



FRATTONI

LA FÁBRICA DEL JUGADOR TÉCNICO

Técnica individual, aprendizaje motor y planificación desde minibásquet hasta U13

Duración aproximada: 1 h 59 min

Tema central: Construcción de la técnica individual desde una perspectiva integrada de aprendizaje motor, motricidad, preparación física y enseñanza específica del básquetbol.

¿Por qué algunos jugadores llegan a U13, U15 o U17 y todavía tienen problemas para driblar, pasar, recibir, frenar o lanzar?

¿Es falta de talento?

¿O estamos llegando tarde?

Esta capacitación propone mirar la formación desde otro lugar.

La técnica individual **no aparece sola**.

Se construye con:

información + volumen + planificación + corrección + progresión + oposición.

Presenta una metodología que comienza en la motricidad infantil y avanza hacia:

dominio corporal → dominio del balón → fundamentos → 1x1 → 2x2 → 3x3 → situación real.

Aprendé cómo utilizar ejercicios de:

- manejo del balón;
- toma en "T";
- orientación de pies;
- anclaje;
- detenciones;
- partidas;
- dribling de avance;
- protección del balón;
- lanzamiento;
- análisis del tiro;
- oposición progresiva.

Y descubrí por qué el entrenador propone algo fundamental:

no esperar a U15 para tecnificar lo que debería haberse construido desde los 7, 8, 9, 10, 11 y 12 años.

*Una capacitación especialmente valiosa para entrenadores de minibásquet, U13 y categorías formativas que quieran construir jugadores capaces de **moverse mejor, ejecutar mejor y tomar mejores decisiones.***

Porque el talento puede aparecer.

Pero una buena estructura de formación...

SE CONSTRUYE

1. SÍNTESIS ACADÉMICA GENERAL

La capacitación plantea una concepción de la formación del jugador en la que la **técnica individual constituye el primer gran producto de un programa institucional de formación.**

El disertante propone organizar el desarrollo del jugador alrededor de tres grandes núcleos:

1. **Técnica individual**
2. **Capacidades físicas/de soporte**
3. **Táctica**

Según su propuesta, estos componentes deben desarrollarse de manera progresiva y relacionada, evitando que el jugador llegue a categorías superiores sin disponer de las herramientas técnicas necesarias.

La tesis central podría sintetizarse así:

La técnica no aparece espontáneamente: necesita información adecuada, volumen de práctica, reglas claras, progresión, planificación y situaciones cada vez más cercanas al juego.

Una segunda idea atraviesa prácticamente toda la conferencia:

La preparación física debe estar relacionada con las demandas motoras específicas del básquet y no limitarse a ejercicios generales desconectados del juego.

El tercer gran concepto es la necesidad de **construir institucionalmente al jugador técnico**, comenzando desde edades muy tempranas y evitando dejar la tecnificación para U15 o U17.

2. FILOSOFÍA DEL DISERTANTE SOBRE LA FORMACIÓN

2.1. La técnica individual como primer diploma del jugador

Desde aproximadamente **07:24**, el disertante plantea que el primer resultado de un programa institucional serio debería ser formar jugadores técnicamente competentes.

Propone una secuencia aproximada:

Cebollita / Premini / Mini

Construcción de la técnica individual y de la motricidad.

U13–U15–U17

Desarrollo progresivo de las capacidades físicas y consolidación de la técnica.

U19 en adelante

Mayor desarrollo y comprensión táctica.

No se presenta como una clasificación oficial de etapas, sino como la **experiencia y propuesta personal del disertante**.

3. LOS TRES NÚCLEOS DE FORMACIÓN

07:24–10:10 aproximadamente

El expositor propone tres núcleos:

Núcleo 1 — Técnica Debe construirse principalmente durante las edades iniciales.

Núcleo 2 — Capacidades físicas Desde U13 en adelante se busca que el jugador se convierta progresivamente en un jugador:

- más rápido;
- más fuerte;
- más explosivo.

Núcleo 3 — Táctica A partir de categorías superiores comienza a cobrar mayor importancia la capacidad de resolver situaciones tácticas.

La relación entre los tres núcleos es fundamental:

técnica + capacidades físicas → posibilidades tácticas.

4. CONCEPTO DE TÉCNICA INDIVIDUAL

11:37–16:30

El disertante define la técnica como un proceso de práctica deportiva orientado hacia una determinada **economía motriz**.

La técnica implica organizar:

pensamiento → sistema nervioso → músculos → movimiento.

No se trata simplemente de mover el cuerpo.

El movimiento tiene:

- una intención;
- una dirección;
- una finalidad.

5. TÉCNICA Y TOMA DE DECISIONES

13:45–14:25

Se distingue entre acciones automatizadas y acciones que requieren decisión consciente.

Ejemplo:

Un jugador que recibe y dribla hacia 45° puede hacerlo prácticamente de forma automática.

Pero al llegar a esa zona debe decidir:

- romper por línea;
- atacar por el eje;
- pasar;
- tirar.

Por lo tanto:

la técnica automatiza determinados comportamientos, pero el juego continúa exigiendo decisiones.

6. EL BÁSQUET COMO JUEGO DE OCUPACIÓN DE ESPACIOS

15:25–16:30

El disertante utiliza una definición atribuida a Boti Santángelo:

El básquet es un juego de ocupación de espacios, divisiones y aclarados.

Desde esta perspectiva, la técnica siempre debe estar orientada hacia una finalidad ofensiva.

El jugador puede:

- atacar el aro;
- lanzar;
- penetrar;
- atacar un espacio vacío;
- generar una ventaja.

La técnica no se concibe como un conjunto de movimientos aislados del juego.

7. COMPONENTE NEUROMUSCULAR

16:30–20:35

Uno de los bloques más característicos de la capacitación relaciona técnica individual con funcionamiento muscular.

El disertante diferencia:

Músculos extensores

Relacionados con:

- postura;
- sostén;
- estabilidad.

Músculos flexores

Relacionados con:

- inicio del movimiento;
- desplazamiento;
- aceleración.

La calidad técnica depende, según su exposición, de la interacción entre:
postura + fuerza + capacidad de iniciar movimiento + decisión.

8. POSTURA Y MECÁNICA DE PARTIDA

19:12–20:35

Se realiza una demostración de la posición necesaria para iniciar un 1x1.

El disertante plantea que una postura amplia permite:

- mayor estabilidad;
- mejor posibilidad de salida;
- utilización de los músculos implicados en el inicio del movimiento.

Se relaciona con el principio de:

hombros → rodillas → pies

formando progresivamente una base amplia.

9. DRIBLING DE AVANCE Y “ESCUDO”

21:59–22:53

El disertante utiliza el ejemplo del jugador que llega a U12/U13 y debe enfrentarse a un defensor.

Si no posee:

- dribbling de avance;
- postura baja;
- control del balón;
- protección del balón;

tendrá dificultades para superar la presión.

Se introduce el concepto de:

ESCUDO

El cuerpo se utiliza para proteger el balón del defensor.

10. MOTRICIDAD GENERAL Y MOTRICIDAD ESPECÍFICA

26:30–31:20

Una parte importante de la conferencia está destinada a discutir la relación entre:

motricidad general y motricidad específica del básquet.

El disertante sostiene que muchos niños actuales llegan al básquet con menos experiencias motoras espontáneas que generaciones anteriores.

Por eso propone una **escuela de motricidad vinculada específicamente con las necesidades del básquet.**

11. ESCUELA DE MOTRICIDAD

28:36–35:00

El modelo presentado por el disertante contempla niños de aproximadamente:

4–5 años

realizando actividades destinadas a desarrollar:

- desplazamiento;
- frenado;
- aceleración;
- cambios de dirección;
- giros;
- saltos;
- coordinación;
- control corporal.

La particularidad es que la motricidad no se trabaja como una actividad completamente separada del deporte.

Se busca una motricidad **transferible al básquet**.

12. TRES CAPACIDADES MOTORAS PRIORITARIAS

29:48–31:17

El disertante destaca tres capacidades:

1. Desplazarse

Mover el cuerpo eficazmente.

2. Partir

Iniciar el movimiento desde una posición estática o dinámica.

3. Frenar

Detenerse eficazmente.

Esto es especialmente importante porque el básquet implica una sucesión permanente de:

desplazamientos → arranques → frenadas → nuevos arranques.

13. EJEMPLO: “LA MANCHA”

33:35–35:00

El expositor presenta la tradicional **mancha** como una posible herramienta de observación motriz.

La utiliza como ejemplo para identificar niños capaces de:

- correr;
- cambiar dirección;
- acelerar;
- frenar;
- bajar el centro de gravedad;
- evitar al perseguidor.

Posteriormente propone incorporar un balón.

La lógica es:

primero dominio corporal → después dominio del implemento → después técnica específica de básquet.

14. MECÁNICA DE CARRERA, SALTO Y CAMBIO DE DIRECCIÓN

35:08–36:00

Se plantean como contenidos de una escuela de motricidad:

- mecánica de carrera;
- cambio de dirección;
- mecánica de salto;
- combinación de acciones;
- giros;
- control motor.

Ejemplo:

correr → frenar → cambiar dirección → saltar.

El objetivo es generar patrones motores combinados.

15. MECÁNICA DE PARTIDA

36:04–40:50

Uno de los contenidos más relevantes de la capacitación.

El disertante diferencia entre:

Partida general

Correr rápidamente.

Partida específica de básquet

Generar una salida explosiva desde una postura propia del juego.

Se enfatiza:

- primer paso;
- pierna de empuje;
- fuerza;
- postura;
- dirección;
- cantidad de apoyos.

16. DOS, CUATRO Y SEIS APOYOS

37:40–38:05

El expositor plantea que en las acciones ofensivas hacia el aro el jugador utilizará fundamentalmente secuencias cortas de apoyos.

Utiliza a **Manu Ginóbili** como ejemplo para explicar que la velocidad relevante para el básquet no es simplemente correr muchos metros, sino producir movimientos extremadamente rápidos en pocos apoyos.

17. VELOCIDAD ESPECÍFICA

38:12–40:50

El disertante cuestiona el entrenamiento de velocidad completamente desconectado del gesto deportivo.

Según su propuesta:

No alcanza con correr rápido.

Hay que entrenar la velocidad necesaria para:

- arrancar;
- penetrar;
- frenar;
- cambiar dirección;
- realizar pocos apoyos;

- ejecutar un gesto técnico.

18. FRENO Y FUERZA EXCÉNTRICA

42:20–43:30

Se incorpora el concepto de **fuerza excéntrica**.

El frenado requiere capacidad muscular para absorber fuerzas.

La enseñanza del movimiento no debe ocuparse solamente de:

acelerar.

También debe enseñar:

frenar.

19. ESTRUCTURA DE FORMACIÓN TÉCNICA EN PREMINI

44:55–47:05

El disertante propone trabajar seis fundamentos principales durante los dos años de premini.

Los enumera como:

1. dominio del balón;
2. recepción;
3. pase;
4. lanzamiento;
5. rebote;
6. defensa.

La progresión planteada es:

dominio → atrape → pase/lanzamiento → rebote → oposición.

20. PROGRESIÓN DE LA ENSEÑANZA

La secuencia metodológica propuesta es especialmente importante.

Etapas

Etapas
Sin oposición.

Etapas

Etapas
Oposición parcial.

Etapas

Etapas
Oposición progresiva.

Etapas

Etapas
Situación real.

El expositor insiste en que el jugador debe pasar progresivamente:

0 → parcial → total.

21. LANZAMIENTO EN PREMINI

46:43–48:25

Una decisión metodológica particular del disertante es enseñar el lanzamiento con salto desde edades tempranas.

Su argumento es que el lanzamiento en el juego suele producirse sobre una situación dinámica.

La enseñanza debe buscar que el jugador aprenda desde temprano:

- coordinación;
- salto;

- extensión;
- orientación;
- lanzamiento.

22. LAS TRES REGLAS DE BASE

47:05–47:34

Se presentan tres reglas que constituyen uno de los aportes metodológicos más claros de la clínica:

- 1. Toma del balón** Cómo recibir y controlar el balón.
- 2. Orientación de pies** Los pies deben quedar orientados hacia el aro.
- 3. Anclaje** Generar una base equilibrada y estable.

Estas tres reglas reaparecen posteriormente en la práctica de cancha.

23. CAPACIDADES FÍSICAS INTEGRADAS A LOS FUNDAMENTOS

50:09–54:30

El disertante propone una estructura mixta: **técnica individual + capacidades físicas.**

Ejemplo: **Dribling de traslado + velocidad**

La velocidad se utiliza para mejorar la velocidad de ejecución del dribling.

No se busca solamente que el niño corra más rápido.

Se busca que: **ejecute el gesto técnico más rápido sin perder control.**

24. RESISTENCIA AERÓBICA Y TOMA DE DECISIONES

50:44–53:10

El expositor utiliza situaciones de carrera y básquet para explicar que la fatiga afecta la capacidad de tomar decisiones.

La idea central es:

fatiga → disminución de la capacidad cognitiva → peor decisión → peor ejecución técnica.

Por eso considera necesario desarrollar capacidades físicas dentro de situaciones relacionadas con el básquet.

25. FUNDAMENTOS SECUNDARIOS

54:02–55:05

A los fundamentos primarios se agregan:

- fintas de pase;
- fintas de tiro;
- fintas de penetración;
- bloqueo;
- pivote;
- tapa;
- detenciones.

La estructura pasa entonces de:

fundamentos primarios

a

fundamentos primarios + fundamentos secundarios.

26. DETENCIONES Y “ANCLAJES”

55:00–59:35

El anclaje es presentado como una forma de trabajar las detenciones.

El expositor considera especialmente importante enseñar:

- detenerse;
- controlar el cuerpo;
- mantener el apoyo de pivote;
- volver a salir.

El concepto de anclaje está asociado con:

frenar → estabilizar → decidir → volver a arrancar.

27. VOLUMEN DE REPETICIONES

56:29–60:00

Este es uno de los ejes cuantitativos de la capacitación.

El disertante habla de:

- aproximadamente 10.000 repeticiones;
- 12.000 repeticiones;
- 25–30 repeticiones por sesión para determinados gestos;
- 30 recepciones por sesión como referencia;
- 30 detenciones/partidas;
- aproximadamente 100 por semana;
- 400 por mes;
- 3.000 por año.

Estas cifras deben entenderse como **referencias propuestas por el expositor**, no como valores universales establecidos para todos los jugadores.

Su principio general es:

La técnica necesita volumen suficiente y sostenido en el tiempo.

28. “NO EXISTE TECNIFICACIÓN MÁGICA A LOS 15”

60:00–61:05

El disertante cuestiona que los clubes esperen hasta U15 para organizar sesiones de tecnificación.

Su argumento es que:

la técnica debería haber sido construida mucho antes.

Por eso considera insuficiente intentar solucionar a los 15 años problemas técnicos que debieron abordarse desde:

- 7;
- 8;
- 9;
- 10;
- 11;
- 12 años.

29. VELOCIDAD APLICADA AL DRIBLING

61:11–62:00

Se plantea un ejemplo concreto:

Un jugador de mini puede trasladar el balón utilizando aproximadamente diez botes entre determinadas zonas.

El objetivo es que pueda hacerlo en menos botes y con mayor velocidad **sin perder control**.

Esto representa:

capacidad física aplicada a una habilidad técnica.

30. CRÍTICA A LA COORDINACIÓN DESCONTEXTUALIZADA

62:03–65:45

Este es uno de los segmentos conceptualmente más interesantes.

El expositor cuestiona la idea de que realizar:

- escaleritas;
- tortuguitas;
- ejercicios coordinativos generales;

automáticamente mejore una habilidad específica del básquet.

Aclara que buscó evidencia que demostrara que esos ejercicios mejoraran directamente el pick and roll y afirma no haber encontrado el estudio que buscaba.

Por ello propone entrenar directamente el gesto que se quiere mejorar.

Principio:

Si quiero mejorar un gesto motor específico, debo entrenar ese gesto motor.

31. EJEMPLO DE UN JUGADOR DE LIGA

64:00–65:45

Presenta el caso de un jugador que debía:

- salir de cortinas escalonadas;
- girar;
- acelerar;
- frenar;
- tomar el tiro.

El jugador tenía buen nivel competitivo, pero presentaba problemas para:

- frenar;
- girar en velocidad;
- acelerar en pocos metros.

El trabajo específico llevó, según el relato del disertante, aproximadamente seis meses para modificar ese comportamiento motor.

La enseñanza es clara:

el entrenamiento físico debe responder a las acciones que el jugador realmente ejecuta en competencia.

32. “INFORMACIÓN → INDUCCIÓN → REPETICIÓN”

70:42–72:20

A partir de este segmento aparece una estructura metodológica particularmente importante.

Primer problema: Información. El jugador debe saber qué tiene que hacer.

Segundo: Inducción. El entrenador genera un contexto que facilite la adquisición.

Tercero: Repetición. El gesto debe ejecutarse muchas veces.

Esto puede representarse como:

información correcta → contexto facilitador → repetición → automatización.

33. “UNO CONTRA EL CONO”

72:21–73:00

El disertante utiliza una expresión muy característica:

“Ser excelentes contra el cono”.

El cono representa una oposición mínima o inexistente.

La idea es que antes de enfrentarse al defensor real el jugador debe dominar la herramienta técnica.

Cuando llegue el partido: **el cono adquiere camiseta, brazos y piernas.**

Es decir, la oposición real introduce incertidumbre.

34. DE “VERSUS CERO” A SITUACIÓN REAL

74:21–77:45

Este es probablemente el principio metodológico más importante de toda la conferencia.

El disertante acepta que el:

5x0 / 4x0 / 3x0

puede ser útil, especialmente en edades pequeñas.

Pero advierte que no puede mantenerse indefinidamente.

La progresión propuesta es: **0** Sin oposición.

Parcial Oposición controlada.

Total Oposición real.

35. PROGRESIÓN 1x1 → 2x2 → 3x3

77:20–77:45

Aquí aparece explícitamente una progresión que responde directamente a tu pedido:

1x1

Para desarrollar la resolución individual.

2x2

Para introducir relaciones con un compañero y un defensor.

3x3

Para aumentar la complejidad y acercarse a la lógica colectiva.

La finalidad es que el gesto técnico pase de una ejecución mecánica a una **situación real de juego**.

36. U13 COMO CONTINUIDAD DE MINIBÁSQUET

77:46–79:20

El disertante realiza una observación muy importante:

No considera que al llegar a U13 el jugador ya sea técnicamente “adulto”.

Propone continuar trabajando técnica individual intensivamente en U13.

El motivo es el crecimiento físico.

Un niño puede haber aprendido:

- dribling;
- pase;
- lanzamiento;

con determinado tamaño corporal.

Luego puede crecer rápidamente y modificar completamente:

- longitud de brazos;

- altura;
- centro de gravedad;
- tamaño de manos;
- apoyos;
- coordinación.

Por eso U13 debe funcionar como etapa de **reorganización y consolidación técnica**.

37. EJERCICIO DE MANEJO DEL BALÓN

80:50–83:00

Organización

Cada jugador dispone de un balón.

Se desplaza libremente por media cancha.

Consigna

Cuando el entrenador dice:

“Alto”

debe:

- detenerse;
- atrapar el balón;
- quedar estable.

Objetivos

- control del balón;
 - dribling;
 - detención;
 - equilibrio;
 - toma de balón.
-

38. EJERCICIO “RUGBY / VÓLEY / BÁSQUET”

81:43–83:55

El entrenador utiliza etiquetas para identificar errores en la toma del balón.

La idea es que el jugador diferencie entre:

- tomar el balón como si jugara rugby;
- tomarlo como si jugara vóley;
- tomarlo de acuerdo con el patrón específico del básquet.

Luego introduce la forma de **T**.

39. TOMA DEL BALÓN EN “T”

82:38–86:00

El patrón planteado es:

- mano de apoyo;
- mano de tiro;
- dedos;
- control;
- balón delante;
- evitar apoyar excesivamente la palma.

El disertante prefiere la referencia de:

“T”

en lugar de:

“W”

especialmente para niños pequeños.

40. EJERCICIO DE RECEPCIÓN DESDE TRES DIRECCIONES

85:17–87:15

Los jugadores trabajan por parejas.

El balón puede llegar:

- al centro;
- a la izquierda;
- a la derecha.

El jugador debe adaptar la toma.

La regla permanece:

recibir → controlar → orientar el cuerpo.

41. “MIRAR EL ARO CON LOS PIES”

89:04–91:55

Este es uno de los ejercicios centrales de la capacitación.

La consigna es que después de recibir el balón el jugador no solamente:

mire el aro con la cabeza.

Debe:

orientar los pies hacia el aro.

El disertante lo formula como:

“Mirar el aro con los pies”.

42. PROGRESIÓN DE LAS TRES REGLAS

91:56–93:40

La progresión queda estructurada de esta manera:

Regla 1

Toma del balón.

Regla 2

Orientación de pies hacia el aro.

Regla 3

Separación adecuada de los pies para conseguir:

- equilibrio;
 - balance;
 - estabilidad.
-

43. “ANCLAJE”

93:06–94:00

El disertante denomina:

ANCLAJE

a la posición estable que permite:

- equilibrio;
 - control;
 - pase;
 - lanzamiento;
 - salida.
-

El jugador debe encontrar una separación de pies que no sea:

- demasiado estrecha;
- ni excesivamente amplia.

44. EJERCICIO DE LANZAMIENTO

94:00–96:00

Se trabaja desde tres alturas de balón:

Posición 1

Altura de rodilla.

Posición 2

Altura del pecho.

Posición 3

Altura de cabeza.

Los jugadores lanzan aplicando las reglas previamente aprendidas:

toma → orientación → equilibrio.

45. ANÁLISIS DE LOS ERRORES DEL TIRO

96:00–100:40

El disertante solicita a los entrenadores identificar errores.

Aparecen:

- mano baja;
- codo incorrecto;
- lanzamiento con dos manos;
- altura inadecuada del balón;
- problemas de toma;
- problemas de equilibrio;
- ocultamiento del tiro.

46. “T” VS. “W”

98:20–99:00

Se propone enseñar la toma de balón mediante una estructura en:

T

en lugar de insistir en la tradicional:

W.

El argumento es que las manos pequeñas de los niños pueden dificultar la conformación de una W efectiva y favorecer errores en la salida del balón.

47. CODO Y ALTURA DEL BALÓN

99:00–101:00

Uno de los criterios técnicos que el disertante utiliza es:

codo a la altura de los ojos o por encima.

Relaciona este criterio con:

- posición del balón;
- orientación;
- salida del tiro;
- utilización de una mano;
- control del balón.

48. EJERCICIO “CONGELADOS”

101:00–104:30

Los jugadores reciben el pase y deben permanecer “congelados” después del lanzamiento.

La finalidad es permitir que el entrenador observe:

- pies;
- equilibrio;
- orientación;
- posición del balón;
- codo;
- manos;
- finalización.

Se transforma el propio cuerpo del jugador en una herramienta de evaluación.

49. FEEDBACK VISUAL Y VIDEO

105:00–110:00

El disertante presenta una herramienta muy interesante:

Filmar al jugador.

Después:

1. filmarlo;
2. mostrarle la ejecución;
3. analizarla;
4. identificar errores;
5. corregir;
6. volver a filmar.

Esto transforma al jugador en participante activo de su propio aprendizaje.

50. ANALÍTICO VS. GLOBAL

106:45–110:00

El disertante realiza una distinción fundamental.

Trabajo analítico

Puede utilizarse para:

- identificar errores;
- observar postura;
- analizar equilibrio;
- detectar problemas específicos.

Trabajo global

Debe utilizarse para construir el gesto completo.

Su posición personal es que encontró:

mejores resultados trabajando desde la globalidad que trabajando excesivamente desde lo analítico.

La metáfora utilizada es:

“El rompecabezas”.

Una pieza aislada no constituye el gesto completo.

51. EL LANZAMIENTO COMO CADENA COMPLETA

108:00–109:00

El lanzamiento es explicado como una acción que involucra todo el cuerpo:

pie → cadena muscular → cuerpo → brazo → mano → dedos.

Por ello, corregir exclusivamente una parte del gesto puede no resolver el problema.

52. OBSERVACIÓN Y AUDITORÍA DE CLASES

115:45–117:10

El disertante propone una práctica institucional:

Auditar las clases.

Un coordinador o entrenador observa:

- qué ejercicio se realiza;
- qué fundamentos intervienen;
- qué errores comete cada jugador;
- cómo se ejecuta cada componente.

Propone incluso construir una tabla donde se registren diferentes gestos técnicos.

Esto permite evaluar:

qué se enseña + cómo se ejecuta + qué errores persisten.

53. CUATRO PROBLEMAS DE LA TÉCNICA

A partir de toda la conferencia pueden identificarse cuatro problemas que el disertante enfatiza:

Problema 1

Falta de volumen.

Problema 2

Ausencia de oposición adecuada.

Problema 3

Ineficiencia en el gesto técnico.

Problema 4

Creer que U13 ya es una etapa de jugador formado.

54. PROGRESIÓN COMPLETA PROPUESTA

La metodología del disertante puede representarse de esta forma:

Motricidad



Dominio corporal



Dominio del balón



Técnica individual sin oposición



Oposición parcial



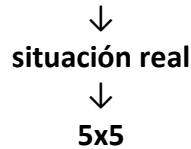
1x1



2x2



3x3



Esta progresión constituye uno de los principales aportes metodológicos de la capacitación.

55. RELACIÓN ENTRE PREPARACIÓN FÍSICA Y TÉCNICA

La preparación física no se presenta como un bloque independiente.

El principio es:

capacidad física + gesto técnico = preparación específica.

Ejemplos:

Velocidad

Aplicada al dribbling de traslado.

Fuerza

Aplicada a la partida.

Fuerza excéntrica

Aplicada al frenado.

Potencia

Aplicada a la salida y penetración.

Resistencia

Aplicada a la capacidad de mantener decisiones y ejecución durante el juego.

56. PLANIFICACIÓN INSTITUCIONAL

151:20–154:20 aproximadamente

El disertante sostiene que la formación técnica necesita una estructura institucional.

Presenta como ejemplo una planificación de:

80 mesociclos

para organizar el trabajo de las categorías iniciales.

El objetivo es que las categorías:

- cebollita;
- mosquito;
- premini;
- mini;

produzcan un jugador U13 con un repertorio técnico significativamente desarrollado.

57. “LA FÁBRICA DEL JUGADOR TÉCNICO”

151:25–153:15

Esta es la metáfora central que da identidad comercial a la conferencia.

El club debe convertirse en una:

FÁBRICA DE JUGADORES TÉCNICOS.

No significa producir jugadores idénticos.

Significa crear una estructura que garantice que todos los niños tengan acceso sistemático a:

- motricidad;
- fundamentos;
- volumen;

- corrección;
- oposición;
- planificación;
- evaluación.

58. PROYECTO INTERDISCIPLINARIO

El disertante también plantea que la formación del jugador no puede depender exclusivamente del entrenador.

Menciona la necesidad de integrar:

- entrenadores;
- preparadores físicos;
- kinesiólogos;
- psicólogos deportivos;
- dirigentes.

La formación del jugador aparece entonces como un **proyecto institucional interdisciplinario**.

59. FASES SENSIBLES

153:28–154:00

El disertante sostiene que la adquisición técnica tiene una relación importante con las edades tempranas y con las llamadas **fases sensibles**.

En particular enfatiza el período previo al crecimiento acelerado.

Aquí conviene hacer una precisión académica: la idea de que existe una ventana temporal particularmente favorable para determinadas adaptaciones es un concepto utilizado en ciencias del desarrollo, pero **las edades y el grado de rigidez de esas ventanas no deben interpretarse como absolutos**.

60. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS FUNDAMENTALES

De toda la conferencia se desprenden los siguientes principios:

1. Enseñar temprano.
 2. Dar información correcta.
 3. Utilizar reglas simples.
 4. Generar mucho volumen.
 5. Corregir los errores.
 6. Utilizar el análisis cuando sea necesario.
 7. Volver rápidamente al gesto completo.
 8. Incorporar oposición progresivamente.
 9. Entrenar específicamente los movimientos del básquet.
 10. Relacionar técnica y capacidades físicas.
 11. Utilizar situaciones reales.
 12. Continuar desarrollando técnica en U13.
 13. Filmar y analizar al jugador.
 14. Auditar las clases.
 15. Planificar institucionalmente.
-

61. TABLA CRONOLÓGICA

Tiempo	Tema
00:01–03:40	Presentación y planteamiento de la conferencia
03:40–06:00	Trayectoria profesional y relación entre preparación física y técnica
06:50	Técnica individual como elemento fundamental
07:24	Tres núcleos de formación
08:05	Importancia de las edades tempranas
11:37	Definición de técnica individual
13:45	Automatismo y toma de decisiones
15:25	Básquet como ocupación de espacios
16:30	Postura y función muscular
19:12	Mecánica de partida y 1x1
21:06	Problemas del minibásquet
22:04	Dribbling de avance y escudo
23:00	Acciones automáticas y voluntarias
24:27	Crítica a la pérdida de tiempo técnico
26:30	Motricidad y aprendizaje técnico
28:36	Escuela de motricidad
29:48	Desplazarse, partir y frenar
33:35	Juego de la mancha como herramienta motriz
35:08	Carrera, salto y cambios de dirección
36:04	Mecánica de partida
37:40	Apoyos y velocidad específica
42:20	Frenado y fuerza excéntrica
44:55	Seis fundamentos de premini
46:43	Lanzamiento con salto
47:05	Tres reglas: toma, pies y anclaje
50:09	Técnica + capacidades físicas
54:02	Fundamentos secundarios
55:00	Anclajes y detenciones
56:29	Volumen de repeticiones
61:11	Velocidad aplicada al dribbling
62:03	Crítica a escaleritas y coordinación descontextualizada
64:00	Caso específico de jugador de Liga
70:42	Información e inducción
72:21	“Uno contra el cono”
74:21	De 0 a oposición parcial
77:20	1x1 → 2x2 → 3x3
77:46	U13 como continuidad de minibásquet

Tiempo	Tema
80:50	Ejercicio de manejo de balón
82:38	Toma del balón en T
85:17	Recepción desde diferentes direcciones
89:04	"Mirar el aro con los pies"
91:56	Tres reglas y progresión
93:06	Anclaje
94:00	Construcción del lanzamiento
96:00	Errores del tiro
98:20	T vs. W
99:00	Codo y altura del balón
101:00	Ejercicio congelado
105:00	Feedback visual y video
106:45	Analítico vs. global
115:45	Auditoría de clases
117:20	Volumen, oposición y eficiencia
119:00 aprox.	Cierre y reflexión final

62. SITUACIONES DE JUEGO IDENTIFICADAS

1x1

Tiene una presencia importante:

- salida ofensiva;
- partida abierta;
- partida cruzada;
- dribling;
- ventaja;
- oposición.

2x2

No se desarrolla como bloque práctico independiente extenso, pero aparece dentro de la progresión metodológica propuesta.

3x3

El disertante lo propone explícitamente como etapa de progresión hacia la situación real.

4x4

No se observa una enseñanza práctica extensa de 4x4.
Sí aparece el **4x0** como ejemplo de trabajo sin oposición.

5x5

No constituye el eje práctico de la capacitación.
La conferencia está mucho más concentrada en:
técnica individual + 1x1 + progresión hacia situaciones reales.

63. CORRESPONDENCIA TEMÁTICA CON NIVEL 1 Y NIVEL 2

Aclaración

Esta relación es exclusivamente una **correspondencia temática y pedagógica orientativa**.

No constituye homologación, equivalencia, certificación ni reconocimiento curricular oficial de ENEBA/CABB o FIBA.

NIVEL 1 — Correspondencias

La capacitación presenta una correspondencia muy marcada con contenidos propios de formación inicial de entrenadores:

Técnica individual

- manejo del balón;
- dribling;
- pase;
- recepción;
- lanzamiento;
- rebote;
- pivote;
- detenciones;
- fintas.

Táctica individual

- 1x1;
- ventaja;
- partida;
- protección del balón;
- ataque del espacio.

Iniciación deportiva

- minibásquet;
- desarrollo motor;
- enseñanza por edades;
- progresión;
- juego.

Metodología

- demostración;
 - repetición;
 - corrección;
 - oposición progresiva;
 - situaciones simplificadas.
-

64. NIVEL 2 — CORRESPONDENCIAS

El contenido también presenta correspondencias con un nivel intermedio por la profundidad con que aborda:

- aprendizaje motor;
- preparación física integrada;
- planificación;
- periodización;

- desarrollo por categorías;
- análisis técnico;
- evaluación;
- progresiones 1x1, 2x2 y 3x3;
- oposición parcial;
- especificidad del entrenamiento;
- relación entre técnica y capacidades físicas.

La parte de **planificación institucional**, auditoría y articulación entre técnica y preparación física resulta particularmente interesante para entrenadores que ya trabajan con estructuras formativas.

65. CORRESPONDENCIA CON CONTENIDOS FIBA/WABC

Desde el punto de vista temático, la capacitación guarda relación con áreas habituales de formación FIBA/WABC como:

- fundamentos individuales;
- manejo del balón;
- pase y recepción;
- tiro;
- dribling;
- 1x1;
- toma de decisiones;
- enseñanza progresiva;
- desarrollo de jugadores jóvenes;
- transición de ejercicios sin oposición hacia oposición;
- preparación física específica;
- planificación del entrenamiento.

La coincidencia debe entenderse como **temática**, no como equivalencia curricular.

69. EJERCICIOS DESTACADOS

1. “UNO CONTRA EL CONO”

01:12:21 aprox.

“Antes de vencer al defensor, dominá el movimiento.”

Ideal para mostrar la progresión desde la ejecución técnica hacia la oposición.

2. “0 → OPOSICIÓN PARCIAL → SITUACIÓN REAL”

01:14:48–01:17:45

Probablemente el concepto metodológico más comercial de toda la clínica.

3. “1x1 → 2x2 → 3x3”

01:17:30 aprox.

Excelente para promocionar la progresión pedagógica.

4. “MIRAR EL ARO CON LOS PIES”

01:29:04

Muy fácil de recordar y con una regla concreta que el entrenador puede llevar inmediatamente a su práctica.

5. "LAS TRES REGLAS"

01:30–01:34

Toma del balón + orientación de pies + anclaje.

Es uno de los mejores contenidos para convertir en ficha práctica.

6. "T vs. W"

01:38:30 aprox.

Un concepto técnico fácilmente comunicable y atractivo para entrenadores de minibásquet.

7. "CONGELADOS"

01:41:00–01:44:30

Muy interesante porque transforma el ejercicio en una herramienta de evaluación.

8. "FILMAR AL JUGADOR"

01:49:59–01:50:56

Excelente herramienta de enseñanza: **ejecución → video → análisis → corrección → nueva ejecución.**

9. "AUDITAR LA CLASE"

01:15:50–01:16:40 Especialmente atractivo para coordinadores de formativas.

10. "LA FÁBRICA DEL JUGADOR TÉCNICO"

01:51:25–01:53:15

El concepto institucional que mejor puede cerrar una campaña de publicidad.

70. GLOSARIO DE TÉRMINOS DEL DISERTANTE

Técnica individual

Capacidad de ejecutar eficazmente los fundamentos específicos del básquet.

Economía motriz

Organización eficiente del movimiento para conseguir una acción determinada.

Comportamiento motor

Forma en que el individuo organiza y ejecuta movimientos.

Motricidad

Capacidad general de controlar y utilizar el cuerpo mediante movimientos.

Motricidad específica

Aplicación de las capacidades motoras a las demandas particulares del básquet.

Automatismo

Acción que puede ejecutarse con escasa intervención consciente después de suficiente aprendizaje.

Partida

Inicio del desplazamiento.

Mecánica de partida

Organización corporal y muscular necesaria para iniciar eficazmente un movimiento.

Pierna de empuje

Pierna que produce la fuerza inicial para comenzar el desplazamiento.

Apoyos

Contactos de los pies con el suelo durante la ejecución de una acción.

Freno

Capacidad de desacelerar y detener el cuerpo.

Fuerza excéntrica

Capacidad muscular para producir tensión mientras el músculo se alarga, asociada aquí con la capacidad de absorber y controlar fuerzas durante la frenada.

Anclaje

Base estable de pies que permite equilibrio y control corporal.

Toma del balón

Forma específica de recibir y controlar el balón.

T

Patrón de toma del balón que el disertante propone como referencia para la enseñanza.

W

Patrón tradicional de colocación de las manos para el lanzamiento que el disertante cuestiona especialmente en niños pequeños.

Escudo

Uso del cuerpo para proteger el balón frente al defensor.

Dribling de avance

Dribling destinado al traslado rápido del balón.

Finta abierta

Movimiento ofensivo destinado a generar una reacción defensiva y permitir una salida determinada.

Finta cruzada

Movimiento de engaño que modifica la dirección de salida.

Triple amenaza

Posición desde la cual el jugador puede pasar, lanzar o penetrar.

Fundamentos primarios

Recepción, pase, lanzamiento, rebote, defensa y dominio del balón dentro de la estructura propuesta.

Fundamentos secundarios

Fintas, bloqueos, pivotes, detenciones y otras acciones complementarias.

Oposición parcial

Defensa limitada o condicionada que permite aumentar progresivamente la dificultad.

Versus cero

Situación sin oposición defensiva.

Situación real

Situación en la que el jugador debe resolver ante oposición y restricciones semejantes a las del juego.

Inducción

Contexto o estímulo que facilita que el jugador encuentre y ejecute el comportamiento buscado.

Volumen

Cantidad de ejecuciones realizadas de un determinado gesto o fundamento.

Escuela de motricidad

Estructura propuesta para desarrollar capacidades motoras desde edades tempranas.

Capacidades de soporte

Denominación utilizada por el disertante para referirse a capacidades físicas que permiten sostener y potenciar la ejecución técnica.

Velocidad específica

Velocidad aplicada a los movimientos concretos que exige el básquet.

Potencia

Capacidad de producir fuerza rápidamente, especialmente relevante en partidas, saltos y acciones explosivas.

Globalidad

Trabajo del gesto completo en lugar de concentrarse exclusivamente en partes aisladas.

Analítico

Trabajo sobre componentes específicos de un gesto para identificar o corregir aspectos determinados.

Rompecabezas

Metáfora utilizada para explicar que los componentes técnicos aislados deben integrarse en el gesto completo.

Auditoría de clase

Observación sistemática de una práctica para evaluar qué se enseña y cómo lo ejecutan los jugadores.

Fábrica del jugador técnico

Metáfora utilizada para describir un programa institucional sistemático de formación.

Fase sensible

Período del desarrollo en el que determinadas capacidades pueden presentar condiciones particularmente favorables para su aprendizaje o desarrollo.

Periodización

Organización sistemática del entrenamiento a través del tiempo.

Mesociclo

Unidad intermedia de planificación utilizada dentro de una estructura de periodización.

71. CONCLUSIÓN ACADÉMICA

La capacitación presenta una filosofía de formación que coloca a la **técnica individual en el centro del proceso de desarrollo temprano**.

El planteamiento no entiende la técnica como una colección de gestos aislados, sino como la interacción entre:

información → percepción → decisión → postura → capacidad física → ejecución → automatización.

Una de las principales contribuciones metodológicas es la progresión:

sin oposición → oposición parcial → oposición total → 1x1 → 2x2 → 3x3 → juego real.

También resulta especialmente relevante la articulación entre técnica y preparación física. El disertante no propone entrenar velocidad, fuerza o coordinación como elementos completamente independientes, sino buscar su aplicación en las acciones que el jugador realmente necesita ejecutar.

En el plano institucional, la conferencia plantea que la formación técnica no debería depender de esfuerzos aislados de determinados entrenadores. Debe existir una **estructura de club**, con planificación, volumen, evaluación, coordinación entre profesionales y continuidad entre categorías.

La idea final puede resumirse en cuatro palabras:

INFORMAR.

REPETIR.

OPONER.

INTEGRAR.

Y todo ello desde edades tempranas.

El mensaje final del disertante amplía la discusión más allá de un ejercicio determinado:

LA CALIDAD DE LOS JUGADORES QUE TENDREMOS EN LAS CATEGORÍAS SUPERIORES DEPENDE, EN GRAN MEDIDA, DE LA CALIDAD Y ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO QUE REALICEMOS MUCHOS AÑOS ANTES.