realicen buenos pases para castigar los desajustes defensivos.-

Para finalizar propone dril defensivo de 4 /c 3 con ventaja para la ofensiva siendo que la propuesta para la defensa es recuperar cambiado.-

MILAN MANDARIC Conferencia 7

MOTION OFENSE

DRILES DE CONSTRUCCIÓN - VENTAJAS

Comienza el desarrollo de la construcción de la MOTION OFENSE, con dos ejercicios para el acondicionamiento predeportivo orientado al trabajo que se quiere ejecutar.-

Dos ejercicios de warm up, diseñados para que los jugadores comiencen a tomar idea del juego por medio de la movilidad, le solicita a los defensores que opongan una defensa agresiva cortando mucho la líneas de pase obligando a que los atacantes deban moverse para poder conseguir los objetivos planteados por el entrenador.-

Luego va aumenta la complejidad de los ejercicios para que los jugadores ofensivos vayan agudizando la concentración, variando y combinando los tipos de pases.-

A su vez incrementa mas la intensidad partiendo de ejercicios de media cancha a extenderlos a toda la cancha.-

A posterior ya continuando corriendo toda la cancha y tomando ideas de respetar las calles, ya forma equipos de cinco jugadores y los dispone ocupando la línea final de la cancha y corren de un aro al otro con definición respetando que todos deben avanzar en la misma línea respetando sus calles y como regla que todos tengan contacto con la pelota antes de definir.-

Continúa con la evolución de este ejercicio planteado pero la definición debe ser de los corredores que corren abiertos y luego de definir cambian (cruzan) por debajo del aro para la vuelta.-

Ahora respetando los principios anteriores la definición estará a cargo de los trailers.-

Se destaca que por ahora no se habla de ángulos si de respetar el llenado de las calles y la velocidad de traslado de un aro al otro.-

Y como última opción de definición ahora la realiza el base.-

Como tips para el trabajo ya introduce estos conceptos, timing, no realizar demasiados pases y por ultimo insiste en respetar cada jugador su calle.-

Partiendo de estos conceptos ahora profundiza en la ubicación del base en el pase de apertura y del la forma de colocar el cuerpo para el mencionado pase por parte de los internos.-

Como mencionamos antes estos ejercicios se realizan ida y vuelta corriendo la cancha bajo el pedido de intensidad y velocidad con la correspondiente exigencia de la ejecución del tipo de pase de acuerdo a la fase de la transición.-

Ya insiste y exige que la definición en este drill sea de pases entre corredores.-

Ahora de acuerdo a la evolución continúa con la definición de parte de los trailers, resaltando ángulos y cambios de ritmo de los internos.-

Como resultado de este movimiento si el primer interno o trailer no puede recibir se coloca de cara al juego en corner corto.-

Convengamos que si estos driles son ejecutados correctamente tienen mucho aditamento físico.-

Luego al continuar con la evolución del desarrollo, pone como ejemplo de que si se tiene un base muy rápido le solicita al mismo que si existe la posibilidad y no puede pasar la pelota a los corredores puede ejecutar un costa a costa.-

Resalta que el traslado de la pelota debe ser fluido independientemente de los fundamentos que se ejecuten para subir la pelota por la cancha.-

Siempre tiene dos soluciones para el base como puede ser atacando el eje por medio de una faja o salida abierta sobrecargando el lado, todo esto con lectura de cómo se mueven los defensores para castigar dichas ayudas.-

Insiste a su vez donde tendría que entrar el primer trailer y como sellar a su defensor dejándolo en su espalda.-

Luego demuestra como “atacar físicamente” al defensor con sus piernas y brazos para sellar al defensor.-

A partir de todos estos conceptos anteriores ahora comienza a desarrollar la construcción de la Mottion Ofense, incorporando ahora la ejecución de pick and roll, para iniciar la misma ya que no se pudo convertir de contraataque, y a partir de ahí comenzar desarrollar la misma como mencionamos antes.-

Muy importante como es lógico los siguientes puntos:

- Correr la cancha llenando las calles y respetando los espacios.-
- Cambios de ritmos, ángulos.-
- Tips de sellado de defensores.-
- Calidad en los pases.-

Comienza a partir de estos conceptos, la construcción del Mottion Ofense, con diferentes variantes, y lectura de juego, para castigar los movimientos defensivos con un pase extra, triangulaciones, puertas de atrás, salida de cortina directa o jugar en función de cómo se mueven los compañeros de equipo.-

ES MUY IMPORTANTE QUE A LA PRIMER VENTAJA QUE OTORGUE LA DEFENSA LOS ATACANTES LA TOMEN.-

NO MOVERSE SIN OPCIONES DE ANOTAR COMO UNA COREOGRAFIA.-



Deja el siguiente comentario final:

Estos movimientos ofensivos los ejecuta con sus equipos de U-18, dejando para los U-16 fundamentos/conceptos más básicos pero con excelente calidad de ejecución, y declara no usar el pick and roll en esta categoría y las de menor edad que esta.-

Resumen libre de Raúl Baccalá