



FEDERACIÓN
DE BALONCESTO
DE MADRID

"CaMBioS De MaNo"

·II·

(eL CaMBio eNTRe PieRNas)

XVII Sesión

18 De

oCTuBRE

19, 15

HoRaS

Monográfica de

Mejora de Fundamentos



CONFERENCIANTE

DIEGO

BLÁZQUEZ




Ayuntamiento de
Arganda del Rey



PABELLÓN VIRGEN DEL CARMEN
C./ Mallorca, s/nº (La Poveda)
Arganda del Rey (MADRID)



GANT



Fecha: 18-10-2017

Campo: Pabellón Virgen del Carmen (Arganda)

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 19'15-20'30

Twitter: @diegobc23

eMail: blazquez.coach.basket@gmail.com

1. PRESENTACIÓN + IDEAS

19'20 – 19'30

- **Idea 1:** Los CDM (Cambio/s de mano a partir de ahora) se deben trabajar de manera técnica (GESTO) y de forma táctica (ESPACIO/TIEMPO) y debe ser así porque cuando hacemos un cambio de mano es porque:
 - o *No podemos seguir botando con esa mano por tener defensor cerca*
 - o *Querer cambiar de dirección porque por la actual no hay tantas posibilidades de éxito como por la nueva dirección*

Por lo tanto, cuando uno cambia de mano, lo hace porque lo necesita, y si lo necesita es porque previamente ha evaluado la situación en la que se encuentra.

- **Idea 2:** Casi todos los cambios de mano que se realizan tienen uno de estos tres componentes:
 - o **De movimiento a parado**
 - o **De parado a movimiento**
 - o **De movimiento a movimiento más rápido**

Entendamos PARADO como que el jugador no se desplaza, no que se quede quieto. De hecho, ahí radica una de las claves de los cambios de mano, no dejar pies quietos nunca.

- **Idea 3:** Los cambios de mano van asociados a otros conceptos igualmente importantes
 - o **Cambio de ritmo: Sprint-Stop-Run**
 - o **Cambio de dirección**
 - o **Bote y manejo de balón**
 - o **Fintas corporales: pies, hombros, cadera y cabeza**
 - o **Fintas con balón: In-Out, Shake**
 - o **DISOCIACIÓN DE PIES: el más importante sin duda**
 - o **UN EXCELENTE CONTROL Y DOMINIO DEL BOTE Y DEL BALÓN → Muchos de los motivos de un mal cambio de mano vienen motivados por carencias importantes en estos fundamentos.**
- **Idea 4:** Después de cambiar de mano → SE ATACA. Esto es probablemente lo más complicado puesto que cuando un jugador cambia de mano fuerte a débil, no suele atacar, sino devolver balón a la débil. También es complicado cuando se entrena analítico, pero podemos dividir la enseñanza en tres aspectos combinables para sacar el mayor provecho.
 - o **Cuerpo:** Analítico, repetitivo
 - o **Bote:** Analítico, repetitivo
 - o **Situación:** Global, único, toma de decisión → ATACAR
- **Idea 5:** Esta charla es la continuación natural de la del 21 de mayo, en donde vimos: cambios de mano por delante con parada (Crossover), fintas de cambio de mano por delante en parado y en movimiento, con balón, con cuerpo y el bote previo de las fintas o de los cambios (muy importante) Por lo tanto, estos elementos aparecerán durante la charla de hoy.

2. LO BÁSICO: El bote previo y el bote del cambio

19'30 – 19'45

- **No podemos** comenzar a entrenar cambios de mano sin un previo calentamiento de los botes que vamos a utilizar. En esta sesión vamos a utilizar un bote fundamental, EL BOTE LATERAL, y además el bote propio de cada cambio: Bote entre piernas, bote por espalda paralelo y bote por espalda adelantado.

Fecha: 18-10-2017

Campo: Pabellón Virgen del Carmen (Arganda)

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 19'15-20'30

Twitter: @diegobc23

eMail: blazquez.coach.basket@gmail.com

EJERCICIOS: 8 minutos

- Bote normal + bote lateral
- Bote normal + bote dentro fuera + bote lateral
- Hacer ochos sin bote + 1 solo bote entre piernas y atacar con salida cruzada
- Hacer DOS ochos sin bote + 2 ochos bajos con bote + atacar
- Todos los ataques finalizamos con entrada o parada y tiro en dos tiempos con pie interior primero.

Ahora vamos a darle un poco de sentido al bote IN-OUT para el Cambio Entre Piernas

EJERCICIOS: 5 minutos

- Bote a una mano flexionado, in-Out: Hacemos el bote por delante de las dos piernas una vez (in-out) y ahora lo repetimos adelantando la pierna contraria, inclinando un poco el cuerpo hacia esa rodilla adelantada y hacemos In-Out metiendo el balón debajo de la rodilla, el QUINTO bote es entre piernas sin haber modificado la pierna adelantada y salida cruzada

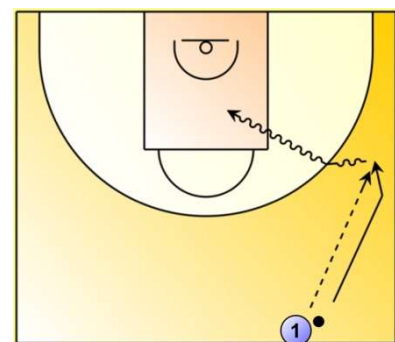
3. EMPEZAMOS A CAMBIAR ENTRE PIERNAS EN MOVIMIENTO

19'45 – 19'55

- No serán situaciones reales, pero ahora el FOCO lo ponemos en las RODILLAS y orientación del cuerpo: Siempre la rodilla hacia dónde VA EL BALÓN tendrá que apuntar la nueva dirección, y la rodilla de donde viene el balón, va a depender del tipo de apoyo realizado y del ángulo original, pero siempre tenemos que intentar que también apunte: → Ayuda: Levantar TALÓN de esa pierna.

EJERCICIOS: 5 minutos (la mitad por cada lado)

- Autopase hacia línea de banda, esprintar para cogerlo haciendo un 8 entre las piernas y salir con cruzada hacia el aro. En esa parada que haremos para coger el balón con una sola mano, pararemos en 1 tiempo y luego en 2 tiempos (muy rápido) → Observaremos qué pie usan primero, aunque el que hay que usar es el más cercano al balón, para en el segundo apoyo adelantar el contrario y cambiar entre piernas.
- Después se hace el mismo ejercicio, pero se cambia realmente entre piernas → Lo normal es perder bastantes balones, pero se gana mucho



Fecha: 18-10-2017

Campo: Pabellón Virgen del Carmen (Arganda)

Entrenador: Diego Blázquez Cano

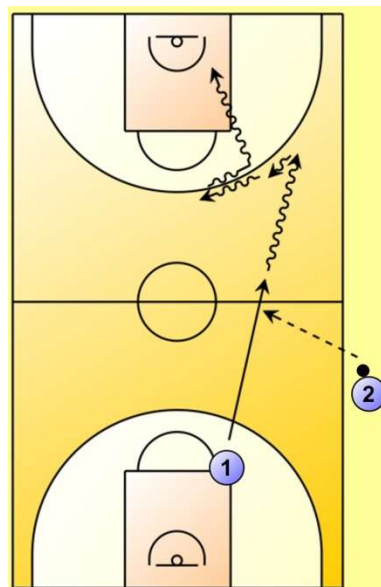
Horario: 19'15-20'30

Twitter: @diegobc23

eMail: blazquez.coach.basket@gmail.com

EJERCICIOS: 5 minutos (la mitad por cada lado)

- Ahora por primera vez hacemos el CEP tras bote propio, vamos a pasar de un ritmo a otro el doble, por lo tanto, tras el cambio, duplicamos la velocidad en la salida, se tiene que notar muchísimo
- Por último, reciben en carrera (entrenamos el paso CERO) y tras un primer bote, cambian entre piernas para ralentizar el juego, encarando el centro y tras un bote que haga que la defensa se levanta y se relaje, otro CEP ganador para salir por el lateral → Este ejercicio con RUEDA RÁPIDA es interesante.



4. EL BOTE LATERAL PREVIO AL CEP

19,55 – 20,10

- Es probablemente uno de los botes más útiles previo al CEP.
- El objetivo es ralentizar primero la situación de juego, atraer al defensor y ejecutar el CEP justo si se aproximan dándonos un lado, atacando el pie adelantado antes de que se pueda colocar



- Se puede realizar el mismo tipo de bote **CAMBIANDO TODOS LOS APOYOS** (ES UN CAMBIO DE NIVEL DE EJECUCIÓN IMPORTANTE, por eso no paro de hablar de **DISOCIAR Y TRABAJAR LOS PIES**) Es decir, según las fotos, al caer hacia atrás haríamos ahora:
 - o Primer apoyo: pie izquierdo, y dejo caer el cuerpo hacia la derecha
 - o Segundo apoyo: pie derecho y lanzo el brazo hacia la derecha (con el balón)
 - o Tercer apoyo: basculo el peso del cuerpo, adelante de nuevo pie izquierdo (lo justo para que quepa el balón entre piernas, cambio por debajo de la pierna izquierda y ataco.

5. SKIPPING + IN-OUT + CEP

20,10 – 20,15

- Cuando vimos el cambio por delante vimos esta finta sobre avance, primero la vimos con el balón abierto y luego la vimos metiendo y sacando el balón. Pues cuando saquemos el balón, no avanzamos, preparamos el cuerpo para la parada y cambiamos ENTRE PIERNAS, saliendo cruzado hacia el lado lo más rápido que podamos.

Fecha: 18-10-2017

Campo: Pabellón Virgen del Carmen (Arganda)

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 19'15-20'30

Twitter: @diegobc23

eMail: blazquez.coach.basket@gmail.com

6. CAMBIOS DE MANO CON “DUDA”, y SIN ELLA

20'15 – 20'20

- Aunque normalmente usaremos el CEP para realizar pausas y reacciones en el juego, podemos usarlo solamente para la segunda parte. Vamos a ver cómo podemos parar sobre bote (frenando en seco adelantado la pierna del lado del balón) y cambiar rápido entre piernas para volver a atacar.
- A los jugadores les costará porque esta secuencia de movimientos requiere de mucha más coordinación (parar en seco sin dejar de botar no es sencillo)



7. THE KILLER CROSSOVER tras CAMBIO ENTRE PIERNAS

20'15 – 20'25

- Aunque he dicho al principio de la charla que hay que entrenar CAMBIAR y ATACAR, soy partidario de enseñar a los jugadores combinaciones de cambios de mano que pueden ser muy efectivas, siempre que no se limiten a hacerlas para no atacar con la mano “débil” y esta que vamos a ver es la clásica: CAMBIO ENTRE PIERNAS + SALIDA JUNTANDO PIES + CROSSOVER + SALIDA DIRECTA → Esto bien hecho es muy complicado de defender.
- PERO ANTES vamos a ver esta salida juntando pies, y la vamos a ver con o sin FINTA



- Una vez que la tenemos dominada, podemos enlazar esta salida directa con otro cambio de mano (entre piernas, por espalda o por delante) pero la idea es que además usemos el crossover aprendido en la anterior sesión.

Fecha: 18-10-2017

Campo: Pabellón Virgen del Carmen (Arganda)

Entrenador: Diego Blázquez Cano

Horario: 19'15-20'30

Twitter: @diegobc23

eMail: blazquez.coach.basket@gmail.com



8. CONCLUSIONES

20'25 – 20'30

- a) Los CDM dependen de factores que deben estar entrenados antes y durante, está dicho al principio, pero quiero remarcarlo porque es realmente importante. Sin estas herramientas, los CDM no son útiles, salvo que sean contra un cono.
 - a. **Cambio de ritmo: Sprint-Stop-Run**
 - b. **Cambio de dirección**
 - c. **Bote y manejo de balón**
 - d. **Fintas corporales: pies, hombros, cadera y cabeza**
 - e. **Fintas con balón: In-Out , Shake**
 - f. **DISOCIACIÓN DE PIES: el más importante sin duda**
- a) Al entrenar los CDM se puede caer en el error de perder su esencia = buscar un espacio para ir hacia el aro. Por lo tanto, debemos evitar ejercicios de muchos cambios seguidos. Intentemos que tras un cambio el jugador pase y (haga algo, corte, bloquee indirecto, se abra) o penetre para una acción posterior. Pero que no haga un cambio, para luego otro y luego otro.
- b) Posteriormente tenemos que ir introduciendo el aspecto táctico del DCM: Espacio + tiempo + oposición. Si el jugador está bien trabajado técnicamente desde abajo, no deberíamos tener mucho problema en integrarlo, pero si no lo está, este será nuestro mayor problema: el jugador tendrá que poner tanta atención a la parte técnica, que la parte táctica le parecerá un suplicio.
- c) Existen infinidad de variantes de los cambios de mano que hemos visto hoy. Esta sesión solo pretende ser una aproximación técnica (**Sin toma de decisiones**) a los detalles más importantes del CEP que posee muchas variables, tantas como el trabajo de pies, fintas corporales y bote que hagamos con los jugadores, y los botes que utilicen previos a los cambios.