



QUE SEAN VUESTROS PIES LOS QUE HABLAN

Por **MIKE DUNLAP** (Assistant coach Southern California U.)

Pete Newell, entrenador ganador de una olimpiada y un personaje líder del basket americano, es el director, desde hace diez años, de un campus donde se desarrolla el trabajo de pies para la mejora de los jugadores profesionales. En la práctica los profesionales vuelven al «colegio» para mejorar unos fundamentos que sus propios entrenadores no tienen tiempo de mejorar a lo largo de la temporada normal.

Todo el mundo conoce la importancia de los giros frontales, los giros dorsales, del paso atrás, especialmente después de haber visto en acción a jugadores como Abdul Jabbar.

Vuestro equipo puede desarrollar un buen trabajo de pies y de equilibrio del cuerpo en un tiempo relativamente corto si vosotros podéis dedicar todos los días un poco de vuestro entrenamiento a algunos simples ejercicios.

Trabajos de pies

- 1) Carrera de calentamiento.
- 2) Cortes en ángulo.
- 3) Parada en un tiempo.
- 4) Giros frontales.
- 5) Giros dorsales.
- 6) Giros «stride» (paso largo).

Puntos importantes a destacar

- 1) Las manos deben estar arriba

en todos los ejercicios.

2) Posición de triple amenaza en todos los ejercicios de giro, listos para tirar.

3) El equilibrio del cuerpo y el trabajo de pies son las cosas más importantes.

4) Importante también es que haya organización en cada carril: todos los ejercicios se hacen en secuencias.

Carrera de calentamiento, *diagrama 1*. Correr hacia la línea de fondo contraria moviendo los brazos como si fueran aspas de un molino; una vez llegados, pararse y formar de nuevo la fila.

Una vez que el primer jugador ha

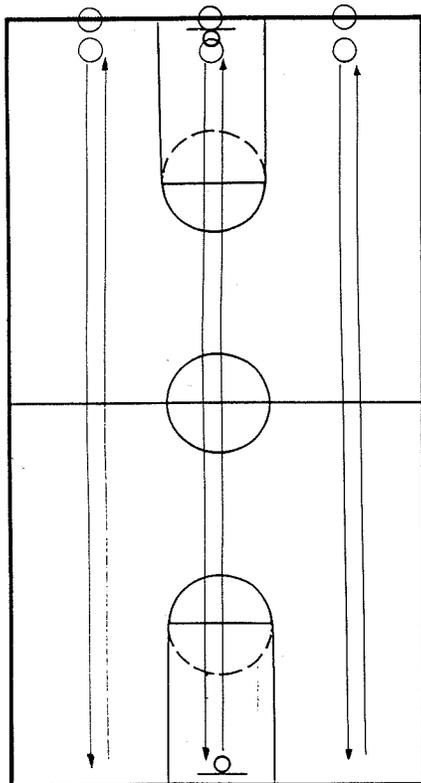


DIAGRAMA 1

superado la línea de tiro libre, sale el siguiente. Dividir los carriles por números (se pueden disponer de hasta seis filas).

Cortes en ángulo, diagrama 2.

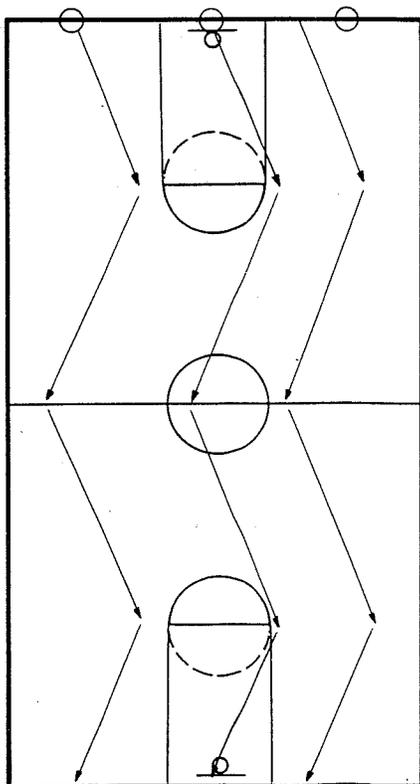


DIAGRAMA 2

Libro del

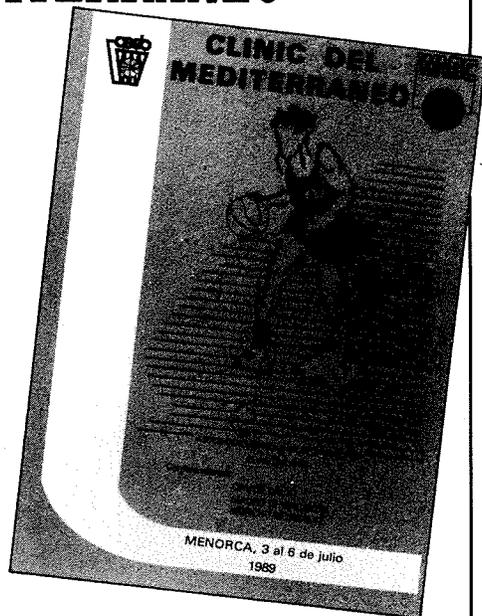
CLINIC DEL MEDITERRANEO

Conferenciantes:

CHUCK DALY

**MAURO
DI VINCENZO**

**MONCHO
MONSALVE**



Temas:

- «El scouting al servicio de la defensa»
- «La transición en la NBA: Detroit Pistons»
- «Desarrollo del juego de ataque de Detroit Pistons»
- «Concentración y poder de reacción en el entrenamiento»
- «Principios de la defensa individual»
- «Ataque a la zona»
- «Metodología de la enseñanza: 4c4 en ataque y defensa»
- «Ejercicios específicos por posiciones»

Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedidos contrareembolso a la A.E.E.B.

Jorge Juan, 82, 5.º 1.º - 28009 MADRID

Manos a la altura del pecho, cortes en diagonal haciendo énfasis sobre la importancia de realizar un corte bien hecho empujando sobre el pie exterior; parada y esperar a que lleguen todos los componentes de la fila para volver a empezar.

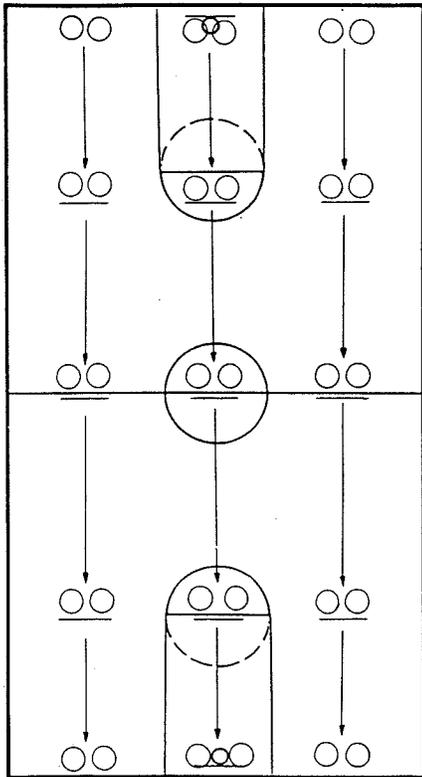


DIAGRAMA 3

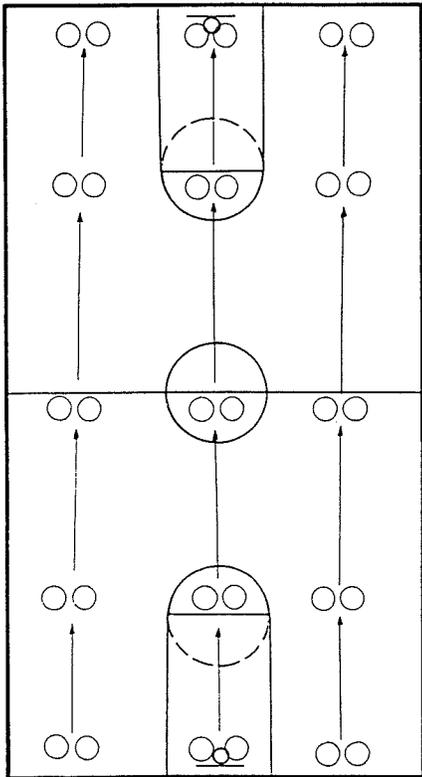


DIAGRAMA 4

Parada en un tiempo, diagramas 3 y 4. Equilibrio del cuerpo con los pies ocupando el ancho de los hombros; piernas/rodillas flexionadas, culo bajo, espalda erguida, cabeza levantada, manos en posición de triple amenaza. Correr, bajo control, hasta la línea de tiro libre y parada en un tiempo. Ambos pies golpean el suelo a la vez. Es importante destacar cómo la parada permite elegir el pie que sea como pivote. El peso del cuerpo siempre en la zona baja del trasero, la cabeza alta, de otra forma perderemos el equilibrio. Controlar la posición de las manos: hay que imaginarse que tenemos un balón entre las manos y estamos tirando.

Giros frontales, diagramas 5 y 6. Correr hasta la línea de tiro libre, parada en un tiempo, el pie derecho que gira para mirar la posición de salida y el izquierdo que es el pie pivot. Mantener el equilibrio del cuerpo, estar bajos y con los pies abiertos como el ancho de los hombros; manos preparadas, cabeza arriba; nuevo giro frontal y salida. Lo más importante es ir despacio, no se trata de una carrera, se hace con pausas: hasta la primera línea de tiro libre, stop, hasta medio campo, stop, hasta la segunda línea,

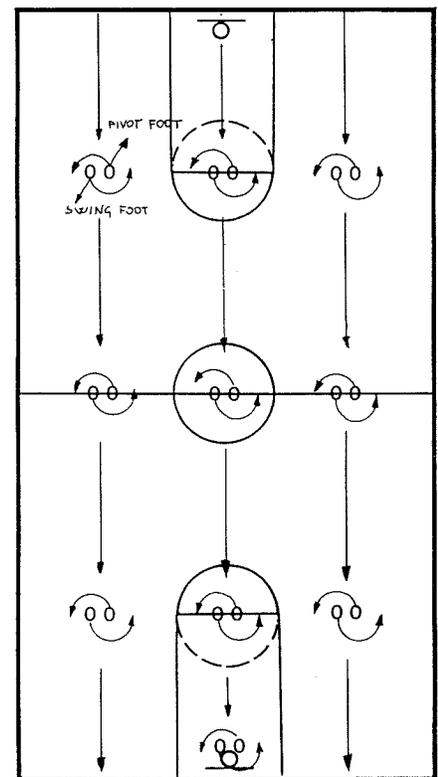


DIAGRAMA 5

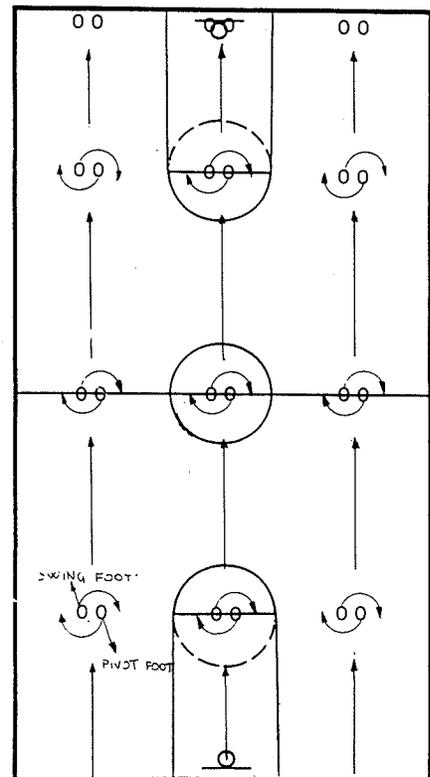


DIAGRAMA 6

stop, hasta el fondo.

Giros dorsales, diagramas 7 y 8. Mismo procedimiento que el anterior, pero tras la parada en un tiempo, giro dorsal manteniendo siempre presen-

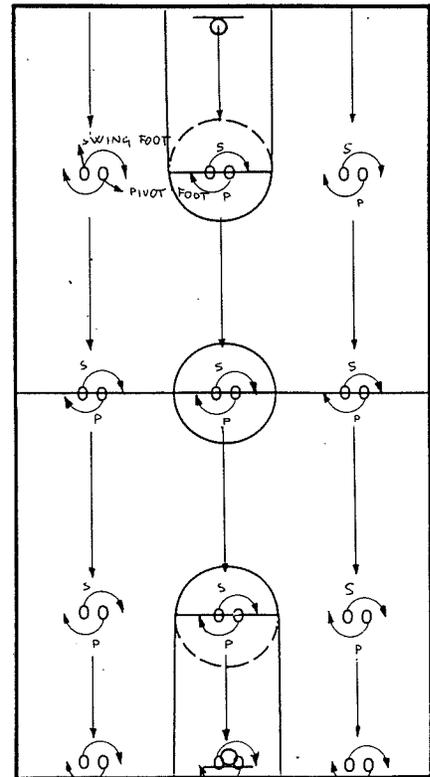


DIAGRAMA 7

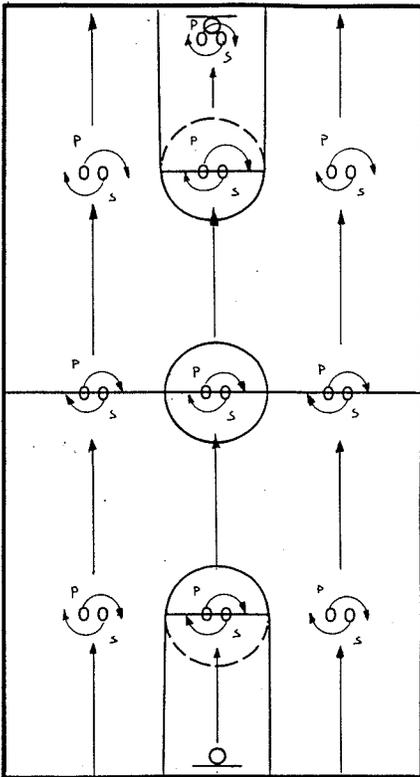


DIAGRAMA 8

tes en los fundamentos de equilibrio del cuerpo y posicionamiento de los pies.

Giros «stride», *diagramas 9 y 10.* Es el más difícil y el más importante

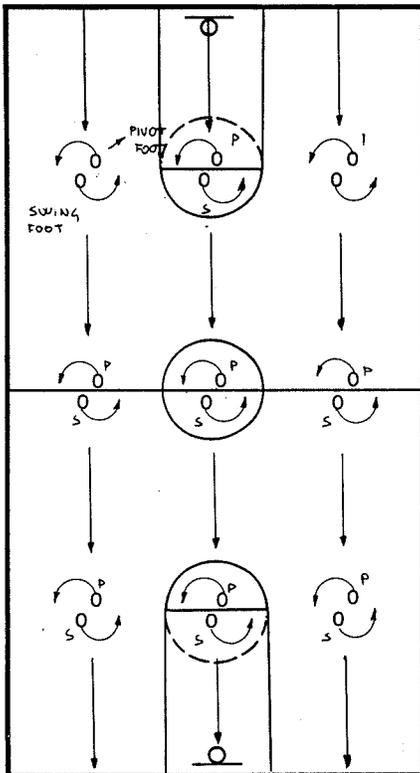


DIAGRAMA 9

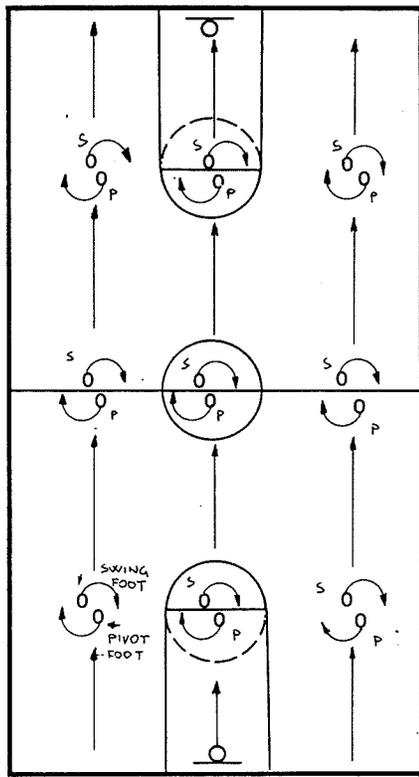


DIAGRAMA 10

para aprender a tirar después de una carrera. En lugar de pararse en un tiempo, el jugador corre y se para en carrera. El pie posterior es el pivot. Giro frontal manteniendo el equilibrio.

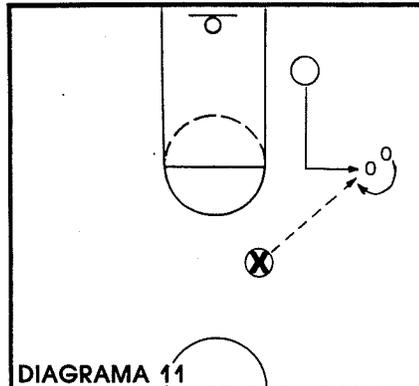


DIAGRAMA 11

Ejercicio 1: recibir y girarse, *diagrama 11.* Importante es recibir y girar estando flexionados, mirada arriba y balón en posición de triple amenaza.

Ejercicio 2: recibir, girarse y tirar, *diagrama 12.* Importante es girar de forma agresiva, piernas flexionadas.

Ejercicio 3: recibir, girarse y salida en penetración cruzada, *diagrama*

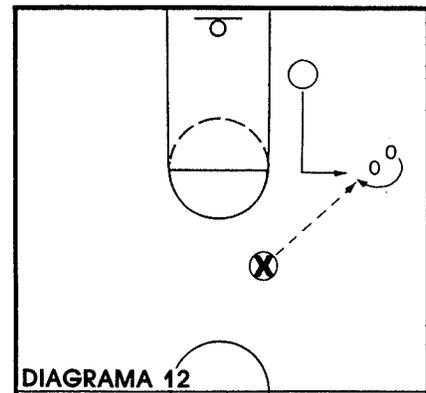


DIAGRAMA 12

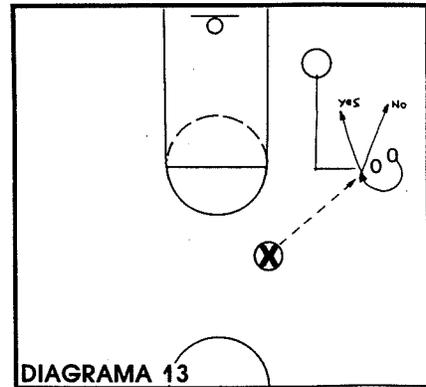


DIAGRAMA 13

13. El ángulo de penetración debe ser hacia la canasta. Atacar siempre al pie delantero del defensor con el objetivo que haga un giro dorsal. La finta realizarla siempre con la cabeza y los hombros, de forma rápida y mirando la canasta.

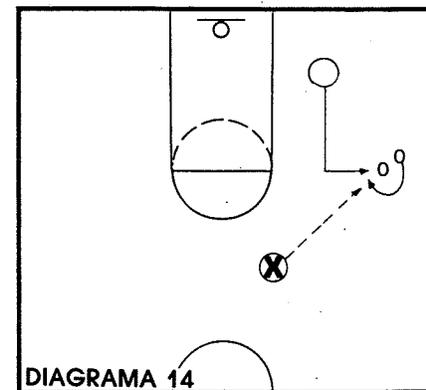
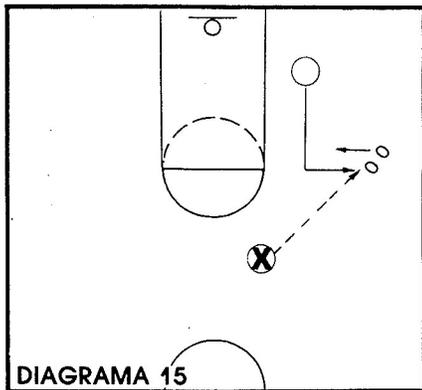


DIAGRAMA 14

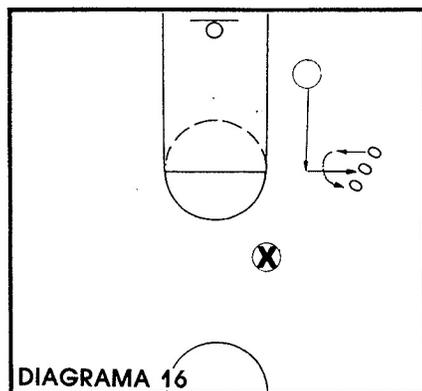
Ejercicio 4: girarse e ir, *diagrama 14.* Finta con la cabeza y los hombros y el balón bajo. Mirar la posición del defensor y salir.

Ejercicio 5: «drop step»; cuando estamos marcados con anticipación utilizamos el «drop step», que es un paso en alejamiento (atrás) como el que utiliza Larry Bird para tirar, *diagrama 15.* Los pies y los hombros de-

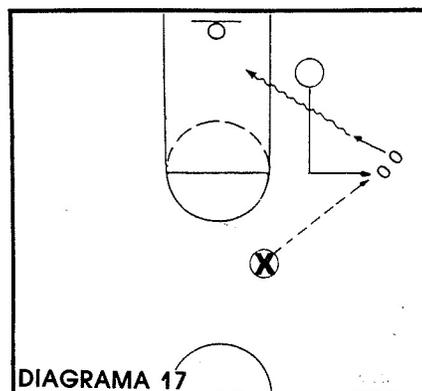


ben estar dirigidos hacia canasta, cuerpo flexionado, bote bajo: realizar un paso largo explosivo y luego recoger para el «drop step».

Ejercicio 6: mismo ejercicio, cara a canasta, «drop step» y tiro, *diagrama 16*.

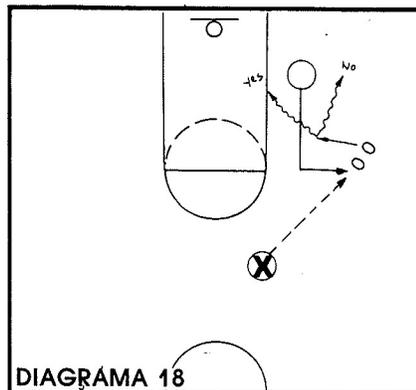


Ejercicio 7: «drop step», finta de tiro y penetración, *diagrama 17*. Aquí tenemos que leer la defensa, finta con los hombros y movimiento explosivo hacia canasta.

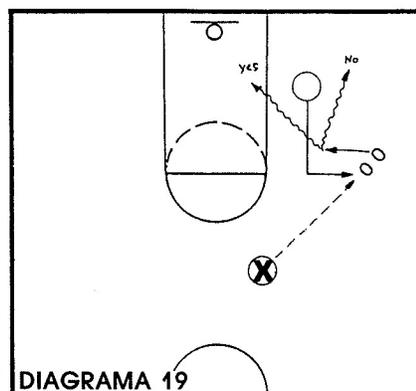


Ejercicio 8: «drop step», cara a canasta, penetración hacia la línea de fondo para el tiro en suspensión, *diagrama 18*.

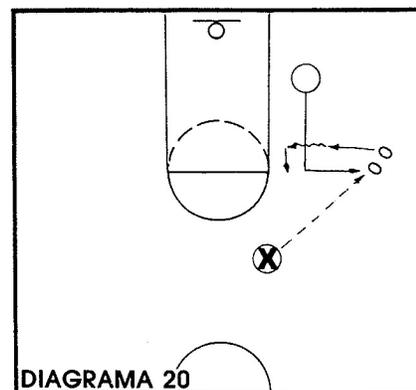
Ejercicio 9: «drop step», cara a



canasta; finta de tiro, penetración hacia el aro, parada, finta de tiro y tiro, *diagrama 19*. No levantarse para la finta, y el balón que no vaya nunca por encima de la cabeza.

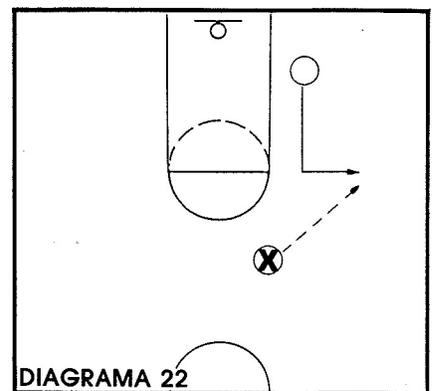
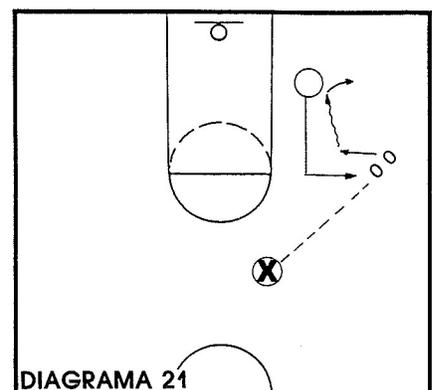


Ejercicio 10: «drop step», cara a canasta, penetración hacia el centro, paso atrás y tiro, *diagrama 20*.



Ejercicio 11: «drop step» cara a canasta, penetración hacia el fondo, paso atrás y tiro, *diagrama 21*. Hay que crear espacio entre el atacante y el defensor.

Ejercicio 12: 1c1, trabajar en los movimientos de giro y paso atrás, *diagrama 22*.



Ejercicio 13: stack 2c2. Ambos jugadores salen para abrir el área y crear espacio; utilizar juego de puerta atrás, leer la situación, *diagrama 23*.

