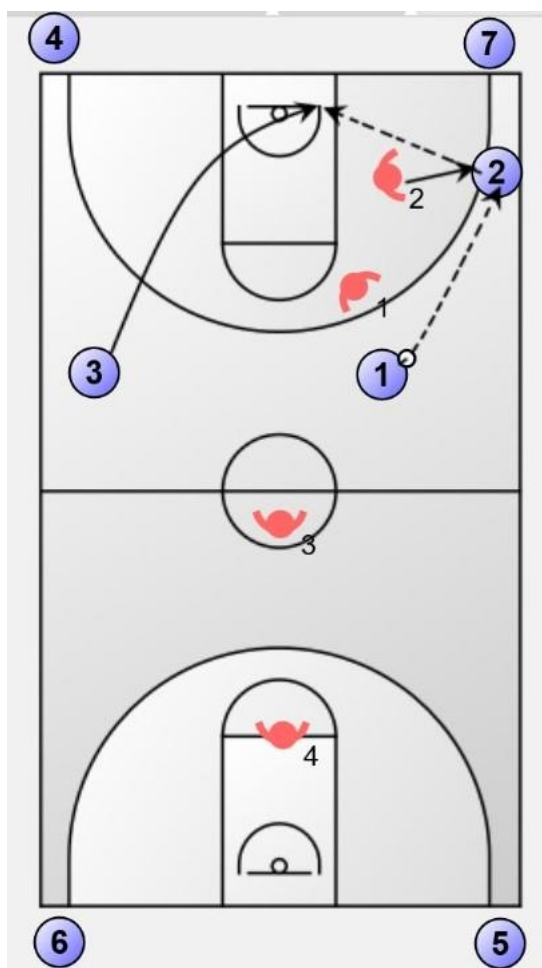


EVOLUCIÓN DEL JUGADOR DE FORMACIÓN HASTA SENIOR

Uno de los mayores problemas con los que nos encontramos los entrenadores es el poco bagaje técnico-táctico de la mayoría de los jugadores y jugadoras cuando llegan a senior. Hay un pico de abandono en España entre cadete y junior que en muchas ocasiones viene provocado por la falta de recursos para aportar al juego en categorías donde ya el físico no es clave en la mayoría de los casos. Es por esto que debemos dotar a los jugadores y jugadoras con una batería de recursos que puedan serles útiles en su camino hasta senior. En una categoría intermedia como la N1 femenina, llegan muchas jugadoras que eran grandes jugadoras por superioridad física y técnica en sus categorías inferiores pero que al meterlas en un colectivo decae su rendimiento por falta de ese bagaje táctico del que hablamos.

Desde mi corta experiencia, y mas allá de la técnica individual con balón que trabajamos todos, estas serían las claves para dotar a los jugadores de esos recursos:

- **Jugar con los espacios.** Enseñar al jugador a ocupar las distintas partes del campo y la ventaja que puede obtener. Lo que nos lleva al siguiente punto.



TRABAJO DE ESPACIOS SOBRE UN ONCE

Trabajamos sobre un típico once en una situación de ventaja ofensiva donde el ataque tiene la norma de no estar mas de un jugador a la vez dentro del triple. De esta manera el jugador busca soluciones sin mas herramientas que su conocimiento y el ingenio que esta norma le pueda despertar. El balón siempre deberá estar defendido, generando ventajas y “trabajando para el ataque”.

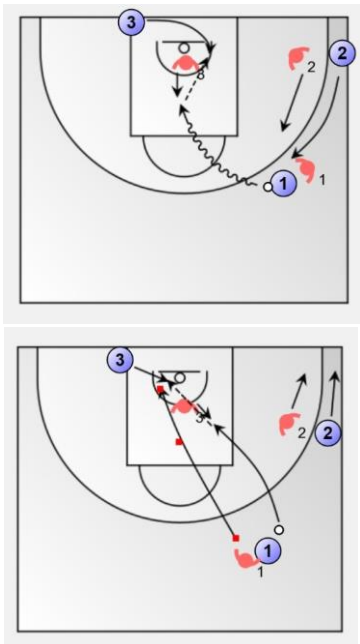
- **Importancia del juego SIN balón.** Jugar sin balón es mucho mas que ocupar la esquina o hacer una puerta atrás. Igual que con balón, la técnica y la táctica individual del JSB la deben conocer para generar ventajas.

Jose Galán, DKV Jerez.

Josegalan16@gmail.com

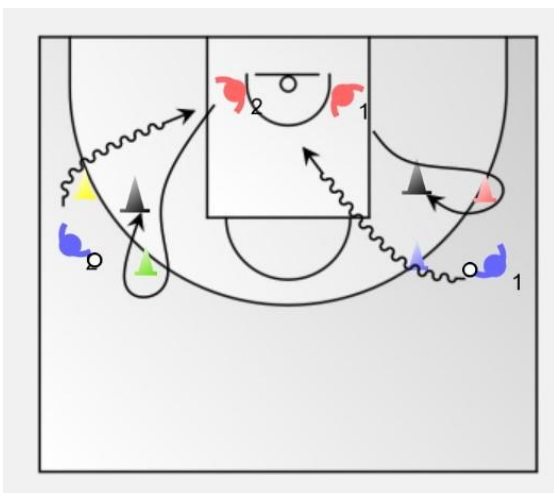
@josegm126

SITUACIONES REDUCIDAS EN 3C3



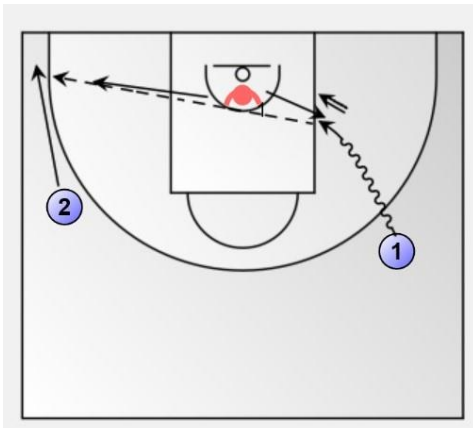
En una situación reducida de 3c3 trabajamos cómo y cuándo movernos con una penetración. La utilización del espacio que queda detrás del tablero es muy útil porque es difícil de defender. Crea incertidumbre al defensor de saltar o no a la ayuda, por lo tanto en esta situación trabajaremos a partir de un supuesto 1c1 ganado (defensor en un lado u otro) y de ahí las distintas lecturas de finalizar, doblar a línea de fondo o a exterior si saltase a la ayuda “2” en vez de “3”.

- **Toma de decisiones.** La creación de tareas semiabiertas o abiertas para aprender a detectar patrones y a utilizar los recursos tácticos pertinentes.



LECTURA BÁSICA DE ESTIMULOS

Atacante con balón, defensor dentro de la zona. Defensor va corriendo hasta cono negro sin pararse dice un color y rodea el contrario para defender. Atacante deberá responder al estímulo visual y auditivo, lo que luego le servirá para leer situaciones de juego y tomar decisiones.



2C1 DIVIDIR O FINALIZAR

Desde una penetración en 45º con un defensor en ayuda, este elegirá si salta a la ayuda o si va a defender la esquina. El penetrador tendrá que decidir que tiene que hacer si finalizar o pasar. Para complicarlo el defensor podrá esperar al último momento y finir.

- **Crear situaciones de juego para el aprendizaje del jugador, no sólo para el estilo de juego que queramos esa temporada.** El jugador debe salir a senior pudiéndose adaptar a cualquier o al menos a distintas formas de jugar. No encorsetar equipos en una sola forma de juego por centrarnos en la competición de ese año.

Ejemplo: Un equipo que en su estilo de juego no está utilizar bloqueos indirectos también debe saber jugar situaciones de distintos tipos de indirectos y como defenderlos. Otro ejemplo mas básico puede ser un equipo que saque el contraataque por el lateral, pero en cualquier entrenamiento, incluso en el calentamiento hacer un ejercicio de contraataque en diagonal o por el centro.

- Ante la falta de recursos logísticos:
 - **Fomentar el autoentrenamiento.** Un jugador mejora sólo con un balón. Si además le guiamos en ese autoentrenamiento proponiéndoles tareas que supongan un reto, además de mejorar de forma guiada supondrá un aliciente motivador al sentir que se preocupan por su formación.
Ejemplo: Si tenemos herramientas para grabar entrenamientos o partidos, sacar de cada jugadora uno o dos gestos, recursos, movimientos que no dominen, hacer que se vean en video e intentar siempre implicarlas en el proceso de mejora. Tras esto elaboraremos una tarea para que ellas puedan autoentrenarse, bien sea en casa, en una pista exterior, o en un hueco antes o después de los entrenamientos.
 - **Buscar jugadores espejo.** Muchos entrenadores hablan de la importancia de que los jugadores y jugadoras de formación tengan un referente en el que mirarse. Con las tecnologías actuales y todo el contenido disponible, se le pueden enseñar movimientos e incluso lecturas de juego de jugadores top.
Ejemplo: Si queremos enseñar el stepback, podemos recurrir como complemento a algún jugador de mayor categoría en el club que domine el

EVOLUCIÓN DEL JUGADOR DE FORMACIÓN HASTA SENIOR

gesto para enseñárselo, al igual que buscar referentes en video, en este caso por ejemplo Luka Doncic.

- **Trabajar la práctica imaginada.** La práctica imaginada es la creación o recreación de experiencias desde una representación cognitiva. La práctica imaginada se utiliza sobre todo en deportes individuales donde el entorno no cambia. No obstante, podemos hacer al jugador que visualice una jugada, que imagine lo que pasa, o que se visualice haciendo un gesto. Esto no garantiza que luego pueda hacerlo, pero le estimula. Otro tipo de práctica imaginada es poner al jugador videos de situaciones concretas.

Ejemplo: Utilizando el video, podemos ir parándolo justo antes de una decisión, y hacer al jugador intuir que va a pasar (capacidad de anticipación), reconocer situaciones concretas de juego que haya trabajado, o decidir cual sería la opción correcta en distintas situaciones.

Estos son solo algunos ejemplos de tareas que hemos trabajado en el cadete y senior femenino del DKV Jerez. Esto no es mas que una reflexión sobre el por qué hay tanta tasa de abandono de cadete a junior, si realmente los chicos y chicas tienen otras preferencias o si no les damos las herramientas para que esto siga siendo su pasión. Si alguien quiere mas material o tiene alguna duda dejo mi correo.