

# DRIBLAR: ALGO MAS QUE MANEJAR BIEN EL BALON

Por **JOSE LUIS ABAURREA** (Entrenador Superior. Profesor de Educación Física)

**E**l Dribbling es la opción del juego que permite a un jugador desplazarse por la cancha estando en posesión del balón.

Cuando los niños comienzan a practicar el baloncesto sienten gran atracción por este fundamento, pues les permite relacionarse con el entorno, desafiar a su organismo en el control y manejo del balón o rivalizar con sus compañeros en el dominio de dicha habilidad.

A medida que los jugadores van entrando en la pubertad y comienzan a vivir esa etapa tan crítica de paso de «niño» a «adulto», nos encontramos con que las manifestaciones anteriormente citadas adquieren, en algunos casos, especial relevancia: jugadores que todavía conservan el egoísmo propio de la niñez y que nunca se desprenden del balón, o aquellos que jugando a ser adultos desafían al entorno persiguiendo la admiración de compañeros, contrarios, entrenadores, espectadores e incluso padres, en su deseo de sentirse eficientes.

Si los entrenadores no estamos preparados para canalizar positivamente la utilización del dribbling corremos el riesgo de que esos hechos degeneren en malos hábitos. Si en nuestro baloncesto el proceso de aprendizaje es importante, y no sólo el producto a alcanzar, no nos bastará con conocer minuciosamente la técnica concerniente al bote del balón. Deberemos dominar otros aspectos: ¿cómo aprenden los jugadores a botar el balón?; ¿cuándo usaremos el dribbling durante el juego?; ¿qué problemas de relación se producen en el equipo provocados por jugadores que abu-

san del bote?; ¿cómo puedo ayudar para que los jugadores utilicen con eficacia este fundamento?; etc...

En este trabajo no pretendemos dar respuesta a todas esas preguntas, ni tan siquiera a una de ellas; los objetivos perseguidos son, exponer algunas ideas sobre el tema y, sobre todo, provocar...!; provocar ganas para seguir aprendiendo sobre baloncesto. *No es un artículo para leer, sino para que lo trabajes y puedas reflexionar y mejorar en «TU» baloncesto.*

## **El dribbling en el contexto del juego**

En el baloncesto existen algunos buenos dribladores, pero es misión nuestra ayudar a todos los jugadores a que manejen eficazmente el balón. No nos preocupa, en general, que un pivot no domine el dribbling con la destreza de un base; pensemos que las situaciones a las que se van a enfrentar difieren bastante. Sin embargo, es importante que todos los jugadores utilicen el dribbling adecuadamente y, de esta manera, puedan ampliar sensiblemente sus recursos durante el juego.

Los entrenadores enmarcamos o al menos nos han dicho siempre que el dribbling pertenece al campo de la técnica individual. Esto nos ha permitido conocer con amplitud y detalle la mecánica del bote, tipos de dribbling, numerosas fintas, cambios de dirección y de mano, etc... Las posteriores combinaciones de todos estos fundamentos dan como resultado un repertorio de maniobras que nos ayudan a crear diversas variantes a «nuestros» ejercicios de entrenamiento. Sólo queda repetir y repetir hasta que los juga-

dores automaticen los gestos, consiguiendo jugadores con un buen dominio del bote; pero: ¿cuántos de ellos utilizan con sabiduría el dribbling, es decir, le sacan el máximo partido durante el juego?

## **¿Cómo entrenamos el dribbling?**

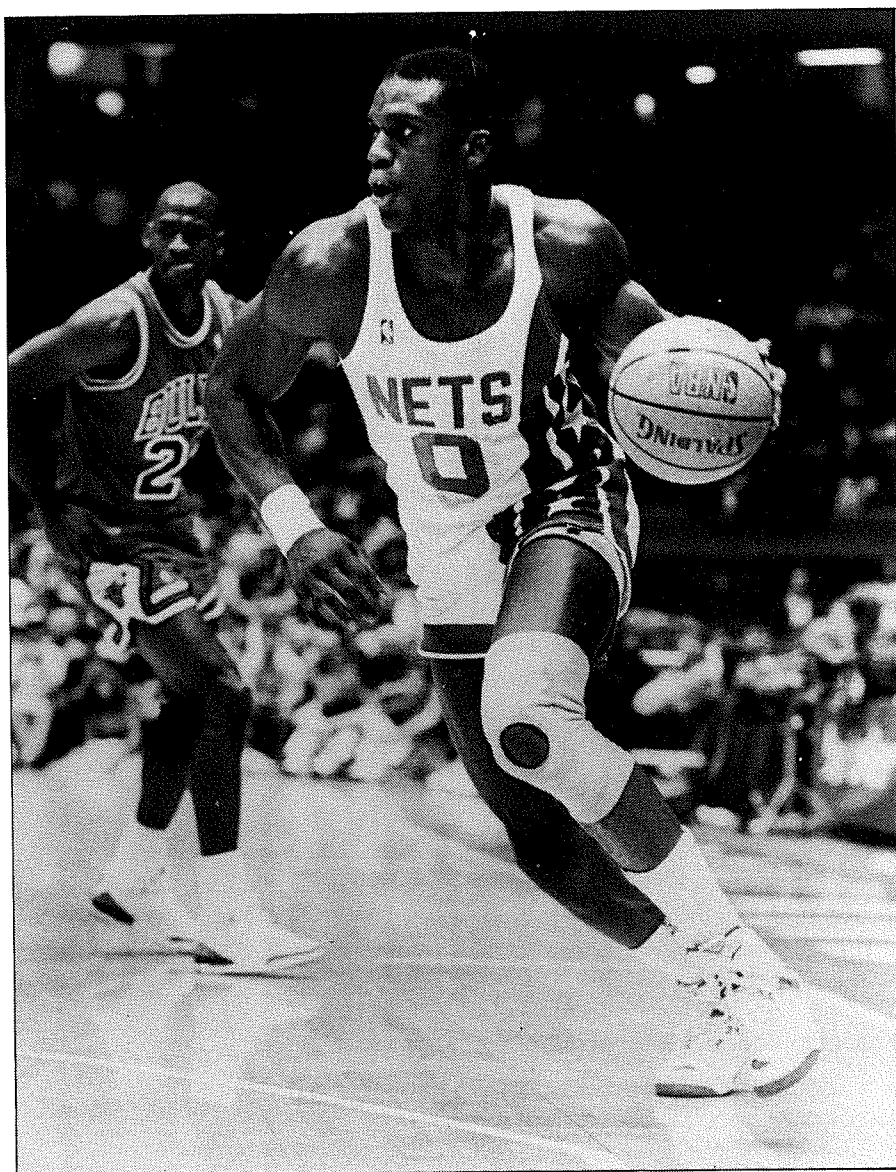
Después de dirigir muchos entrenamientos, observar a entrenadores y repasar apuntes de todo tipo se pueden sacar algunas conclusiones:

- Repetición monótona de gestos técnicos;
- ensayo con «constantes de error»;
- excesivo trabajo sin oposición;
- objetivos centrados casi siempre en la ejecución, sin atención a la percepción y toma de decisiones;
- exigencia con los que se supone van a tener responsabilidades en la utilización del bote (bases) y permisividad con el resto (pivots, jugadores suplentes);
- poco trabajo específico (amplitud visual, propiocepción, etc.);
- 
- 

*(en este espacio puedes añadir tus ideas al respecto. Son las importantes, las que más te van a ayudar a crecer personalmente).*

Una característica específica del baloncesto es la **oposición del contrario**. Esto nos obliga a pensar en la existencia de un rival que dificulta nuestras maniobras por la cancha y, en definitiva, supone una importante criba a nuestras posibilidades de actuación con el balón. Los comentarios a este respecto en partidos o entrenamientos suelen ser del tipo:

- «que no nos lleven a las bandas»;



- «no vayas ciego que saltarán a robarte el balón»;
- «protege el balón o lo perderás»;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*(Piensa y detente en anotar algunos de tus comentarios o posibles problemas que la oposición del contrario te pueda crear).*

En segundo lugar, el dribbling no es el fin del baloncesto sino un **medio** del que nos servimos para alcanzar objetivos (diferentes según la concepción del juego de cada entrenador):

- progresar hacia canasta para intentar un enceste;
- ganar una línea de pase con un compañero;
- escapar de la presión del contrario;

- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- (Estas ideas son muy generales; ¿Puedes especificar alguna de las tuyas?; ¿las trabajas con tus jugadores o simplemente las comentas?).*

Teniendo en cuenta lo expuesto pensamos que el dribbling lo debemos enmarcar más en el campo de la táctica (individual o de equipo). Nuestros jugadores a la vez que aprenden a driblar tienen que conocer porqué se utiliza determinada técnica, cuándo se lleva a cabo y para qué sirve en el transcurso del juego.

#### **Aspectos a tener en cuenta**

Para poder establecer un **programa de trabajo** dirigido a la mejora del dribbling deberemos conocer diversos

aspectos que tienen que ver con dicho fundamento. Aparte de los relacionados con la ejecución, al analizar el dribbling tendremos en cuenta los aspectos de percepción y decisión que caracterizan a toda acción de juego táctico. Es en estos dos apartados en los que vamos a hacer hincapié ya que son, habitualmente, los más olvidados.

Durante el juego se producen pocos errores sancionables según el reglamento, ya que los jugadores consiguen un buen dominio del gesto técnico y los que no lo logran suelen tener «prohibido» botar. Sin embargo, si nos preguntan cuantos errores cometen nuestros jugadores en el transcurso del juego por mal uso o por abuso del dribbling, es probable que la lista sea interminable:

- jugadores que dan un bote, cogen el balón y se anulan solos;
- penetraciones a ciegas que acaban en falta de ataque;
- pases de medio campo, coges el balón y 2c1;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Vayamos a los detalles.

#### **Aspectos perceptivos del dribbling**

- «¡No miréis el balón!»
- ¿Te suena?; ¿le has dicho alguna vez a tus jugadores, mientras botaban, frases de este tipo?

Cuando los jugadores empiezan a jugar a baloncesto el control del balón, mientras botan, lo realizan en gran medida con la vista, pues les resulta difícil moverse y a la vez manejar un móvil.

Conforme progresan, el control pasa a depender de los sentidos táctil y cinestésico de manera que ahora, pueden prestar mayor atención al entorno con la vista. En el juego real veremos que los jugadores levantan los ojos para poder comunicarse con los compañeros y despistar a los oponentes. Por lo tanto, tendremos que desarrollar una serie de capacidades que permitan mejorar la percepción del juego mientras el jugador dribla, pasando a ser el balón una extensión del cuerpo que obedezca automática-

mente a las órdenes del sistema nervioso.

Así pues, para que el jugador pueda desarrollar la percepción visual debemos dotarle de:

- 1) **Un buen control del cuerpo:** movilidad de pies, coordinación general, equilibrio, etc... Esto le permitirá controlar su cuerpo en el espacio a pesar de la oposición de otros. También debemos desarrollar el sentimiento y conocimiento de su propio cuerpo (técnicas de relajación y concentración, imaginación, etc.).
- 2) **Un buen control del balón:** manejo del balón, dribbling con ambas manos, bote con los ojos cerrados (mejora del sentido táctil y cinestésico), etc... El jugador a medida que controla el móvil podrá disponer de la vista para el control del juego

No podemos, sin embargo, conformarnos con un jugador que no mira el balón cuando lo bota; debemos conseguir que la visión del juego también aumente, es decir, jugadores capaces de dominar el mayor campo de acción posible mientras driblan. Para ello *mejoraremos la amplitud visual, que depende del «campo visual» y de la «movilidad ocular».*

Al hablar de estos conceptos, en los que no vamos a extendernos, estamos haciendo referencia a la **cantidad** de entorno que somos capaces de abarcar. Para desarrollarlos es interesante someter a los jugadores a actividades en las que tengan que prestar atención a varios móviles (jugadores, balones, otros obstáculos, etc.).

Un jugador que tiene una buena amplitud visual controla un mayor espacio de juego y, en definitiva, sus posibilidades de actuar sobre él aumentan. No obstante, para que su influencia sea exitosa la cantidad debe ir unida a la **calidad** de su visión. Calcular bien las distancias, apreciar velocidades y ver-intuirlas trayectorias son aspectos de la calidad de la vista que le van a permitir llegar a dominar el dribbling con gran destreza a cualquier jugador, multiplicando sus recursos durante el desarrollo de juego.

Vamos a ver una actividad de en-

trenamiento encaminada al desarrollo de la cantidad y calidad visual:

- Los jugadores driblan en media cancha procurando que en todo momento el espacio esté ocupado. El entrenador detiene el ejercicio de vez en cuando y se analiza la distribución de los jugadores. Con este sencillo ejercicio los jugadores tienen que botar el balón a la vez que esquivan a otros jugadores, tienen que percibir donde hay espacios libres y ocuparlos para, a continuación, desocuparlos y crear de esta manera nuevos huecos. Aumentando y reduciendo la velocidad y el espacio de maniobra (todo campo, medio campo, área de 6,25 m., etc.) estimulamos al jugador a permanecer activo y desarrollar su visión. Es importante dar informaciones referidas a las aplicaciones al juego real (separarse en el campo para crear opciones de juego y problemas al contrario; a su vez, permanecer comunicados para que esas opciones sean posibles; percibir huecos para superar al rival; etc.).

### **El aspecto «decisión» en el dribbling**

Si queremos contribuir a la formación de jugadores capaces de maniobrar con un mínimo de autonomía en el transcurso del juego debemos dar gran importancia a la asunción de decisiones por parte de ellos ante las diversas situaciones a las que se enfrentan.

Cuando los niños se inician en el baloncesto apenas toman decisiones respecto del juego. Ellos saben que se puede botar el balón para escapar del contrario pero les desbordan las situaciones. Como no tienen recursos para solucionar los problemas, abusan del bote o hacen un mal uso del mismo (muchos adultos siguen jugando «como niños»):

- Dan un bote y cogen el balón, anulándose;
- se colocan de espaldas al defensor perdiendo el control de los compañeros y contrarios;
- utilizan sólo la mano más diestra

con la independencia de la colocación del defensor;

- 
- 

Para que un jugador pueda tomar decisiones, en este caso sobre el bote, debe poseer conocimientos de tipo técnico-táctico y además, experiencia propia, significativa. ¿Qué quiere decir esto?

Los jugadores al aprender a driblar el balón deben vivir experiencias que les lleven a conocer cuándo, cómo y por qué se utiliza el dribbling. Cada entrenador puede responder de diferente modo a estas preguntas; lo importante es que las ideas estén claras y podamos resolver con coherencia las dudas que pueden surgir en el equipo. ¿Cuál es tu respuesta a las siguientes cuestiones?:

- ¿Cuándo, en qué situaciones de juego pueden los jugadores botar el balón?:

- 

- ¿Cómo se bota el balón en esas circunstancias?:

- 
- 

¿Para qué sirve; qué pretendemos entonces?:

- 
- 

Vamos a detenernos en el análisis de una serie de factores, ignorados casi siempre, que influyen en la toma de decisiones y que, sin embargo, acaban siendo determinantes en la formación del jugador.

### **Velocidad en la toma de decisión**

El jugador de baloncesto tiene que tomar decisiones con gran rapidez, haciendo que la complejidad de este deporte desde el punto de vista de la decisión sea elevada. ¿Qué tipo de decisiones se toman respecto del bote del balón?:

- 1) *el jugador toma decisiones sobre el juego* (bota, pasa, tira, aguanta el balón). En ellas el jugador tiene en cuenta las normas de juego del equipo (conocimientos) así como las experiencias anteriores; influyen, la

situación en la cancha, la de los compañeros y contrarios, etc.

- 2) *El jugador toma decisiones durante el juego* (cómo bota en cada momento). Además de considerar los aspectos anteriores el tiempo es el principal factor limitante en este caso. Tiempo de decisión es el tiempo durante el cual el individuo está aplicando la lógica motriz antes de iniciar una respuesta. En los niños es fuente de numerosos errores, pues desde que perciben una situación hasta que la llevan a cabo dan lugar a que el contrario corrija posiciones y se anticipe a sus decisiones.

Estos argumentos refuerzan la idea de que no nos basta con dedicar tiempo a los automatismos, debiendo preparar actividades donde los jugadores desarrollen la percepción y la decisión de que vayan adquiriendo una **atención selectiva** (¿qué es lo importante, qué es lo superfluo del juego?), para alcanzar posteriormente la fase de **anticipación perceptiva** (prever las cosas antes de que ocurran), forma realmente madura de juego. Ejemplo: evolución en la utilización del dribbling ante una zona-press:

- a) *Forma inmadura*: cuando un jugador dribla ante una zona-press suele caer en situaciones de 2c1 que no sabe resolver o lo hace con dificultad (y esto ocurre hasta a los grandes manejadores del balón) perdiéndose numerosos balones;
- b) *Fase de atención selectiva*: si los jugadores aprenden a reconocer situaciones de posibles 2c1, cuando menos intentarán evitarlas y buscarán otras salidas (a base de pases, por ej.)
- c) *Fase de anticipación perceptiva*: como sabemos dónde nos hacen 2c1 adoptamos una disposición de juego tal que tras provocar el sobre-marcaje sacamos el balón y jugamos la superioridad.

Hemos pasado de una fase inicial de «botar, me encierran y pierdo el balón» a la de «yo boto para provocar que me encierran y superar».

Todo esto, sin embargo, es un camino lleno de contrariedades y debe-



mos ser conscientes de hasta qué punto los jugadores pueden seguir nuestras instrucciones. Muchos entrenadores piensan que en las etapas de iniciación se pueden usar «sistemas sencillitos» con los jugadores, y no se dan cuenta de que el problema no está en acercar lo que es «muy fácil» para nosotros a lo que, pensamos, es «poco difícil» para los chicos; su dificultad (la de ellos) viene dada por su poco desarrollado sentido del juego en equipo; por su incapacidad para utilizar otras referencias que no sean el balón (los huecos a ocupar, los compañeros, los contrarios etc.); por su poca paciencia para tomar las decisiones adecuadas (coger el balón y... ¡a botar!); por la dificultad que entraña coordinarse con otros (falta de re-

ursos técnicos, velocidad de reacción tardía, poca amplitud visual, etc.); por problemas de atención selectiva y anticipación perceptiva; etc...

#### **Nivel de incertidumbre**

Cuando un jugador decide driblar debe considerar una serie de circunstancias cuya ocurrencia o no es imprevisible. Nos estamos refiriendo a la oposición inteligente del contrario. Cuanto menos sepamos de él mayor complejidad existirá al ser más incierta nuestra actuación.

Debemos desarrollar la capacidad de análisis en los jugadores para que aprendan de lo que está ocurriendo durante el juego y, cada vez, las decisiones se basen en acciones de porcentaje y no en acciones aleatorias.

Ejemplo:

- Un jugador que tiene facilidad para penetrar a canasta y le provocan faltas de ataque, falla asistencias y bandejas y recibe tapones con asiduidad es un jugador que penetra «al azar» en la zona y unas veces le va bien y otras no (inmadurez.)
- El jugador que se da cuenta de esto, si adquiere recursos, si aprende, a seleccionar situaciones y momentos claves y, si alcanza a anticipar percepciones, estará poniendo bases sólidas a su juego evitando faltas de ataque, mejorando sus asistencias, etc., pasando a desarrollar un juego basado más en «el porcentaje» (madurez.)

### Nivel de riesgo

El riesgo al que se somete un individuo cuando toma una decisión es un punto importante a considerar al analizar las tareas motrices:

- un jugador que penetra a canasta entre varios defensores;
- driblar con insistencia ante una zona presionante

— \_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

*(¿Se te ocurre alguna situación de riesgo en tu concepción del baloncesto referida al bote del balón?)*

En las situaciones anteriores existe un riesgo físico que se puede traducir en la pérdida del balón y en algunas ocasiones hasta en las lesiones. En las situaciones de riesgo físico debemos:

- Analizar las causas de peligro;
- familiarizar al jugador con las sensaciones de las que depende su seguridad;
- proporcionar situaciones de práctica progresiva.

En el baloncesto el **riesgo psíquico** tiene gran importancia en el desarrollo del juego ya que los jugadores no tienen todos la misma confianza. Ante determinadas situaciones de juego hay jugadores que no asumen la responsabilidad de ejecutar acciones decisivas; ¿por qué?:

- porque piensan que no confiamos en sus posibilidades de salvar la si-

tuación con éxito;

- quizás tienen miedo al fracaso;
- han eliminado esas acciones de su repertorio al haber sido aprendidas con mucha frustración;

(¿Qué puedes añadir al respecto...?)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Piensa en un jugador de tu equipo capaz de afrontar una situación de riesgo; ¿cuál es esa situación? Piensa en otro que no asumiría ese riesgo; ¿por qué?; ¿lo saben ellos?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ¿Qué podemos hacer para mejorar?

- dar seguridad y confianza a los jugadores y al equipo para rendir en situaciones de riesgo (presión, últimos segundos, etc.);
- que los jugadores conozcan sus responsabilidades en el juego de equipo y por tanto los riesgos que pueden asumir y los que no;
- practicar sobre situaciones reales para adquirir experiencia de modo que, posteriormente, podamos resolver los problemas con decisiones más o menos previstas;
- desarrollar la capacidad de concentración para rendir al 100% en momentos de alto riesgo en el juego;

- ¿...? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

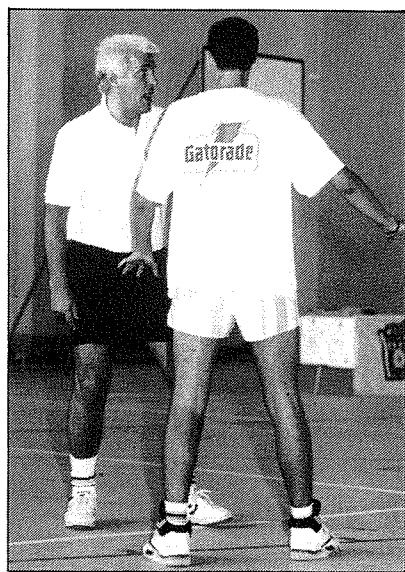
- saber que podemos fallar a pesar de todas las medidas adoptadas y que, en ese caso, hay que seguir concentrados y tomar nuevas decisiones con la misma confianza y seguridad anteriores.

Michael Jordan, cuando bota, desafía al contrario, lo hace cara a cara, con el balón pegado a la mano, esperando el error de su rival; entonces, arranca con velocidad y recursos superando a cuantos adversarios le salen al paso.

«Magic» Johnson bota de espaldas, dribla alto y agresivo, aprovechando la energía del balón para imprimir vio-

## CLINIC DE ALICANTE

Con la asistencia de más de 200 entrenadores se celebró, en el nuevo pabellón de El Campello (Alicante), el V Clinic de Base, bajo la organización de la AEEB y la perfecta dirección de Juan Pozuelo. A lo largo de los tres días de charlas (5, 6 y 7 de junio), los tres conferenciantes —**Lolo Sainz, Pepe Laso y Franco Pinotti**— hablaron sobre distintos temas que suscitaron el interés de todos los entrenadores presentes. □



lencia a sus pases, pues con su vista por encima del hombro controla a todos sus compañeros.

Son dos ídolos, dos modelos, dos estilos diferentes, que nos dan lecciones de dribbling y que nos hacen ver la importancia que tienen en el baloncesto la personalidad del jugador, sus capacidades y sus recursos.

«Driblar: algo más que manejar bien el balón», pretendía provocar, estimular tu aprendizaje; porque tú, como entrenador, tienes que buscar tu estilo, desarrollar tu personalidad, alcanzar tu madurez, para que en última instancia tus jugadores...

¡Elige el final! □