

GUÍA RÁPIDA PARA EL ENTRENADOR DE MINIBASKET

LO PRIMERO ES LO PRIMERO...

Desprender ilusión...ies algo que se contagia!

Querer ser el mejor entrenador que se sepa ser.

Tener un trato correcto con los padres, siendo educado. Informarles de todo aquello que sea relevante. Debe notar nuestra preocupación por su hijo...para ellos no es un jugador más, es su hijo.

Preparar por escrito el entrenamiento diario.

Hacer una miniplanificación de objetivos anuales.

Controlar la asistencia a los entrenamientos y la puntualidad.

Dar prioridad lo educativo y formativo sobre el resultado deportivo.

Premiar en los partidos la asistencia y esfuerzo entrenado con más minutos de juego. En los partidos todos juegan...si su compromiso lo requiere, con independencia de la calidad.

Y DESPUÉS, EN EL ENTRENAMIENTO

Acostumbrar a estirar al principio del entrenamiento y al final, más que como necesidad, como hábito de cara al futuro.

Uso del juego continuo en el entrenamiento.

Hacer competiciones en las que se esté trabajando algo útil: por ejemplo, "a ver quien llega botando antes botando con la mano mala la línea de fondo y hace una parada en un tiempo." Intentar que en algún momento cualquier jugador pueda salir victorioso.

Contacto continuo del jugador con el balón.

Movimiento continuo del jugador. Evitar hacer filas en las que el jugador esté mucho tiempo parado.

EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO TIPO

1. Un juego de calentamiento.
2. Estiramientos.
3. 1x0 detallado, con mucha corrección. Es el mejor momento para trabajar el detalle, cuando el jugador no está todavía ni física ni mentalmente cansado.

4. Competición de 2 o tres jugadores, "a ver quien...antes", en la que se trabaje un gesto técnico, buscando la velocidad (de pies, manos, desplazamientos, etc.).
5. 1x1 variado, generalmente con ida - vuelta, en el que se juegan rebotes (si coge el atacante vuelve a tirar y si coge el defensor corre al aro contrario), sacando de fondo en la vuelta si a habido canasta (siendo el entrenador receptor del primer pase).
6. Juego con mucha movilidad, a ser posible en todo campo.
7. 2x2 o 3x3 ida - vuelta en el que trabajemos algo específico simple a la ida (por ejemplo que todos los atacantes se muevan y pidan el balón o que den x pases) y velocidad a la vuelta.
8. Juego.
9. Estiramientos, pudiendo trabajar algo de tiro antes.

DEBEMOS EVITAR:

- Usar mucho tiempo el 5x5 en el que sólo un jugador tiene "el caramelo" (el balón) y los demás muchas veces no hacen nada (el juego sin balón y la defensa hay que trabajarlo poco a poco y de forma puntual)
- Trabajar específicamente conceptos avanzados de defensa. Es más interesante hacer juegos en los que se estén trabajando desplazamientos útiles para la defensa de cara al futuro. Por ejemplo: "Competición de dos con desplazamiento lateral defensivo botando lateral un balón y al llegar a...ir a meter canasta, ganado el que meta antes."
- Que algún jugador se sienta excluido (por que nunca puede triunfar en las competiciones, por que no le dejamos hacer que hacer algo que hace mal que sí pueden hacer otros, por que juega poco cuando se lo merece, por que no nos preocupamos por él y le damos afecto y comprensión, etc.)

*Juan José Hernández Liras
Octubre de 2005*