



Felipe Coello

Su carrera profesional comenzó en el Náutico de Tenerife en la década de los ochenta y en 1986 llegó a Murcia al fichar por el Júcar. Allí logró tres ascensos a la máxima categoría del baloncesto español (1990, 1998 y 2003) y dirigió al equipo grana en la Liga AEB en varias etapas. También entrenó al Balneario de Archena, tanto en la Liga EBA como en la LEB Bronce y ha sido director deportivo de la Federación de Baloncesto de la Región de Murcia (FBRM). Premio Raimundo Saporta 2018.

DE LA FORMACION A LA ELITE (I)

Cuando entrenamos a los más jóvenes tenemos que contemplar muchos detalles para hacerles mejores a ellos y a nosotros.

El hilo conductor de este trabajo va a ser el juego colectivo desde infantiles hasta la edad de competición (junior ó pre-senior).

Queremos ver las opciones que tiene el juego colectivo y la forma de trabajarlas. Normalmente nos quejamos de que los jugadores infantiles o pre-infantiles juegan de forma alocada y que no hay juego colectivo.

Yo soy de la opinión de que –a partir de cierta edad- los fundamentos individuales hay que trabajarlos conjuntamente con el juego colectivo, para que los jugadores mejoren sus fundamentos individuales al mismo tiempo que empiezan a entender el juego colectivo:

- Ocupar los espacios de juego adecuados.
- Jugar un pase más.
- Mejorar los ángulos de pase, etc.

Mi método es el método integral, haciendo un poco de todo e intentando hacerlo lo mejor posible. En este trabajo solo voy a hablar de aspectos ofensivos.

Se dice que un jugador cuando acaba su etapa de minibasket debe haber conseguido una serie de metas:

- Cierta dominio de la mano no hábil.
- Conceptos Ofensivos:
 - o Buen campo visual de lo que es la pista.
 - o Buena coordinación óculo-motora (ojos, manos y piernas).
 - o Aspectos Técnicos:
 - ◇ Tirar a canasta si el defensor me da distancia.
 - ◇ Si me presionan mucho, saber dar 2 ó 3 botes a canasta.
 - ◇ Cambiar de mano y de ritmo.
 - ◇ Deseo de jugar y de ir al rebote ofensivo.
 - ◇ Que todos (grandes y pequeños) sepan dar el primer pase y el primer bote de contraataque.



- Conceptos Defensivos:
 - o Tener cierta lateralidad.
 - o En defensa, colocarme entre el balón y la canasta ("muro").
 - o Capacidad para defender el primer bote.

EJERCICIOS DOS CONTRA CERO

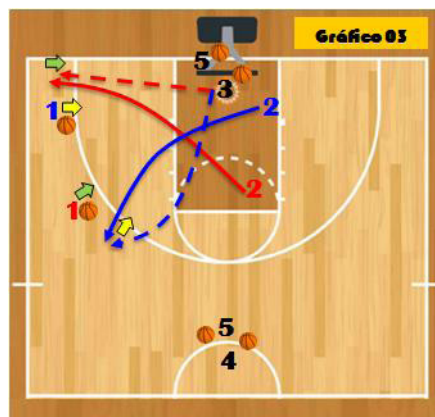
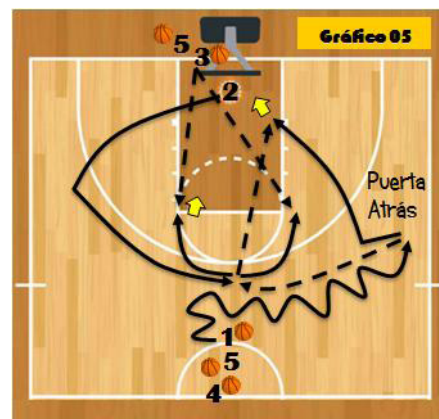
Son ejercicios sencillos que adaptan otros ejercicios que conozco para sacar el máximo provecho posible. Quiero hacer cosas sencillas, tomar referencias y desarrollarlas.

Dos filas. Todos con balón menos el primer jugador de la línea de fondo. Doy un par de botes y paso al jugador que trabaja para recibir. El pasador va al lado contrario a tirar sobre pase de la fila del fondo (**Gráfico 01**). Podemos ir sumando detalles técnicos.

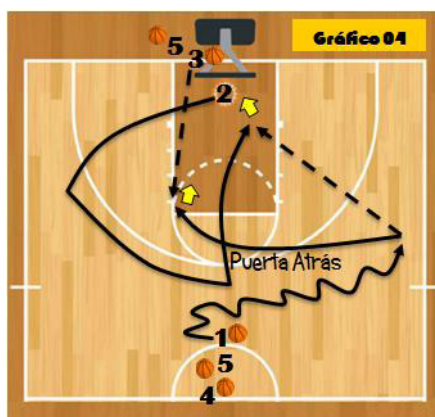


Lo vamos complicando para jugar situaciones normales de 2c0. Ahora, el jugador que recibe penetra por el fondo o por el centro y dobla el balón (**Gráfico 02**).

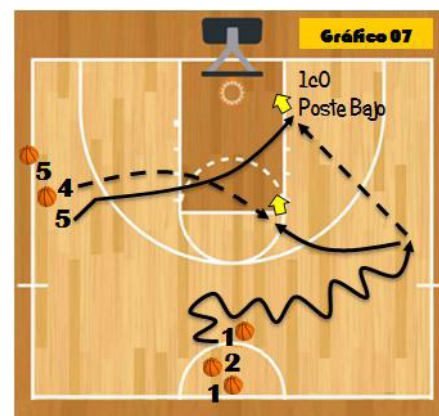
Después de pasar se va al lado contrario a tirar (**Gráfico 03**). Buscamos situaciones reales del juego. Primero penetramos siempre por el mismo sitio y después les dejamos elegir.



Jugador con balón y sin balón van cada uno a un lado. El jugador sin balón busca un pase en el eje, pero suponemos que no hay pase y jugamos una puerta atrás. El pasador, pasa y se mueve para tirar en el lado contrario (**Gráfico 04**).



Por último, vamos a incluir la situación de ganar la posición en el poste bajo (**Gráfico 07**).



Los detalles a corregir son las salidas, los cambios de ritmo, los cambios de dirección, las recepciones, etc.

Otra opción: puerta atrás desde 45°. Podemos incluir el detalle de que los hombres altos vayan a tirar al poste alto (**Gráfico 05**).

Podemos pasar al poste y cortar o bloquear o pasar y buscar un tiro en la esquina (**Gráfico 08**).



Si el poste se la juega, el exterior busca un tiro en el lado contrario sobre pase desde la fila de postes. Podemos añadir la opción de que el poste empiece a jugar con bote (atacando el centro, por ejemplo) y que saque el balón fuera de nuevo (Gráfico 09).



Las opciones son innumerables y lo ideal sería poder trabajar con

dos grupos de seis jugadores (un grupo en cada una de las canastas).

Con chicos de mayor edad podemos incluir el mano a mano (Gráfico 10) y el bloqueo directo.



Abrimos bien los espacios para facilitar la puerta atrás del jugador exterior (Gráfico 11).

La idea de estas situaciones de 2c0 es desarrollar sobre ejercicios muy básicos las opciones que nos da el juego.

Por último, incluimos el trabajo de los detalles del bloqueo directo (Gráfico 12).

Una variante sería parar y tirar sobre el bloqueo (Gráfico 13).

