



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS PARADAS EJERCICIOS APLICADOS EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN

A continuación se detallan algunos ejercicios muy elementales, ya sea con y sin elementos. Estos ejercicios de paradas son básicos para que los jugadores puedan acrecentar su capacidad de traslación, ya que les permitirá cambiar de dirección y de sentido de forma apropiada. No solo será importante que los jugadores practiquen estos ejercicios sino también explicarles las diferencias entre parar en **UNO** y **DOS TIEMPOS**, y que ventajas tienen una sobre la otra.

Antes de establecer con que ejercicios vamos a trabajar, incidiremos en los siguientes detalles técnicos:

- **ATACAR LA RECEPCIÓN DEL BALÓN.**
- **UNA VEZ COGIDO EL BALÓN EN EL AIRE, FLEXIONARSE PARA AMORTIGUAR Y EQUILIBRAR LA CAÍDA.**
- **CAER AL SUELO APOYÁNDOSE CON LAS PUNTERAS DE LOS PIES Y CON LOS TALONES LIGERAMENTE LEVANTADOS.**

Ejercicios de iniciación a las paradas:

- Trote y parada en un tiempo sobre una línea del campo.
- Trote y parada en un tiempo ante la orden del entrenador.
- Trote y parada en un tiempo para después salir en dirección contraria.
- Arrojar el balón a ras del suelo, correr para recogerlo y realizar una buena parada.
- Autopase y parada en un tiempo.
- Avanzar botando y parada en un tiempo.
- En el aro, llegada en dribling, parada y lanzamiento.
- Autopase, parada y lanzamiento.
- De espaldas al aro, autopase, parada, giro (pivote) y lanzamiento.

Estos ejercicios se podrán realizar igual parando en dos tiempos.

Dominados estos ejercicios podremos combinar las paradas con otros fundamentos como por ejemplo:

- Autopase + parada en uno o dos tiempos + PASE (diferentes tipos).
- Autopase + parada en uno o dos tiempos + SALIDA ABIERTA O CRUZADA + PRIMER BOTE ADELANTADO.
- Autopase + parada en uno o dos tiempos + FINTAS DE TIRO O SALIDA + SALIDA ABIERTA O CRUZADA + PRIMER BOTE ADELANTADO.
- Autopase + parada en uno o dos tiempos + GIROS SOBRE UN PIE (PIVOTAR).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS PARADAS EJERCICIOS APLICADOS EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN

- Autopase + parada en uno o dos tiempos + PIVOTE INTERIOR (este pivote se realizará cuando se reciba el pase y el defensor este relativamente separado del receptor, girando éste hacia la canasta.
- Autopase + parada en uno o dos tiempos + PIVOTE EXTERIOR (este pivote se realizará cuando se reciba el pase y el defensor este muy pegado, girando con un pivote alejándose del defensor).
- Autopase + parada en uno o dos tiempos + PIVOTE INTERIOR O EXTERIOR + SALIDA ABIERTA O CRUZADA + PRIMER BOTE ADELANTADO.
- Todos estos anteriores ejercicios se pueden finalizar en TIRO o ENTRADA A CANASTA.

METODOLOGICAMENTE, YO EMPEZARÍA A ENSEÑAR AL JUGADOR A EJECUTAR LAS PARADAS EN UN TIEMPO, YA QUE TENDRÁ LA VENTAJA DE ELEGIR CON QUE PIE PIVOTAR. UNA VEZ ASIMILADA LA PARADA EN UN TIEMPO LE ENSEÑAREMOS LA PARADA EN DOS TIEMPOS CON SUS RESPECTIVAS VENTAJAS.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS BANDEJAS EJERCICIOS APLICADOS EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN

La enseñanza de las bandejas se puede encarar desde diferentes ángulos. Un método que se puede utilizar es el **MÉTODO GLOBAL**, en donde se muestra al jugador como se hace y se le pide que lo copie, repitiéndolo hasta que lo ejecute de forma correcta.

También podemos separar el gesto técnico en partes, trabajando con el **MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO**.

Para empezar el jugador tendrá que dominar de forma cronológica los siguientes aspectos:

- 1º. **LAS PARADAS EN UNO Y DOS TIEMPOS.**
- 2º. **EL PASO DEL CUERPO DE UN PIE HACIA AL OTRO.**
- 3º. **EL GESTO TÉCNICO COLOCANDO AL JUGADOR FRENTE A LA CANASTA.**

A continuación se detallan algunos **EJERCICIOS DE COMPLEJIDAD CRECIENTE** que pueden ser tomados como guía. Los entrenadores pueden agregar algunos intermedios o saltar algunos si tienen jugadores con relativa facilidad para adquirir el gesto.

Estos ejercicios tienen como **OBJETIVO LA ADQUISICIÓN DE LA MECÁNICA DE PIERNAS Y SALTO**, con el primer paso para avanzar y el segundo paso (más corto) saltando hacia arriba y no adelante, siendo importante realizarlos fuera de la canasta, para que los jugadores se concentren solamente en lo que les solicitamos:

- Sin balón y en estático, pie derecho + pie izquierdo + salto.
- El mismo ejercicio que el anterior, pero iniciando con el pie derecho más retrasado.
- El jugador realiza repiqueteo en el sitio y luego pie derecho + pie izquierdo.
- Realizar los ejercicios anteriores pero ahora con balón en las manos.
- Repetir los pasos metodológicos, pero los jugadores tienen que realizar dos botes antes de mover los pies.
- Los mismos pasos iniciando con un movimiento previo de avance, ejecutándolo de forma lenta.
- Efectuar los dos pasos juntando el balón desde el suelo.

A los jugadores que tienen por mano hábil la mano izquierda, se realiza la misma metodología pero a la inversa.

Una vez que los jugadores dominen los anteriores ejercicios, pasaremos a otro nivel de adquisición, en donde se debe prestar atención a otros aspectos:

- Cogiendo el balón de las manos de un compañero, realizar el ritmo de dos tiempos.
- Después de realizar un bote, dos botes, tres botes, ejecutar la bandeja. Lo más importante es “enganchar” entre dejar el dribling y dar los pasos.



**JUAN
CARLOS MARTÍN GUTIERREZ**
Entrenador Superior de Baloncesto



METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS BANDEJAS EJERCICIOS APLICADOS EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN

- Realizar un autopase y entrar en bandeja.
- Dominados estos anteriores ejercicios, realizarlos con otro compañero, siempre de lo más fácil a lo más difícil, de lo más sencillo a lo más complejo.
- Un compañero deja el balón botando, y el otro jugador corriendo lo coge entrando y ejecutando la bandeja.
- Entrar en bandeja recibiendo pase de un compañero situado en frente.
- Entrar en bandeja recibiendo pase de un compañero situado en lado de la mano hábil.
- Entrar en bandeja recibiendo pase de un compañero situado en lado contrario de la mano hábil.
- Como último paso metodológico, ejecutar las bandejas previo fundamento como cambios de mano, cambios de dirección...

ES IMPORTANTE CONOCER QUE PARA ENSEÑAR LA BANDEJA CON LA MANO QUE NO ES HÁBIL (PARA UN DERECHO SERÁ LA IZQUIERDA), PRIMERO DEBEN DOMINAR EL GESTO CON LA MANO HÁBIL Y TENERLO AUTOMATIZADO, ES DECIR, QUE LO PUEDAN REALIZAR EN UNA SITUACIÓN DE JUEGO.