



RODRIGO MARÍN Y PABLO CANO

5 ABIERTOS

Esta capsula formativa te orientará en la construcción ofensiva desde los U13 a juveniles con distintos grados de complejidad, los disertantes Pablo Cano y Rodrigo Marín comparten la evolución desde su implementación como sistema de juego.

Indudablemente la clave de la elección en 5 abiertos se debe a que es nuestro deseo que todos los jugadores sin importar sus cualidades y talentos pasen por todos los lugares del campo y vivencien movimientos y acciones en toda la cancha, mejorando su versatilidad.

Hay una búsqueda constante de coherencia en que enseñar y cuando, en las repeticiones de ejercicios en los entrenos, y que también incorporen la técnica individual a la táctica colectiva, el disertante indica que no se cierra en su idea y la va mejorando, a veces luego de la observación de entrenamientos y partidos e donde nos surgen gestos técnicos y tácticos que realizan distintos equipos y estamos siempre buscando como podemos incorporarlos en los entrenamientos.

En la propuesta arrancan como 1er principio EL REBOTE; luego por donde pasarla para salir, y ahí ya vemos opciones según lo que ve cada jugador y dando sugerencias para que tome decisiones orientando a que lo que primero deseamos es un ataque rápido y que llegue a la pintura; personalmente dice uno de los entrenadores no comparte el llegar rápido y tirar de 3 puntos.

Nuestro 2do principio es llegar a la pintura antes del tiro exterior, y que ese tiro sea un tiro de equipo y que tengamos posibilidades no solo de rebotes ofensivos, sino también de no quedar mal parados defensivamente, si hay penetración que sea en el sentido de la pelota y explican que genera también que un defensor no pueda defender a dos jugadores.

En cuanto al pase para el juego interior también acuerdan que primero mire el aro, entrenan las distintas opciones de armar el tiro luego de recibir o el uso de las fintas, (en formativas es casi imposible sacar ventajas en el juego de la pintura).

Realizan hincapié en el uso del bote y que la pelota no esté por mas de 1 segundo en las manos

En este punto realiza ejercicios donde pide a los jugadores su visión de que harán cuando reciban el balón, estimulando la lectura de juego.



Un cuarto punto o principio es la reversión del balón, con cortes y reemplazos, así aprovechar las situaciones de puerta atrás que se van generando, y aparece el uso de las cortinas.

El quinto principio son los espacios, si paso a una esquina corto, si es un skip pass o el otro compañero corta que ese corte sea hacia la línea final para mejorar el espacio a otros jugadores

Último punto buscar siempre la superioridad numérica, si no logramos esto y la defensa se recupera intentaremos con un pase extra y si es interior mejor todavía o en la 3ra opción la reversión, eso es nuestro ideal, aunque hay acciones que no se dan en ese orden, pero intentan resolverlas siempre siguiendo el mismo criterio

Se basan en la retroalimentación y pregunta a los jugadores y así que vayan manejando vocabulario específico y si no es nuestra idea, puede que él nos dé soluciones que no habíamos visto antes, y debemos en ese caso rever y evaluar lo que nos indican y convertido en una nueva solución

Tenemos la ventaja que muchas veces nos apoyamos en videos para que ellos mismo puedan ver las distintas acciones

En la parte práctica veremos varios ejercicios donde aplican cada uno de los principios

1er principio.. recepción del rebote o salidas estimulando que el jugador vea el juego antes de tomar la recepción del balón y no estar en la misma línea que mi compañero y recibir en 1 pie y utilizar el otro para pasar o uno para recibir y otro para botar, y les mostramos las diferencias de tiempo si boto y luego paso y si no uso el bote.

De ahí nos vamos a la definición en bandeja, que el que pasa continúe y que se transforme en apoyo del que realiza la misma, y el posicionamiento de los jugadores exteriores para que desde dentro de la pintura se la pasen para tirar de 3 puntos

En el próximo ejercicio, el que recibe si no puede penetrar va a cortar, el pase va a ser picado.

Posteriormente el balón llega al poste y si mi defensor esta atrás busco ponerme a su espalda y poder cortar.

Continúa con que si no se logran ventajas en el uno contra uno, se aplica el principio de jugar en el sentido del balón, luego agrega la reversión, sin olvidarnos de los principios anteriores y si el jugador va a la esquina y el extra pass, incorporando algunas las excepciones.



Una vez realizados estos ejercicios incorpora la oposición y algunas reglas por ejemplo que solo halla 2 botes o si mi compañero realizó los 2 ya no podemos picar mas o que cada 2 pases debe haber un rompimiento obligatorio.

Los ejercicios aumentan en grados de complejidad mejorando el SPACING en las esquinas, luego los cortes y el FLEXx y las situaciones que se producen según nos defiendan y hay cambios de hombre.

Ya en juveniles incorpora las distintas resoluciones de CORTINAS INDIRECTAS y les damos nombres a cada posición en el campo y acciones de HAND OFF.

Una buena propuesta para planificar tus ofensivas y darle un marco adecuado a la progresión.