



INTERNATIONAL  
**NETBALL**  
FEDERATION

# liderar formar lograr



**Manual  
de entrenamiento  
nivel inicial de la INF**



# Prólogo de la INF

Urvasi Naidoo – CEO

Este recurso para entrenadores fue desarrollado por la Federación Internacional de Netball (INF) en cumplimiento de su misión de construir una plataforma desde la cual todos los miembros de la INF puedan desarrollar el deporte y promover sus valores esenciales. La INF reconoce que un buen entrenamiento es un componente clave para lograr esa misión y, por lo tanto, una de sus estrategias es apoyar y desarrollar un entrenamiento de calidad en todos los países miembros.

Este manual se enfoca en las habilidades esenciales de entrenamiento que proveen la base del deporte y ayudará a sus miembros a ofrecer programas de entrenamiento exitosos en todo el mundo. La INF les desea a todos ustedes lo mejor con su trabajo de entrenamiento y con el desarrollo de este gran deporte, el netball, en sus respectivos países.

La INF agradece sinceramente a Jill McIntosh, Liz Broomhead, Norma Plummer e Ivonne Willering por sus valiosas sugerencias y contribuciones para este manual; hace extensivo el agradecimiento a la ex Directora de Desarrollo Global, Sally Jarvis, por completar este proyecto con un alto nivel de excelencia y a John Neate, de Access Advertising, Manchester, por la asistencia en el diseño y la gráfica y por su incansable apoyo.

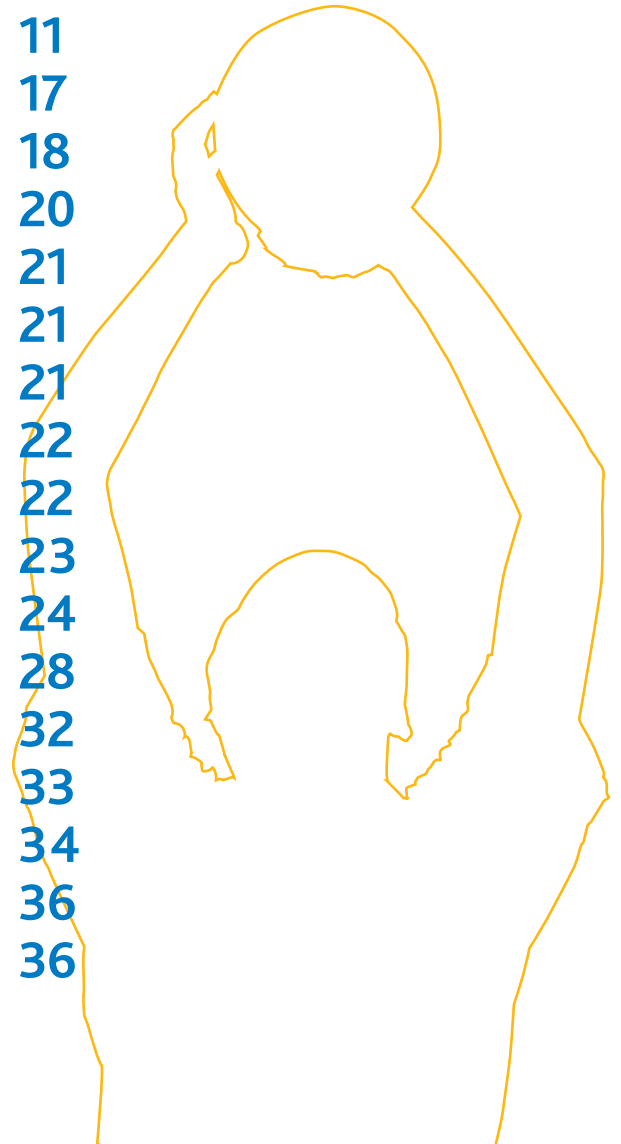
Copyright 2008 & 2012

INF, Albion Wharf, 19 Albion Street, Manchester. M1 5LN



# Índice

Introducción	<b>01</b>
El rol del entrenador	<b>01</b>
La comunicación	<b>03</b>
El rol de los padres	<b>03</b>
El equilibrio y el apoyo	<b>04</b>
Cómo atrapar la pelota	<b>04</b>
Las habilidades del pase	<b>04</b>
Atrapar y pasar en movimiento	<b>05</b>
Atrapar, pasar y moverse bajo presión	<b>06</b>
El movimiento y la agilidad	<b>06</b>
El cambio de dirección	<b>07</b>
Las habilidades ofensivas	<b>07</b>
Las habilidades defensivas	<b>09</b>
Los ejercicios defensivos	<b>11</b>
El tiro al aro	<b>17</b>
Las estrategias del pase de centro	<b>18</b>
Las estrategias del saque desde la línea de meta	<b>20</b>
El análisis de las habilidades	<b>21</b>
Las instrucciones y los comentarios	<b>21</b>
El análisis del partido y las estrategias	<b>21</b>
Las estadísticas	<b>22</b>
La planificación	<b>22</b>
La planificación de un programa para la temporada	<b>23</b>
La conducción de una sesión de entrenamiento	<b>24</b>
La planilla de evaluación del entrenador	<b>28</b>
Las técnicas de recuperación	<b>32</b>
Cómo superar las lesiones	<b>33</b>
El reglamento de Netball	<b>34</b>
El código de ética de los entrenadores	<b>36</b>
La conclusión	<b>36</b>





# Introducción

## La importancia de enseñar las habilidades fundamentales

El netball es un juego maravilloso que nos brinda mucha satisfacción y placer. Es un juego simple: los jugadores pasan la pelota, la atrapan y se trasladan. Algunas veces, los entrenadores tendemos a hacerlo muy complicado, tanto que terminamos engañándonos.

El netball consiste en hacer bien las cosas simples, repetidamente, todas las veces. Al final del partido, el equipo que comete la menor cantidad de errores involuntarios triunfa. Los que se consagran campeones lo hacen solo porque cometen menos errores que los adversarios. Son más consistentes en todo lo que hacen. Tienen la habilidad de jugar, consistentemente, cometiendo errores mínimos.

Es el dominio de las habilidades fundamentales lo que apuntala todos los logros. Por lo tanto es hora de considerar: "¿Por qué algunos jugadores pueden hacerlo bien mientras que otros no pueden?" Aquellos que lo logran, lo hacen porque están dispuestos a dedicarle tiempo y a comprometerse para lograr ser la mejor versión de sí mismos

También, requiere un buen entrenamiento. Aquí es donde el entrenador puede hacer la diferencia.

Los entrenadores tienen la responsabilidad frente a los jugadores de tener una muy buena comprensión de las habilidades fundamentales del netball. Deben ser capaces de enseñar y desarrollar estas habilidades, en cada jugador, de un modo divertido y placentero.

Los entrenadores deberían estar, siempre, en la búsqueda de los jugadores que no pueden ejecutar las habilidades fundamentales al nivel requerido. Buscar constantemente errores y apoyar a los jugadores para corregirlos es una parte continua del rol como entrenador.

Esta guía describirá las habilidades elementales del Netball y los puntos de entrenamiento relevantes para cada habilidad. Si un jugador joven puede dominar estas habilidades, su estilo y su creatividad individual se desarrollarán al máximo. Es como construir una casa. Se necesitan cimientos sobre los cuales construir, de otro modo, se desmoronará y caerá.

# El rol del entrenador

## La gente se convierte en entrenador por un número de razones diferentes, por ejemplo:

- haber estado considerando ser entrenador por un tiempo;
- ser una mamá o un papá que quiere ayudar;
- desear devolverle al deporte algo de lo que de él recibieron;
- tener la experiencia y querer aprender más sobre el entrenamiento efectivo.

## Como entrenador, es esencial estar conciente de:

- por qué se es entrenador: por todas las razones correctas,
- a quién se está entrenando: edad, nivel, habilidad, desarrollo,
- cómo entrenar: cómo serán las actividades presentadas para maximizar la participación, el aprendizaje, el disfrute, el éxito, la toma de decisiones,
- qué practicar: habilidades y tácticas requeridas, apropiadas a las necesidades y a la capacidad de los jugadores.

## ¿Qué es un entrenador?

### Un entrenador es:

Maestro	Organizador	Seleccionador	Filósofo
Psicólogo	Estudiante	Preparador	Mentor
Mamá/Papá	Planificador	Motivador	Gerenciador
Instructor	Relacionista público		

Como se puede ver, un entrenador desempeña tareas muy diferentes y variadas. Cuando uno asume el rol de entrenador, uno acepta una serie de responsabilidades que los jugadores esperan que sean cumplidas

Como entrenadores son líderes, no solo personas con autoridad. Junto con los padres, los jóvenes pasan la mayor parte de su tiempo con sus maestros y tienen la posibilidad de ser influenciados por ellos más que por ninguna otra persona. Como entrenadores, serán los

maestros que más influencia tendrán en sus vidas deportivas. Esta poderosa influencia deberá basarse en una confianza sagrada para todos aquellos que están en posición de ayudar a moldear el carácter de la gente joven en sus años de crecimiento. La Protección y el bienestar de las personas de las que serán responsables, deberán ser su preocupación fundamental.

Los entrenadores son gente que instruye a los jugadores para la ejecución de destrezas específicas. Cuando hay una discrepancia entre lo que se requiere y lo que se realiza realmente, entonces el entrenador debe saber:

- qué salió mal,
- por qué salió mal, y,
- cómo corregir el error.

Por consiguiente, las tareas del entrenador son las de observación, análisis y corrección. Hay dos roles distintivos ejecutados por el entrenador y el jugador. El entrenador ve un movimiento y es responsable de la correcta ejecución de la habilidad. El jugador siente cuándo el movimiento es correcto. Cuando el movimiento se ve y se siente correcto, hay una alianza exitosa entre el entrenador y el jugador.

La técnica de entrenamiento es, en gran medida, una habilidad individual y personal que se adquiere, se mejora y se modifica a la luz de la experiencia y la experimentación.

## El entrenamiento es un desafío constante ya que deberán:

- obtener la mejor actuación de los jugadores en el momento correcto;
- mantener a los jugadores interesados y motivados;
- ser consistentes y entusiastas en el enfoque personal;
- ser pacientes;
- adelantarse al entrenador del adversario.





### ¿Cuáles son las características de un buen entrenador?

- Debe poseer un sólido conocimiento técnico de las habilidades fundamentales del netball y las reglas que rigen el juego.
- Debe conocer las estrategias básicas, las tácticas del juego, las rutinas y las prácticas para complementar ese sólido conocimiento técnico.
- Debe tener un discurso claro y firme para obtener y mantener la atención.
- Debe ser un buen oyente.
- Debe ser flexible y adaptable para cambiar cuando se requiera.
- Necesita tener un correcto sentido de la responsabilidad, una buena organización personal y la habilidad administrativa para implementar sus programas de entrenamiento efectivamente y de forma fiable.

### Otros atributos de un buen entrenador incluyen:

- Una pasión genuina por el netball y por los jugadores bajo su control
- La consideración por las necesidades y sentimientos de los jugadores
  - Un juicio cuidadoso en la toma de decisiones
  - Sentido común al considerar todos los asuntos
  - La capacidad de mantener sus emociones bajo control
  - La habilidad de pensar claramente en todo momento
  - La necesidad de ser sincero y honesto en cada fase del programa
  - La paciencia para no esperar demasiado, demasiado pronto. Posiblemente el error más grande de un entrenador principiante es la falta de paciencia.
- Realizar todos los esfuerzos necesarios para darle a los jugadores una oportunidad justa y equitativa.
  - Ser limpio y prolijo en la apariencia.
  - Aprender a hablar claramente para captar y mantener la atención.
  - Asegurarse de que su lenguaje corporal no sea amenazante para los jugadores.
  - Ser un colaborador armonioso con la gente asociada con el Netball.
  - Tener sentido de la responsabilidad: los jugadores deben saber que ellos pueden confiar en su entrenador en todo momento.

Si bien la lista de atributos que figura previamente puede no estar completa, representa aquellas cualidades de los entrenadores que son deseables y proveen una buena guía para la personalidad y el desarrollo del entrenador. También deben comprender las expectativas que tienen del puesto y lo que los jugadores deberían, razonablemente, poder esperar de su entrenador.

La habilidad, como entrenador, para mejorar la actuación depende en gran parte de la habilidad para comunicarse, no sólo verbalmente sino cuando se escucha y se usa la comunicación no verbal, como el lenguaje corporal, por ejemplo: sonreír, suspirar y encogerse de hombros

El mayor conflicto cuando se empieza como entrenador es superar el estereotipo que la sociedad tiene de cómo un entrenador debería ser. La profunda y, sin embargo, simple verdad que implica ser entrenador es aprender a ser uno mismo. No traten de ser alguien que no son. Trabajen duro, sean ustedes mismos y hagan el juego divertido. El netball es un gran juego, por lo tanto, disfrútenlo. Trabajen dentro del marco de las reglas y hagan que el netball crezca en una dirección de la que puedan estar orgullosos en unos años.

Ahora pregúntense: ¿por qué son entrenadores? La palabra "disfrute" debe estar en su respuesta de algún modo. Si realmente no quieren estar en esa posición y se está convirtiendo en una carga para ustedes, puede ser hora de un descanso. Tómense una temporada de descanso, recupérense y renueven su entusiasmo.

La mayoría de los entrenadores esperan demasiado de sus jugadores, demasiado pronto, y se frustran cuando no todo sale como estaba planeado. Tengan paciencia, comiencen con lo básico y el resto se desarrollará solo. Hasta los entrenadores en los niveles más altos se aseguran de que los fundamentos del juego sean aplicados con exactitud de forma consistente.

Por lo tanto, ¿han controlado el movimiento de los pies de sus jugadores últimamente? ¿Cuál pie usan de apoyo? ¿Es correcto? Observen. ¿Cómo pasan y atrapan? ¿Dónde ubican sus manos cuando toman la pelota? ¿Cómo corren? ¿Qué hacen sus brazos cuando aceleran?

El entrenamiento es un proceso constante de detección y corrección de errores. No olviden controlar constantemente los llamados aspectos "menores", tales como atrapar, pasar la pelota y el movimiento de los pies. El netball se basa en correr para atrapar la pelota y luego disponer de esta de la mejor forma posible. Con demasiada frecuencia, los entrenadores están tan concentrados en hacer los ejercicios tan complicados como sea posible, que olvidan controlar los aspectos menores, los cuales, si se desatienden, se convertirán en deficiencias mayores.

Pregúntense, ¿por qué les estoy dando a los jugadores esta actividad? ¿Cuál es el propósito de la actividad? Si es sólo para mantenerlos ocupados y pasar el tiempo de la sesión, entonces, piensen de nuevo. La actividad debe estar dedicada a ver un error que ha sido detectado en un partido o en otro momento. Se debe tratar de ayudar a cada jugador a corregir sus errores creando una actividad apropiada. Miren a los jugadores en acción. Aíslen a uno o dos jugadores y marquen sus movimientos de pies y los patrones de desplazamiento, etc. Las mejores actividades surgen de estos simples comienzos. Perseveren y disfruten de la experiencia. Las recompensas vendrán cuando vean a los jugadores actuar al máximo de su capacidad, todas las veces.

### ¿Han pensado en su filosofía de entrenamiento? ¿Cuál es?

- Aumentar el nivel de disfrute del netball de sus jugadores.
- Mejorar el nivel de habilidad y el conocimiento de los jugadores.
- Devolver algo al deporte.
- Aumentar la autoestima de los jugadores.
- Compartir el conocimiento.
- Ayudar a los jugadores a ser la mejor versión de sí mismos.

### ¿Por qué juegan los jugadores?

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| • Disfrute                    | Mejorar el nivel       |
| • Diversión                   | Desarrollo             |
| • Amigos                      | Sentido de unidad      |
| • Éxito                       | Sentido de pertenencia |
| • Sociabilizar                | Alcanzar los objetivos |
| • Aprender nuevas habilidades |                        |

Todos los entrenadores son individuos diferentes y por lo tanto harán las cosas de forma distinta. Básicamente, los entrenadores pueden ser clasificados en algunas de las categorías o combinaciones que figuran en la lista en la próxima página.





**A** Son entrenadores del tipo fuerte y firme que insisten en que todos hagan el esfuerzo máximo todo el tiempo. Siempre dan lo mejor de sí mismos y esperan lo mismo a cambio. Son comprensivos con los problemas de los jugadores pero si alguien no intenta hacer el máximo esfuerzo, lo lamentará después. Estos entrenadores son capaces de evaluar el potencial y la habilidad de un jugador rápidamente y con exactitud.

**B** Es el tipo de entrenador muy reflexivo cuyo error más grande es ser amable con todos. Fueron jugadores clásicos, competentes en todas las habilidades pero lentos ante el cambio hacia las técnicas modernas y las estructuras cambiantes del netball.

**C** Es el entrenador que odia perder y su temperamento apasionado altera su juicio algunas veces. Tiene la habilidad de reunir ideas de todas las fuentes, analizarlas extrayendo lo bueno de lo malo y aplicarlas efectivamente. Crea un empuje extraordinario que transmite a sus jugadores pero es también capaz de relajarse y mezclarse con ellos.

**D** Son pensadores creativos y persuasivos que prefieren el enfoque amable. Se relacionan con sus jugadores individualmente y se especializan en sacar lo mejor de ellos. Antes de una competencia les dan a los jugadores instrucciones detalladas de cómo ejecutar sus movimientos correctamente así como consejo útil sobre sus adversarios.

**E** El entrenador irritante es el que se introduce bajo la piel de los jugadores. Son temidos y odiados pero, sobre todo, respetados. Aunque no les gusta ser odiados, creen que es la única forma de ser un entrenador exitoso.

**F** Estos son los entrenadores que disgustan al club con sus actitudes rígidas en la disciplina cuando recién empiezan, pero resultan ser extremadamente astutos y muy justos.

## La comunicación

La comunicación puede, con frecuencia, ser demasiado abundante, demasiado escasa o tardía. La buena comunicación puede ser estimulante mientras la mala comunicación puede ser aburrida. El entrenador tiene, como objetivo, lograr una buena comunicación entre el atleta y el entrenador durante la sesión de entrenamiento.

Comunicar efectivamente es responsabilidad del entrenador y deben manejar esto tanto cuando envían como cuando reciben los mensajes. Este proceso toma lugar en las conversaciones informales, en las sesiones de interacción grupal, cuando se habla en público o en la correspondencia escrita.

La comunicación puede fallar debido a un mensaje poco claro o si el emisor usa palabras complicadas o, quizás, términos técnicos desconocidos. Algunas veces, hay demasiado ruido.

Los entrenadores pueden perfeccionar o mejorar la comunicación manteniendo el mensaje breve y al punto, siendo específicos con el mensaje y usando un lenguaje simple. Deben estar preparados para clarificar el mensaje si este no es claro y repetirlo de diferentes formas usando medios visuales o demostraciones.

Los entrenadores necesitan evaluar el volumen y el tono de su voz y pueden variar la velocidad de su discurso mientras evitan usar palabras complicadas.

El entrenador necesita desarrollar la habilidad de escuchar bien. Las habilidades de escucha activa requieren un interés genuino en lo que está siendo dicho. Para escuchar con genuino interés, el entrenador necesitará:

- escuchar atentamente, estableciendo y manteniendo el contacto visual,
- permitir al jugador tiempo para hablar sin interrupciones,
- usar gestos no verbales para mostrar que está siguiendo lo que se está diciendo (por ejemplo: asentir),
- usar gestos verbales para mostrar comprensión y alentar al jugador (por ejemplo: sí, entiendo).
- usar preguntas para verificar información y alentar al jugador para que se exprese (por ejemplo: ¿Estás diciendo que...?)
- repetir la información exactamente igual a la recibida para alentar a que se hagan más descripciones (por ejemplo: por lo tanto, no te gusta hacer flexiones de brazos...)
- hablar solo cuando sea necesario y cuando lo haga, deberá dar una respuesta apropiada.

**Recuerden:** la técnica de escucha activa ayuda al entrenador a reunir más información. ¡Los entrenadores no pueden estar escuchando si están hablando todo el tiempo!

## El rol de los padres

El hogar es donde un niño aprende a ser "buen compañero". Para cuando un niño se une a un equipo, el espíritu deportivo (o la falta de él) ya está establecido. Los padres no deberían forzar a un niño reacio a participar en un deporte. Lo niños deberían practicar un deporte porque lo disfrutan. Deberían, siempre, ser alentados a jugar siguiendo las reglas y no cuestionar en público las decisiones de las autoridades y nunca su honestidad. Deberán tener una actitud positiva hacia su deporte para desear permanecer siempre involucrados.

Se les deberá enseñar que las habilidades del juego son vitales al igual que el esfuerzo honesto para saber aceptar el resultado de cada juego. Los padres nunca deberían ridiculizar o gritar al niño por cometer errores o perder la competencia. Deberían apoyar todos los esfuerzos para erradicar todo abuso verbal y físico de las actividades deportivas de los niños. Los niños aprenden mejor a través del ejemplo, por lo tanto, se los debe alentar aplaudiendo el buen juego.





# El equilibrio y el apoyo

¿Cómo se mantienen erguidos los jugadores? Usar la fuerza corporal y las técnicas de apoyo correctas ayuda al jugador a permanecer de pie y no caer.

## Observemos el apoyo sobre un pie

Cuando los jugadores están en movimiento y atrapan la pelota, la mayoría de las veces apoyan un pie primero, antes de apoyar el otro. Los jugadores deberán practicar apoyarse sobre el piso en una posición equilibrada para poder estar listos para pasar la pelota. No importa si el primer pie de apoyo es el izquierdo o el derecho o ambos simultáneamente.

## Puntos clave de entrenamiento

- Apoyar los pies a una distancia aproximada a la del ancho de los hombros para tener una base de sustentación firme.
- Cuando se apoya un pie primero, rápidamente se debe bajar el otro pie para que el peso del cuerpo se reparta de forma pareja entre ambos.
- El cuerpo debe estar erguido cuando se toca el piso.
- Flexionar las rodillas, las caderas y los tobillos levemente en el

momento del apoyo. Esto ayudará a amortiguar la fuerza del impacto.

- Las rodillas deben estar alineadas con los pies.
- Las rodillas no deben estar adelante de los pies (indica que el peso está puesto demasiado hacia adelante).
- Los hombros deben estar nivelados.
- Debe haber una equitativa distribución del peso.
- La cabeza y los ojos deben estar arriba.
- Apoyarse "suavemente" siguiendo esta secuencia: los dedos del pie, los talones, flexionar las rodillas y bajar el centro de gravedad.
- Mantener el control del cuerpo.
- Cuando se apoyan los dos pies simultáneamente, repartir el peso del cuerpo de forma pareja sobre ambos

La estabilidad y la fuerza representan una base vital para ser capaces de desarrollar las habilidades físicas necesarias para jugar al netball. Una buena técnica de apoyo minimizará el riesgo de lesiones. Permite al jugador recuperar el equilibrio rápidamente antes de pasar la pelota.

# Cómo atrapar

¿Observan realmente la forma en que sus jugadores atrapan la pelota cada vez que la atrapan? Si constantemente dejan caer la pelota, se preguntan por qué lo hace, o simplemente dicen "llévala hacia adentro", "con las dos manos" o "fuerza en los dedos". ¿Podría haber una razón subyacente por la cual el jugador sistemáticamente deja caer la pelota? Por ejemplo: los ojos no siguen la pelota hasta los dedos sino que buscan el próximo pase.

## Mientras observan al jugador, siguen preguntándose:

- ¿Qué es lo que está buscando?
- ¿Qué están haciendo los dedos?
- ¿Dónde están apoyados los dedos sobre la pelota?
- ¿Qué están haciendo los brazos?
- ¿Dónde se ubican los brazos cuando recibe la pelota?
- ¿Qué están mirando los ojos?

## Puntos claves de entrenamiento

- Enfatizar que atrapen con ambas manos más que con una
- Los ojos observando la pelota hasta que está en las manos
- Los dedos extendidos en forma de "W", listos para recibir
- Los dedos relajados pero firmes
- Las manos y los brazos extendidos hacia la pelota
- Dar un paso adelante y extender las manos para atrapar
- Atrapar la pelota con los dedos firmes y flexionar los brazos cuando se recibe la pelota para disminuir el impacto mientras se lleva la pelota hacia el cuerpo.
- Mantener los pulgares detrás de la pelota con los dedos separados y relajados.
- Traer la pelota de nuevo hacia el pecho listos para devolver el pase.
- Permitirse tiempo para lograr una posición de apoyo equilibrada antes de arrojar la pelota

# Las habilidades de pase

El netball es un juego compuesto por una variedad de técnicas de pase. La habilidad del jugador para realizar pases exactos y bien sincronizados determinará el éxito del equipo. Los jugadores necesitan dominar las habilidades básicas de cada una de las técnicas de pase, así como el equilibrio, la sincronización y el control. El jugador debe aprender cuándo y dónde pasar la pelota y qué tipo de pase usar.

## Puntos de entrenamiento

### Pase de hombro con una mano

- Pararse de lado al receptor destinado.
- Los pies deben estar a una distancia igual al ancho de hombros, con las rodillas levemente flexionadas y el peso sobre el pie posterior.

- La pelota puede ser sostenida con ambas manos pero cuando el brazo es llevado hacia atrás por detrás del hombro la pelota deberá sostenerse con una mano.
- El codo debe flexionarse.
- El pie opuesto al brazo que arroja debe llevarse adelante.
- Transferir el peso del cuerpo desde el pie de atrás al de adelante mientras el jugador da un paso con el pie de adelante.
- La pelota es empujada hacia adelante con el hombro, codo, muñeca y dedos.
- Seguir todo el movimiento con la mano mientras que los dedos se deben mantener señalando, alineados con el lanzamiento.





### Pase de hombro con las dos manos

Todo es igual que para el pase de hombro con una mano pero cuando el brazo es llevado hacia atrás, detrás del hombro, las dos manos permanecen sobre la pelota.

### Pase de pecho

- Las dos manos detrás de la pelota con los cinco dedos en forma de "W".
- La pelota sostenida junto al pecho.
- Los codos flexionados y relajados al costado.
- La muñeca y los dedos dirigen y controlan la pelota.
- Dar un paso adelante en la dirección del pase.
- El peso se transfiere hacia el pie de adelante.
- Seguir todo el movimiento con los brazos y los dedos en la dirección del pase.
- Mientras el jugador da el paso adelante se debe asegurar que los pies estén en una posición equilibrada.

### Pase de pique

- Un pase de pique puede ser realizado con una o ambas manos desde el frente o el costado del cuerpo.
- Sostener la pelota igual que para el pase de hombro.
- La pelota puede ser sostenida al nivel de la cintura o de la cadera.
- Flexionar las rodillas y dar un paso hacia el pie delantero.
- Cuando se impulsa la pelota hacia adelante, la mano y los dedos deben seguir la dirección de la pelota.
- Cuando se ejecuta el pase de pique, la pelota debe picar aproximadamente a dos tercios de la distancia entre el que da el pase y el que lo recibe.

### Pase de globo

- Pase con una o ambas manos.
- El cuerpo puede estar de frente o de costado con respecto al receptor.
- La pelota debe ser lanzada por encima de la cabeza.
- Mientras se ejecuta el tiro, el brazo o los brazos que impulsan la pelota, se mueven hacia arriba y hacia adelante en la dirección del que recibe.
- La muñeca y los dedos dirigen la pelota en un arco alto en el espacio delante del receptor.
- El punto más alto del arco debe ser cuando la pelota pasa sobre el defensor.
- El peso se transfiere desde la espalda hacia el pie delantero mientras se da el paso hacia adelante.

Si los jugadores pueden tirar estos cuatro pases con exactitud, tendrán una base muy sólida para los pases más avanzados a medida que desarrollan sus habilidades para el netball.

Algo tan básico como la técnica de pase y la variedad de los mismos no debería ser un problema para que lo dominen los jugadores. Sin embargo, decidir qué pase usar y cuándo usarlo puede ser realmente difícil para algunos jugadores.

Los factores que determinan qué pase debería usar un jugador y cuándo deben lanzarlo:

- La posición del atacante y del defensor.
- La longitud del pase.
- La posición del defensor inmediato a 0.9m.
- La sincronización del movimiento del atacante.

La ubicación del pase en el espacio puede ser difícil para algunos jugadores. Continúen reafirmando la ubicación de cada pase en el espacio correcto señalando donde se encuentra el defensor y arrojando la pelota hacia el espacio lejos del defensor.

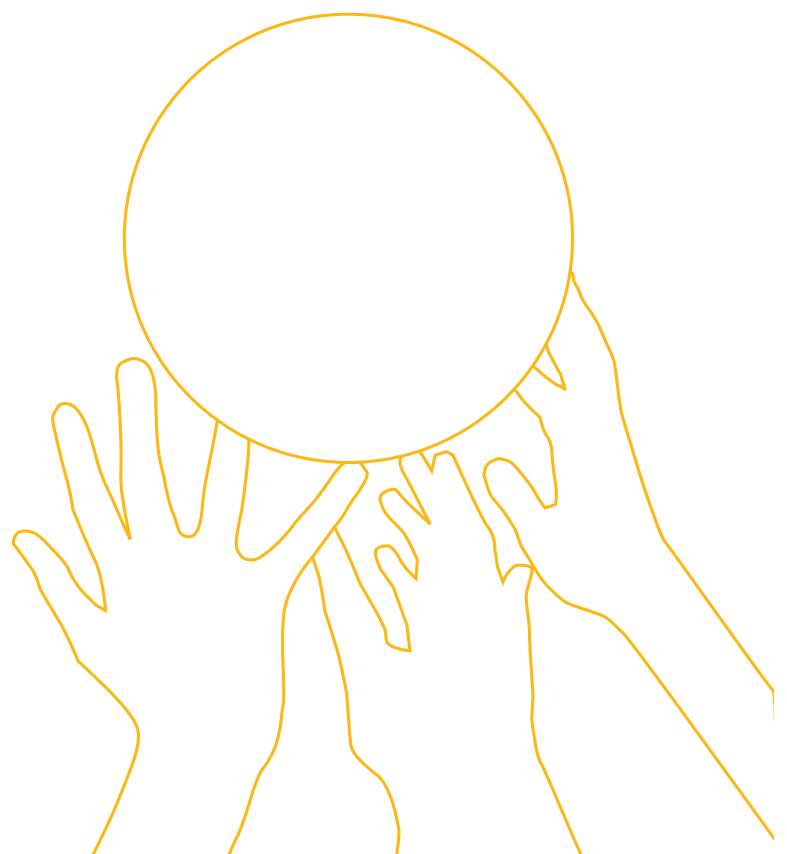
# Atrapar y pasar en movimiento

Una vez que los jugadores dominan la habilidad de atrapar y pasar la pelota en posición estática, el próximo paso es hacerlo en movimiento.

### Las consideraciones incluyen:

- el equilibrio al apoyarse sobre el piso,
- estar en control del cuerpo,
- aplicar las mismas técnicas que se usan para atrapar y pasar en posición estática,
- la habilidad de tomar decisiones rápidas.

Estas áreas pueden parecer básicas pero son muy importantes porque, finalmente, si los jugadores no pueden atrapar, pasar y moverse, ¿de qué sirve todo lo demás? Recuerden que el netball se trata de ejecutar los movimientos fundamentales consistentemente bien, una y otra vez, todas las veces.







# Atrapar, pasar y moverse bajo presión

Los jugadores deben ser capaces de atrapar, pasar y moverse sin presión. Los jugadores, también, deben ser capaces de ejecutar esas habilidades bajo presión extrema. La presión puede ser aplicada a los jugadores de muchas formas:

- reduciendo o aumentando la cantidad de espacio en el cual pueden moverse,
- agregando defensores a cualquier actividad,
- poniéndole a la actividad un límite de tiempo,
- ubicando a los jugadores uno contra otro en una situación competitiva.

La habilidad del jugador de permanecer tranquilo y en control bajo presión es extremadamente importante cuando intenta ejecutar sus habilidades. Recordemos que el equilibrio y el control vienen antes que la velocidad.

## El movimiento y la agilidad

La habilidad de correr, saltar y cambiar de dirección son componentes importantes del netball. No todos los jugadores pueden correr y moverse libremente. Encuentran difícil hacer que sus pies se muevan rápidamente o en la dirección correcta. Como entrenadores, necesitan considerar cómo los jugadores llegan a donde quieren ir. Algunas veces caminan, algunas veces trotan o corren y finalmente aceleran. Algunos pueden necesitar cambiar la dirección de su movimiento. También necesitan ser capaces de detenerse. Estas son habilidades motoras del netball y la práctica frecuente desarrollará la habilidad de los jugadores para ejecutarlas exitosamente.

Elegir los movimientos correctos para liberarse de su adversario en el momento correcto puede resultar difícil. Por lo tanto, cuando planeen su entrenamiento asegúrense de incluir algunos de estos movimientos:

- El cambio de ritmo: por ejemplo, trotar, correr y acelerar.
- Hacer pivotes/girar
- Cambiar de dirección
- Detenerse

Muchos entrenadores piensan que la velocidad es la esencia de un buen atacante. Alejarse rápidamente de la marca es importante pero la velocidad debe estar acompañada por el equilibrio y el control. También, junto con la velocidad está la habilidad de sincronizar los movimientos correctamente.

Como entrenadores, deben observar cuándo un jugador comienza su movimiento. ¿Cuándo cambia la dirección? ¿Cómo sabe si moverse en una línea recta o cambiar la dirección? La habilidad del jugador para leer el juego ayudará en la sincronización del movimiento

### El pivote

Este movimiento es necesario cuando el jugador que recibe la pelota desea girar listo para pasar. Para realizar un pivote, el jugador con la pelota debe girar, con un movimiento de rotación, sobre la zona del metatarso del pie que se apoyó primero. Este movimiento giratorio debe hacerse alejándose del defensor. La pelota debe ser sostenida cerca del cuerpo mientras se la posiciona para arrojar. Cuando el jugador hace el pivote, la cabeza debe preceder al cuerpo para que los ojos estén mirando hacia donde el pase puede ser lanzado.

Generalmente, los movimientos naturales del cuerpo determinan el sentido de la rotación. En los niveles básicos, se alienta a realizar una rotación hacia afuera (alejándose del defensor). A medida que el jugador progresa y el control de su cuerpo mejora, aprende también a girar hacia adentro. La ubicación de la pelota también indica si el jugador hará un pivote hacia afuera o hacia adentro. Es importante recuperarse después de atrapar o interceptar la pelota para poder apoyarse con seguridad, equilibrarse, hacer el pivote, observar y tomar una decisión antes de pasar la pelota.

### El amague

Es un movimiento corto, brusco, a menudo ejecutado desde una posición estática. Los jugadores pueden usarlo para cambiar rápidamente la dirección y crear un espacio para ellos o para sus compañeros de equipo. También, permite al atacante desequilibrar o sacar al defensor del espacio donde la pelota debería ser atrapada.

- Comenzar con una postura cómoda.
- Los pies separados conservando la distancia del ancho de hombros.
- El peso distribuido en forma pareja.
- Las rodillas y las caderas levemente flexionadas.
- El cuerpo debe estar erguido, con la cabeza y los ojos arriba para observar el partido.
- Los brazos se mantendrán flexionados para que los codos estén en una posición relajada a los lados.
- Hacer uno o dos pasos cortos y rápidos en la dirección opuesta al lugar donde se quiere que la pelota sea atrapada.
- Apoyar el pie exterior.
- Flexionar la rodilla mientras el centro de gravedad desciende.
- Realizar un pivote sobre el metatarso del pie apoyado y rotarlo, las rodillas y las caderas en la dirección deseada, luego empujar.
- El peso se transfiere rápidamente al pie interior mientras el jugador acelera en la nueva dirección.
- Los brazos impulsan para aumentar la aceleración

Todos los movimientos deben ser rápidos y decisivos y se debe mantener el buen equilibrio siempre. El correcto movimiento de los pies y la rápida toma de decisiones ayudarán a ejecutar esta habilidad.





# El cambio de dirección

El cambio de dirección se ejecuta a partir de una carrera más larga. Se usa la misma técnica que para el amague pero el jugador cambia la dirección después de realizar una carrera más larga.

Los entrenadores deberían pensar en crear actividades que simulen las habilidades que anteceden asegurándose de que también haya un cambio de velocidad en las actividades.

# Las habilidades ofensivas

Tu equipo está al ataque cuando tiene la posesión de la pelota. Los siete jugadores en la cancha deben desarrollar habilidades ofensivas para llevar la pelota hábilmente a través de la cancha hasta los tiradores. El juego ofensivo efectivo depende de la habilidad del jugador para atrapar y pasar mientras está en movimiento, combinada con los cambios de velocidad y la sincronización de los movimientos. Los buenos atacantes también encuentran los espacios adecuados en los cuales moverse. Usando varios métodos para liberarse, el atacante tiene como objetivo perder a su adversario inmediato antes de atrapar y pasar la pelota. Esta variedad de movimientos crea modelos de juego. La velocidad explosiva, la agilidad, la fuerza y la tenacidad son componentes necesarios de un buen jugador ofensivo.

## Para lograr esto, los jugadores deben:

- atrapar y pasar la pelota con exactitud, consistentemente,
- tener una buena visión del juego,
- saber cómo crear el espacio,
- ser capaces de liberarse del defensor de distintas formas,
- ser capaces de sincronizar e inducir los movimientos apropiadamente con los cambios de ritmo,
- asegurar el equilibrio y tenerlo controlado en todo momento.

## Un buen atacante necesita ser capaz de ejecutar los siguientes movimientos:

- arranques con velocidad en línea recta y en diagonal,
- amagues,
- cambios de dirección,
- cambios de ritmo.

Deben tener buen equilibrio y ser decididos en sus movimientos, así como tener fuerza y poder.

Necesitan buena orientación espacial en relación a sí mismos, a la pelota, a sus compañeros de equipo y al adversario.

Los entrenadores pueden promover las habilidades del jugador organizando prácticas que muestren la evolución y sean relevantes para aplicar en la cancha.

## Las cualidades de un buen jugador ofensivo

### Físicas

Velocidad  
Aceleración/Velocidad de piernas  
Elevación  
Perseverancia  
Fuerza  
Potencia  
Equilibrio  
Habilidad defensiva  
Agilidad  
Flexibilidad  
Visión  
Movimiento de los pies  
Reflejos rápidos  
Conciencia/Tiempo de reacción  
Buen comunicador  
Breve tiempo de recuperación  
Lenguaje corporal, relajado bajo presión  
Habilidad de trabajar en espacios chicos  
Variedad de movimiento  
Variedad de pases  
Señales no verbales – Lenguaje corporal – confianza

### Mentales

Confianza  
Asertivo  
Paciente  
Exterior tranquilo  
Calma interior  
Carácter  
Toma de decisiones  
Creativo  
Promotor  
Pensador claro  
Buen lector de juego  
Auto-control  
Fuerza mental  
Persistencia  
Deseo de logro  
Concentración  
Puede dirigir  
Fija metas  
Ensayo mental  
Visualización/imagen

Los atacantes pueden sentirse mentalmente presionados cuando no están bien preparados o se encuentran nerviosos. Pueden ser fácilmente distraídos y perder el foco, luego aparece el pánico. Los pensamientos ilógicos empiezan a interferir con su proceso de toma de decisiones, lo cual retarda su tiempo de reacción. En este momento, la inseguridad empieza a aparecer y el atacante duda a menudo sobre las cosas. En consecuencia, su confianza disminuye y se vuelven muy críticos de sí mismos y de sus compañeros de equipo. Su promedio de error aumenta, lo que desperdicia su energía mientras que sus emociones se descontrolan

## Antes de moverse, el atacante debe considerar:

- los espacios que están disponibles,
- su posición de arranque en relación al defensor y sus compañeros de equipo,
- la sincronización de movimiento,
- cualquier limitación de espacio que pueda requerir un movimiento previo para crearlo.





### La sincronización

La sincronización de cualquier movimiento puede verse alterada por la presión, el estrés o la ansiedad. Por eso, el entrenador debe enseñar al atleta a entender las señales que los jugadores deben buscar. El arte de sincronizar el ataque a la perfección es una habilidad difícil de dominar.

Hay muchos factores que contribuyen para que un jugador no pueda sincronizar sus movimientos, como dónde ubicar el pase. La correcta ubicación de la pelota permite al receptor atraparla en la posición apropiada y luego girar rápidamente para identificar el objetivo pretendido. El pasador debe decidir el momento justo para hacerlo, de otro modo, hasta un movimiento bien programado no logrará conectar con la pelota. Un leve error en cualquiera de estos elementos resultará en el quiebre del juego.

Si tomamos en cuenta el factor físico, todo se remonta a la ejecución de las habilidades fundamentales que permiten que todos los movimientos se relacionen con el vuelo de la pelota. La habilidad del jugador para leer el juego y las señales también juega una parte sustancial en el proceso total.

Mentalmente, esos jugadores que actúan bien bajo presión extrema en batalla permanecerán en calma y en control pudiendo realizar un proceso de pensamiento claro. Los jugadores que están libres de estrés y que no se ponen ansiosos leerán las señales y, en consecuencia, harán mejores juicios.

## Los puntos de entrenamiento

Referirse al amague en la sección: Movimiento y agilidad.

Todos los movimientos, cuando se realiza un amague, deben ser rápidos y decisivos. Debe mantenerse un buen equilibrio durante todo el movimiento. El correcto movimiento de los pies y la rápida toma de decisiones ayudarán a ejecutar esta habilidad.

### El cambio de dirección

Se realiza durante una carrera más larga. Se usa la misma técnica que para el amague pero el jugador cambia de dirección después de hacer una carrera con más trayectoria.

### El cambio de ritmo

Se usa para alterar el ritmo y la sincronización del defensor. El atacante puede crear un movimiento claro hacia la pelota. Un cambio de ritmo puede, a veces, ser una estrategia muy efectiva de ataque. El ataque no implica siempre acelerar. Es una mezcla sutil de caminar, trotar y acelerar. La habilidad consiste en saber cuándo cambiar la velocidad del movimiento. La capacidad de leer las señales del defensor, por ejemplo, cuando el defensor sigue el movimiento inicial, un repentino cambio de velocidad provocará que el defensor reajuste su velocidad. En este momento, el atacante debe acelerar alejándose del defensor.

Los entrenadores deben crear actividades que estimulen las habilidades que anteceden, asegurándose que también tengan un cambio de velocidad en las actividades

### La toma de decisiones

Decisiones, decisiones, decisiones. Algunos jugadores lo hacen bien mientras que otros no. Tomar decisiones correctas en el momento correcto puede ser una pesadilla para algunos jugadores. Tomar buenas decisiones es una de las habilidades más difíciles de

### El arranque con velocidad en línea recta

Un movimiento simple pero muy efectivo. Cuando se lo sincroniza a la perfección, puede ser extremadamente difícil de marcar. El atacante inicia el movimiento mientras el defensor sólo puede decidir en qué dirección correrá el atacante. El atacante debe decidir cuál es el momento exacto para moverse, entonces comenzar con pasos fuertes y explosivos hacia el que realiza el pase corriendo directamente hacia adelante.

### El arranque con velocidad en diagonal

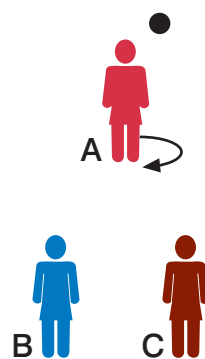
Cuando el jugador arranca con velocidad hacia la derecha o a la izquierda, es importante que apoye su pie exterior primero cuando atrape la pelota. Por ejemplo, si el atacante se desplaza en diagonal hacia la derecha, deberá apoyar primero el pie derecho cuando atrape la pelota. Cuando el atacante se desplaza en diagonal hacia la izquierda, deberá apoyar primero el pie izquierdo cuando atrape la pelota. Se debe practicar despegando con el pie exterior. Esto hará que el atacante se aleje del defensor rápidamente en ángulo.

### El amague

El amague es un movimiento corto, brusco, a menudo ejecutado desde una posición estática. Los jugadores pueden usarlo para cambiar rápidamente la dirección y crear un espacio para ellos mismos o para sus compañeros de equipo. También permite al atacante desequilibrar o sacar al defensor del espacio donde se supone que la pelota deberá ser atajada.

dominar para los jugadores de netball. Gran parte de la toma de decisiones está relacionada con lo que los jugadores ven. Si no lo ven, no pueden tomar una decisión sobre eso. Los entrenadores deben seguir desafiando a los jugadores, creando actividades que prueben y aumenten su habilidad para decidir.

Cuando creen actividades para practicar la toma de decisiones, comiencen con una simple decisión que aumente a una compleja. Por ejemplo:



1. El jugador A tiene la pelota. B y C están estáticos. A está de espaldas a B y C. El jugador tira la pelota al aire, la atrapa, hace un pivote y observa a A y a B. A debe entonces decidir a qué jugador pasarle.

2. El paso 2 consiste en que empiecen los jugadores B y C. Mientras el jugador A gira, los jugadores B y C se mueven en dos direcciones diferentes. El jugador A debe observar a ambos y luego tomar la decisión de a quién pasarle.

3. La próxima progresión es agregar un defensor que marque al jugador B o C. Mientras el jugador A gira, los jugadores B y C se mueven en dos direcciones diferentes. El defensor marcará solo a un jugador. El jugador A debe observar a ambos atacantes y al defensor y entonces elegir al atacante que está libre.





4. La actividad progresa con 3 atacantes y 3 defensores. Cuando el jugador A gire, verá más movimiento y deberá buscar para encontrar al atacante que está libre. Este será el jugador al que deberá pasarle
5. Ahora se agrega otro defensor para marcar a 0,9m de distancia al jugador A para que cuando gire encuentre un par de brazos a 0,9m de distancia en frente de él. Esto agregará presión al jugador A.
6. Se podrán tener 3 atacantes y 3 defensores en la actividad. El jugador A deberá ser paciente mientras busca la "mejor" opción.
7. Ahora se puede insertar esto a una situación de cancha. Por ejemplo, el jugador A podría ser el Centro que ha atrapado la pelota en el tercio central. Cuando gira para buscar en el tercio central, ve al WA, GA y GS así como a los defensores WD, GD y GK. Debe ser paciente y mirar cuidadosamente para encontrar la mejor opción.

## Las habilidades defensivas

Un equipo defensivo espera que los errores ocurran. Puede, al mismo tiempo, alentar activamente al otro equipo a que las cometa. La constante presión defensiva destruirá la calidad del juego del adversario. Al forzar al equipo atacante a tomar rápidas decisiones, las opciones se reducirán.

La buena ubicación de los jugadores defensivos limitará los ángulos de pases y le negará espacio y velocidad al adversario.

Cuando hablamos de la defensa del equipo no nos referimos solo a 3-4 jugadores sino al equipo completo. Cuando la oposición tiene la posesión de la pelota, todos en el equipo son defensores. ¿Por qué esperar que la pelota esté en el tercio final de la cancha antes de tratar de ganar la posesión?

### Las cualidades de un buen defensor

#### Físicas

Velocidad  
Aceleración  
Elevación  
Resistencia  
Fuerza  
Poder  
Equilibrio  
Habilidad ofensiva  
Agilidad  
Flexibilidad  
Visión  
Movimiento de los pies  
Reflejos rápidos  
Consciencia/Tiempo de reacción  
Buen comunicador  
Tiempo de recuperación breve  
Habilidad de trabajar en espacios reducidos

#### Mentales

Confianza  
Agresividad (bajo las reglas)  
Paciencia  
Persistencia  
Buen control del cuerpo  
Toma de decisiones  
Impone jugadas al ataque  
Pensamiento claro  
Anticipa bien  
Lee bien el juego  
Exterior tranquilo  
Auto control  
Fuerza mental  
Variedad al posicionarse  
Calma interior  
Lenguaje Corporal fuerte

### Cuando se practica la defensa, los puntos a cubrir son:

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Decisiones</b>        | ¿Las están tomando los jugadores?<br>¿Se están tomando las correctas?                                     |
| <b>Manejo del cuerpo</b> | Los pasos deberán ser cortos y rápidos<br>¿Es el movimiento efectivo?<br>¿Controla el defensor su cuerpo? |
| <b>Visión</b>            | ¿Qué está mirando el defensor?<br>¿Hacia dónde ubica sus ojos y su cabeza?                                |
| <b>Comunicación</b>      | ¿Es efectiva?<br>¿Es una ayuda o un obstáculo?  |

### La defensa incluye lo siguiente:

#### Presionar a un jugador: Marca uno contra uno

El defensor intenta evitar que su adversario reciba la pelota aplicando una marca personal, con presión. Su objetivo es imponer al adversario los espacios a los que puede entrar y hacerlo perder la pelota. El equipo está tratando de obligar al adversario a cometer errores o llevarlos a una situación de pelota retenida. La desventaja de este tipo de trabajo defensivo es que es reactivo más que creativo. Así, simplemente se sigue y se tratan de anticipar los movimientos del adversario. La consciencia visual del adversario, la pelota y los otros jugadores es un elemento clave de una marca uno contra uno exitosa. Es probablemente la forma más difícil, físicamente, de defender y los jugadores necesitarán un muy buen estado físico para marcar uno contra uno exitosamente.

#### La marca semi-libre

Si bien es todavía una situación de marca personal, el defensor se sitúa un poco más distanciado del jugador, dándole al atacante un falso sentido de seguridad. El pasador asume que el atacante está libre para recibir el pase pero el defensor está listo para moverse e interceptar. La sincronización es vital para poder interceptar el pase. Si el defensor se mueve demasiado pronto, podrá ser fácilmente derrotado, el pase no se realizará o se hará un pase diferente para vencer al defensor.

#### La marca o defensa en zona

Cuando se realiza la marca en zona, la visión periférica es vital. El equipo defensor arma situaciones de intercepción para miembros individuales del equipo. Las intercepciones se realizan generalmente después de que el adversario ha sido inducido a sentir una falsa sensación de seguridad para que supongan que algunos atacantes están libres para recibir el pase o después que los adversarios han cometido un error.

Con este estilo de defensa los jugadores serán capaces de crear situaciones y oportunidades para interceptar más que simplemente reaccionar a los movimientos del equipo adversario. Todos los jugadores deberán trabajar juntos o la efectividad de esta forma de defensa se verá disminuida.

#### Marca en parte de la cancha/en toda la cancha

Los jugadores defienden zonas específicas de la cancha. Se sitúan en relación a donde se encuentra la pelota en un momento determinado. Este tipo de defensa depende del trabajo total en equipo porque si cualquier jugador queda fuera de su posición, la pelota será pasada con facilidad dejando a muchos de los defensores rezagados. El objetivo es alentar al adversario a tirarle a un compañero de equipo un pase largo que pueda ser fácilmente interceptado. Los jugadores cerca de la pelota se sitúan un poco más adelantados para dejar espacios más atrás en la cancha para alentar a que se haga un pase más largo.





### Marca a un jugador con la pelota

Objetivos: Forzar al adversario a pasar en determinada dirección  
 Forzar al adversario a hacer determinado pase.  
 Desviar o interceptar la pelota durante el pase.

Después de que el pase fue ejecutado, inducir los próximos movimientos del adversario, es decir, hacia o alejándose del pase recién hecho.

No solo marquen simplemente a 0,90m en frente del jugador con la pelota, sino máquenlo de su lado favorito de ataque. Se debe marcar a los jugadores zurdos o diestros en su lado preferido de tiro.

La posición del jugador que marca al pasador puede imponer el juego que sigue (por ejemplo, marcar al jugador hacia la línea lateral o hacia la ruta de la pelota) haciendo así posible que un compañero de equipo pueda intentar llegar a la pelota en el lugar donde está el receptor.

### Trabajo defensivo adicional

#### La defensa en un tiro al aro

Inclinarse a 0,9m del pie de apoyo del tirador. El defensor se estira para presionar sobre el punto donde parte el tiro al aro.

Opciones:

1. Pie adelantado opuesto al brazo estirado por arriba de la pelota
2. Mismo brazo/pie hacia adelante
3. Equilibrio sobre ambos pies con los dos brazos estirados por arriba de la pelota
4. Equilibrio sobre ambos pies con un brazo estirado por arriba de la pelota. El otro brazo es usado para el equilibrio y para cubrir un posible pase al otro tirador.

La posición a los 0,9m puede ser adelante, al costado o detrás del tirador. La elección de la posición depende del estilo de tiro y la distancia hasta el poste.

#### Con salto

Implica sincronización y si es exitosamente ejecutado resultará en un desvío del tiro. El jugador estará a 0,9m de distancia del pie de apoyo del tirador. Debe sincronizar un salto poderoso en el aire hacia la pelota para intentar desviar la pelota en el punto en que es liberada o más arriba. Debe tratar de no saltar derecho hacia arriba y bajar. Cuando salte, debe asegurarse de saltar hacia la trayectoria de la pelota después que dejó los dedos del tirador.

#### La combinación

Inclinarse hacia el tiro, parado a 0,9m del pie de apoyo del tirador, luego traer hacia atrás el pie de adelante para saltar cuando se ejecute el tiro al aro.

#### El rebote

El defensor debe tratar de pararse, aproximadamente, a un metro del poste y de frente. Esta es la posición ideal. El defensor debe trabajar para establecer la posición de rebote antes de que se realice el tiro. El defensor que se inclina o salta en el tiro al aro, luego necesita bloquear a ese tirador para que ambos defensores tengan las posiciones más favorables para el rebote.





# Ejercicios defensivos

## Las habilidades para el movimiento de los pies

- Movimientos laterales
- aceleración
- sincronización
- equilibrio
- pasos cortos

Fig.1 6 aros ubicados como se muestra en la figura

El jugador A o el B grita el número de un aro y el jugador que realiza el ejercicio tiene que dirigirse a ese número usando pasos cortos. Nombrar todos los números por aproximadamente 30 segundos. Para los aros 1,2 y 3 el jugador enfrenta a A y para los aros 4, 5 y 6 enfrenta al jugador B.

Progresión: Los jugadores A y B tienen una pelota cada uno. Ocasionalmente, le pasan la pelota al que realiza el ejercicio cuando está enfrentando al pasador correspondiente.

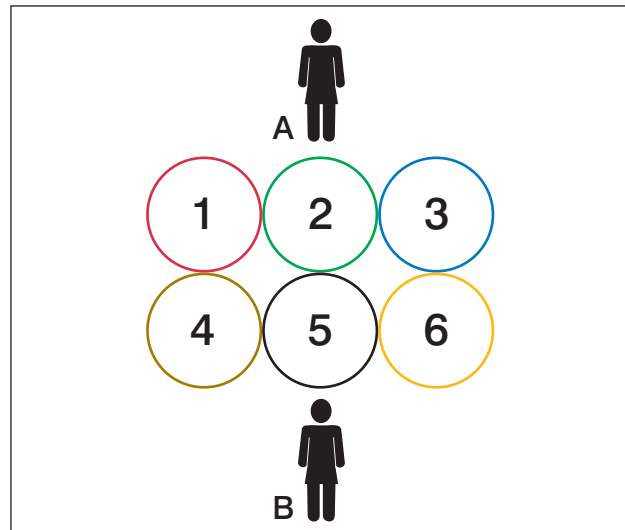


Fig.2 4 aros ubicados como se muestra en la figura

El entrenador grita el número de un aro. El jugador corre hacia ese aro y vuelve al medio.

Progresión: En lugar de gritar el número, hacer que un jugador tire una pelota a uno de los aros, dándole tiempo al que realiza el ejercicio para que regrese al medio cada vez.

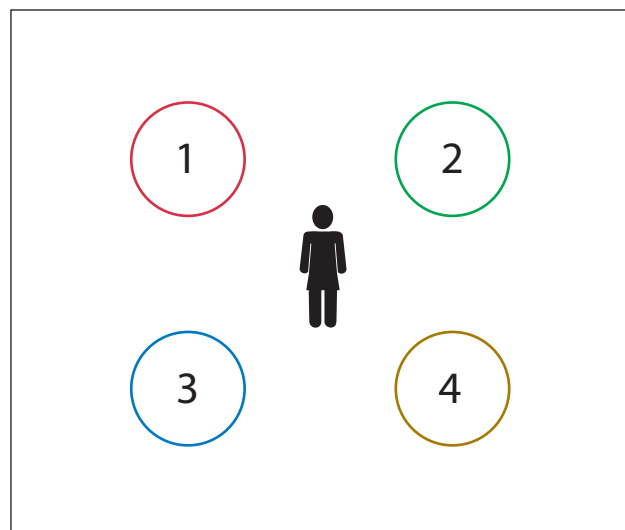


Fig.3

- El defensor empieza en el cono 2.
- Corre hacia adelante para tomar el pase en el cono 1.
- Devuelve la pelota al pasador, luego corre de regreso para interceptar el lanzamiento en el cono 2.

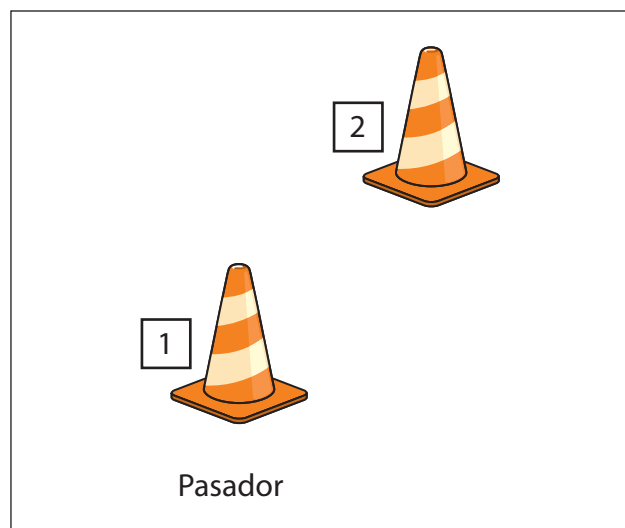


Fig. 4

"P" le pasa la pelota a "B", este se la devuelve y luego "B" sale deslizando lateralmente en línea recta.

"A" entra corriendo para recibir el pase de "P", se la devuelve a "P" y luego sale deslizando lateralmente.

"B" gira y entra corriendo para recibir el pase de "P", devuelve el pase a "P" y luego sale deslizando lateralmente, etcétera.

El pase de "P" siempre será realizado en línea recta al que recibe.

"A" y "B" se desplazan hasta una distancia que todavía les permita volver a entrar para recibir el pase.

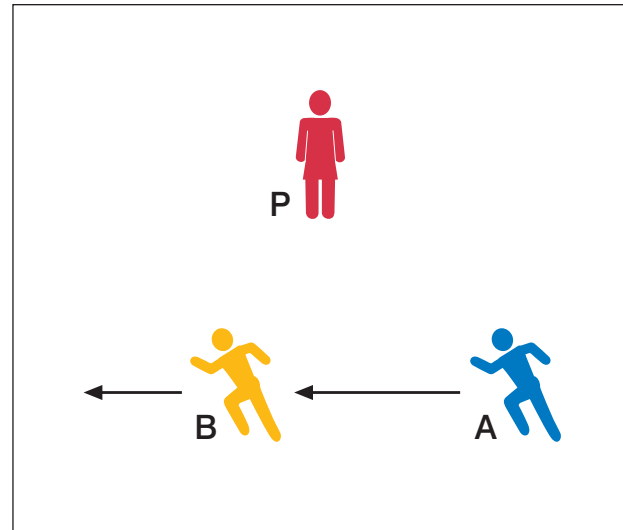


Fig.5

#### Marcar a un jugador sin la pelota (semi-libre y con marca en zona)

Se trata de crear la intercepción en lugar de reaccionar a lo que los rodea.

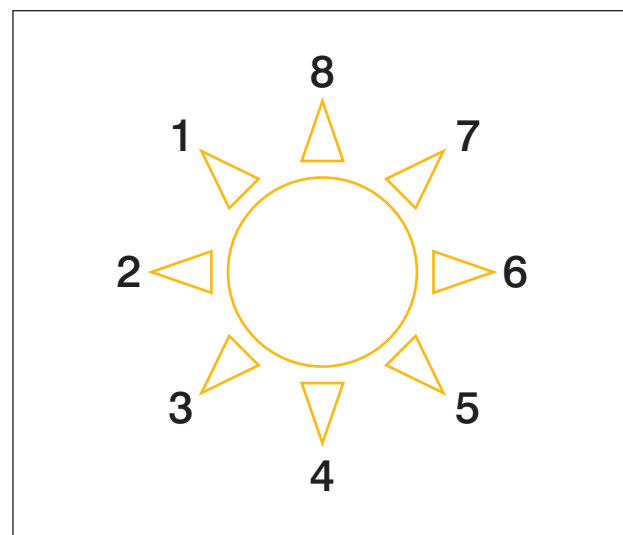
Todo el movimiento está en relación a una pelota en el aire.

Deben estar listos para interceptar pero deberán hacer movimientos limitados antes del pase.

Si se mueven demasiado rápido, el pase puede no ser realizado u optarán por un diferente tipo de pase. Interceptar se trata de sincronización y de la habilidad de un jugador para leer el juego y la trayectoria de la pelota.

#### Pelota aplaudida (Clap Ball)

- Los jugadores se paran en círculo
- El jugador no puede pasar la pelota al jugador de al lado hasta que queden solo 5 jugadores
- El propósito es pasar la pelota a un jugador y ese jugador debe aplaudir antes de recibir el pase.
- Si un jugador aplaude y no recibe el pase, queda afuera.
- Si un jugador atrapa la pelota y no aplaudió primero, queda afuera.
- El pasador puede hacer un amague antes de dar el pase, pero todos los pases tienen que estar bien dirigidos y no ser demasiado fuertes. Los jugadores aprenden a reaccionar a la pelota en vuelo



#### Las intercepciones en diagonal

Estos pases son los más fáciles de interceptar, ya que a la pelota le toma más tiempo llegar al receptor.

Fig.6

- A, B y C están estáticos
- A le pasa la pelota a B o C
- D intercepta el pase.

En lugar de pararse en el centro, entre los jugadores A y B, y reaccionar hacia donde el pase es realizado, el jugador D cubre el pase a B (línea recta) y alienta al jugador A a pasar la pelota al jugador C (crea la intercepción).

Cuando el jugador A suelta la pelota, el jugador D, corriendo, intercepta el pase del jugador A al jugador C.

Pasar la pelota de vuelta al jugador A. Esperar a que todos los jugadores estén en posición.

Luego comenzar el ejercicio de nuevo. Trabajar en 5 o 6 intercepciones, luego cambiar posiciones

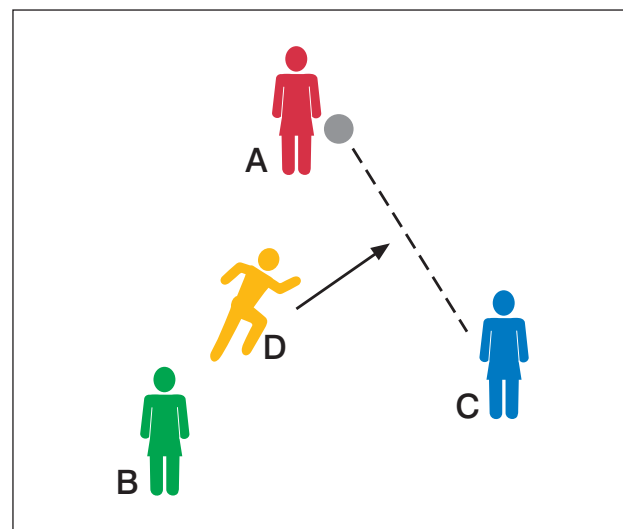




Fig.7

- Los jugadores A, B y C están estáticos.
- El jugador A le pasa la pelota al jugador B o al C.
- El jugador D (defensa) marca lateralmente a B el pase se realizará al jugador C.

Si el pase va al jugador B, D le pega un golpecito a la pelota con la mano abierta y la recupera. Le devuelve la pelota al jugador A.

Si el pase va al jugador C, el jugador D gira para enfrenar a C y corre, salta e intercepta. Devuelve la pelota al jugador A.

Luego se empieza el ejercicio de nuevo.

Cada 5 o 6 intercepciones, cambiar las posiciones.

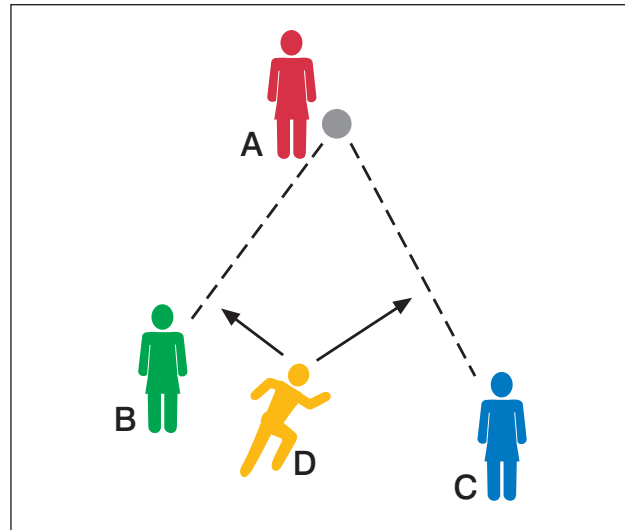


Fig.8

- A tiene la pelota.
- B corre en línea recta y cuando está al nivel de A, recibe el pase.
- B atrapa la pelota, realiza un pivote hacia afuera y hacia el jugador C.
- B le pasa la pelota a C.
- C le pasa la pelota a A y cuando el jugador A vuelve a recibir la pelota, el jugador B intenta interceptar este pase.
- Si tiene éxito, B le devuelve, entonces, la pelota a C y va al final de la línea.
- Si B no logra interceptar, va al final de la línea y entonces es el turno de C.

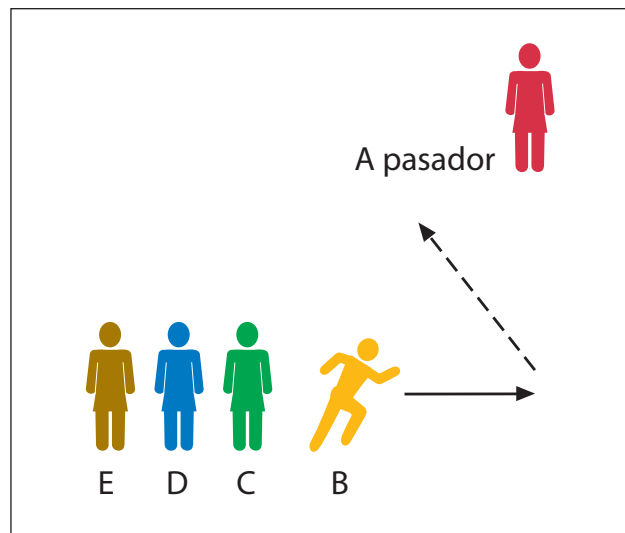


Fig.9

- B tiene la pelota.
- E corre en línea recta.
- Cuando E pasa a A, B le pasa la pelota a E.
- A corre para interceptar el pase.
- Si tiene éxito, le pasa la pelota a F y va al final de la línea.
- Si no puede interceptarla, E le pasará la pelota a F.

Luego es el turno de E para interceptar

- B corre en línea recta
- Cuando pasa la posición del jugador E, F le pasa la pelota a B y E intenta interceptar la pelota, y se la pasa al jugador C, etcétera.

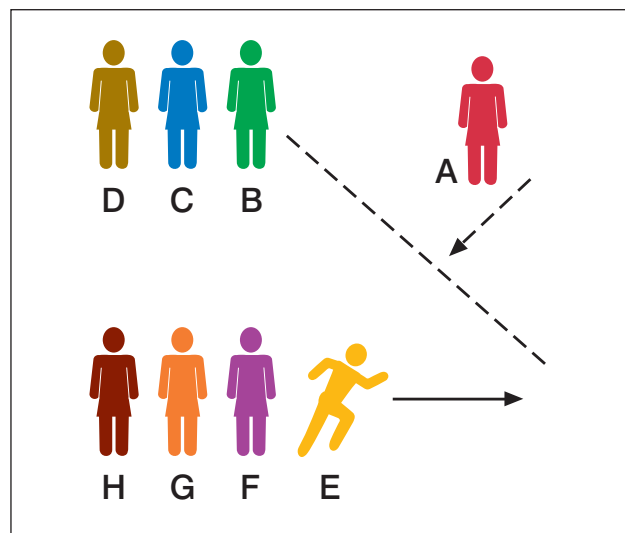




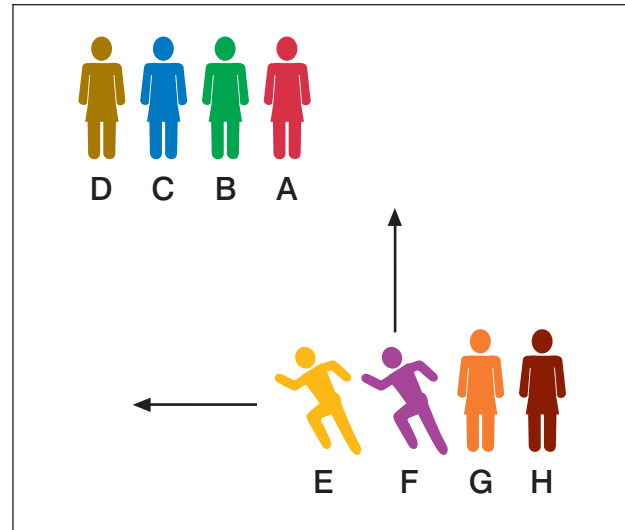
Fig.10

- A tiene la pelota.
- E corre a través de la cancha.
- F corre a lo largo de la cancha.

A le pasa la pelota a E, quien se la pasa a F.  
 A intercepta el pase del jugador E, que le está pasando a F.  
 A le pasa a G y va al final de la fila.  
 E vuelve al final de la misma fila.  
 F va al final de la otra fila.

El mismo proceso vuelve a empezar.

- A corre a través de la cancha.
- B corre a lo largo de la cancha.
- G le pasa a B, quien le pasa al jugador A.
- G intercepta el pase.



Ejemplos de intercepciones de pases en diagonal en una situación de juego

Fig.11

- El C le pasa al WA.
- El GD intercepta al WA.

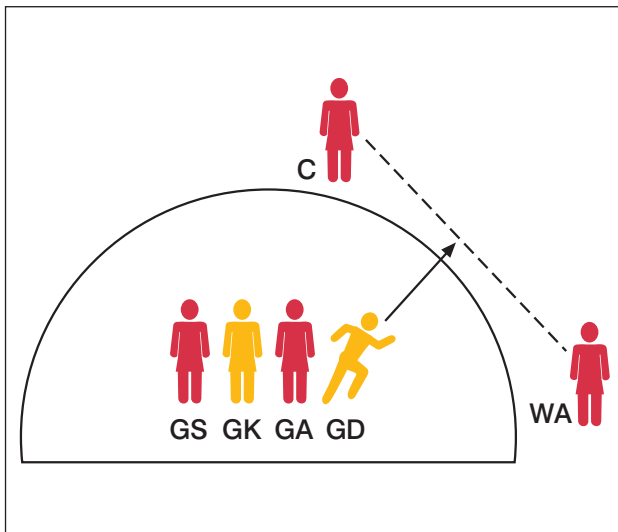
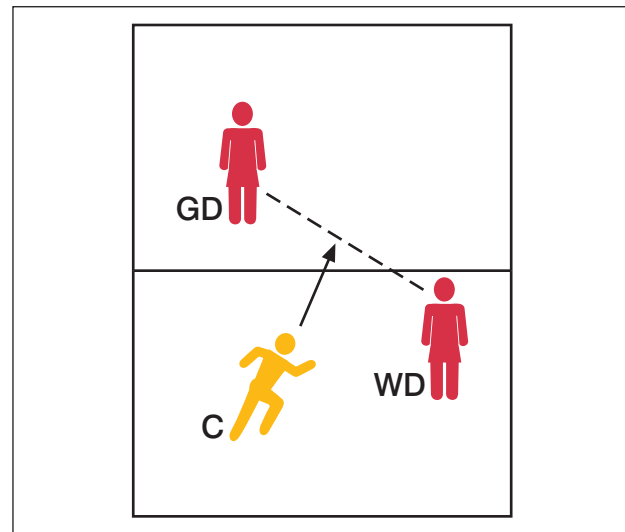


Fig.12

- El GD le pasa al WD
- El C adversario intercepta



Las intercepciones a través de la cancha

Fig.13

- A y B permanecen en sus lugares.
- A y B se pasan la pelota mutuamente.
- D corre a travesando la cancha para interceptar el pase.

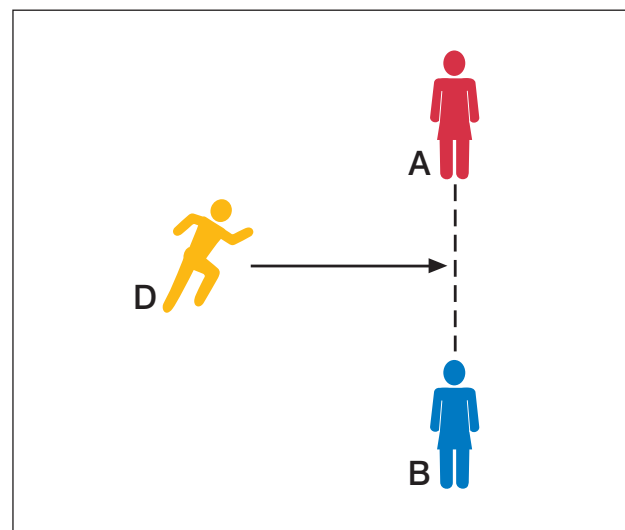




Fig.14

- A y B se mueven hacia el jugador D, se pasan la pelota mutuamente.
- D sincroniza sus movimientos para interceptar.

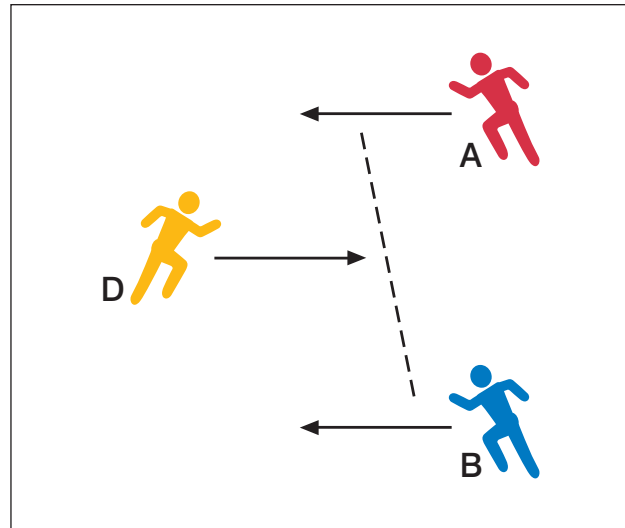


Fig.15

- Igual que para el ejercicio de Fig.12, pero con 2 grupos de atacantes (parados – luego moviéndose hacia el defensor)
- Mantener un espacio razonable entre los pares de jugadores
- Si el jugador D intercepta el pase del jugador A al B, entonces, pasa la pelota al receptor y se mueve en un intento de interceptar la pelota entre C y D.

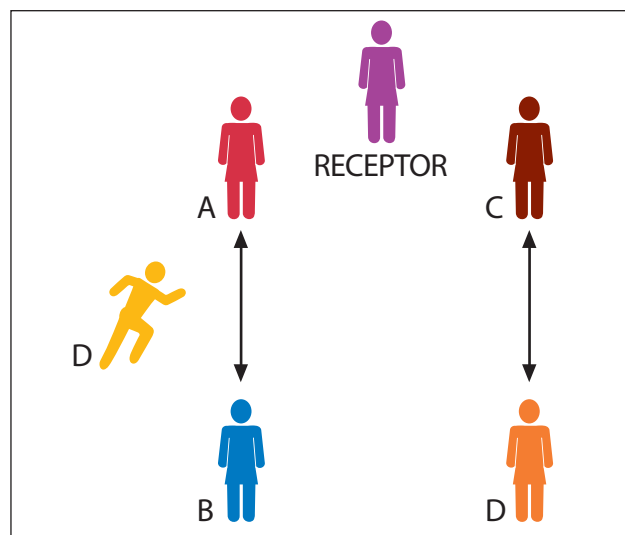


Fig.16

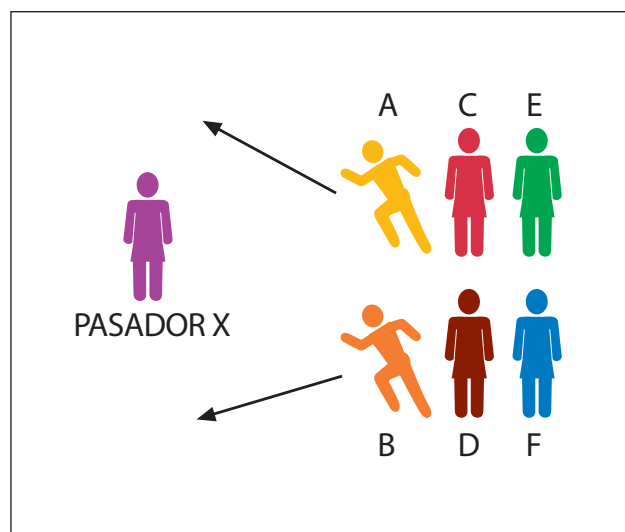
- A y B se mueven en ángulo hacia el pasador X.
- El pasador X le pasa la pelota a cualquiera de ellos. Una vez que uno de los jugadores recibe la pelota, el otro jugador se detiene.

Por ejemplo: el pasador X le pasa la pelota a A. El jugador A, ahora, le pasa la pelota a B y el pasador X intenta interceptar el pase.

- Si el pasador X tiene éxito al interceptar el pase, le pasa la pelota al jugador C o al jugador D.
- A ahora es el pasador. El jugador B va al final de la fila.
- Luego es el turno de los próximos dos jugadores.

Si la intercepción no tiene éxito:

- B le pasa la pelota a A, quien ha tomado la posición inicial del pasador X.
- B va al final de la fila.
- Luego es el turno de los próximos dos jugadores.



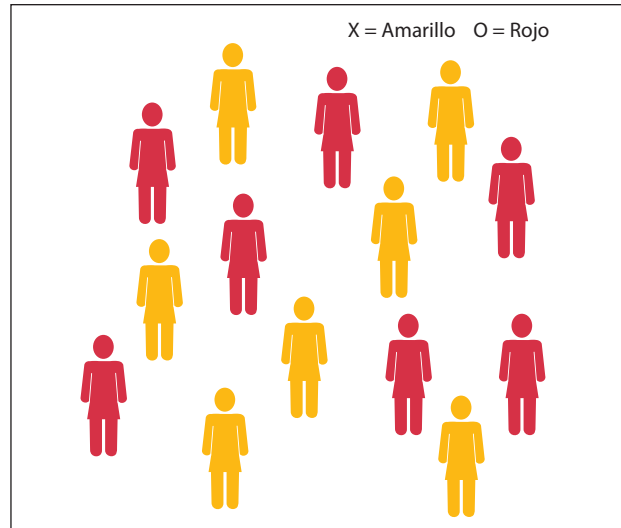


### El juego modificado

#### La mancha pelota y la intercepción

Fig.17

- Dos equipos de jugadores: X y O
- El equipo X tiene la pelota y se la pasan entre ellos tratando de tocar con ella a los miembros del equipo O.
- Se aplican las reglas regulares de Netball y solo se hace mancha si se toca al jugador con la pelota en la mano.
- Una vez tocado, el jugador se para afuera del área designada.
- Los miembros del equipo O pueden tratar de interceptar cualquier pase entre los miembros del equipo X y cuando logran interceptar la pelota, se coloca la pelota sobre el piso.
- Un miembro del equipo O que había sido tocado puede volver a la cancha.
- El objetivo del equipo X es tratar de tocar a todos los miembros del equipo adversario dentro de un período de tiempo establecido: 5 minutos.
- El objetivo del equipo O es tratar de interceptar la pelota y evitar ser tocado.



Cambiar de objetivos cuando el tiempo establecido se acaba

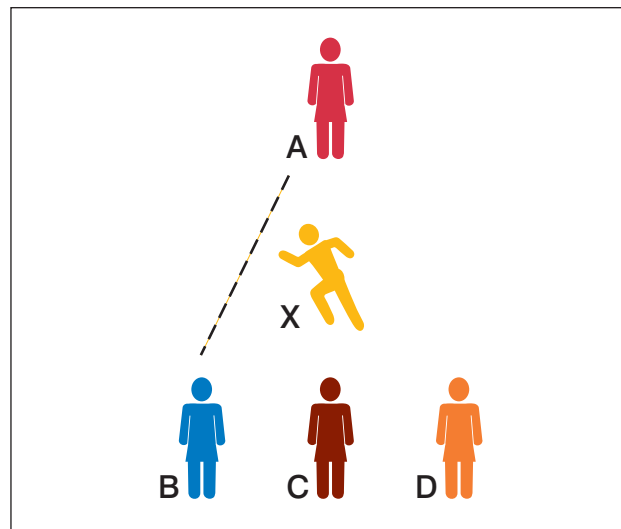
#### La marca a un jugador con la pelota

El objetivo es aplicar presión sobre el pasador, ya sea forzándolo a hacer un pase determinado o a pasar en una dirección en particular, mientras se trata de interceptar el pase.

Fig.18

- X se para a 0.9m o un poco más lejos de A.
- A puede pasarle a B, C y D que están parados.
- El objetivo es que el pasador pase en una dirección en particular o interceptar el pase aplicando presión sobre el pasador.

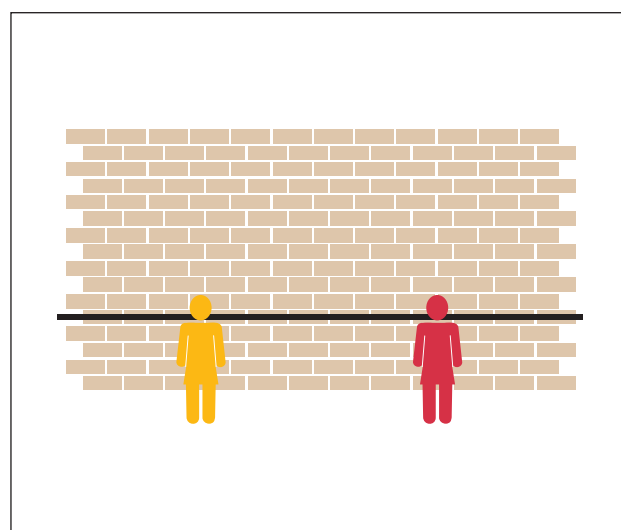
8 intentos cada uno, luego cambiar.



#### La marca del tiro al aro

- Usar la pared.
- Pararse a 0.9m (o un poco más lejos) de la pared e inclinarse y mantener la posición por 3 segundos (se pueden dibujar líneas en la pared como guías de donde se deben apoyar las manos)

El mismo ejercicio puede usarse cuando se practica el salto. Hacer las marcas sobre la pared un poco más altas para el ejercicio del salto.



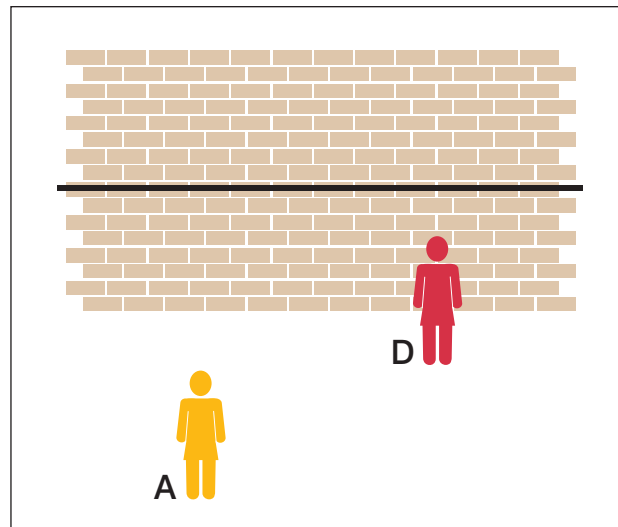


### El rebote

Fig.19

- El jugador D, el defensor, enfrenta la pared.
- El jugador A tira la pelota alto contra la pared.
- El jugador D toma el rebote.

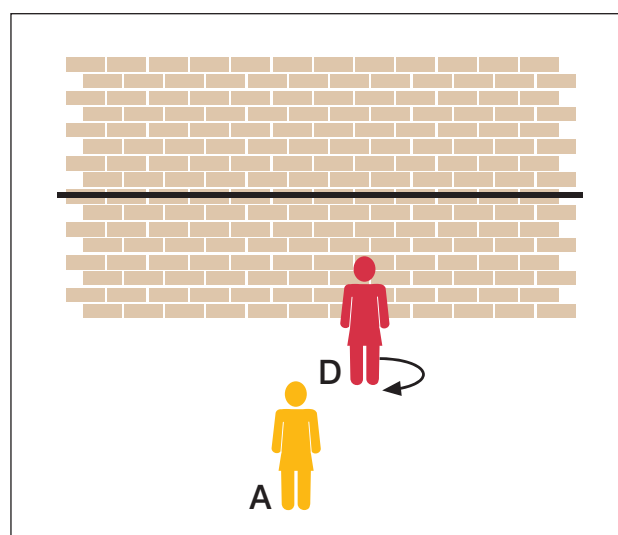
Después de algunos intentos, hacer que A también compita por la pelota que el mismo jugador A tiró alto contra la pared y ambos jugadores disputarán el rebote.



### Para el jugador defendiendo el tiro

Fig.20

- D enfrenta a A
- Una vez que la pelota ha sido arrojada alto contra la pared el jugador D gira y le tapa el rebote a A.



## El tiro al aro

Sin importar en qué país se juegue netball, las técnicas de tiro al aro son las mismas. El tiro al aro depende en su totalidad del equilibrio, el ritmo y el talento para tirar. Tirar al aro debe ser una habilidad automática y bien secuenciada. Esto no sucede de casualidad y los jugadores que quieren ser GS o GA deberán agregar la responsabilidad del entrenamiento extra. Ser un tirador certero requiere muchas horas de práctica extra de tiro, además de las sesiones de entrenamiento normales. Los tiradores deben tener como objetivo practicar todos los días para ganar exactitud.

Los tiradores deben, siempre, tratar de estar equilibrados y en línea con el poste antes de intentar tirar. Los pies, las caderas, el cuerpo, los hombros y los codos deben estar todos alineados con el poste. Esto dará a la pelota todas las oportunidades de viajar en línea recta al anillo. Los tiradores deben siempre mirar a un mismo punto objetivo cada vez que tiran. Estos puntos objetivos pueden estar en la parte anterior del anillo, sobre la mitad del anillo o en la parte de atrás del anillo. Cada tirador debe encontrar un punto objetivo que le sea apropiado y luego adoptarlo.

Empiecen con los fundamentos y observen lo que los pies y las piernas hacen cuando se tira al aro. Los pies del tirador deben estar paralelos, a una distancia similar al ancho de hombros, en una postura cómoda. Los tiradores deben tratar de no dar un paso hacia atrás cuando tiran.

Esto le dará una ventaja al defensor porque el tirador ha dado un paso hacia el defensor y disminuido la distancia de 0,9m. El poder del tiro viene de las piernas. No importa desde donde el tirador realiza el tiro, la técnica de la parte superior del tiro no debe cambiar. Una mayor inclinación de las rodillas le dará más poder a un tiro al aro más largo. Piensen cuando abren una botella de bebida con gas. Cuando la destapan, las burbujas suben del fondo a la parte de arriba. Es lo mismo para el tiro al aro. Los dedos guían la pelota en un arco hacia el anillo del aro. La técnica de tiro de la parte superior no debe diferir si el tirador está cerca o lejos del poste.

La pelota debe estar apoyada en las puntas de todos los dedos, incluyendo el pulgar, de una mano. Para conseguir esta posición se debe tirar la pelota hacia arriba algunas veces usando una sola mano. Donde la pelota se asienta sobre los dedos cuando es atrapada, es donde los dedos deben estar posicionados para el tiro al aro. Los dedos deben estar extendidos en forma pareja. Si la pelota se ubica demasiado alto sobre las puntas de los dedos, el tirador perderá el control del tiro. Si la pelota se ubica plana sobre la palma de la mano, el tirador perderá el tacto del tiro y arrojará la pelota en lugar de tirarla (guiarla) al aro. La pelota debe estar ubicada sobre la cabeza en la mano de tiro. La otra mano se ubica gentilmente al costado de la pelota como apoyo, solo para mantener el equilibrio.





Como el tiro al aro se trata todo de ritmo, las rodillas y los codos se flexionan al mismo tiempo. Cuando el cuerpo se endereza, en secuencias, la pelota no es liberada hasta que el brazo está totalmente estirado. La pelota se libera con una acción fluida que sigue justo a través de la punta de los dedos. El dedo índice y el medio dirigen la pelota hacia el aro y deben ser fuertes. Los entrenadores pueden determinar qué dedos están siendo usados por la rotación aplicada a la pelota. Una rotación hacia atrás muestra que el dedo índice y el medio están siendo usados. Una rotación lateral de la pelota le mostrará al entrenador que el dedo anular y el medio son muy fuertes causando que la pelota rote fuera del anillo. La muñeca y los dedos deben dirigir la pelota hacia el aro con una suave rotación hacia atrás. Los dedos deben seguir el arco de la pelota hacia el poste.

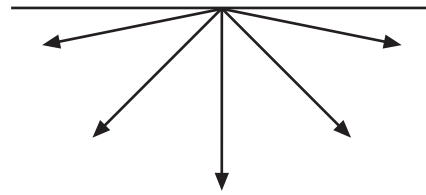
La secuencia entera del tiro al aro debe ser un movimiento rítmico. Los movimientos bruscos pueden causar que la pelota se desvíe de la línea hacia el aro.

Las prácticas de tiro al aro incluyen todos los movimientos y apoyos que los tiradores realizan en un partido. Por lo tanto, los entrenadores deberán considerar:

- Tiros cortos , tiros medios y tiros largos
- Tiros realizados desde la posición favorita
- Tiros realizados desde la posición menos preferida
- Pasos hacia atrás , pasos laterales y pasos hacia adentro
- Tiros con salto
- Tiros de penal
- Tiros realizados después de apoyarse con las piernas separadas
- Tiros realizados después de tomar un rebote
- Tiros mientras el tirador está cayendo fuera de la cancha
- Tiros después de que el tirador se ha estado moviendo
- Tiros cuando se está fatigado

A) 5 línea – 6 tiros en cada línea. Comenzar en el poste.

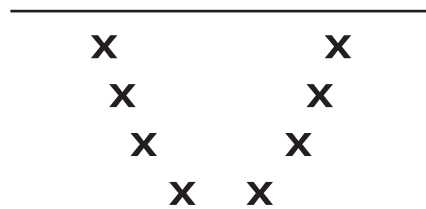
Después de un tiro exitoso, dar un paso atrás



Las mismas líneas, pero en cada línea realizar un tiro corto, uno medio y uno largo.

Solo moverse a la próxima línea si el tiro es exitoso.

B) Los tiros en semi-círculos



Comenzar cerca del poste, cada semi-círculo está un poco más lejos que el anterior

4 semi-círculos , 6 tiros en cada semi-círculo

## Las estrategias del pase de centro

La secuencia entera del tiro al aro debe ser un movimiento rítmico. Durante todo el partido, el pase de centro es ejecutado alternativamente por cada equipo después de que se anota un tanto. El pase es ejecutado por el centro quien debe estar parado totalmente adentro del círculo central. El pase de centro se realiza solo después de que suene el silbato.

Usualmente la pelota se pasa al WA como primera opción. Sin embargo, también puede ir al GA. Si el WA y el GA han sido bloqueados por la defensa contraria, el C puede girar para pasarle al WD o al GD. Ellos ayudarán con fuertes avances ofensivos a través de tercio central.

Las jugadas preparadas, a menudo, ayudan a la estructura del equipo que ataca. Pueden crear huecos en la defensa del adversario estableciendo diferentes posiciones de inicio. El contacto visual entre el GA, el WA y el C crea un fuerte entendimiento, cuando se acercan a la línea transversal, sobre cuál jugador está en mejor posición para recibir el pase de centro. En la mayoría de las ocasiones, esto resulta en un trabajo duro ofensivo por parte del WA para tomar la iniciativa. Cuando ellos han creado el hueco en la línea defensiva, se impulsan dentro del tercio central para el pase. El movimiento inicial debería empezar antes de que los árbitros hagan sonar el silbato.

Algunos equipos usan señales, por ejemplo llamadas en código, señas con las manos, para que el equipo sepa qué estrategia poner en juego. Esto por supuesto puede ser peligroso si el adversario los descifra. Ser creativo como entrenador e idear muchas opciones y estrategias diferentes y variadas es usualmente el mejor enfoque.

Practicar jugadas de mitad de cancha (pases de centro) sin defensa les enseñará a los jugadores sobre la consciencia del espacio y la sincronización de movimientos para ofrecer opciones de pase. Esto también instilará la confianza dentro del equipo. Cada posición en la cancha combina y crea el entendimiento que se requiere dentro de la línea delantera. Es la responsabilidad del atacante llevar la pelota dentro del círculo de meta. Una vez que la línea delantera está cómoda con y entiende estas "estrategias", la defensa debe introducirse para aplicar presión. Esto debería incrementar los niveles de concentración del jugador y entonces mostrará cualquier debilidad en los movimientos del atacante.

El Centro debe tener habilidad para ubicar la pelota ya que la pérdida de la pelota en un pase de centro se convertirá seguramente en un tanto del equipo contrario. El Centro debe ser paciente para identificar cuál es la mejor de las cuatro opciones para usar. Esta habilidad debe ser desarrollada por el Centro y experimentar esto en la práctica bajo presión ayudará en este desarrollo.





**Jugada 1. El WA trabajando junto a la línea**

Esta posición permite al WA arrastrar a la defensa hacia su derecha mientras el GA es, realmente, el objetivo del pase. Esta posición de inicio puede a menudo dividir la defensa al causar incertidumbre sobre a cuál jugador marcar, por lo tanto, si el adversario C se mueve para cubrir al GA, el WA tiene la posibilidad de recibir la pelota.

**Jugada 2. El GA trabajando junto a la línea**

Como se muestra en la Jugada 1 pero intercambiando las posiciones junto a la línea y aplicando el mismo principio. El GA arrastra al defensor hacia su izquierda mientras que el WA corre hacia la derecha para recibir la pelota.

**Jugada 3. Trabajando el canal del medio**

El GA trata de distraer a ambos defensores adversarios, el GD y el C. El C atacante simula su pase hacia el GA pero después gira y le pasa al WA que hace un pivote y asiste al GS que está saliendo del círculo de meta. Esto ubica al GA en posición de correr hacia el círculo de meta despejado. La alternativa es todavía el C atacante, si su primera opción falla.

**Jugada 4. El WA y el GA cambian posiciones**

El GA retrocede tratando de arrastrar a la defensa con él. Cuando suena el silbato, el GA se adelanta tratando de hacer que el C adversario lo marque, lo que luego abre un espacio para que el C atacante corra hacia adelante libre, después de pasarle exitosamente al WA.

**Jugada 5. Trabajando un juego más amplio**

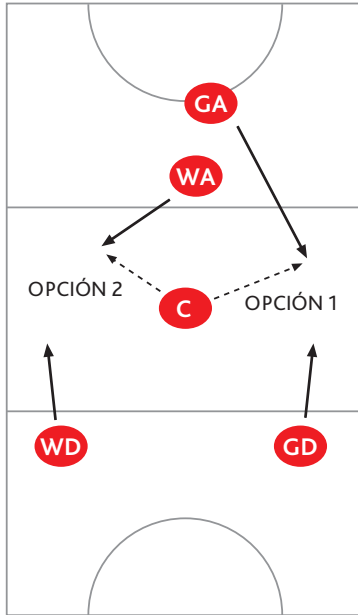
El GA y el WA se separan ampliamente hacia las líneas laterales. El WA finge ir hacia adelante para mantener al Centro adversario ocupado. El GA pasa la línea transversal hacia el medio para recibir la pelota en el tercio central. El WA se ha ubicado en la mejor posición para moverse hacia el círculo de meta para recibir el segundo pase.

**Jugada 6. Generando el juego desde el fondo**

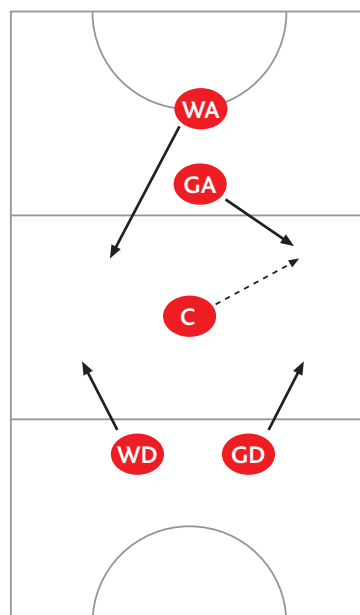
El WA y el GA se ubican detrás de la línea transversal y cerca del borde del círculo. Esta es una señal para el C para que use al WD o al GD en el ataque. Se pasa la pelota al WD quien se la devuelve directamente al C que le habrá ganado la posición al C adversario. El mismo principio se aplica si se usa el GD.

Trayectoria del jugador ——— Trayectoria de la pelota - - - - -

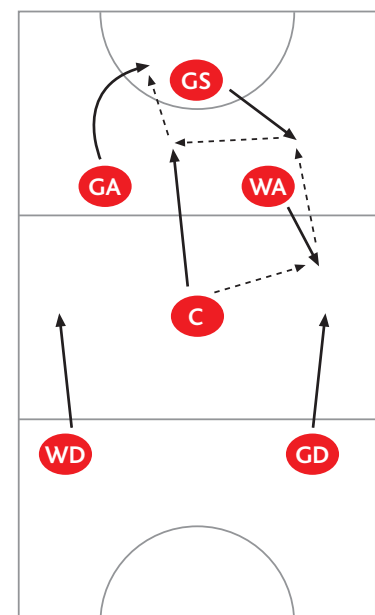
Jugada 1.



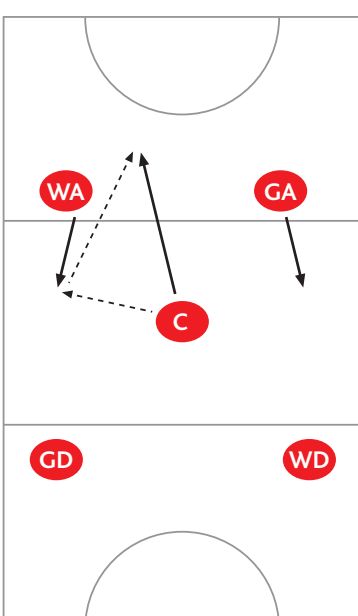
Jugada 2.



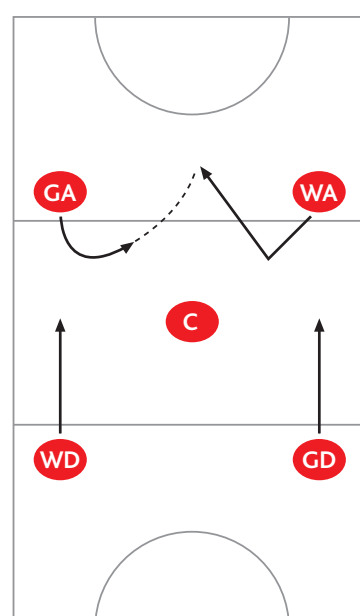
Jugada 3.



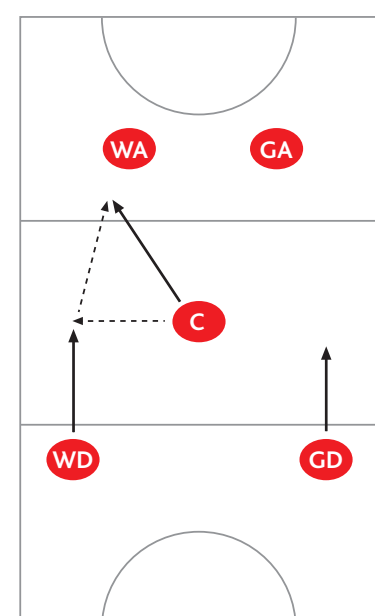
Jugada 4.



Jugada 5.



Jugada 6.





# Las estrategias de saque desde el fondo

Durante todo el partido, los saques desde la línea de fondo se ejecutan cuando falla un tiro al aro o un pase y la pelota sale sobre la línea de fondo de la defensa. El pase es generalmente ejecutado por el GK. El GK debe obedecer las reglas que rigen el saque de banda.

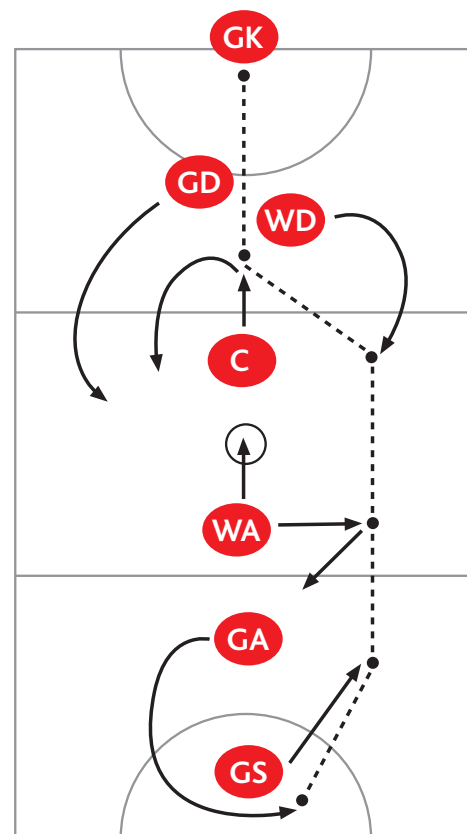
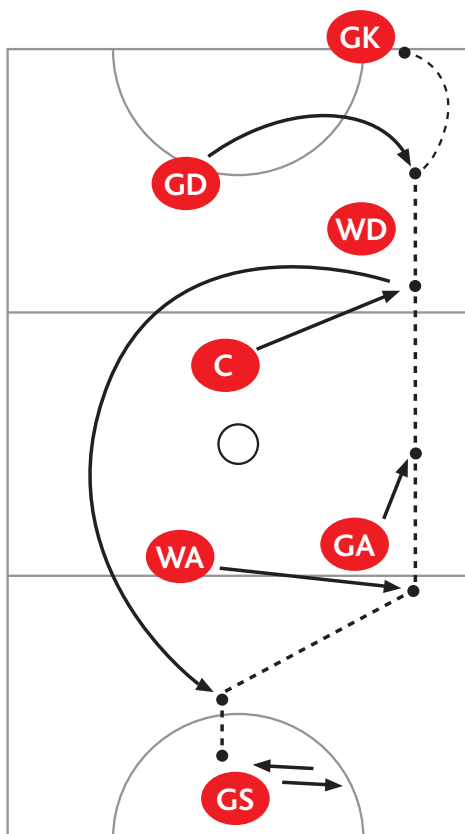
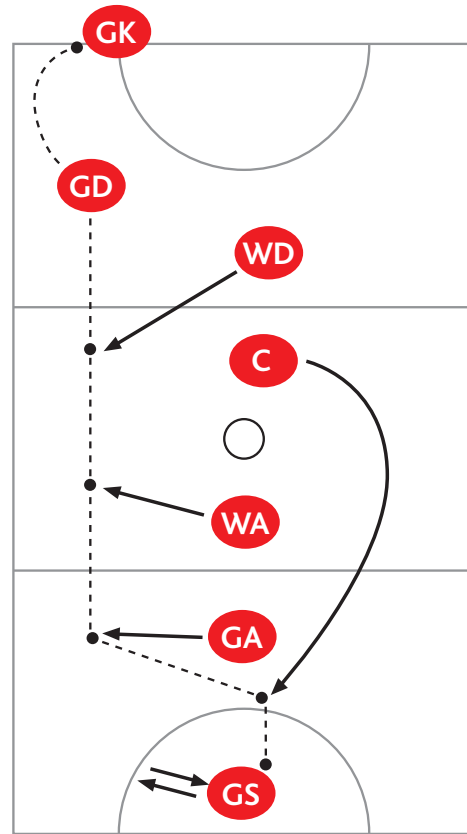
Las jugadas preparadas a menudo ayudan a la estructura del equipo atacante. Esto puede crear huecos en la defensa del adversario al establecer diferentes posiciones de inicio. El contacto visual es esencial entre el GK, el GD, el WD y el C.

Algunos equipos usan señales, por ejemplo: llamados en código, señas con las manos, para que el equipo sepa qué estrategia poner en juego. Esto, por supuesto, puede ser peligroso si el equipo adversario los descifra. Ser creativo como entrenador y crear muchas opciones y estrategias diferentes y variadas es, generalmente, el mejor enfoque.

Practicar jugadas de toda la cancha sin la defensa enseñará a los jugadores acerca de la consciencia del espacio y la sincronización de los arranques en velocidad. Esto también infundirá confianza dentro del equipo. Cada posición en la cancha se combina y crea la comprensión de lo que se requiere dentro del equipo. Una vez que todos están cómodos con estas "estrategias" y las entienden, se deberá introducir la defensa para aplicar presión. Esto debería aumentar los niveles de concentración del jugador y, luego, mostrará cualquier debilidad en los movimientos propuestos.

El GK debe tener habilidad para ubicar la pelota ya que la pérdida de esta se convertirá seguramente en un tanto del equipo contrario. El GK debe ser paciente para identificar cuál es la mejor de las tres opciones de ataque para usar. Esta habilidad debe ser desarrollada por el GK y experimentar esto en la práctica bajo presión ayudará en este desarrollo.

Trayectoria del jugador ——— Trayectoria de la pelota - - - - -





# El análisis de las habilidades

La habilidad de observar una habilidad y analizarla es una parte vital del rol del entrenador. El entrenador debería ser capaz de imaginar el modelo "ideal" en su cabeza y luego observar el rendimiento real y analizar la diferencia entre los dos. La corrección de la habilidad debería entonces hacerse con una apropiada devolución.

**Esta devolución deberá incluir:**

- el fortalecimiento de la habilidad,
- la instrucción clara,
- la instrucción secuencial.

El entrenador nunca debería asumir que los jugadores saben. El entrenador y el jugador pueden no pensar lo mismo y lo que el entrenador ve no es necesariamente lo que ve el jugador.

**El psicionamiento**

Asegúrense que como entrenadores observan la actividad o la habilidad de ángulos diferentes. Verán distintas cosas cuando cambien de posición. Por lo tanto, párense en frente de los jugadores, al costado de ellos y atrás. Sigán moviéndose y reajustando sus ángulos de visión.

# La instrucción y la devolución

Se deben considerar los siguientes principios de devolución cuando se entrena a los jugadores:

**• La prioridad de las faltas**

¿Cuáles son las más importantes y por qué?

**• La precisión**

Del punto o de la situación técnica.

Se debe entender totalmente la habilidad.

**• La inmediatez**

Debe ser inmediatamente después de la ejecución de la habilidad.

No esperen hasta que la actividad esté terminada antes de corregir.

**• Las palabras claves**

Asegúrense de que su información sea concisa

No les arrojen el "libro", es decir no les den demasiada información.

Usen palabras CLAVES, por ejemplo: "levanten", "dedos" para los tiradores

¿Qué mensaje transmiten?

Asegúrense de que sus palabras claves sean significativas para el jugador.

**• El grupo versus el individuo**

Si la mitad del grupo está haciendo la misma cosa incorrectamente, entonces corrijan al grupo entero.

Si solo 1 o 2 jugadores están haciendo algo incorrectamente, entonces corrijanlos individualmente.

**Qué tipos de devolución usar:**

- El discurso oral  
Los jugadores recuerdan alrededor del 20% de lo que escuchan.
- La demostración visual.  
Los jugadores recuerdan alrededor del 60% de lo que ven.
- Los jugadores táctiles (sentirlo).  
Dirijan al jugador para que corrija la posición. Hacerlo refuerza el punto.

**Los entrenadores necesitan usar diferentes métodos de devolución porque:**

- la gente aprende de diversas formas,
- requiere de variación,
- reduce la posibilidad del entrenador que "habla demasiado",
- hace que le entrenador piense en estilos y comportamientos de entrenamiento diferentes

Los entrenadores pueden dar demasiada devolución, lo que puede ser confuso para los jugadores. "La parálisis por el análisis". Por eso, mantengan la devolución relevante y al punto.

**Los entrenadores necesitan considerar:**

- ¿Qué tipo de demostración se necesita?
- ¿Qué tipo de instrucción/devolución?
- La naturaleza de la devolución.
- La frecuencia de la devolución

# El análisis del partido y las estrategias

Antes del partido, el entrenador necesita establecer cuándo y dónde les dará a los jugadores las estrategias del juego. También, cuánto tiempo esto va a llevar. Recuerden mantenerlo simple. Tengan sus pensamientos claramente definidos en sus mentes. Involucrar a los jugadores en los planes de juego del equipo les da sentido de pertenencia y desarrolla jugadores "pensantes". Una vez que el partido empieza, relájense y observen. El entrenador no puede jugar el juego por los jugadores, por lo tanto, debería mantener las instrucciones simples y al punto

**Puntos para pensar:**

- Tener los pensamientos claramente definidos en sus mentes.
- Estrategias posicionales individuales.
- Planes de juego para cada área de la cancha.
- Estrategias efectivas de toda la cancha.
- Estrategias de adaptación para jugador/entrenador.







### Durante el juego

¿Qué es lo que busca un entrenador cuando está sentado en el banco? Necesitan permanecer enfocados en la tarea y no solo mirar el juego como un observador

- Observa a cada jugador en busca de sus fortalezas/debilidades.
- Cualquier movimiento repetitivo, por ejemplo: siempre a un lado.
- Los patrones de juego.
- El uso del espacio.
- La sincronización.
- La visión.
- La toma de decisiones .
- ¿Están los jugadores ejecutando el plan de juego?.
- Observa las unidades, por ejemplo: Tiradores/Centro de la cancha/Extremos defensivo.
- Observa las fortalezas/debilidades del equipo.
- ¿Dónde está saliendo bien?, ¿por qué?.
- ¿Dónde está desarmándose?, ¿por qué?.
- Observa al equipo.
- Observa al adversario.

### Los atacantes

- ¿Están siempre haciendo lo mismo?
- ¿Tienen variedad en su juego, por ejemplo, en el pase de centro?
- ¿Siempre se ubican del mismo modo?
- ¿Están siempre usando al mismo jugador?
- ¿Juegan por el lateral o por el medio de la cancha?
- ¿Hay variedad en los saques desde la línea de fondo?
- ¿De dónde se alimentan los enlaces?
- Los tiradores, ¿están estáticos o se mueven?
- ¿Desde dónde les gusta/disgusta tirar al aro?
- ¿Con qué eficacia el GA y el WA defienden a través del tercio central?

### Los defensores

- ¿Tienen un lado favorito en el cual les gusta pararse?
- Uno-contra-uno o defensa en zona
- Visión, ¿dónde están los ojos: arriba o abajo?
- ¿Están a la búsqueda de intercepciones o se ubican detrás de su oponente?
- ¿Son engañados con pases falsos?
- ¿Qué potencia tiene su rebote?
- ¿Cómo son sus pases?
- ¿El GD y el WD atacan bien a través del tercio central?

## Las estadísticas

El entrenador debería establecer qué estadísticas desea usar. Toda estadística está allí solo para apoyar lo que observa el entrenador. Debe aprender a confiar en lo que ven. El entrenador también necesita establecer cuándo usar las estadísticas que han sido tomadas y cuánto énfasis pondrá en ellas.

Algunos ejemplos de posibles estadísticas:

- Errores no forzados, por ejemplo: pases malos, dejar caer una pelota, caminar, estar fuera de posición, interrupción del plan de juego, etc
- Pérdidas de pelota: cuando tu equipo gana la pelota o cuando

tu equipo la pierde.

- Porcentajes de tiros al aro del GS y el GA.
- Graficar en papel desde dónde se realizan los tiros al aro y quién los realiza.
- Graficar en papel de dónde vienen los pases que llevan a marcar un tanto y quién los realiza.
- Dónde es atrapado el pase de centro y por quién
- Graficar el camino de la pelota desde un saque de banda desde la línea posterior
- Cualquier jugada que se forme

## La planificación

Ser buen entrenador significa estar preparado y tener una buena planificación. Una buena planificación lleva a una buena preparación. La buena preparación lleva a la confianza. La confianza lleva a la buena actuación.

### "LA DEBIDA PLANIFICACIÓN PREVIA EVITA ACTUAR POBREMENTE"

Por lo tanto, sepan lo que quieren, para cuándo lo quieren y entonces planifiquen con anticipación. La mala preparación lleva a una mala actuación. El éxito es producto de la buena preparación. Esta preparación debe ser superior. La voluntad de ganar es la voluntad de prepararse para ganar. Si han preparado todo bien, nada los intimidará. Algunos lo llaman "una marcha implacable hacia lo inevitable". Esto significa que si tienen metas, entonces, solo deben hacer lo que se necesite para alcanzarlas. Solo sigan marchando hacia lo inevitable.

### "NO PREPARARSE ES PREPARARSE PARA FALLAR"

Pronto perderán el respeto de sus jugadores si no saben lo que están haciendo. Deberán planificar anualmente, de temporada a temporada. Antes de que la pre-temporada comience vale la pena dedicarle tiempo a planificar el año próximo. El plan será mejor si es lo más detallado posible. Es mejor tener un plan muy completo y después eliminar cosas, antes que tratar de agregar algo durante la temporada.

### La crítica de la temporada recién terminada

Una de las más importantes partes del programa de entrenamiento consiste en repasar cada año dónde han estado, lo que han logrado, si están satisfechos o hacia dónde van. Unas semanas después del final de la temporada, reúnan todo el personal de apoyo (asistente de entrenador, gerente deportivo, etcétera) y juntos revean críticamente su año, paso por paso. Si no saben dónde han estado, ¿cómo pueden saber dónde están yendo?





- ¿Han, alguna vez, analizado críticamente su actuación como entrenadores al finalizar la temporada?
- ¿Han, alguna vez, encuestado a los jugadores sobre sus actuaciones como entrenador?
- ¿Han, alguna vez, pedido a aquellos más cercanos a ustedes que analicen críticamente su actuación como entrenadores?

Clasificación de 1 a 10:

1. El conocimiento: táctica/estrategias/reglamento
2. La comunicación y la devolución
3. El mantenimiento de una variedad en el entrenamiento
4. La predisposición para aceptar nuevas ideas
5. La disponibilidad hacia los jugadores
6. El tiempo individual para los jugadores
7. La actuación de los equipos
8. La actuación general

Lleven la lista que precede a una persona de confianza (en lo que a entrenamiento se refiere) y pídanle que los califique. Pueden dársela a los jugadores y averiguar lo que piensan. Luego, es el momento de analizar críticamente a su personal de apoyo, por ejemplo: el

entrenador asistente, el responsable del equipo (manager), etcétera.

- ¿Con quiénes cuentan?
- ¿Necesitan más personal?
- ¿Tienen el nivel de conocimiento que ustedes necesitan?
- ¿Están dispuestos a tomar en cuenta nuevas ideas?
- Muestran disponibilidad hacia los jugadores
- Dedicar tiempo individual a los jugadores
- ¿Estuvieron satisfechos con sus actuaciones en general?
- Si no es así, ¿por qué?
- ¿Cómo podrían hacerlo mejor?

Si no cuentan con personal de apoyo, entonces.

- ¿Lo necesitan?
- Si es así, ¿a quiénes?
- ¿Dónde los encontrarían?
- Voluntarios

Entonces, es el momento para compartir las cosas que salieron bien durante la temporada, las cuales el entrenador puede querer dejar en el programa y también las áreas problemáticas que son las que requieren atención.

## Planear el entrenamiento para una temporada

El entrenador necesita trabajar hacia atrás y mirar la temporada que viene y luego partirla. Esto se llama periodización.

La parte más importante ya ha sido completada, es decir, el proceso de revisión. De la revisión, el entrenador sabrá hacia dónde va el equipo, los aspectos que necesitan ser cambiados y las cosas que están resultando y no requieren un cambio. La experiencia es una cosa maravillosa y de la experiencia se aprende. No aprenderán si no realizaron la experiencia. Con el aprendizaje se adquiere el conocimiento. Desde el conocimiento se crece y con el crecimiento viene el cambio. El cambio puede ser creativo y nuevo.

### La lista de control

- Siéntense y empiecen por el principio
- Revean el año que recién terminó
- Pongan las áreas para mejorar como objetivos.
- Ahora comiencen por su destino final y trabajen hacia atrás
- Ciclo anual
- Ciclo por temporadas
- Mes por mes
- Semana por semana
- Día por día

### La selección de eventos

Asegúrense que todos los eventos o competencias importantes figuren en el plan. Esto incluye cualquier evento que pueda tener impacto en el equipo, ya sea un torneo o evento escolar de netball que incluya a los jugadores. También puede ser un evento social que impactará en la disponibilidad de las jugadoras.

### Los feriados

Cualquier feriado o festival público que impida que los jugadores entrenen debe ser registrado.

### Las sesiones de entrenamiento

Hagan una lista con todas las sesiones de la temporada. Asegúrense de que haya descanso y recuperación en el plan.

### El plantel y el equipo

- ¿Se elegirá un plantel o un equipo?.
- Si es un plantel, ¿cuándo este se convierte en un equipo?.
- El anuncio de los pre-seleccionados y del equipo.
- ¿Cuánto tiempo antes del evento ocurre la selección?.
- Dar a todos los jugadores oportunidades.
- Tener la "próxima línea o reserva" lista.

### El plan integral

Reúnan toda la información anterior y luego úsela en un plan maestro. Ahora, retrocedan y estúdienlo por un rato. Puede ser necesario hacer algunos cambios. Siempre es más fácil quitarle cosas al plan que agregarlas

### La lista de "cosas para hacer" y el cronograma

- Hagan una lista de los objetivos
- Hagan una lista de los indicadores de desempeño
- Spend time with each support staff member to go through needs of athletes
- Establecer objetivos como del equipo
- Establecer objetivos individuales
- Organización del equipo
- El equipo y los uniformes

El éxito no golpea a la puerta a menos que se preparen para ello. Ganar no es una cosa que sucede "algunas veces", debe convertirse en un hábito, por lo tanto, tienen que trabajar para eso. El éxito consiste en "armar un equipo exitoso, tanto en la cancha como afuera de ella".

Hacerse cargo de las responsabilidades de la posición de entrenador consume mucho tiempo si se quiere hacer bien. Siempre recuerden que PLANEAR BIEN AL PRINCIPIO reducirá el número de horas sobre la marcha.





# Cómo dirigir una sesión de entrenamiento

Cualquiera puede leer un libro, anotar algunos ejercicios y llamarse a sí mismo un entrenador. No se hacen ejercicios sin un motivo. Deben saber por qué están haciendo algo y dónde encaja dentro del juego en la cancha.

Mientras más sepan los jugadores sobre el netball, van a cuestionar constantemente lo que se les pide que hagan y, con las grandes presiones a las que están sometidos para llegar a la cima, no es aceptable para un entrenador presentarse a la sesión de entrenamiento sin haberla preparado previamente.

Cuando planean y realizan la práctica, deben asegurarse que la sesión:

- sea divertida
- le dedique un porcentaje importante al tema de la práctica
- mantenga a los jugadores activamente involucrados tanto como sea posible.
- agrupe a los jugadores de acuerdo a su nivel de habilidad
- permita que los jugadores vean y oigan instrucciones y demostraciones
- sea segura y se use el equipo apropiado para acompañar el desarrollo
- aliente altas expectativas pero haya contención
- fluya hacia adelante uniformemente
- alienta la responsabilidad y el sentido de pertenencia en los jugadores

Cuando planea una sesión de entrenamiento, el entrenador necesita considerar la longitud de la sesión, el espacio para el entrenamiento, el equipo adecuado y el objetivo de la sesión. Entre una hora y una hora y media (dependiendo de la edad de los jugadores) es suficiente si el trabajo en el entrenamiento es de calidad. El entrenamiento no se trata de la cantidad si no de la calidad y la importancia para el juego. Sobre todo, el entrenamiento se debe disfrutar.

Hay 5 componentes principales en una sesión de entrenamiento:

- La entrada en calor
- El movimiento/las habilidades de agilidad o de destreza física
- El entrenamiento de técnica y habilidades (desarrollo de habilidades)
- La estrategias de equipo o juegos menores
- El regenerativo

Según el objetivo del entrenamiento, estos componentes pueden alterarse en su orden dentro de la sesión. La mayoría de las veces, permanecerán como figura arriba.

Calculen una sesión de entrenamiento de una hora y media y cuánto tiempo deberían dedicarle a cada componente.

## La entrada en calor: 15 minutos

La entrada en calor consiste en aumentar la temperatura corporal para permitir a los músculos tolerar los rigores que siguen. El precalentamiento deberá variar en cada sesión para que los jugadores no se aburran. Deberá ser entretenida e incluir actividades divertidas. El estiramiento deberá ser realizado de un modo dinámico, que no sea un estiramiento estático en el lugar sino que sea realizado de un modo dinámico y móvil. Estocadas, sentadillas, balanceos de piernas y brazos y torciones de tronco. El foco deberá estar en los grupos de músculos más importantes.

Deberá progresar desde un ritmo y movimientos fáciles a actividades más rápidas y movimientos más fuertes. Traten de incorporar

movimientos de netball, por ejemplo: trotar, correr, picar, saltar, cambios de dirección, desplazamientos y pasos laterales

## Habilidades de movimiento/agilidad o ejercicios físico -15 minutos

La edad de los jugadores determina cuánto trabajo real para el estado físico se necesita durante una sesión de entrenamiento. Los menores (Juniors) necesitan poco ya que están más activos que los mayores (seniors) durante el día. El estado físico puede ser logrado de muchas formas. Cuando dirijan una sesión de preparación física hagan que sea relevante al netball. Por ejemplo, los jugadores no necesitan ser capaces de correr maratones para ser aptos para jugar netball. Incorporar movimientos de netball y rutinas de agilidad a su trabajo de preparación física, ayudará a los jugadores.

El netball es un juego explosivo que requiere elementos de resistencia, fuerza, poder y velocidad. Los entrenadores deben tomar en cuenta estos elementos cuando diseñan las diversas rutinas de entrenamiento. El netball se trata también sobre estallidos cortos de actividad. Los jugadores necesitan ser capaces de sostener repetidos estallidos de actividad a lo largo del partido. El intervalo o circuito de entrenamiento puede ayudar en esta área.

## Habilidades y técnicas o el desarrollo de habilidades: 30 minutos

La mayor parte de la sesión de entrenamiento debería enfocarse en la introducción de nuevas habilidades o en reforzar las habilidades ya enseñadas. Esta es la parte más importante de la sesión de entrenamiento ya que nada puede reemplazar a la habilidad.

Háganlo variado. Los jugadores pueden trabajar solos, en pares, en pequeños grupos o hasta el equipo entero. Pueden trabajar con o sin la pelota. Deben ser flexibles con el tiempo en este componente. Según la etapa en que se encuentre la sesión y el progreso de los jugadores, podrán necesitar más tiempo para trabajar en las habilidades. Podrán decidir dejar totalmente de lado las estrategias y dedicar más tiempo a las habilidades y técnicas.

Los tiempos designados son sólo una guía. La evaluación de las necesidades de los jugadores por parte del entrenador será lo que finalmente determine el tiempo planeado para cada segmento.

## Las estrategias del equipo o los juegos menores: 20 minutos

Aquí es dónde las nuevas estrategias o tácticas de equipo se discuten y luego se implementan en situaciones que simulen un partido. El entrenador deberá tratar de simular situaciones de juego y desafiar a los jugadores tanto como sea posible.

Estas jugadas preparadas representan usualmente un esquema del cual se podrá saltar a otros. Las estrategias no deben ser tan rígidas que los jugadores no puedan agregarles su propia creatividad

## El trabajo regenerativo: 10 minutos

Aquí es donde se le da al cuerpo la oportunidad de relajarse con movimientos de baja intensidad tales como caminar o trotar lentamente. Luego se realiza un estiramiento estático durante el cual los estiramientos se sostienen por 20-30 segundos para estirar los músculos y dejarlos listos para la próxima sesión de estiramiento

## Ejemplo de una sesión de entrenamiento: 1 hora y ½

### El escenario

El Centro, el WA y el GA tienen dificultades para "liberarse" y encontrar el "espacio adecuado" cuando la pelota viene en ataque desde los defensores. El entrenador deberá decidir qué puede hacer para ayudar. Los jugadores necesitan aprender quién se mueve primero y dónde van los jugadores. Identificar el espacio correcto puede ser difícil para algunos jugadores.





Vuelvan a una estructura básica y reveen la "habilidad". Luego vayan progresando con la actividad hasta una situación de "cancha".

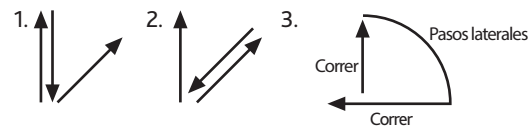
#### La entrada en calor

- Trotar solo en el tercio central
- Cuando un jugador se encuentra de frente con otro, debe impulsarse con la pierna exterior, cambiar la dirección y continuar trotando.
- Cuando el entrenador lo ordena, los jugadores deberán realizar una de las siguientes acciones:
  - Cambiar la dirección
  - Hacer un pivote alejándose
  - Saltar y chocar las manos en alto (high 5's)
  - Correr alrededor de otro jugador (360 grados)

#### Intercalar movimiento y estiramiento

- Estiramiento dinámico
- Sentadillas
- Estocadas
- Balanceos de piernas
- Estirarse hacia un lado y doblar la rodilla
- Torciones de tronco

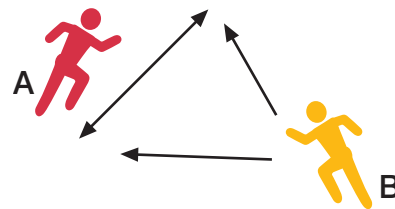
#### Movimiento/Agilidad



Todo lo anterior debe ser realizado con carreras cortas (esprint)

#### El desarrollo de las actividades

- Triángulos
- Pases de hombro
- Triángulos con pases variados
- Pases de pecho
- Triángulos – avanzar, detenerse, estocada hacia atrás para atrapar la pelota
- Pases de rebote



Ambos, A y B, pueden correr para cualquier dirección

- Se pasan la pelota
- Los movimientos deben ser variados

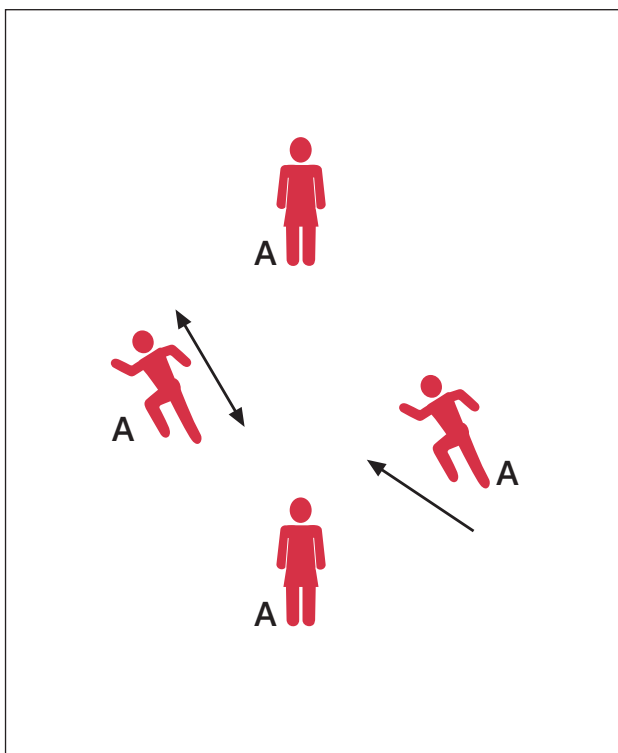
## Trabajo de destreza para resolver un problema

#### Paso 1

Los dos atacantes en el medio se mantienen en movimiento y ofreciendo opciones.

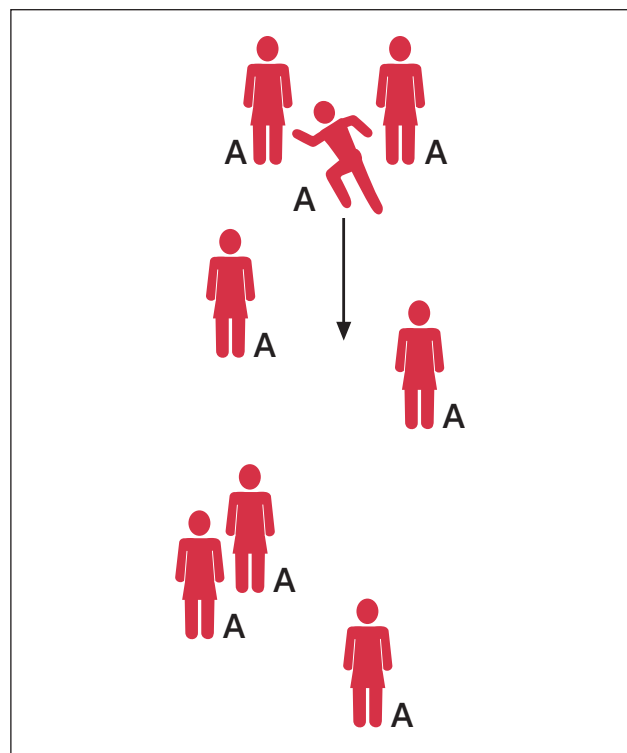
La pelota es arrojada desde el fondo a uno de los atacantes en movimiento y luego al otro atacante en movimiento y después a la otra punta.

La pelota se desplazará ida y vuelta.



#### Paso 2

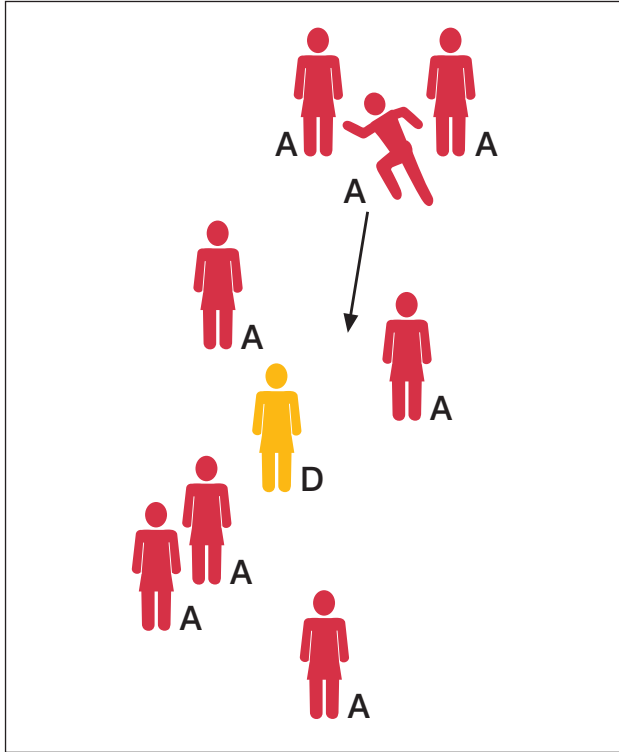
El atacante que arroja la pelota del fondo hasta el medio recorre el espacio para recibir el segundo pase. Entonces la arroja a la otra punta.



**Paso 3**

Ahora agreguen un defensor en el medio y repitan el paso que figura abajo.

El atacante que arroja la pelota desde el fondo al medio recorre el espacio para recibir el segundo pase.

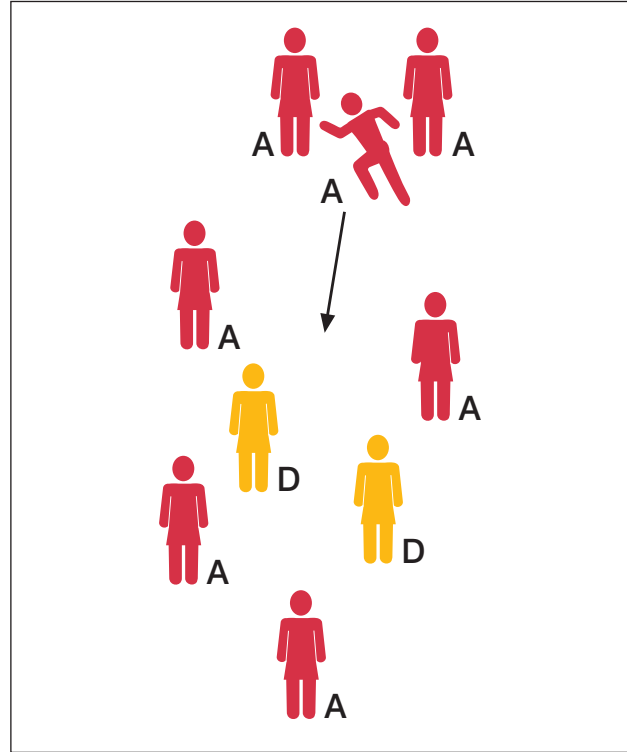


**Paso 4**

Ahora agreguen un segundo defensor en el medio y repitan el paso que figura abajo.

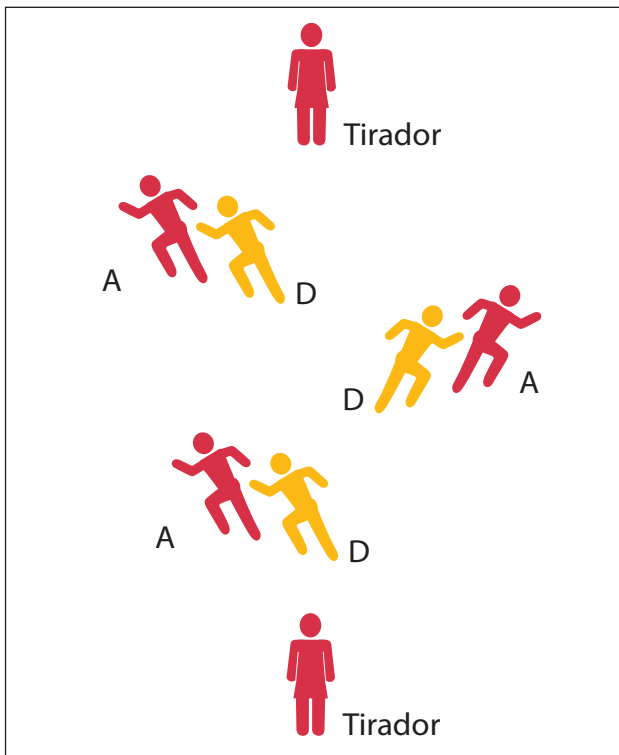
El atacante que arroja la pelota del fondo al medio recorre el espacio para recibir el segundo pase.

Entonces, arroja la pelota a la otra punta.



**Paso 5**

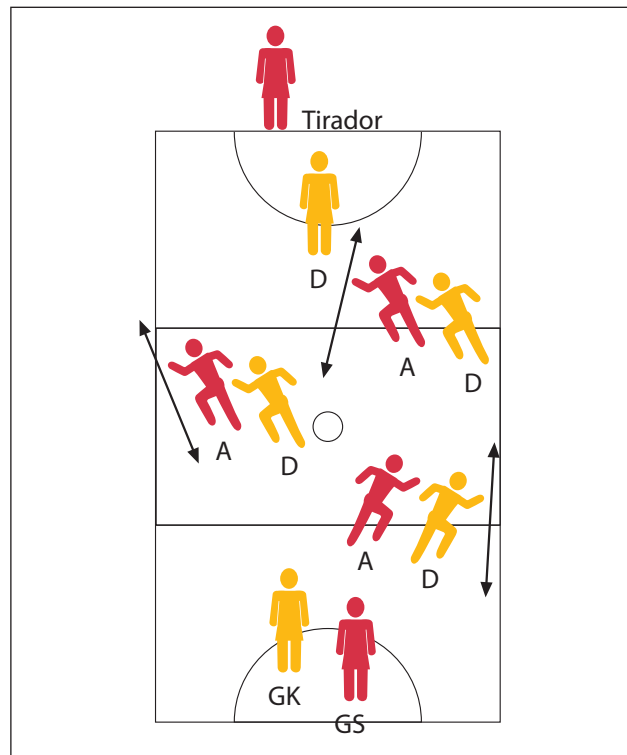
1 atacante se ofrece en la mitad, 1 atacante se ofrece largo. Los tiradores permanecen quietos.



**Paso 6**

La pelota empieza en el fondo y se desplaza por la cancha hacia el GS.

1 par (el atacante y el defensor) pueden desplazarse hacia los tercios de meta y se unen con los extremos.

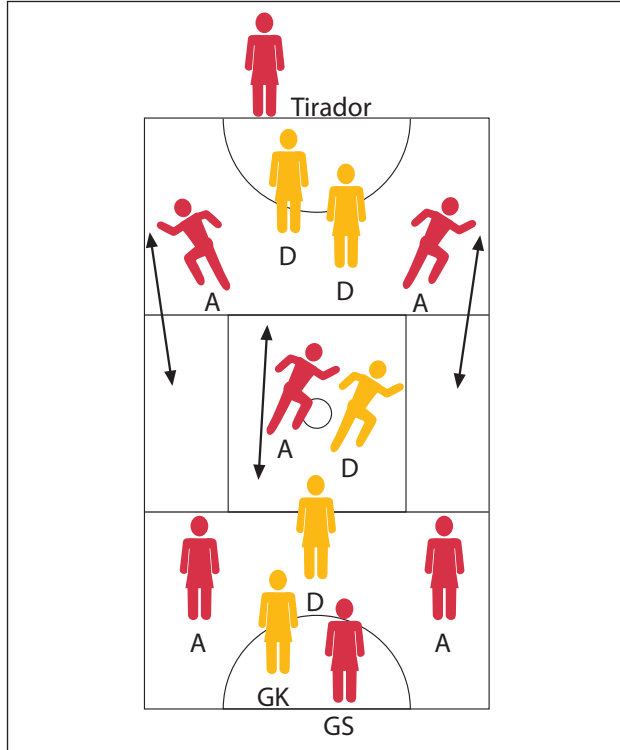




**Paso 7**

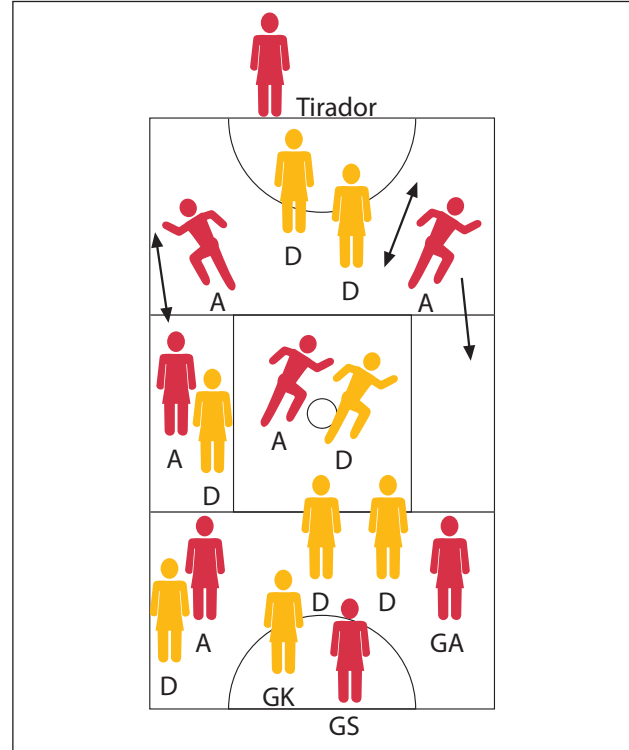
Ahora restrinjan el espacio para los atacantes y repitan los pasos que figuran abajo. La pelota empieza en el fondo y se desplaza por la cancha hacia el GS.

1 par (el atacante y el defensor) pueden desplazarse hacia los tercios de meta y se unen con los extremos.



**Paso 8**

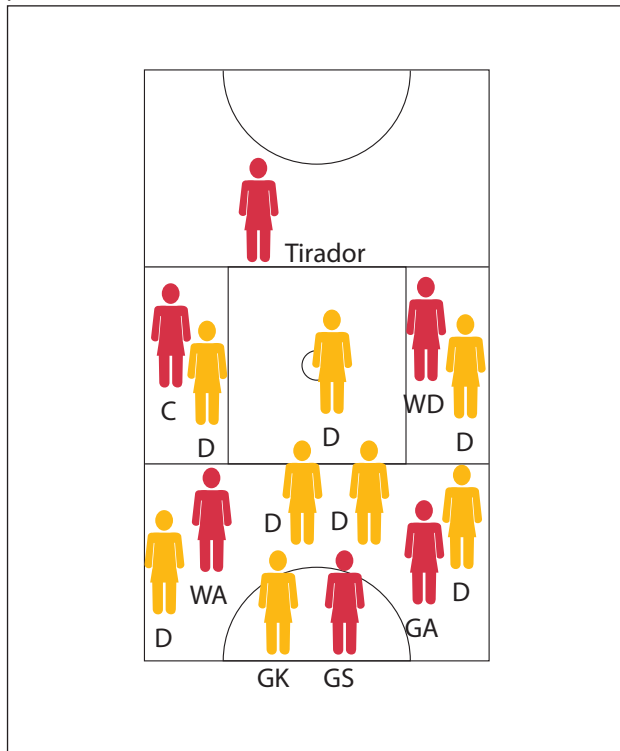
Los atacantes podrán solo moverse en el espacio que no esté ocupado por otro atacante.



**Paso 9**

Ahora agreguen más defensores para incrementar el grado de dificultad, empiecen con la pelota en la línea transversal defensiva y repitan el paso que figura abajo.

Los atacantes solo podrán moverse en el espacio que esté ocupado por otro atacante.



**Puntos para pensar**

Mantener la cancha equilibrada usando el ancho y la longitud total.

El jugador en el fondo tiene los "ojos" para ver lo que está sucediendo y puede mantener la cancha equilibrada dependiendo de donde se mueven los jugadores arriba.

Cuando la pelota es pasada, el jugador debe pausar, observar, identificar el espacio disponible y luego desplazarse en ese espacio.

**El trabajo regenerativo**

Trotar lentamente cuatro veces la longitud de la cancha y luego caminar cuatro veces la longitud de la cancha. Dedicar 10 minutos estirar los músculos de modo estático. Ahora es cuando los músculos se deben mantener estirados entre 20-30 segundos para dejarlos preparados para la próxima sesión de entrenamiento.





# La planilla de evaluación al entrenador

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**FECHA:** \_\_\_\_\_

CALIFICACIÓN: 1 (pobre), 2 (debajo del promedio), 3 (promedio), 4 (sobre el promedio), 5 (excelente)

Planificación y preparación para la temporada      1      2      3      4      5

---



---



---

Muestra efectiva organización      1      2      3      4      5

---



---



---

Muestra efectivo método de enseñanza      1      2      3      4      5

---



---



---

La sesión muestra progresión      1      2      3      4      5

---



---



---

Entusiasmo      1      2      3      4      5

---



---



---

Voz

- Volumen      1      2      3      4      5

- Tono      1      2      3      4      5

- Variaciones de tono      1      2      3      4      5

---



---



---





Lenguaje corporal 1 2 3 4 5

---

---

---

Escucha a los jugadores 1 2 3 4 5

---

---

---

Brinda una experiencia educativa de calidad 1 2 3 4 5

---

---

---

Da igual atención a todos los jugadores 1 2 3 4 5

---

---

---

Claridad en las instrucciones/explicaciones 1 2 3 4 5

---

---

---

Claridad en las demostraciones 1 2 3 4 5

---

---

---

Preguntas a los jugadores 1 2 3 4 5

---

---

---

Reconoce errores y provee corrección 1 2 3 4 5

---

---

---







Da una devolución efectiva            1        2        3        4        5

---

---

---

Muestra consciencia sobre asuntos de seguridad    1        2        3        4        5

---

---

---

Aliento a los jugadores                1        2        3        4        5

---

---

---

La sesión muestra un objetivo            1        2        3        4        5

---

---

---

Conocimiento del juego                1        2        3        4        5

---

---

---

Disfrute de los jugadores en la sesión    1        2        3        4        5

---

---

---

Contenido divertido                    1        2        3        4        5

---

---

---

Estándar aceptable de vestimenta        1        2        3        4        5

---

---

---







# Las técnicas de recuperación

La recuperación puede ser un factor importante en el rendimiento durante repetidos períodos breves de ejercicio. En una situación de torneo donde los jugadores pueden competir numerosas veces en el transcurso de unos días, mejorar la recuperación puede brindar una ventaja competitiva. Un método que está ganando popularidad como medio para mejorar la recuperación después del ejercicio es la inmersión en el agua. No solo hay ventajas fisiológicas sino también podría haber beneficios psicológicos para el atleta con una sensación de reducción de fatiga durante la inmersión.

Uno de los métodos consiste en la inmersión en agua fría, "BAÑOS DE HIELO", o inmersión en agua fría, por ejemplo: piscinas pequeñas. Se usa idealmente después de una sesión de pesas con mucho peso o entre sesiones de entrenamiento o entre partidos en situaciones de torneo.

Se recomienda que la inmersión sea a menos de 15 grados centígrados de temperatura. El tiempo de inmersión puede variar desde 30 segundos a 10 minutos. El atleta debe tratar de completar un total de 5 minutos en el baño frío si fuera posible. Depende de la habilidad del individuo para tolerar la incomodidad del frío. Siempre se debe duchar antes de usar este método. Una práctica normal de un equipo es 1 minuto en el agua fría seguido de 1 minuto afuera (a la temperatura ambiente) donde el atleta se realiza automasaje. Esto puede ser repetido hasta 4 o 5 veces. Según el tamaño de la bañera, más de un jugador pueden trabajar juntos al mismo tiempo. Con deportes de equipo, este método es más práctico por el tiempo requerido para tratar a todos los atletas

El próximo método es la inmersión en agua que eleva la temperatura corporal. Este aumento de la temperatura general del cuerpo ocurre cuando el agua tiene una temperatura superior a 36 grados centígrados. Las instalaciones incluyen lugares para baños calientes o hidromasajes después del entrenamiento. Un breve baño de inmersión con agua caliente también puede ser usado al final del día o en un día de descanso como una técnica de relajación. No debe usarse si el jugador tiene un músculo dañado, una lesión reciente o hematomas. Los jugadores deben ducharse antes de hacerlo. Se sugiere un tiempo de inmersión de hasta 10 minutos para ayudar a la recuperación y a la rehabilitación atlética. Los jugadores deben rehidratarse mientras realizan el baño caliente. Pueden acompañarlo con estiramiento e hidromasaje

El tercer método necesita que se alterne la temperatura de inmersión desde un baño caliente a frío o viceversa. Idealmente debe usarse al final de un día de entrenamiento. No debe usarse si el jugador tiene músculos dañados o una lesión muy reciente o hematomas. Se deben duchar antes de hacerlo. El protocolo varía pero, generalmente, consiste de 30 segundos a 5 minutos con una temperatura, inmediatamente seguido de 30 segundos a 5 minutos de la temperatura de contraste.

- Generalmente se toma un baño de agua caliente de 2 minutos
- 1 minuto de inmersión rápida (agua fría). Tratar de relajarse todo lo posible
- Repetir 4 o 5 veces
- Terminar siempre con una inmersión fría
- Rehidratarse, antes, durante y después de la sesión.

## Precauciones generales

No usen las instalaciones para baños calientes o fríos si el atleta presenta cualquiera de las siguientes condiciones:

- Un historial de enfermedades cardíacas
- Un resfrío o un virus
- Una herida abierta
- Hematomas
- Diarrea
- Una lesión reciente

La inmersión en el agua (natación) es el método más fácil de aplicación. No se requieren recursos para calentar o enfriar el agua, solo un receptáculo o piscina donde puedan sumergirse los atletas. La temperatura del agua que se usa generalmente en este método es entre los 16 y 35 grados centígrados. El tiempo de duración es usualmente alrededor de 30 minutos para repetir un tiempo similar a la sesión de recuperación posterior al entrenamiento. El efecto anti-gravedad causado por la flotación puede reducir la percepción de la fatiga y ayudar a la conservación de la energía. Se puede realizar un estiramiento suave mientras el atleta realiza la inmersión.

Los otros métodos de recuperación incluyen:

## La calidad del sueño

Un programa de sueño bien estructurado puede mejorar los procesos de reparación y reducir los procesos de colapso. Hay un número de técnicas que pueden ser empleadas para aumentar la efectividad del sueño en el proceso de recuperación.

- Primero, asegúrense que la habitación esté tan oscura como sea posible ya que el cuerpo es sensible a la luz y mientras más oscuro esté el entorno más fácil será entrar en sueño profundo.
- Los contrastes entre luz y oscuridad ayudan a aumentar el sentido de oscuridad de los cuerpos por lo tanto durante el sueño diurno, si está soleado, salgan de 3 a 5 minutos antes de entrar a dormir.
- Es preferible una habitación bien ventilada antes que una con aire acondicionado, para que el estado de hidratación no se vea perjudicado debido al efecto secante del aire acondicionado.
- La profundidad del sueño en el que una persona entra parece ser sensible a los cambios en la propia temperatura del cuerpo.
- El uso de un baño o ducha de agua tibia seguido de una ducha fría puede mejorar la capacidad del siguiente sueño para ayudar a la recuperación del ejercicio.





# Superando las heridas

A los jugadores no les gusta estar lesionados y tener que sentarse en las líneas laterales. La mejor forma de recuperarse de cualquier lesión del tejido blando es usando el enfoque de manejo de las lesiones 'RICER' y 'NO HARM'. Ellos ayudan a prevenir más daño y significará menos tiempo lejos de la cancha.

Las primeras 48-72 horas son vitales para el manejo efectivo de cualquier lesión del tejido blando. Con lesiones del tejido blando nos referimos a todos los esguinces de ligamentos y musculares y hematomas musculares (, etc.) y la mayoría de los bultos y hematomas que ocurren.

El tratamiento inmediato es *RICER*. Debería ser iniciado inmediatamente después de la lesión y continuado por 48-72 horas. Para asegurarse una recuperación exitosa, los factores *NO HARM* deberán también ser seguidos en conjunto con *RICER*.

***Rest*** (descanso)

***Ice*** (hielo)

***Compression*** (Comprensión)

***Elevation*** (Elevación)

***Referral*** (Referencia)

***NO Heat*** (sin calor)

Aplicar calor a cualquier lesión aumenta el sangrado. Evitar las duchas o baños calientes, saunas, spas, botellas de agua caliente, linimentos calientes o almohadillas calientes.

***NO Alcohol*** (sin alcohol)

El alcohol aumenta el sangrado y la hinchazón lo que retarda la cicatrización. Puede también enmascarar el dolor y la gravedad de la lesión.

***NO Running*** (sin correr)

Correr o hacer ejercicio aumenta el flujo sanguíneo al lugar de la lesión. Esto puede hacer que la lesión empeore y tarde en cicatrizar.

***NO Massage*** (sin masaje)

El masaje o el uso de masajes con calor aumenta la hinchazón y el sangrado y retarda la cicatrización.

La lesión puede ser una crisis o un desafío. Cada atleta responde de modo diferente a la enfermedad o lesión seria, sin embargo, todos necesitan apoyo incondicional durante la recuperación. Las lesiones les recuerdan a los atletas su vulnerabilidad. La lesión física puede también producir cicatrices mentales. Los atletas lesionados deben ser alentados para ir a entrenar y mantener el contacto regular con sus compañeros de competición. Solo porque tengan un tobillo lesionado no significa que no puedan sentarse y practicar pases, por ejemplo. Esto los mantendrá involucrados y los hará sentir parte del equipo. Como entrenadores, asegúrense que el atleta los contacte cuando se sienta deprimido, frustrado o enojado mientras se recupera de su lesión.





# El reglamento de Netball

Todos los entrenadores deberían poseer un Reglamento de Juego y tener el suficiente conocimiento y realizar una aplicación inteligente de las reglas. A continuación, encontrarán una guía rápida del Reglamento de Netball.

## GS (Goal Shooter) Tirador exterior

Marcar tantos y trabajar en y alrededor del círculo de meta con el GA.  
Marcar al adversario inmediato, el GK.

## GA (Goal Attack) Tirador interior

Marcar tantos y trabajar en y alrededor del círculo del círculo de meta con el GA.  
Marcar al adversario inmediato, el GD.  
Trabajar con el WA y el C en el tercio de meta.

## WA (Wing Attack) Ataque lateral

Pasarle al GS y al GA para darles oportunidades de tirar al aro.  
Trabajar con el C en el tercio de meta y alrededor del borde del círculo.  
Marcar al adversario inmediato, el WD.

## C (Centre) Centro

Realizar el pase de centro y conectar la defensa con el ataque.  
Pasarle al GS y al GA dándoles oportunidades de tirar al aro.  
Trabajar con el WA en el tercio de meta y alrededor del borde del círculo.  
Trabajar con el WD alrededor del borde del círculo de la defensa.  
Marcar al adversario inmediato, el C.

## WD (Wing Defence) Defensa lateral

Marcar al adversario inmediato, el WA, y evitar que el WA reciba del borde del círculo.  
Trabajar con el WD alrededor del borde del círculo de la defensa.  
Buscar intercepciones.  
Brindar oportunidades ofensivas a través del tercio de la defensa y el tercio central.

## GD (Goal Defence) Defensa exterior

Marcar al adversario inmediato, el GA, y reducir su efectividad.  
Trabajar con el GK en el círculo de la defensa.  
Buscar intercepciones.  
Brindar oportunidades ofensivas a través del tercio de defensa y el tercio central.

## GK (Goal Keeper) Defensa interior

Marcar al adversario inmediato, el GS, y evitar que marquen tantos.  
Trabajar con el GD en el círculo de la defensa.  
Buscar las intercepciones.  
Brindar oportunidades ofensivas en el tercio de la defensa.

## Fuera de posición (Offside)

Un jugador con o sin la pelota estará fuera de posición si entra a cualquier área que no sea la zona de juego que le corresponde a esa posición. Un jugador puede estirarse y recibir la pelota en un área que está fuera de su posición o puede apoyarse sobre la pelota en un área fuera de posición siempre que no haga contacto físico con el suelo en esa área

## Saltear un tercio (Over a Third)

La pelota no podrá pasar sobre un tercio completo sin ser tocada o atrapada por un jugador que en el momento de tocarla o atraparla esté parado totalmente dentro de ese tercio o que apoye el primer pie o los dos pies totalmente dentro de ese tercio.

## Afuera de la cancha (Out of Court)

La pelota se considera fuera de la cancha cuando:

- toca el piso afuera de la cancha,
- toca un objeto o persona en contacto con el piso afuera de la cancha,
- es sostenida por un jugador en contacto con el piso, un objeto o una persona que está fuera de la cancha.

## El comienzo o el reinicio del juego

El árbitro hará sonar el silbato para empezar o reiniciar el juego. Los capitanes tirarán una moneda al aire para elegir el aro o el primer pase de centro y notificar a los árbitros y a los planilleros el resultado. El pase realizado por un Centro cuando suena el silbato al principio del partido se llama pase de centro. El juego se iniciará y se reiniciará mediante un pase de centro después de cada tanto anotado y después de cada intervalo, realizados alternativamente durante todo el juego por los dos Centros. Cuando suena el silbato, el Centro en posesión de la pelota la pasará dentro de los tres (3) segundos y obedecerá la regla para el movimiento de los pies.

## Cómo jugar la pelota

El jugador podrá:

- Atrapar la pelota con una o ambas manos
- Ganar o volver a obtener el control de la pelota si rebota desde el aro
- Pegarle a la pelota con la mano abierta o hacerla rebotar hacia otro jugador sin tener la posesión de esta primero
- Pegarle suavemente con los dedos, una vez o más, antes de sujetarla o dirigirla a otro jugador
- Hacer rodar la pelota hacia uno mismo para ganar posesión
- Caer mientras sostiene la pelota pero debe ponerse de pie y pasarla dentro de los tres (3) segundos de haberla recibido
- Apoyarse sobre la pelota para evitar quedar fuera de posición
- Apoyarse sobre la pelota dentro de la cancha para obtener el equilibrio

El jugador no podrá :

- Pegarle a la pelota con el puño.
- Caer sobre la pelota para ganar posesión.
- Intentar ganar posesión de la pelota mientras está acostado, sentado o arrodillado sobre el piso.
- Pasar la pelota mientras está acostado, sentado o arrodillado sobre el piso.
- Deliberadamente patear la pelota.





### El movimiento de los pies

Un jugador **podrá** recibir la pelota con un pie apoyado en el piso o saltar para atrapar la pelota y apoyar un pie y luego:

- Dar un paso con el otro pie en cualquier dirección, levantar el pie de apoyo y pasar o tirar antes de volver apoyar el pie.
- Dar un paso con el otro pie en cualquier dirección, cualquier número de veces, haciendo pivote con el pie de apoyo. El pie de pivote podrá levantarse pero el jugador deberá pasar o tirar al aro antes de volver a apoyarlo.

Un jugador **podrá** recibir la pelota mientras tiene ambos pies apoyados sobre el piso o saltar para atrapar la pelota y apoyar ambos pies simultáneamente y luego:

- Dar un paso con cualquier pie en cualquier dirección, levantar el otro pie y pasar o tirar antes de volver apoyar el pie.
- Dar un paso con cualquier pie, en cualquier dirección, cualquier número de veces, haciendo pivote con el otro. El pie de pivote podrá levantarse pero el jugador deberá pasar o tirar al aro antes de volver a apoyarlo.

### El tanto

Un tanto se marca cuando un GS o GA tira la pelota, o la disputa, desde cualquier punto dentro del Círculo central incluyendo las líneas que lo rodean. Si otro jugador tira la pelota a través del anillo del aro no se considera un tanto y el juego continúa.

### El salto (Toss Up)

Un salto se realiza cuando:

- Jugadores adversarios toman simultáneamente la posesión de la pelota con una o ambas manos.
- Jugadores adversarios simultáneamente le pegan a la pelota y la sacan de la cancha

El salto se ejecuta entre los dos jugadores adversarios involucrados en el lugar donde el incidente ocurrió. Los dos jugadores se pararán enfrentándose el uno al otro y a su propio aro con los brazos derechos y las manos a los costados pero con los pies en cualquier posición. Habrá una distancia de 0,9m (3 pies) entre el pie más cerca de cada jugador involucrado. No deberán moverse hasta que suene el silbato.

### El pase libre

Se otorga a un equipo un pase libre para todas las infracciones menores al Reglamento y puede ejecutarlo cualquier jugador autorizado en la zona donde ocurrió la infracción. Si el GS o el GA ejecutan el pase libre en el círculo de meta, no podrán tirar al aro.

### La obstrucción

Un intento de interceptar o defender la pelota podrá ser realizado por un defensor si la distancia en el piso no es menor de 0,9m (3 pies) del jugador en posesión de la pelota. Cuando la pelota es recibida, esta distancia se mide como sigue:

- Si el pie de aterrizaje, el de apoyo o el de pivote permanece en el piso, la distancia se mide desde ese pie hasta el pie más cerca del defensor.

- Si el pie de aterrizaje, el de apoyo o el de pivote es levantado, la distancia se mide desde el punto sobre el piso desde la cual el pie fue levantado hasta el pie más cercano del defensor.

Desde la distancia correcta, un defensor podrá intentar interceptar o defender la pelota saltando hacia arriba o hacia el jugador con la pelota pero si el aterrizaje es dentro de los 0,9m (3 pies) de ese jugador e interfiere con el pase o tiro al aro, se considera obstrucción.

Un jugador **podrá** estar dentro de los 0,9m (3 pies) de un adversario en posesión de la pelota siempre que no trate de interceptar o defender la pelota y no haya interferencia en el pase o tiro al aro de ese adversario

### La intimidación

Cuando un jugador con o sin la pelota intimida a un adversario, el ofensor deberá ser penalizado con un Pase de Penal o Pase de Penal/Tiro al aro desde donde el infractor está parado, a menos que esto ubique al equipo que no realizó la infracción en desventaja en ese caso el penal deberá ser ejecutado donde el jugador que fue obstruido estaba parado..

### El contacto

Ningún jugador podrá hacer contacto con un adversario accidentalmente o deliberadamente de tal modo que interfiera con el juego de ese adversario o que cause que ocurra contacto. En un esfuerzo para atacar o defender o para jugar la pelota, un jugador no podrá::

- Interponerse en la trayectoria de un adversario que cuenta con un espacio de apoyo en particular.
- Ubicarse tan cerca a un adversario que el jugador no sea capaz de moverse sin hacer contacto.
- Empujar, hacer una zancadilla, agarrar, o recostarse sobre un adversario o usar otras formas de contacto físico.
- Ubicar una o ambas manos sobre una pelota sostenida por un adversario.
- Golpear o sacarle la pelota a un adversario.
- Mientras se tiene la pelota, empujarla contra un adversario.

### El pase de penal o Pase de penal/Tiro al aro (Penalty Pass or Penalty Pass/Shot)

Un pase de penal o pase de penal/tiro al aro se otorgará a un equipo por todas las infracciones a las reglas graves:

- Obstrucción
- Contacto
- Cuando un defensor hace que el poste del aro se mueva para interferir con el tiro al aro.

Un GS o GA que ejecuta un pase de penal o pase de penal/tiro al aro en el círculo de meta podrá pasar o tirar al aro.





# El código de ética del entrenador

El entrenador debe:

- Actuar con integridad al cumplir con todas las obligaciones relacionadas a los atletas, el deporte, otros miembros de la profesión y con el público.
- Esforzarse para estar bien preparados y actualizados para cumplir con todas las funciones de la disciplina respectiva de forma competente
- Actuar para beneficiar de la mejor forma el desarrollo del atleta como una persona completa.
- Aceptar el espíritu del reglamento que define y gobierna el deporte.
- Aceptar el rol de las autoridades de tener buen criterio para asegurar que las competencias sean dirigidas con justicia
- Expresar cortesía hacia las autoridades y apoyar los principios del juego justo
- Ser una persona de referencia capaz de ayudar al atleta a desarrollar su potencial atlético y su independencia.
- Reconocer las diferencias individuales en los atletas y siempre pensar en los intereses de los atletas a largo plazo.
- Buscar la excelencia basada en objetivos realistas y el crecimiento del atleta y las necesidades de desarrollo
- Guiar con el ejemplo; enseñar y practicar la cooperación, la autodisciplina, el respeto por las autoridades y los adversarios y las actitudes adecuadas en el lenguaje, la vestimenta y el comportamiento.
- Hacer el deporte desafiante y divertido. Las habilidades y las técnicas no necesitan ser aprendidas dolorosamente. Sean honestos y consistentes con los atletas, ellos aprecian saber a qué atenerse.
- Estar preparado para interactuar con los medios, las autoridades de la liga y los padres; ellos también tienen roles importantes en el deporte.
- Asegurarse de que no exista ningún tipo de acoso en el entorno deportivo.
- Asegurarse de que no exista ningún tipo de discriminación en el entorno deportivo.

## La conclusión

El netball es un juego simple y básico. Se trata de HACER LAS COSAS SIMPLES BIEN. UNA Y OTRA VEZ. TODAS LAS VECES. Recuerden que, como entrenadores, no necesitan actividades lujosas y complicadas si los jugadores no pueden atrapar y arrojar bien. Por lo tanto, mantengan sus mentes abiertas y encuentren nuevos modos de hacer las mismas cosas. Sigán desafiando a sus atletas y a ustedes mismos.

**Y sobre todo,  
¡disfruten con el  
entrenamiento!**





La INF desea agradecer a las siguientes personas por contribuir a la creación de este manual: Jill McIntosh, Liz Broomhead, Norma Plummer e Yvonne Willering.  
Traducido por: Graciela N. Dondi

## Contacto:

IFNA Secretariat  
40 Princess Street  
Manchester  
M1 6DE  
England

T: +44 (0)161 234 0025

F: +44 (0)161 234 0026

E: [ifna@netball.org](mailto:ifna@netball.org)

[www.netball.org](http://www.netball.org)

Netball Academy  
c/o World Academy of Sport  
Manchester Business School  
The University of Manchester  
Booth Street West  
Manchester  
M15 6PB  
England

T: +44 (0)161 275 6739

F: +44 (0)161 275 6455

E: [info@netball-academy.org](mailto:info@netball-academy.org)

[www.netball-academy.org](http://www.netball-academy.org)

Las pelotas oficiales de la INF pueden comprarse en:

[www.gilbert-netball.com/ifna](http://www.gilbert-netball.com/ifna)



# Netball

Un deporte de equipo líder, vibrante y global



OFFICIAL PARTNER



OFFICIAL SUPPLIER

