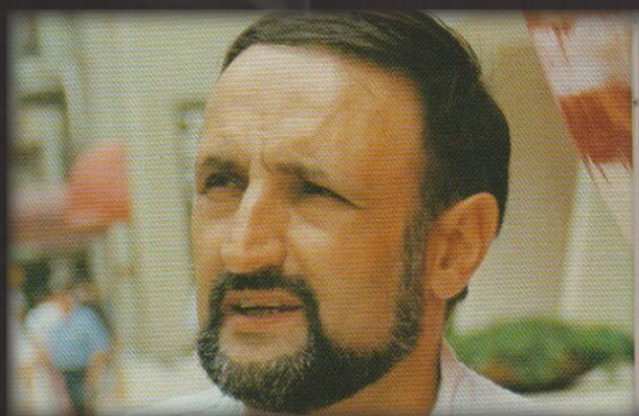


AEEB / Leyendas - Antonio Gómez Carra - 1978

ANTONIO GOMEZ CARRA



Veterano técnico madrileño nacido el 17 de junio de 1942. Entrenador de la cantera de Estudiantes y del primer equipo en las dos últimas campañas previas al nacimiento de la ACB (1981-1983). En su historial aparecen también el Oximesa (Granada), Puleva (Granada), Caja Bilbao, Padeba Badajoz, Complutense... Es también uno de los fundadores de la Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto. Antonio Gómez Carra trabajó en la cantera del club madrileño con mitos como Fernando Martín o José Antonio Montero y -ya en el primer equipo- dirigió a algunos iconos estudiantiles como Víctor Escorial, "Chinche" Lafuente o Héctor Perotas.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO
SEPARATA TÉCNICA
n.º 15 FEBRERO - MARZO 1978



La AEEB nació en 1973 bajo el nombre de Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto y desde el primer momento se convirtió en el altavoz de los mejores entrenadores del momento a través de la edición de las "Separatas Técnicas" que rescatamos para vosotros.

¡Disfrutad de las enseñanzas de algunos de estos míticos técnicos a quien tanto debemos!

15 EJERCICIOS DE PASE CON JOVENES
ANTONIO GOMEZ CARRA

BALONCESTO

15 EJERCICIOS DE PASE CON JUGADORES JOVENES

Proponemos una serie de ejercicios que tienen como elemento principal el fundamento del pase y que considero adecuados para trabajar con jugadores jóvenes.

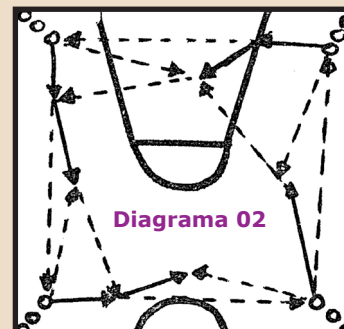
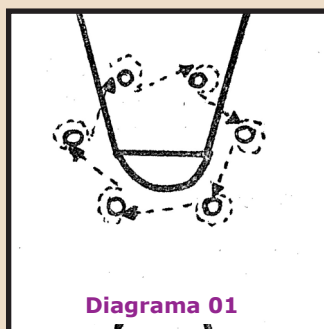
Ejercicio 01:

Pases en círculo con una mano. Trabajo del pase con una mano. Fundamento de este pase después de la recepción: hacia el lateral de la cabeza, descansando llevar el balón cogido con las dos manos en la muñeca doblada. Por medio de un golpe de muñeca y extensión del brazo se lanza el balón, dejando el índice dirigido hacia el blanco.

Para la ejecución de este ejercicio, al recibir el balón se pasa por detrás de la espalda y se efectúa el pase con la mano contraria hacia donde va el balón. Con 6 jugadores ponemos 3 balones (**Diagrama 01**).

Ejercicio 02:

Pase con dos manos cuatro esquinas. Balones en esquinas opuestas y pase con dos manos a la esquina contigua. Seguir la dirección del pase, pase de vuelta y salida del jugador hacia la esquina contigua, devolviendo el primer jugador el balón a este último, el cual lo recibe en movimiento y continúa el ciclo (**Diagrama 02**).



Ejercicio 03:

Pase por encima de la cabeza. Para la organización de este ejercicio se colocan dos filas de jugadores formando una cruz. Cada jugador pasa a la fila

opuesta y, mediante un cambio de dirección, va a la fila contigua. El pase con dos manos por encima de la cabeza se efectúa desde la posición básica de recepción de pase, llevando el balón encima de la cabeza, flexionando los codos y lanzando el balón mediante un golpe de muñeca, de tal forma que los dedos índices queden mirando al pecho del receptor, quedando los pulgares hacia abajo (**Diagrama 03**).

Ejercicio 04:

Pase de pecho y picado con tres jugadores y dos balones, uno contra dos.

Ejercicio 05:

Rebote y pase fuera (primer pase de contraataque). Los jugadores, colocados en dos filas de tres frente al tablero, otras tantas en los laterales del campo a la altura de la línea de tiros libres.

Los jugadores del medio de la zona lanzan el balón al tablero, saltan por él, pivotan sobre la pierna exterior y pasan a la fila lateral, donde previamente un jugador, mediante finta, sale a recibir el pase. Posteriormente, este jugador devuelve el balón al centro de la zona.

Ambos jugadores van detrás del pase, colocándose al final de la fila correspondiente. Se trabaja por los dos lados a la vez, cambiándose a la señal del entrenador (**Diagrama 04**).

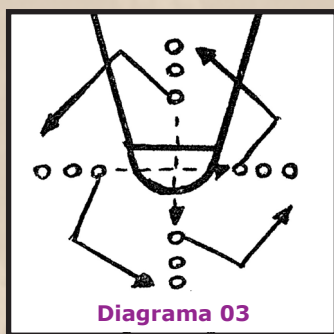


Diagrama 03

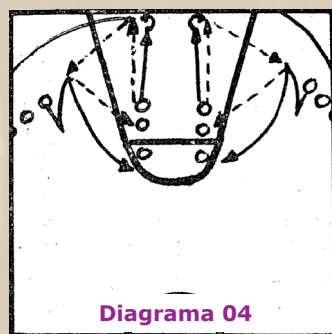


Diagrama 04

Ejercicio 06:

Pase de béisbol. Los jugadores se colocan en dos filas, uno enfrente de otro. Un balón para cada dos (**Diagrama 05**).

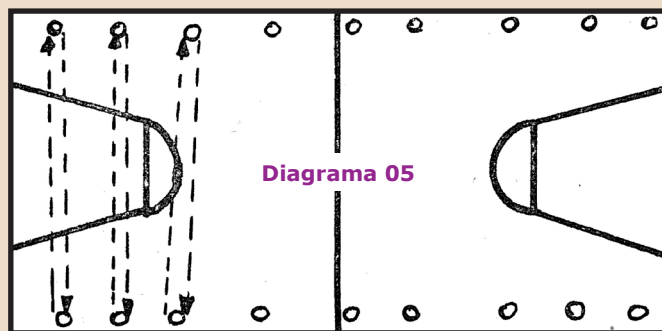


Diagrama 05

Técnica del pase. Desde la posición inicial ofensiva dan un paso hacia atrás, cargando el peso sobre la pierna atrasada, llevando el balón al lado de la sien de tal forma que descansa sobre la muñeca doblada.

Lanzamiento de pierna atrasada y brazo hacia adelante, finalizando con un golpe de muñeca, dejando el dedo índice dirigido hacia el pecho del receptor.

Ejercicio 07:

Pase, recepción, pivote reverso y pase. Jugadores en las cuatro esquinas del medio campo, según el gráfico; dos jugadores salen a recibir el pase opuesto, parada en un tiempo y pivote de reverso pasando a la fila contigua.

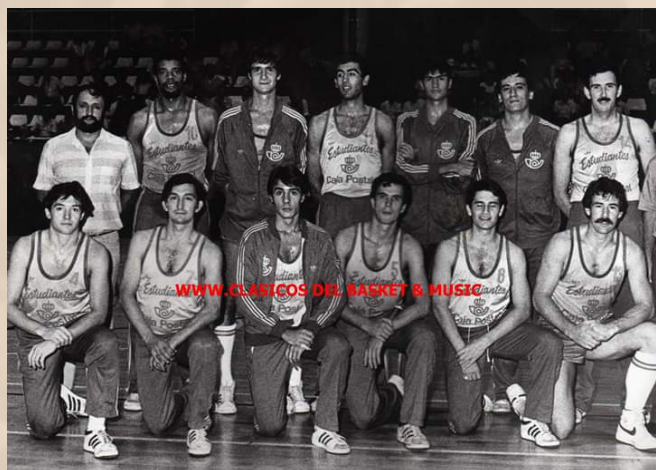
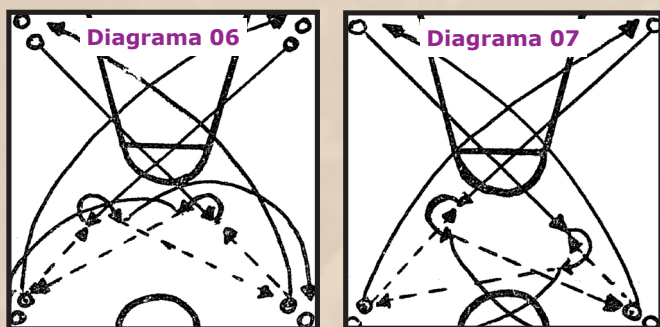
Todos los jugadores cambian de posición, yendo a colocarse en la fila a donde se ha lanzado el pase. Trabajo de pases de pecho y con una mano (**Diagrama 06**).



AEEB / Leyendas - Antonio Gómez Carra - 1978

Ejercicio 08:

Pase, recepción, pivote exterior y pase. Posición inicial igual que en el ejercicio anterior, con la variante de que los balones parten de las esquinas de la línea de fondo (Diagrama 07).



Ejercicio 09:

Rueda pases y rebotes en el aire. En esta rueda se trabajan el fundamento de entrada a canasta sin bote, el pase con dos manos y el rebote en el aire del pasador (primer pase de contraataque) y un pase picado. Los jugadores se colocan en dos filas en medio campo (Diagrama 08).

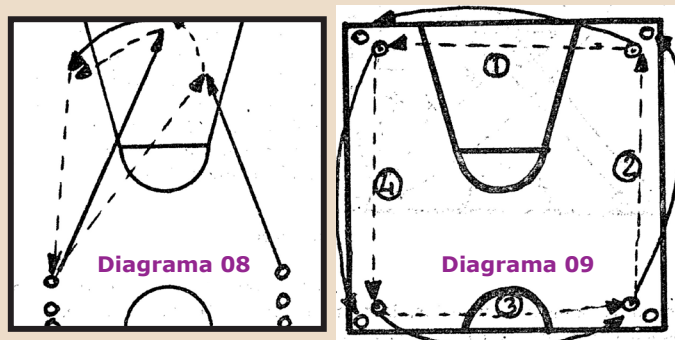
Los balones en una de las filas, saliendo los de la otra en carrera hacia el aro. El pasador ha de lanzar el pase delante del receptor y a la altura del pecho.

El receptor coordinará zancada larga con la pierna exterior al recibir el balón, saltando en altura al caer con la otra pierna, levantando la rodilla de la mano que tira.

Después de efectuar el pase, el pasador va al rebote y el resto del movimiento ya queda explicado en el propio gráfico.

Ejercicio 10:

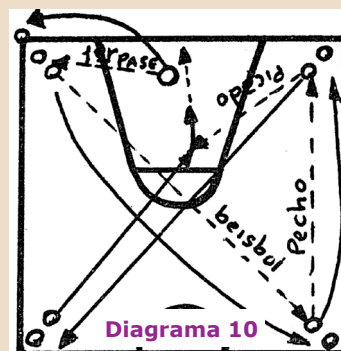
Rueda de cuatro esquinas. En este ejercicio se trabajan cuatro tipos de pases. De dos manos, de pecho (1), por encima la cabeza (2), béisbol (3) y con dos manos picado (4). Cada jugador, después del pase va a la esquina a donde ha pasado (Diagrama 09).



Ejercicio 11:

Rueda de cuatro esquinas, con cuatro pases y entrada a canasta. En esta rueda se trabaja el pase de béisbol, de pecho con dos manos, picado con dos manos, primer pase de contraataque y diversos pases a una mano.

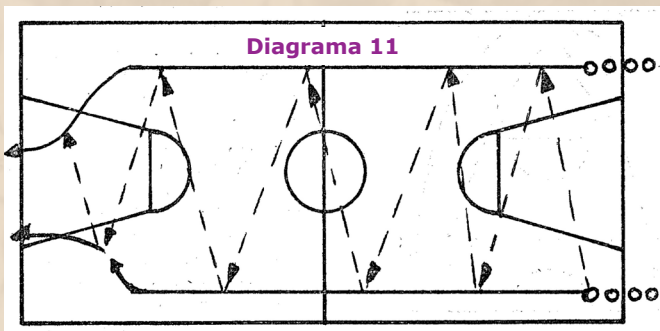
Además de esto, el rebote defensivo y la entrada a canasta sin bote. Se empieza la práctica con dos balones en esquinas opuestas, incrementándose con otro balón más a la mecanización del ejercicio (Diagrama 10).



AEEB / Leyendas - Antonio Gómez Carra - 1978

Ejercicio 12:

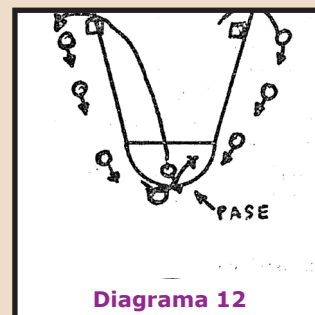
Pase en movimiento por parejas. Los jugadores comienzan pasándose de pecho con dos manos según van corriendo (dar el pase adelantado). También pase picado con dos manos y pases con una mano (mano de fuera) y pases picados con la mano de fuera. Los jugadores van saliendo a una señal del entrenador (**Diagrama 11**).



Ejercicio 13:

Pase de entrega con una mano. Los jugadores se distribuyen en 3 equipos de 8 jugadores cada uno. En una canasta practican la entrega con la

mano de fuera el balón al jugador que corta exterior. El balón se pasa de la mano interior a la exterior entregándolo con un "pellizco" (**Diagrama 12**).



Ejercicio 14:

Concurso de contraataques a 15 puntos: cada equipo efectúa dos series.

Ejercicio 15:

Pase rápido contra la pared. Los jugadores se ponen a 3 metros de una pared, lanzando rápidamente contra ella durante 8 segundos. Se trabajan 10 series, eliminando a los peores hasta el final.

