

JUGADORES INTERIORES. ¿¿PIVOTS??

José Manuel Guerra de la Torre. Entrenador Superior

- ¿ Un PIVOT es un jugador alto ?
- ¿ Es un jugador con habilidades especiales ?
- ¿ Es un jugador que puede anotar de espaldas a la canasta ?

Reflexiona sobre estas preguntas una vez hayas leído este artículo.

Todos queremos como PIVOT un anotador, bloqueador, pasador, reboteador e intimidador.

La formación de éste jugador lleva TIEMPO Y TRABAJO DURO.

ASPECTOS A CONSEGUIR Y TRABAJAR EN UN PIVOT

Rapidez	Habilidad para rebotear.	Habilidad para
Bloquear		
Fuerza	Habilidad para pasar.	Habilidad para anotar.
Altura	Habilidades en el Poste Alto	Habilidad en Tiros
Libres.		
Peso	Habilidades en el Poste Bajo.	

TRABAJANDO CON PIVOTS DEBEMOS

Ser pacientes y enseñar progresivamente. Especial atención a la coordinación.
Marcar objetivos que puedan ser conseguidos por los jugadores.
Elaborar un plan individualizado de trabajo. Controles periódicos.
Dar minutos de juego importantes para hacerles ganar confianza.
Exigir que trabajen duro y mantengan altas la motivación e intensidad.
Hacer énfasis en la rapidez.
Potenciar la polivalencia. Tiro exterior.

JUGADORES PIVOTS DEBEN

Comprender y aceptar su rol en el juego de Equipo.
Desarrollar la habilidad de jugar sin balón y trabajar las posiciones para conseguirlo.
Desarrollar la habilidad de crear situaciones sencillas.
Saber invertir el balón hacia el perímetro.
Aprender a “ leer “. Poseer fundamentos, saber aplicarlos, observar el juego y decidir.
Aprender a jugar con los pies, las manos y la cabeza.
Comprender los ángulos de rebote.
Desarrollar movimientos potentes.
Comprender como utilizar y ejecutar bloqueos.
Desarrollar una gran capacidad física. Especialmente de contacto.

AREAS DEL JUEGO QUE DEBE DOMINAR UN PIVOT

Ubicación y situación del balón.
Recepción del Balón.
Pase.
Rebote y acciones posteriores.
Defensa en interior. Desplazamientos defensivos cortos.
Movimientos de ataque con y sin balón cerca de la canasta. De cara y de espaldas.
Diferentes tipos de lanzamiento a canasta. De cara y de espaldas.
Ejecutar y utilizar bloqueos.
Acondicionamiento Físico.

CONTENIDOS DE TRABAJO PARA JUGADORES INTERIO- RES CON EXTERIORES

CONTENIDOS

Enseñar a ganar una posición dentro y mantenerla.
Enseñar a pasar el balón dentro. Difícil porque casi siempre debe atravesar un defensa.
Pasar dentro e ir a la espalda del defensor, facilitando con el aclarado el 1 x 1 del receptor y a su vez abrir la posibilidad de recibir un buen pase para tiro exterior.
Juego dentro-fuera.
Pasar dentro y cortar a espacios abiertos.
Pasar dentro y cortar sobre el jugador interior.

Pasar dentro y cambiar posición con un compañero de perímetro.

ACTIVIDADES

Ejercicios de 2 x 2: un jugador exterior y otro interior.

Ejercicios de 3 x 3: dos jugadores interiores y uno exterior.

Exigir que los interiores jueguen en todas las posiciones.

EVALUACION

Ver si el jugador interior gana posiciones con facilidad.

Ver si el jugador exterior pasa bien dentro o tiene dificultades.

Valorar la eficacia del jugador interior con el balón en sus manos.

Ver si el pase de retorno es de calidad.

CONTENIDOS DE TRABAJO ENTRE DOS JUGADORES INTERIORES

CONTENIDOS

Movimiento por las posiciones interiores. Solo, en función del compañero interior y de la posición del balón.

Cuando uno recibe el balón, el otro gana una posición para recibirlo.

En el lado balón, cuando uno de ellos marcha de su posición, el otro va a ocuparla.

Batería de bloqueos entre ambos, insistiendo en la continuación del bloqueador para pedir balón.

Estructuramos el Rebote de ataque.

En defensa insistimos en el trabajo de colaboración entre ambos.

ACTIVIDADES

Ejercicios de 3 x 3 con dos jugadores interiores.

Ejercicios de 2 x 2 interiores con uno o dos apoyos fuera.

Ejercicios de 3 x 3 con un apoyo exterior.

Ejercicios de Bloqueo de rebote y rebote de ataque. 3 x 3 y 4 x 4.

EVALUACION

Ver si los dos jugadores interiores coordinan sus movimientos. Espacios reducidos, molestias mutuas.

Ver si ganan buenas posiciones y juegan entre ellos.

Valorar si juegan sin balón para crearse ventajas dentro.

Ver si coordinan sus movimientos para ir al rebote de ataque. Búsqueda de espacios.

Valorar si trabajan conjuntamente en la defensa de posiciones interiores.

Ver si bloquean el rebote e intimidan dentro.

ASPECTO IMPORTANTE. EL REBOTE

Debemos diseñar entrenamientos con ejercicios para enseñar y trabajar éste fundamento tan importante y que generalmente no se trabaja con ejercicios específicos tanto de ataque como defensivos, y cuando lo hacemos, se desprecian factores muy importantes como mirar al balón, trabajar la anticipación, enseñar a coger la posición y mantenerla, no utilizar los brazos, etc.

El trabajo de rebote debe basarse en tres aspectos fundamentales: la estatura, la fuerza y la técnica.

El objetivo fundamental que debemos trabajar es el de **COGER LA POSICION**. Enseñar a usar fintas en el momento en que el jugador que bloquea se gira a cerrar el rebote. Una buena tecnificación en éste aspecto facilitará el trabajo posterior.

Muchas veces con el perfeccionamiento de los recursos necesarios para ir al rebote, se nos olvida el aspecto más importante, **IR A POR EL**. Esto es fundamental, especialmente en el ofensivo que muchas veces obviamos, ya que dificultamos dos acciones fundamentales del juego del otro equipo, el rebote defensivo y el primer pase de contraataque.

Debemos hacer ver a los jugadores que el trabajo de rebote es **función de todo el equipo con responsabilidad individual de cada jugador**. Esto facilitará la labor de nuestros jugadores interiores.

VENTAJAS DEL REBOTE DEFENSIVO

Nos da opciones claras para iniciar el contraataque.
Evita segundas opciones de tiro cercanas a canasta y de alto porcentaje de acierto.
Mina la confianza de los tiradores del equipo contrario.
Incrementa la confianza defensiva del equipo.
Nos da un plus en posesiones de balón.

FASES

Avisar que se ha producido un ¡! TIRO ¡!.
Buscar cada uno a su atacante y utilizar el cuerpo y brazos en “body check”.
Fijar al atacante y ganar la posición.
Levantar los brazos y preparar las manos para capturar el balón.
Lanzarse hacia el balón con fuerza y velocidad, capturarlo y **situarlo rápidamente bajo la barbilla y con las manos apretándolo una frente a la otra y con los codos hacia fuera.**

ASPECTOS DEL REBOTE OFENSIVO

Priman tres aspectos fundamentales: intuición, habilidad y fuerza.

Intuición consiste en capacidad por parte del jugador para conocer de antemano hacia donde irá el balón una vez rechazado por el soporte aro-tablero. Se adquiere con el paso del tiempo y con mucho trabajo.

Habilidad consiste en capacidad del jugador para situarse en el punto más cercano a donde intuye que va a caer el balón. Requiere rapidez de pies y control de cuerpo y brazos. Puede mejorarse con preparación física y trabajo específico de fintas.

Fuerza basada fundamentalmente en las piernas y se puede mejorar con trabajo físico específico.

Es fundamental que el tirador vaya siempre a por su propio rebote.