

González Walter

"La iniciación del Basquetbol desde una perspectiva Educativa"

- Uno de los primeros ejercicios consiste en realizar una secuencia de pases tipo rueda con 4 jugadores y luego una secuencia con una defensa activa (1vs1), para trabajar el pase, desmarque y recepción.



- El juego de los 10 pases, 2 equipos y una pelota. El primer equipo que llega a realizar 10 pases sin que el otro equipo la intercepte suma un punto y si, la defensa logra recuperar la pelota vuelve a 0 el conteo de pases



- Los chicos se arman en parejas para jugar 2vs2 con un aro los objetivos son que puedan desmarcarse, jugar en poco espacio y el de moverse al espacio libre para defender



3vs2 esta vez los equipos fueron armados por los profes.

la idea es jugar en superioridad para que todos puedan tocar la pelota y el que recupera la pelota en defensa puede rotar y pasar al ataque

- Variante 2vs2 con pasador fijo o móvil



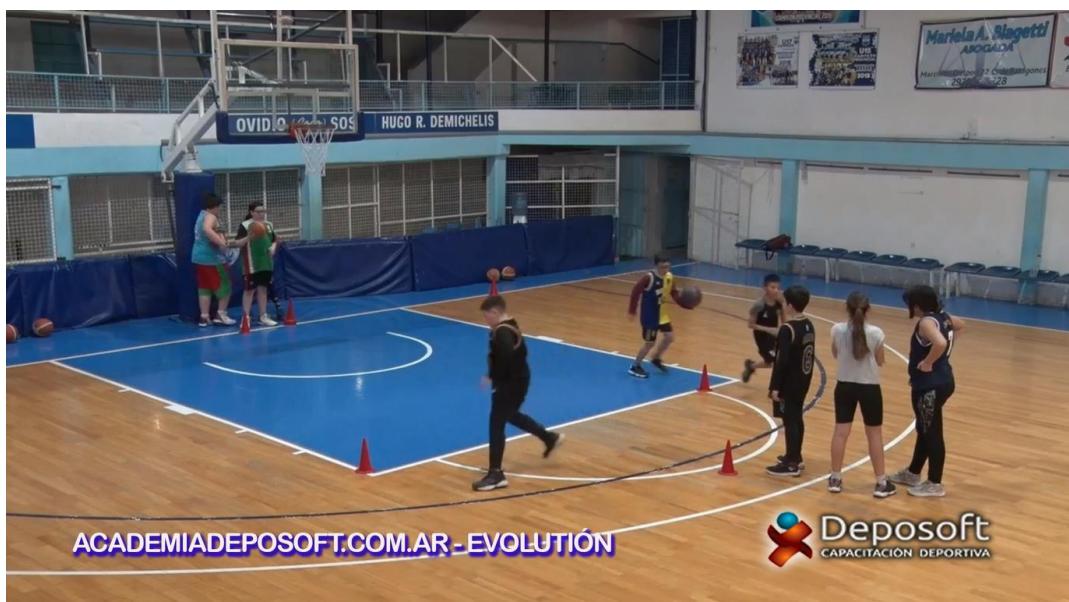
El segundo módulo consta de ejercicios para mejorar el control general de lo que es el dribbling y el movimiento corporal a modo de entrada en calor

Seguido a esto se continua con un drill de 1vs1 donde participan 3 jugadores



Otra variante para jugar 1vs1 con defensa recuperando:

Pelota bajo el aro y un jugador que defiende a la altura de la línea de foul, 2 conos en los codos de la zona donde jugador con pelota va por un lado para bordearlo y atacar al aro y el otro para ir a defender



2vs2 con variantes que el entrenador quiera ir buscando de acuerdo al objetivo que quiera y llevarlo de manera progresiva al 3vs3, en este muestreo es una secuencia de pases a la derecha con recuperación cruzada por parte de los 2 jugadores que están en la línea de fondo



Algunas reflexiones de cierre

- Tener una planificación con objetivos y metas claras sencillas/realizables
- Consignas adecuadas cortas y rápidas
- Cubrir los aspectos de técnica y táctica y que además sean transferibles al juego real
- Como entrenadores ser capaces de adaptarse a las necesidades de cada jugador/a
- La planificación nos tiene que permitir cierta flexibilidad de acuerdo a la demanda de ese entreno