

GUÍA PARA LA ENSEÑANZA

Rol docente del entrenador



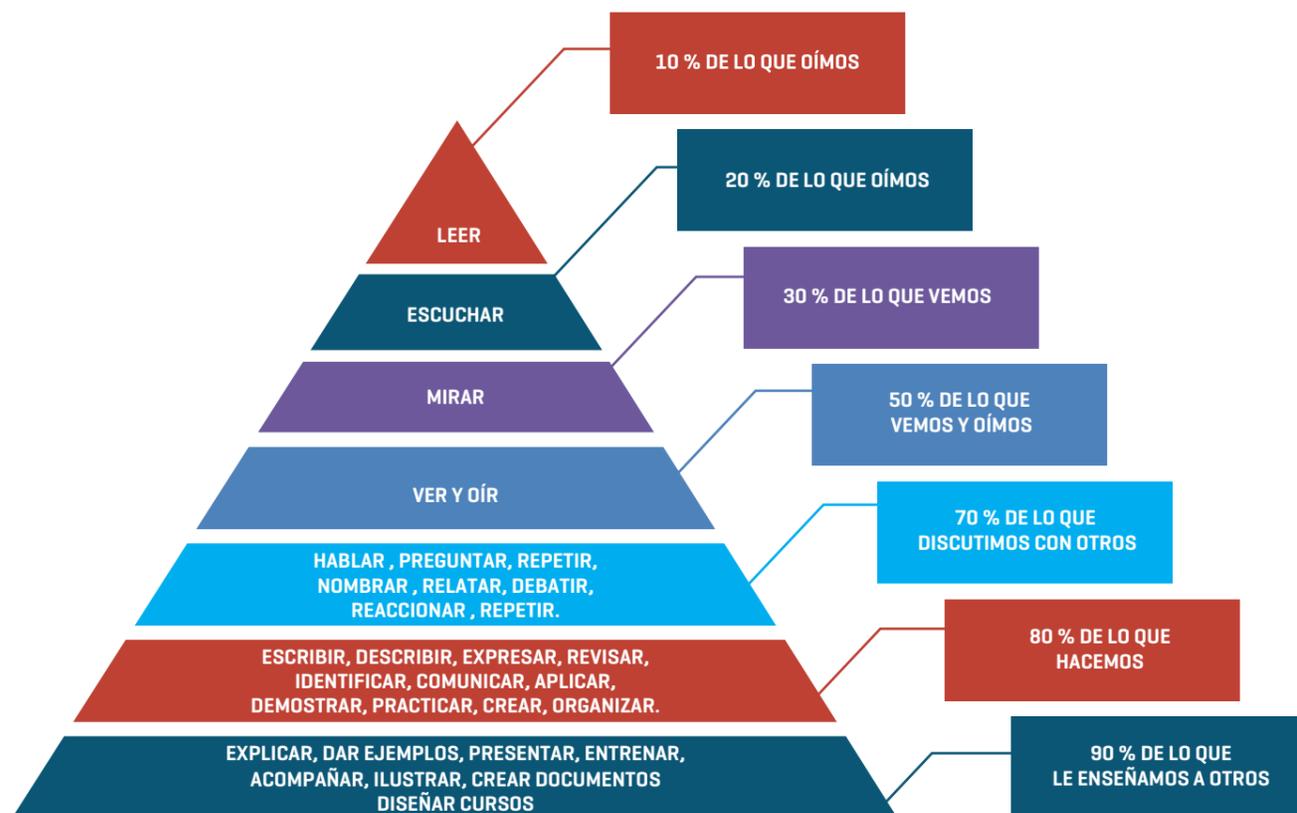
GUÍA PARA LA ENSEÑANZA

ROL DOCENTE DEL ENTRENADOR

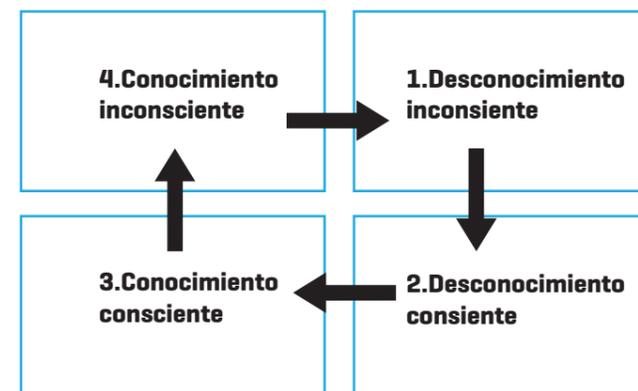
La Guía de Aprendizaje del METODO CABB ha sido creada con el objetivo de brindar herramientas didácticas, pedagógicas, técnicas y prácticas a los entrenadores para que como sugerencia las puedan llevar adelante en sus clubes.

- 1) Como aprendemos?
- 2) Que Entrenamos cuando entrenamos?
- 3) Ejes a tener en cuenta en la Formación
- 4) LA PLANIFICACIÓN como eje de la enseñanza y el aprendizaje
- 5) Metodología y diseño de Ejercicios
- 6) Escalones de fundamentos. Pasos Metodologicos
- 7) Donde ponemos el foco de observación cuando corregimos?
- 8) Como trabajamos en la Heterogeneidad de los grupos?
- 9) El comportamiento del entrenador dentro del Proceso de formación
- 10) Terminología





El Proceso de Aprendizaje, según Piaget tiene 4 diferentes etapas:



- 1- Desconocimiento Inconsciente: Quiere decir que ignoras aquello que desconoces
- 2- Desconocimiento Consciente: Eres consciente de tu desconocimiento hacia una actividad determinada. "Sabes que no sabes"
- 3- Conocimiento Consciente: Aquí es donde comienzas a esforzarte por esa nueva técnica.
- 4 - Conocimiento Inconsciente: Este es el nivel más alto de aprendizaje. Una vez que hayas llegado a este nivel, se habrán generado los automatismos que te permitan perder la consciencia sobre la actividad que estás realizando. "No sabes que sabes"

Para un correcto proceso de aprendizaje, en nuestra etapa como entrenadores formadores, debemos reconocer en qué nivel están los jugadores y establecer ejercicios adecuados a ellos y al propio equipo, si no hacemos el diagnóstico correcto sobre las etapas seguramente no obtendremos el éxito correcto para su desarrollo.

¿Qué entrenamos cuando entrenamos?

Entrenamos sobre todo el Cerebro, mas allá de preparar atletas, no les entrenamos solo sus músculos, un ejercicio o un sistema, entrenamos su Cerebro que es quien da las ordenes para ejecutar. Nuestros esfuerzos deben estar dirigidos a generar conexiones neuronales, de esta manera llegamos al:

Ciclo de decisión

- 1- Observar
Reunir la mayor información posible del contexto global (jugadores, área del campo, ubicación, tiempo y espacio) Es determinante Observar para luego continuar los pasos del Ciclo de decisión

- 2- Evaluar
Una vez recolectada la información, pasamos a el momento de cuantificar y calificar las soluciones probables. Se comienza a trabajar en una posible solución en función del conocimiento y experiencia adquirido.

- 3- Decidir
Es el momento de elegir un programa mental y determinar qué hacer, cual será la decisión que tomaremos teniendo en cuenta los datos obtenidos de la observación y la evaluación.

- 4- Actuar
Luego de observar, diagnosticar, decidir, llegamos al momento de Llevar Adelante el plan, la ejecución.

Ejes a tener en cuenta en la Formación

Cuáles son los componentes que se deben tener en cuenta en esta etapa?

Pedagogía - Didáctica - Psicología - Metodología - Filosofía

La Pedagogía: de un modo muy amplio, en la formación, hace referencia al proceso educativo o de enseñanza-aprendizaje. Se identifica también como un conjunto de conocimientos. Podría decirse que la pedagogía es la ciencia cuyo objeto de estudio es la formación de la personalidad de la persona. Las tendencias actuales pretenden que esta educación sea integral, es decir, en todas las dimensiones de la persona. La formación es el proceso de preparación de la persona para la vida.

La Didáctica: significa, el arte de enseñar. Consecuentemente la enseñanza ha sido considerada tradicionalmente como un arte.

Tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje. Es, por tanto, la parte de la pedagogía que se ocupa de las técnicas y métodos de enseñanza,

La didáctica es una disciplina de la educación de carácter teórico-práctico, cuyo objeto de estudio son los procesos de enseñanza-aprendizaje, y cuya finalidad es la formación integral del alumno por medio de la interiorización de la cultura. actualmente se tienden a buscar en sus fundamentos sustentos cada vez más científicos.

La Psicología: es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales. Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual. como sea ha mencionado en el área de Pedagogía, el enfoque al que se apunta es integral. Teniendo en cuenta los aspectos del jugador en las todas las dimensiones, considerando a un sujeto biopsicosocial. Debiendo tener el profesor que trabaje con un grupo las distintas situaciones de cada uno de ellos.

La Metodología: Método y metodología son cosas diferentes. El término método, también conocido como técnicas de investigación, puede

definirse como el camino para alcanzar un objetivo. Con relación a la metodología, consiste en los procedimientos que deben llevarse a cabo para cumplir con lo estipulado y obtener conclusiones sobre el fenómeno o problema que se analiza.

La metodología del entrenamiento deportivo, consiste en las reglas que deben cumplirse, dentro de la organización en la práctica de un deporte. Existen dos tipos de metodologías, pluridisciplinar e integrada.

La pluridisciplinar es la que considera que el mejor rendimiento deportivo, puede obtenerse a partir de la suma de los diferentes elementos que intervienen como la , técnica, táctica, condición física, psicológica y visuales.

Los fines se consiguen a partir de tareas claras y justamente sobre una progresión metodológica.

La metodología integrada, se encuentra basada en la práctica deportiva, y considera que: las habilidades técnico tácticas, los aspectos físicos, psicológicos y visuales, están íntimamente relacionados. En este modo se busca integración y combinación entre todos los elementos. De todas maneras en la actualidad se presta mayor atención a la táctica, y en parte a la técnica.

La Filosofía:

La Filosofía de un Entrenador es la idea conceptual de juego que va formando a lo largo de la carrera, se va alimentando a través de los años y de la propia experiencia; y nos lleva a pensar en tener claro como quiero que jueguen mis equipos, actuar y transmitirlo. Ser coherente entre lo que decimos y lo que hacemos para que el Equipo juegue con una identidad.

La filosofía de juego, aplicada en distintos equipos, clubes es el sello que el entrenador debe perseguir, que nuestros pares identifiquen como juega un equipo nuestro es la mayor satisfacción personal y es el resultado alcanzado de una suma de factores que convergen en el éxito de un equipo, ya que allí estarán involucradas, la defensa, la ofensiva, la gestión de grupo, la planificación, el liderazgo y la línea de juego, nuestro sistema en general.

Estos y algunos otros componentes más, hacen que el entrenador pueda organizar su tarea de forma ordenada.

Ahora, podemos bajo el conocimiento de estos componentes formar y entrenar? Si.

Porque?

Porque nos permite trabajar en la formación desde características determinadas, en estructura física, habilidades técnicas y en conocimiento y lectura de las acciones tácticas del juego. Teniendo en cuenta estos componentes, podemos comenzar a desarrollar la actividad de entrenar desde la formación.

Teniendo en cuenta, cuando, como, porque, y con quién.

A partir de aquí entra en juego otro componente, que es el de la adaptación al proceso de enseñanza- aprendizaje.

Al caso es que no existe la fórmula perfecta, para la perfección, pero siempre hay que ir a buscarla para poder estar lo mas cerca posible del objetivo.

Esto es parte de las necesidades del entrenador para ordenar y planificar su trabajo o tarea.

LA PLANIFICACIÓN como eje de la enseñanza y el aprendizaje.

En cuanto a la planificación de la temporada deberíamos dividirlo en:

Macro Ciclos

Van ser los grandes períodos de tiempo que marquen nuestro plan anual, generalmente son los distintos tiempos de la competencia, por ejemplo la pretemporada, el inicio de la competencia o en caso de ser 2 competencias anuales, la primera y luego la segunda, los playoffs, etc. Obviamente cada macro ciclo tendrá diversos objetivos y contenidos acordes a éstos

Mesociclos

Como su nombre lo indica son los meses que componen al macro ciclo, pueden ser desde 1 hasta los que sean necesarios para cumplimentarlo. Éstos también contienen seguramente, objetivos y contenidos específicos a cada uno, aunque relacionados y entrelazados en pos de concretar los objetivos del macro ciclo.

Microciclos

Son las semanas que componen al mesociclo, cada una acomoda dentro suyo a los contenidos para lograr los objetivos planteados.

“Sistema Americano” ideal para categorías formativas.

Es un sistema de distribución de contenidos que intenta ordenarlos de manera eficiente y para que puedan encadenarse y repasarse constantemente para lograr una mejor apropiación de los mismos. Lo que propone este sistema es dar un orden a los grandes grupos de contenidos (defensa, lanzamiento, pases, mecánica de piernas y dribling) y que cada uno ocupe una semana, y al pasar las 5 semanas que corresponderían para trabajar cada uno, volver a empezar en el mismo orden, por ejemplo:

MICRO 1	MICRO 2	MICRO 3	MICRO 4	MICRO 5
DEFENSA	LANZAMIENTO	PASES	MECÁNICA DE PIERNAS	DRIBLING

MICRO 6	MICRO 7	MICRO 8	MICRO 9	MICRO 10
DEFENSA	LANZAMIENTO	PASES	MECÁNICA DE PIERNAS	DRIBLING

En la parte de arriba vemos los microciclos y en la parte inferior el grupo de contenidos a trabajar.

Este método simplemente se trae para brindar un orden en la planificación y una enseñanza más eficiente de los contenidos, sin embargo es lo suficientemente flexible como para ser modificado sobre la marcha, sobre todo si es evidente que debemos trabajar sobre un aspecto concreto, tendrá prioridad lo que el entrenador considere más importante enseñar o mejorar en cada momento específico de la temporada.

Metodología y diseño de Ejercicios

Planificación del entrenamiento tipo:

En cuanto al método de llevar a cabo los entrenamientos, deberíamos dividirlo en 3 partes:

Parte Inicial: Es el comienzo del entrenamiento, en el caso de las categorías pequeñas pueden utilizarse juegos ligados o no al básquetbol, en las más grandes podemos utilizar ésta porción para trabajar sobre los fundamentos que creamos pertinentes, tratando de que estén ligados con lo que va a venir después en la sesión.

Parte Principal: Es el verdadero propósito del entrenamiento, tiene como fin trabajar sobre uno o varios aspectos del juego, puede ser una continuación del trabajo de fundamentos pero puestos más en juego (con oposición, en situaciones más reales, en desventaja, encadenado con otros fundamentos o situaciones tácticas a resolver), puede ser meramente táctico e involucrar un juego reducido (2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4) o situaciones puntuales a resolver. Así mismo lo que trabajemos en la parte inicial y en la principal debería verse reflejado en el juego 5 vs 5 si decidimos dedicarle un rato a éste

Vuelta a la calma: Es el cierre del entrenamiento. Podemos utilizar alguna actividad más pasiva en los pequeños, y en los grandes, tiros libres, elongación y repaso verbal de lo trabajado y la importancia que tiene.

Con respecto al diseño de los ejercicios:

Elaborar tareas que cumplan con el objetivo planteado dentro de situaciones lo más parecidas posibles a las que se dan en el juego.

Tratar de que los driles y ejercitaciones no se salgan del esquema general del equipo, trabajar sobre lo que tenemos o hemos construido.

En una etapa de enseñanza, trabajar sin oposición y con muchas repeticiones, acompañado de mucho feedback por parte del entrenador.

La repetición es la clave de la automatización, si un entrenamiento tiene como objetivo, por ejemplo, el pase de pique, esa sesión debe estar plagada de ejecuciones de éste fundamento en diferentes situaciones.

Por eso el diseño de la tarea debe asegurar muchas repeticiones para cada uno de los jugadores en diversos escenarios Evitar jugadores que permanezcan mucho tiempo quietos. Abstenerse de las filas largas para pasar a ejecutar, todos deben tratar de estar en movimiento, por eso implementar ejercitaciones que los mantenga lo más ocupados posibles a la mayoría.

Encadenar los fundamentos y no trabajarlos aislados, comprender que cada uno viene de una acción anterior y genera una posterior, en pos de resolver las diversas problemáticas del juego.

Siempre trabajar ambos perfiles en los gestos técnicos, o incluso prestarle más atención al perfil que genere más dificultades.

Generar incertidumbre y posibles soluciones a los problemas planteados en los driles. Para esto, dar opciones de respuestas si se da X situación o se da otra (por ejemplo: recibir en la línea de 3 puntos y encuadrarse al aro con una detención en un tiempo, si se rompe hacia el fondo se define de tal manera y s voy al eje de tal otra). Por otro lado, la herramienta más valiosa para generar posibles soluciones y una lectura previa para resolverla es la defensa, la cual puede ser controlada o libre.

Generar situaciones que se encadenen con otras previas y posteriores de manera de construir una situación más parecida al juego, sin quitar el foco en lo que se desea trabajar.

En etapas de automatización, buscar la mejor velocidad de ejecución sin perder la calidad del movimiento. Muchas repeticiones, con muchas soluciones, fomentar la lectura.

En etapa de perfeccionamiento, la calidad y velocidad de ejecución deben ser prioritarias, con pausas iguales a las que se

consignas y aprendizajes dentro del mismo ejercicio según en qué momento esté cada alumno. Dentro de cada equipo, habrá diferentes realidades, nuestro desafío es confeccionar y diseñar las sesiones de entrenamiento de manera de que contemplen las necesidades de todos nuestros jugadores

ESCALONES DE FUNDAMENTOS (Pasos Metodológicos)

5 Grandes Grupos

Lanzamiento - Dribling - Mecánica de Piernas
Pase - Defensa



Pensamos en los 5 grandes grupos de Fundamentación y dentro de cada uno, desarrollamos los siguientes pasos metodológicos más destacados, vale aclarar que cada fundamento puede encadenar con otro, que el orden sugerido, no necesariamente debe ser el desarrollado en el Manual. Es importante respetar los pasos de un gesto determinado para poder llevarlo adelante y tomar como ejemplo en cada grupo. Además no tiene relación exclusivamente a edades o categorías, sino que están sujetos a la evolución individual y progresiva de cada chico. La idea es ir de lo simple a lo complejo para agrupar gestos.

Lanzamiento

Balance: Orientación-Equilibrio
Toma del balón (T): Carga de la pelota y posición de las manos
Extensión triple: Tobillos-Rodillas-Caderas
Parábola de tiro: extensión de brazo
Finalización: Flexión de muñeca/dedo-s lanzamiento
Desde el dribbling

Pase [Todo tipo]

Balance: Equilibrio y Recepción (W)
Habilidad de manos en todos los planos
Detención y pivoteo
Con oposición directa (uso de fintas y ángulos, objetivos)
Desde el dribbling

Dribling

Balance: Control estático del elemento
Planos de dribbling y punta de los dedos
Control en traslado
Control en velocidad
Cambios de dirección

Mecánica de piernas

Carrera, detención y equilibrio
Detención y pivoteo
Cambios de dirección [cruzado-abierto-giros]
Mecánica según ventaja sin balón [Interno-Externo-Cortes]
Mecánica según ventaja con balón [fintas-salidas-combinaciones]

Defensa

Balance: Ubicación espacial (atacante-defensor-canasto)
Postura defensiva
Desplazamientos vs. atacante con balón
Desplazamientos vs. atacante sin balón
Línea de pase y rebote defensivo

Donde ponemos el foco de observación cuando corregimos?

El análisis de un gesto técnico y de una destreza debe observarse de abajo hacia arriba, de ahí la importancia del balance y la postura en semi flexión. Estimular a los jugadores a crear este hábito que los mantendrá en pre acción constantemente. Sin una buena postura corporal no hay calidad de movimientos, sin calidad de movimientos se diluye la energía, lo cual condiciona el gesto técnico.

Unificar la observación/corrección por parte de cada uno de los entrenadores del club sobre los gestos técnicos y destrezas, mediante un protocolo interno y consensuado entre ellos.

EJES DE CORRECCION:

- HABITOS DE POSTURA
- EJECUCION DEL GESTO
- BILATERALIDAD
- TOMA DE DECISION

Como trabajamos en la Heterogeneidad de los grupos?

En todo grupo contamos con 3 diferentes niveles de capacidades: Alto - Intermedio y Medio, a partir del diagnóstico realizado por el Entrenador y su planificación comienza la transferencia de contenidos.

La heterogeneidad dentro del entrenamiento:

Uno de los grandes desafíos para el entrenador es la convivencia, dentro del entrenamiento, de jugadores situados en diferentes momentos de su aprendizaje. En las categorías de formación, es muy común encontrar jugadores que están avanzados en cuanto al conocimiento y dominio de los contenidos; así como también otros que están comenzando a dar sus primeros pasos en el deporte y algunos en un término medio, donde aún no dominan algunas cuestiones, pero ya tienen cierto recorrido. Estas diferentes realidades demandan la misma atención, desarrollo y planificación para atender a sus necesidades particulares.

El gran problema es de qué manera el entrenador puede ajustar su planificación para que ésta contemple dichas realidades sin que deba conducir diferentes prácticas al unísono, ni descuide alguno de los grupos.

Algunas herramientas importantes para llevar a cabo esto son:

Conocer al grupo que se entrena. Lograr detectar en qué momento de su evolución como jugador se encuentra cada uno. Podríamos marcar tres diferentes momentos: uno básico, en el que los jugadores se están apropiando del contenido; uno intermedio en donde poseen herramientas que aplican en el juego, pero todavía deben pulir las mismas y agregar otras; y por último un nivel avanzado, donde se encuentran aquellos jugadores que ya dominan uno o varios aspectos del juego. Estos momentos no engloban la totalidad del jugador, sino

que pueden ser particulares a un aspecto del juego. Por ejemplo: un jugador puede estar en un momento determinado de desarrollo en cuanto a su dribbling, pero en otro diferente en cuanto a su lanzamiento.

Anticiparse a los errores. Al conocer a los jugadores y ubicarlos en alguno de estos momentos, el entrenador puede prever cierta cantidad de dificultades que podrían surgir dentro de los entrenamientos planificados. Por ejemplo: en un ejercicio de 1 vs 1 desde un desmarque, el entrenador puede anticiparse a que un jugador que se encuentra en un momento básico de su recorrido pueda tener dificultades para recibir el balón. De manera que, dentro de la planificación del entrenamiento incluye soluciones para dicha situación. De esta forma, el entrenamiento logra estar mejor preparado y es más adecuado a la heterogeneidad de los jugadores.

El diseño de los ejercicios. Estos no deben ser diferentes para cada jugador, sino que, dentro del mismo, posean consignas adecuadas a cada momento en el que se encuentren estos. Por ejemplo: en un dril de 1x0, donde los jugadores reciben en la línea de 3 puntos con pie interior y atacan el aro con pie cruzado, se podría dar consignas simples al 1er grupo [ej: hacerlo lento, coordinar el juego de pies], otra consigna más compleja al grupo intermedio [ej: balancear el balón del lado de la recepción a la cadera del lado contraria, dribbling fuerte y adelante para atacar, velocidad de ejecución] y por último ciertas cuestiones avanzadas para el 3er grupo [ej: salida en reverso, agregar un defensor, step back luego de la salida cruzada, etc]. La clave está en que los driles respeten y exijan a cada uno de los jugadores.

Respetar los ritmos personales. El entrenador debe entender que cada jugador tendrá su tiempo para pasar de una etapa a la otra, y que requiere de una figura que lo acompañe, guíe, corrija, estimule y apoye en este proceso.

El comportamiento del entrenador dentro del proceso de formación

Principios

Transmisión de Valores: el punto de partida del Entrenador cuando trabaja con jóvenes es saber que está formando personas a las cuáles debe inculcarle valores. El deporte acerca al jugador a ser un mejor individuo.

Diferentes e iguales: Todos los jugadores son distintos y el Entrenador debe descubrir qué "tecla" tocar en cada uno para sacar lo mejor de ellos. Cada jugador es un tesoro por descubrir.

Por otro lado, el Entrenador debe respetar y considerar a todos los jugadores por igual, sea cual fuere su condición, técnica, táctica, física e intelectual.

Capacidad de adaptación: El Entrenador debe tener la capacidad de adaptar los objetivos de acuerdo a la situación, ya sea en espacio físico, material humano, elementos de trabajo. Debemos conocer el contexto de nuestro equipo del club.

Proceso y resultado: evitar que la búsqueda de resultados a corto plazo se interpongan en el desarrollo individual y colectivo.

Diferencia entre éxito y triunfo: el éxito es lograr nuestra mejor versión en cada etapa de desarrollo. En algunos casos eso implicará triunfar sobre nuestro oponente y en otros la necesidad de seguir mejorando.

Orientación al aprendizaje: debemos transformar cada resultado en una experiencia de aprendizaje: En los triunfos analizar qué hicimos bien para poder repetirlo y en las derrotas que hicimos mal para evitarlo en el futuro.

Trabajo duro: transmitir la pasión por el baloncesto a los jugadores, y dejando claro que todo lleva su tiempo y que vale la pena dedicarle el tiempo que este requiera para mejorar.

Apoyo: el entrenador debe reconocer el esfuerzo más que el resultado. Sus intervenciones deben de tratar de ser anticíclicas: exigencia ante los buenos resultados y apoyo ante los malos momentos.

Línea de juego: el entrenador debe definir un claro sistema de juego en donde estén claros los roles de cada jugador. Un sistema de juego claro permite que los jugadores no tengan que ocuparse de todo sino solo de lo importante.

Carisma basado en el conocimiento: un entrenador es respetado por sus jugadores por su conocimiento [si aquello que dice que pasará, efectivamente pasa].

Mentalidad de calidad: el entrenador promueve la atención a los detalles y a la calidad en la ejecución de las actividades.

Programa de desarrollo: el Entrenador formador, debe preparar un equipo para el crecimiento y el desarrollo individual, debe pensar en ofrecerle todas las herramientas posibles al chico y en un orden progresivo para que no salte etapas. El Entrenador como líder inspira, motiva y se muestra paciente en el desarrollo de su programa.

La principal satisfacción de un entrenador es ver el crecimiento de sus jugadores y en segundo lugar la obtención de resultados.

Lineamientos para cada fase

En los Entrenamientos:

Respetar los horarios, llegar temprano
Ir uniformado

-Proponer Entrenamientos Integrales, Inteligentes (toma de decisiones) dentro de su Planificación

-Adaptarse a los materiales con que cuenta en el club y los alista

-Dar tareas a cada chico que llega al club con antelación al entreno, los introduce al trabajo extra

-Lograr el equilibrio entre motivación y exigencia. Comunicación fluida con el jugador.

-Estar actualizado, lo que no significa que vaya a permitir, que sea directamente aplicable en ese momento

-Explicar el sentido de cada ejercicio.

-Tratar de entrenar a un nivel de exigencia más alto que el nivel que encontrarán los jugadores al competir.
Reconocer el esfuerzo y no el resultado

Durante el entrenamiento, prevalece el mensaje claro, con voz firme y siempre delante del grupo.

Como líder motiva y muestra cada gesto que pretende enseñar.

Corrige en forma individual, intentando no detener el entrenamiento, y en forma colectiva cuando así se requiere.

Genera actividades para incluir a todos los chicos, le da creatividad al trabajo buscando no repetir siempre los ejercicios, cambia todo el tiempo los líderes, las parejas, tríos o grupos.

El entrenador comprometido con la enseñanza y el proyecto del club, sabe que puede optimizar su tiempo, si además genera intensidad dentro de la práctica, da un tiempo justo y necesario para hidratarse y genera hábitos sabe que cada entrenamiento será un día ganado. Utiliza una terminología propia, que permite por ejemplo conocer a sus dirigidos el nombre de los drilles.

"Cada jugador es un tesoro por descubrir".

En los Partidos:

- Priorizar los objetivos de rendimiento por sobre los de resultados, la aplicación de lo trabajado.

- Rutinas precompetitivas: promueve en los jugadores el seguir rutinas que les permitan entrar al modo competencia focalizados.

- Involucra a todos sus jugadores, los hace participar

- Su foco se centra en "corregir" sobre todo los gestos técnicos, comportamientos de juego.

- Utiliza las entradas en calor, con técnica individual, para sumar trabajo.

- Alienta la toma de decisiones y resolución de problemas por parte de los jugadores

- Evalúa cada jugada no por su resultado sino por su coherencia con el plan de juego del equipo

-No cree en el resultado como el fin que justifica los medios, al contrario, entiende que ganar pasa por otro lado. Realiza un informe post juego, para evaluar y planificar la semana siguiente, entiende que el juego es parte del Desarrollo.

- Las intervenciones deben ser específicas, expresadas en un lenguaje positivo, y apuntar al "cómo" y no solo al "que".

En los tiempo muertos:

- Como conductor habla poco y claro,

- Destaca el mensaje sobre 1 aspecto a corregir en defensa y 1 en ataque

- Genera un clima, de respeto al rival, al árbitro y el público en general, saluda tanto en la victoria como en la derrota al término a su oponente.

- Entiende que si un joven con proyección tiene un programa individual, no se altera por un juego, es decir, si un trabajo extra personalizado físico o técnico necesita de 45' ese día, lo hace.

- Dejar correr el tiempo unos segundos, captaremos mejor la atención del grupo

- Hablar poco y claro, el mensaje debe ser conciso, de ser posible preparar una estructura similar para que el jugador sepa que nuestro aporte, es buscar una solución para ese momento, hay quienes piensan en una indicación para la defensa y una para el ataque, hay otros que mantienen los tiempos como espacio de corrección y otros que preparan situaciones especiales.

- Los tiempo muertos no son clínicos del entrenador, son momentos para acompañar o sugerir una toma de decisión colectiva.

" El Entrenador como Líder Inspira, Motiva y se muestra paciente en el Desarrollo de su Programa"

Terminología

TERMINOLOGIA BASICA

Poder acercarnos a un lenguaje común, entendemos puede ayudar a los jugadores jóvenes a interpretar mejor una idea de juego, un ejercicio o un concepto. Como sucede muchas veces el idioma ingles en una sola palabra, reemplaza una oración del español, sin abusar del mismo, creemos que lo podemos utilizar, nos puede ayudar y enriquece al jugador de cara a futuro. Es nuestra intención aplicarlo desde las Selecciones Nacionales Formativas y poder replicarlo en cada club, quien así lo desee.

Areas del Campo de Juego:

1/4 [de Cancha]

1/2 [Cancha]

3/4 [de Cancha]

Campo completo o Full Court

Posiciones del Campo:

Posición del armador: Eje Central

Posición del Alero: 45grados

Posición doble base: 60 grados

Esquina: Córner

Espacio entre esquina y poste bajo:MNCórner Corto

Espacio de los Hombres Grandes: Poste Bajo - Medio - Alto

Ir del Poste bajo al alto:Flash

Defensa:

Reglas Pick Directo Central: ESPACIO / TRAP / SWITCH [cambio]

Reglas Pick Directo Lateral: FONDO / TRAP / SWITCH [cambio]

Recuperaciones: CLOSE OUT

Bloque Defensivo: BOX OUT

Cambios Defensivos: CAMBIO / SWITCH

Ofensiva:

Dividir y pasar: BASICO

Movimiento de Hombres grandes: ALTO/BAJO [HI/LOW]

Comportamientos: BASICO / SPACING [espacios] /BARRER /

Pick Directo Central / Lateral

Pick and Pop

Pick and Flash

Pick y Re-Pick

Juego por Conceptos:

5 abiertos

4 y 1 PASSING

3 y 2 ABIERTOS

Contragolpe:

Calles: PARES [2,4] e IMPARES [1,3,5]

Llegada del Hombre Grande: TRAILER

SIMBOLOGIA BASICA

- 1.Buscar siempre la simplicidad en los gráficos, es un mensaje y tiene que ser claro.
- 2.Economizar líneas sino son necesarias.
- 3.No amontonar muchas secuencias de los movimientos en un mismo gráfico.
- 4.Si los gráficos están acompañados de texto explicativo, relacionarlos con referencias

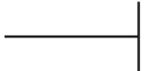
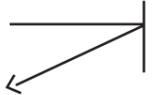
De los atacantes:

Los atacantes estarán representados por números: 1 = base 2 = Escolta 3= Alero 4 = Ala Pívor 5 = Pívor

De los defensores:

Los defensores deberán ser graficados con la letra X mas la referencia numérica del puesto del jugador, por ejemplo X4 para el ala pívor defensor.

SIMBOLOGÍA

SÍMBOLOS	SIGNIFICADO
	DESPLAZAMIENTO SIN BALÓN
	CORTINA/ BLOQUEO
	CORTINA/ BLOQUEO + CONTINUACIÓN
	LANZAMIENTO
	PASE
	DESPLAZAMIENTO CON BALÓN/ DRIBLING
	PASES BOMBEADOS
	PASE PICADO
	CAMBIO DE DIRECCIÓN CON BALÓN