

Drills Utilizados En La Construcción De Los Sets Ofensivos

DRILLS DE GUARDIA A FORWARD (DOS HOMBRES)

Este material debe ser estudiado para asegurar un completo entendimiento de los métodos utilizados por los Forwards para quedar abiertos para el pase desde el guardia y el posterior movimiento de los pies. La mayoría de los drills en la temprana temporada incluyen el pase de guardia a forward y un especial énfasis es puesto en esta fase del juego.

Drill básico del movimiento de pies

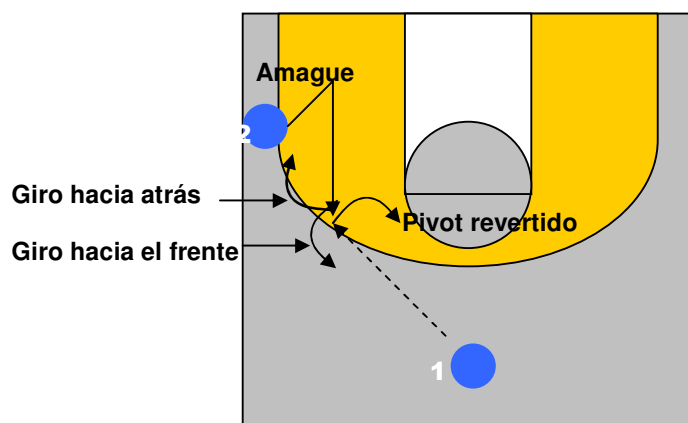


Diagrama 4

Este drill es utilizado para desarrollar el timing entre el guardia y el forward, y el movimiento de pies del forward después de haber recibido la pelota.

Los guardias 1 pasan la pelota a los Forwards, 2, cuando queda liberado luego de ir hacia su jugador y luego salir para recibir hacia la pelota. La defensa en este drill es simulada hasta que se desarrolle una adecuada mecánica de pies. Un defensor es agregado luego que el desarrollo de los movimientos de los pies ha sido enseñado. El forward, 2, ejecuta uno de los movimientos básicos, Ej: Giro al frente, giro hacia atrás, pivot revertido. Luego de hacer uno de los movimientos básicos, él regresa rápidamente a la posición de trabajo de fundamentos, el peso del cuerpo igualmente distribuido en la planta de ambos pies, la pelota por debajo del mentón en una buena posición de amenaza de tiro., Los jugadores deben hacer su movimiento, con un buen balance en su posición de lanzamiento, mirando al cesto. Este es el primer paso en el desarrollo de los movimientos básicos de los pies.

Amague y Penetración Desde la Posición Del Forward, Lanzamiento en Bandeja

En el Diagrama 5 ,el jugador 1 pasa a 2 y se mueve a la posición de 3 . 2 amaga y penetra desde la posición del forward. Se enfatiza el trabajo de pies sin cometer una violación. 2 toma el rebote y hace un pase seguro a 4, quien ha reemplazado a 1. 3 reemplaza a 2 en la posición de forward. 2 se convierte en el primer guardia 1, en el otra lado de la cancha. La rotación continúa de esta manera hasta que la hilera inicial de guardias haya desaparecido. El último guardia, 5, se convertirá en el primer forward del lado opuesto.

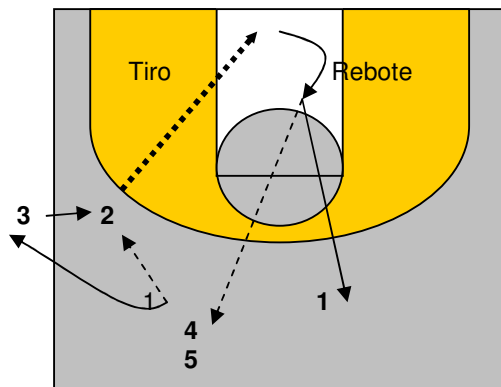
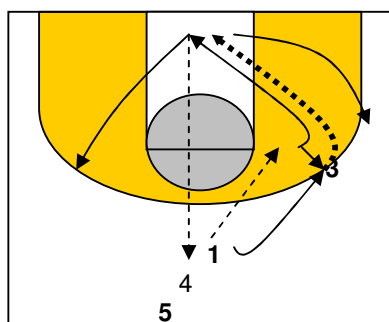


Diagrama 5

Las siguientes maniobras ofensivas son cubiertas y entrenadas a través de este drill:

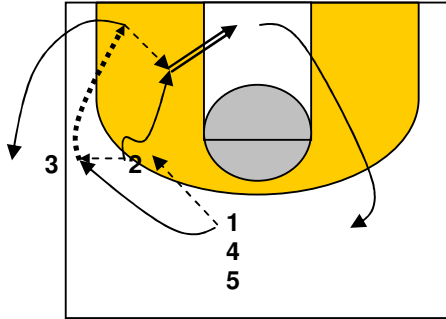
1. Amague de lanzamiento: Amenaza de lanzamiento mirando al cesto en una buena posición para el trabajo de los fundamentos ofensivos, penetración hacia ambos lados (línea final o hacia el centro.)
2. Detención, amague hacia un lado y penetración hacia el otro (amague hacia línea final, penetración por el centro)
3. Paso retardado, amague hacia una dirección y penetración hacia la misma (paso de amague de penetración por línea final y penetración por línea final)
4. Amague con repiqueteo de piernas
5. Combinación de amagues y penetración.

DRILLS DEL GUARDIA



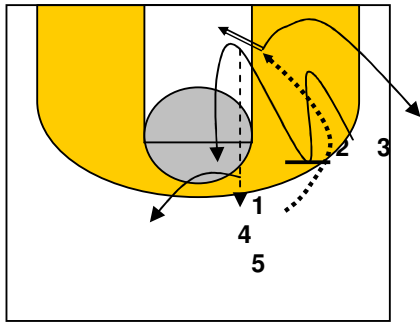
Pase de guardia a forward, retorno al guardia y penetración

1 pasa a 2 y sigue su pase y recibe. 1 inicia una penetración hacia el cesto en velocidad o con cambios explosivos. 2 pivotea hacia atrás, mantiene su posición hasta que es obvio que 1 va por su lanzamiento. 2 toma el rebote y pasa a 4 y se convierte en el primer guardia del lado opuesto. 1 va a la posición de 3. Y 3 se convierte en el próximo forward. El mismo drill se desarrolla con detención y lanzamiento.



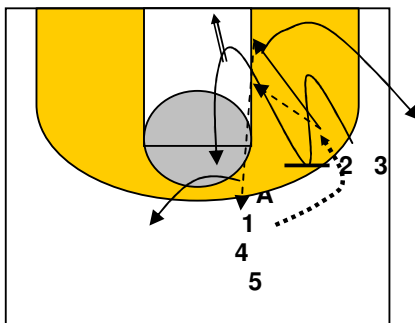
Contener la posición por la cuenta de uno, pivot o giro invertido, pase y lanzamiento

Igual al drill anterior, salvo que 1 va con dribble hacia la esquina y realiza un giro invertido. Cuando 1 hace el pivot 2 corta rápidamente hacia el cesto anticipando un pase de retorno. 2 va por una bandeja y luego cambia de lado iniciando una nueva hilera de guardias. 1 toma el rebote y va a la fila de 3. Y 3 se convierte en el próximo forward.



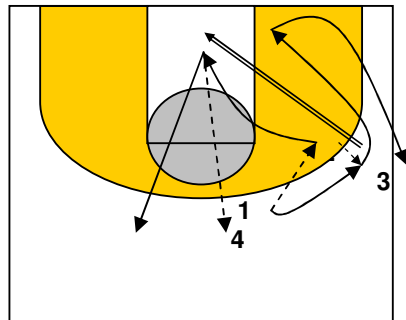
Cortina ciega

2 establece una cortina ciega. 1 debe trabajar a su defensa para que caiga en la misma. A juega una defensa complaciente hasta que se domine el ejercicio. 1 intenta una penetración. 2 hace un pivot hacia atrás y va por el rebote. Pasa a 4 en la hilera y se convierte en defensor. 1 luego de lanzar va a la hilera de 3 y éste se convierte en el forward que dará la cortina ciega



Cortina ciega y roll

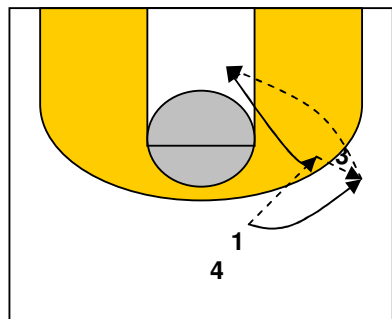
Drill igual al anterior, cuando 1 sale de la cortina pasa a 2 quien ha rolado hacia el cesto. 1 sigue el pase y toma el rebote y pasa a 4 para ir posteriormente a la hilera de 3. 2 luego de lanzar se convierte en defensor. 3 es el nuevo forward y A inicia una nueva hilera de guardias del lado opuesto.. Sobre la base de los dos últimos ejercicios se trabaja el lanzamiento de 1 a la salida de la cortina.



Pase, pase de retorno y lanzamiento

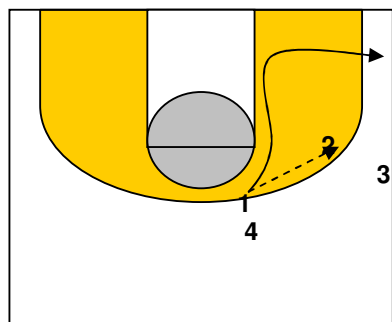
1 pasa a 2 y va por el pase de retorno. Si el defensor de 1 juega por detrás de la pantalla de 2, le queda abierto un lanzamiento a 1 desde la línea de tres puntos. 2 rola y va al rebote y lo propio hace 1. Quien toma el rebote pasa a 4, 2 inicia una nueva hilera de guardias del otro lado y 1 va a la hilera de 3.

Con los mismos conceptos de este drill, se trabaja la penetración hacia uno u otro lado luego de la recepción del pase de retorno y el respectivo rol del jugador que cortinó.



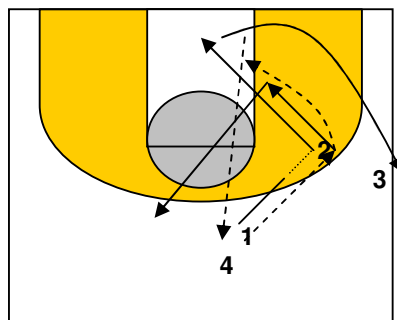
Pasar y seguir del forward

Esta es una acción de juego rápido que se lleva a cabo cuando 2 ve que su defensor va a hacer un chequeo defensivo sobre 1. Tan pronto como hace el pase de devolución a 1, 2 rola hacia el cesto y recibe para una bandeja. Ambos jugadores van al rebote y se llevan a cabo las mismas rotaciones que en el drill anterior.



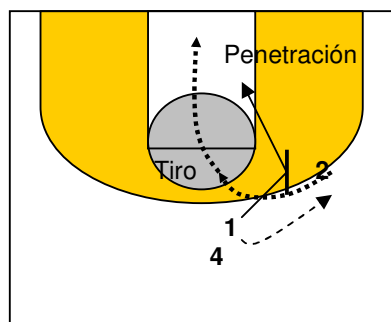
Triangulación lateral – Drill de dos jugadores

1 pasa a 2 y corta. 2 no hace el pase de retorno. Al no recibir en el corte 1 va a la esquina. A partir de ahora juegan una situación de dos jugadores con uno en el ala y el otro en la esquina. Este drill es básico para la formación del triángulo con el poste bajo.



Corte interior del guardia

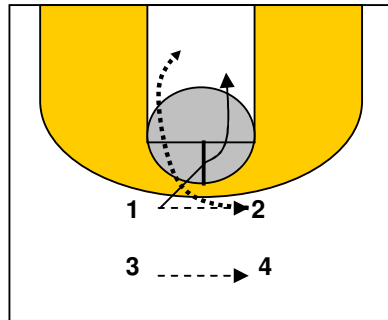
1 pasa a 2 y sigue su pase. Al acercarse cambia el paso y rápidamente corta hacia el cesto en una falsa cortina a la pelota. 2 quien previamente había amagado el pase devolución pasa a 1 quien va por su lanzamiento. Ambos jugadores van al rebote y llevan a cabo las mismas rotaciones que en los drills anteriores



Pase y cortina interior

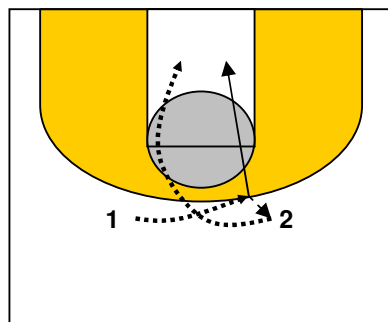
1 pasa a 2 y toma una buena posición de cortinador del lado interno de 2. Éste mantiene a su defensor en una buena posición amagando una penetración por línea final. Tan pronto como 1 ha tomado su posición, utiliza la cortina con dribble, teniendo dos posibilidades: tomar un lanzamiento, o ir por la penetración. 1 rola hacia el cesto y va por el rebote. Rotaciones iguales a los drills anteriores. Como consecuencia de este drill surge la posibilidad de entrenar el pase a 1 en el roll hacia el cesto

DRILLS DE GUARDIA A GUARDIA (DOS HOMBRES)



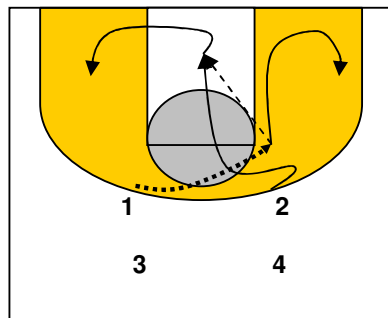
Pase y cortina interior

Mantengan dos pelotas activas con las primeras dos parejas. **1** pasa a **2** y establece una cortina. **2** amaga en dirección opuesta y luego hace uso de la cortina. **2** puede lanzar a la salida de la cortina, ir por una penetración o pasar a **1** en el roll. **3** y **4** inician el ejercicio tan pronto como el lanzamiento es tomado.



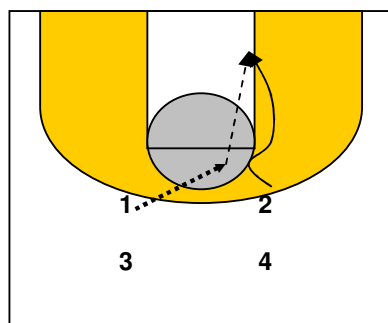
Dribbling con cortina interior

Excepto por el dribbling inicial en lugar del pase de guardia a guardia, este drill tiene las mismas características que el anterior. **1** inicia dribbling en dirección de **2** y pasa la pelota. **2** utiliza a **1** como cortina y continúa.



Corte por detrás y pase

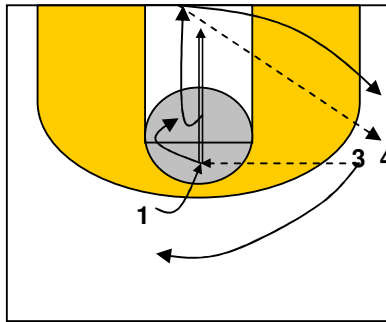
1 dribblea para establecer una cortina. **2** amaga hacia fuera y corta por los talones de **1**. Éste amaga un pase cuando **2** se acerca, pivotea y busca a **2** en su corte hacia el cesto



Dribbling y reverso del guardia

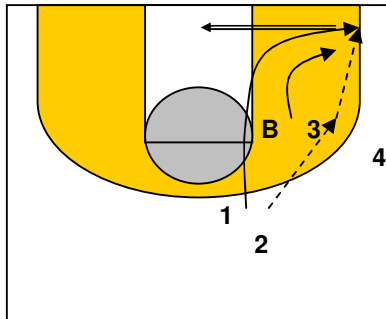
1 dribblea para establecer una cortina. **2** inicia un corte por detrás de **1**, pero cambia su dirección y hace un rápido corte por detrás de su defensor. **1** pasa a **2** cuando este está abierto para recibir.

DRILLS DE LANZAMIENTOS PARA GUARDIAS Y FORWARDS



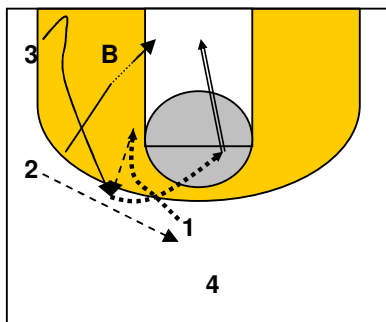
Pase de forward a guardia

El forward **3** pasa a **1** quien toma un lanzamiento. El defensor **A** defiende el lanzamiento, bloquea y va por el rebote. **1** se convierte en defensor, **3** va a la hilera de los guardias y **A** toma el rebote y pasa a **4** y va a la hilera de los Forwards.



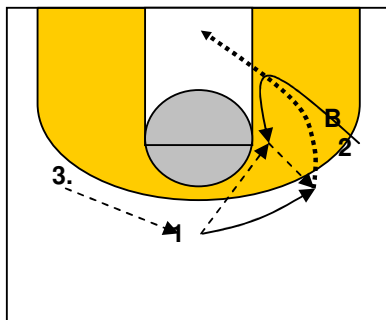
Corte del guardia a la esquina

El guardia **1** pasa al forward **3** al área de la esquina. Puede hacerlo por delante o detrás de **3**, o con previo corte hacia el cesto. Cuando **1** se abre en la esquina, **3** le pasa. El defensor **B** salta a cubrir el lanzamiento. Rotación: **2** se convierte en defensor, **B** toma el rebote y va detrás de **2**, y **1** se convierte en forward detrás de **4**.



Trenza en dribbling para el guardia (tres hombres)

2 pasa a **1**, **3** hace un amague hacia un lado y corta por los talones de **2** quien se mueve hacia el área del poste bajo.. Mientras tanto **1** amaga hacia la derecha e inicia dribbling hacia la izquierda. Al cruzarse con **3** hace un pase de mano a mano. **3** busca una oportunidad de lanzar luego de las dos cortinas móviles de **2** y **1**. Rotación: **2** a **3**, **3** a **B**, **B** a **1** y **1** a la posición de **2**

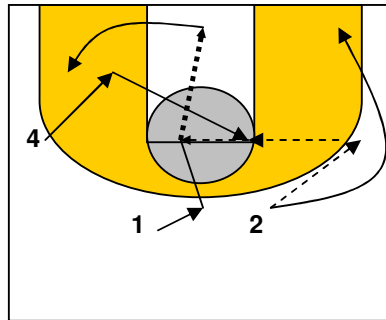


Pase a la posición del poste para guardias

3 pasa a **1**, y éste a **2** cuando se haya posicionado en el poste. **1** recibe pase de devolución al cortar cerca de **2**. Ahora **1** tiene las siguientes opciones: a) penetrar con dribbling hacia el cesto para una bandeja o lanzamiento corto. b) tomar un lanzamiento utilizando al bloqueo dado por **2**. c) pasar a **2** cuando este role hacia el cesto.

Rotación: **1** a **2**, **2** a **B**, **B** a **3**, y **3** a **1**.

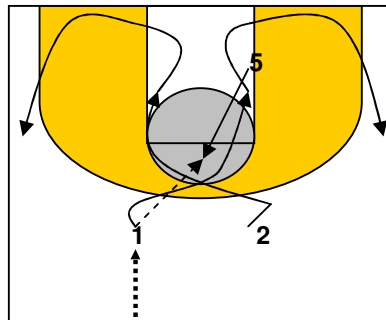
El mismo drill se emplea con la participación de los forwards en la posición de **2**.



Drill de la puerta de atrás para guardias y forwards

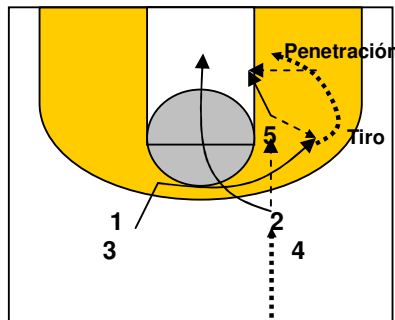
2 pasa a 3 y corta por afuera. 1 se mueve al eje de cancha y 4 se ubica a mitad de camino hacia el cesto en una acción de amague. 3 amaga un pase de pecho mientras 4 lleva a cabo un flash al poste alto. 3 pasa a 4. 1 hace un rápido corte por las espaldas de su defensor y recibe desde 4.

DRILLS DE SETS OFENSIVOS PARA TRES HOMBRES



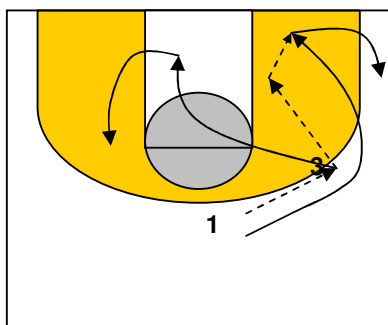
Corte de los guardias sobre el poste

1 llega con dribbling desde media cancha y pasa a 5 en su corte al poste alto. Tras previa finta 1 corta por la posición del poste hacia el lado contrario. 2 corta por detrás de los talones de 2 utilizando a 5 en el poste alto. 5 tiene las siguientes opciones: a) pasarle a 1 en su corte hacia el cesto b) previa finta de pase a 1 pasarle a 2 en su corte hacia el cesto. c) amagar el pase a ambos cortadores, enfrentar el cesto ya pasarle a 1 o 2 si se encuentran con ventajas sobre sus defensores y d) amagar el pase a ambos cortadores, enfrentar el cesto y tomar un lanzamiento.



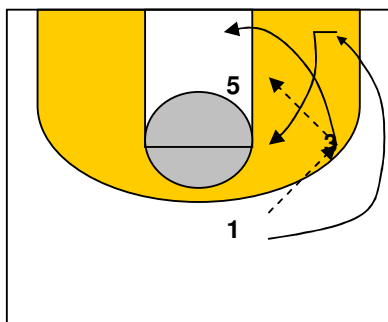
“Exprimida” de guardias

2 llega con dribbling y pasa a 5 cuando éste salta a la posición de poste alto. 2 corta hacia el cesto por el eje de cancha utilizando un cambio de ritmo para establecer una cortina en movimiento para 1. 1 corta por los talones de 2 y continúa cortando alrededor de 5. Éste pasa a 1 quien tiene las siguientes opciones: a) tomar un lanzamiento b) penetrar en busca de una entrada en bandeja c) pasar a 5 cuando rola hacia el cesto. Esta acción es particularmente efectiva cuando el centro es defendido por un jugador muy grande, para sacarlo de la zona cercana al cesto. 5 también tiene la opción de pasar a 2 cuando corta hacia el cesto, esta acción es efectiva cuando el defensor de 2 intenta dar ayuda al corte de 1.



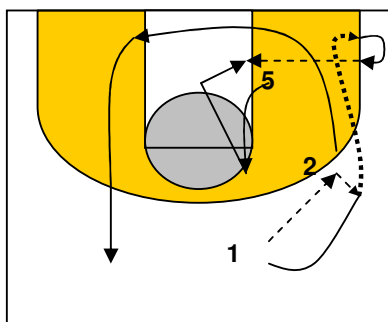
Corte del guardia y del forward alrededor del centro

1 pasa a 2 cuando éste sale a recibir, 1 sigue su pase cortando por afuera. 2 rápidamente pasa a 5 y sigue su pase. 1 cambia de dirección de tal forma de cortar en línea recta hacia el cesto. El centro puede pasar indistintamente a 1 o 2



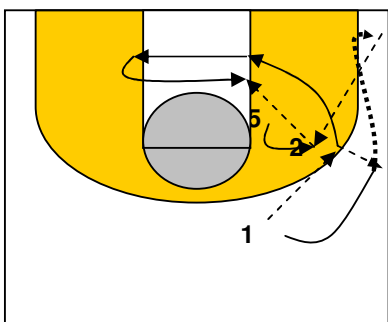
Triangulación lateral - tres hombres -

1 pasa a 2 y sigue su pase cortando por dentro o por afuera para ir a la esquina. 2 pasa a 5 y corta por el lado de la línea final del centro. El pasador es siempre el primero en cortar. 1 corta por los talones de 2. El centro define a quien pasa. 2 puede llevar adelante una variante en la cual, tras un cambio de ritmo da una cortina en movimiento para 1. La idea es mantener a los defensores preocupados por cual será la acción que llevarán a cabo.

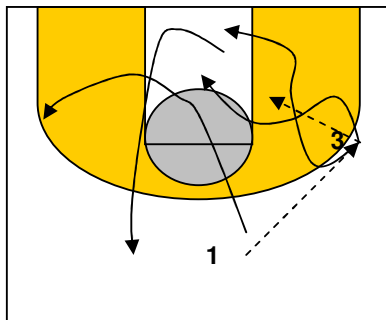


Dribbling del guardia - tres hombres -

1 pasa a 2 y corta por afuera. 2 da un pase de retorno, ejecuta un pivot invertido y mantiene la posición hasta que 1 detenga el dribbling y pivotee. 2 hace un corte rápido hacia el cesto. Mientras tanto, 5 se mueve a la posición de poste alto en el pase de retorno de 2 a 1, ya que este pase es la señal para desarrollar este movimiento. 1 no pasa a 2 en el corte y éste continúa hasta la posición de poste bajo del lado contrario. Cuando 2 cruza la línea, 5 amaga un corte hacia el cesto y se posiciona para recibir el pase. Esta acción debe ser realizada en forma rápida para evitar que 1 mantenga mucho tiempo la posición en la esquina. Las opciones son que 5 reciba en el poste bajo, o que se abra como se ve en el siguiente diagrama, en cuyo caso, 2 hará un rápido corte paralelo a la línea final, desde el lado contrario buscando posicionarse en el área del poste bajo para recibir desde 5. Esta última acción es recomendada en aquellos casos en los cuales 2 es defendido por un jugador de menor talla.



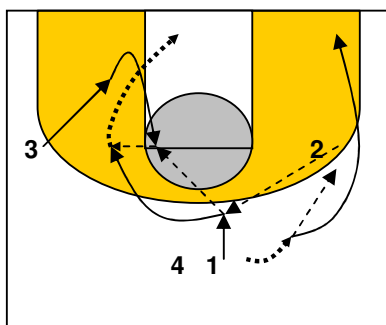
Desde esta segunda opción, una posible continuidad es la mostrada en **Triangulación lateral**, en este caso son 5 y 1 los que cortan sobre la posición de 2, manteniendo la regla que el pasador al poste es el primero en cortar.



Corte individual

1 pasa a 2 y corta en forma diagonal a una posición intermedia entre el cesto y la esquina. Esta acción de despeje, crea una situación de juego entre dos hombres, entre el forward 3 y el centro 5. 3 pasa la pelota al centro 5 y hace un corte individual hacia el cesto. Él puede cortar por cualquiera de los dos lados. 5 pasara al cortador si se encuentra abierto. Si 2 no recibe en el corte, continúa hasta la posición indicada. Este segundo despeje deja el área liberada para que el centro juegue 1 vs 1.

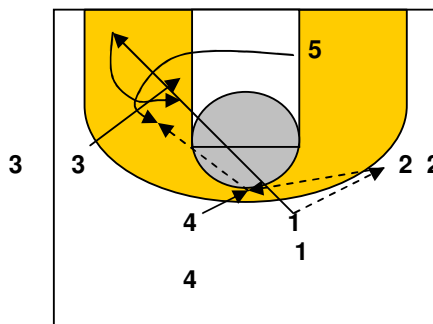
DRILLS DE SETS OFENSIVOS PARA CUATRO HOMBRES



Flash del forward del lado opuesto y otros

El flash del forward del lado opuesto desde la triangulación lateral, envuelve el todo padrón ofensivo que no necesita de la presencia del poste. En estas circunstancias el centro podría trabajar la situación de los forwards y éstos últimos la de los guardias. Una vez que los drills de dos y tres hombres han sido desarrollados, este drill sirve para poner todas las partes juntas. Y las circunstancias especiales de cada serie, las cuales serán explicadas en detalle en el próximo capítulo, podrán ser puestas en práctica de acuerdo a las necesidades del entrenador

DRILLS DE SETS OFENSIVOS PARA CINCO HOMBRES



El Corte Individual con la Cortina Doble para el Centro (un drill de 5 jugadores), es el mismo tipo de ejercicio que el drill de 4 hombres, salvo que ahora se incluye al centro. Todas las opciones de la ofensiva se pueden correr utilizando este drill. El ejercicio se mueve rápidamente y es excelente para acondicionamiento, timing y la ejecución de los variados fundamentos necesarios para que la ofensiva sea exitosa. La mayor parte de la ejercitación de lanzamiento debería ser llevado a cabo a través de éste drill, de tal forma que los jugadores estarían haciendo los lanzamientos propios de la ofensiva. El drill de 5 hombres debería ejecutarse durante 20' después del primer mes de entrenamiento. En el próximo capítulo se explicarán las diferentes series que podrán ser utilizadas en este drill.