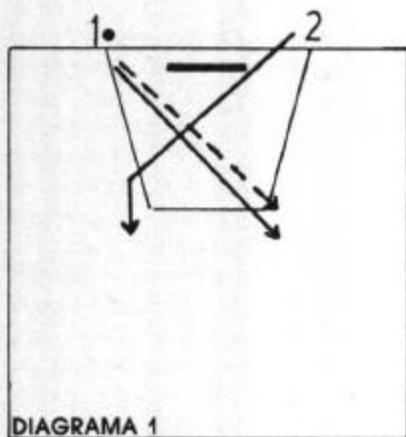


PROGRESION Y MEJORA DE LOS HOMBRES ALTOS (y II)

Por **MONCHO MONSALVE** (Entrenador CAI Zaragoza)

1.-) COPIAS CON UN BALON. El jugador (1) pasa el balón por el suelo y va a recogerlo, (2) toca línea del lado opuesto y sube al otro vértice. (diagrama 1).

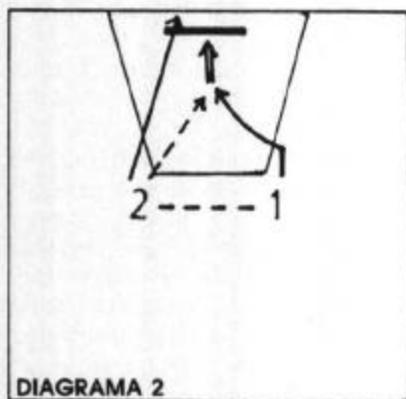


El jugador (1) pasa a (2) y toma posición después de la finta, recibe de (2) y tira gancho de izquierda o extensión, (2) va al rebote. (diagrama 2).

IDEM... después de rotar sus posiciones. Se efectúa por los dos lados.

2.-) SERIES. Trabajamos movimientos de ataque sin defensa.

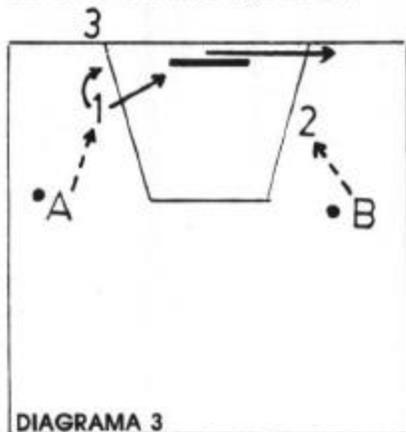
1.º) Giro interior y suspensión al tablero, con ángulo de 45º.



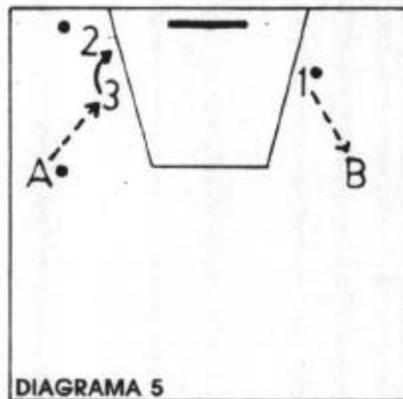
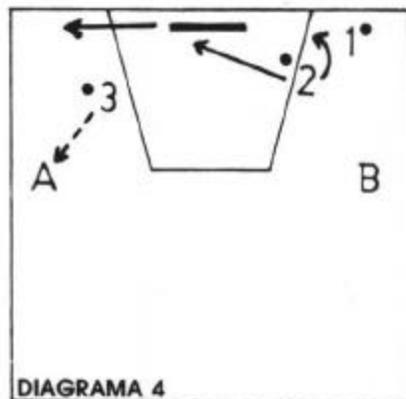
2.º) Giro interior, finta de tiro y cruce por dentro para acabar con un gancho.

3.º) Finta por la línea de fondo y reverso, para tirar un gancho en suspensión.

La mecánica del ejercicio tiene dos pasadores y tres atacantes, cada uno de ellos con un balón. Trabajan en alternancia por orden de numeración. (diagrama 3).



Todos hacen el mismo movimiento y efectúan series de diez tiros por cada lado. Después de cada tiro se va al rebote y cambiamos de lado damos el balón al pasador y tomamos la posición para recibir. (diagramas 4 y 5).

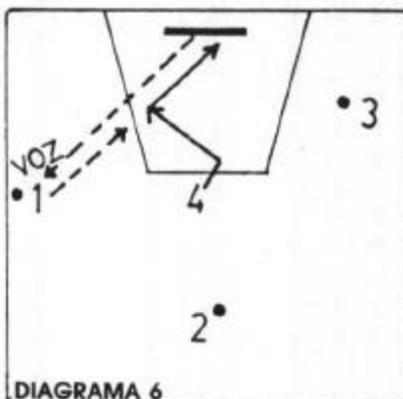


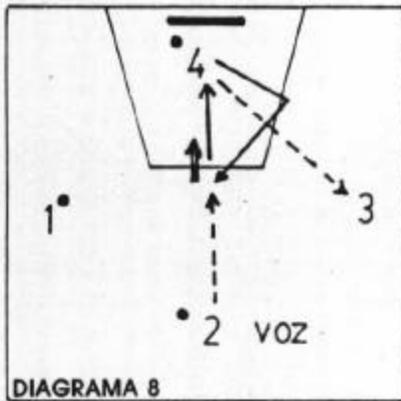
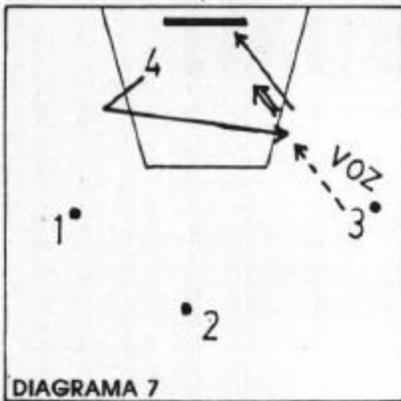
NOTA: Personalmente recomendamos que a la recepción del balón se mire siempre a la línea de fondo, con ello tendremos la referencia de la posición del defensor.

3.-) LLAMADAS. Trabajamos movimientos de ataque diversos y sin orden preestablecido. Tenemos cuatro jugadores de los cuales tres tienen balón y toman posiciones de hombres del perímetro y uno de ellos en posición de atacante.

Es muy importante que los atacantes tengan una buena coordinación entre ellos al dar la "voz".

El atacante al recibir el balón efectúa el movimiento que estime oportuno, tira y **siempre debe**



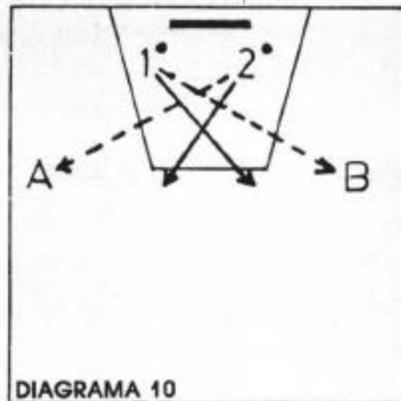
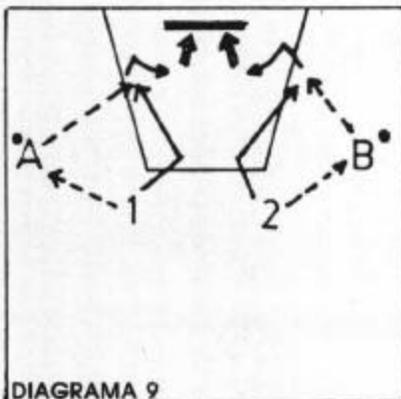


convertir ya sea en su primer tiro o en el rebote. Después de convertir devuelve el balón a quien le pasó; va en su dirección y ese es el momento de dar una voz a la cual el atacante responde con su movimiento hacia el balón para recibir un nuevo pase.

Cada atacante efectúa 10 tiros y se cambia por un pasador. Efectúan tres series cada jugador. (diagramas 6-7-8).

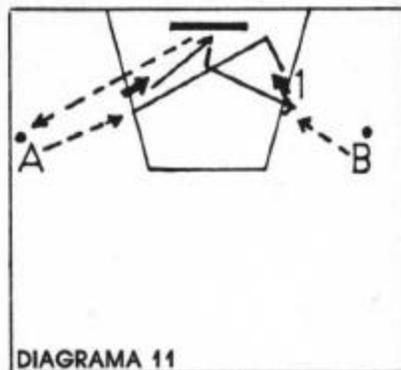
4.-) En este ejercicio trabajamos el tomar la posición y giro para acabar tirando ganchos por ambos lados.

Cuatro jugadores con dos balones; los atacantes empiezan en el vértice del tiro libre. Después de ejecutar el movimiento y rebotearlo nos cambia-



mos de lado y repetimos por el lado opuesto.

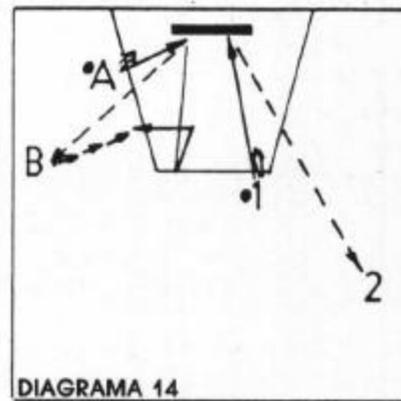
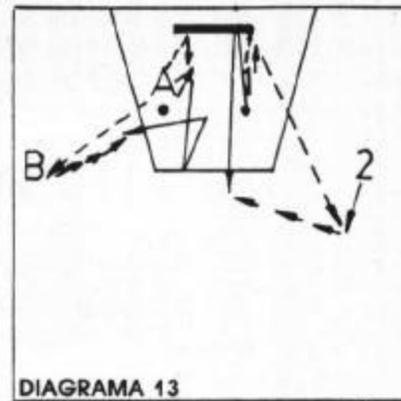
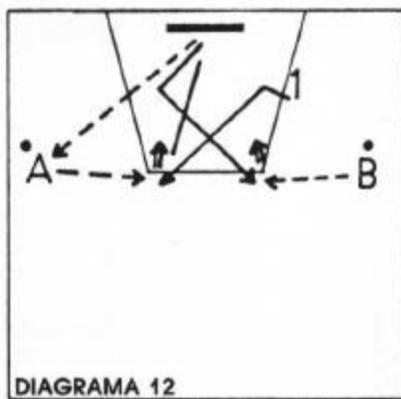
Series de 10 tiros, para luego cambiar las posiciones. (diagramas 9-10).



5.-) TRIOS (lado opuesto). Dos pasadores y un atacante, series de 10 tiros y cambio de posiciones.

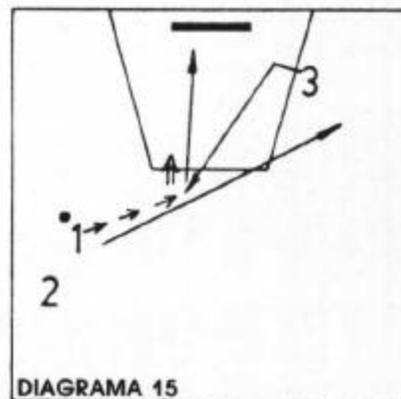
La idea del ejercicio es trabajar movimientos de ataque después de cortar del lado opuesto al balón. El atacante, después de su tiro y posterior rebote pasa el balón de nuevo y se va al encuentro del lado opuesto.

Hacemos dos desplazamientos al poste medio y al poste alto. Cada pasador con un balón. (diagramas 11-12).



6.-) COPIAS. Trabajamos movimientos de ataque. Cada copia de hombres altos con un balón; uno es pasador el otro atacante. Comienza el atacante con el balón se autopasa contra el tablero, rebotea y pasa fuera. Va a tocar la línea de tiros libres y toma la posición para recibir. Trabajamos con dos copias a la vez, con la diferencia, de que el pasador tiene diversa posición. Si está por encima del tiro libre, el atacante recibe en el poste alto. (diagramas 13-14).

7.-) "FLASH" PIVOT: TRIOS. Tres jugadores con un balón. (1) con balón y detrás (2); en posición de poste bajo (3), el cual efectúa una finta interior y



va a recibir de (1); gira y tira en suspensión. Va al rebote de su propio tiro y pasa a (2). Al mismo tiempo (1), después de pasar a (3), va a la posición que este tenía.

(3) después de pasar a (2) va detrás. Efectuamos 30 tiros convertidos por cada lado, con lo cual a su vez trabajamos diferente pie interior de la parada. (diagramas 15-16).

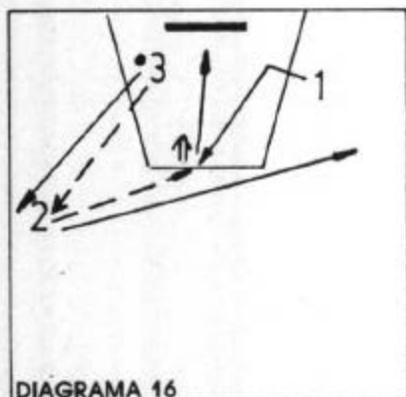


DIAGRAMA 16

8.-) "KILLER" (El matador). Ejercicio de una gran intensidad. Tres jugadores y el entrenador. Empieza el balón en posesión del entrenador y con el jugador (3) de espaldas al balón. A una señal, (3) va hacia el balón, recibe en el poste alto y tira; va al rebote y devuelve el balón al entrenador, éste selecciona un lado de pase y pasa a (1).

(3) va primero a tocar con el pie la línea de tiros libres y después al vértice de la línea de fondo del lado que pase el entrenador. Recibe de (1) y juega el movimiento que desee, va al rebote y devuelve al entrenador, el cual pasa al lado opuesto con lo que el atacante va al tiro libre, al vértice, y recibe de (2).

Serie de 10 tiros, rotamos en función de la numeración. (diagramas 17-18-19-20).

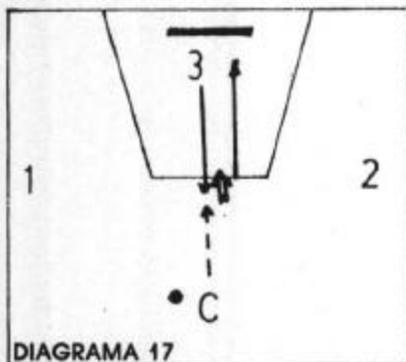


DIAGRAMA 17

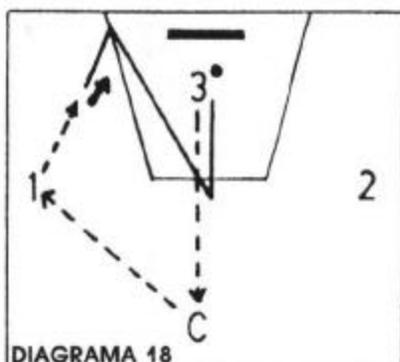


DIAGRAMA 18

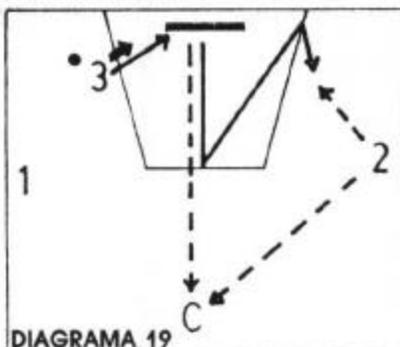


DIAGRAMA 19

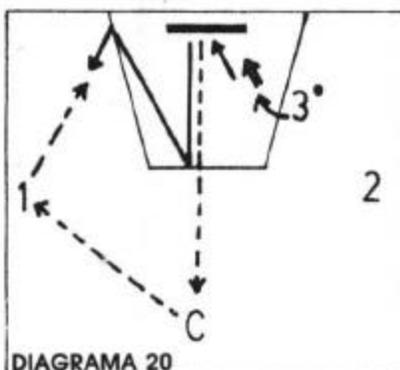


DIAGRAMA 20

9.-) MENTALITA. Big. men

Desplazamientos

Rebote

Falta ataque (técnica caída)

Ayuda (diagrama 21).



DIAGRAMA 21

10.-) "CERRAR REBOTE". Lado ayuda - ir hacia el atacante: abrirse al balón y crear contacto no olvidar, un tiro del perímetro son casi 3 segundos hasta que se crea la situación de rebote. (diagrama 22).

11.-) "DEFENSA AL FLASH-PIVOT".

Balón encima tiros libres: lo llevo para



DIAGRAMA 22

abajo. Balón debajo tiros libres: lo llevo para arriba (diagrama 23).



DIAGRAMA 23

12.-) DEFENSA-AYUDA Y RECUPERACIÓN. Dos atacantes, uno en posición de alero, y otro en el pivot medio. Un defensor sobre el pivot.

El entrenador con balón en el centro geométrico; (A) defensor tiene una buena posición defensiva en función del balón; reacciona al pase de (C) a (1); éste penetra por la línea de fondo y (A) reacciona, para la penetración (AYUDA), en ese momento (2) sube al tiro libre, para recibir de (1).

(A), vuelve a su hombre e intenta evitar el tiro de (2). Después cierra el rebote (diagramas 24-25).

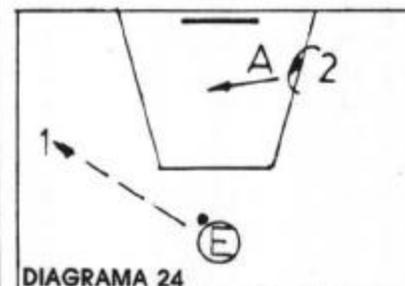


DIAGRAMA 24

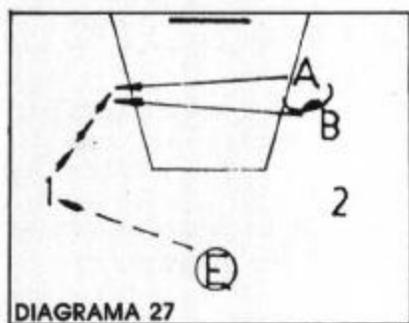
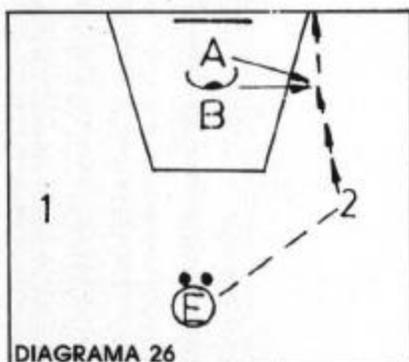


DIAGRAMA 25

13.-) DOS BALONES. Ejercicio combinado de ataque y defensa. El coach con dos balones, 3 pasadores, 1 atacante y 1 defensor: los cuales están uno de cara al balón y otro de espaldas.

(C), pasa a (2) y (A) va hacia el balón, (B) reacciona e intercepta el balón echándolo fuera; en ese momento (C) pasa el segundo balón a (1), el cual mira el movimiento de (A) para intentar darle el balón; (B) debe reaccionar y defender este pase y el correspondiente movimiento de (A).

Se cambian posiciones, y los pasadores pasan a jugar ataque y defensa y (A) y (B) a pasadores (diagramas 26-27).



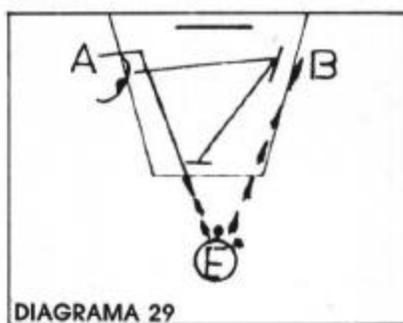
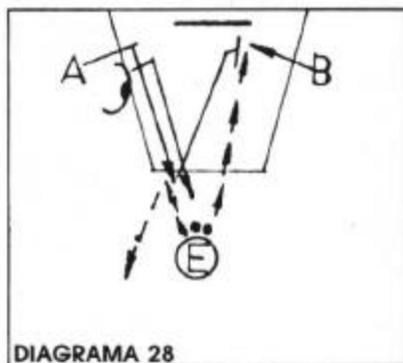
14.-) DEFENSA, AYUDA Y RECUPERACION. "Dos balones" al coach. Dos atacantes (A) y (B); un defensor sobre (A): el cual hace un flash-pivot. El defensor (1) reacciona e intercepta el balón. En ese momento (B) se mueve hacia canasta y recibe el segundo balón, (1) debe reaccionar e intentar defender a (B).

Mismo ejercicio que el anterior pero con el orden de pases cambiado. El primero de (E) a (B), lo cual hace que (1) reaccione y pare ese tiro de (B).

(A), sube al tiro libre para recibir de (E), e (1) de nuevo recupera e intenta cortar ese tiro.

Para empezar cada día, comenzamos con el "MIKAN-DRILL"; ganchos de derecha e izquierda debajo de canasta. Tres serie de frente y otras de espaldas a la canasta. Los intercambiamos con ganchos en suspensión; todos ellos con 20 tiros convertidos.

Para acabar; tres series de 20 saltos con balón medicinal de 5 kilos a tocar el aro sin bajar el balón de la altura de la cabeza. Entre cada serie, tiramos 5 tiros libres, de los cuales hay que meter 4. Si no es así, una serie más de saltos. No lo olvidéis: LOS HOMBRES ALTOS DEBEN SER NUESTROS MEJORES TIRADORES DE TIROS LIBRES: (diagramas 28-29).



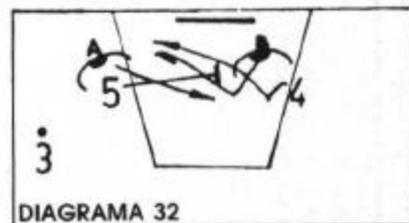
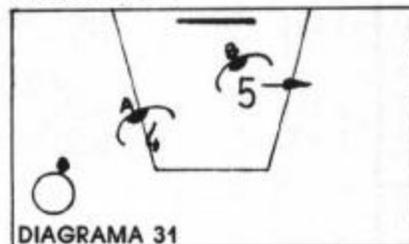
15.-) BLOQUEOS ENTRE POSTES. Si el contrario va por arriba, "cambio". (B), después de "sentir" el bloqueo debe estar entre el balón y (5) (diagrama 30).

REGLA: El defensor del cortador va siempre "por debajo". El defensor del



bloqueador va por arriba (diagrama 31).

Si el cortador va por abajo, no existe cambio. (A) ayuda un poco (lado balón) pero (B) sigue con (4) (diagrama 32).



16.-) Tiro (flash) y "cerrar el rebote". Copias con 1 balón - (C) entrenador - (1) pasa al coach y (2) hace un "flash" y recibe de (C). (1) reacciona y "tapa" el tiro y además rebote. Se notan posiciones, se juega por los dos lados. 3 contra 3 con "pasadores" - 3, 4, 5 - atacantes. A, B, C, - defensores. Pasadores (C) - sin defensa. Atacantes juegan libremente o respetando algunas reglas. Defensas, juegan en función del balón y ayudas. Después de un tiro (rebote) Tiro convertido, sigue ataque el balón entra en juego con un pase de la defensa. Defensa, coge rebotes; pasan (A), (C) y se convierten en atacantes (diagrama 33-34-35-36).

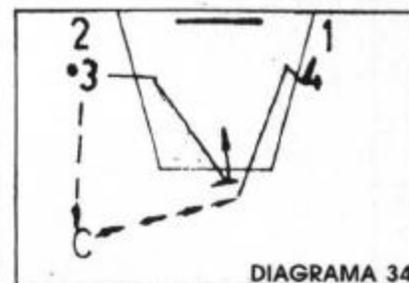
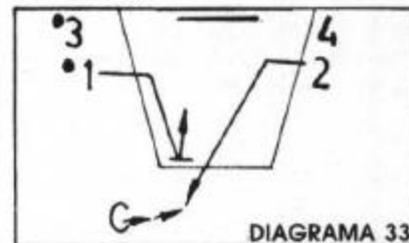




DIAGRAMA 35

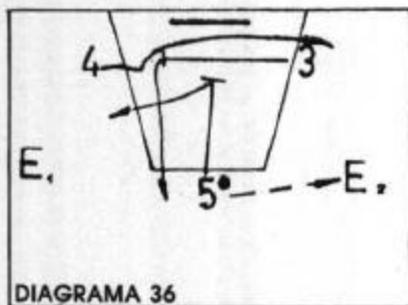


DIAGRAMA 36

Ejercicio de tiro (Pie interior): (1) pasa a (2) y va lado opuesto (2) pasa a (3) y va al rebote (3) pasa a (1) que tira (diagrama 37).

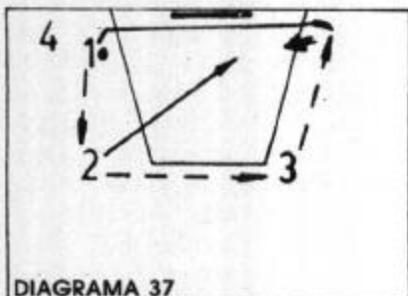


DIAGRAMA 37

(2) con balón pasa a (4); idem. (3) después de pasar cambia de posición y toma la que dejó (2). (1), después del tiro, ocupa la posición que dejó (3). (2) va a la posición de (4) (diagrama 38).

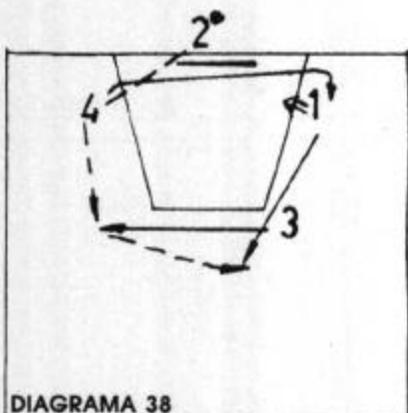


DIAGRAMA 38

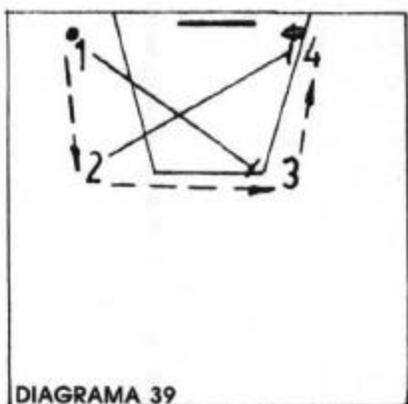


DIAGRAMA 39

Ejercicio de "cerrar rebote": (1) y (3) - aleros altos; (2) y (4) - pivots. (1) pasa a (2) y va a defender a (3); (2) pasa a (3) y va a defender a (4); (3) pasa a (4), que tira; (4) y (3) van al rebote ofensivo. (1) y (4) cierran el rebote. Se rotan posiciones, siempre buena posición defensiva respecto al balón.

NOTA: (2), después de pasar a (3), se mueve y toma posición en el lado opuesto al balón (diagrama 39-40).

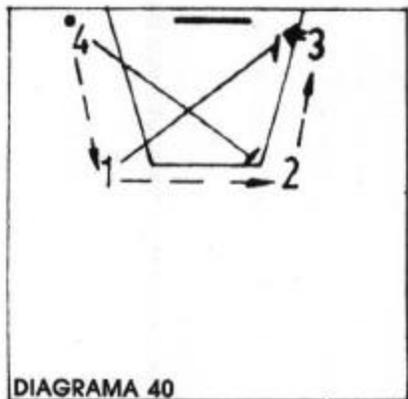


DIAGRAMA 40

REBOTE. (1) y (2) son apoyos y tiradores (en general guardias).

(3) y (4) son defensores.



DIAGRAMA 41

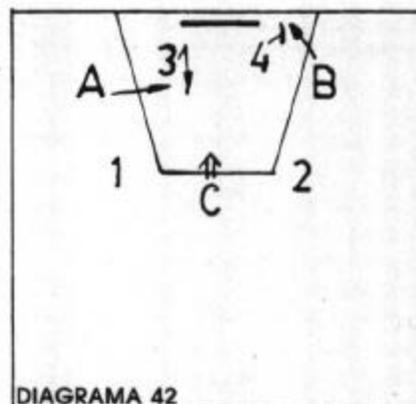


DIAGRAMA 42

(A) y (B) son atacantes.

INICIO. (C), coach, lanza el balón y se crea la situación de la defensa: "cerrar" la defensa.

ATAQUE. Rebote ofensivo (diagrama 41-42).

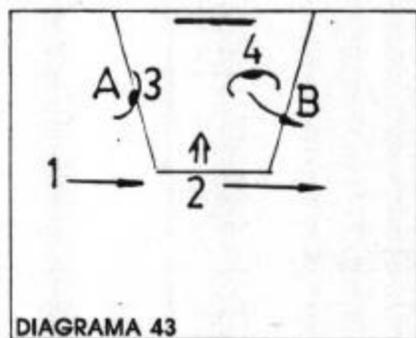


DIAGRAMA 43

Quien coge rebote, pasa al guardia del mismo lado y éste a su vez al del lado opuesto repitiéndose la situación.

Se juega a 1 minutos hasta 3. Se intercambian las parejas.

NOTA: En todo momento y en posición del balón se crean situaciones de ataque y defensa (diagrama 43-44).

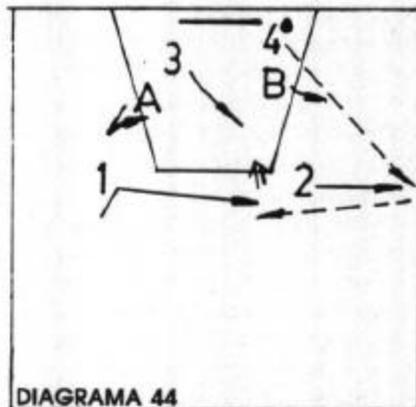


DIAGRAMA 44