



Josep Mª Planas

Entrenador Superior de Baloncesto. Técnico de la Federación Catalana de Baloncesto en sus diferentes programas desde el año 1995. Seleccionador catalán de distintas categorías. Coordinador del Programa de Detección y Perfeccionamiento. Entrenador colaborador en diferentes actividades de la FEB. Actualmente entrenador del UE Montgat.

EL JUEGO SIN BALÓN EN ETAPAS DE FORMACIÓN

El principal motivo para afrontar el juego sin balón en etapas de formación, es nuestra necesidad habitual para desarrollar este concepto del juego. Tengo la suerte de dirigir la selección catalana de mini básquet. El trabajo de los clubes y de la federación en sus diferentes programas, nos facilita y mucho, la concepción del juego con balón.

Entendiendo esta fortaleza, decidimos invertir un volumen elevado de nuestro tiempo de construcción a un déficit propio de estas edades.

IDEA INICIAL

Debemos consensuar con el grupo qué es un “buen ataque”.

Siempre he creído que toda idea generada por el grupo, tiene más impacto que cualquier sugerencia que podamos hacer los entrenadores. La respuesta habitual es, “si entra, ha sido una buena jugada”... mediante preguntas y ejemplos, huimos del reconocimiento por un objetivo de consecución. Queremos que valoren el proceso.

Con el grupo de esta temporada, llegamos a la idea que “un buen ataque es aquel que genera una ventaja y la aprovecha”.

PRINCIPIOS BÁSICOS COLECTIVOS

Debemos hacer el campo ancho y profundo: dos jugadores atacantes no pueden ser defendidos por un sólo jugador.

Debemos estar conectados, así que estaremos menos de 4” en un espacio –promoviendo así cortes y reemplazos- ; como consecuencia, en nuestro ataque, pretendemos hacer más pases que botes.

ESTRUCTURAS BÁSICAS

El juego sin balón dependerá de dos grandes variables:

• Estado del balón:

1. Pies atacando –en penetración.
2. Pies parados.
3. Balón parado.
4. Balón recién pasado.

• La zona del campo

1. Donde se encuentre el balón.
2. Donde se encuentre el jugador.

HERRAMIENTAS

Colectivas: idea del movimiento circular.

Individuales: pasar moviéndose, reemplazar, “empujar”, “Le Bron”, estatua, “acabar la tarea”.



METODOLOGÍA y ENTRENAMIENTO (trabajo por áreas)

Afrontamos estos conceptos desde siete áreas:

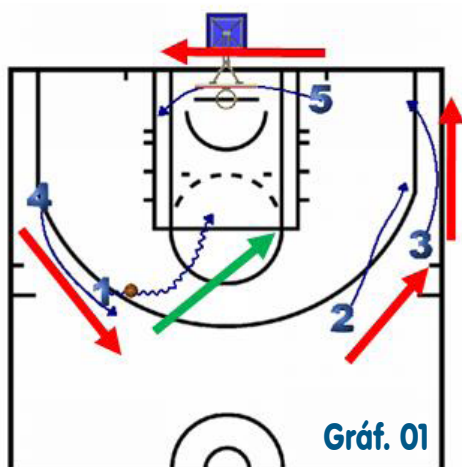
1. Coordinativa o técnica
2. Cognitiva o táctica
3. Estratégica
4. Arbitral
5. Condicional o física
6. Psicológica
7. Social

ESTRUCTURAS BÁSICAS COLECTIVAS

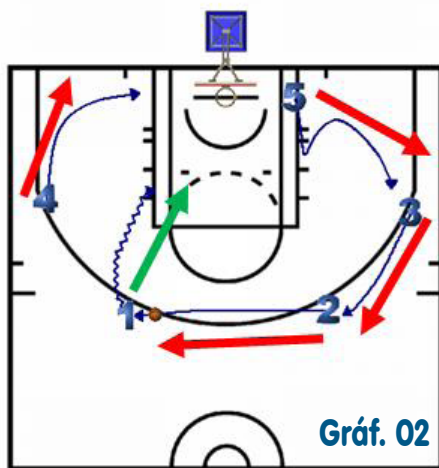
Diferenciamos estados del balón para presentar las diferentes opciones de movimiento sin balón

Pies atacando: cualquier jugador tiene la opción de penetrar. En función de cómo reacciona mi defensor, yo me moveré siguiendo las normas del movimiento circular.

Penetración a derechas (Gráfico 01) y penetración a izquierdas (Gráfico 02).



A grandes rasgos, el movimiento circular responde al sentido de la penetración del jugador con balón, moviéndose en el mismo sentido. Si uniéramos todas las trayectorias, la forma se asemejaría a un círculo.



Una excepción consistiría en la idea de, si el defensor que ayuda para el balón lejos del aro, el jugador sin balón, juega a la espalda para buscar la puerta atrás.

Debemos afrontar este (y cualquier otro) concepto desde las siete áreas:

Área técnica y táctica: Pase desde un apoyo, desde dos y con pivote (por ejemplo en el pase de

seguridad –gráfico 01, es el movimiento que hace el jugador “4”), posición básica sin balón, manos preparadas y ofreciendo referencia, desplazamientos y recepción para atacar.

A nivel arbitral, afrontamos las explicaciones desde los recursos necesarios para no hacer pasos tanto en el pase como en la recepción.

A nivel psicológico, el hecho de valorar el propio esfuerzo de moverse, aunque no vayamos a recibir el balón y la confianza de poder penetrar, sabiendo que mis compañeros van a ofrecerse cuando tenga alguna oposición en la que mis recursos actuales no permiten aprovechar para mí, la ventaja generada desde el bote.

A nivel social: celebramos y reconocemos los “buenos ataques”. El juego sin balón en general es un

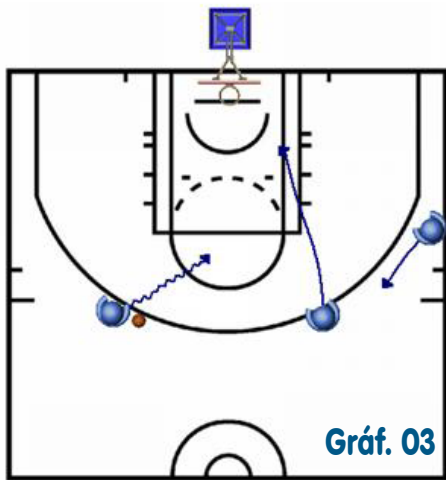


TACTICA

aspecto diferenciador de nuestros grupos y dándole esta importancia ayudamos a generar sentimiento de grupo.

Pies parados:

El jugador con balón no puede seguir progresando hacia aro. Pedimos que el movimiento del jugador que esté más cercano sea de corte hacia canasta. Buscando la espalda del propio defensor, con la doble intención de recibir o de generar un espacio para ser reemplazado (Gráfico 03).



Gráf. 03

Balón parado:

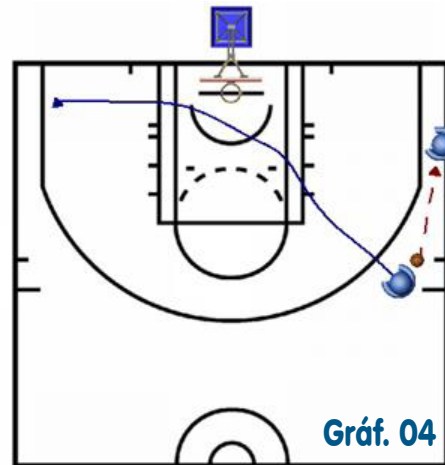
Es el caso que el jugador con balón haya agotado el bote. La norma principal es que "sólo tenemos una oportunidad para recibir". Así evitamos que el juego no fluya. El jugador que en su trabajo de recepción está volviendo a la posición donde ha empezado su trabajo de desmarque, si no recibe debe hacer puerta atrás y así generar un espacio a reemplazar.

Balón recién pasado:

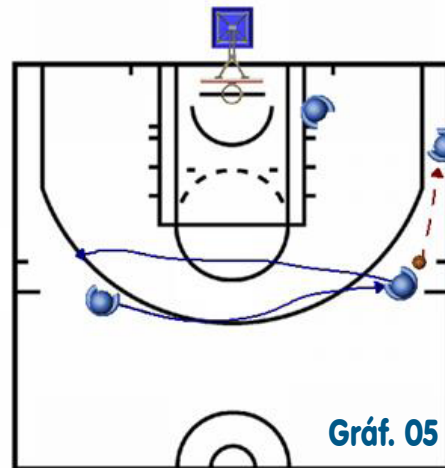
La idea general es que jugamos a pasar moviéndonos. No entendemos un pase sin el movimiento posterior.

Estamos promoviendo el movimiento vertical, si vemos que en

la zona no tenemos ningún compañero y en caso contrario, hacemos un movimiento horizontal (Gráficos 04 y 05).



Gráf. 04

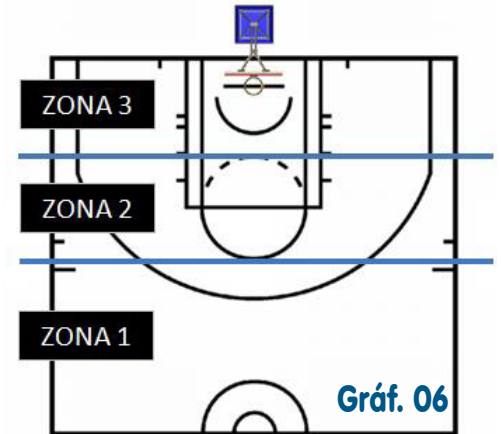


Gráf. 05

ZONAS OFENSIVAS:

Esta división del espacio, facilita la expresión del jugador, ya que intentamos explicarles las diferen-

tes opciones planteadas según el estado del balón (pies atacando, pies parados, balón parado o balón recién pasado) y según la zona ocupada (Gráfico 06).



Gráf. 06

Esta situación en el campo va variando según el grupo de jugadores que llevamos a la selección. Podemos hacer que haya 2 en la zona 1, 2 en la zona 2 y 1 en la zona 3, o como este año pasado, 1 en la zona 1, 2 en zona 2 y 2 en zona 3.

La idea es conseguir unas normas claras pero flexibles, para cogernos en los momentos de poca fluidez en los partidos.

Por ejemplo, la idea de dejar el carril central libre. Dentro de los usos de este carril central (cortar,





penetrar, invertir el balón..), podemos cogernos a uno de estos conceptos en concreto, donde los jugadores se sientan seguros, esté en su zona de confort y se genere una situación que el juego no les ha llevado por sí solos

HERRAMIENTAS INDIVIDUALES:

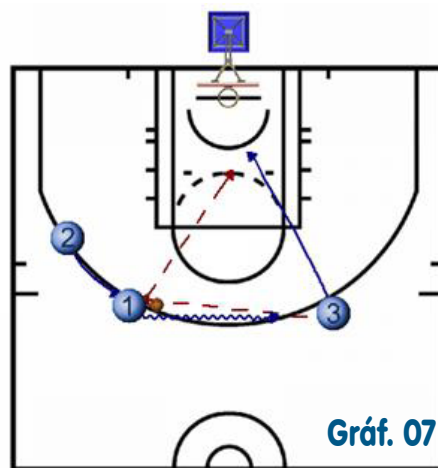
Esta idea viene dada desde la visión individual de cada jugador, para dar algún mensaje de qué pueden hacer ellos en concreto para colaborar en la colectivización del juego

Pasar moviéndose: la idea es que el momento después del pase es crucial para conectarse con el juego. Si después de pasar no participo de lo que está ocurriendo o no provocho que "pase algo", estoy dejando de colaborar con el juego colectivo. Ya hemos dicho que pasarán y se moverán en horizontal o en vertical hacia el aro.

Reemplazar: cualquier corte, debe ser reemplazado. Debemos trabajar la intención del que corta (se mueve para recibir o para generar espacio), la del que pasa (paciencia para esperar la ventaja del que corta y la del que reemplaza), y la del que reemplaza

(viendo si debe acabar el trabajo de recepción o si debe hacer una pausa para generar espacio). El trabajo de recepción lo vinculamos al cambio de ritmo y a seguir una trayectoria que dificulte el trabajo defensivo.

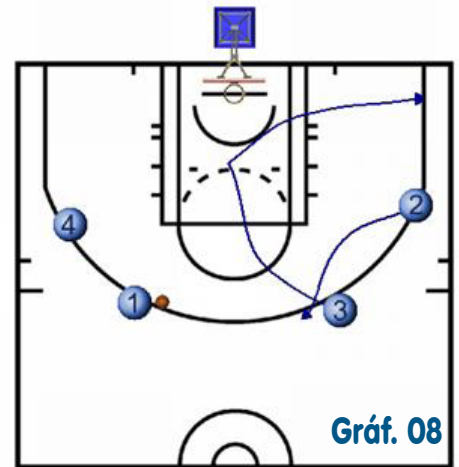
"Empujar": el jugador con balón puede estar bien defendido y no generar ventaja. Si no decide agotar el bote, puede dirigirse hacia algún espacio que esté ocupado. A esta idea la hemos definido como "empujar". El jugador que es "empujado" corta hacia el poste bajo para recibir el pase directo o en circulación de balón (Gráfico 07).



Gráf. 07

"Le Bron": nos es muy útil tener referencias de jugadores que son ídolos para nuestros jugado-

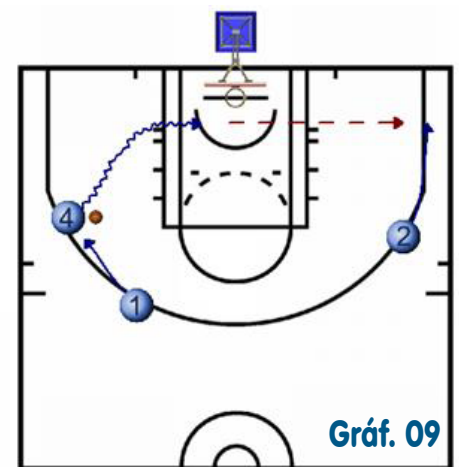
res. Este movimiento es un corte hecho desde zona 1, sin balón, cuando el balón está colapsado y no le damos salida. En el Gráfico 08, es el movimiento de 2.



Gráf. 08

Estatua: cualquier penetración, sea cual sea el sentido de la misma (es una excepción del principio de movimiento circular), debemos llegar a la esquina (la esquina, por norma general, la tenemos vacía).

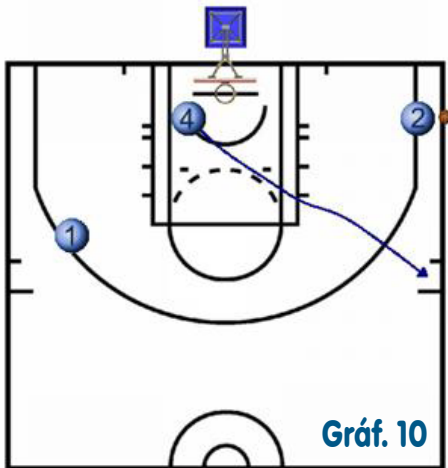
El jugador que decide ir a ocuparla, le llamamos la estatua, para definir la posición del cuerpo que queremos -manos en tensión y ofreciendo un blanco de pase y cuerpo flexionado (Gráfico 09).



Gráf. 09

Acabar la tarea: sobre todo cuando hablamos de los pases en penetración y de los cortes.

Muchas veces, nos pasa que empezamos el ataque respetando el principio de “ancho y profundo”, pero conforme va transcurriendo el ataque, el espacio mengua. Para evitarlo, hemos planteado la idea de “acabar la tarea”: después de cortar, se esprinta hacia la posición libre. Después de pasar con los pies atacando (desde penetración) acabo la tarea esprintando a ocupar la zona libre (Gráfico 10).



METODOLOGÍA

Tal como se ha dicho, pretendemos afrontar las necesidades del juego desde los siete niveles que creemos esenciales (técnico, táctico, estratégico, condicional, psicológico, social y arbitral). El escaso tiempo de preparación del que disponemos, no nos permite invertir mucho volumen en todos los detalles vinculados a estos conceptos, pero sí que a nivel de planificación y programación los tenemos en cuenta para priorizarlos y marcarnos unos “mínimos”. Tenemos que llegar al campeonato con ciertas ideas fijadas.

A nivel individual consensuamos con los jugadores ciertos aspectos de mejora. Es fundamental en nuestro proceso, la mejora individual de cada jugador, sobre todo a nivel de generar conciencia de su necesidad de mejora (“quien no mejora, empeora”).

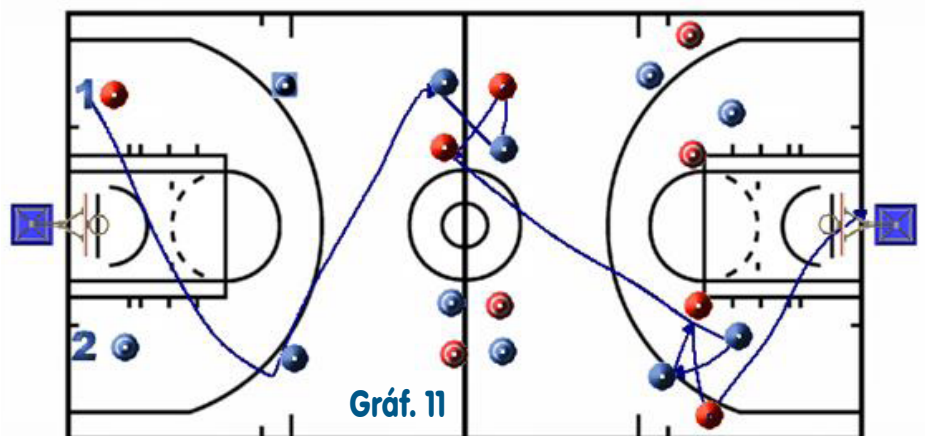
El método que seguimos en la evolución de los conceptos es el siguiente:

1. Descubrimiento guiado:

Entendemos que todo lo que ellos descubran “por sí solos” tiene más fuerza que aquello que les indique el entrenador. Debemos ser creativos para provocar las condiciones ideales de “descubrimiento”.

Por ejemplo, para descubrir que el desplazamiento lateral es más eficaz que el vertical para afrontar recorridos con cambios de dirección muy seguidos, usamos la siguiente idea.

Dividimos el grupo en equipos (intentamos no hacer filas demasiado largas). Compiten a ver quien acaba antes un circuito (por ejemplo, como en el Gráfico 11).



En este circuito debemos combinar desplazamientos largos con cortos que tengan cambios de dirección. En este caso, en el grupo de conos de medio campo y línea de tiros libres, deben hacer cuatro circuitos tocando los conos siguiendo una serie de color azul-azul-rojo-rojo.

Normalmente, ellos se desplazarán corriendo en cualquiera de los trayectos.

Como es competición, observamos si algún jugador está llegando por sí solo a la idea de combinar formas de desplazamiento. Si hay alguien que está llegando, lo pondremos como ejemplo. Si no, se lo explicamos a un grupo (sin que los otros lo escuchen). Como va a ganar, el grupo va a observar porqué ganan.

2. Gesto técnico:

Los jugadores ya saben de qué estamos hablando y cuáles son las ideas principales.

Por nuestro escaso tiempo invertimos poquísimo volumen en esta fase del proceso. De todas maneras es necesario trabajar el gesto y marcar unos principios básicos, que ayuden a mejorar la eficacia en su ejecución.

3. Trabajo en oposición creciente:

Es la fase de aprendizaje que nos planteamos como esencial y como clave para el desarrollo del jugador (y, como consecuencia, del grupo). Cualquier concepto y fundamento lo trabajamos con una progresión en la dificultad.

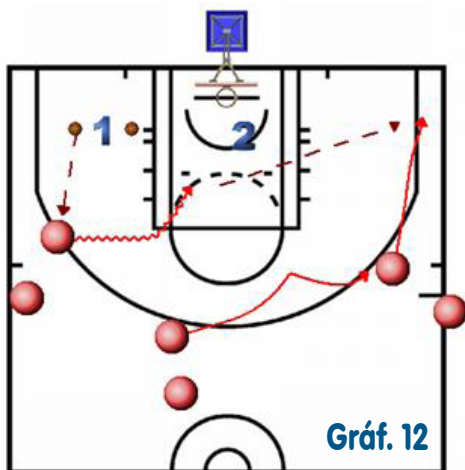
Los primeros estadios pueden ser sin oposición, pero con elementos que influyan en la decisión; después pasamos a diferentes tipos de condicionantes o hándicaps (espacio, temporal, coordinativos...). Para acabar con una oposición dirigida que acabará siendo oposición "real". En algún concepto en concreto, llegamos al trabajo en condiciones adversas.

4. Trabajo en competición:

Cuando competimos entre nosotros, veremos en qué momento del proceso de aprendizaje está el jugador y el grupo en relación al concepto trabajado. Muchas veces la competición la orientamos a premiar estos conceptos (si anotamos haciendo esto, el equipo repite posesión...)

EJERCICIOS

"KENTUCKY" (Gráfico 12): Nosotros tenemos que optimizar al máximo el tiempo de entreno. Buscamos estructuras de ejercicios que nos permitan abordar diferentes trabajos.



1: pasador.

2: reboteador —cuando establecemos roles de rebote y balance, esta figura es prescindible.

Colocamos jugadores atacantes divididos por las zonas de

juego. El pasador decide a quien pasar y éste ejecuta el concepto presentado. En la evolución del ejercicio, colocamos defensores y más o menos participantes en el juego; esta estructura nos permite evolucionar desde el 2c0 al 5c5.

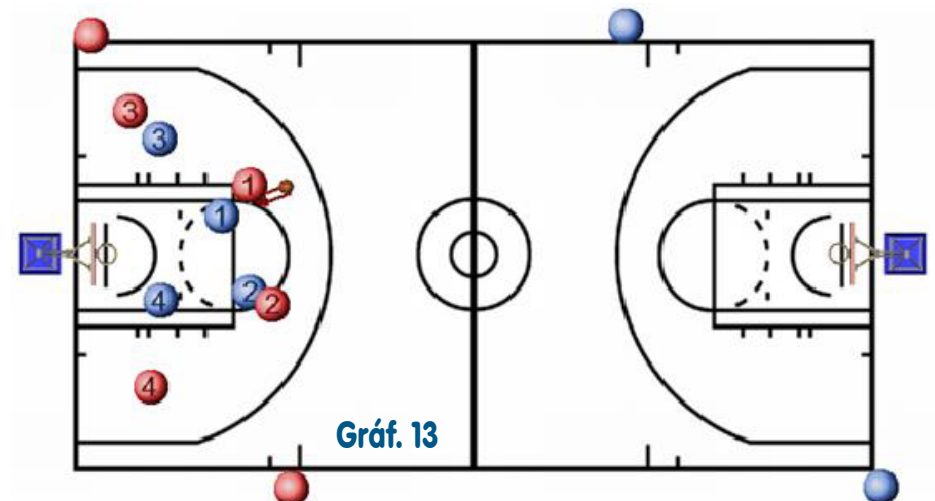
Otro ejercicio que usamos mucho, por su variedad de situaciones, es el siguiente. Jugamos un formato concreto de juego (a partir del 3c3). En la rotación clásica de ataque-defiendo-descanso, introducimos la variante de tener que "habilitar" a los jugadores que están descansando para defender.

En los Gráficos 13 y 14, jugamos 4c4. Después de atacar, 2 del equipo rojo, deberán habilitar a 2 de sus compañeros para que se añadan al juego (se genera un 4c2+1+1).

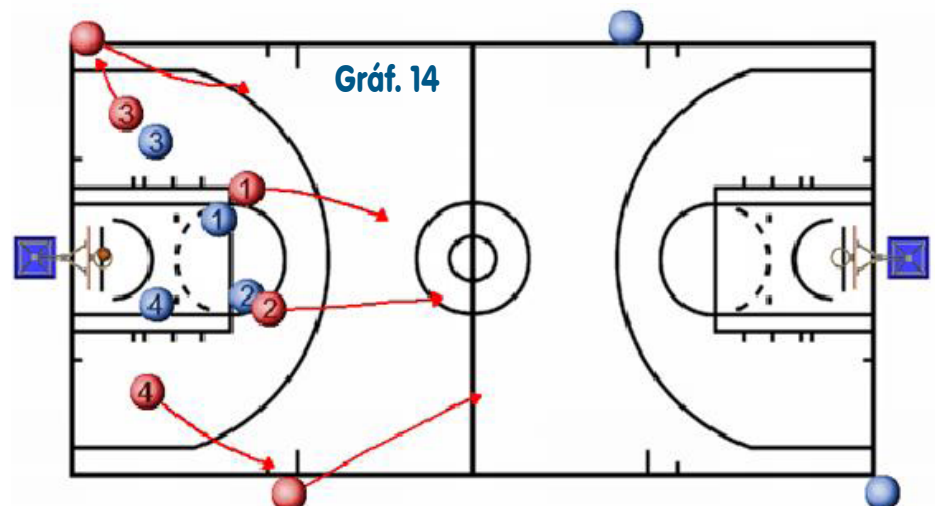
A veces perdemos la perspectiva de que estamos tratando con niños que deben ser tratados como tales. La gestión del error es la que nos permitirá desarrollar el talento innato que tienen muchos de los jugadores y jugadoras que pasan por nuestras manos.

Cada error es una oportunidad de mejora. Que la aprovechen o no es nuestra tarea más importante.

Esto es un compendio de ideas que hemos ido desarrollando con todos los equipos técnicos con los que he tenido la suerte de estar. Agradezco a todos y cada uno de ellos su talento, paciencia y dedicación.



Gráf. 13



Gráf. 14