

LOS 10 HÁBITOS MÁS MALOS DEL BALONCESTO:

En estudios e información recopilada con entrenadores expertos del baloncesto nos ofrecen data y ejemplos de los malos hábitos más odiados por estos. Uno de estos describe estos malos hábitos como una cortadura con una navaja. Jugadores seguros de su juego deben observar a esta lista y verificar cuantos de estos pueden eliminar. Los nuevos entrenadores lo pueden hacer bien simplemente tratando de eliminar los malos hábitos de los jugadores jóvenes. La enseñanza de los fundamentos del juego en los mejor aliados de los entrenadores y las mejores herramientas para los jugadores para lograr desarrollar buenos hábitos.

DEFENSA: MALOS HABITOS

- Ayudando "arriba" dejando el poste sin defensa.
- Cerrar la línea de pase con la mano equivocada.
- No recuperas la posición después de ayudar en la defensa.
- Defender al hombre pegado fuera de la bola en vez de mirar la bola.
- Defender al pasador con las manos abajo en vez de mirar la bola.
- Un jugador hace una buena ayuda y nadie rota y luce mal.
- Nadie habla en la defensa.
- No se habla durante una cortina en la defensa
- Dejar que te tiren una cortina.
- Abrirle al oponente que dribla hacia el canasto.

DRIBLEO:

- No corta pegado a la cortina que la han hecho.
- Recibir la bola y tomar un dribie.
- Driblar hacia la esquina para que lo atrapen.
- Driblar con la cabeza baja.
- Jugador que dribla 15 veces y tarda 20 segundos llegar al aro.
- Comenzar a driblar antes de cambiar la cara y mirar al aro que vas atacar.
- Driblar hacia una doble cortina para que te atrapen.
- Cuando te han robado la bola y tiras la mano y comete falta.

FALTA PERSONAL:

- Jugador que falla un tiro y comete falta en el rebotador.
- Cometer falta en la parte atrás de la cancha en la primera parte del juego todas la veces.
- Jugador que ha sido atrapado y comete falta tratando de conseguir la bola.

PASES:

- No cuadrarte hacia el canasto después de haber recibido un pase.
- Bajar la bola cuando le vas a pasar a un poste.
- Recibir un pase e inmediatamente aguantas la bola sobre la cabeza.
- Cambiar la bola sin mirar y verificar si el poste o el que corta están abiertos.
- Quedarte parado esperando que el pase llegue.
- Hacer un pase malo después de lograr un gran rebote.
- Recibir la bola con una mano.
- Pasar fuera de la líneas cuando esta marcado por un solo hombre.
- Agarrar un rebote y pasar la bola a un oponente estando a 2' de ti.
- Brincar para pasar a un compañero y no encontrar a nadie para recibir el pase.

REBOTE:

Los 10 hábitos más malos del baloncesto - colaboración remitida a deposoft
Esta es una recopilación de www.deposoft.com.ar - apuntes para entrenadores

- Bajar la bola después de haber obtenido el rebote.
- Simplemente por no hacer "box out".
- Estar observando la bola en vez de estar acomodándose para hacer una "box out".
- Darle a la bola en vez de coger la bola.
- Coger un rebote debajo de tu propio canasto y pasas la bola a un oponente.
- Rebotar en vez bloquear al oponente.

TIROS:

- Cuando llegas a la cancha por primera vez comienzas a tirar de 10' = en vez de calentar.
- Observar la bola cuando, la sueltas y va en su trayecto.
- Tirar con dos manos.
- Tirar con tus talones desde la línea de 3pt. Ese es el peor tiro.
- Tomar tiros que nunca prácticas.
- Tomar tiros cuando estas bien marcado.
- Cuando tomas tiros sin descifrar la defensa.
- Cuando el "coach" dice, trabajen la bola y el próximo que toca = la bola tira al canasto.
- En un rompimiento rápido tirar a 3' de distancia en vez de atacar el canasto

TIROS BLOQUEADOS:

- Cuando un compañero observa y grita WHAOO y el otro equipo recupera la bola.
- Los jugadores desean bloquear todos los tiros.
- Los jugadores levantan sus pies seguidos de aguaje cayendo en una falta.

TRANSICION:

- Pasar mal y no correr rápidamente para conseguir un tiro contra la tabla.
- Aguantar la bola debajo del canasto de tu oponente.
- Driblar una bola suelta en vez de controlar y aguantarla.
- Cuatro jugadores parados observando a un compañero tratando de salvar una bola fuera de líneas.
- Con la anotación a tu favor sacando la bola para tomar tiros de 3 Pts.
- El jugador que se roba la bola y la bota durante la transición.
- Correr de espalda en la defensa cuando se esta desarrollando un "fast break" detrás de ti.
- Fallar un tiro baja la cabeza y camina para atrás en la defensa.
- Buscar a tu hombre en la transición sin antes para la bola y evitar el tiro cómodo.
- El jugador que va en rompimiento rápido que desea pasar al frente y pica la bola y corre con esta.

Todo entrenador que practique los fundamentos diariamente con sus jugadores elimina el potencial de continuar cometiendo errores en el juego. Evaluar a cada jugador sobre sus conocimientos del juego y la aplicación de los fundamentos en su juego individual y colectivo ayuda al desarrollo del jugador como al su propio equipo.