



## TEMPORADA 2010-2011 OBJETIVOS COMUNES DEL CLUB

Hola a todos.

Este es una planificación de normas y conceptos para el próximo año 2010-2011. Creo que es importante que nos basemos todos en una línea a seguir y marcada bajo conceptos de baloncesto.

Este documento debe servir para que podáis planificar vuestros entrenamientos y vuestra planificación trimestral o anual, dependiendo del caso antes del 30 de Septiembre me gustaría hablar con vosotros para saber que vais a trabajar y como lo vais a realizar.

Recordad que es mejor realizar pocos objetivos mientras los podamos cumplir al 100%. Prefiero un mini de primer año que realiza un cambio por delante con ambas manos, con un centro de gravedad bajo, con un bote explosivo y con un cambio de ritmo desequilibrante a un mini de primer año que sabe cambiar de mano por todos los sitios pero que le cuesta aplicarlo a un partido.

### PLANIFICACIÓN

La mayoría de vosotros tenéis una formación como entrenadores de baloncesto por entrenadores, la mayoría, con suficiente experiencia.

Para valorar nuestro trabajo, nunca debemos hacerlo después de un partido, sino después de un período que hemos marcado para evaluarnos, este período le podemos llamar el de PLANIFICACIÓN, donde nos hemos impuesto unos objetivos y podemos saber si los hemos conseguido. Es ahí donde podemos valorar nuestro trabajo.

Es **IMPRESINDIBLE** realizar una planificación. Debéis presentármela antes del día 30 de Septiembre por un período no más cercano que hasta Navidad, en total unas 20 sesiones de entrenamiento y partidos.

### NORMAS

De la misma manera que los entrenadores tenemos una normativa que nos ayuda y nos rige lo que es correcto de lo que no lo es tanto, es necesario introducir normas dentro de nuestro equipo. Como avisar si no podemos venir a entrenar y el porqué, saber quién llevará el agua a los partidos, normas de disciplina, venir 10' antes del entreno, no protestar al árbitro, etc....

## **COMUNICACIÓN CON NUESTROS JUGADORES**

Como jugadores que sois la mayoría debemos recordar que las charlas de equipo son de lo más pesadas para el jugador. A veces son necesarias para momentos puntuales pero innecesarias en etapas de pista pequeña donde hay que trabajar en la pista y hablar mientras entrenamos corrigiendo sin hacer parar de botar al jugador. **Pensar que la concentración de un niño ante un adulto no supera el minuto y medio.**

## **AGRESIVIDAD**

Que no violencia. Sin duda desde los niños de Escuela la mayoría de nuestros jugadores disponen de “algo” diferente al resto. Muchos partidos hemos visto que ganamos por “garra” o por “ganas”. Estas ganas las llamamos “agresividad”. Evidentemente debemos entrenarlo porque muchas veces cuando oímos “las ganas en el partido” nos equivocamos. Tal como entrenamos...jugamos. Es por eso que la mayoría de los ejercicios que disponéis a los jugadores deben de tener un trato de agresividad, contacto y fuerza.

Si podemos concentrar ejercicios de contacto (1x1, trabajo de rebote, contraataque con jugadores persiguiendo, ejercicios de velocidad pura) mejoraremos nuestra agresividad en la pista.

## **COLECTIVIDAD**

El básquet es un deporte colectivo pero aún así encontramos que el trabajo individual es importante e imprescindible para el beneficio del equipo. Debemos de hacer trabajar a TODOS nuestros jugadores. Muchas veces no sabemos como hacer valorar al jugador “más justito” pero nuestro trabajo como entrenadores debe de ser conseguirlo. Es nuestra obligación hacer partícipe al jugador dentro de nuestra disciplina de equipo. No es mejor meter canastas que rebotear, robar balones, generar pérdidas, evitar contraataques, cortar líneas de pase o simplemente obligar al atacante a realizar alguna acción que antes no tenía pensada.

Más difícil es motivar al jugador que lo hace todo y encima, anota. Debemos inculcarle la necesidad de dar juego, luchar y trabajar como y con todos sus compañeros.

## **ASPECTOS TÁCTICOS - ATAQUE**

Nuestro objetivo como entrenadores nunca debe ser jugar correctamente un 5x5, el baloncesto no se amplía a más de un 2x2 o 3x3. Es por eso que debemos de generar conceptos a nuestros jugadores para que puedan generar baloncesto.

Es importante no dar posiciones básicas a nuestros jugadores hasta que su desarrollo físico haya alcanzado el tope biológico de su cuerpo. Cuanto más polivalentes sean nuestros jugadores mejores capacidades tendrán de jugar a este deporte.

No debemos dar soluciones al ataque, debemos intentar que nuestros jugadores las generen por si solas. Debemos jugar por conceptos trabajados y asimilados en los entrenamientos, nunca tratados en un tiempo muerto o antes de un partido.

## **ASPECTOS TÁCTICOS – DEFENSA**

El objetivo común de este Club es sin duda la agresividad en poder jugar a baloncesto. Necesitamos que nuestros jugadores puedan pensar en que realizar para complicar a nuestro equipo contrario su ataque. El ANTICIPARSE es primordial para intentar empezar a defender. Queremos jugadores que “piquen balones”, “que toquen el balón del atacante” y que “incomoden al ataque”. Es así como debemos defender.

## **OBJETIVOS POR ETAPAS**

### **PISTA MINI (equipos de Escuela, Premini y Mini)**

- Debemos involucrar a nuestros jugadores para poder hacer defensas individuales desde un mínimo de disposición y COMPROMISO del defensor respecto al atacante (*colocación entre el que ataca y nuestro aro o posición de las 2 PISTOLAS*), hasta la actitud de poder defender agresivos el 1x1 (molestando continuamente y generando alguna falta en nuestra casillero)
- **NUNCA** debemos defender algo diferente a la defensa individual. El compromiso de nuestro jugador con su pareja de ataque debe de ser máximo y debe de ser lo que más preocupe a nuestro jugador. Individual se refiere SIEMPRE al 1x1 y no al 2x1 o variantes.
- El partido en esta etapa es un entreno más a los que ya disponemos durante la semana. Debemos valorarlo así delante de nuestros jugadores advirtiéndoles que las victorias y las derrotas son aprendizajes que influyen en nuestros jugadores pero que no perturban nuestro continuo aprender.
- Podemos trabajar el concepto de ayudas solo en situaciones cercanas a nuestro aro. Es por eso que siempre diremos a nuestros jugadores (sino presionamos a toda la pista) deben de poder llegar antes que el balón a nuestro aro para poder, amenos, molestar al atacante y ser los primeros en rebotear.
- Las transiciones deben ser rápidas no podemos esperar a que suban nuestros jugadores después del jugador con balón. El juego en pista mini es un estilo de básquet que genera muchos tiros y muchas posesiones pero debemos de ser conscientes en que prevale el 1x1, 2x2 en transiciones rápidas.
- No importa si el equipo rival encesta mientras hayamos defendido lo mejor posible o con la máxima actitud. La pista mini genera juego rápidamente y no nos deja pensar en la acción pasada, debemos ir hacia el aro contrario.

- RECORDAR que los niños de pista pequeña **SON NIÑOS JUGANDO A BASKET** aún no son jugadores.
- Esta prohibido introducir SISTEMAS o JUGADAS a nuestros jugadores de pista MINI. Los saques de banda o fondo se trabajan mediante el espacio que genera nuestro jugador con su respectivo defensor y se trabaja en nuestros entrenamientos.

### **PISTA GRANDE (equipos de Preinfantiles hasta Cadete)**

- El concepto de adaptación a una pista de mayores dimensiones y de cambio reglamentario no debe hacer variar los aspectos y las actitudes aprendidas en etapas anteriores.
- Daremos prioridad a la defensa individual, siendo los Preinfantiles los primeros en seguir con esta tónica, ya que un cambio de defensa no individual **no es nada primordial**, teniendo en cuenta de los cambios desde la etapa mini.
- Debemos dar principal atractivo y primera manera de realizar nuestro juego, **al contraataque**. Un elemento que TODOS los entrenadores les atrae pero que no trabajamos adecuadamente. El contraataque se entrena y se le da tanta importancia como la técnica individual. Es un estilo de juego que nos representa y continúa con uno de los adjetivos claros del club: la AGRESIVIDAD.
- La posición en ataque estático debe ser con cierto orden. No sistemático pero marcando las 8 posiciones atacantes (5 exteriores + 3 postes) e influyendo en que cualquier jugador pueda ocupar tales posiciones.
- Debemos intentar un cierto dinamismo y dar prioridad al 1x1 después de pase y no tanto desde bote con el jugador parado.
- Debemos de gratificar al jugador con los cuartos que se merece debido al esfuerzo realizado en el entreno y si es imprescindible que juegue deberemos recordarle que ha jugado para el beneficio del equipo, **INMEDIATAMENTE** después del partido. Recordándole que no hay segundas oportunidades.
- En Cadete empezaremos a explicar que es un bloqueo y como debemos defenderlo. Dando prioridad a un bloqueo indirecto mucho antes que a un bloqueo directo que lo aplicaríamos en segundo año de Cadete.
- En cuanto a la defensa no individual deberíamos empezar su explicación en la etapa cadete aunque SIEMPRE con presión sobre el balón nunca sobre el espacio. No queremos un equipo que defienda en zona de una manera estática sino como un recurso mayor, en cuanto a la agresividad, que a la individual, complementándola.

### **PISTA GRANDE (equipos de JUNIOR hasta SENIOR)**

- Estamos en la etapa de mayor competitividad en un jugador de baloncesto. Nuestros jugadores deben saber que el representar al Senior debe de ser su objetivo pero debe de hacerlo con perseverancia y con actitud coherente en la pista y en el partido.
- Es por tanto la etapa donde le damos prioridad a la victoria pero sin olvidarnos que muchas veces más victorias no responden a mayor aprendizaje.

- Debemos de pensar que los jugadores deberán de tener un mayor número de abanico para enfrentarse a distintos obstáculos.
- Tiende a tener una gran importancia que el jugador coja un vínculo directo con el equipo, con el entrenador y con el club.