



ZETA RODRÍGUEZ

## DESARROLLO DE LA OFENSIVA.

En estos 3 videos Zeta nos deja varios ejercicios, pero sobre todo conceptos sencillos para lograr que nuestro equipo juegue al basquetbol de la mejor manera posible, una filosofía clara con movimientos para nada complejos y que podemos utilizar en equipos de formación, así como también de rendimiento.

El primero objetivo que tenemos que tener es buscar a todo momento que el equipo juegue de la mejor manera posible. Tenemos que jugar al máximo de nuestras posibilidades.

Formas de jugar claras, una es tener el control en ofensiva, jugar con la posesión, y si se puede correr y tirar

Sacar provecho a los jugadores que tenemos

Tenemos que pensar como establecer un método: **EL BÁSQUET ES SENCILLO**, lo complicamos los entrenadores con el método equivocado. A veces nuestro equipo no está capacitado o no lo preparamos para hacer lo que queremos que haga.

### PRIMER MÓDULO

Dar herramientas (información) para que tomen mejores decisiones a favor del equipo.

El arma más importante es el TIRO, sino SOS eficiente lo demás no sirve.

Todos los jugadores deben tener la posibilidad de tirar al canasto, se le dedica muy poco tiempo al lanzamiento, hay que corregir la técnica, que la entrenen. Darles absoluta libertad para decidir cuándo tirar a los 5 "a los 10" a los 23" (decisión personal del jugador) si toma una decisión, después tiene que ser el primero en bajar el culo e ir a defender, y pelear los rebotes.

- La mejor forma de atacar una zona es el ataque rápido, tenemos que convertir antes que se arme la zona.
- Correr después del gol, siempre jugar rápido.



No hay que tener muchas disposiciones tácticas, simplificar, cuanto más fácil se le haga a mis jugadores menos se equivocan.

Al equipo contrario generarle presión psicológica, defensa al límite.

Ataque toda la cancha

### **Ejercicios de transición**

- Imaginarse el juego siempre
- Base pasa al alero el alero penetra o tira.
- Antes de que el base pase, el alero tiene que llegar a posición de tiro, para no encontrar a la defensa de frente. (Correr)
- Escolta (viene por el lado contrario) si alero penetra va al fondo (esquina).
- Sino penetra el alero el escolta puede cortar hasta abajo.
- Escolta corto, el base llega y se abre al lado contrario de la pelota (para abrir la defensa)
- Alero skip pass (pase de lado a lado) al base.
- Base penetra, escolta sale al poste alto, alero a la esquina.
- Cuarta posibilidad cae el tráiler, pívot. Recibe en la cabeza de la llave y su puede tiene que tirar
- El alero o el escolta 1 de los 2 atacar el aro sin pelota, si corta el jugador nunca vuelva para atrás
- El tirador (que está afuera) va al balance.
- El tráiler siempre entra del lado contrario al balón... al grande pasarle el balón en posiciones más cercanas al canasto y tiene 3 posibilidades, entrar al canasto, recibir para tirar, recibir para revertir (ir a cortinar o cortar) leer la defensa, si flota cortina, si hay línea de pase, cortar.

Diferencia entre Tengo (límite al jugador) Tienen que jugar

- Puedo hacer tal cosa
- Quiero hacer tal cosa

Las personas se equivocan porque no saben qué posibilidades tienen, o no ven que pueden elegir.



Ejercicios de transición de 4x0 con las diferentes situaciones (énfasis en el cómo... como hacen los gestos, con que intensidad.)

## **NO USAR PASES DE PECHO**

## **SEGUNDO MODULO**

Mantener a los jugadores enfocados

Un jugador juega como vive

- *vive como juega*
- *vive como entrena*
- *entrena como vive*

Para entrenar utiliza muchos ejercicios de 4x4 por que se hace más dinámico, mas esfuerzo, el equipo se hace más completo.

Equipos con intensidad

Hay que realizarnos preguntas,

- ✓ ¿Cómo hacer que el equipo juegue bien?,
- ✓ ¿Cómo hago para que mejoren?

Tenemos que incentivar para que arriesguen y tomen decisiones si logramos eso no nos van a fallar. Hay que respaldar las decisiones.

Cuando el jugador interpreta que todo lo que hacemos por él lo hace mejor, interpreta determinadas cosas y se hace más receptivo, tienen que ver que todo es para beneficio de ellos.

Realiza ejercicios de superioridad ofensiva, 2x1

## **LA COMUNICACIÓN HACE LA DIFERENCIA**

Intensidad, exigir a todo momento

INTENSIDAD MENTAL

---

*Desarrollo de la ofensiva: la mejora del jugador, movimientos sin el balón y mantener a todos tus jugadores enfocados, utilizar la ofensiva triangular*



Limita espacios, que solo jueguen adentro de la zona.

Deja conceptos

- ✚ Antes de tener la pelota en la mano tengo que hacer algo para mí (Lograr recibir cómodo)
- ✚ El defensa defiende 3 cosas, la pelota, el jugador y el aro, sino ataco el aro le facilito las cosas
- ✚ El atacante siempre ataca espacios
- ✚ No extender demasiado la superioridad ofensiva en tiempo y espacio.

En todo proceso de enseñanza hay que lograr que la ofensiva tenga ventaja de la defensa, cuando se pierde eso no hay progreso

### **EL BÁSQUET ES UN JUEGO DE ENGAÑOS**

Ejercicio de 2x2 + pasador , realizados dentro de la zona de tiro libre.

“Siempre rodillas flexionadas para ganarle un segundo a la defensa”

Ejercicio en transición de 4x0, con pases, cortes, reemplazos y bloqueos indirectos.

- ✚ Dar tiempo en la ofensiva, el que tiene el balón decide entre 3 cosas, los que no lo tienen, tienen que generar juego y jugar a favor del que tiene el balón
- ✚ No parar nunca el juego, lo que desgasta a la defensa es la continuidad.

Ejercicios de 4x4 con reglas defensivas, para ayudar a la ofensiva y también reglas para la ofensiva, ej., solo se puede tirar al canasto en un pase de gol.

La clave de todo son los detalles.

### **TERCER MODULO**

Comienza hablando de diferentes aspectos a la hora de dirigir un equipo:

Habla del scouting y que con él los entrenadores a veces sobrecargamos mucho a los jugadores y eso no es sano. Es más importante preocuparme por el nivel de juego de mi propio equipo.

La información es buena, pero a los jugadores hay que dosificársela, cuando simplificamos logramos que los jugadores tomen mejores decisiones.



Dice que no hay que condicionar a los jugadores, sino que hay que potenciarlos, con esto argumenta un pensamiento del que es que nadie juega en un lugar donde no se siente útil para el equipo. Hablando de las posiciones y que él prefiere tener jugadores que jueguen de 10, es decir que sean completos, que tengan visión de juego, defiendan, reboten, etc.

Lo primero que vemos en cancha en este modulo es un 4x0

- + Donde nos muestra la ofensiva triangular de Phil Jackson y explica porque usa esta ofensiva con jugadores jóvenes.
- + Todo el mundo tiene libertad para jugar
- + El que tiene la pelota ve 3 pases, siempre

Genera ventajas en situaciones de 3x2 en espacios reducidos, hay varias formas de jugarlos

Se enseña mejor a ver el juego, a tomar decisiones

Hay conexión entre los jugadores

Ciertas reglas son: Distancia de 5 metros entre jugadores.

3 segundos con el balón en la mano

3 segundos en un mismo lugar

Luego un 5x0 con diferentes acciones, cortes, bloqueos indirectos, alto-bajo, bloqueos directos.

- + En la cortina directa el que es cortinado tiene que usar por lo menos 2 piques, el primero para ver que hace el defensa y el segundo para realizar una acción. La cortina directa es siempre para atacar el aro.
- + No hay que confundir jugar rápido con jugar apurado, intensidad tiene que ver con la velocidad mental.
- + Para aprender bien esta ofensiva se hacen ejercicios desglosados
- + Los jugadores deciden lo que juegan
- + La ventaja de esta ofensiva es que es poco scouteable

Ej. De 3x0 nos muestra cómo hacer la ofensiva más comprensible para empezar a enseñarla. Nos muestra todas las situaciones



La clave para jugar bien es estar concentrado.

Ejercicios de relajación para bajar el nivel de estrés y ansiedad.

Dinámicas de la comunicación