



## ***“Preparación a partir del juego 4vs4”***

***Rubén Magnano***

### **TEMA PRINCIPAL DE LA CLÍNICA.**

Utilizar la disposición de 4x4 para trabajar la transición ofensiva y defensiva desarrollando la toma de decisiones y la calidad de ejecución mediante la corrección de la técnica individual y colectiva.

### **IDEAS Y CONCEPTOS PRINCIPALES.**

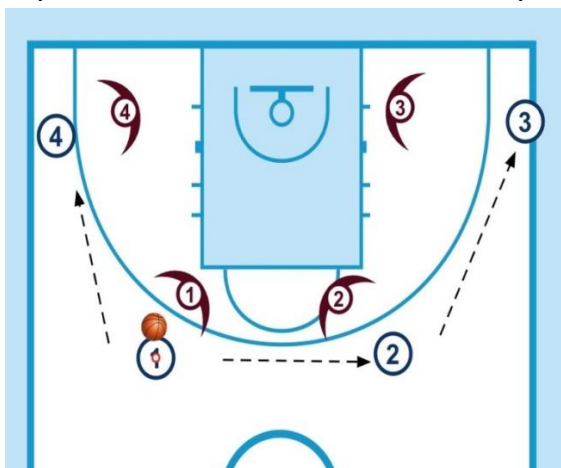
- *Buscar que la excelencia sea un hábito.*
- *Nada ni nadie puede desviar el foco de un equipo.*
- *El trabajo es innegociable.*
- *Los jugadores deben ser conscientes de que no realizan ejercicios, sino que “juegan al básquet”.*
- *Debemos explicarles a los jugadores el “donde”, “como” y “cuando” deben realizar lo que pedimos.*
- *Mejorar la capacidad de defender en recuperación es fundamental.*
- *Los jugadores deben estar listos para iniciar la transición defensiva una vez la pelota sale de la mano del lanzador.*
- *Se deben aprovechar las ventajas numéricas.*

**“DEBEMOS ESCUCHAR A LOS JUGADORES, NO SOMOS ABSOLUTOS”.**

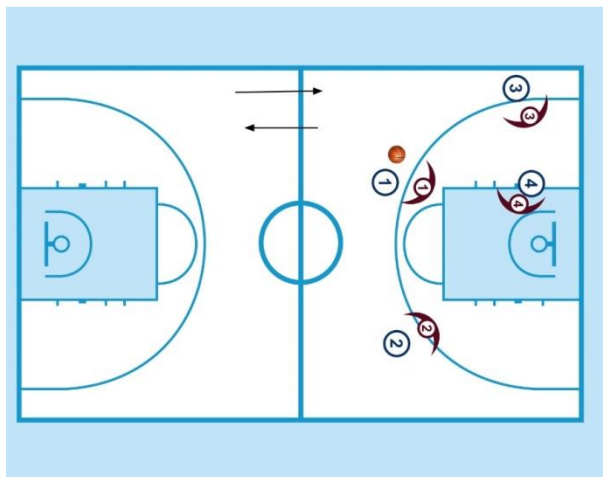
**Rubén Magnano.**

### **METODOLOGÍA DESARROLLADA.**

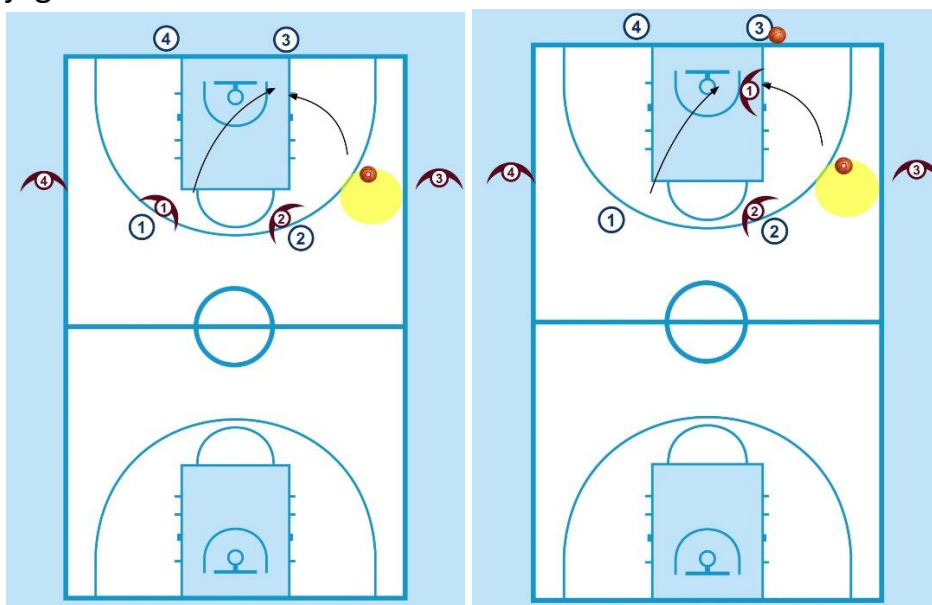
- Magnano inicia la clínica con un 4x4 estático, donde busca que los jugadores salten al balón y sean agresivos. Nadie abandona la posición defensiva y trabaja con el defensor del balón la postura que debe adoptar con su cuerpo de acuerdo a donde tiene la pelota el atacante.



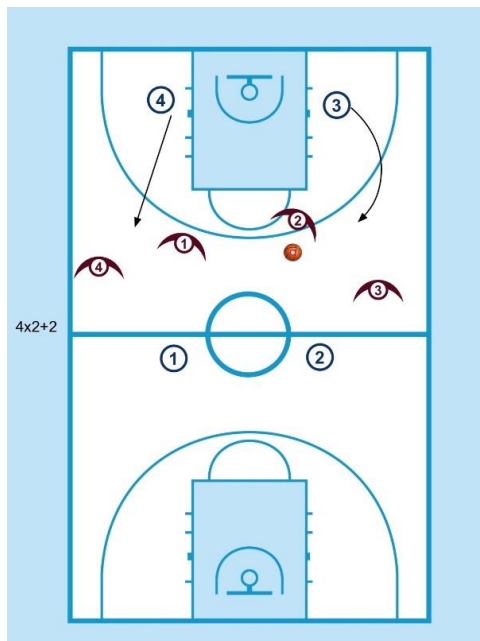
- Luego juegan un 4x4 libre. Tres jugadores lo hacen en posiciones exteriores y un interno.  
El ataque debe driblear dos o tres veces para favorecer el trabajo de la defensa que debe ser agresivo.  
Cuando Magnano da la orden el ataque debe levantar el dribling para que la defensa suba sus líneas. Si se realiza un mano en mano el defensor debe pasar como seguidor o por el medio. Nunca como cuarto hombre.  
El dril se realiza en todo el campo buscando en ataque correr mirando el balón aprovechando las ventajas y en defensa “contener la bola” intentando demorar.



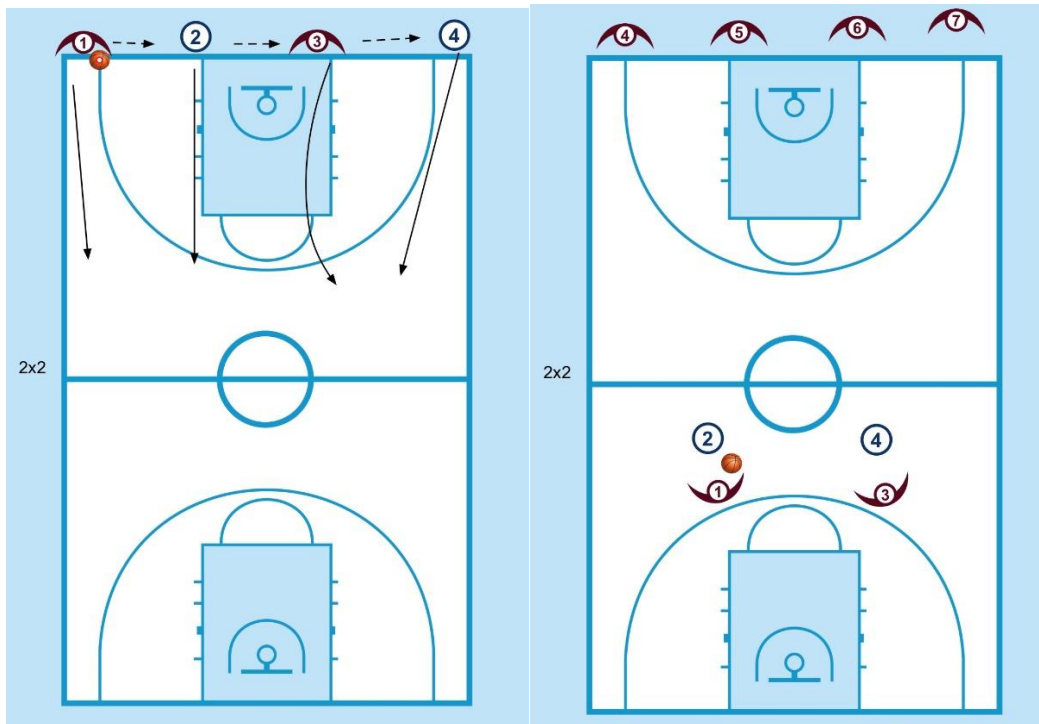
- Más tarde realiza un ejercicio de 2x2 + 4x2 + 2 donde busca con un inicio de 2vs2 estático y un jugador extra conseguir un foul ofensivo con la ayuda del lado contrario a una penetración y una recuperación para jugar un 2x2 en media cancha.



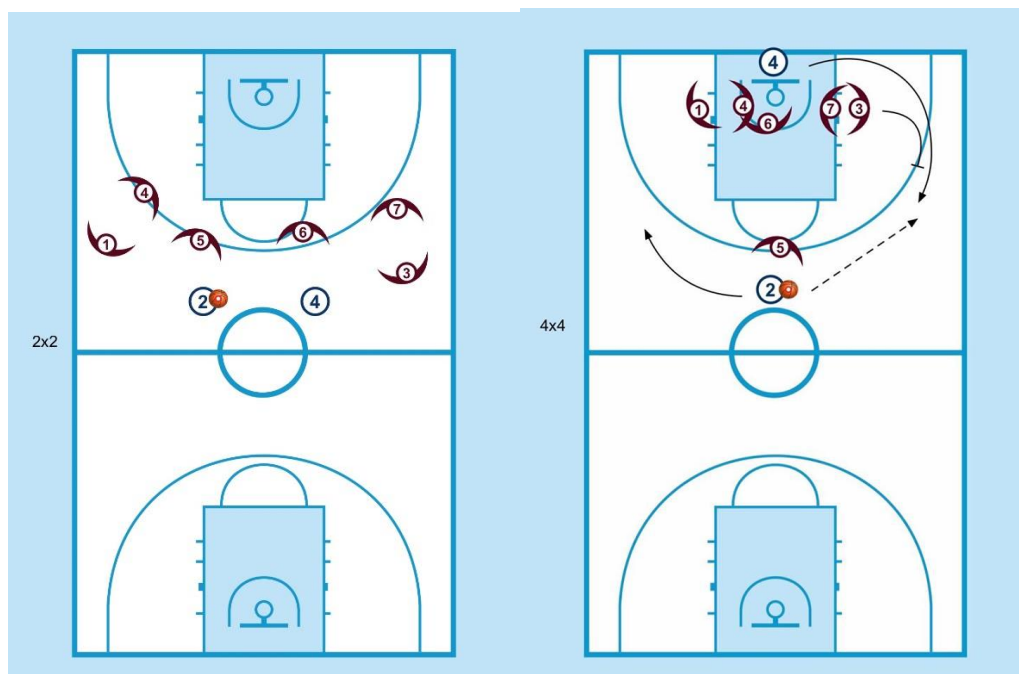
- Los dos jugadores que estaban defendiendo cuando recuperan la pelota salen atacando momentáneamente 4vs2 con los dos jugadores que se encuentran a los laterales mientras los dos que estaban abajo del aro intentan recuperar lo más rápido posible para convertir el juego en un 4x4. Magnano mantendrá los objetivos marcados al inicio de la clínica y será muy incisivo en lograr que estos se cumplan.



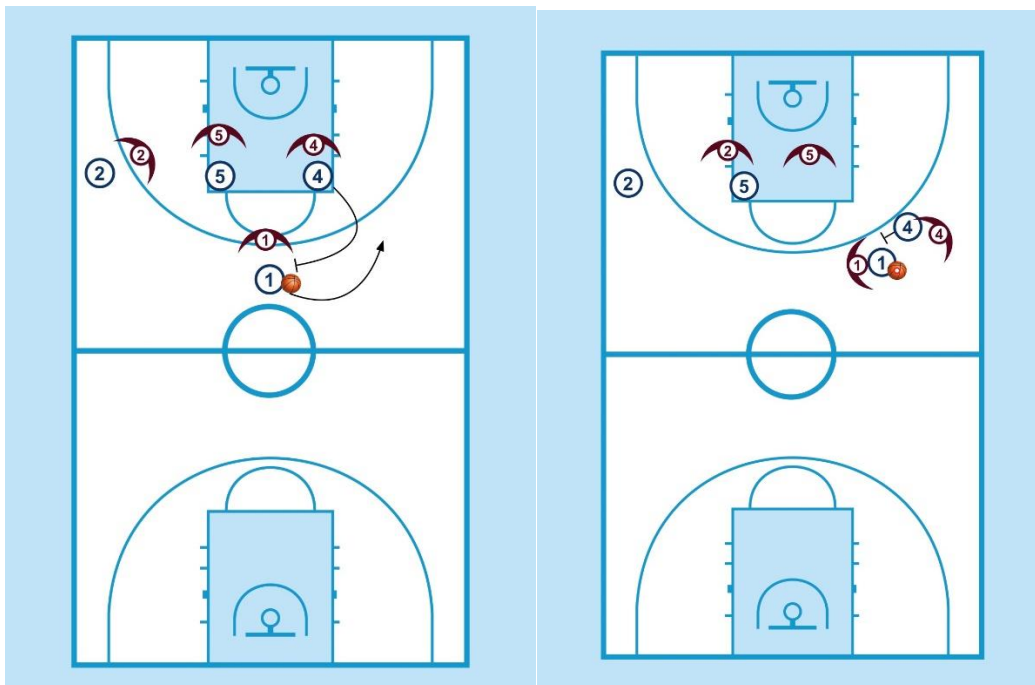
- Sobre final del clinic el entrenador propone una salida en línea con cuatro jugadores en el fondo de la cancha donde 1 y 3 serán los defensores y 2 y 4 los atacantes. La pelota comenzara en 1 y llegara a 4 con pases sucesivos. De esta manera tendrán un 2x2 donde buscarán lograr los objetivos propuestos en transición.



- Estos cuatro jugadores que realizaron el 2vs2 ahora serán del mismo equipo y jugarán un 4vs4 con los cuatro jugadores que salen del fondo de la cancha. Esta será la modalidad del ejercicio pero además en ataque estacionado deberán jugar una acción de rombo con salida para tirador donde la defensa en el pick and roll a 45 grados defenderá “fondo” agresivo y en el “pop” del atacante “cambio”.



- También con esta dinámica muestra una formación en doble alto o “cuernos” donde busca realizar un atrape y su posterior recuperación en el primer bloqueo para sacar de ritmo al ataque.



- Para cerrar la clínica realiza un ejercicio de media cancha para mejorar los rompimientos hacia el aro trabajando del lado derecho e izquierdo del jugador.

