

TAREAS PARA EL APRENDIZAJE DEL PASO CERO

POL VELÁZQUEZ COCA

Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana

- 1 Introducción
- 2 Progresión metodológica para el aprendizaje del paso 0
 - 2.1. Entrenar el control del balón en movimiento sin parar la carrera
 - 2.2. Trabajar el control del balón con el(los) pie(s) en el suelo, a través de situaciones facilitadoras
 - 2.3. Las finalizaciones antes que las salidas con bote
 - 2.4. Las salidas con bote
- 3 Aplicación del paso 0 en situaciones de juego colectivas
 - a. Cortes y puertas atrás
 - b. Salidas con bote: hacia balón y huyendo de la canasta
 - c. Situaciones de mano a mano a 45°
 - d. Ataque del bloqueo directo contra defensas no agresivas

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente documento es una guía de los ejercicios para el aprendizaje/aplicación del paso cero – con sus pertinentes objetivos y consignas –, realizados en dos Clínicos de formación para entrenadores de la Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana el día 5 de diciembre de 2019. Estos se realizaron en colaboración con el Valencia Basket Club, en las instalaciones de l'Alqueria del Basket.

Podéis encontrar material audiovisual de ambos en los perfiles de Twitter siguientes:

- @fbcv_es – Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana.
- @LAlqueriaVBC – Cantera oficial del Valencia Basket.

Así como también todo el material de interés que he desarrollado en relación al paso 0, en el siguiente perfil de Twitter: @pol_velazquez.

El primer Clínic son tareas en base a mi propuesta de progresión metodológica para el aprendizaje del paso 0. El segundo, son propuestas de tareas en progresión para la aplicación del paso 0 en situaciones de juego colectivo, en concreto: cortes y puertas atrás, salidas con bote hacia balón y huyendo de canasta, aplicación del paso 0 en situaciones de mano a mano y bloqueo directo para el tomador/a de estos.

2. PROGRESIÓN METODOLÓGICA DEL PASO 0 PARA EL APRENDIZAJE

Antes de empezar os adjunto el enlace al artículo que publicamos con la FBCV el pasado mes de abril. En él encontraréis toda la normativa referente al paso 0, una clasificación técnica de las opciones de aplicación con vídeo incluido, la propuesta de progresión metodológica sobre la que se estructuran las tareas expuestas en este documento, las consignas técnicas clave para la aplicación de este recurso y aplicaciones prácticas en juego profesional:

<https://www.fbcv.es/blog/2019/04/paso-0-propuesta-progresion-metodologica/>

En este documento solo recordaremos la dinámica que siguen las tareas que planteo a la hora de entrenar el paso 0 para su aprendizaje:

1. Entrenar el control del balón en movimiento sin parar la carrera.
2. Trabajar el control del balón con el(los) pie(s) en el suelo, a través de situaciones facilitadoras.
3. Las finalizaciones antes que las salidas con bote.
4. El paso 0 antes desde el bote que desde el pase.
5. Situaciones de campo abierto antes que situaciones de juego posicional.

2.1. ENTRENAR EL CONTROL DEL BALÓN EN MOVIMIENTO SIN PARAR LA CARRERA

Número de ejercicio	Situación de juego
1	1c0
Objetivo	
Técnico: Ser capaces de coger el balón sin parar la carrera.	
Desarrollo	
Los jugadores/as se realizan autopases de fondo a fondo de la pista. Cuando cogen su propio autopase el objetivo es que lo cojan y sigan con la carrera sin parar pies. Simplemente que cojan el balón y sigan corriendo.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo. -No parar pies. -No focalizarse en recibir con el pie en el suelo, simplemente en no parar la carrera. -Autopases que no sean elevados (tendrían que saltar para coger el balón y no se daría el paso 0).	
Variantes	
<ol style="list-style-type: none"> 1- Andando haciendo pasitos cortos. 2- Andando normal. 3- Andando con pasos largos. 4- Aumentar velocidad progresivamente hasta realizarlo en carrera al máximo. 5- Modificar la altura de los autopases. 	
Gráfico	

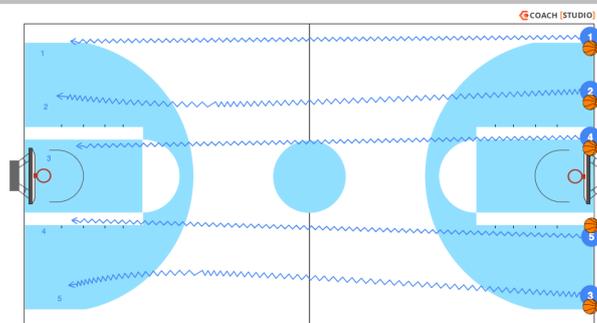


Figura 1. Ejercicio 1, situación de juego 1c0 coger balón sin parar la carrera

2.2. TRABAJAR EL CONTROL DEL BALÓN CON EL(LOS) PIE(S) EN EL SUELO, A TRAVÉS DE SITUACIONES FACILITADORAS

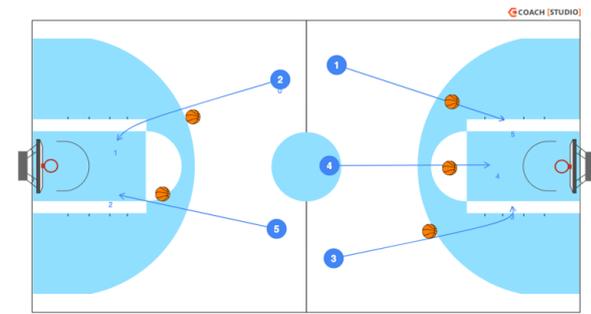
Número de ejercicio	Situación de juego
2	1c0
Objetivo	
Técnico: Ser capaces de coger el balón en movimiento con el/los pie(s) en el suelo.	
Desarrollo	
Los jugadores/as se realizan autopases desde el medio campo hacia canasta. Cuando cogen el balón con el pie en el suelo saltan para realizar paso 1 + paso 2 + finalización.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo. -No parar pies. -No focalizarse en recibir con el pie en el suelo, simplemente en no parar la carrera. -Autopases que no sean elevados (tendrían que saltar para coger el balón y no se daría el paso 0).	
Variantes	
De menos a más dificultad:	
1- Balón plantado entre tiro libre y triple (regular distancia en función de la capacidad física)	
2- Balón en autopase rodando por el suelo.	
3- Balón en autopase dando pequeños botes.	
4- Modificar las finalizaciones: cambios de dirección, reversos, etc.	
Gráfico	
	

Figura 2. Ejercicio 1, situación 2c0 controlar el balón

Número de ejercicio	Situación de juego
3	2c0
Objetivo	
Técnico: Ser capaces de coger el balón en movimiento con el/los pie(s) en el suelo.	
Desarrollo	
Juego creativo en competición por parejas. Los jugadores/as deben transportar el balón de lado a lado de la pista lo más rápido posible. No hay bote y solo pueden avanzar con él utilizando el paso 0. Cada vez que cogen el balón del suelo (paso 0) realizarán paso 1 y 2 para ganar el máximo espacio posible y plantar de nuevo el balón para que el compañero/a pueda volver a ganar espacio con él.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo. -No parar pies. -Ganar el máximo espacio posible con el paso 0 y los dos siguientes. -No realizar el paso 3 para equilibrarse y plantar el balón.	
Variantes	
-En vez de plantar el balón, dejar-lo botando. -Realizarlo con pases: primero picados para facilitar la aplicación del paso 0.	
Gráfico	

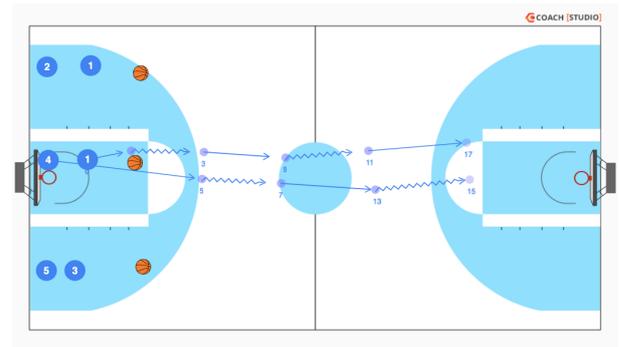


Figura 3. Ejercicio 2, situación 2c0 controlar el balón

2.3. LAS FINALIZACIONES ANTES QUE LAS SALIDAS CON BOTE

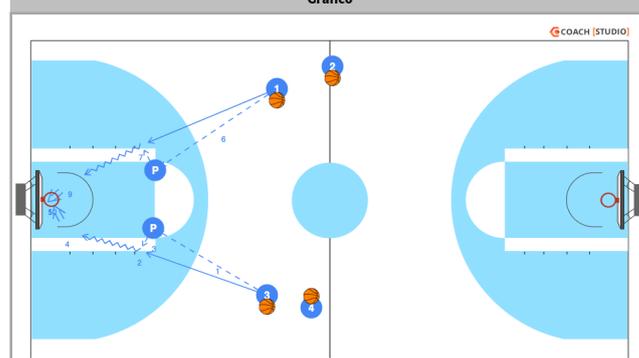
Número de ejercicio	Situación de juego
4	1c0
Objetivo	
Técnico: Introducción a las finalizaciones con el paso 0.	
Desarrollo	
Los jugadores realizan un pase al poste y se dirigen a este para coger el balón en paso 0 a través de un mano a mano y ganar espacio a partir del paso 0 realizando posteriormente los pasos 1 y 2 para finalizar.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo. -No parar pies. -Coger el balón para ganar espacio con el paso 0. Cogerlo para saltar, no saltar para cogerlo. -Reactividad de pies → ir de puntas y no de talón (importante no escuchar los pasos). (Observación: Los cambios de dirección favorecen la aplicación correcta del paso 0)	
Variantes	
De menos a más dificultad:	
1- Utilizamos el mano a mano para que el ejecutor pueda coger el balón desde una situación facilitadora.	
2- Progresión al bote cuando se domina desde el mano a mano (utilizar cambios de mano).	
3- Progresión al pase cuando se domina desde el bote. Primero pases picados, luego pases de pecho.	
(Observación: Realizar todas las variantes de finalizaciones que queramos)	
Gráfico	
	

Figura 4. Ejercicio 1, situación 1c0 introducción a las finalizaciones con paso 0, nivel 1

Número de ejercicio	Situación de juego
5	1c0
Objetivo	
Técnico: Introducción a las finalizaciones con el paso 0. En las progresiones se introduce la defensa circunstancial para trabajar la toma de decisiones en finalización.	
Desarrollo	
Rueda de finalizaciones donde los jugadores/as reciben pase en situación estática a 45° para dar un bote y finalizar. Inicialmente se puede colocar cualquier obstáculo para trabajar los cambios de dirección en la finalización.	
Rotación: Pasador → Finalizador → Pasador en fila contraria.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo.	
-No parar pies, evitar hacer pasitos.	
-Coger el balón para ganar espacio con el paso 0. Cogerlo para saltar, no saltar para cogerlo.	
-Reactividad de pies → ir de puntas y no de talón (importante no escuchar los pasos).	
Variantes	
-Variantes de finalizaciones: Euro-step, normal, reverso, paradas en paso 1 y 2, swing-step, etc.	
-Obligar a los jugadores/as a cambiar de fila pasando por medio del ejercicio (obstáculos dinámicos)	
-Asignar puntuación extra para aquel/ella que después de finalizar evite la canasta del compañero/a siguiente (adversario circunstancial)	
Gráfico	

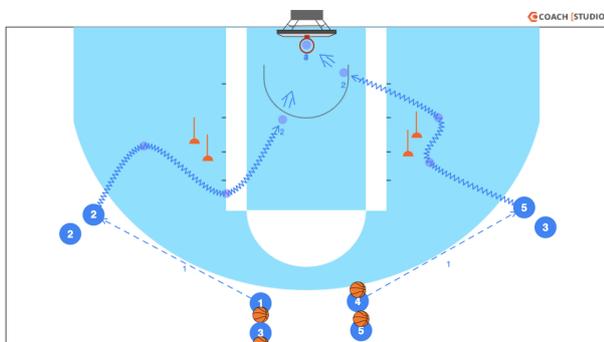


Figura 5. Ejercicio 2, situación 1c0, introducción finalizaciones con paso 0, nivel 2

Número de ejercicio	Situación de juego
6	1c0(+1)
Objetivo	
Técnico: Finalizaciones con paso 0	
Desarrollo	
Los jugadores llegan a la puerta y atacan aquella que está cerrada con paso 0, para cambiar la dirección y pasar por la libre con pasos 1 y 2 para finalizar. La defensa cierra una puerta y molesta el tiro para obligar a la finalización con la mano más alejada de ella.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo	
-No parar pies	
-Coger el balón para ganar espacio con el paso 0. Cogerlo para saltar, no saltar para cogerlo.	
-Reactividad de pies → ir de puntas y no de talón (importante no escuchar los pasos)	
-El atacar la puerta cerrada obliga al cambio de dirección para pasar por la libre, por ende obliga a los jugadores/as a ser capaces de ser reactivos desde el paso 0.	
Variantes	
De menos a más dificultad:	
1- Jugadores/as vienen del bote.	
2- Jugadores/as reciben pase picado del jugador de la puerta.	
3- Jugadores reciben pase de un pasador.	
4- Apurar más el momento de cerrar la puerta.	
5- Combinación: Utilizar-lo en la salida y en la finalización.	
Gráfico	

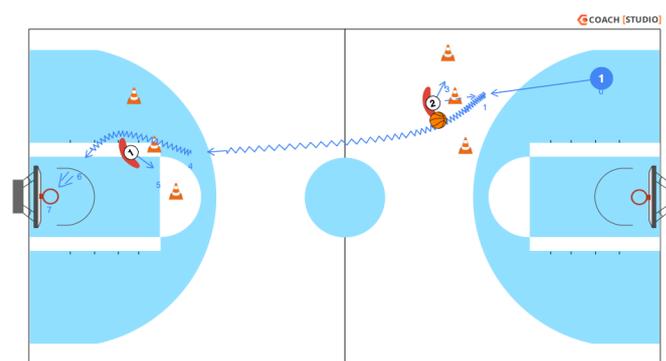


Figura 6. Ejercicio 3, situación 1c0 (+1) finalizaciones con paso 0 incorporando defensa, nivel 3

Número de ejercicio	Situación de juego
7	c0
Objetivo	
Integrado: Aplicación de las finalizaciones trabajadas hasta el momento en situación de 1c0(+1). Con toma de decisiones en función del momento de llegada del defensor.	
Desarrollo	
Dos filas, una de atacantes y otra de defensores. El ejercicio empieza cuando el primer atacante suelta el bote para finalizar. El ataque sólo tiene un bote para finalizar, no hay rebote. La tarea del atacante una vez finaliza es rápidamente ir a chocar la mano del siguiente defensor, éste podrá salir a defender cuando le chocan. La tarea del defensor es recuperar el balón o coger el rebote y pasarla rápidamente al siguiente atacante, éste podrá atacar una vez reciba.	
Rotación: Ataque → Chocar mano → Defensa → Pasar → Ataque.	
Consignas	
-Canastas de dentro de la zona valen 2 puntos, de fuera 1 punto (Promover el uso del paso 0 para ganar espacio y finalizar dentro de la zona).	
-Utilizar el paso 0 para cambiar el timing de finalización y engañar a la defensa.	
-Utilizar los cambios de dirección y el paso 0 para generar un espacio de finalización.	
Variantes	
-	
Gráfico	

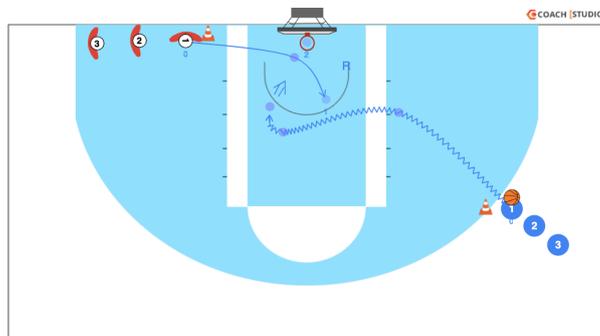


Figura 7. Ejercicio 4, situación c0, aplicación de las finalizaciones trabajadas

Número de ejercicio	Situación de juego
8	1c0(+1)
Objetivo	
Integrado: Aplicación del paso 0 trabajado a partir del juego creativo con pases, pero de aplicación a finalizaciones y paradas.	
Desarrollo	
Se distribuyen equipos, a ser posible de máximo 6-7 jugadores/as para una mayor densidad de trabajo, si no es posible simplemente con aumentar el número de balones es suficiente. En cada equipo se asignan números para ordenar a los jugadores/as. El ejercicio consiste en que recibo pase del jugador anterior y se la pasa al siguiente, es decir el número 3 recibe pase de 2 y la pasa a 4.	
Normas: No se puede estar quieto nunca, siempre en movimiento. No hay bote, ha que recibir (0) y tenemos dos pasos para buscar al siguiente jugador/a.	
Consignas	
-Canastas de dentro de la zona valen 2 puntos, de fuera 1 punto (Promover el uso del paso 0 para ganar espacio y finalizar dentro de la zona).	
-Utilizar el paso 0 para cambiar el timing de finalización y engañar a la defensa.	
-Utilizar los cambios de dirección y el paso 0 para generar un espacio de finalización.	
Variantes	
-Empezar con pases picados.	
-Progresar a otros tipos de pases.	
-Aumentar el número de balones.	

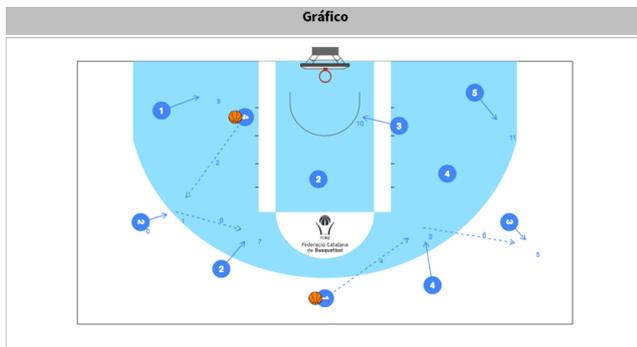


Figura 8. Ejercicio 5, 1c0 (+1), integrando paso 0 a partir del juego creativo con pases

2.4. LAS SALIDAS CON BOTE

Número de ejercicio	Situación de juego
9	1c0
Objetivo	
Técnico: Aplicación del paso 0 en salidas con bote.	
Desarrollo	
Se distribuyen los jugadores/as en 2 filas con balón en línea de fondo, y otras dos filas delante de estas en 6'75. Jugador con balón pasa a poste y correrá para cogerle el balón en una situación de mano a mano para salir con bote. Es probable que en este momento debamos repetir ejercicios del punto 1 (controlar el balón sin parar la carrera). Las primeras variantes que realizaremos será tan solo coger el balón para correr, ponerlo en el lado más alejado del que nos da el mano a mano y luego botar. A partir de aquí progresaremos.	
Consignas	
-Idea: coger el balón para ganar espacio y no para botar.	
-Coger el balón para alejarlo de la defensa sin parar de correr y luego botar.	
-No parar la carrera ni los pies.	
Variantes	
-Empezar desde el mano a mano.	
-Añadir pasador: pases picados de cara.	
-Variar el tipo de pases, añadir dificultad con diferentes ángulos de pase.	
-Trabajar diferentes salidas: sin cambio de dirección, con 1 cambio, con 2, con reverso, con paradas...	
Gráfico	

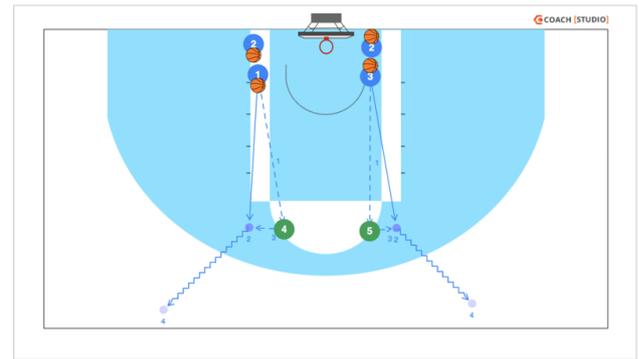


Figura 9. Ejercicio 1, situación 1c0, aplicación del paso 0 en salidas con bote

Número de ejercicio	Situación de juego
10	1c0(+1)
Objetivo	
Técnico: Salidas con paso 0 + Finalizaciones	
Desarrollo	
Jugador defensor con balón colocado de cara al aro que defiende y de espaldas a su atacante. Este último le cogerá el balón de las manos al defensor y saldrá con bote para atacar. El defensor cuando nota que le quitan el balón sale a defender. El jugador atacante no puede botar hasta haber superado X marca en el campo (una línea, un cono, etc.) que determinaremos nosotros con tal que lo obligue a coger el balón para ganar espacio y no para botar directamente. Obligándolo así, a utilizar el paso 0.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo	
-No parar pies	
-Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y no para botar directamente.	
-Limitación de botes que obligue al uso del paso 0 también en la finalización.	
Variantes	
1- Limitar a 1 o 2 botes para obligar a utilizar paso 0 en la finalización. También válido dar bonus de repetición al ataque si realiza salida y finalización con paso 0. Siempre que no gaste botes.	
2- El defensor en vez de poner el balón a un lado (salida sin cambio de dirección), lo pone detrás de su espalda (obliga a 1 cambio de dirección en la salida con bote).	
Gráfico	

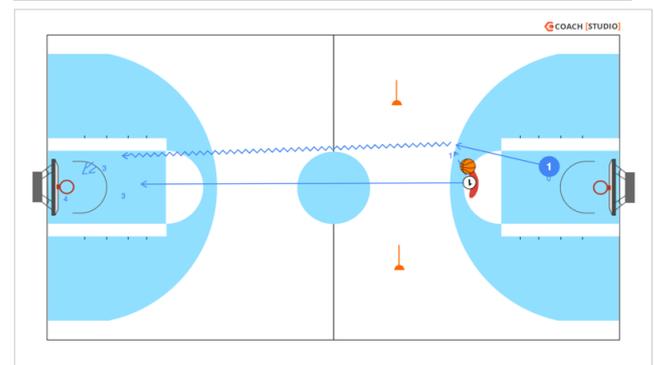


Figura 10. Situación 1c0 (+1), salidas con paso 0 + finalizaciones

Número de ejercicio	Situación de juego
11	1c0(+1)
Objetivo	
Técnico: Salidas con paso 0 + Finalizaciones	
Desarrollo	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo -No parar pies	
-Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y no para botar directamente. -Limitación de botes que obligue al uso del paso 0 también en la finalización.	
Variantes	
-Modificar los pases: empezar con pases picados y progresar a otros tipos de pase. -Variar los ángulos de juego del 1c1 modificando la situación de inicio de la tarea.	
Gráfico	

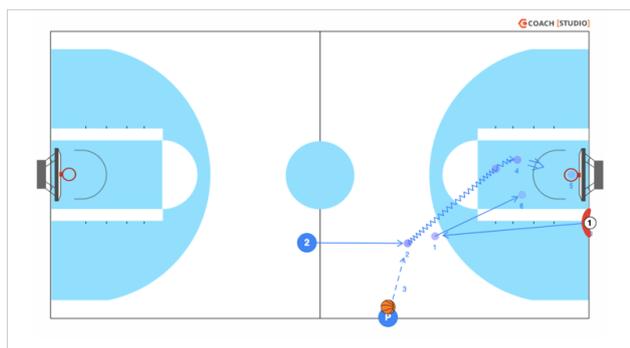


Figura 11. Ejercicio 2, situación 1c0 (+1), Salidas con paso 0 + finalizaciones 2.0.

3. APLICACIÓN DEL PASO 0 EN SITUACIONES DE JUEGO COLECTIVAS

Antes de pasar a la propuesta de tareas que planteé durante el Clínic, creo importante recordar la extrema complejidad que supone el aplicar un nuevo elemento técnico, como es el paso 0, a situaciones de juego colectivo. Ya de por sí, el aprendizaje de un elemento técnico nuevo supone un gran reto en tareas analíticas para muchos jugadores/as, así que el contextualizarlo a tareas globales e integradas del juego colectivo supone un reto mayor aún. Es necesario entonces, que tengamos en cuenta estos factores:

- No es necesario esperar a dominarlo al máximo para introducirlo en situaciones de juego colectivo, puesto que estas ayudan al jugador/a a entender por qué trabajamos técnicamente X situaciones y le dan un sentido a lo que hacemos. Este punto es clave a la hora de generar en el jugador/a la motivación para querer aplicar y seguir entrenando esos gestos nuevos que estamos trabajando.
- Debemos tener claro que si el jugador/a no domina a la perfección el gesto técnico en

tareas analíticas – es decir que ya tiene una cierta automatización de éste –, en tareas globales la variabilidad de ejecución aumentará, y el éxito motriz de aplicación se verá reducido, así como también lo hará la densidad de aparición del elemento.

- Ni todas las tareas que planteamos deben ser analíticas, ni todas globales. Debemos buscar un equilibrio entre aquellas más analíticas que permiten un mayor éxito motriz, y aquellas globales que se asimilan más al juego real. Siempre tendiendo a aplicar en mayor medida tareas globales – dentro de lo posible –, puesto que son las que presentan más transferencia al juego.

La estructura que sigue la sesión que realicé, es la de trabajar X situaciones técnicas – en ruedas de juego simples – que se darán en las tareas de juego reducido planteadas. Una vez asimiladas las situaciones técnicas, planteamos las situaciones de juego reducido con varias normas y consignas para que la toma de decisiones del jugador de cómo resultado soluciones técnico-tácticas donde se aplique ese recurso técnico anteriormente trabajado.

Índice de tareas del segundo Clínic:

1. Cortes y puertas atrás.
2. Salidas con bote: hacia balón y huyendo de canasta.
3. Situaciones de mano a mano a 45º.
4. Recursos para el tomador/a del bloqueo directo contra defensas no agresivas.

Nota 1. Las dinámicas de los ejercicios 16 y 17 son adaptaciones de ejercicios vistos al entrenador Javi Torralba (@CoachTorralba en Twitter) del programa “Siglo XXI”.

Nota 2. Adjunto el enlace del vídeo en YouTube sobre las opciones de aplicación del paso 0 contextualizadas en el mano a mano a 45º:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZD-MH8v3M50&t=1s>

3.1 CORTES Y PUERTAS ATRÁS

Número de ejercicio	Situación de juego
12	1c0
Objetivo	
Técnico: Finalizaciones con paso 0 desde recepción de pase en situaciones de corte por delante del defensor o puertas atrás.	
Desarrollo	
Rueda de finalizaciones con paso 0 desde la recepción de pase en situaciones de corte y puerta atrás, Hay 4 filas: Las verdes son de pasadores/as, las azules de finalizadores/as. Los jugadores/as sin balón realizarán situaciones de puerta atrás o de corte por delante de la defensa para recibir el pase y finalizar sin bote. Las finalizaciones por el lado contrario del campo donde venimos valdrán <u>doble</u> (obligar a ganar espacio y utilizar el paso 0)	
Rotación: Pasadores van a la fila donde pasan, tiradores cogen el rebote y van a fila contraria de donde han recibido el pase.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo	
-No parar pies	
-Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y finalizar.	
-Los pases no son al espacio futuro, sino que son al jugador/a.	
Variantes	
-Distintas finalizaciones.	
-Añadir 1 punto extra si evito que el siguiente jugador/a de la fila contraria anote después de coger mi rebote (trabajo de toma de decisiones con defensa circunstancial en finalizaciones).	

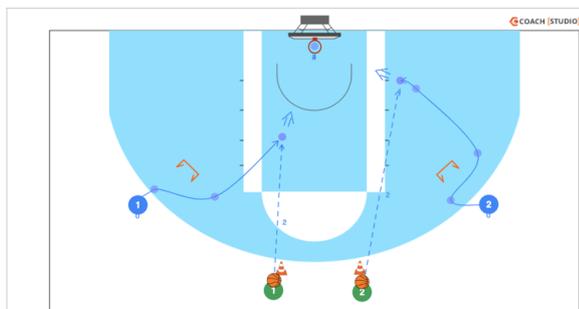


Figura 12. Ejercicio 1, situación 1c0, finalizaciones con paso 0 desde recepción de pase en situaciones de corte por delante o puerta atrás

Número de ejercicio	Situación de juego
13	1c1
Objetivo	
Técnico: Finalizaciones con paso 0 desde recepción de pase en situaciones de corte por delante del defensor o puertas atrás.	
Desarrollo	
Ejercicio en situación de 1c1 con hándicap defensivo, para la aplicación de las situaciones de corte por delante de la defensa y puerta atrás trabajadas anteriormente en c0. El defensor/a debe pasar por el mismo como por donde pasa el atacante. Solo se puede finalizar desde dentro de la botella. No hay bote.	
Rotación: Ataque → Defensa → Pasador.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo	
-No parar pies	
-Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y finalizar.	
-Los pases no son al espacio futuro, sino que son al jugador/a.	
-Trabajo previo para atacar el espacio que nos cede la defensa.	
Variantes	
-Distintos ángulos de inicio de la situación.	
-Añadir 1 punto extra por finalización anotada si esta es por el lado contrario del campo donde venimos.	
Gráfico	

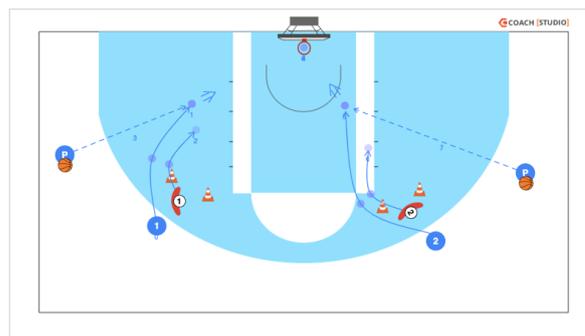


Figura 13. Ejercicio 2, situación 1c1, finalizaciones con paso 0 desde recepción de pase en situaciones de corte por delante o puerta atrás

3.2 SALIDAS CON BOTE: HACIA BALÓN Y HUYENDO DE CANASTA

Número de ejercicio	Situación de juego
14	1c0
Objetivo	
Técnico: Salidas con paso 0 + Finalizaciones	
Desarrollo	
Rueda de salidas y finalizaciones con paso 0 desde la recepción de pase.	
Hay 4 filas: Las verdes son las de pasadores/as, las azules las de los ejecutores/as. La fila 1 verde pasará a la 1 azul, que realizará las distintas salidas que planteemos con paso 0 huyendo de canasta. La fila 2 verde pasará a la 2 azul, que realizará lo mismo, pero en situaciones de salidas hacia balón.	
Rotación: 1 verde → 1 azul → 2 verde → 2 azul	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo	
-No parar pies	
-Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y no para botar directamente.	
-Limitación de botes que obligue al uso del paso 0 también en la finalización.	
Variantes	
-Realizar salidas sin cambio de dirección.	
-Añadir cambio de dirección en las salidas y variar el juego de pies.	
-Realizar paradas para el tiro generando espacio con paso 0 + posible salida desde parado.	
-1 bote para finalizar y <u>bonus</u> si finalizan por lado contrario de donde vienen (obliga a generar espacio y a utilizar paso 0 en finalización)	
Gráfico	



Figura 14. Ejercicio 1, situación 1c0, salidas con paso 0 + finalizaciones

Número de ejercicio	Situación de juego
15	1c1
Objetivo	
Técnico: Salidas con paso 0 + Finalizaciones con paso 0	
Desarrollo	
Un pasador, un atacante y un defensor. El defensor no puede mirar al pasador, tan solo al atacante que recibirá balón. Éste último se moverá para recibir en función de las consignas que planteemos y atacará el 1c1 aplicando las situaciones técnicas de paso 0 trabajadas hasta el momento. Rotación: Ataque → Defensa → Pasador.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo -No parar pies, atacar desde la recepción. -Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y no para botar/tirar directamente.	
Variantes	
-1 bote, todas las recepciones deben ser fuera de 6'75 (obliga al trabajo de salidas o paradas con paso 0) -Sin bote, recepciones libres (Tiende a obligar al trabajo de cortes y puertas atrás) -1 bote y sin limitaciones de espacio. Doble puntuación si anotamos de triple o desde dentro de la botella (Tiende a obligar a las paradas con paso 0 para generar tiro, o a las salidas y finalizaciones con paso 0).	

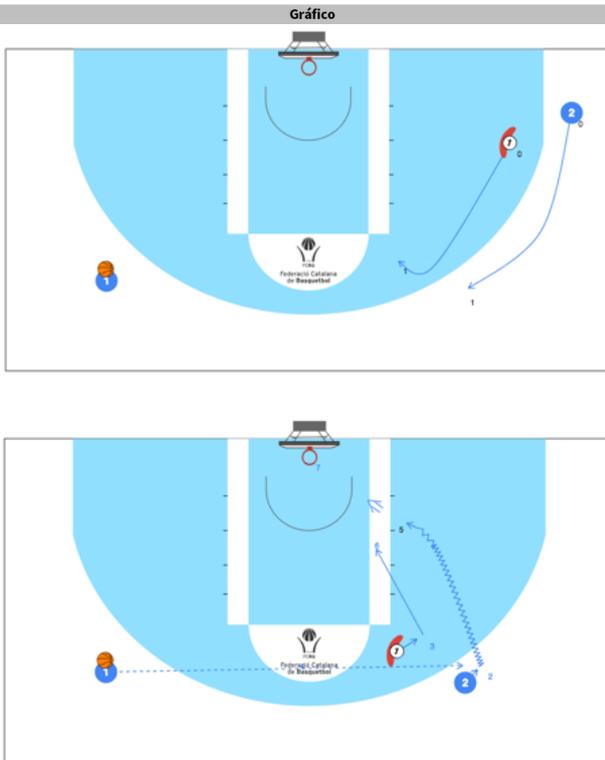


Figura 15. Ejercicio 2, situación de 1c1, salidas con paso 0 + finalizaciones con paso 0

Número de ejercicio	Situación de juego
16	1c1
Objetivo	
Técnico: Salidas con paso 0 + Finalizaciones con paso 0	
Desarrollo	
Un pasador, un atacante y un defensor. El pasador se decanta con bote hacia uno de los conos, el jugador que está en ese lado será el atacante, el otro el defensor. Obligada la recepción fuera de 6'75 para trabajar las salidas con bote huyendo de canasta. Rotación: Jugador que ha atacado cogerá el rebote e irá a pasar.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo -No parar pies, atacar desde la recepción. -Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y no para botar/tirar directamente.	
Variantes	
-2 botes, todas las recepciones deben ser fuera de 6'75 (obliga al trabajo de salidas o paradas con paso 0) -Dar opción también a recibir dentro de 6'75, pero obligando primero a salir a 6'75 (Trabajo de cortes y puertas atrás)	
Gráfico	

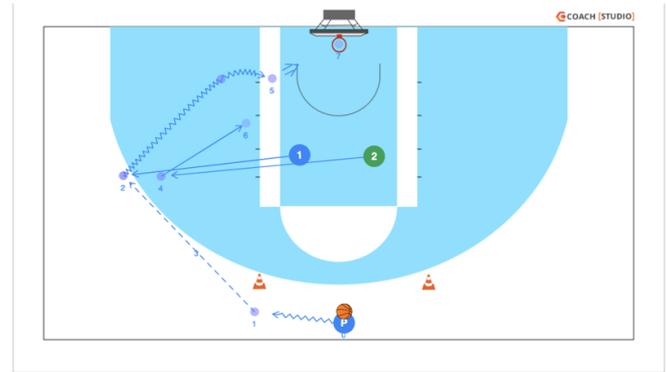


Figura 16. Ejercicio 3, situación 1c1, salidas con paso 0 + finalizaciones con paso 0

Número de ejercicio	Situación de juego
17	2c2
Objetivo	
Integrado: Salidas con paso 0 + Finalizaciones con paso 0	
Desarrollo	
Un pasador, 2 atacantes, 2 defensores. Defensores de espalda al ataque, se activan cuando los atacantes les chocan las manos, a partir de aquí reciben pase y juegan la situación de 2c2 con imitación de 1 bote por acción. Iniciamos con defensores que no pueden utilizar las manos fuera de la zona (facilita el jugar el 1c1 agresivo al ataque para aprovechar el paso 0). Rotación: Ataque → Defensa → Pasador.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo -No parar pies, atacar desde la recepción. -Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y no para botar/tirar directamente.	
Variantes	
-Jugar para generar des del 1c1, sin realizar bloqueos directos o manos a manos. -Limitar el nº de botes en función de la capacidad de los jugadores/as para obligar al uso del paso 0. -Obligar a recepciones fuera de 6'75. -Permitir las recepciones dentro 6'75 una vez han salido. -Defensa puede usar las manos libremente.	
Gráfico	

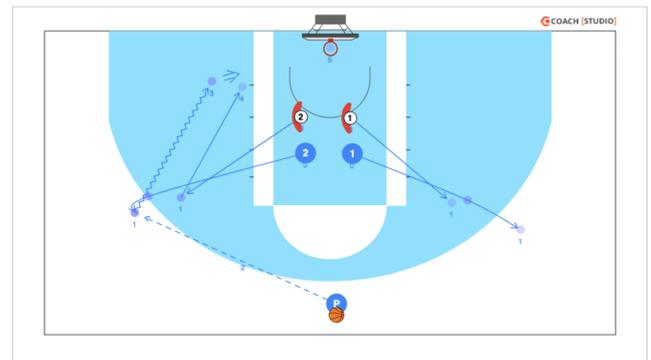


Figura 17. Ejercicio 4, situación 1c1, salidas con paso 0 + finalizaciones con paso 0

3.3 SITUACIONES DE MANO A MANO A 45°

Número de ejercicio	Situación de juego
18	1c0
Objetivo	
Técnico: Salidas con paso 0 + Finalizaciones con paso 0 aplicadas al mano a mano a 45°	
Desarrollo	
4 filas de jugadores/as: las verdes son los donadores del mano a mano, las azules son los receptores. Jugaremos varias situaciones, todas con toma de decisión entre dos opciones:	
Contra defensa que persigue:	
<ul style="list-style-type: none"> - Si me dan el mano a mano: Salida con paso 0 y 1 bote para finalizar / Si no me dan el mano a mano rizo sobre el donador que girará y me dará el pase para finalizar sin bote. - Puerta atrás para finalizar (si la zona no está ocupada por ningún jugador/a) sin bote / Puerta atrás para generar tiro (si la zona está ocupada por algún jugador/a) 	
Contra defensa que recorta:	
<ul style="list-style-type: none"> - Parada con paso 0 para generar espacio para el tiro o para fintar y salir (si compañero no me pone el re-pick) / Parada con paso 0 para generar espacio para el tiro + salida para atacar el re-pick (si compañero me pone el re-pick). 	
Rotación: 2 verde → 2 azul → 4 verde → 4 azul.	
Consignas	
<ul style="list-style-type: none"> -Centro de gravedad bajo -No parar pies, atacar desde la recepción. -Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y no para botar/tirar directamente. -Lecturas del espacio libre de finalización. -Mejorar ángulos de ataque del mano a mano. 	
Variantes	
-Las expuestas en el apartado de desarrollo.	
Gráfico	

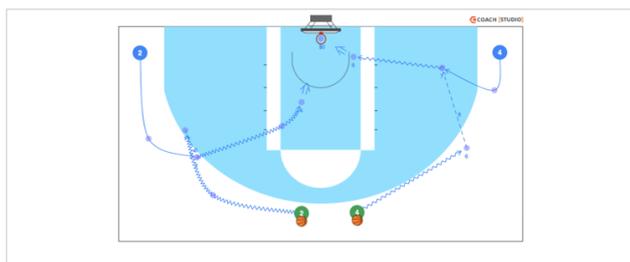


Figura 18. Ejercicio 1, situación 1c0, salida con paso 0 + finalizaciones con paso 0 aplicadas al mano a mano desde 45°

Número de ejercicio	Situación de juego
19	1(+1)c1
Objetivo	
Técnico: Salidas con paso 0 + Finalizaciones con paso 0 aplicadas al mano a mano a 45°	
Desarrollo	
Situación de 1c1 en el jugador/a que coge el mano a mano. El donador del mano a mano solo participa para donarlo y para jugar el re-pick en caso de defensa que recorte. Limitación de botes para obligar al uso del paso 0, adaptar al nivel de los jugadores/as. Aplicar en 1c1 las situaciones trabajadas anteriormente en la rueda de juego.	
Consignas	
<ul style="list-style-type: none"> -Centro de gravedad bajo -No parar pies, atacar desde la recepción. -Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y no para botar/tirar directamente. -Lecturas del espacio libre de finalización. -Mejorar ángulos de ataque del mano a mano. 	
Variantes	
<ul style="list-style-type: none"> -Defensa persigue. -Defensa puede recortar (solo una vez). -Defensa puede escoger si perseguir o recortar (dar puntuación a la defensa exitosa, más puntuación a la defensa que persigue ya que es más arriesgado y sino la mayoría de las veces la defensa recortará) -Progresión al 2c2: Añadir opciones vs defensa que cambia. Se pueden jugar opciones con paso 0 para el jugador/a que da el mano a mano. 	
Gráfico	

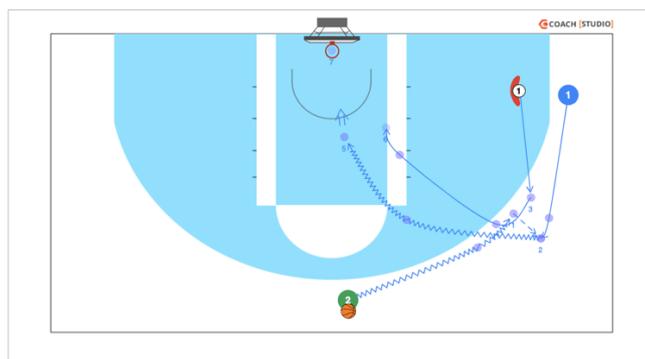


Figura 19. Ejercicio 2, situación 1 (+1) c1, salidas con paso 0 + finalizaciones con paso 0 aplicadas al mano a mano desde 45°

3.4 ATAQUE DEL BLOQUE DIRECTO CONTRA DEFENSAS NO AGRESIVAS

Número de ejercicio	Situación de juego
20	1c0(+1)
Objetivo	
Técnico: Ataque de las defensas hundidas de bloqueo directo con la aplicación del paso 0.	
Desarrollo	
Situación inicial del gráfico, donde hay un jugador atacante y otro defensor circunstancial. El jugador atacante jugará el bloqueo directo intentando salir con el balón rodado en la mano y atacará con paso 0 el cuadrado que cierre el defensor, para luego realizar pasos 1 y 2 para finalizar. Adjunto vídeo del desarrollo de la primera variante. La ejecución de la cuarta jugadora que lo realiza es excelente: https://www.instagram.com/p/BStHys6ozmv/	
Consignas	
<ul style="list-style-type: none"> -Centro de gravedad bajo. -No parar pies, atacar desde la salida con lectura de la defensa. -Dejar rodar el balón en la mano para crear la situación de lectura de la defensa. -Lecturas del espacio libre de finalización. 	
Variantes	
<ul style="list-style-type: none"> -1c0 y el defensor tan solo cierra uno de los dos cuadrados. -Misma dinámica, pero el defensor cierra un cuadrado y va a defender. -Añadir un defensor del tomador del bloqueo. -Quitar los cuadrados y jugarlo con el defensor del bloqueador sin poder usar las manos. -Progresar hasta situaciones de 2c2. 	
Gráfico	

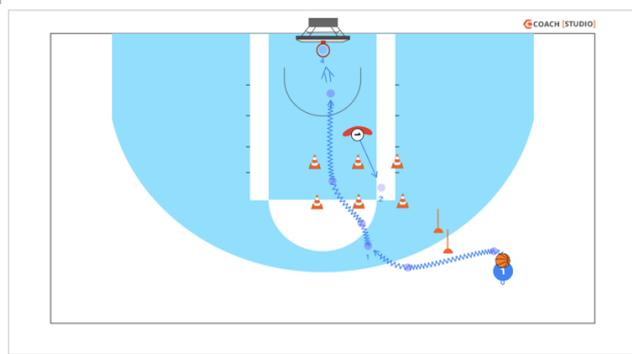


Figura 20. Ejercicio 1, situación 1c0 (+1), ataque de las defensas hundidas de bloqueo directo con la aplicación del paso 0