
Pequeña guía para el entrenamiento en Minibasket

(domingo, 09 enero 2005) - Aportado por Juan José Hernández Liras - Última modificación (domingo, 09 enero 2005)

1. Trabajar las habilidades motoras, centrándose en los pies y en las manos, buscando movimientos variados y rápidos. Especial importancia tiene el trabajo de precisión para el futuro que hay que hacer trabajando la muñeca y los dedos. Hay que tener en cuenta que las yemas de los dedos son los "ojos" del jugador de baloncesto a la hora de realizar fundamentos individuales ofensivos con balón.
2. Agresividad con balón, lo cual implica el uso de botes amplios y bajos, cambios de mano rápidos a ras del suelo y el no tener miedo a pasar pegados al defensor, siendo verticales hacia el aro.
3. Sin balón, ver el balón y "moverse" (¿importa en estas categorías cómo?) pidiendo el balón e intentando empezar a respetar espacios.
4. Los jugadores juegan de cara al aro (y fundamentalmente lejos de él) y premiándoles las acciones y tomas de decisión rápidas.
5. Todos los jugadores deben tirar.
6. Todos los jugadores deben botar y "subir el balón".
7. No hay posiciones definidas y "todos hacen todo".
8. Buscar que nuestros jugadores sepan definir en el 1x1 e intenten dar "un pase".
9. "Abusar" del contraataque.
10. Uso continuo de la mano mala para todo: botar, pasar, tirar, etc.
11. Uso del pase sobre bote y del pase a una mano tras agarrar con dos.
12. No utilización de bloqueos ni de zonas encubiertas.
13. En la defensa del jugador con balón, intentar estar delante del jugador defendido, da igual como, pero flexionado, entre el balón y el aro. "Efecto muro".
14. Premiar en defensa la toma de decisiones arriesgadas, pero agresivas (cometer faltas por correr a ponerme delante de mi defendido, por ir a ayudar o incluso a veces, por ir a robar, etc.).
15. Los jugadores se deben divertir. Usaremos el juego y las situaciones competitivas como herramienta básica de la metodología de entrenamiento.
16. Utilización de ejercicios reales (por ejemplo, si ataco un aro el otro lo defenderé, si me meten canasta y hay vuelta sacaré de fondo, etc.).
17. Utilización de ejercicios "con vuelta", en los que estamos trabajando de forma continua el contraataque y la agresividad en bote.

18. En las últimas etapas, uso de "ochos" como herramienta colectiva en ataque predominante sobre el pasar y contar ("Paco").

Â

Juan José Hernández Liras
Entrenador Superior.
Enero de 2005