

## 2ª CONFERENCIA DE MARIA PLANAS : "EL BALONCESTO FEMENINO"

.....  
=====

No hay tantas diferencias entre el baloncesto masculino y el femenino como siempre se dice, ya que se juega en las mismas canchas, con los mismos balones aros, con la misma tecnica y tactica etc.

Entre el baloncesto masculino y el femenino lo que si existe y existira son las diferencias fisicas propias del sexo, que conllevaran una mayor potencia muscular en el hombre.

Potencia muscular aparte, la diferencia más notoria estriba en el tiro. Existen muy pocas mujeres que tiren con una sola mano desde distancias largas, y bastantes menos las que tiran en suspension.

Los hombres, debido a su potencia fisica, no tienen ninguna dificultad en tirar en suspensión, ya sea desde distancias cortas, medias o largas, con una sola mano.

En el baloncesto femenino de elite que forman la mayoría de los países del Este de Europa, como Rusia, Hungría y Polonia; la mayoría de sus jugadoras tiran con dos manos perfectamente desde distancias largas, realizan estos lanzamientos a pesar de ser superiores tecnicamente y sobre todo fisicamente, por eso cuando veo esto en los Campeonatos de Europa Femeninos, me surge la pregunta siguiente: ¿Cual es el mejor tiro a efectuar desde distancias largas?, En lo que no me cabe la menor duda, es que a ellas les esta dando resultados claramente positivos el lanzamiento con dos manos.

Pero en España practicar el tiro con dos manos, nos parece estar practicando un baloncesto de muchos años atras, la cuestion estriba en plantearse cual es mas efectivo para la mujer, en virtud de sus condiciones fisicas actuales.

Durante los años que llevo entrenando, he tenido la suerte de poder entrenar desde niñas de mini-basket a equipos de categoria senior. Las teorías que expondre a continuación son, respetando todas las opiniones tanto a favor como en contra, las que a mi me han dado resultado en las diferentes categorias.

### Categoria Mini

..... En esta categoria normalment las jugadoras no han practicado nunca deporte y si han practicado alguno, a lo sumo es uno. Por eso los monitores o entrenadores en estas categorias, deben saber sembrar en las jugadoras la ilusión por el baloncesto, en definitiva deben crear afición.

Teniendo en cuenta que a los jugadores lo que mas les gusta es

jugar los partidos y a esto en principio es a lo que vienen, a jugar un "partidillo" fundamentalmente, se intentara jugar muchos partidos siendo el partido el ejercicio base

Se daran dos o tres reglas a lo sumo por fundamento y durante los partidos ,se parara el juego para corregir los errores en cuanto a las reglas dadas,de esta forma progresivamente se ira convirtiendo el partido en un partido de fundamentos,como por ejemplo el pase.

Mediante estos partidos los jugadores tomara contacto con el balon, la cancha , los aros ,etc ,e iran poco a poco conociendo los fundamentos.

Categoria Infantil y Juvenil

..... Normalmente en estas categorias empiezo enseñando los fundamentos avanzados ,yo llamo fundamentos avanzados al :1x1,2x2,3x3, practicando mediante reglas tanto el ataque como la defensa.

Se les iniciara en el juego libre a partir de los ejercicios de 1x1,2x2,3x3,,aplicando las reglas que en cuanto a defensa y ataque se hayan indicado.

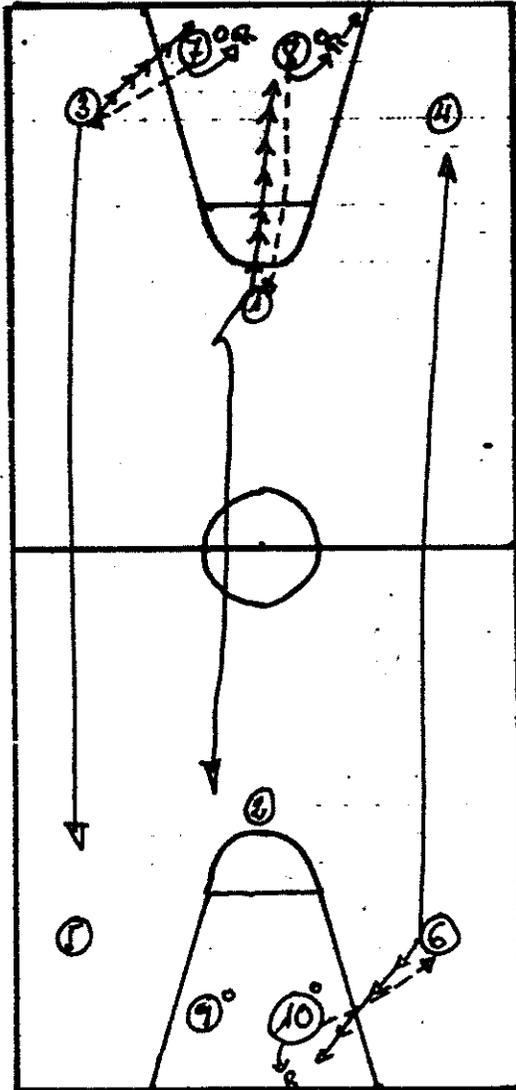
En estas edades ,cuando los jugadores efectuan los ejercicios de 1x1,2x2,3x3, se dan perfecta cuenta de que no dominan los fundamentos necesarios como:entran driblando,parase en dos tiempos,entrar con perdida de paso etc;en este momento es cuando se les hace ver que es necesario que primero los dominen y que luego los apliquen en el juego.

Esta parte es importante porque asi los jugadores se dan cuenta de la importancia de los fundamentos y hacen mas incapie en el aprendizaje.

En estas categorias me importa mas la rapidez de ejecución del fundamento,que la perfección del mismo.

EJERCICIO 1:

"Resistencia"



con el pasador

- + 7,8,9y 10 se colocaran por parejas,debajo de cada aro con un balon cada uno
- + 3,4,5 y6 se colocaran en las alas,dos jugadores en cada canasta y un jugador en cada ala.

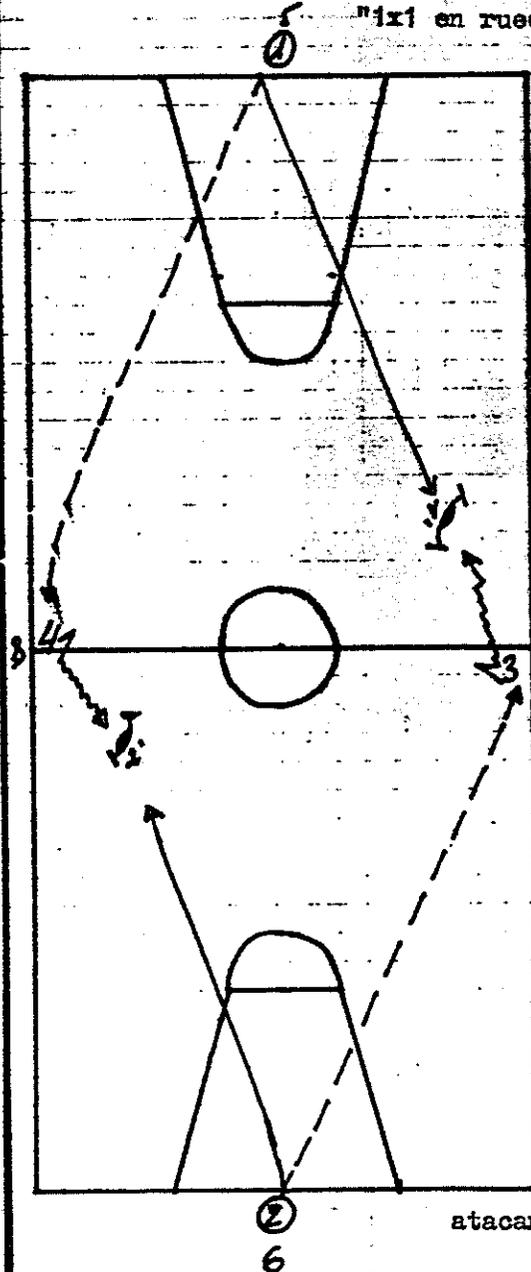
- + 1y2 son los jugadores que jugaran en las posiciones de bases,uno en cada aro.

Cada jugador cuando tira ira corriendo ,a tirar a la canasta contraria ,en una posición simetrica a la primitiva.

Si un jugador falla dos veces seguidas un mismo lanzamiento, intercambiara su posición

EJERCICIO 2:

"1x1 en rueda"



- + 1y2 se situaran debajo de los aros,cada uno con un balon

- + 3y4 se situaran cada uno en un lado de la linea del centro del campo.

- + 1,pasara a 4,e ira a defender a 3

- + 2,pasara a 3,e ira a defender a 4

Los jugadores despues de atacar o defender rotaran a la derecha:

1...4

4...2

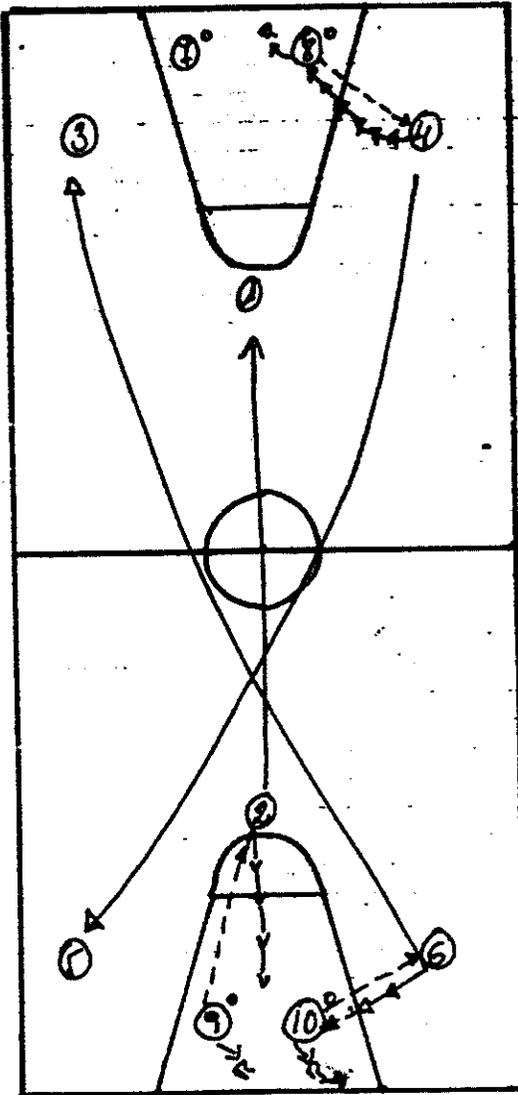
2...3

3...1

El jugador que defiende debe bloquear a su atacante y rebotear fuerte.

EJERCICIO 3:

"Variante de Resistencia"



Es la misma mecanica que el  
la del ejercicio nº1;  
pero ahora los jugadores  
que lanzan desde las alas  
despues de lanzar correran  
en diagonal hacia el otro  
aro.

1, despues de lanzar en su  
aro, correra a lanzar desde  
la posición en la que  
esta el jugador 6

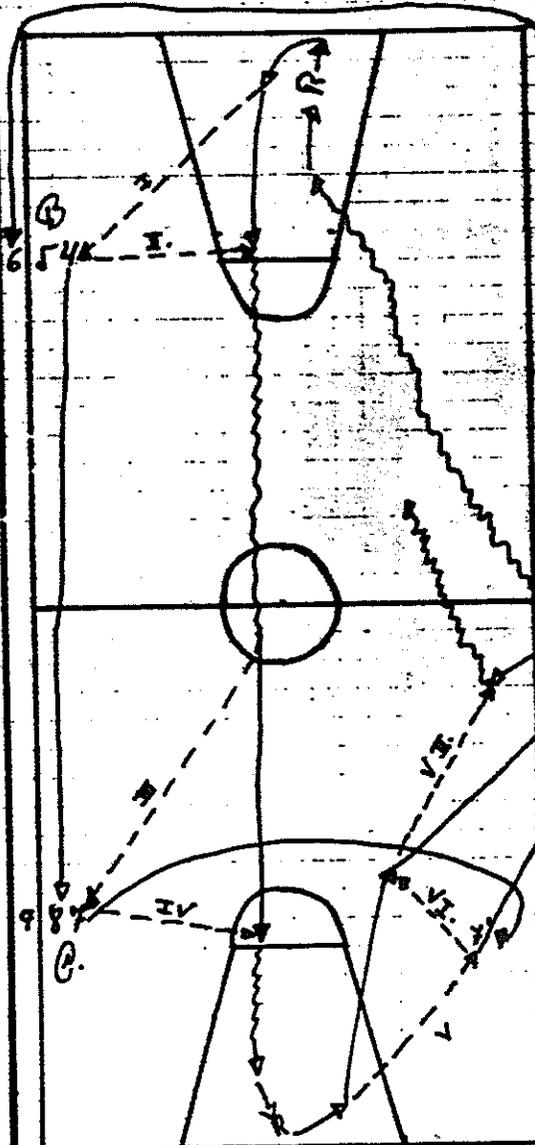
6 debera seguir el mismo  
proceso  
que el jugador 3

El 4 y 5 correran en diagonal  
despues de lanzar a canasta.

El jugador 1 y 2, despues de  
cada lanzamiento, intercambia-  
ran sus posiciones

EJERCICIO (4):

"Grupos"



+ En el grupo A, se situaran  
los jugadores siguientes

1 y 2 con balon

3 sin balon

+ En el grupo B, se  
situaran los 4, 5, 6

+ En el grupo C, se  
situaran los 7, 8, 9

1 driblara y entrara a  
canasta, cogiendo  
su propio rebote, que  
pasara a 4.

4, pasara a 1, e ira a col-  
ocarse detras del 9

1, que ha recibido de 4,  
driblara por el centro y  
pasara a 7.

7, devolvera a 1 y se  
desplazara a la misma altura

1, entrara a canasta,  
cogera su rebote y pasara a 7 (7).

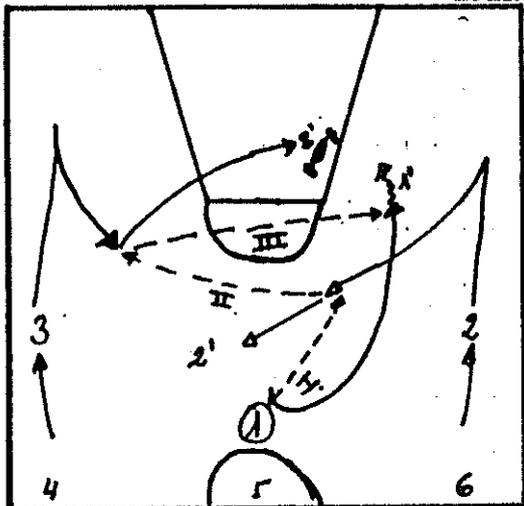
pero en lado opuesto.

cogera su rebote y pasara a 7 (7).

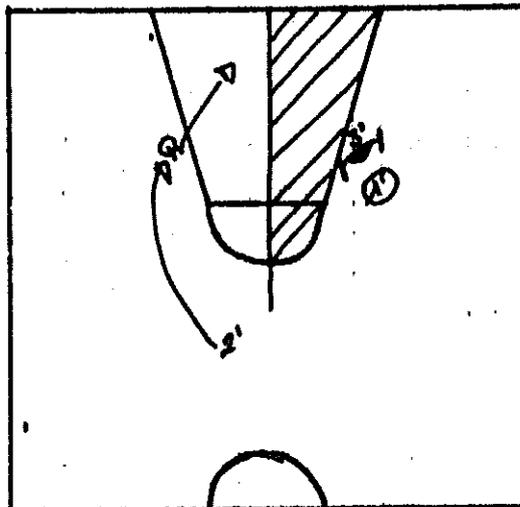
7 devolvera a 1 y este a 3

7 devolvera a 1 y este a 3

EJERCICIO 5: 1x1

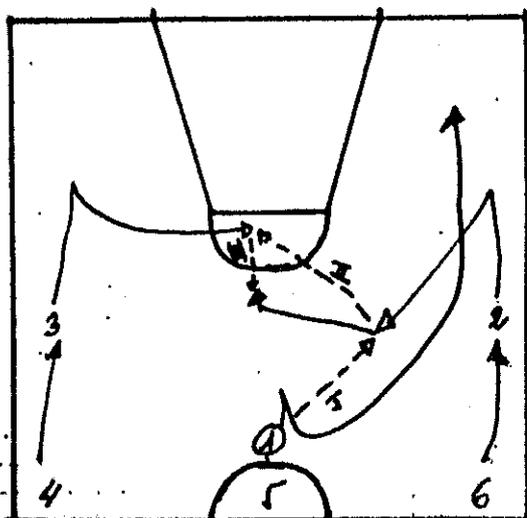


- + 1, con balón, pasara a 2 y cortara por detras de el
- + 2 pasara a 3, e ira al rebote
- + 3, pasara a 1, a la altura de la linea de tiros libres e ira a defender a 1

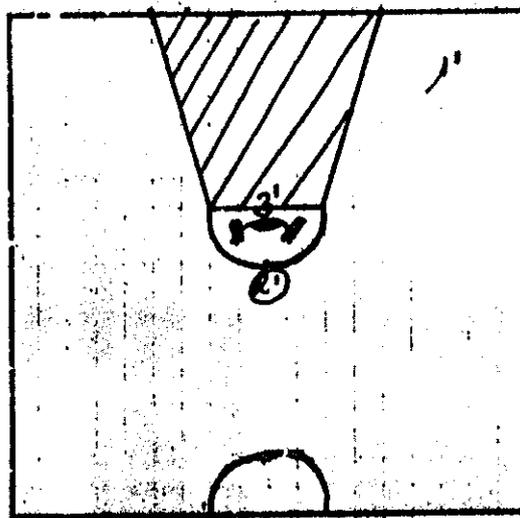


- + 1, que ha recibido de 3, jugara un 1x1 con 3 en la zona rayada. Si el atacante 1, pasa a la zona rayada no entonces le defendera 2
- + Cuando se acaba el ejercicio se rotara hacia la derecha: 1...2; 2...3; 3...1

Ejercicio 6: 1x1

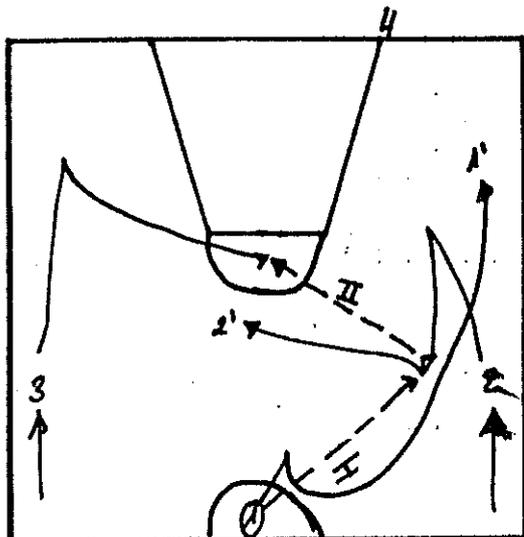


- + 1, con balón, pasara a 2 y cortara por detras de el
- + 2, finta y recibe de 1, despues pasara a 3 en la linea de tiros libres e ira a por el balón.
- + 3, que ha fintado, recibe de 2 en la linea de tiros libres
- 3 pasara a 2 y le defendera

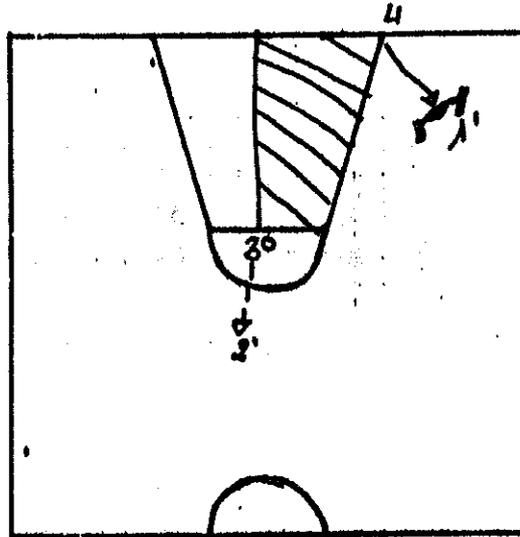


- + 2, que ha recibido de 3, se jugara un 1x1 en el area limitada por la zona rayada
- Quando acabe el ejercicio se rotara hacia la derecha: 1...2  
2...3  
3...1

EJERCICIO 7 :2x2 en el lado fuerte

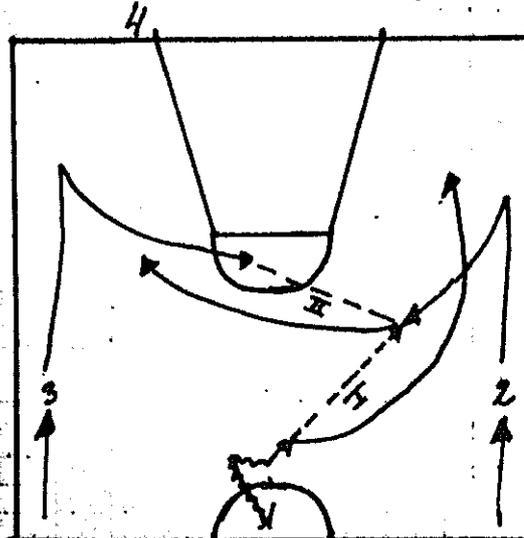


- + 1, con balón, pasara a 2 y cortara por detras
  - + 2, fintara y recibira de 1, pasando a 3 en la linea de tiros libres
  - + 3, fintara y cortara a la mitad de la linea de tiros libres, donde recibira balón de 2
- Se rotaran las posiciones hacia la derecha

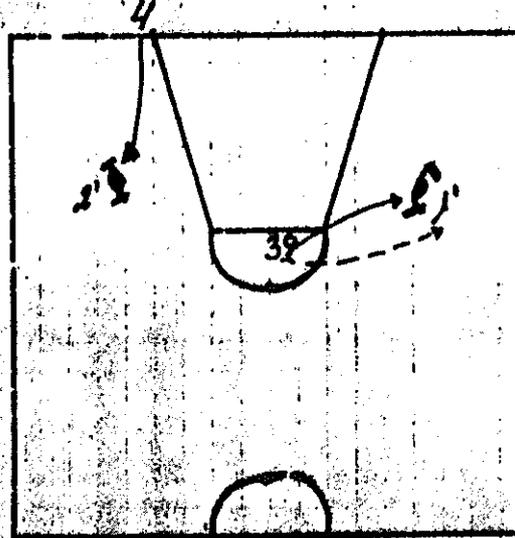


- + 3 pasara el balón a 2 y le defendera
  - + En el momento en que 3 pasa a 2, 4 saltara al campo a defender a 1
- Apartir de aqui 1y2 se jugaran un 2x2 contra 3 y4 en la zona rayada
- Es importante poner incapie en que los atacantes pasen uno junto al otro en los bloqueos.

EJERCICIO 8:2x2 en el lado debil

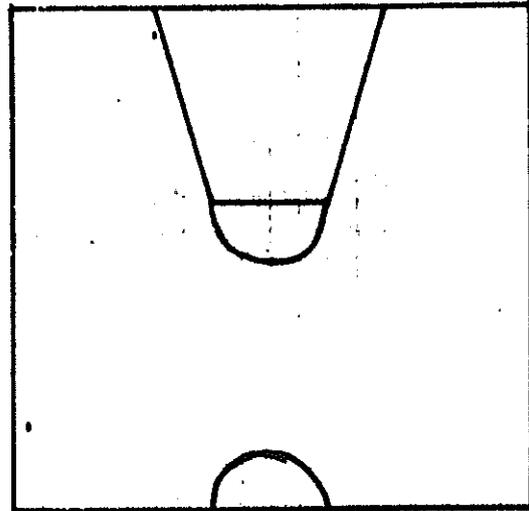
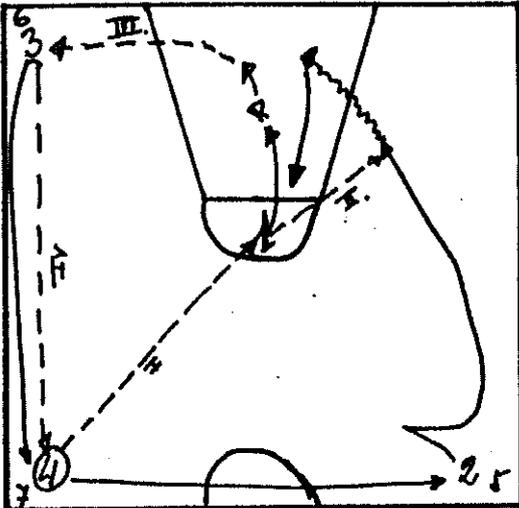


- + 1, con balón, pasara a 2 y cortara por detras
  - + 2, fintara y recibira de 1, pasara a 3 en la linea de tiros libres y cortara por detras
- Se rotara hacia la derecha:
- 1...2; 2...3; 3...1



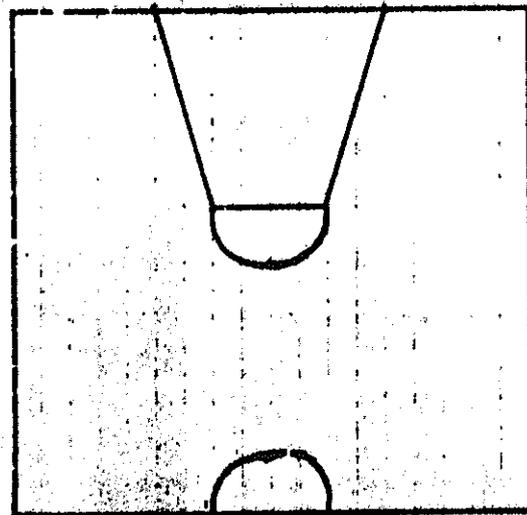
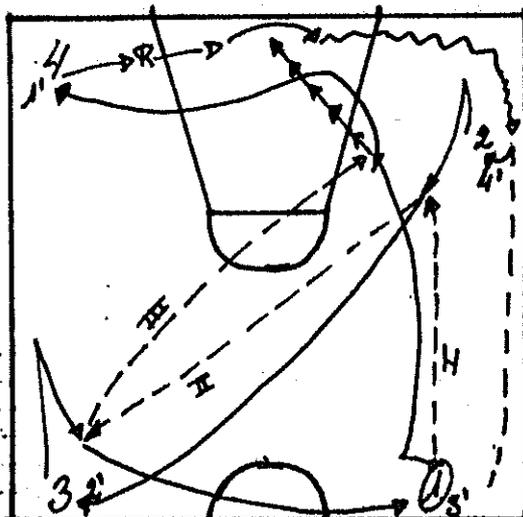
- + 3, que recibio de 2 en la linea de tiros libres, pasara a 1 e ira a defenderle.
- + Cuando 3 pase a 1, 4 saltara a defender a 2
- + 4, como esta en el lado debil, defendera por delante a 2 si este corta hacia el balón

Ejercicio 9: "Ruedas de pases"



- + 4 pasara a 1(I) e ira a la posición de 2
- + 2 fintara y arrancara hacia la canasta
- + 1 pasara a 2(II), ira al rebote y pasara a 3, desplazandose despues a la posición de 3
- + 2 despues de entrar a canasta, ira a la línea de tiros libres a ocupar la posición de 1
- + 3 pasara al jugador 7(IV) y se desplazara a la posición de 7

EJERCICIO 10 : "Rueda de Pases"



- + 2 fintara e ira a recibir a la altura de la línea de tiros libres.
- + 1 pasara a 2 (I) y cortara a canasta
- + 3 fintara y recibira de 2(II)
- + 3 pasara a 1, que tirara antes de entrar en la zona(III)
- + 4 ira al rebote, driblara y pasara al jugador correspondiente segun rotacion

Rotacion

.....  
1...4;;2...3;;3...1;;4...2