

Colección
CUADERNOS
TÉCNICOS
Revista

6²⁵
fnb

Noviembre 2010 - Junio 2015

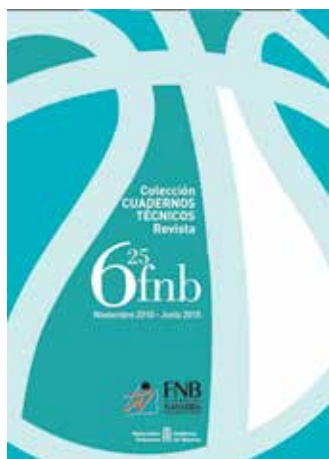


FNB
FEDERACION
NAVARRA
BALONCESTO

Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra



Colección CUADERNOS TÉCNICOS Revista

6²⁵
fnb

ÍNDICE - Tomo II

La sesión de entrenamiento	Eneko Lobato, José Javier Unzué y Germán Sola	01
El calentamiento	Iñaki Cruz	05
Parte central del entrenamiento	Javier Langa	09
Vuelta a la calma, estiramientos y propiocepción	Rubén Lorente	13
Construcción de la defensa	Xabier Jiménez	17
Propuesta para la construcción de una defensa en minibasket	Jorge Conde	21
Ejercicios para construir una defensa en categoría infantil	Borja Garayoa	25
Construcción de una defensa en categoría cadete	Eliseo Jiménez	29
Preparación física en baloncesto	Imanol Janices	33
La fuerza y la velocidad. Conceptos básicos	Imanol Janices	37
La resistencia	Imanol Janices	41
La planificación	Imanol Janices	45
Entrenamiento táctico colectivo de ataque en un equipo de minibasket (I)	Luis Sabalza	49
Entrenamiento táctico colectivo de ataque en un equipo de minibasket (II)	Luis Sabalza	53
Entrenamiento táctico colectivo de ataque en un equipo de minibasket (III)	Luis Sabalza	57
Ejercicios inteligentes para entrenar técnica individual	Xabier Jiménez	61
Hacia un baloncesto menos inteligente y más inteligible	Eneko Lobato	65
Descubrir la técnica en minibasket	Santiago Pérez	69

EDITORIAL

Cuando hace cinco años decidimos reunir los 18 primeros cuadernos técnicos publicados en el interior de 6,25 y editar un tomo con todos ellos, nos sentimos muy satisfechos al contemplar cómo un proyecto que nació con toda la ilusión del mundo, pero también con cierta incertidumbre, se había consolidado.

Aquellos 18 cuadernillos eran como 18 sellos del Camino de Santiago, 18 pruebas de nuestra comparecencia periódica ante la familia del baloncesto navarro.

Aquella satisfacción se ha duplicado ahora. El presente tomo recoge otros 18 cuadernos firmados por 13 técnicos que han puesto un enorme interés en su trabajo y que sólo han pensado en ser útiles a los demás compartiendo conocimiento. Por tanto, quede constancia del agradecimiento de la revista por su colaboración.

Cuando tengas este tomo en las manos, ya habremos publicado el número 44 de la revista y, en su interior, el cuaderno número 38. Ojalá no sólo sea el número 38, sino también el segundo de un tercer tomo con los 18 siguientes. Querrá decir que 6,25 habrá seguido escribiendo la historia del baloncesto navarro de los próximos años. Así que, al ritmo actual, tenemos una cita en 2022. A ver si estamos todos.

Cuaderno Técnico nº 19

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

Los cuadernos técnicos de esta temporada están dedicados a la sesión de entrenamiento. Tratan de formar a los entrenadores jóvenes para que sepan preparar, organizar y dirigir adecuadamente cada una de las sesiones que realiza con su equipo. Este primero, el que tienes en tus manos, es una introducción general que contiene información básica sobre didáctica, orden y actitud del entrenador. Está basado en apuntes y materiales de formación realizados por **Eneko Lobato, José Javier Unzué y Germán Sola**, to-

dos ellos entrenadores superiores de baloncesto, profesores de los cursos de entrenadores que organiza la Federación Navarra de Baloncesto y con amplia experiencia en equipos de club, selecciones y campus. Un pequeño resumen de artículos y apuntes que, a modo de presentación, nos introduce en los próximos cuadernos técnicos que profundizarán en las partes del entrenamiento. Cada uno de ellos se dedicará a un momento de la sesión: el calentamiento, la parte principal y la vuelta a la calma.

La sesión de entrenamiento

1. ¿Qué es? Definición y ejemplos

La sesión de entrenamiento es la unidad de planificación más sencilla y que posee sentido propio por sí misma. Haciendo un símil con la biología se trataría de la célula de nuestra programación, porque como ésta posee vida propia.

La razón porque se le otorga un sentido propio es por el hecho de que se organiza en torno a un objetivo principal; y que por tanto ese objetivo principal es el que hace nacer las distintas actividades que componen la sesión.

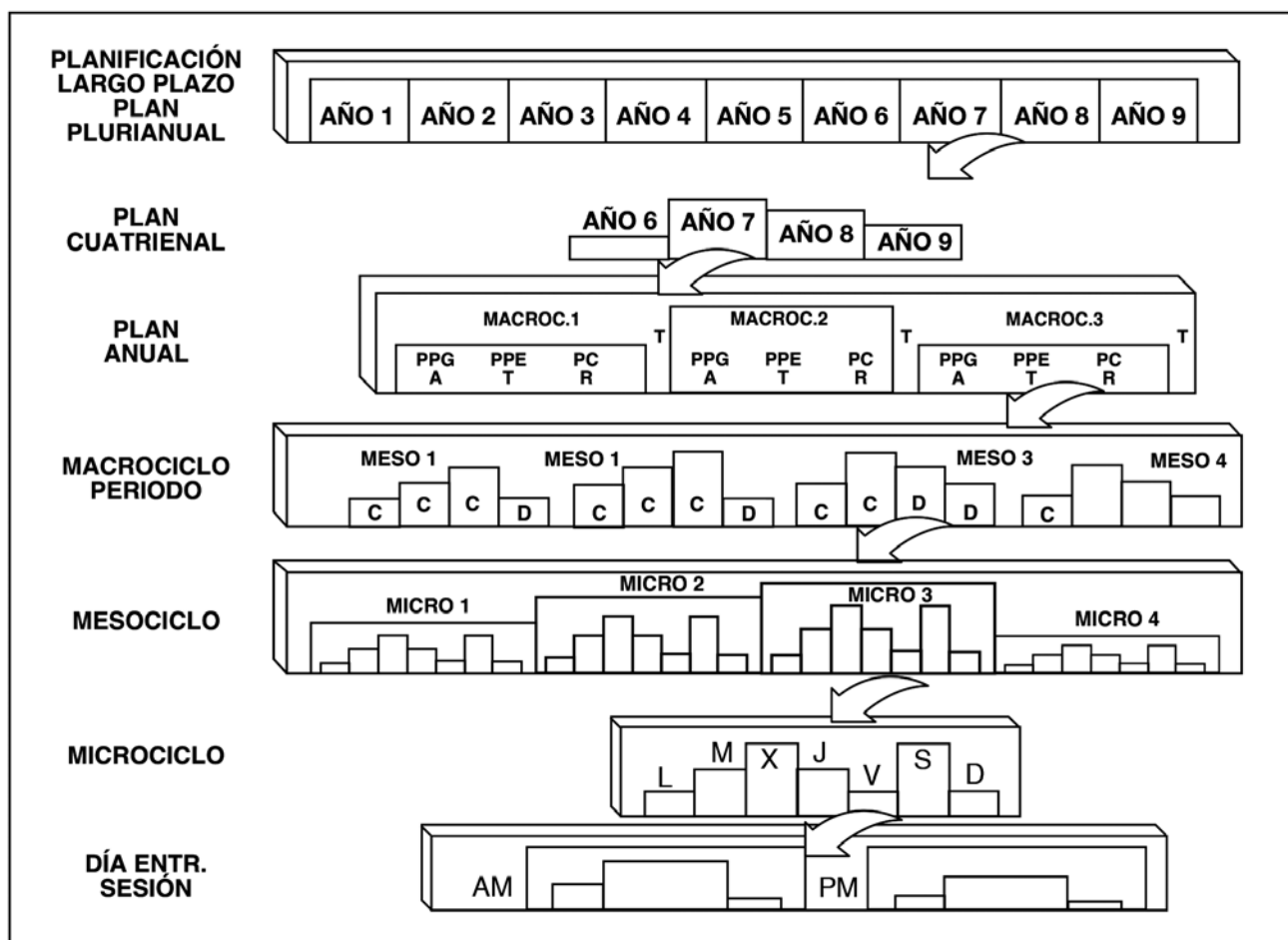
También es la más sencilla porque

existen otras unidades de planificación más complejas y grandes que una sesión.

Ejemplo: 3 sesiones en una semana

Lunes	Miércoles	Viernes
Obj. : Defensa	Ataque	Ataque

2. ¿Dónde se encuentra dentro del modelo de programación moderna?



La sesión de entrenamiento

3. ¿Qué características debe tener?

Una sesión de entrenamiento debe poseer un significado en sí misma, es decir, debe tener un objetivo/s (algunos pueden ser principales y otros secundarios) bien claros para el entrenador.

No podemos entrenar por entrenar. Sin un objetivo concreto no tenemos rumbo donde dirigirnos y todos los esfuerzos que hacemos son muchísimo menos eficaces. Por tanto, los entrenos han de tener un objetivo y ese objetivo marcará las actividades que debemos realizar.

¿POR QUÉ VAMOS AL ENTRENAMIENTO Y NO LO PREPARAMOS?

Esta sesión de entrenamiento, que está caracterizada por esos objetivos que plantea el entrenador, debe responder realmente a las necesidades del equipo. El entrenador debe plantearse cuáles son realmente las necesidades del equipo en ese momento y, de ellas, elegir las más importantes para ese entrenamiento en cuestión, además del tiempo que va a dedicarles a cada una. Esta sesión de entrenamiento también ha de tener en cuenta las características del equipo al que estamos entrenando.

No podemos entrenar calcando las estructuras de entreno de otros equipos porque nuestro equipo es singular y distinto a los demás. ¿Podemos entrenar un equipo de mini con los ejercicios del equipo senior al que entreno o en el que juego yo como jugador?

¡CALCAR, COPIAR, NO!; ¡ADAPTAR IDEAS, SÍ!

4. ¿De qué partes consta? Estructura del entrenamiento

Por norma general se compone de tres partes bien diferenciadas:

1.- Primera parte – Calentamiento:

También llamada parte inicial, entrada en calor, parte introductoria, etc. El término más utilizado es el de calentamiento, y es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de un partido, combate o competición. Prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

Para realizar un completo calentamiento deberíamos respetar las siguientes fases:

a.- Recibimiento, instrucción y preparación: dar instrucciones a los deportistas, explicar los objetivos de la sesión, establecer diferentes grupos y configuraciones, preparar el material, etc.

b.- Parte genérica o calentamiento genérico: en la que se utilizan ejercicios de preparación física general de intensidad progresiva y estiramientos, en los que intervienen los grupos musculares más importantes.

c.- Parte específica o calentamiento específico: ahora se realizan ejercicios directamente relacionados con el baloncesto (ejercicios con balón,

dribling, pases, tiro) incrementando la intensidad hasta llegar a un nivel similar al que exigiremos en la parte principal.

2.- Segunda parte – Parte principal:

Los ejercicios a desarrollar estarán en función de los objetivos principales del entrenamiento. Estos pueden ser de desarrollo o mantenimiento de cualidades físicas, técnicas, tácticas o psicológicas, por lo que el trabajo a realizar está íntimamente ligado al tipo de sesión que realicemos, controlando el diseño y distribución de las cargas.

3.- Tercera parte – Vuelta a la calma o conclusión:

Consiste en realizar una disminución gradual del trabajo y llevar al organismo a un estado de recuperación. Se deben realizar ejercicios de estiramiento, juegos, ejercicios de relajación y respiración, etc. También se puede aprovechar esta fase para realizar una autoevaluación por parte del deportista y del propio entrenador, resumir, sacar conclusiones, analizar el trabajo realizado, observando y detectando las posibles deficiencias, errores, etc.

5. Ficha de sesión








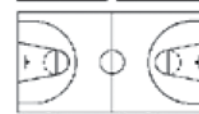

Es de gran utilidad, para el entrenador, diseñar las sesiones de trabajo con suficiente antelación, reflejándolas en una ficha en la que figurarán aspectos como:

ACTIVIDAD: PREPARACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO			
ENTRENAMIENTO DE ENTRENADOR	FECHA	HORA	LUGAR
OBJETIVOS:			
			



Entrenando en el campus

La sesión de entrenamiento

<p>SECCIÓN Nº _____</p> <p>SEPMVA Nº _____</p> <p>EQUIPO _____</p> <p>FECHA _____</p> <p>ENTRENADOR _____</p> <p>LUGAR _____</p> <p>CATEGORÍA _____</p> <p>INTENSIDAD _____</p> <p>PERIODO TEMP. _____</p> <p>OBJETIVOS _____</p> <p>MATERIAL _____</p> <p>COMENTARIOS _____</p>	<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p>  <p>1º Tiempo _____ 2º Tiempo _____</p>  <p>1º Tiempo _____ 2º Tiempo _____</p>  <p>1º Tiempo _____ 2º Tiempo _____</p>	<p style="text-align: center;">PORTE PRINCIPAL</p>  <p>1º Tiempo _____ 2º Tiempo _____</p>  <p>1º Tiempo _____ 2º Tiempo _____</p>  <p>1º Tiempo _____ 2º Tiempo _____</p>	<p style="text-align: center;">WELLER A LA CALMA</p>  <p>1º Tiempo _____ 2º Tiempo _____</p>  <p>1º Tiempo _____ 2º Tiempo _____</p>  <p>1º Tiempo _____ 2º Tiempo _____</p>	<p style="text-align: center;">OBSE RVACIONES</p> <p style="text-align: center;">ASISTENCIA</p> <p>Nombre _____ Págs _____</p> <p>Nombre _____ Págs _____</p> <p style="text-align: center;">ASPECTOS GENERALES</p> <p>OPINACIONES _____</p> <p>ASPECTOS _____</p> <p>OTROS _____</p>
--	--	--	--	--

- Orden de la sesión dentro de la programación de la temporada.
- Número de deportistas y su organización (bajas, lesiones, etc.).
- Edad, sexo y nivel de los mismos.
- Instalación y material a utilizar.
- Objetivos generales y específicos de la sesión.
- Descripción de cada ejercicio, tiempos

- de trabajo, hidratación y descansos.
- Duración parcial y total de la sesión.
- Otras indicaciones, observaciones, análisis posterior y autoevaluación.

6. Los ejercicios, un mundo por cuidar dentro de nuestro entrenamiento.

A pesar de que anteriormente hemos hablado de que el entrenamiento supone la unidad de programación

o preparación más sencilla, existe una subunidad de preparación que no tiene sentido por sí misma sino en combinación de unas con otras. Estas subunidades son los ejercicios o tareas de entrenamiento, que son como los cromosomas de nuestro entrenamiento, en combinación unos con otros dan un sentido (objetivo) a nuestra sesión.

Estas tareas (ejercicios, juegos, etc.) tienen una serie de características internas para su preparación y ejecución en los entrenamientos:

• En su preparación es importante que contengan:

1. Nombre de la tarea: ej.: juego del pilla-pilla.

2. Objetivo: Una idea de por qué los hacemos.

3. Descripción: Qué hay que hacer.

4. Descripción gráfica: Dibujo que apoya nuestra explicación.

• En su puesta en práctica durante el entrenamiento es fundamental:

1. Explicación hablada de la estructura del ejercicio con claridad o dibujos (pizarra).

2. La mayoría de las veces será necesaria una demostración por parte del entrenador o de un jugador para hacer hincapié en los puntos clave de la tarea.


3. Correcciones (refuerzos negativos):

- Correcciones sobre la marcha. Suelen utilizarse como recordatorios de lo dicho anteriormente, no paramos al grupo, son habladas con un tono de voz alto normalmente.

- Correcciones parando el ejercicio. Nuevos detalles y matices, los realizaremos reuniendo a los jugadores y demostrando de manera práctica los matices. Sin abusar de parar en exceso un entrenamiento para corregir.

- Correcciones individuales. Centradas sobre un jugador, pueden realizarse mientras el resto de los jugadores sigue activo.

4. Aprobaciones (refuerzos positivos): Animar, motivar a un jugador o a un grupo si está realizando bien la tarea propuesta. Parando el entrenamiento o sin hacerlo, son fundamentales para mantener la motivación en el trabajo de un grupo o de cada uno de los jugadores.



FEDERACION NAVARRA BALONCESTO

Pabellón Caballero, 13 - 2ª planta • 31001 Leizaola • 948 21 07 99 • Fax 948 22 87 02 • 31002 PAMPLONA

FICHA DE ENTRENAMIENTO

Equipo: _____ Fecha: _____ Hora: _____

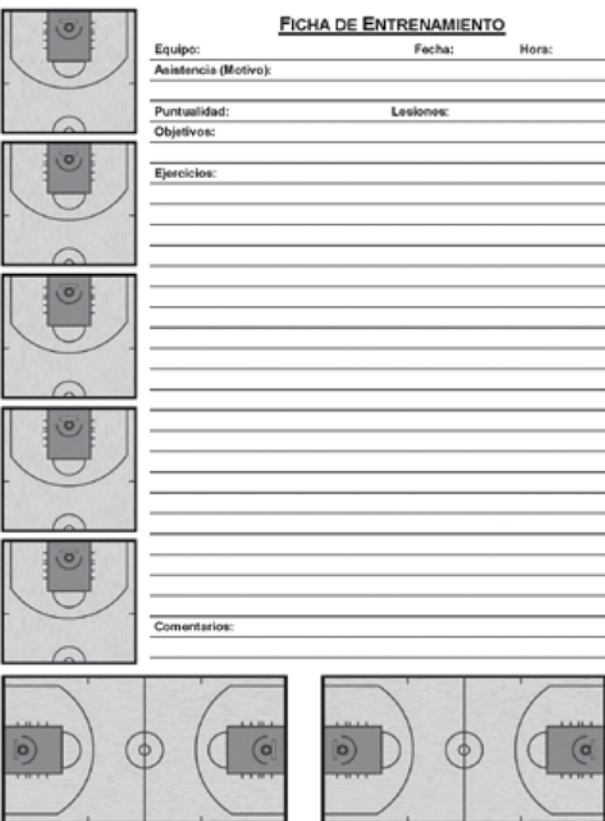
Asistencia (Motivo): _____

Puntualidad: _____ Lesiones: _____

Objetivos: _____

Ejercicios: _____

Comentarios: _____



La sesión de entrenamiento

7. Orientaciones metodológicas y didácticas que debe conocer el entrenador

1. Busca que tus ejercicios capten la atención y atraigan el interés del grupo.
2. Consigue que los ejercicios sean dificultosos pero realizables.
3. Haz ejercicios en los que trabajando un objetivo concreto, trabajes 'algo más'.
4. Intenta que el jugador esté mucho tiempo en contacto con el balón.
5. Intenta que el jugador esté casi siempre en actividad física y mental.
6. Crea situaciones de 'tráfico' para hacer ejercicios más reales.
7. Añade componentes de decisión cuando se haya alcanzado un cierto dominio técnico.
8. Crea riqueza en los ejercicios usando todas las herramientas disponibles: conos, aros, porterías, combas, pelotas de otros deportes, etc.
9. Busca como 'animar' los ejercicios cuando trabajes cosas 'aburridas'; Contar los tiros, las entradas, los robos... Retar y premiar, competir

- (siempre con deportividad).
10. Busca ejercicios imaginativos y cámbialos constantemente.
 11. Fomenta que tus jugadores "inventen" y hazles ver que te gusta que sea así. No reprimas nunca su imaginación.
 12. Persigue la perfección y cuida el detalle en aquellas cosas que son realmente importantes. No es bueno crear vicios desde pequeños.
 13. Pasa por alto detalles que no son importantes o no son objetivo en ese momento.
 14. Intenta que los jugadores hagan lo que quieren (generalmente jugar), trabajando aquello que tú deseas.
 15. Usa el juego como herramienta básica de tu metodología de enseñanza de los fundamentos individuales.
 16. Debes ser exigente con tus jugadores, pero también contigo mismo. No dejes nada a la improvisación y no inventes 'sobre la marcha'. Prepara tu entrenamiento y elabora una adecuada y analizada progresión en el trabajo de los fundamentos individuales.

17. Adecua el trabajo a la edad de los jugadores.
18. Intenta ser un modelo eficaz.
19. Debes ser paciente, dejar que tus jugadores se equivoquen y que mejoren poco a poco.
20. No corrijas todo y en todo momento.
21. No radies lo que el jugador debe hacer.
22. Establece expectativas realistas para cada jugador.
23. Enseñar el reglamento acotando espacios, moviéndonos por ellos, multiplicando situaciones. Debes saber el reglamento y hacer que los jugadores lo conozcan.
24. Siempre que sea posible, da instrucciones breves.
25. Usa el tono de voz adecuado al momento.
26. Crea espíritu de equipo y sus señas de identidad, transmite los valores del deporte.
27. Habla con los jugadores, oblígales a pensar y razonar. Perder tiempo en hacer preguntas es ganarlo en sus conocimientos y su toma de decisiones.

8. Criterios del entrenamiento y sus ejercicios

Este es un listado de tendencias positivas y negativas. A la hora de diseñar, inventar o buscar los ejercicios de tu entrenamiento debes orientarlos a la columna de la izquierda más que a la de la derecha. ¿Se te ocurre algo más? ¡Añádelo para ti!

	Positivo	Negativo
1	Entrenamientos preparados, con un argumento continuo	Entrenamientos improvisados
2	Todos con balón	Un balón para todos
3	Ejercicios individuales, por parejas o trios	Filas
4	Manos obligadas	Manos libres (derecha)
5	Tiro a canasta	Sin tirar
6	Objetivo específico; para la defensa y el ataque	Muchos objetivos
7	Progresión	Repetición
8	Juegos de baloncesto	Ejercicios
9	Solución de problemas; por qué, cómo y cuándo	Gestos repetitivos
10	Atención individual	Generalidad
11	Variedad de ejercicios, con un objetivo a conseguir	Ejercicios largos
12	Continuos mensajes	Rendirse y callar
13	Entusiasmo entrenando	Pasividad

Cuaderno Técnico nº 20

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

El calentamiento

□ por Iñaki Cruz, responsable de la escuela de baloncesto de Lagunak □



Iñaki Cruz

La sesión de entrenamiento de baloncesto, como ya se ha explicado en el primer cuaderno técnico de esta temporada, consta de tres fases principales: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

Cada una de estas partes tiene una importancia vital, teniendo cada una de ellas unas características especiales en relación al resto.

El calentamiento es la parte inicial en la cual los jugadores se ponen en marcha, activando el cuerpo, aumen-

tando las pulsaciones e iniciando la sudoración. La parte principal, el grueso del entrenamiento, es la fase en la que se desarrollan la mayor parte de los contenidos y objetivos del entrenamiento. Por último, la vuelta a la calma es la parte en la cual las constantes vitales vuelven a acercarse a su tono real.

En este cuaderno técnico haremos especial hincapié en el calentamiento, fase de vital importancia para llevar a cabo una sesión de entrenamiento correcta y completa en la que se aprovechen los tiempos de trabajo lo máximo posible.

Diseño de un calentamiento

En el momento en el que un entrenador inicia el diseño de una sesión de entrenamiento (incluyendo las tres fases comentadas anteriormente), lo primero que debe concretar son los objetivos que desea desarrollar, y los contenidos que en función de estos se llevan a cabo.

Estos objetivos y contenidos deben empezar a desarrollarse desde el calentamiento, ya que la parte inicial del entrenamiento es una buena fase para introducir determinados conceptos y permite aprovechar al máximo nivel posible cada sesión de entrenamiento.

Dentro de los objetivos planteados para el entrenamiento, no todos podrán ser desarrollados en el calentamiento, al ser esta una fase de corta duración y activación, pero sí podemos trabajar o iniciar a los jugadores en alguna de las ideas principales del entrenamiento. Los objetivos más acordes con esta fase del entrenamiento son de índole coordinativa y técnica, al tener estos menor exigencia para el jugador que otro tipo de ejercicios con más jugadores interactuando entre ellos o con ejercicios que supongan un mayor desgaste físico.

Una vez hemos planteado los objetivos y contenidos a llevar a cabo, habrá que concretar el tiempo para cada una de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta que no todas las sesiones tienen la misma duración. Una vez sepamos cuanto tiempo dedicaremos a cada fase, fijaremos el tiempo de los ejercicios.

Tiempo de Sesión / Calentamiento

60' / 10'
75' / 15'
90' / 15-20'
120' / 15-25'

Partes del calentamiento

El calentamiento, para estar bien ejecutado, debe tener una serie de partes que deben ser respetadas, con el fin de tener a los jugadores en la mejor disposición posible para poder desarrollar la parte principal de la sesión.

En lo que a mí respecta, y en esto pueden discrepar muchos entrenadores, el calentamiento suele constar habitualmente de:

- **Ejercicio de activación:** tarea en la cual los jugadores trabajan a un nivel de esfuerzo no muy alto, que les permite poner los músculos en marcha y empe-

zar a calentar el cuerpo. Estos ejercicios, como ya veremos más adelante, no serán los mismos en función de la edad de los jugadores. En la adolescencia y edades adultas habrá que tener en cuenta la intensidad de estos ejercicios, la cual deberá ser moderada, con el fin de poder desarrollar una correcta puesta en marcha del cuerpo. En niños, estos ejercicios podrán plantear diversas intensidades al no tener estos tanto peligro de lesiones musculares.

- **Estiramientos:** una vez los jugadores han activado el cuerpo, y ya con los músculos en marcha, se puede iniciar

la rutina de estiramientos. En relación a este aspecto, estará toda la información en el artículo dedicado al final del entrenamiento, la vuelta a la calma.

- **Ejercicios coordinativos/propioceptivos:** tras los estiramientos, antes de ellos si así lo deseas, o durante ellos, se pueden llevar a cabo determinados ejercicios de coordinación (mejoran la posición corporal y la habilidad para realizar movimientos básicos) y/o de propiocepción (ideales para trabajo postural y prevención de lesiones).

Ejemplos de calentamientos para categorías de base

Para diseñar un buen calentamiento tendremos que tener en cuenta la edad de los jugadores, su nivel de juego, los objetivos y contenidos a desarrollar durante el en-

treinamiento y el tipo de trabajo al que está acostumbrado el grupo.

En las siguientes líneas os expongo varios ejemplos de calentamientos para deter-

minadas categorías. En cada uno de ellos os explico cómo deben ser los ejercicios, añadiendo un ejemplo y explicando cómo podríais hacer otros similares.

El calentamiento

Ejemplo de calentamiento benjamín

Objetivo: el dominio de balón en situaciones lúdicas y la coordinación de pies trabajando simultáneamente con balón.

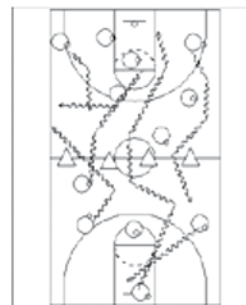
1º ejercicio: Ejercicio que debe permitir que muchos jugadores estén en movimiento. Debe ser motivante para ellos (podemos dar puntos al que lo haga bien, por canastas...), entretenido, y a la vez que les haga mejorar. Si es posible hay que acercar esta tarea a algún objetivo de la sesión.

Ejemplo: LA ARAÑA

En 1/2 campo la paran varios jugadores. El resto deben ir a anotar canastas cruzando por el centro. Si les tocan el balón, cambian de rol.

Otros ejemplos: Pillar; polis y cacos; leones, culebras y gallinas...

En todos los ejercicios puedes poner variaciones para que se ajusten al nivel del objetivo y de tus jugadores (no te pueden pillar si haces tal o cual cambio de mano...). Una buena variante para esta actividad, sería poner en vez de una araña, tres arañas (en relación al 1/2 campo y el tiro libre), para que los jugadores se inicien más en el 1x1.



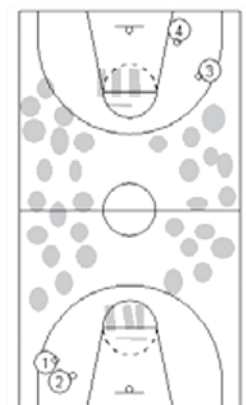
2º ejercicio: Debe cumplir las mismas premisas que el anterior. Si en el 1º ejercicio no hemos trabajado aspectos coordinativos, estaría bien insistir en este ejercicio en esos aspectos. Como en el anterior, si está relacionado con algún objetivo de la sesión, sacaremos más partido del ejercicio.

Ejemplo: COORDINACIÓN

Dividimos el campo en tres partes. En los lados coloco aros, por los que los niños deben ir botando a la vez que van de uno a otro, para después meter canasta. Una vez han anotado, dejan el balón, y se desplazan por el pasillo del medio haciendo saltos con una comba o con

un saco, el cual dejan en la línea de tiros libres, para volver a su fila.

Otros ejemplos: En este campo de coordinación tenéis un amplio abanico de opciones para trabajar habilidad de pies y manos, percepción espacio-temporal y óculo-manual, equilibrios... Con aros, cuerdas, bancos y balones se pueden hacer muchas cosas, e incluso sin material puedes plantear alternativas muy útiles trabajando con varios balones, utilizando las líneas del campo como referencias, realizando diferentes desplazamientos con o sin balón. El aspecto de la coordinación es básico para crear jugadores competentes físicamente.



Justificación: En benjamín los calentamientos deben tener mucha actividad, los niños deben estar moviéndose constantemente y disfrutando con el baloncesto, debido a que si no actúan se aburren, y a que cuanto más hagan, más aprenden. A los niños hay que darles experiencias coordi-

nativas, que se desplacen, salten, corran, hagan equilibrios, y si es con balón, mejor aún. Tened en cuenta que si el calentamiento es malo, los niños se descentran, y es muy difícil poder mentalizarles otra vez para realizar un buen entrenamiento.

Ejemplo de calentamiento minibasket

Objetivo: El dominio de balón y las salidas a canasta sin pasos y la coordinación de pies trabajando simultáneamente con balón.

1º ejercicio: Ejercicio que debe permitir que muchos jugadores estén en movimiento. Aprovechar para trabajar movimientos técnicos o conceptos de juego.

Ejemplo: SALTO DE BANCOS

Colocamos bancos en el campo a ambos lados. Los jugadores deben ir a anotar canastas tras saltar los bancos y cambiar de mano mientras corren. Los cambios de mano pueden ser dirigidos por los entrenadores o libres, haciendo

cada jugador el que considere.

Otros ejemplos: Podemos plantear circuitos, ejercicios con dos balones, trabajo por parejas... cualquier cosa que nos permita trabajar lo que deseamos conseguir. También se pueden realizar ejercicios no de bote, sino de pase, tanto técnicos (pase a una mano, por ejemplo), como tácticos (jugar con pases para tocar un objeto concreto).



2º ejercicio: Debe cumplir las mismas premisas que el anterior. Si en el 1º ejercicio no hemos trabajado aspectos coordinativos, trabajarlos en este. El calentamiento es un buen momento para introducir algún detalle o gesto técnico, en el que poder insistir después (en este caso, salidas sin pasos).

Ejemplo: COORDINACIÓN Y SALIDAS

Dos filas. Los jugadores van haciendo apoyos en los aros (corriendo, pata coja, saltos... vamos cambiando) mientras botan. Antes de llegar al banco pasan al entrenador, saltan el banco y

reciben el pase en el aire, cayendo con los dos pies a la vez para salir hacia canasta sin pasos. Otros ejemplos: En este campo de coordinación tenéis un amplio abanico de opciones para trabajar habilidad de pies y manos, percepción espacio-temporal y óculo-manual, equilibrios... Hay aspectos muy sencillos que consideramos que nuestros jugadores dominan, pero realmente no es así (por ejemplo, agarrar saltando un balón en su punto más alto), lo cual nos muestra la vital importancia de los ejercicios de coordinación y percepción a estas edades.



El calentamiento

Justificación: En minibasket los calentamientos se deben parecer a los de benjamín en que tienen que mantener una parte lúdica y en la importancia básica que hay que darle a la coordinación. Hay que plantearles a los niños de estas edades juegos, pero no siempre, ya que deben entender que

vienen a practicar baloncesto, no a jugar siempre. Se pueden trabajar muchos detalles de técnica individual en la puesta en marcha de la sesión de entrenamiento. A esta edad, si el tiempo de entrenamiento te lo permite, es aconsejable iniciar a los jugadores en los estiramientos.

Ejemplo de calentamiento infantil

Objetivo: El dominio de balón y las salidas a canasta sin pasos y la coordinación de pies trabajando simultáneamente con balón.

1º ejercicio: Ejercicio que debe permitir que muchos jugadores estén trabajando. Aprovechar para trabajar técnica individual. En estas edades se tiene que seguir trabajando la coordinación, debido a que es un momento de cambio físico en chicos/as y hay que adaptar el cuerpo y el movimiento a estos cambios.

Ejemplo: 2 BALONES

Jugadores por parejas. Uno en medio campo botando con dos balones, mientras su compañero realiza trabajo de pies mientras bota (escaleras de coordinación, circuito militar con aros,...) para después tirar a canasta. Cuando el

jugador con un balón llega a medio campo, su compañero le pasa.

Otros ejemplos: Podemos plantear circuitos, ejercicios con dos balones, trabajo por parejas... cualquier cosa que nos permita trabajar lo que deseamos conseguir. Estos ejercicios deberán ser con mucho movimiento en los jugadores, pero no podemos empezar trabajando a una intensidad física muy elevada, primero hay que preparar el cuerpo. Evitar correr sin balón, dar vueltas al campo, debido a que ese mismo trabajo de activación se puede hacer en pista mientras trabajamos baloncesto.



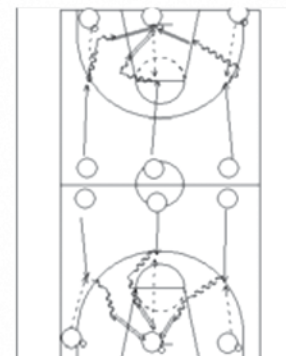
2º ejercicio: Debe cumplir las mismas premisas que el anterior. Si en el 1º ejercicio no hemos trabajado aspectos coordinativos, insistir en ellos en este. Intentar introducir en el calentamiento algún ejercicio a toda pista, en el que los jugadores se tengan que desplazar y trabajen también capacidades físicas básicas. Si conseguimos que este ejercicio esté relacionado con lo que vendrá después, mucho mejor.

Ejemplo: SALIDAS A CANASTA

Rueda típica de tiro a toda pista, en la que trabajamos paradas y sobre todo, salidas a canasta. Hacemos grupos de cuatro jugadores, dos en cada fondo con balón y dos en medio campo sin este. Los de ½ van hacia canasta

para recibir en el triple, salir sin pasos y finalizar. Los pasadores, tras pasar, van a hacer lo mismo en la otra canasta.

Otros ejemplos: Intentar que alguno de los ejercicios iniciales (puede ser en el calentamiento, puede ser tras terminarlo) tenga mucho trabajo de lanzamiento a canasta, ya que al fin y al cabo, el baloncesto depende de ello. Tratar de trabajar los ejercicios de técnica individual finalizando en canasta. No hace falta ejercicios espectaculares, lo que se necesita es saber que se quiere trabajar, e insistir en ello lo máximo posible. Lo importante son los detalles a trabajar, y como trasmitírselo a los jugadores. Lo fácil y simple, muchas veces funciona.



Justificación: En infantil, los jugadores tienen un cambio físico producido por la pubertad, que hace muy importante desarrollar ejercicios de equilibrio corporal, coordinación... para poder adaptarse a los cambios de su cuerpo. A estas edades, en el calentamiento se puede empezar a trabajar de forma más seria y concreta capacidades físicas básicas (resistencia, velocidad...). Muy importante tratar que el calentamiento

esté muy relacionado con los ejercicios que vendrán después de los estiramientos, para poder trabajar ya en profundidad desde el primer momento de la parte principal. A estas edades es importante estirar en el calentamiento, ya que a esta edad la flexibilidad tiene un receso importante debido a la pubertad, y es una fase clave para tratar de mantener esta capacidad dentro de los índices más altos posibles.

Ejercicios con diferentes materiales para el calentamiento y el trabajo de habilidades coordinativas:

Ejercicios con bancos suecos

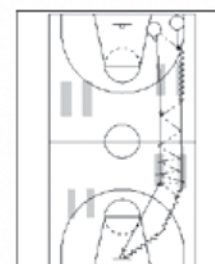
Objetivo del material: mejorar el trabajo de saltos, equilibrios, paradas, técnica de carrera por medio de la utilización de este medio en tareas relacionadas con el baloncesto.

1º ejercicio:

Objetivos: trabajar el equilibrio corporal y el centro de gravedad en relación a la posición básica de un jugador de baloncesto.

Desarrollo: formamos parejas de jugadores. A lo largo del campo colocamos bancos suecos invertidos (al revés), los cuales los colocaremos frente a frente. Los jugadores avanzan realizan-

do pases entre si hasta llegar a una pareja de bancos, la cual ambos jugadores deberán pasar andando por arriba, haciéndolo uno de ellos mientras bota. Una vez llegan a la siguiente pareja de bancos, ambos jugadores se colocan frente a frente y deben realizar el banco entero por medio de pases, haciéndolo ambos por encima del banco.



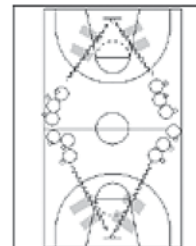
El calentamiento

2º ejercicio:

Objetivos: mejorar el trabajo de técnica de carrera en relación a las finalizaciones a canasta (pasos grandes, levantar bien la rodilla al finalizar la entrada).

Desarrollo: colocamos en cada lado de cada canasta dos bancos suecos en posición lateral.

Los jugadores deben realizar los dos pasos de la entrada pasando por encima de los bancos, lo cual obliga a levantar bien los pies y alzar la rodilla hacia delante en la finalización a canasta. Una vez el jugador ha tirado se dirige hacia la otra fila de la misma canasta para trabajar por ambos lados por igual.



Ejercicios con escaleras de coordinación

Objetivo del material: mejorar la velocidad, habilidad y coordinación del jugador (sobre todo tren inferior), por medio de desarrollar tareas de diferente dificultad en función de los peldaños a pisar, su apertura, etc. Se pueden hacer tareas trabajando con balón (agarrado a diferentes alturas, botando con una mano, botando con dos balones...) o sin él.

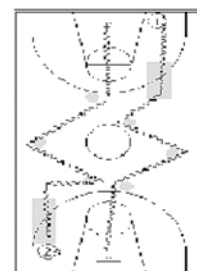
1º ejercicio:

Objetivo: mejorar la coordinación de pies simultaneando el trabajo con bote de balón.

Desarrollo: colocamos dos escaleras de coordinación, una en cada línea de fondo. Los jugadores salen de su canasta, y realizan apoyos dentro de los escalones (no pisar la escalera), mientras botan, para después salir hacia la canasta lejana y finalizar en canasta (en el trayecto podemos incluir conos, aros...). Vuelven por el otro lado realizando similar ejercicio pero pudiendo variar el tipo de

apoyos:

- un paso en cada espacio libre entre escalones.
- dos pasos en cada espacio libre entre escalones (uno con cada pierna).
- pata coja en cada espacio libre entre escalones.
- salto con los dos pies en cada espacio libre entre escalones.
- cuatro pasos hacia delante, dos pasos hacia atrás, cuatro pasos adelante...



2º ejercicio:

Objetivos: iniciar a los jugadores en el trabajo de desplazamientos laterales, muy relacionado con los movimientos defensivos a llevar a cabo en el baloncesto.

Desarrollo: colocamos dos escaleras de coordinación seguidas, con un espacio libre entre ellas. El jugador hará "iniciación al desplazamiento defensivo" utilizando las escaleras, con el balón en las manos o sin él, según lo que se quiera hacer

después. Para trabajar estos desplazamientos, el jugador se colocara de lado, apoyando un pie dentro del espacio libre en el primer escalón, y el otro pie fuera de la escalera. La norma será que primero deberá mover el pie de delante (alargar el paso), y después el de detrás (acortar el paso), estando prohibido unir los pies dentro del mismo escalón. Cuando se llegue a la otra escalera, similar, pero cambiando de orientación para trabajar con diferente pie adelantado y atrasado.



Ejercicios con globos

Objetivo del material: desarrollar una mejor percepción espacio-temporal y óculo-manual, así como mejorar las habilidades básicas de golpes y saltos, todo ello en relación a un móvil que se mueve a una velocidad diferente al balón de baloncesto (ideal para niños pequeños, los cuales necesitan mayor tiempo para reaccionar y ejecutar bien).

1º ejercicio: los jugadores por parejas, cada una de ellas con un globo. Ambos jugadores frente a frente se deben ir pasando el globo de uno a otro. Unas veces se lo pasarán con la mano, otras lo golpearán con el pie. La norma básica es que el móvil no debe caer al suelo.

Una vez dominen el ejercicio, este se puede hacer con dos globos, con un solo globo y balón en ambos jugadores, e incluso con dos globos y balón en ambos jugadores y cualquiera de las dos opciones en movimiento y no en estático.



2º ejercicio: colocamos a todos los jugadores, cada uno de ellos con uno o dos globos, dentro de un espacio reducido (la línea de tres, por ejemplo). Los jugadores sueltan los globos hacia arriba y deben intentar que los globos no caigan al suelo, contando cada uno las veces que golpea

en total, no pudiendo dar dos veces seguidas al mismo globo. Si golpean el globo en un punto muy alto, ese golpeo cuenta doble. Globo que cae al suelo, globo que esta muerto. Cuando todos los globos han caído al suelo, los jugadores dicen el número de veces que han golpeado.



Ejercicios con pelotas

Objetivo del material: desarrollar una mejor percepción espacio-temporal y óculo-manual, así como mejorar las habilidades básicas de lanzamientos, golpes y recepciones y como no, mejorar el dominio de balón sin mirar a este.

Ejercicio: los jugadores por parejas, cada uno de ellos con balón, y cada pareja con una pelota. Primero en estático y después en movimiento, las parejas deben botar a la vez que

se pasan la pelota unas veces con un pie y otras veces con otro. Luego cambiar y pasarse la pelota con la mano que no bota, sin mirar el balón y sin que se caiga.

Cuaderno Técnico nº 21

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

Parte central del entrenamiento

Por Javier Langa, seleccionador navarro de minibasket masculino



Javier Langa

Introducción

En este artículo vamos a abordar cómo planificar, ejecutar y evaluar la parte principal del entrenamiento.

En esta parte de la sesión vamos a trabajar los objetivos generales del entrenamiento, así como otros secundarios. Es por ello que lo primero y más importante a la hora de planificar una sesión con mi equipo es definir cuáles son los objetivos que queremos trabajar. Una vez que tengamos definidos los objetivos del entrenamiento, podremos empezar la planificación de los ejercicios en sí, teniendo en cuenta todos los aspectos que pueden influir en el entrenamiento: número y nivel de los jugadores, tiempo disponible, material, etc. No hay ejercicios buenos o malos, sino ejercicios y correcciones adecuadas para trabajar unos objetivos y ejercicios y correcciones no adecuadas. Esto lo debemos tener muy claro, pues no debemos caer en el error de encadenar ejercicios sin un nexo de unión.

Tenemos que pensar que, si vamos a dedicar unos 20 minutos al calentamiento y otros tantos a la vuelta a la calma, es más que probable que sólo nos quede una hora (en el mejor de los casos) para la parte central. Es por ello que la planificación del entrenamiento adquiere mayor importancia para poder cumplir los objetivos previstos. Si queremos trabajar a fondo esos objetivos no podremos dedicar más de 4-5 ejercicios a la parte central. Además es posible (y recomendable) que ten-

gamos un objetivo al que dediquemos un rato todos los entrenamientos, independientemente del objetivo para ese entrenamiento (tiro, bote, coordinación...). Por ello los ejercicios deben estar ligados unos con otros e incluso con el calentamiento. En algunas categorías es probable que debamos introducir también parte de nuestra planificación de preparación física. Eso también deberemos tenerlo en cuenta para programar los objetivos, pero manteniendo el mismo objetivo principal que nos hayamos marcado para la sesión.

A continuación veremos algunos casos prácticos de secuencias de ejercicios para trabajar algunos fundamentos técnico-tácticos en diferentes categorías. Algunos de estos ejercicios están basados en entrenamientos de Eneko Lobato, Iñaki Cruz y Alfredo Alquezar; y los incluyo en este artículo porque dan sentido a los objetivos que tratamos.

Que los ejercicios sean correctos para una u otra categoría dependerán del nivel de cada grupo y de qué queramos trabajar en ese momento concreto con ese ejercicio concreto. No hay ejercicios buenos o malos, sino aplicaciones adecuadas o inadecuadas. La clasificación que he hecho de estos ejercicios por categorías es totalmente aleatoria y se pueden utilizar para cualquier edad siempre que los objetivos y correcciones sean coherentes con el nivel de nuestro equipo y nuestra planificación.

Objetivo técnico-táctico: las ayudas defensivas en categoría minibasket

EJERCICIO: "En busca del donut perdido"

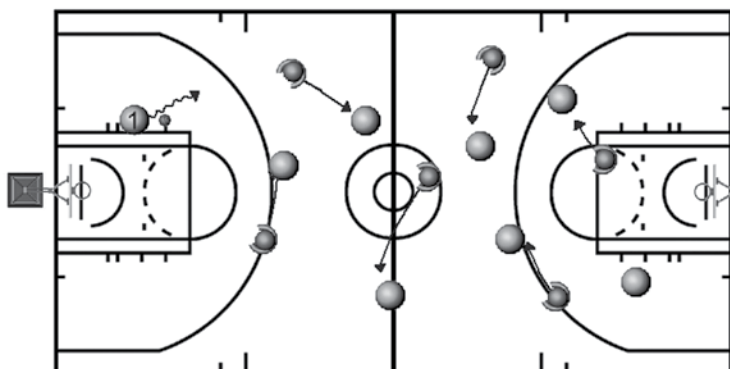
OBJETIVO: iniciación al trabajo de las ayudas defensivas

REALIZACIÓN: 1 atacante con balón, el resto defensores.

Colocamos por el campo un aro más que el número de defensores. El jugador con balón debe intentar pisar el aro que queda libre. Los defensores se moverán por el campo para evitar que el atacante consiga su objetivo. Cada defensor sólo podrá pisar un aro a la vez. Cuando el atacante consigue su objetivo, se produce el cambio de roles.

CORRECCIONES: todos los defensores deben estar mirando el balón para poder anticiparse a los movimientos del atacante, deben estar activos de piernas y comunicarse entre ellos.

VARIANTES: para dar mayor dificultad a la defensa, podemos introducir 2 atacantes o más aros. Si queremos aprovechar para a la vez trabajar el bote, podemos dar un balón a cada defensor y hacer que el atacante bote 2 balones a la vez.



Parte central del entrenamiento

EJERCICIO: "Competición buscando el donut"

OBJETIVO: iniciación al trabajo de las ayudas defensivas

REALIZACIÓN: 2 equipos enfrentados, con aros separados dentro de la línea de 3 (uno más que miembros de cada equipo) Para conseguir un punto, el equipo atacante debe poner el balón en un aro que esté libre. Los defensores podrán defender al balón o pisar los aros para que los atacantes no puedan anotar (cada defensor sólo podrá pisar un aro a la vez)

CORRECCIONES: los jugadores que estén más cerca del

balón deberán presionar al atacante que esté botando para no dejarle pensar y avanzar, mientras que los que estén más alejados, deberán separarse y estar preparados para pisar los aros necesarios en su defensa.

VARIANTES: cuanto más alejados pongamos los aros, o más número de aros, será más difícil para la defensa. Este mismo ejercicio lo podemos utilizar para trabajar conceptos de ataque como la lectura de espacios, la circulación del balón o el dividir para doblar.

EJERCICIO: "3X3 con incertidumbre"

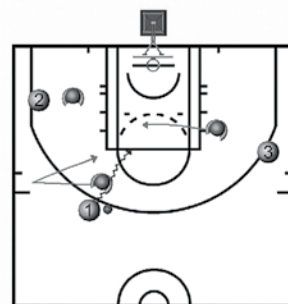
OBJETIVO: iniciación al trabajo de las ayudas defensivas

REALIZACIÓN: 3X3/4X4 continuo. El entrenador dice el nombre de un defensor, si a continuación toca el silbato, ese defensor tocará la banda antes de volver a defender.

CORRECCIONES: los jugadores en el lado débil deberán tener una buena posición (entre su jugador y la canasta, más alejados, con el culo hacia la línea de fondo) y

deberán tener la suficiente actividad para poder ayudar a su compañero que tiene que tocar la banda.

VARIANTES: podemos no avisar el nombre y directamente tocar el silbato. En ese caso será el jugador que defiende al que lleve el balón el que deba tocar la banda. Podemos premiar el robo de balón para que la defensa sea agresiva y no se limite a esperar el error del ataque.



Objetivo técnico-táctico: las ayudas defensivas en categoría infantil

EJERCICIO: "1X1 desde el lado débil"

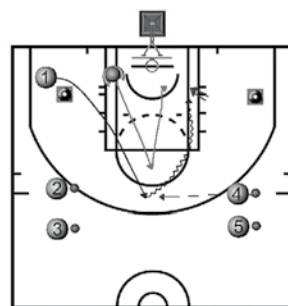
OBJETIVO: trabajo de las ayudas defensivas

REALIZACIÓN: dos filas como muestra el gráfico. El atacante juega con el balón del lado contrario. El jugador que pasa, rodea el pivote de su lado para jugar el 1x1 con el balón de la fila contraria. Si te meten canasta sigues defendiendo.

CORRECCIONES: cuando el atacante se encuentra en el lado débil, el defensor deberá tener una buena posición (entre

su jugador y la canasta, mirando al balón y su jugador y con el culo hacia la línea de fondo) Cuando el atacante se acerque al balón, el defensor deberá acercarse al atacante para poder defender la línea de pase.

VARIANTES: ante una señal del entrenador, el jugador que está en la fila para pasar debe penetrar hacia canasta. El defensor intentará colocarse en su camino.



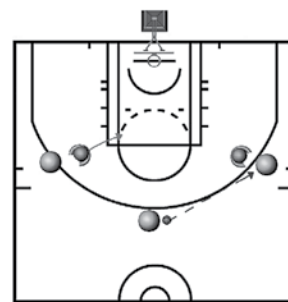
EJERCICIO: "2X2 + pasador"

OBJETIVO: trabajo de las ayudas defensivas

REALIZACIÓN: los defensores empiezan defendiendo la línea de pase. Cuando el pasador da el balón a uno de los 2 atacantes, el defensor del lado débil se separa de su atacante para estar preparado para ayudar. Para hacerlo más fácil podemos prohibir la puerta atrás.

CORRECCIONES: se debe estar siempre mirando el balón, en una buena posición defensiva. Los defensores deben moverse con el balón en el aire y sin perder de vista a su jugador asignado.

VARIANTES: podemos permitir las puertas atrás.



EJERCICIO: "3X3 + pasador"

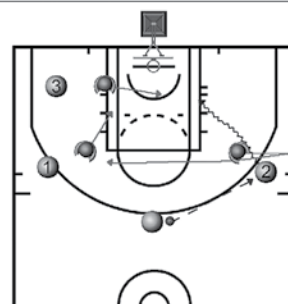
OBJETIVO: trabajo de las ayudas defensivas

REALIZACIÓN: comenzamos igual que el ejercicio anterior pero colocando a un tercer jugador cerca de la línea de fondo. El defensor del jugador que reciba el primer pase debe ir a tocar la banda gritando "ayuda". Los defensores del lado débil deberán estar preparados para hacer la 1ª y 2ª ayuda. Cada vez que un defensor

vaya a defender a un atacante que no sea su jugador asignado deberá comunicarlo a sus compañeros gritando "¡Voy!".

CORRECCIONES: mirar siempre al balón, tener una buena posición defensiva y estar activo de piernas.

VARIANTES: dar el primer pase al jugador más cercano a la canasta o hacer el mismo ejercicio en 4x4.



Parte central del entrenamiento

Objetivo técnico-táctico: arrancadas desde el bote en categoría minibasket

EJERCICIO: "La araña"

OBJETIVO: iniciación al trabajo de las arrancadas desde el bote.

REALIZACIÓN: Todos con balón en una línea de fondo, uno o dos defensores sin balón sobre la línea de medio campo. Los atacantes intentan pasar de un lado del campo al otro sin ser tocados. Si les tocan, dejan el balón y se la paran. Los jugadores deben engañar al defensor sin dejar de botar.

CORRECCIONES: no dejar de mirar al frente, lanzarse lejos el balón en el bote cuando tengan espacio para avanzar. Insistir en engañar a los defensores.

VARIANTES: los pilladores tienen pelotas de gomaespuma con las que pueden lanzar y pillar a los que se escapan, resultando así más difícil llegar de un fondo al otro.

EJERCICIO: "Competición de arrancadas"

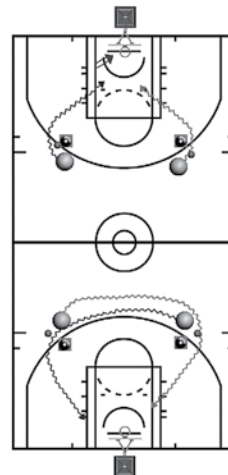
OBJETIVO: iniciación al trabajo de las arrancadas desde el bote.

REALIZACIÓN: 2 jugadores delante del pivote como muestra el gráfico, los dos botando con la mano exterior. Cuando el jugador que esté en la fila que decidamos que mande (generalmente el de la fila que bote con la mano menos hábil) arranque hacia canasta para hacer una entrada, el otro lo hace también. Suma un punto el 1º que anote. Si el jugador que no manda ve que no llega, puede hacer parada y tiro.

CORRECCIONES: al botar delante del

pivote, los pies deben estar paralelos, la vista al frente y deben hacer el primer bote hacia el aro lo más largo posible. El bote anterior al de la arrancada debe ser duro para poder tener el balón más tiempo en contacto con la mano. Insistir en tratar de engañar al contrario.

VARIANTES: el que sale puede arrancar en cambio de mano para rodear el pivote contrario, el otro jugador deberá imitarlo y rodear el pivote contrario



EJERCICIO: "Paradas y arrancadas por toda la pista"

OBJETIVO: iniciación al trabajo de las arrancadas desde el bote y las paradas.

REALIZACIÓN: 2 jugadores con balón en la línea de fondo. Uno de los 2 manda, el otro debe moverse a la vez en espejo. El que manda puede parar 3 veces antes de llegar al triple contrario, el otro deberá imitar las paradas a la vez (si se pasa tiene que volver) El que manda intenta ganar venta-

ja con las arrancadas y las paradas para llegar con ventaja al aro. El que anote primero suma un punto.

CORRECCIONES: vista al frente, bote duro y largo para avanzar, flexionar las rodillas para realizar bien las paradas.

VARIANTES: en alguna de las 3 paredes podemos dar la posibilidad al que manda de cambiar de canasta. También podemos obligar a hacer un determinado cambio de mano para poder cambiar de canasta.

Objetivo técnico-táctico: arrancadas desde el bote en categoría infantil

EJERCICIO: Trabajo analítico de fintas en el bote

OBJETIVO: iniciación al trabajo de las arrancadas desde el bote.

REALIZACIÓN:

- 1- parar y arrancar
- 2- finta de arrancada abierta + cambio de mano
- 3- finta de cambio de mano + arrancada abierta

CORRECCIONES:

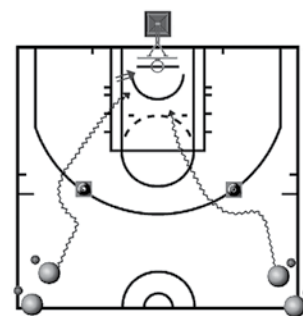
- 1- parar delante del pivote, dribling fuerte para mantener el balón en la mano, mantener los pies en movimiento para salir botan-

do con la misma mano.

2- al llegar al pivote, echar el peso del cuerpo sobre el pie exterior para a continuación hacer un cambio de mano por delante

3- delante del pivote echar el peso del cuerpo sobre el pie interior y salir por la banda sin cambiar de mano (en la finta aguantar el dribling)

VARIANTES: hacer el ejercicio con la mano interior, aprovechar para trabajar alguna finalización en concreto.



Parte central del entrenamiento

EJERCICIO: "1x1 de arrancadas con dos sillas"

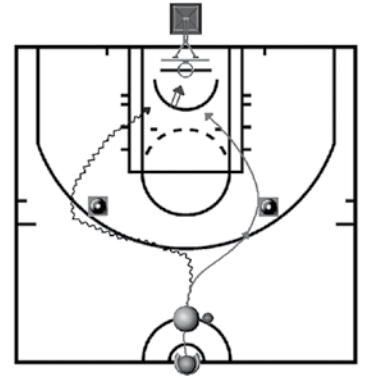
OBJETIVO: iniciación al trabajo de las arrancadas desde el bote.

REALIZACIÓN: el atacante se coloca delante del defensor. Al llegar al triple frontal decide por cuál de los 2 lados va hacia el aro, el defensor toca la silla contraria antes de defender.

CORRECCIONES: al llegar al triple frontal, aguantar el dribling para hacer una de las

fintas anteriormente trabajadas intentando engañar al defensor. Cuando llegue a la silla, hacer un buen cambio de dirección para poder atacar el aro con un solo bote.

VARIANTES: al llegar a la silla, el atacante puede volver a cambiar de lado (el defensor también lo hace) Podemos obligar a hacer un determinado cambio de mano para cambiar de lado



EJERCICIO: "Doble 1x1 en carrera"

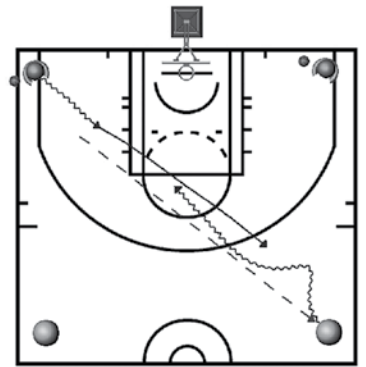
OBJETIVO: iniciación al trabajo de las arrancadas desde el bote.

REALIZACIÓN: 2 jugadores con balón en las esquinas de la línea de fondo, 2 jugadores en las esquinas de medio campo. Uno de los del fondo, da un par de botes y pasa al de la esquina contraria. El jugador que pasa, va a defender 1x1 llegando por lo menos al triple. Cuando acaba el 1x1, empiezan los jugadores de las otras

esquinas.

CORRECCIONES: jugar con la vista al frente, utilizar las fintas entrenadas anteriormente para engañar al defensor.

VARIANTES: jugar los 2 1x1 a la vez, para tener que jugar el 1x1 no sólo en función del defensor, sino también en función de los espacios que haya en el campo.



Conclusión

Como hemos dicho anteriormente, la realización de estos ejercicios en las categorías indicadas es totalmente aleatorio. **Lo importante es ver como a raíz de elegir un determinado contenido técnico-táctico, podemos realizar una serie de ejercicios que nos sirvan para trabajar esos contenidos.** Debemos aprovechar el tiempo lo máximo posible, por lo que la planificación del entrenamiento es imprescindible para que nuestros jugadores progresen satisfactoriamente en función de

los contenidos que queramos trabajar con ellos.

Los contenidos que hemos visto en este artículo son de técnica y táctica individual, pues consideramos que es lo más importante a trabajar en las categorías de formación. Si entrenamos a un equipo de categorías superiores y el objetivo a trabajar es más táctico o estratégico, la forma de preparar el entrenamiento será la misma pero cambiando el objetivo y por lo tanto los ejercicios.



Cuaderno Técnico nº 22

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

Vuelta a la calma, estiramientos y propiocepción

Por Rubén Lorente, entrenador de UNB en Liga Femenina y profesor de los cursos de entrenadores de la FNB



Rubén Lorente

Introducción

En este artículo vamos a centrarnos en la parte final del entrenamiento, en la que encontramos la vuelta a la calma, que serán aquellos ejercicios cuyo objetivo es adecuar el cuerpo al ritmo normal de vida tras haber estado trabajando durante el entrenamiento a un ritmo alto, y los estiramientos, destinados a la normalización del tono muscular lo que facilitará la recuperación y la eliminación de la fatiga. Mención aparte nos merecerá el trabajo de propiocepción cuyo objetivo es entrenar El cuerpo a través de ejercicios específicos para responder con mayor eficacia de forma que nos ayude a mejorar la fuerza,

coordinación, equilibrio, tiempo de reacción ante situaciones determinadas y a compensar la pérdida de sensaciones ocasionada tras una lesión articular para evitar el riesgo de que ésta se vuelva a producir. Este trabajo se puede realizar en la parte inicial del entrenamiento (generalmente durante la temporada) o en la parte final del mismo (si lo hacemos en pretemporada para aprovechar que tenemos los músculos en fatiga)

A continuación mostraremos algún ejemplo de cada una de las tres partes que hemos enumerado y hablaremos de lo importante que es hidratarse después del entrenamiento.

Vuelta a la calma

No podemos pasar de manera brusca del ejercicio intenso a la calma, hay que hacerlo gradualmente y de forma que poco a poco vayamos disminuyendo la intensidad de los ejercicios hasta llegar a la calma, donde pasaremos a la parte de los estiramientos.

Esta disminución progresiva nos permite:

- Mejorar el control sobre la contracción-relajación del músculo
- Mejorar la capacidad respiratoria
- Disminuir el ritmo cardiaco
- Mejorar las posibilidades de rendimiento motor al recuperarse mejor de los esfuerzos
- Evitar posibles mareos y vértigo al no cesar la actividad de forma brusca
- Reducir la posibilidad de la aparición de agujetas

Hay numerosas maneras de volver a la calma: los juegos son quizás la manera más atractiva para categorías de formación pero también tenemos la posibilidad de realizar ejercicios de respiración o incluso podemos centrarnos en ejercicios específicos de baloncesto pero de baja intensidad donde podremos trabajar aspectos concretos de técnica individual (ej. Tiros libres, 1x0 corrigiendo detalles muy concretos, etc.)

1. Juego "La máquina diabólica". Se establecen dos grupos, uno de ellos está formado por las "máquinas". Cada una de las "máquinas" tiene un globo cogido de una mano y un balón botando en la otra, teniendo un botón de encendido y otro de apagado que se corresponden con dos partes corporales. El juego consiste en que los componentes del otro grupo deben ir encendiendo y apagando "máquinas" a base de ir tocando el cuerpo de sus compañer@s. Cuando una "máquina" está encendida golpea con el globo en la cabeza

de su compañer@ hasta que éste logre apagarla, pasando a otra máquina y repetir el proceso. Gana el niño que logre encender y apagar más "máquinas".

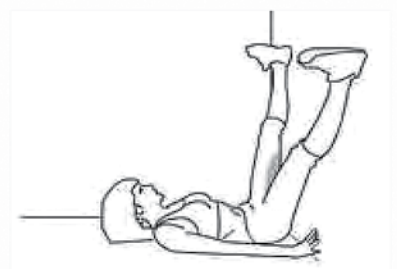
2. "Tiro libre con premio". Los jugadores tienen que tirar tiros libres con un objetivo (meter 2 de 3 ó 4 de 4, etc.). Si cumplen el objetivo cambian de canasta andando. Si no lo cumplen, van trotando o hacen 10 abdominales ...

3. "Rueda de tiro con objetivos". Los jugadores se dividen en 2 equipos y compiten por ver qué equipo anota primero un número X de canastas (3 triples seguidos, 6 canastas de 2 de fuera de la zona y 10 tiros libres que entren limpios, por ej)

4. "Gimkana de conocimientos". Los jugadores en grupos de 3 ó 4 tienen que ir superando pruebas de habilidad técnica (slaloms, driblings con 2 balones, lanzamiento de precisión, etc.) a la vez que responden a preguntas relacionadas con el baloncesto (por ejemplo, quien ganó la última copa del Rey o cómo se llama el presidente de la Federación Española de Baloncesto)

5. "El tren Chu-Chu". Todos los jugadores en fila india con los ojos cerrados salvo el "maquinista" (que es el último de la fila) tienen que perseguir a un jugador que hace de señuelo. La manera de indicar la dirección a seguir es dando una palmada en el hombro (izquierdo o derecho según queramos)

6. Ejercicios de retorno venoso. Con ellos facilitaremos que la sangre fluya por el sistema circulatorio. Ej. Tumbados con los pies en alto apoyados en la pared.



Vuelta a la calma, estiramientos y propiocepción











Estiramientos

Sin entrar a enumerar los tipos de estiramientos que existen, nos centraremos en los estiramientos activos (tipo de estiramiento estático, consiste en estirar usando el músculo antagonista sin asistencia externa) que son los más comunes y adecuados en la mayoría de sesiones de baloncesto.

Nos centraremos en los grupos musculares más utilizados en la práctica del baloncesto y los realizaremos por orden de abajo a arriba (o viceversa).

La forma de estirar adecuada sería la siguiente:

1. Partir de una posición de pre-estiramiento previa, pero ir dando una tensión progresiva. Alrededor de 2-4 segundos.
2. Llegar a la tensión máxima adecuada para cada sujeto (no forzar ninguna posición, cada jugador tiene sus límites), y mantenerla alrededor de 20 segundos.
3. Disminuir la tensión de forma progresiva. Alrededor de 2-4 segundos.






	<p>1. GEMELOS De pie nos apoyaremos en la pared con los antebrazos, descansando la cabeza sobre las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos la otra hacia atrás. Entonces, adelantaremos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Mantener en el suelo la pierna estirada, con los dedos señalando hacia adelante o un poco hacia adentro. 30 segundos cada pierna</p>		<p>2. SOLEO De rodillas con una pierna adelantada. Apoyaremos levemente las manos sobre la rodilla adelantada, mientras intentamos empujarla hacia adelante. Recordemos que hay que mantener plano el pie, sin levantar el talón. Bajar adelantando la rodilla todo lo que se pueda. 15 segundos cada pierna</p>
	<p>3. CUADRICEPS Para estirar los cuádriceps y la rodilla, nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas. Si no hay tensión suficiente separar el pie de la cadera estirando hacia atrás. 30 segundos cada pierna</p>		<p>4. PSOAS Nos colocamos como en la figura. Bajaremos un poco la cadera hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva (la parte posterior de los muslos) y en la ingle. No debemos adelantar la rodilla que está sobre el tobillo. 20 segundos cada pierna</p>
	<p>5. FLEXORES Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo. 20 segundos cada pierna</p>		<p>6. ADUCTORES Tumbados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, intentamos mantener abiertas las piernas. 30 segundos</p>
	<p>7. GLÚTEO Sentados con una pierna extendida y la otra doblada sobre esta. Abrazamos la rodilla y tiramos de esta hacia el pecho todo lo posible. 20 segundos cada lado</p>		<p>8. PIRAMIDAL Tumbados boca arriba, con las rodillas cruzadas y flexionadas sobre el pecho. Sujetar los muslos con las manos, por detrás de las rodillas. Llevar las rodillas hacia el pecho. 20 segundos cada pierna</p>
	<p>9. RIÑONES De pie, con las piernas separadas y ligeramente flexionadas, nos cogemos los tobillos por la parte interior y sin soltarlos estiramos la espalda hacia arriba. 10 segundos</p>		<p>10. LUMBARES Tumbados con el cuerpo estirado, flexionamos una pierna sobre el pecho ayudándonos con los brazos. 20 segundos cada pierna</p>
	<p>11. DELTOIDES De pie o sentados, pasamos el brazo por encima del hombro contrario y estiramos ayudándonos con la otra mano. 15 segundos cada brazo</p>		<p>12. PECTORAL De pie, apoyamos una mano y su antebrazo sobre la columna. La pierna de ese mismo lado la atrasamos y la mantenemos completamente recta. La otra pierna deberá estar ligeramente adelantada y flexionada. Giramos el tronco alejándolo de la columna. 15 segundos cada brazo</p>
	<p>13. CUELLO De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano. 10 segundos cada lado</p>		

Vuelta a la calma, estiramientos y propiocepción

Ejercicios de propiocepción

Como ya hemos dicho, son aquellos ejercicios que nos permiten entrenar el cuerpo para responder con mayor eficacia ante las situaciones que se nos presentan en el juego (saltos, torsión de rodilla, tobillos, caderas, etc.) Gracias a ellos, nuestros músculos, tendones y ligamentos estarán preparados para reaccionar mejor ante la exigencia del entrenamiento y del juego.

El sistema propioceptivo está compuesto por una serie de receptores nerviosos que están en los músculos, articulaciones y ligamentos. Estos receptores se encargan de detectar la tensión muscular y el grado de estiramiento muscular y enviarlo a la médula y al cerebro para que lo procese. Es un proceso subconsciente y muy rápido, lo realizamos de forma refleja.

	<p>1. TOBILLO Sobre un boso (o en su defecto una toalla doblada) mantenemos el equilibrio a la pata coja (doblar la rodilla un poco nos ayudará) 20 segundos cada tobillo</p>		<p>5. RODILLA Con una pelota bajo la rodilla hacer fuerza para empujarla contra el suelo durante 6 segundos 10 veces con cada pierna</p>
	<p>2. TOBILLO/EQUILIBRIO Estando a la pata coja y con la rodilla algo flexionada, el compañero empuja ligeramente en diferentes direcciones. El objetivo es "absorber" los impactos y no perder el equilibrio. 20 segundos con cada pierna</p>		<p>6. RODILLA Eleva la pierna recta en un ángulo de 45° y mantener la posición durante 6 segundos 10 veces con cada pierna</p>
	<p>3. TOBILLO/EQUILIBRIO Estando a la pata coja y con los ojos cerrados, ir flexionando la rodilla y doblando el tronco hasta conseguir tocar el suelo sin perder el equilibrio 20 segundos con cada pierna</p>		<p>7. RODILLA Colocamos una resistencia elástica a la altura del tobillo y, desde esta posición, realizamos flexión resistida de rodilla. Aguantar dos seg. en máxima flexión 10 veces con cada pierna</p>
	<p>4. TOBILLO Con una pelota blanda ir pisándola en diferentes direcciones 30 segundos cada pierna</p>		<p>8. LUMBO-ABDOMINAL Sentados en un fitball, recogemos la pelota lanzada por un compañero 10 veces por cada lado</p>
			<p>9. HOMBRO Con unas gomas elásticas realizamos elevaciones de hombro laterales. 10 veces cada brazo</p>



Vuelta a la calma, estiramientos y propiocepción

Conclusiones

Esto ha sido sólo un pequeño ejemplo de lo que podemos hacer en un entrenamiento pero lo ideal es que cada entrenador adapte esta parte del entrenamiento a las características de su equipo (formación, rendimiento, elite), el momento de la temporada (pre-temporada, periodo competitivo, post-temporada, etc.) y disponibilidad de materiales/espacios para realizar los ejercicios.

La calidad del entrenamiento la dará el que seamos capaces de personalizar los ejercicios hasta casi individualizarlos. De esta manera conseguiremos que la vida deportiva de nuestros jugadores sea plena y larga.

No quiero terminar este artículo sin hacer mención a algo que generalmente no hacemos mucho caso pero que a la postre resulta de una importancia vital a la hora de competir. No es otra cosa que la **Hidratación** y la **Alimentación**, dos aspectos a cuidar mucho en periodos competitivos y a los que debemos acostumar a los niños desde edades bien tempranas.

Nuestros jugadores deben adquirir el hábito de hidratarse hasta 2 horas después del entrenamiento bebiendo agua, bebidas isotónicas con sales minerales o zumos de fruta.

La hidratación forma parte del entrenamiento de un deportista. Los calambres, agotamientos, dificultades de movimiento y golpes de calor, comienzan cuando un deportista no se ajusta gradualmente al clima caluroso, no hidrata como corresponde en la actividad o posee una relativa deshidratación antes de iniciar los ejercicios.

Regla Nº 1 - Hidratamos siempre ANTES - DURANTE - DESPUES de la actividad

Rendimiento deportivo: Cuando nos deshidratamos nuestro rendimiento deportivo comienza a decaer y si la deshidratación continúa podemos llegar a sufrir una descompensación. Cuando entrenamos o jugamos un partido quemamos mucha energía. Esta energía le da poder a los músculos y el trabajo que el músculo realiza es liberado en forma de calor. El agua que hay en nuestro cuerpo no deja que este se caliente. El sudor y la evaporación del mismo en nuestra piel enfría nuestro cuerpo. Entonces en el proceso de enfriamiento perdemos agua.

Si el agua no se repone, puede ser muy peligroso, porque el cuerpo se calienta.

Perdiendo solamente el 2 por ciento del agua en el cuerpo, aparece una merma en el rendimiento.

Regla Nº 2 - No esperemos a tener SED, porque será demasiado tarde

La sed: Es un mecanismo esencial de regulación del contenido de agua en el cuerpo y uno de los primeros síntomas de deshidratación.

La sed es un síntoma tardío de deshidratación en nuestro organismo.

Si la sed aparece durante la práctica deportiva, podríamos decir que es escaso el tiempo para poder revertir la deshidratación.

Por eso, no esperes a tener sed para tomar agua. Hay que tomar más de lo que crees que necesitas antes de un evento o práctica para asegurarte de estar completamente hidratado.

Las bebidas deportivas se diseñaron con un objetivo concreto: Satisfacer con la toma de un único producto, parte de las necesidades de energía, líquidos y/o electrolitos que los deportistas pierden en la actividad.

Contienen azúcares y electrolitos a la misma presión osmótica que la sangre (330 miliosmoles/litro). Cuando dos soluciones tienen la misma presión osmótica se dice que son isosmóticas o isotónicas. Por esta razón, el líquido sale del estómago, pasa al intestino donde es absorbido y de ahí va al torrente sanguíneo sin dificultad, lo que favorece la rápida y óptima asimilación de sus elementos.

Si el ejercicio es intenso y el ambiente es caluroso, las bebidas isotónicas ayudan a reponer:

- Líquidos
- Electrolitos (sodio y cloro, principalmente)
- Energía (glucosa)

Además retrasan la fatiga, evitan lesiones (calambres), mejoran el rendimiento y aceleran la recuperación.

En deportes de larga duración e intensidad media/alta se aconsejan las preparaciones que contengan polímeros de glucosa (maltodextrinas), no sólo glucosa o fructuosa, por su aptitud para asegurar un suministro de energía suficiente sin riesgo de trastornos digestivos.

Además de la bebida es bueno después del entrenamiento (durante la hora siguiente) también comer plátano, naranja, mandarina, manzana... y algún tipo de carne o pescado.

El comer fruta fresca les aporta los azúcares y vitaminas necesarios para recuperarse antes del esfuerzo realizado. Los frutos secos nos aportarán carbohidratos, las verduras potasio y sodio, la carne y el pescado las proteínas animales necesarias para crecer y desarrollarse adecuadamente.

Una dieta sana y equilibrada permitirá al jugador reducir en un alto grado el riesgo de lesiones óseas y musculares además de aumentar el rendimiento sin acusar la fatiga.

Cuaderno Técnico nº 23

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

Construcción de la defensa

Por Xabier Jiménez, seleccionador cadete femenino, profesor de los cursos de entrenadores que organiza la Federación Navarra



Xabier Jiménez

Introducción

Los cuadernos técnicos de esta temporada están dedicados a la construcción de la defensa. Tratan de formar a los entrenadores jóvenes para que sepan los conceptos teóricos con los que deben educar a sus jugadores y los ejercicios con los que, de forma progresiva, deben entrenar a su equipo. Este primer artículo, el que tienes en tus manos, es una introducción general que contiene toda la información teórica relativa a

los conceptos fundamentales de defensa, aplicables a defensas individuales y zonales sobre las que luego construir la estrategia y la táctica colectiva de defensa de tu equipo, sea de la edad que sea.

Un pequeño resumen sobre el que los seleccionadores navarros construirán los próximos cuadernos técnicos, que profundizarán en los ejercicios y la aplicación real de todo lo aquí expuesto en las categorías minibasket, infantil y cadete.

Uno de los aspectos básicos del baloncesto es la defensa, y cómo incidimos en el valor de ésta en categorías inferiores creando un hábito en los jugadores a los que entrenamos que mantendrán en toda su vida deportiva ligada al baloncesto.

Cambios significativos (paso de mini a preinfantil)

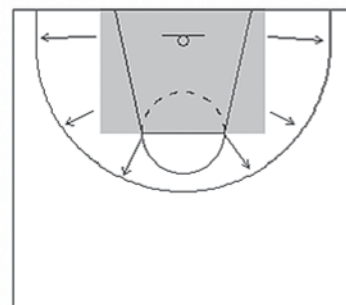
En el caso particular de la categoría preinfantil, tenemos el dato objetivo de que a los jugadores acaban de subirles la canasta, y aumentarles el tamaño del balón de juego, por lo que el número de tiros fallados es mayor y podemos tender a acomodarnos en defensa yendo para atrás, en vez de defender a nuestro par y adquirir unos buenos hábitos básicos de cara a la formación del jugador.

A nuestro favor tenemos, que si de verdad trabajamos bien los fundamentos básicos en estas edades, nos va a ayudar que la canasta esté más alta y el balón sea más grande, ya que todo lo que mejoremos en defensa, se va a unir a un error del atacante.

A todo esto hay que añadir que la distancia de la línea de 3 puntos pasa de la relación que teníamos en minibasket, a la línea de 6,25 (en breve 6,75), por lo que con estos cambios se premia sobre todo el trabajo en defensa, apareciendo más errores en el ataque y puede hacer que nuestros jugadores se vuelvan vagos, simplemente dejando distancia a su atacante propiciando tiros lejanos. Con el paso de los años, estos errores que en principio nos dan resultados rápidos,

y se convierten en victorias sencillas (dejar espacio, ir para atrás, flotar,...), en una edad en que la formación y la mejora diaria es importantísima así como la consecución de retos y objetivos, acabarán convirtiéndose en que los jugadores no han adquirido buenos hábitos defensivos, y cualquier equipo acabará pasándonos por encima por obviar este trabajo en estos años.

En estas categorías podemos encontrar equipos que no trabajan el aspecto defensivo, que en pocos meses, si somos capaces de inculcar hábitos defensivos a nuestros jugadores, recuperaremos diferencias, basándonos en una buena programación, y el trabajo de estos fundamentos.



Construcción de la defensa desde cero

Dentro del trabajo defensivo, debemos diferenciar claramente el trabajo físico del trabajo mental o psicológico, teniendo ambos la misma importancia, y no olvidamos de ninguno de los dos, ya que tenemos que conseguir lograr un equi-

librio entre ambos, avanzando conjuntamente, ya que si únicamente trabajamos en uno de los dos ámbitos, nunca llegaremos a defender correctamente como equipo.

Posición defensiva básica

La parte básica de la defensa viene en el trabajo de la posición defensiva. Esta posición está basada en el **equilibrio**, y hay que dejar claro al jugador que debe estar estable (cómodo), y a su vez tener capacidad de reacción ante las distintas opciones que pueden suceder en el campo.

El centro de gravedad deberá estar bajo, para lograr estabilidad, distribuyendo el peso entre las dos piernas, y con los pies apoyados sobre las plantas (más adelante podremos cambiar a apoyos sobre las puntas).

Construcción de la defensa

La espalda deberá estar recta, y las piernas flexionadas, permitiéndonos tener la cabeza erguida para tener un buen campo visual de todo lo que sucede en el campo. En estas edades hay que hacer especial hincapié en este punto, ya que los jugadores tienden a no flexionar las rodillas, y a encorvarse bajando la cabeza y subiéndose el culo. Este trabajo de equilibrio se deberá convertir en un hábito, que acompañará al jugador durante el resto de su formación.

Los brazos deberán estar activos, con las manos respondiendo al movimiento del balón, intentando obstaculizar cualquier acción del balón. Tanto en defensa de jugador con balón como de jugador sin balón, los brazos y las manos y su movimiento van a depender del movimiento del balón, obstaculizando cualquier acción de este. Hay que destacar que tanto brazos como manos no deben estar pegados al cuerpo, sino activos y respondiendo al movimiento del balón y del atacante.

Hemos comentado que las piernas deben estar flexionadas, pero tendremos que trabajar el desplazamiento de las mismas que debe ser lateral, alternando pasos cortos y largos, y nunca cruzando ambas piernas. Puede ayudar explicar a los jugadores que un pie empuja al otro, o que debemos dar un paso largo para obstaculizar el paso del atacante.

El trabajo del aspecto mental y psicológico es básico en la defensa. Ningún jugador debe olvidarse de defender su casa (la zona). Porque con un único jugador que nos falle, el rival conseguirá una canasta, y nuestra red defensiva se des-



moronará, provocando la bajada en actitud del resto de los componentes del equipo.

Para trabajar la actitud y el hábito de defender, es importantísima la comunicación. Todos formamos parte de la defensa, todos tenemos una labor, todos comunicamos a los compañeros, todos hablamos, todos robamos, y todos metemos canasta. Al igual que a todos nos meten canasta, todos perdemos, todos dejamos de trabajar.

El secreto de conseguir una buena defensa es que los jugadores entiendan esto. Debemos conseguir el equilibrio entre la responsabilidad individual de cada jugador, y mediante la comunicación, unirlo todo en una responsabilidad colectiva de equipo.

Normas defensivas sobre las que construir nuestra defensa (ATENTO, LINEA, BOTÓ, TIRO)

En el baloncesto de formación es importantísimo cómo comunicar a nuestros jugadores mucha cantidad de información, que éstos la asimilen, y ser capaces de corregir la mayor cantidad de cosas posibles.

Si vemos cualquier partido de estas categorías, podemos observar la cantidad de información que recibe un jugador de sus entrenadores en un partido y, con lo nervioso que está, es prácticamente imposible que se centre en ninguna corrección con el consiguiente enfado o desesperación de su entrenador o entrenadora, traducido muchas veces en una bronca hacia el propio jugador.

¿Cuántos habéis oído “defiende, bloquea, ayuda, que no se te vaya, al tuyo, saca rápido, defiende, rebote,...”? Todo esto se convierte en una coctelera de palabras que el niño o niña no alcanza a interpretar y corregir.

Para evitar todo esto, yo suelo trabajar con normas claras desde los entrenamientos que me ayuden a que los jugadores me entiendan durante el partido sin necesidad de bombardearles a información y ayudándonos a que la comunicación fluya.

Defensa del jugador con balón

El balón es el elemento del juego que conlleva toda la atención, tanto del ataque como de la defensa, y en la práctica del baloncesto en estas edades adquiere una importancia todavía mayor. El primer punto a trabajar es que los jugadores por norma se hunden, se van hacia el aro, para que los atacantes con balón no les superen. Y si van a robar balón, son superados con facilidad, y acaban defendiendo dejando mucho espacio al atacante.

Antes de cadete es difícil encontrar jugadores que anoten desde media o larga distancia, pero deberemos trabajar la

igual que nosotros les vamos a pedir que se comuniquen en defensa continuamente, nuestras correcciones e información hacia ellos también deben ser las correctas a la edad y a la situación.

Por ejemplo, podemos decir a un jugador: “ Colócate en posición defensiva, sepárate pero no demasiado, que no te supere, desplazamiento lateral, cierra los pases, una mano al tiro, activo en defensa, con una única palabra (norma)”. Si lo hemos trabajado entrenando, en mi caso diciendo ATENTO, el jugador comprende que debe hacer todo esto, es más, vamos a intentar que sea el propio jugador el que grite esta norma para responsabilizarse de lo que tiene que hacer, y comunicar a sus compañeros y entrenador, que es consciente de lo que pasa y de lo que tiene que hacer.

Con una serie de normas, podemos corregir los aspectos más importantes de la construcción de una defensa, comunicándonos fluidamente entre los miembros del equipo, y evitando una cantidad de correcciones que los jugadores no son capaces de analizar y no nos llevan a ninguna parte.

defensa del tiro (así como el tiro y su mecánica), ya que es un hábito que nos puede pasar factura en los años posteriores.

Para corregir la distancia al hombre de balón, deberemos incidir en que las manos estén activas sobre el balón. Si las manos no llegan al balón, estoy demasiado lejos (en partido los jugadores tienden a separarse un poco, por lo que empezar aquí no es malo). A su vez, debo ser capaz de obstaculizar el avance del ataque con un paso. Este desplazamiento será lateral, nunca hacia atrás (si somos capaces

Construcción de la defensa

de evitar desde estas edades el paso de caída, tendremos mucho ganado para construir buenas defensas en el futuro).

El aspecto más importante para unir la defensa individual con la colectiva es la comunicación. Respecto a esto, el jugador que defiende balón es el que tiene (a priori) una mayor responsabilidad, y debe estar atento a todo lo que pasa, por lo que en el momento que el atacante al que defendemos recibe el balón, gritaremos ATENTO, y nos separaremos hasta que el brazo estirado toque balón, poniendo la máxima atención en no ser superados, y trabajando con las manos sobre balón, y reaccionando con desplazamientos al movimiento del cuerpo del atacante (fijándonos en su cintura), para cerrarle el paso con un desplazamiento lateral, y aguantaremos con el equilibrio de nuestro cuerpo siempre que el atacante bote. Cuando está parado tendremos actividad de manos, y cuando bote cerraremos el paso y aguantaremos con el cuerpo.

La zona del campo en la que nos encontremos adquiere especial importancia según evolucionamos en nuestra

Defensa del jugador sin balón

El balón (y el jugador que lo tiene) es el dueño y señor de todo lo que pasa en el campo, y los jugadores pecan de estar pendientes de él continuamente, incluso olvidándose de su par, o permitiendo distintos cortes hacia canasta sin oposición, y produciendo varios desajustes en defensa que acaban con tiros o entradas en 1x0 cerca de canasta.

Hay que hacer ver al jugador la importancia de la responsabilidad individual, y que tiene la misma importancia defender al (todopoderoso) balón, que a los jugadores que no lo tienen, y a su vez tenemos que lograr lo más difícil, que el defensor del jugador sin balón tenga la misma actividad y mantenga la posición defensiva igual que el defensor del jugador con balón. Como primer paso, podemos trabajar que el defensor no dé la espalda a su par, ni al balón. Esto lo podemos conseguir indicando que se sitúe de espaldas al aro, y apuntando con una mano a su atacante y con la otra al jugador con balón, como apuntándoles con pistolas (PISTOLAS). A partir de este momento, con la norma PISTOLAS, haremos ver al jugador que está mal colocado en qué está fallando y cómo corregir su posición. Estos aspectos deberían trabajarse en minibasket, aunque siempre hay jugadores nuevos, o que llegan a un equipo mayor sin estos conocimientos.

Una vez que el defensor del jugador sin balón tenga claros estos fundamentos, podemos introducir la actividad de manos y brazos en referencia al balón. El brazo más cercano

Botó

Una última norma, que puede ayudar a trabajar el aspecto comunicativo, la actitud, y el aspecto mental a la hora de conseguir robar el balón para anotar fácil, sucede cuando el jugador con balón agota el bote. Es una situación básica para enlazar la responsabilidad individual con la implicación de todo el grupo.

El defensor de balón sigue teniendo manos activas, pero en vez de estar a la distancia que le permite su brazo estirado tocando balón, se pegará al atacante cuerpo con cuerpo imposibilitando un buen pase y gritará (BOTÓ, BOTÓ, BOTÓ).

El resto de jugadores que están defendiendo a jugadores

defensa, ya que no tiene la misma importancia que el atacante esté en posesión del balón antes de pasar medio campo o que haya entrado con un bote en la zona. Más adelante corregiremos esto, pero en estas edades está bien que adquieran el hábito de hacerlo a toda la pista, acelerando así la transición de ataque a defensa que tanto cuesta en edades de formación.



al jugador de balón se extenderá negando la LÍNEA de pase. Y la palma de la mano estará apuntando al mismo. El jugador en esta disposición deberá comunicárselo a los compañeros, manteniéndose activo y teniendo una responsabilidad, gritando LÍNEA.



Con la disposición del jugador que defiende a balón (ATENTO), y el jugador que defiende al jugador sin balón (LÍNEA), tendremos a todos los defensores activos, pendientes de los cambios defensivos, y sin descansar en las facetas del juego en que su par no participe o se quede quieto en alguna parte del campo.

sin balón (LÍNEA), se acercarán a sus pares, imposibilitando una buena recepción de pase. De esta forma, unimos que el jugador de balón está más agobiado porque le están negando el pase y los jugadores que deben recibir, también están más presionados.

En el momento que den un buen pase volveremos a nuestras normas (ATENTA, LÍNEA). Estas normas y la comunicación entre el equipo sucederán cada vez que hay un pase. Cada vez que el rival pasa, volveremos a comunicarnos, y cada jugador gritará en la situación en la que se encuentra (ATENTO o LÍNEA).

Construcción de la defensa

Tiro

Una circunstancia especial es cuando un jugador lanza a canasta, y debemos indicar a nuestros compañeros que deben bloquear el rebote.

En el momento que la jugadora con balón realice un tiro a canasta, la jugadora que la defiende (o cualquiera que lo vea), gritará TIRO, y todas las jugadoras deberán girar sobre

sí mismas mirando al aro, para chocar con sus atacantes e imposibilitar que estas entren hacia canasta a por el rebote.

Con estos conceptos ya tenemos a los jugadores colocados y será la base sobre la que trabajaremos para seguir construyendo nuestra defensa.

Espacios en la pista

Una vez establecida la base de nuestra defensa, deberemos ordenar a nuestros jugadores con la disposición que tie-

nen en el campo respecto a balón, y a la colocación de los atacantes.

La zona, nuestra casa

Debemos dar importancia a defender una parte del campo y ésta es nuestra zona. Tanto si estamos defendiendo a jugador con balón (ATENCIÓN), o a jugador sin balón (LÍNEA), deberemos proteger nuestra casa (LA ZONA), impidiendo que cualquier atacante entre en ella, y mucho menos si ese jugador intenta entrar en casa entre el jugador de balón y el defensor del que realiza el corte.

En el caso del jugador con balón la situación está clara, ya que al trabajar el no ser superado, tendré que trabajar más duro en los desplazamientos defensivos cuando el atacante se acerque o entre en la zona para intentar evitar que penetre en la misma.

El defensor sin balón deberá estar atento a todos los movimientos de su par, para interponerse en su camino, o en caso de no lograrlo, seguir cerrando la línea de pase, hasta que el jugador acabe el corte y en ninguno de los casos dejar que el corte vaya entre él y el jugador con balón ya que será canasta segura o un tiro en 1x0 cerca de canasta. Hay dos casos especiales; el primero de ellos es que un jugador corta por la línea de fondo y el defensor debe elegir entre dar la espalda al balón o dar la espalda a su defensor. En este caso, siempre optaremos por dar la espalda a nuestro par, mirando balón,

pero solventaremos el no estar mirándolo con el contacto con las manos mientras realiza el corte para saber en todo momento dónde está el jugador y tener controlado el balón.

La otra situación especial es la de jugadores grandes o altos cerca de canasta, que empujando son capaces de hacerse un hueco en las cercanías del aro y conseguir canastas fáciles de sus tiros, o de sus propios rebotes.

En este caso tenemos dos opciones, la primera de ellas es no cerrar claramente la línea de pase, y defender a $\frac{3}{4}$, aguantando las embestidas e imposibilitando el avance del jugador hacia nuestra zona. De esta forma, evitaremos que al defender la línea de pase consigan canastas fáciles del jugador en 1x0 cerca del aro.

La otra posibilidad es realizar lo mismo que en los cortes por línea de fondo o por la espalda, mirando el balón y contactando con el jugador grande, pero no simplemente palpando con las manos sino que deberemos empujar hacia la línea de fondo para lograr sacarlo de la zona o, por lo menos, que pierda equilibrio y que esté por detrás de canasta. Si tenemos bien defendido al jugador con balón y defendemos así a este jugador, dificultaremos muchísimo este tipo de pase.

Distancias con el balón (introducción a ayudas defensivas)

Para facilitar el trabajo de cara a trabajar las ayudas defensivas más adelante, podemos hablar de la colocación de los defensores de los jugadores sin balón, manteniendo una separación acorde con balón para ayudar si el defensor es superado.

Yo suelo trabajar de dos formas esta colocación para introducir las ayudas; la primera de ellas es separarme de mi atacante hacia balón tantos pasos como pases haya desde el balón a mi atacante.

Por ejemplo, si el jugador de balón está en posición de alero, y yo defiendo a un jugador en posición de base, el balón llegaría con un pase, por lo que puedo acercarme un paso hacia el balón.

Si el jugador con balón está en un alero y yo defiendo al jugador que está en el otro alero, el balón está a dos pases de distancia (base y alero), por lo que me acerco dos pasos hacia el balón.

La segunda forma de trabajar esta disposición es con una nueva norma, trazamos una línea imaginaria de aro a aro, y dibujamos una red de vóley imaginaria, de la que no me puedo alejar si defiendo en lado débil. Si está balón en un alero y yo defiendo en lado contrario, gritaré VOLEY y me acercaré a

esa red de vóley imaginaria.

Lo más importante en estas disposiciones para colocarnos en ayuda es no perder la responsabilidad individual con mi par ya que posibilitaremos canastas fáciles si volvemos a estar pendientes del balón descuidando mi responsabilidad defensiva.

En caso de que el defensor del balón sea superado, gritaré AYUDA, y correrá para defender al atacante del defensor que salta a ayudarlo. El jugador que está en VOLEY saltará hacia balón imposibilitando que éste entre a canasta gritando ESTOY y, así, montaremos la ayuda con el intercambio defensivo.

Con estas normas e indicaciones podemos funcionar perfectamente en categorías de formación, aunque siempre dependiendo del nivel del grupo y de la capacidad de asimilación de conceptos de los jugadores, de los días de entrenamiento y muchos otros factores.

Partiendo de esto, podremos evolucionar al trabajo de segundas ayudas, de saltar y cambiar, presiones, pero siempre basándonos en conceptos básicos defensivos para el baloncesto.

Cuaderno Técnico nº 24

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

Propuesta para la construcción de una defensa en minibasket

Por Jorge Conde, seleccionador navarro de minibasket femenino



Jorge Conde

Introducción

La construcción de la defensa en baloncesto, como es lógico, no tiene una aplicación universal, ni mucho menos una manera única de llevarse a cabo. Lo que trataré de exponer en este artículo es mi punto de vista, una propuesta de aplicar actitudes y conceptos defensivos técnico-tácticos en iniciación, una

forma de intentar que nuestros jugadores tengan, por un lado, intención de defender y, por otro lado, unos mecanismos básicos que puedan llegar a desarrollar en los entrenamientos y partidos.

En esta introducción marco dos parámetros bien diferenciados, que se complementan para poder desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje: La motivación y los conceptos defensivos.

La motivación



La motivación es el primero de ellos. Los jugadores tienen que querer defender. Hemos de lograr en nuestros entrenamientos que comprendan la importancia de esta fase del juego y debemos desarrollar como entrenadores un método horizontal para que desplieguen y pongan de manifiesto su voluntad de esforzarse defendiendo. Cuando hago referencia a un método horizontal, quiero decir que debemos fomentar la ambición defensiva del jugador en muchos momentos del entrenamiento, incluso cuando estamos trabajando otras cosas. No creo en ejercicios en los que se trabaja un solo contenido de entrenamiento. Creo en que los entrenadores focalicemos el desarrollo de cada contenido con nuestros

comentarios y correcciones en ejercicios con un carácter más global. De esta manera, cuando nos planteamos desarrollar un trabajo de defensa, considero que no tenemos que pensar en una serie ni en una secuencia de ejercicios para trabajar solo la defensa, sino que en situaciones de igualdad numérica (1c1, 2c2, etc.), superioridad numérica defensiva (1c2, 2c3, etc.) e inferioridad numérica defensiva (2c1, 3c2, etc.) podemos desarrollar nuestras normas y actitudes defensivas en una situación global en la que trabajamos conceptos defensivos simultáneamente con conceptos de ataque, animando a los jugadores a buscar soluciones ante diferentes estímulos que van apareciendo en el juego.

Pienso que, en estas situaciones globales, debemos plantearnos cuáles son para nosotros los síntomas que consideramos responden a una buena actitud defensiva y reforzarlos cuando aparezcan en cualquier situación de entrenamiento, hasta que poco a poco se contagien y se conviertan en un hábito para todos los jugadores.

¿Cómo incidir en las actitudes defensivas? Creo que la mejor manera de motivar una actitud defensiva no es simplemente comunicarles que defender es fundamental, ni demostrar enfado y/o reproche ante errores defensivos, sino que considero un procedimiento mucho más adecuado el utilizar refuerzos positivos cuando demuestran intención de defender, aunque no lo estén haciendo del todo bien.

En términos motivacionales, yo utilizo las siguientes consignas que premio con refuerzos positivos cuando aparecen, independientemente de que desemboquen en éxito o no:

1.- Intentar recuperar una desventaja mediante el esfuerzo

Muchas veces el ataque supera a la defensa. Existe gran diferencia (más grande aún en edades de formación) entre la calidad muscular y la potencia o explosividad de unos jugadores u otros. Bajo este criterio, manifestar intención de recuperar una posición cuando me superan en 1c1 con balón o cuando me han cogido una puerta atrás, esprintar para

volver a defender una situación de contraataque o transición ofensiva rápida, etc. son síntomas de esfuerzo del defensor para intentar recuperar una desventaja y deben ser premiados con un refuerzo positivo en forma de comentario para el jugador que se esfuerza.

Propuesta para la construcción de una defensa en minibasket

2.- Luchar por un balón dividido

En muchos momentos del entrenamiento o partido nos encontramos con balones divididos: rebotes, balones que se escapan, etc. El jugador que se muestra guerrero y que

hace lo que está a su alcance para hacerse con la posesión merece un reconocimiento por nuestra parte para que continúe con esa intención en futuras ocasiones.

3.- Manifestar intención de crear incertidumbre al ataque, mediante fintas, movimiento de pies y brazos, etc.

No creo que tengamos que reforzar el hecho de recuperar un balón, sin analizar lo que ha provocado ese robo, sino que tenemos que transmitirles que cuando se está defendiendo se sea una amenaza continua para el ataque, y que nuestras amenazas como defensores provoquen errores en el ataque. El movimiento de pies y manos de los de-

fensores para engañar y fintar provoca que el ataque tome malas decisiones y eso es lo que creo que merece mayor premio. No considero que tenga mérito una recuperación de balón de un jugador que no se ha esforzado para ello, que simplemente se ha producido por un error no forzado del adversario.

4.- Mostrar actividad de querer defender tanto cuando están cerca, como cuando estén lejos del balón

Sobre todo recalco la necesidad de que los jugadores que están lejos del balón muestren actividad. Tienen que estar preparados para fintar o realizar ayudas, para defender cortes de jugadores del lado de ayuda, etc. Esto mantiene metidos a todos los jugadores en una situación defensiva de

equipo. También hay que tener en cuenta que en edades tempranas todos quieren el balón y que eso provoca errores de colocación, pero el hecho de no perder de vista a mi par sin balón y al jugador con balón, no son excluyentes.

5.- No renunciar al contacto

Cuestión fundamental bajo mi punto de vista. Considero que debemos alentar a los jugadores a que utilicen su cuerpo

para chocar, y aplaudir a aquellos que no sólo utilizan las manos.

6.- Tratar de anticiparse al siguiente movimiento del ataque, escondiendo su intención de tapar una línea de pase o de atacar al bote, para que el jugador con balón consume el error que el defensor busca que el ataque cometa

Esta consigna es complicado que la podamos ver en iniciación, pero la magia de este deporte hace que de vez en cuando aparezcan síntomas de inteligencia motriz fuera de lo habitual y que se dé una situación en la que cualquier

defensor claramente busque que el ataque cometa un error concreto y consiga que efectivamente se "caiga en su trampa".

Los conceptos defensivos

Los conceptos defensivos son el segundo de los parámetros sobre los que desarrollo este artículo.

Si bien es cierto que la motivación, con todo lo que ello implica, es fundamental para poder desarrollar la defensa en iniciación, no es posible desplegar un proceso de enseñan-

za-aprendizaje tan solo transmitiendo a nuestros jugadores la importancia de la defensa y premiando con refuerzos positivos la intención de defender. Por tanto, además, deberemos contar con una idea clara de los conceptos que queremos transmitir, y desarrollar este proceso de una manera adecuada a las capacidades del individuo y del grupo.

1.- La posición defensiva

Cuando hacemos referencia a la posición defensiva, es muy importante destacar dos vertientes de la misma.

Por un lado, la posición básica del cuerpo. El peso del cuerpo deberá estar ligeramente dirigido sobre la parte delantera de los pies y repartido sobre un pie u otro de manera que en cada desplazamiento podamos impulsarnos con la pierna que corresponda para conseguir mayor rapidez y eficacia en el movimiento. Las articulaciones del tren inferior (tobillos, rodillas y caderas) no deben estar rígidas (evitar la extensión completa, es decir, evitar "estar de pie") para que ante un cambio podamos reaccionar. En todo momento hemos de buscar ocupar el mayor espacio posible, que impida al atacante progresar, y hacerlo con un equilibrio constante para poder reaccionar ante los cambios y sentirnos cómodos defendiendo. Además, el defensor del balón considero que tiene que estar muy encima, impidiendo que el jugador

de balón progrese cómodo, pero manteniendo la distancia suficiente para que el jugador de balón no nos supere con el primer bote.

Por otro lado, la orientación del cuerpo. Debemos tener claro que no es lo mismo que el cuerpo se oriente hacia un lado u otro. En un primer paso del proceso de enseñanza-aprendizaje, cuando hablamos de defender al jugador con balón, la espalda del defensor ha de estar siempre orientada a la canasta que defendemos. Podemos hacer un símil con un ladrón (atacante con balón) que quiere robar la casa (aro) entrando por la puerta (espalda del defensor, nuestra espalda). Si mantenemos la posición, la puerta estará cerrada y el ladrón no podrá robar, pero en el momento en el que le abramos la puerta, nos quedamos sin televisión, nevera, etc. Más adelante, cuando trabajemos defensas específicas y cuando les expliquemos dónde se pueden tomar más ries-

Propuesta para la construcción de una defensa en minibasket

gos y dónde no, ya modificaremos las orientaciones, pero cerrar al ladrón la puerta de mi casa puede ser una manera adecuada para comenzar a defender.

Cuando hablamos del defensor del jugador que no tiene el balón, bajo mi punto de vista, la situación cambia un poco. Para mi gusto, en la iniciación, la defensa del jugador sin balón tiene que conllevar más riesgo. Por tanto, soy partidario de cambiar un poco la orientación del cuerpo y llevarla ligeramente hacia el balón. Siempre de manera que el defensor del jugador sin balón pueda ver tanto a su par, como al jugador del balón, pero a su vez tapando la línea de pase. En este caso utilizo el símil del pájaro (defensor del jugador

sin balón), aprovechando sus alas (brazos) para evitar que el ladrón (jugador con balón) vea el camino para que le ayude su cómplice (mi par, jugador sin balón). El pájaro tiene que ayudar a defender la casa (aro) y que tener siempre vigilado al ladrón y al cómplice. Para ello, utiliza sus alas y con ellas impide que el cómplice se convierta en ladrón recibiendo un pase. Además, tenemos que hacer ver al pájaro que no puede estar completamente pegado al cómplice, sino que tenemos que mantener una distancia que nos permita reaccionar cuando el cómplice se mueva. Mantendremos siempre las dos alas abiertas y taparemos el pase, pero si el cómplice recibe el balón, tendremos que cambiar nuestro cuerpo para cerrarle la puerta de la casa.

2.- Utilización de manos



Las manos siempre tienen que estar activas. Cuando defendemos al ladrón, no sólo debemos cerrarle la puerta de la casa, sino que también tenemos que utilizar las manos para intentar quitarle su arma (el balón). La iniciativa siempre va a corresponder al ladrón, ya que tiene el arma, pero eso no quiere decir que la pueda utilizar. Cuando estamos cerrando la puerta de la casa, nuestras manos tienen que estar siempre pendientes del balón. Si el ladrón sujeta el balón sin estar botando, nosotros utilizaremos nuestras manos para taparlo, siempre con una mano en el balón y con la otra en el sitio donde el ladrón pueda querer moverlo. Es importante que nuestros brazos se muevan de una manera asimétrica, pero que esa asimetría no nos desequilibre. Si el ladrón se está moviendo con el bote, nosotros utilizaremos nuestras manos de una manera similar, con una mano en el balón intentando tocarlo y/o taparlo y con la otra preparada para el siguiente movimiento que realice el atacante (cambio de mano). Para poder utilizar las manos de una manera más eficaz, trataremos de que la puerta de la casa esté cerrada, pero eso no quiere decir que mientras le cerramos la puerta tengamos

que dejar de utilizar las manos para intentar tocar el balón.

Cuando estoy haciendo de pájaro, mis alas siempre han de estar desplegadas. No sólo el ala que tapa la línea del pase, sino también la otra, de forma que si el cómplice se mueve hacia la canasta, el pájaro tenga preparada su otra ala para taparle el pase. Esto nos permite tratar de defender la puerta atrás un momento más pronto que si sólo utilizamos un ala. Además, el pájaro tendrá que estar atento por si el ladrón atraviesa la puerta. Antes de que suceda esto, el pájaro podrá utilizar sus alas de vez en cuando para intentar despistar al ladrón, mediante fintas defensivas, es decir, como si fuese a hacer una ayuda. Pero en el momento que el ladrón rebasa la puerta, el pájaro deberá volar para que no nos acabe robando la casa. Este último concepto tiene muchos matices. En una situación colectiva y en edades más avanzadas ya veremos como planteamos el sistema de ayudas (del lado fuerte o del lado de ayuda, saltar y cambiar o ayudar y recuperar, etc.), pero en una situación de 2c2, las alas del pájaro nos pueden ayudar a hacer entender al defensor la importancia de la actividad de manos y de ver en todo momento al balón y a mi par.



3.- Utilización de pies

Cuando un niño comienza a jugar a baloncesto, de manera innata, no utiliza sus pies sino para perseguir al balón. Pues bien, bajo mi forma de verlo, este es un hábito que cuesta mucho cambiarlo, pero que una vez conseguido, le proporciona al niño un gran salto de calidad en su manera de defender. Hemos de conseguir que no mueva sus pies sólo

para ir al balón, sino en todo momento. Que sea capaz de mantener una actividad elevada en el movimiento de sus pies cuando el balón no está cerca y que esa actividad le permita realizar sus tareas de orientación del cuerpo y acompañar a su actividad de manos.

Propuesta para la construcción de una defensa en minibasket

Para continuar un poco con la perspectiva que diferencia al defensor cuando está defendiendo al jugador de balón y cuando defiende al jugador que no tiene el balón, me gustaría matizar ciertos detalles que considero útiles.

Cuando estamos cerrando la puerta de la casa, los pies tienen que ayudar a orientar el cuerpo para proteger el aro. Mientras estemos cerrando la puerta para que no nos superen el 1c1, la movilidad de mis pies me permitirá ayudar a mis manos y así reaccionar a los movimientos del balón. Así como hemos comentado antes que las manos llevarán un movimiento asimétrico para tapar con una el balón y anticipar con la otra movimientos inmediatos del atacante, los pies también deberemos moverlos de manera desigual entre sí, es decir, que no deberemos impulsarnos con los pies a la vez. Eso sí, será necesario coordinarlos con las manos y el resto del cuerpo para no perder equilibrio. Evitaremos los saltos a las fintas, ya que si el ladrón reacciona para progresar cuando mis pies están en el aire, no será posible que

pueda anticiparme y colocarme de nuevo delante de él para mantener la puerta cerrada. También en momentos posteriores del proceso de enseñanza-aprendizaje enseñaremos a los defensores que a través del movimiento de los pies podrán orientar y conducir al ladrón a donde más nos interese, pero este sería un apartado posterior en el proceso.

Cuando estamos en el rol de pájaro, la actividad de pies implica también mucho dinamismo. El cómplice tiene mucha más movilidad que el ladrón, ya que no tiene un balón que le retarde los desplazamientos. El movimiento de los pies nos ayuda a llegar más allá con las alas y hacer que el campo de visión del ladrón para efectuar un pase disminuya. Cuando utilicemos las alas para intentar despistar al ladrón mediante fintas defensivas, este movimiento de manos deberá ir acompañado de desplazamientos pequeños pero explosivos de los pies, de forma que nos permita ir y volver, fingir una acción para reaccionar.

4.- Desplazamientos en defensa

Cuando nos tenemos que desplazar para defender muchas veces hemos oído la consigna de mantener la posición defensiva y de utilizar los pasos de caída en diagonal para mantener dicha posición. En este caso, a mi parecer es un tanto diferente a esta idea.

Por un lado, bajo mi punto de vista, el paso de caída no debería existir en baloncesto de formación. Manteniéndome fiel a mi idea de motivar una intensidad defensiva muy elevada, el paso de caída no deja de ser una puerta semiabierta hacia la casa, por lo tanto, lo elimino de mi proceso de enseñanza-aprendizaje. Está claro que es una idea un poco drástica, pero creo en ella.

En mi caso, trato de trabajar los desplazamientos defensivos de manera horizontal, no diagonal, manteniendo todo el tiempo posible la puerta cerrada y premiando con refuerzos positivos muy destacados cuando el jugador intenta esta acción. Lógicamente, para el defensor es mucho más complicado y a veces desemboca en mayor número de faltas y en que el ladrón sobrepasa la puerta en alguna ocasión más, pero personalmente creo que compensa, ya que a su vez conseguimos que en la mayoría de las ocasiones el jugador de balón no progrese tan fácil (o directamente no progrese).

Cuando el ladrón nos supera en bote, sobre todo cuando estamos defendiendo a campo abierto, la recuperación para cerrar la puerta y volver a poneme delante no la contemplo en posición defensiva y agachados en desplazamiento lateral, sino que la consigna es correr a toda velocidad hasta colocarme delante del jugador de balón y entonces sí, volver a la posición básica. En el camino utilizaré mis manos para ir al balón si el atacante me deja, pero sin olvidar que el primer objetivo es poneme delante para cerrar la puerta, ya que así utilizo luego mis manos con mayor facilidad.

Otra de las cosas que me gustaría destacar, ya que le veo mucha utilidad y me ha dado siempre buenos resultados, es la manera de desplazarme para recuperar la posición defensiva después de hacer una ayuda larga. En este caso, la recomendación que propongo es que en los primeros pasos, que todavía estoy lejos del balón, la zancada sea larga, para avanzar lo más rápidamente posible; pero conforme me voy acercando al jugador de balón, los pasos se acorten y su frecuencia aumente. Esto nos permite hacer una recuperación rápida en la primera fase y nos proporciona estabilidad con muchos contactos con los pies en el suelo para reaccionar cuando nos estamos acercando al jugador de balón, para que no aproveche para superarnos.

Conclusión: Otros aspectos básicos

Para finalizar esta reflexión de cómo construir una defensa a través de algunos conceptos defensivos básicos y de la motivación, no quisiera dejar de mencionar tres ideas que van unidas a cualquier defensa bajo mi punto de vista.

La defensa no finaliza hasta que tenemos la posesión del balón. Hemos de defender hasta el rebote, independientemente de que no dé la sensación de que se pueda llegar a un balón.

Cuando acabamos una defensa, no hay una pausa. Tenemos que minimizar, sin errores, el tiempo de unión entre la defensa y la siguiente transición ofensiva.

Para que una defensa funcione, la primera norma es la comunicación. Hablar es gratis, y si cuando defendemos hacemos ruido, mejor.



Cuaderno Técnico nº 25

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

Ejercicios para construir una defensa en categoría infantil

Por Borja Garayoa, exseleccionador navarro infantil masculino



Borja Garayoa

Introducción

“*El ataque gana partidos, la defensa campeonatos*”, dijo Chuck Daily. Filosofía de vida para muchos equipos que han llegado al éxito, hablaremos sobre la defensa en la categoría infantil.

Como todos podéis imaginar, todo es muy subjetivo, ya que entre un chico o chica de selección y un chico o chica que acaba de em-

pezar a jugar en edad infantil hay mucha diferencia. Sin embargo, lo que voy a exponer son unas pequeñas directrices basadas en mi experiencia en edad infantil, y lo quiero hacer de la siguiente forma; explicaré varios ejercicios que he utilizado para, por así decirlo, construir la defensa de la selección navarra infantil masculina, con los objetivos que trato de lograr y los detalles a dar importancia.

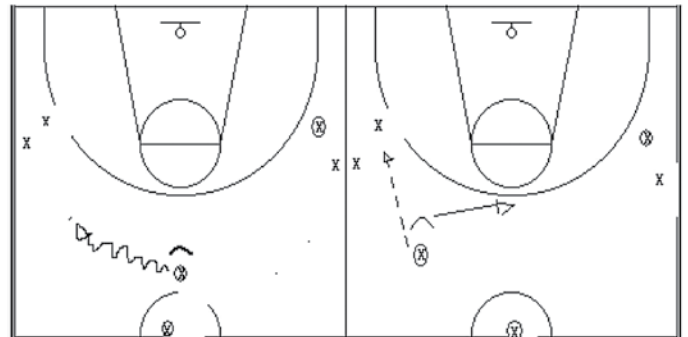
1.- 1x1 tanto al jugador que tiene balón como al jugador que no tiene balón:

Sobre la defensa 1x1 al jugador con balón, Ettore Messina decía algo así como que “Un jugador que no aguanta 2 botes de su atacante no merece una ayuda defensiva, hay que tener responsabilidad individual”. El 1x1 es la base de la defensa, por muy trabajado que tengas el sistema de ayudas si te superan cada vez en 1x1 habrá problemas, sin embargo con este ejercicio también quiero hablar de la defensa previa a la recepción de balón, o lo que hablaríamos de una introducción a flotar en lado débil.

Ejercicio:

Un atacante con balón, un defensor y mínimo un jugador esperando con balón además de 2 pasadores a cada lado, el primero de uno de los lados sin balón. El atacante se desplaza hacia el lado del pasador que no tiene balón con un par de botes y hace un pase al pasador, en ese momento el balón con el que se va a atacar pasa a ser el que tiene el pasador de lado contrario (en este momento exigimos al atacante contar hasta 3 para que dé tiempo al defensor a colocarse en situación de flotar ya que ahora defiende al otro lado) El atacante ahora debe trabajar una recepción y el defensor tratar de que sea lo más lejana del aro posible, ya que una vez reciba el atacante tendrá limitados los botes a

un máximo de 3, tan solo en caso de que el atacante coja el rebote ofensivo la cuenta de bote vuelve a 3, ya que nunca se termina de defender hasta que no has logrado el rebote defensivo.



Para hacer la rotación más dinámica el pasador en cuanto da balón al atacante se convierte en defensor del hombre que se ha quedado esperando con balón y comienzan el ejercicio hacia el lado contrario, es decir, hacia el pasador que no tiene balón. De atacante se rota a pasador, de defensor se rota a atacante, de pasador a defensor.

Objetivos:

- 1º Que el defensor sea consciente de que no puede estar en la misma posición según el balón esté en el hombre que defiende o en el lado contrario.
- 2º Que el defensor sea consciente de que el 1x1 nace de la posición que ha conseguido apretando la línea de pase.
- 3º Que no le superen en 1x1 y fuerce un mal tiro.
- 4º Ninguna defensa ha terminado si no tenemos el rebote defensivo.



Ejercicios para construir una defensa en categoría infantil

2.- Posiciones defensivas:

De lo segundo que quisiera hablar es de las 3 posiciones defensivas que hablábamos en la selección infantil antes de que haga falta una ayuda.

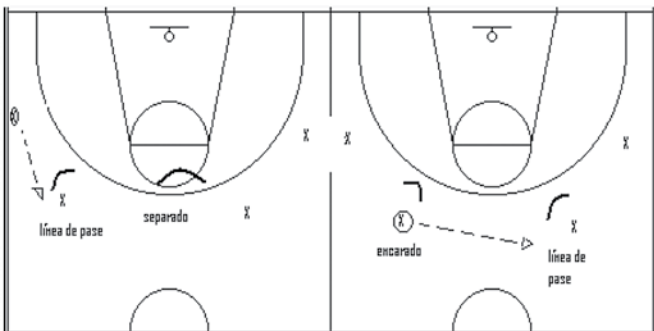
Utilizo cada una de estas posiciones defensivas en la siguiente situación:

Encarado: siempre que defienda 1x1 al jugador con balón, siempre negando el centro con especial empeño.

Línea de pase: siempre que defiendo a un jugador sin balón que está en posiciones cercanas a balón con posibilidad de recibir.

Separado: cuando defiendo a un jugador sin balón que está muy lejos de este.

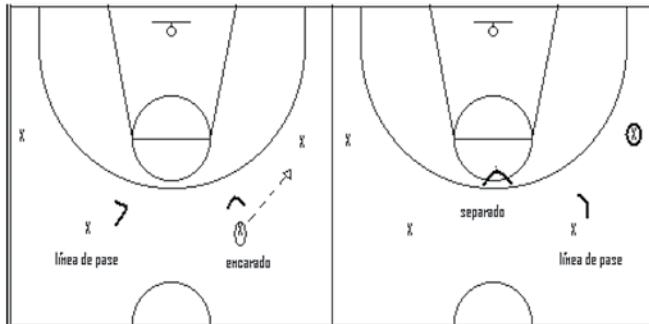
Para esto utilizo mucho el siguiente ejercicio:



Ejercicio:

2 pasadores abiertos, 2 atacantes y 2 defensores. El balón empieza en uno de los pasadores y llegará hasta el otro

pasador a través de los atacantes, que cuando lleguen al atacante del otro lado, ya tendrán libertad para moverse donde quieran con el objetivo de recibir y de meter canasta. Según en qué posición esté el balón, los defensores estarán encarados, en línea de pase o separado.



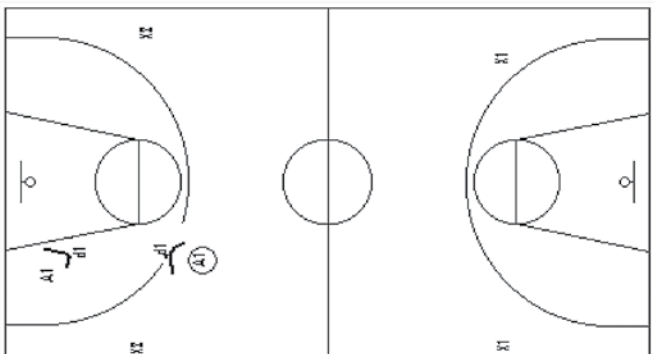
Rotación: por parejas, los atacantes pasan a defender, los defensores a pasar y los pasadores a atacar. También podemos hacer que quien gane pase a pasar y quien pierda se quede o siga defendiendo para lograr motivación.

Objetivos:

- 1º Que los defensores interioricen cómo tienen que colocarse según dónde esté su atacante y el balón.
- 2º Fomentar la agresividad previa a la recepción de balón.
- 3º Recuerdo que en el anterior ejercicio hemos hablado de que ninguna defensa se da por terminada sin el rebote.

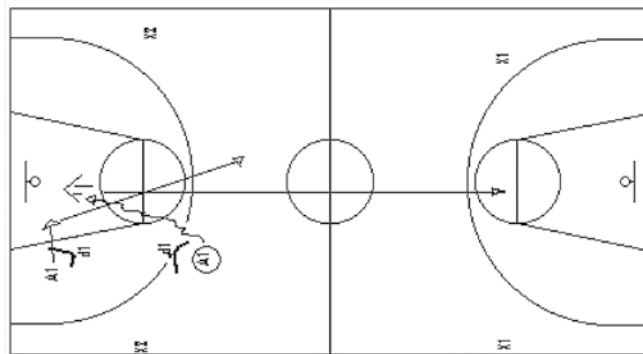
3.- Balance defensivo:

Otro tema que en infantil empezamos a trabajar de forma específica es el balance defensivo, quizá antes de infantil. El contraataque, al no haber un dominio claro del rebote y, en muchas ocasiones, incluso carencias en el manejo del balón, se produce en pocas ocasiones tras rebote defensivo, o después de canasta. Para entrenarlo me gusta utilizar un 2x2 continuo a todo campo, intentando asignar roles a los jugadores, uno deberá atacar el rebote de ataque y el otro hacer el balance.



Ejercicio:

Por parejas, posición inicial, una pareja ataca, otra defiende y una abierta a la altura de tiro libre a cada lado del campo. La dinámica del ejercicio es la siguiente, se juega un 2x2 en una canasta. La pareja que ataca (a1) en una canasta, defenderá en la otra canasta a la pareja que espera (x2) la



pareja que defiende (d1) si no hay canasta, rebotea y da el primer pase, y si hay canasta saca de fondo.

Un atacante debe ocuparse del balance defensivo (hasta proteger aro) y el otro atacar el rebote de ataque, intentar retrasar el primer pase y correr a defender el 2x2 con su pareja.

En la otra canasta se juega un nuevo 2x2 con la misma dinámica.

La rotación es, de atacar a defender en lado contrario, de defender a estar abierto, de estar abierto a atacar la canasta contraria.

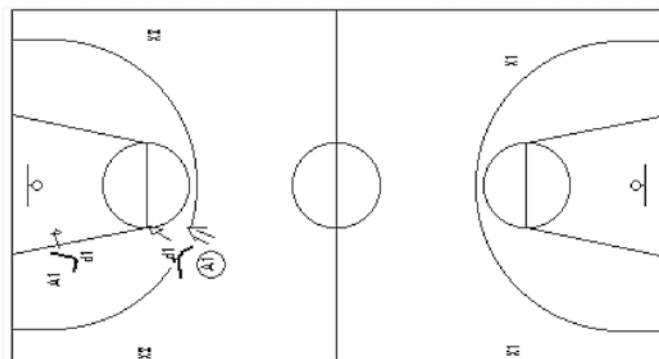
Objetivos:

- 1º Mentalidad de balance defensivo y de cargar rebote de ataque, no existe quedarse mirando si entra o no el tiro.
- 2º Parar el balón lo más lejos del aro posible.

Ejercicios para construir una defensa en categoría infantil

4.- Presión individual en todo el campo:

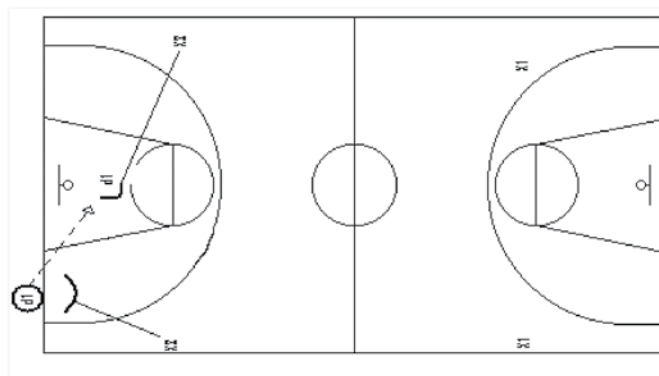
Durante todos estos ejercicios estamos tratando de dotar a nuestro equipo de una mentalidad defensiva más fuerte. En minibasket o preinfantiles, los jugadores normalmente no creen en la importancia de la defensa, en infantiles, aunque es una edad con muy diferentes estados en la madurez de los jugadores como personas, se puede comenzar a mentalizar a los jugadores de la importancia de la defensa. El mismo ejercicio que el anterior simplemente cambiando la rotación de las parejas que esperan nos sirve para trabajar la presión individual a todo campo.



Ejercicio:

Posición inicial igual al ejercicio anterior

En esta ocasión la pareja que espera (x2) será quien defienda a la pareja que está defendiendo (d1) que ahora debe ¡¡rebotear!! o sacar de fondo si hay canasta y atacar a la canasta contraria.



Otra variante puede ser obligar a un número de botes determinado a los atacantes antes de pasar medio campo para obligar a la defensa a ser muy intensa durante varios segundos.

Se juega el mismo 2x2 en el lado contrario y se sigue con la misma dinámica.

La rotación es: de defender se pasa a atacar a lado contrario, de atacar se pasa a estar abierto y de estar abierto se entra a defender.

Objetivos:

1º Intensidad defensiva a campo completo.

2º Aguantar 1x1 a campo abierto.

3º Importancia del rebote defensivo, para poder terminar de defender y atacar.



Ejercicios para construir una defensa en categoría infantil

5.- Bloqueo de rebote:

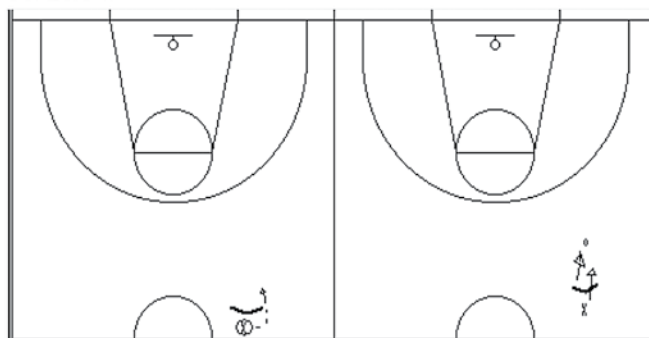
Todos los entrenadores, jugadores o aficionados al baloncesto conocemos la frustración que produce que, tras una buena defensa y conseguir forzar un mal tiro, que te cojan el rebote. Es especialmente importante la mentalización desde las categorías base de que la defensa no se termina cuando el rival tira; hasta que no ha entrado la canasta o tenemos el rebote no ha terminado la defensa (salvando perdidas o robos). Sobre esto es especialmente importante el bloqueo de rebote. Para poder controlar el rebote sin sobresaltos, tenga ventaja o desventaja física (aunque sinceramente creo que el rebote es una parte difícil de trabajar) os propongo un ejercicio sobre esto que a mí me gusta mucho.

Ejercicio:

1x1 bloqueo de rebote defensivo. Una jugadora con balón en medio campo y un paso delante suyo otra jugadora dándole la espalda. A toque de silbato la jugadora de balón lo lanza suavemente aproximadamente un metro delante con la intención de que se quede botando, desde ese mismo momento la jugadora que lo lanza puede coger el balón, la que está delante debe sujetarle hasta un nuevo pitido (1 ó 2 segundos después según consideremos) en ese momento la jugadora que está bloqueando también podrá coger el balón, la jugadora que logra el balón ataca y la que no defiende un 1x1.

Es importante que a la hora de bloquear el rebote los jugadores estén flexionados y con los brazos abiertos y levantados a la altura de los hombros, ya que ganamos 2 ventajas;

que el jugador al que se bloquea tiene mucho más recorrido para rodear, ya que de intentarlo lo puedes palpar, y que a la hora de saltar a por el rebote tienes las manos más cerca del balón.



La rotación podemos plantearla de muchas maneras, ofrezco 2; una competición a ver quién logra más canastas (ya que de esta forma se premia a quien logre el "rebote" que es quien ataca y tiene posibilidad de anotar) empezando 5 veces delante y 5 veces detrás y otra el que gana empieza lanzando el balón y el que pierde delante.

Objetivos:

1º Trabajar el bloque de rebote.

2º Mentalizar que hasta que no tengo el rebote no se empieza a atacar.



Conclusión

Por último, dicho todo esto, me gustaría hacer una pequeña reflexión que siempre me gusta intentar transmitir. Por mucho que hablamos de posición defensiva, (piernas flexionadas, espalda recta, cabeza al balón...) por mucho que hablamos de lado fuerte, lado débil, y de todos estos objetivos que hemos hablado, la defensa es VOLUNTAD, es querer, desear, saber que lo tengo que dar todo para que no me superen o para ayudar a un compañero que lo necesita con el objetivo de que no me metan una sola canasta sin sudar. La combinación de la voluntad de defender con las ganas de pensar, harán bueno todo este trabajo del que hemos hablado.

Cuaderno Técnico nº 26

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

Construcción de la defensa en categoría cadete

Por Eliseo Jiménez ex-seleccionador Navarro Cadete Masculino



Eliseo Jiménez

Introducción

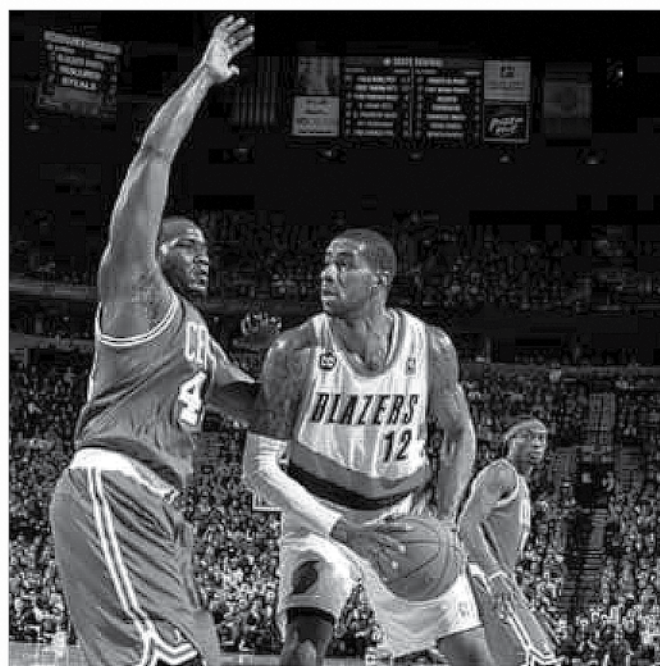
Siguiendo con la línea de los anteriores cuadernos técnicos, toca ahora ver la construcción de la defensa en categoría cadete. Hasta ahora, además de explicar la información teórica relativa a los conceptos fundamentales de defensa, se han explicado tanto los gestos

técnicos correspondientes como el trabajo a realizar en minibasket e infantil, girando en gran medida todas las ideas en torno a la defensa 1c1 al jugador con balón. Es por ello que ahora procederemos a dar unas pinceladas de cómo continuar ese trabajo en una categoría superior.

Cuando empezamos el trabajo de defensa con nuestros jugadores lo más importante de todo es potenciar las ganas y la voluntad de defender. Deberíamos incidir en ese trabajo recompensando todo trabajo defensivo de una forma especial y significativa. Muchas veces se olvida, y sin embargo muchos otros aspectos del juego, especialmente los de ataque, son continuamente reforzados desde diversos ámbitos, sean compañeros, padres, espectadores... Todo jugador de categorías inferiores está acostumbrado a que le pregunten tras un partido: "¿Cuántos puntos has metido?", o "¿cómo habéis quedado?". El reforzar positivamente la defensa es uno de los primeros pasos a realizar a la hora de construir la defensa. Asimismo el aprendizaje de la técnica defensiva debe ir paralelo al desarrollo de otros aspectos no técnicos del juego defensivo tales como la voluntad y el espíritu de trabajo en equipo.

Para ello hay que marcar unos principios básicos de funcionamiento. Como por ejemplo la comunicación. Debe ser continua entre todos los miembros del equipo, o jugar con intensidad y agresividad, o no dejar circular el balón con facilidad e impedir que inviertan balones de lado. Sean cuales fueren hay que marcarlos de un principio y exigirlos en todo momento hasta que se conviertan en un hábito.

La técnica defensiva en estas edades debe reciclar los conceptos trabajados anteriormente y ponerlos en práctica en competición, siendo en esta categoría fundamental aprender la defensa al hombre sin balón. Hasta este momento el



jugador ha priorizado el balón y ahora debe aprender una nueva responsabilidad sobre el jugador que defiende. Para ello se debe comenzar utilizando mucho el juego 2x2 y 3x3 permitiendo al atacante pasar y cortar sin bloqueos. Posteriormente podremos introducir los bloqueos, tanto directos como indirectos. Una vez enseñados, y después de su introducción, debemos enseñar cómo defenderlos.

Defensa del jugador sin balón

Los aspectos en los que se debe incidir a la hora de trabajar la defensa al jugador sin balón y sobre los que planificar los ejercicios serán los siguientes:

- 1) El trabajo del rebote defensivo, aspecto que considero vital. La defensa acaba con la recuperación del balón. No se pueden permitir segundas opciones de tiro.
- 2) Impedir o dificultar la recepción del balón. Trabajar correc-

tamente la defensa de la línea de pase.

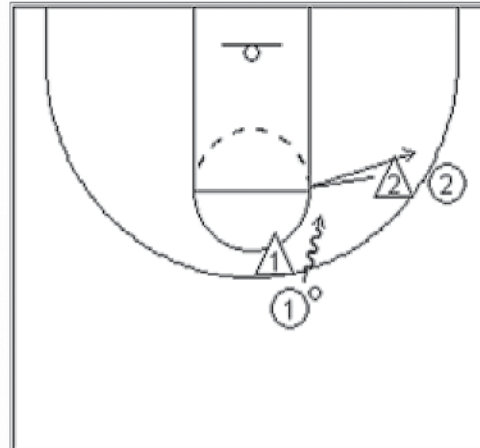
- 3) Dar ayudas a los compañeros y efectuar las rotaciones defensivas que sean necesarias. En los comienzos, los jugadores tienden a "sobreaayudar" generando lagunas defensivas. Cada jugador tiene su responsabilidad individual.
- 4) Ocupar los espacios correctamente, negar cortes. Una posición correcta en el campo determinará el éxito en la defensa de ayudas.
- 5) Fintar constantemente. Se utiliza y enseña poco, y es

Construcción de la defensa en categoría cadete

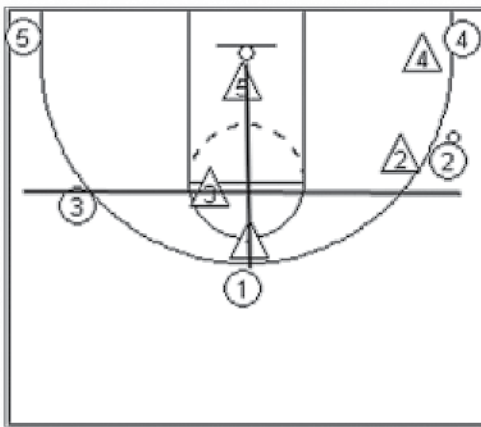
una herramienta defensiva que genera pérdidas en el equipo atacante.

Y, como filosofía general, además de lo expuesto, hay que intentar que los jugadores tomen iniciativas intentando que el atacante no pueda hacer lo que tiene previsto, sacarlo del tempo de movimiento, cambiándole la posición de posible recepción.

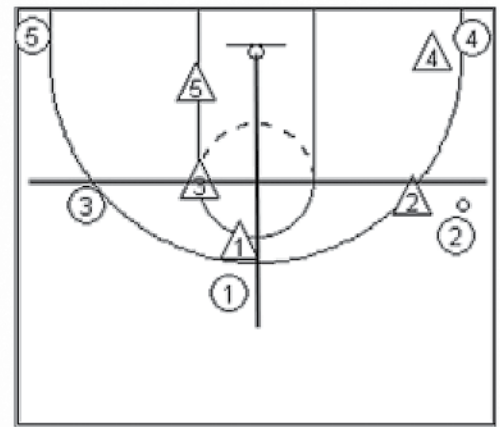
Cualquier defensa se basa en la posición del balón. Nuestros jugadores se mueven a partir del movimiento del balón, tienen que saber dónde tienen que estar y cómo actuar. Por ello dividimos la pista en el lado fuerte y el lado de ayuda.



Para los jugadores en el lado fuerte será prioritario presionar al jugador balón, detener las penetraciones a canasta y saltar para ayudar dentro.



Para los jugadores situados en el lado de ayuda tendrán que aprender a qué hacer según el balón esté por encima o por debajo de los tiros libres; cuando se produzca una penetración desde el lado fuerte y al producirse la primera ayuda.



El juego dos para dos

Cuando se habla del juego dos para dos siempre nos viene el concepto de bloqueo y continuación. Y aunque es una de las partes más importantes del juego que hay que aprender a dominar y en la que nos detendremos posteriormente, el jugador debe previamente dominar otras facetas tales como: **pasar y cortar**, que puede ser realizado entre dos jugadores exteriores, un jugador exterior y uno interior y dos jugadores interiores. Habrá que enseñarles en todas estas situaciones

intentar defender el corte en la línea de pase; La **puerta atrás**, donde la prioridad en defensa será enseñarles una buena y correcta defensa de la línea de pase; **Cortes desde el lado contrario**, enseñando al defensor a que esté en posición de ayuda en el lado débil triangulando para ver a su atacante y al balón; **dividir y cortar**, enseñando al defensor la utilización de las fintas defensivas y por último enseñar a defender el **pase mano a mano**.

Bloqueo directo

Una vez trabajado lo anteriormente expuesto, hay que pasar a trabajar los bloqueos.

En el bloqueo directo es muy difícil emplear una sola manera de defender ya que dependerá de diversos factores: el lugar donde se produce, (lejos de canasta, bloqueo central o lateral); en función de los jugadores que intervienen en el bloqueo; de las características del bloqueador y del botador; del posicionamiento del resto de jugadores que no intervienen en el directo; del tiempo de posesión que quede, o de las decisiones tácticas del equipo.

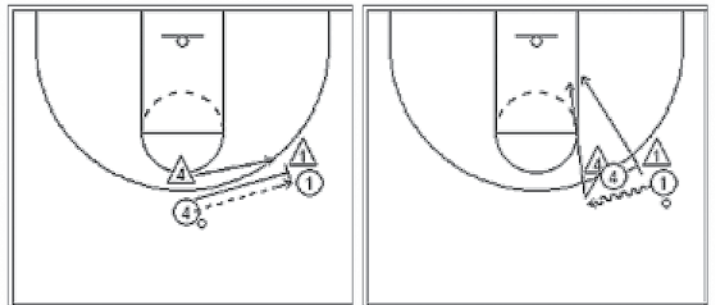
No obstante y a pesar de todas estas variables vamos a ver las diferentes posibilidades de defensa de los bloqueos y los que hay que comenzar enseñando en estas categorías.



Construcción de la defensa en categoría cadete

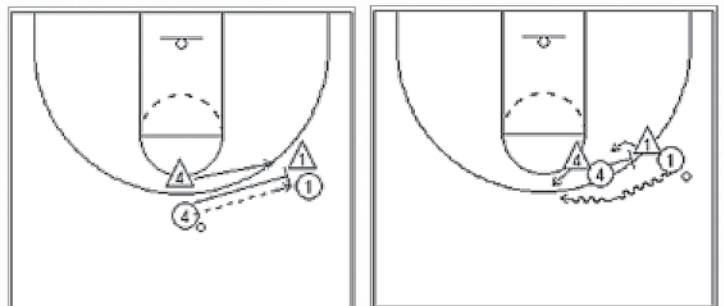
Defensa del bloqueo por arriba

Como primera opción el defensor deberá meter su pierna más cercana al bloqueo pegada al bloqueador antes de que el botador arranque e intentar pasar entre el poco espacio que hayan dejado los dos atacantes. Otra opción es pasar después, mientras el defensor del bloqueador hace un flash y recuperación ayudando a que su compañero pueda recuperar. La sorpresa y la agresividad son la clave de esta forma de defender.



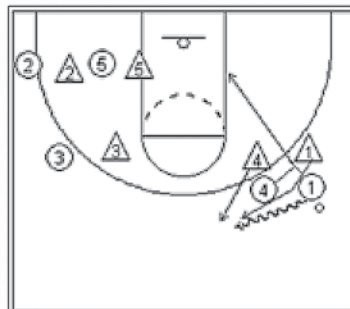
Cambiar

Los defensores intercambian en su asignación. El defensor que recibe el bloqueo pondrá su pierna detrás del bloqueador para intentar evitar la rápida continuación del bloqueador. Si el equipo que tenemos es similar en altura, ésta es una buena opción. Asimismo se podría utilizar en los momentos finales de partido para evitar tiros rápidos y fáciles. Otra opción es provocar el desajuste defensivo fruto del cambio e intentar provocar la pérdida en el juego atacante cuando de una forma compulsiva busquen al jugador con ventaja.



2x1 al jugador del balón

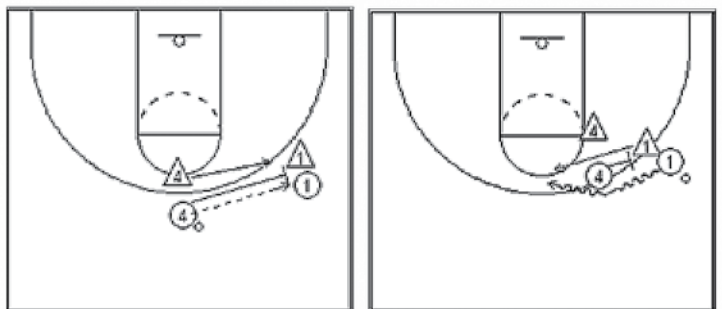
Es una situación muy buena para realizar un 2c1. Para ello, más importante que la propia realización del trap, es la organización del resto de jugadores, de las segundas ayudas para cerrar la continuación del bloqueador. Esta defensa puede ser interesante si el botador es mal pasador.



Es una forma muy buena de fomentar la agresividad al mismo tiempo que metemos la ayuda desde el lado débil.

Por detrás del bloqueo

El defensor del bloqueador deja un espacio por donde su compañero pueda pasar. Con esta acción evitamos penetraciones, pero a cambio damos la posibilidad al botador de hacer una parada detrás de su compañero para realizar un tiro sin casi oposición. Esta opción es interesante siempre que los bloqueos sean alejados del aro o cuando se defiende a un buen penetrador pero mal tirador.



En resumen

Para empezar hay que tener como idea que el aspecto mental es el más importante a trabajar, primero de forma individual y luego colectiva, impregnando todo el trabajo defensivo con esa filosofía, junto con la comunicación. Después, utilizar y perfeccionar los conocimientos previos de la defensa del

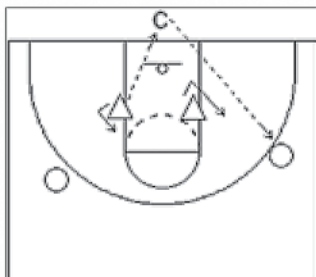
1c1, y comenzar el trabajo de defensa al jugador sin balón. Y por último, comenzar el trabajo de colaboración y táctica colectiva con el 2c2, y posteriormente 3c3. Todo lo expuesto son pautas progresivas que considero importantes a la hora de construir una defensa en categoría cadete.

Construcción de la defensa en categoría cadete

Ejercicios para explicar todo lo expuesto

1. Trabajo del lado fuerte y el lado de ayuda.

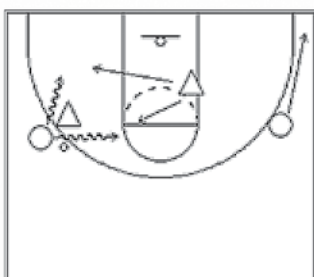
De inicio uno de los defensores pasa al entrenador, y éste a su vez pasa a uno de los dos jugadores exteriores. La defensa se tiene que girar rápido. Jugar el 1c1 y buscar contrapié. La ayuda se tiene que colocar rápido para llegar al balón.



Podemos incluir variantes posteriormente para jugar con corte del lado contrario o con bloqueo directo.

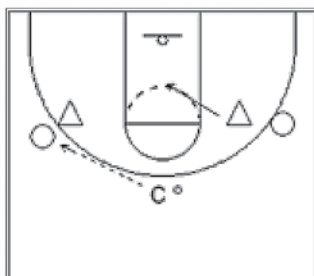
2. Ayuda y recuperación.

Misma idea. Trabajar el lado débil y el lado fuerte así como la posición de la ayuda en función de dónde esté el balón, si por encima o por debajo de los tiros libres. El jugador atacante buscará esquina buscando la espalda al defensor, que al ver el pase tratará de volver sobre su atacante.



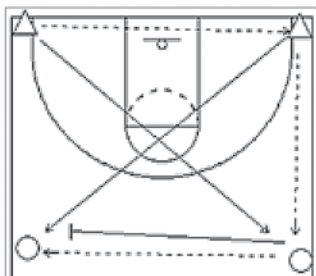
3. Líneas de pase e inversiones.

Se puede trabajar el ejercicio anterior pero introduciendo un pasador. Podemos trabajar así la defensa de la línea de pase y de la puerta atrás. Una vez recibido el balón estaríamos en el mismo planteamiento que en el ejercicio anterior, pero añadiendo la inversión de balón y trabajando defensivamente las posiciones en lado fuerte y débil.



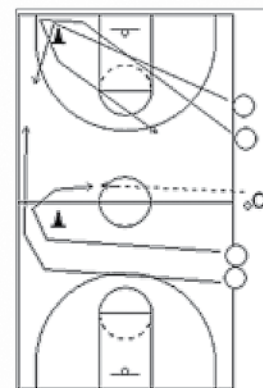
4. Defensa del bloqueo directo.

Pases por los jugadores hasta llegar a la última esquina. Se va a defender en cruz. Posteriormente jugamos un bloqueo directo. Dependiendo de dónde empecemos podemos trabajar diversas situaciones en la defensa del bloqueo directo. Por ejemplo, si el bloqueo ocurre muy lejos del aro, trabajar el cambio defensivo o si planteamos que el balón llegue a la esquina del campo más cercana a canasta trabajar que el que defienda la línea de fondo cierre el centro...



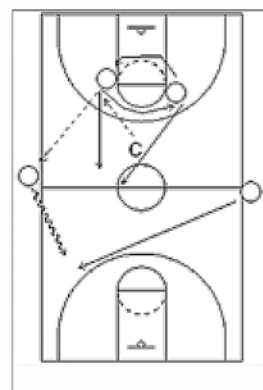
5. Recuperaciones y defensa en movimiento.

Los dos atacantes giran alrededor de su cono y uno de ellos recibe balón del entrenador. Los dos defensores giran alrededor del cono y corren para impedir la canasta. Trabajo de fintas defensivas, línea de pase, puerta atrás. Si la defensa llega, jugar bloqueo directo. Trabajar los distintos tipos de defensa del bloqueo planteados.



6. Balance defensivo y 2c2.

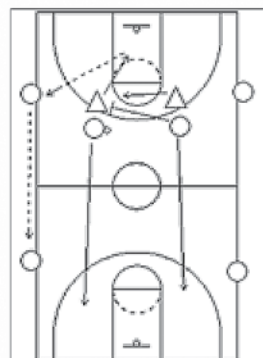
El entrenador se encuentra con balón y pasa a uno de los dos jugadores que se encuentran dando vueltas alrededor del círculo. El jugador que recibe ataca (y el otro defiende) pasando a uno de los jugadores que está esperando en medio campo. El que recibe ataca y el del lado contrario defiende. Se juega un 2c2 trabajando todo lo expuesto anteriormente.



7. Del 2c2 al 4c2 para llegar jugando - Defensa de la transición y los cortes.

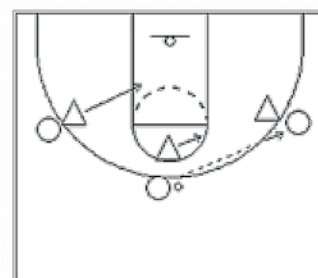
Ejercicio con ritmo que permite trabajar multitud de variantes: balance defensivo, línea de pase, lado débil lado fuerte, defensa de los bloqueos...

Planteamos una de las situaciones que queremos trabajar. Cada pareja realizará de continuo un ataque y una defensa. Tras el ataque, el defensor pasará el balón a la banda que se convierte en atacante. Éste a su vez pasará al jugador en banda de campo contrario, que le devolverá el balón para jugar un 2c2 con la situación de juego planteada.



8. 3c3 con normas.

Para trabajar las ayudas, las rotaciones de las mismas, lado fuerte y lado débil, se puede trabajar a partir de un 3c3 marcando una norma. Sólo se puede recibir fuera de la línea de tres y sólo se puede anotar de 2 puntos. Los bloqueos no están permitidos. Trabajaremos las ayudas, rotaciones, posición de los jugadores en función de si el balón está encima o debajo de los tiros libres...



Preparación Física en baloncesto



Imanol Janices

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Master en Alto rendimiento Deportivo Prep. Físico del grupo de Tecnificación de la Federación Navarra de baloncesto

Durante los próximos 4 cuadernos técnicos abordaremos el tema de la preparación física en el baloncesto, para que todo aquel entrenador o entrenadora que quiera obtenga unas orientaciones mínimas al respecto.

Los 4 artículos tratarán acerca de los siguientes temas:

- **Conceptos Generales de la Preparación Física** Nov. 2012
- **La Fuerza** Enero 2013
- **La Resistencia** Abril 2013
- **La Planificación** Junio 2013

0.- CONCEPTOS GENERALES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Comencemos por definir qué es la preparación física: *"Se entiende por preparación física a la parte del entrenamiento, que busca **poner en el mejor estado posible de forma al deportista**, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo optimo."* (Capdevila, 2012).

Dicho de esta manera, parece muy complejo, pero para que nos entendamos, el objetivo principal de la preparación física es que **nuestro cuerpo sea capaz de rendir mejor ante una misma situación**, entendiendo por rendir, la capacidad de ser más resistentes y más fuertes ante una misma carga (ejercicio, acción), y que esto posibilite, finalmente, anotar o encajar más o menos puntos que nuestro rival.

En los siguientes artículos se pretende dar unas pequeñas orientaciones con el fin de que nuestros equipos puedan competir en una mejor forma física, pero para ello, y a

modo introductorio, debemos aclarar conceptos básicos de la preparación física.

1.- LA CARGA

Conjunto de ejercicios que provocan un desequilibrio en el organismo, es decir, todos los ejercicios tanto de baloncesto, como específicos de preparación física que empleamos en nuestros entrenamientos, con el fin de que nuestros jugadores mejoren. La carga aplicada será mayor cuanto mayor sea el volumen y la intensidad del ejercicio.

VOLUMEN:

Se trata del aspecto cuantitativo de la carga: Nº de repeticiones, tiempo, km a recorrer etc.

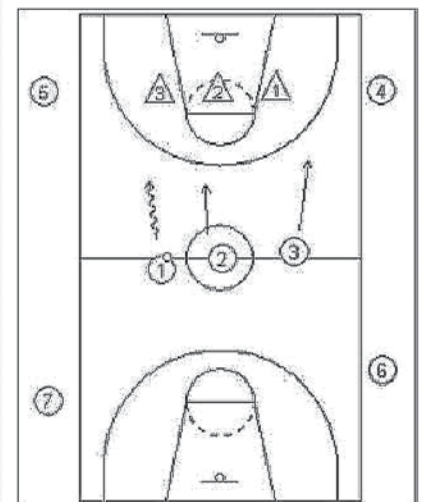
INTENSIDAD:

Es el aspecto cualitativo de la carga: A qué ritmo, a qué frecuencia cardíaca, cuántos kilos hay que levantar (en el caso del gimnasio), a qué velocidad.

DENSIDAD:

El resultado de dividir la repetición del estímulo (tiempo de práctica) por el tiempo de recuperación (descanso).

Pongamos un ejemplo para entender mejor estos conceptos:



En un ejercicio 3x3 a toda la pista.

Volumen: 2 minutos.

Intensidad: Alta-Muy Alta (similar a la de competición. Entre 170-180 p.m.)

Densidad: Repetiremos 3 veces el ejercicio durante 2 minutos, dejando 1' de recuperación entre repeticiones.

No debemos olvidar la relación de VOLUMEN e INTENSIDAD.

No podemos pretender tener a nuestro equipo jugando un jacker (contraataques de 11) durante 20 minutos y pretender que mantengan la intensidad, ya que no es posible. Si lo hacemos durante 3 minutos, es posible que mantengan la intensidad más alta posible, pero a partir de ahí, **a mayor volumen** (tiempo de juego), **menor intensidad** (frecuencia cardíaca media por

Preparación Física en Baloncesto

jugador durante el ejercicio), y **a mayor intensidad, menor volumen**. Esa relación será la que nos permita prescribir nuestro entrenamiento.

2.- LA RECUPERACIÓN

Tiempo que se emplea entre estímulos de carga (ejercicios), entrenamientos o ciclos (fases de la temporada) para que el cuerpo recupere su estado habitual (estar descansado) y se recomponga del desequilibrio que le ha producido el estímulo de carga (fatiga-cansancio). La fase de recuperación puede ser diferente según la hagamos Intra-ejercicio: Tiempo que el jugador espera hasta que reanuda el ejercicio. Ej, en un 3x3 continuo, el tiempo que tiene el trío que no participa mientras los otros dos juegan. Entre ejercicios: Tiempo que transcurre entre un ejercicio y otro empleado para descansar. Esta recuperación **también puede hacerse de forma activa**, trabajando otros grupos musculares que no hayan participado en el ejercicio. En el ejemplo anterior, el equipo que no participa en el 3x3, puede realizar 10 fondos de brazo, mientras los otros juegan. Este tiempo puede ser suficiente, o insuficiente según nos interese en función de la fase de preparación en la que nos encontremos.

Entre entrenamientos:

Descanso que se produce entre las sesiones. Para una

mejor recuperación y descanso, se recomienda dormir con las piernas ligeramente en alto (basta con poner una almohada debajo del colchón). Los estiramientos de larga duración también ayudan. Entre ciclos: Como veremos en el último artículo de planificación, habrá ciclos de carga y ciclos de descarga. Los ciclos de descarga, son también denominados ciclos de recuperación, y son aquellos en los que no se aplica una carga importante con el fin de recuperar el cuerpo de estímulos anteriores.

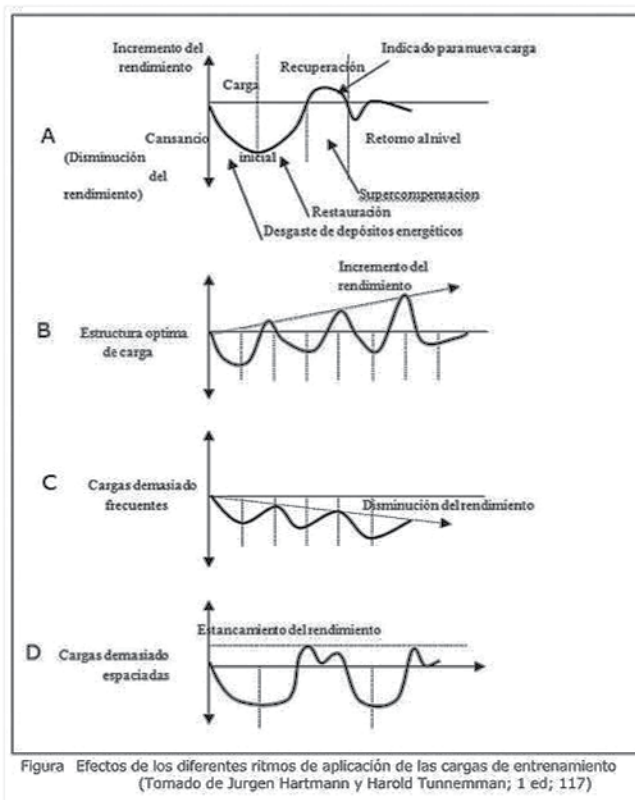
3.- ADAPTACIÓN DEL CUERPO. IMPORTANCIA DEL DESCANSO Y BUENA ALIMENTACIÓN

En este apartado debemos hacer hincapié en la importancia de **un buen descanso y una buena alimentación**. Se trata de la fase más importante, ya que **es cuando se produce la mejora del entrenamiento**. Este fenómeno se denomina supercompensación.

La supercompensación:

Nuestro cuerpo es muy inteligente. **Al recibir el estrés de una sobrecarga** (entrenamiento) se prepara para la siguiente sobrecarga con un crecimiento muscular y adaptaciones neuromusculares que hacen que los músculos se coordinen mejor entre ellos y sean más eficientes, además de otra serie de mejoras más complejas. Así, el objetivo

de nuestro cuerpo es que la próxima carga que apliquemos, no le haga sufrir tanto. **Si no se recupera el tiempo suficiente después de un esfuerzo duro la supercompensación no se produce.**



En la imagen adjunta observamos ciertas estructuras de carga, y sus respectivas supercompensaciones. (Macrogy.com)

La Alimentación: Una dieta equilibrada y rica en hidratos de carbono será la más adecuada para afrontar una jornada de entrenamiento o competitiva con éxito. En el caso de tener entrenamiento de doble sesión, o en el caso de los torneos, en los que la competición se repite con poco tiempo para la recuperación, tener los depósitos de glucógeno (derivado de los Hidratos de carbono y fuente principal de energía en el baloncesto) llenos será de vital importancia.

Preparación Física en Baloncesto

Para ello, si hemos competido por la mañana, y por la tarde debemos competir de nuevo, **en los primeros 30-45 minutos tras finalizar el primer partido, deberemos ingerir hidratos de carbono**, ya que será el mejor momento para rellenar esos depósitos de los que hablamos. Un plátano, bebidas isotónicas, una manzana, barritas energéticas o un pequeño aperitivo, pueden ayudarnos a mejorar la recuperación y afrontar de una mejor manera el siguiente partido o entrenamiento.

Igualmente, es recomendable ingerir una pequeña pieza de fruta en el descanso de los partidos, especialmente aquellos jugadores con más carga de minutos, ya que probablemente nos ayudará a estar más frescos al final del partido. *(nota: no todo el mundo tolera de la misma manera la ingesta de fruta o alimentos durante el ejercicio, por lo que será recomendable haberlo probado antes en un entrenamiento).*

***No debemos olvidar hidratarlos.** Es algo que debemos hacer a lo largo de todo los entrenamientos y partidos, sin excepción.

4.- PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL BALONCESTO

El baloncesto es un deporte de **velocidad**. Gana el más rápido. El que arranca antes que su rival, el que tira antes de que su defensor llegue a taponarle, el que decide en menor tiempo. Es por ello que será fundamental ser lo más rápidos posibles. Pero por desgracia, la velocidad es una cualidad poco trabajable, ya que un gran porcentaje depende de la composición de nuestras fibras musculares.

Pero, ¿acaso no es la velocidad una **manifestación de la fuerza**? Es decir, el más veloz es el que es capaz de aplicar ante un mismo estímulo más fuerza en menos tiempo. Ej. Un apoyo en el suelo para salida cruzada. Entre dos jugadores de las mismas características y peso, con la misma composición muscular, será más rápido el que sea capaz de ejercer la mayor fuerza en el apoyo del pie para la arrancada. Por lo tanto, será fundamental trabajar la fuerza (dedicaremos el segundo artículo de esta serie a ella).

La resistencia es la otra cualidad importante en el baloncesto. En este caso nos interesa que nuestros jugadores, como antes hemos indicado, sean capaces de aguantar al ritmo más alto posible (a la mayor velocidad posible) durante el mayor tiempo posible, y por consiguiente, sean más resistentes. Veremos cómo trabajar la resistencia en el 3er artículo. Ej. Capacidad de aguantar 4-5 idas y vueltas durante el partido sin que el árbitro haya parado el partido. La tercera cualidad será la **flexibilidad**, no obstante, no fundamental. Pero tener una buena flexibilidad muscular nos permitirá tener una mayor amplitud de movimientos, y poder realizar nuestra técnica de forma más amplia. Veremos unas nociones básicas.

Pero no nos engañemos, al jugador le gusta jugar a baloncesto, tener la pelota en la mano, no correr o hacer fuerza. Y hay muchas formas de hacerlo, ya que se puede conseguir que nuestros jugadores sean más fuertes y más resistentes haciendo una **preparación física integrada al baloncesto**.

Hacerlo bien no es fácil, y será diferente dependiendo a qué edades estemos dirigidos. **BENJAMÍN-MINI:** El trabajo de coordinación y técnica será fundamental. Mediante juegos podemos trabajar la fuerza y la resistencia de manera muy sencilla sin que el jugador perciba nada de ello. Veremos ejemplos de cómo trabajar cada cosa.

(PRE) INFANTIL: Edades en las que nuestros jugadores empiezan a crecer y comienzan a verse las primeras manifestaciones de fuerza y resistencia. Ser capaces de aplicar los estímulos adecuados ayudará a que la mejora de esas cualidades que se producen por el propio desarrollo se vean beneficiadas. En chicas será la edad más importante para estimular ambas cualidades.

CADETE: La fuerza y la resistencia comenzarán a tomar un papel importante, se produce la mayor parte del desarrollo (especialmente en femenino). Los chicos comienzan a manifestar con mayor frecuencia, pero no llegan a su plenitud.

JUNIOR: El juego se convierte en mucho más físico. Ganan los que están mejor preparados técnica y tácticamente, y que a su vez son más fuertes y resistentes. El trabajo de fuerza toma gran importancia. La resistencia con el propio desarrollo del juego la irán ganando, no obstante tampoco debemos olvidar trabajarla.

SENIOR: Los valores aeróbicos cada vez son más estables. Podemos mejorar la capacidad de repetición de esprines. La fuerza sigue siendo de vital importancia.

Preparación Física en Baloncesto

Decálogo de cosas que debemos y no debemos hacer en la preparación física

1.- Nunca comenzar un entrenamiento con un ejercicio que suponga esprines o un ritmo muy alto.

Es importante hacer un buen calentamiento. Con sus respectivas partes.

- **Activación** (ej. un juego, a pillar a un compañero con 1 balón).

- **Movilidad** articular (no tenemos porqué hacerla siempre, pero es recomendable si disponemos de tiempo) En su defecto podemos aumentar la intensidad de los juegos o ejercicios progresivamente. (con un mismo juego, realizando variantes, es posible. Ej. a pillar a un compañero con 1 balón, si le sumamos un segundo balón, el tiempo que los jugadores están activos es mucho mayor).

- **Estiramientos:** Estirar no aumenta la temperatura muscular, **ESTIRAR NO CALIENTA.** No es necesario al principio, y sobre todo si vamos a trabajar fuerza. No es recomendable estirar más de 5-8 segundos. Es contraproducente al principio del entrenamiento.

- **Propiocepción:** Ejercicios de prevención de lesiones, desequilibrios de las articulaciones (ej. aguantar sobre una pierna con la rodilla flexionada y ojos cerrados, o mientras el entrenador explica el primer ejercicio estar apoyado sobre una sola pierna).

2.- Procurar no trabajar la fuerza el mismo día que vamos a trabajar la resistencia. La fuerza hay que trabajarla cuando trabajemos aspectos de la resistencia relacionados con la velocidad, es decir, lo que tradicionalmente se ha conocido como esprines.

3.- Tras cada ejercicio de carga elevada (ejemplo, 1x1 a toda la pista) meter un ejercicio de recuperación (Tiros libres, ejercicios de pases).

4.- La técnica hay que trabajarla a la mayor velocidad posible siempre. Lo importante es ser rápido ejecutando y pensando la técnica y táctica individual (decisiones que tomamos). **LA VELOCIDAD TÉCNICA Y DECISIONAL HARÁ NUESTRO EQUIPO MEJOR.**

5.- Trabajar fuerza todas las semanas (mínimo 2 veces durante 15-20 minutos). Y siempre una carga que no suponga necesidad de recuperar. **SÍ SE PUEDE TRABAJAR LA FUERZA EN EL ENTRENAMIENTO PREVIO A UN PARTIDO,** es más, va a permitir que el cuerpo esté más activo. Nunca una carga tan elevada que el jugador no tenga tiempo para recuperarla.

6.- Nunca realizar una carga muy elevada (entrenamiento duro) el día antes de un partido.

7.- La resistencia podemos trabajarla más aisladamente. El propio juego hará que la resistencia que hemos entrenado en pretemporada no se pierda, pero para ello hay que exigir a nuestros jugadores que entrenen a un ritmo elevado.

En caso de no disponer de tiempo cada 2 semanas deberemos realizar estímulos de resistencia (ejercicios con los que trabajen resistencia. Ejemplo, diagonales caos, ejercicios de tiro que impliquen tocar la línea contraria y volver, etc.)

8.- Estirar bien, tanto tiempo como se quiera, al final del entrenamiento. Esto nos permitirá relajar la musculatura. Hay que diferenciar entre los estiramientos previos al entrenamiento-partido (no más de 5-8 seg.) **y los del final (tanto tiempo como queramos).**

9.- Dejar que el jugador recupere entre entrenamientos lo suficiente para afrontar bien el siguiente. Es cuando se produce la mejora.

10.- Entrenar mucho es importante, pero más importante todavía es hacerlo bien. Experimenta, comete errores, y aprende de ellos. Nadie mejor que tú conoce a tu equipo, debes saber que **ejercicios válidos para un equipo, no lo son para otro.** Lo más importante es escuchar cómo se sienten los jugadores, si están cansados o no lo están, ya que muchas veces, lo que tú crees que va a ser un ejercicio suave, para recuperar, a ellos les está suponiendo más esfuerzo del que tú crees, o al revés. Hay que conocer cómo asimilan la carga, y para ello, unas preguntas son suficientes:

- ¿Cómo estás? ¿Está siendo duro?

- ¿Aguantas bien? ¿Te sientes cómodo?

Recuerda, si le echas un poco de imaginación, puedes hacer que la preparación física sea divertida.

Bibliografía

1. Arratibel, I. (2009). Correr/Comer. País Vasco: DOSGES.
2. Bonafonte, D. L. (1988). Fisiología del Baloncesto. Archivos de Medicina del Deporte, 479-483.
3. Capdevila, L. (17 de Mayo de 2012). La Preparación Física. El concepto. Recuperado el 18 de Octubre de 2012, de Intersport.es: <http://blog.intersport.es/otros-deportes/preparacion-fisica-el-concepto/>
4. Dalmonte, A. e. (1987). La evaluación funcional del jugador de baloncesto y balonmano. Apunts de Medicina d Lésport, VOL XXIV 243-251.
5. Fletcher, D. G. (2002). Enseñar Baloncesto a los más jóvenes. Barcelona, España: Paidotribo.
6. Gorostiaga Ayestarán, E., & López Calbet, J. A. (2011). Fisiología aplicada a la actividad física y al alto rendimiento deportivo. Madrid: Centro de Estudios Olímpicos Superiores.
7. Izquierdo, M., & Etxeberria, J. M. (2012). 2.2 Aplicación del análisis y evaluación de la técnica deportiva. Madrid: COES.
8. Leibar, X., & Terrados, N. (2011). Aspectos Específicos de la Nutrición Deportiva y Ayudas Ergogénicas. Apuntes Master Alto Rendimiento COE. Madrid.
9. MacroGym.com. (s.f.). Principio de Supercompensación. Recuperado el 19 de Octubre de 2012, de MacroGym: <http://www.macroGym.com/software-y-tecnologia-para-gimnasios/293/principio-de-supercompensacin.html>
10. Valdivieso, F. N. (1998). La Resistencia. Madrid: Gymnos
11. www.preparadorfisico.es. (s.f.). Todo dxts. Obtenido de <http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/110-la-carga-de-entrenamiento-concepto-y-parametros.html>

1. La fuerza y la velocidad.

Conceptos básicos



Imanol Janices

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Master en Alto rendimiento Deportivo Prep. Físico del grupo de Tecnificación de la Federación Navarra de baloncesto

Durante los 4 cuadernos técnicos de esta temporada abordaremos el tema de la preparación física en el baloncesto, para que todo aquel entrenador o entrenadora que quiera obtenga unas orientaciones mínimas al respecto.

Los 4 artículos tratarán acerca de los siguientes temas:

- Conceptos Generales de la Preparación Física	Nov. 2012
- La Fuerza	Febrero 2013
- La Resistencia	Abril 2013
- La Planificación	Junio 2013

0.- SIEMPRE DE LA MANO EN EL BALONCESTO

La Fuerza desde el punto de vista mecánico, es toda causa capaz de modificar el estado de reposo o de movimiento del cuerpo (Badillo, 2011). En términos científicos, siguiendo las leyes de la física, Fuerza = masa x aceleración, y se mide en Newtons. Es un concepto que **jamás podremos separar de la velocidad, ya que la velocidad no es más que una manifestación de la fuerza.**

Así pues, en términos baloncestísticos, podemos decir que la fuerza es la capacidad de desplazar en el menor tiempo posible o mantener en una posición nuestro cuerpo (en casos de tener que aguantar una fuerza externa, de otro jugador) como por ejemplo, en un rebote.

Ejemplos: Un jugador de 100 kg tiene mayor masa que uno de 70, con lo cual, si hablamos de mantener la posición, el jugador de 100 kg tiene las de ganar. Al contrario pasa si intentamos acelerar. Lo habitual es que el jugador de 70 kg al tener que desplazar menos masa, lo haga más rápidamente (no obstante, hoy en día con la evolución genética que se está dando,

los jugadores son cada vez más fuertes y grandes). Entonces, ¿quién es más fuerte, el jugador de 100kg o el jugador de 70kg? Y lo realmente importante, ¿quién es más rápido en el desplazamiento? ¿Qué nos interesa ser, más rápidos o fuertes?

La respuesta es fácil. DEPENDE. No podemos tratar por igual y por consiguiente que entrenen de la misma manera los jugadores que necesitan pegarse con rivales de su tamaño y peso dentro de la zona y tienen que cerrar el rebote (pívots) que aquellos que deben recibir el balón y montar un contraataque en décimas de segundo a la mayor velocidad (exteriores). Por lo tanto, la primera de las conclusiones que debemos sacar de este artículo es que **la preparación física en fuerza, no puede ser igual para todos los jugadores.** Y cuando digo igual, me refiero a que no pueden emplear las mismas cargas (kg a mover o levantar) un jugador exterior y un interior. No obstante, tendrá el mismo objetivo en todos. **Ser lo más rápidos posibles para un mismo gesto** (ej. Si antes de trabajar la fuerza, soy capaz de hacer 3 saltos para coger

un rebote, pero el tercer salto comienza a bajar de altura, tras trabajarla deberé conseguir poder aguantar 4 y que el cuarto mantenga la altura).



1.- FUERZA Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Cuanto más fuerza tenga el jugador, menos posibilidades de lesionarse. Es decir, si mis músculos son lo suficientemente fuertes para aguantar empujones sin que la articulación se doble (esguinces, retorcijones...), si son capaces de absorber los impactos de los saltos, o incluso si son capaces de aguantar más tiempo sin sobrecargarse porque son más fuertes, tendremos menos posibilidades de lesionarnos. Por ello, será

La fuerza y la velocidad. Conceptos básicos

importante trabajar casi en cada entrenamiento la prevención de lesiones (**en el caso de los niños pequeños, benjamín, premini y mini, no es de imperiosa necesidad ya que la propia elasticidad de la edad, evita muchísimas lesiones**). En el resto de categorías 3 sencillos ejercicios en 1 o 2 entrenamientos a la semana son suficientes (no lleva más de 10 minutos realizarlo y sirve a modo de la parte final del calentamiento).

- 1.1. Propiocepción (2-3 minutos, tras estirar): Como ya comenté en el anterior artículo se trata de ejercicios de desequilibrios de las articulaciones. Ejemplos:
- A.- Ojos cerrados, aguantar 10 segundos sobre una pierna (luego sobre la otra)
 - B.- Ojos cerrados, aguantar 10 segundos sobre una pierna con rodilla flexionada y talón sin tocar el suelo.
 - C.- 10 saltos adelante y atrás sobre una línea con cada pierna
 - D.- 10 Saltos izda y dcha sobre una línea con cada pierna.
 - E.- Todos los que se os ocurran que impliquen desequilibrio corporal (no es necesario más de 10 segundos cada ejercicio)

1.2. CoreStability (estabilizadores de cadera):



Se trata de fortalecer todos los mecanismos de prevención de lesiones de cadera, espalda, abdominal, pelvis. Son todos

aquellos encargados de absorber los impactos de los saltos que tanto se producen en el baloncesto. (Brian Mac Sport Coach). La duración de los ejercicios puede ir a más según vaya avanzando la temporada, comenzar con 5 segundos e ir avanzando poco a poco. No es necesario hacer más de 20 seg. Veamos unos ejemplos gráficos.

ZONA CENTRAL (anterior y posterior)



Idem a la imagen, pero levantando una pierna

LATERAL Y HOMBROS



Idem a la imagen, pero levantando la pierna superior

TRASERA, ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEOS



Idem a la imagen, pero levantando una pierna

1.3. NordicHamstring (Trabajo de zona isquiotibial): Se trata de toda la zona trasera del muslo, donde se amortiguan, al igual que en la zona de la cadera, gran parte de los saltos que realizamos. En la imagen se ve claramente cómo se realiza el ejercicio



Este ejercicio, es un ejercicio muy agresivo, con lo que habrá que realizarlo de forma muy progresiva.

Comenzar con 2 series de 4 bajadas, e ir poco a poco aumentando. No hacer las bajadas seguidas, primero un compañero realiza 4, y a continuación el otro. Muy importante que la progresión sea lenta, es decir en el primer mes no deberían de sobrepasarse las 4 repeticiones ni las 3 series. He aquí una progresión:

- A.- Descender hasta el umbral del dolor. Comenzar hasta que moleste, y volver a posición inicial
- B.- Descender hasta el punto en el que no nos caigamos, y podamos volver a la situación inicial.
- C.- Descender hasta abajo. El compañero puede sujetarnos de la camiseta en la zona más cercana al suelo, es la más complicada. (Si vuestros jugadores a partir de edad infantil, son capaces de llegar hasta este punto al final de la temporada, daros por muy satisfechos).
- D.- Mismo que todo lo anterior pero añadiendo un disco o balón medicinal en los brazos.



La fuerza y la velocidad. Conceptos básicos

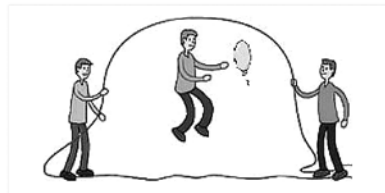
2.- ORIENTACIONES Y EJEMPLOS POR CATEGORÍASEjercicios para categorías pre-mini y mini:

Condiciones a cumplir:

- Nunca meterás una carga externa, es decir un peso que no sea más que su propio cuerpo.
- Realizar la fuerza mediante juegos.
- 15 minutos un día a la semana.
- 4-5 juegos de 1 ó 2 minutos de duración. 30 segundos de descanso.

- Ejemplos:

- 1.- Peleas de gallos. Jugadores dentro del círculo de la zona, de cuclillas, con un balón, deben, mediante saltos, empujar a los compañeros, y sacarlos fuera. Sólo se podrá empujar en la zona de tórax y espalda, nunca piernas ni brazos.
- 2.- Saltar a la comba con un globo, que deben mantener en el aire. Trabajan fuerza y coordinación. (ver imagen)
- 3.- Carrera de obstáculos. Poniendo 4 bancos atravesados



dos por la cancha, cual paso de peatones, deben recorrer un recorrido propuesto con el balón hasta llegar a los bancos. Atravesarán los 4 bancos subiendo y bajando por encima de ellos. Les podemos hacer pasar varias veces.

Ejercicios para categorías pre-infantil e infantil:

Condiciones a cumplir:

- Podemos meter cargas externas ligeras. Balones medicinales de 1 y 3 Kg.
- Se pueden emplear los juegos igualmente.
- 15-20 minutos 1 día a la semana en preinfantil y 10-15 minutos 2 días por semana en infantil.
- Ejercicios intensos, pero cortos. Comienzan a ser más específicos.
- Ejemplos:
- 1.- 2 pivotes, uno a 3-4m del

otro. 3 jugadores, uno frente a cada pivote con balón, otro entre los pivotes. Realizará desplazamientos defensivos de un lado a otro (de 5 a 10, iremos en progresión). Cuando llega a cada pivote, recibe balón del compañero y pasa. Repetir ejercicio 2-3 veces durante 15-20".

2.- Ejercicios de trabajo de piernas. Escaleras de coordinación. Realizar diferentes ejercicios.

A.- Saltar con ambos pies dentro del cuadrado, y volver a sacarlos fuera. Ir avanzando en cada salto. (Imaginación al poder).



B.- Al terminar, sprintar a un cono que haya a unos 8-10m, y realizar un desplazamiento defensivo, de la misma distancia.

3.- Con balón medicinal, practicar gesto del tiro por parejas (10-15 rep, 2 veces). A continuación realizar 10 tiros a una mano con el balón normal.

Ejercicios para categorías cadete y juvenil:

Condiciones a cumplir:

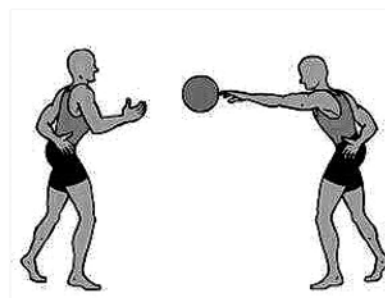
- Podemos meter cargas externas ligeras. Balones medicinales de 3 y 5 kg.
- Se pueden emplear los juegos igualmente.
- 15-20 minutos 2 días por semana cadete. Idem en juveniles.
- Podemos combinarlos con los de velocidad más asiduamente que en infantil.
- Ejemplos:
- 1.- Media cancha de baloncesto, con balón en línea de fondo. 5

saltos a intentar tocar el tablero con el balón (a donde se llegue), sprint a tiro libre, correr hacia atrás hasta línea de fondo y sprint hasta triple (4 repeticiones, 2 series). Descanso entre series 1' 30". En juveniles será igual, sólo que aumentaremos ligeramente las distancias de desplazamiento.

2.- Frente a un banco sueco. 6 saltos a subir el banco con ambas piernas. Al otro lado escaleras de coordinación (ídem que infantil). Realizar un ejercicio en la escalera, terminar y un sprint

de 5-6m corto (8-10m en juveniles). 4 repeticiones, 2 series. Descanso entre series 1' 30".

3.- Pases con balón medicinal de 3 Kg. a una mano. (Puede ser de 4-5Kg en juveniles)



La fuerza y la velocidad. Conceptos básicos

NOTA PARA TODAS LAS CATEGORÍAS:

Indicar que todos los tiempos que se dan para los diferentes ejercicios son orientativos, que podrán variar en función de la fase de la temporada en que nos encontremos, pero que sin tener ningún conocimiento, no debemos modificar en exceso. Recordad una de las normas que pusimos en el primer artículo, siempre debemos preguntar al jugador como se encuentra, si está resultando el trabajo fatigante para él/ella. Es mejor pecar de no llegar a la carga que necesitamos, que de pasarnos, así que cuidado con las cargas. E igual que en el anterior artículo, la imaginación al poder a la hora de crear los ejercicios y juegos.

Ejercicios para categorías senior:

Condiciones a cumplir:

- Podemos meter cargas externas. Se pueden emplear desde balones medicinales, hasta trabajo de gimnasio (este también puede realizarse con juveniles, pero no es recomendable hacerlo sin conocimiento de causa). En cualquier caso todos los ejercicios en gimnasia deberán realizarse bajo la supervisión de un preparador físico o monitor especializado.
- Los ejercicios más apropiados para el baloncesto, serían los siguientes:

1.- Sentadilla con carga (imagen)



- 2.- Saltos con carga (barra sobre la espalda y peso), siempre subiéndolo a una altura o en una superficie semirígida (tatami).
- 3.- Cargada de fuerza (difícil ejecución, requiere tiempo de

entrenamiento sólo para aprender la técnica).

- 4.- Press de Banca: Ejercicio específico de trabajo de pectoral y brazo (Es un ejercicio complementario).
- 5.- Triceps: Realizar el gesto del tiro con una mancuerna de peso ligero.
- 6.- Biceps: también con mancuernas.

- Se pueden emplear los juegos igualmente.
- 20 minutos 2 días por semana. Si hacemos musculación, podemos hacer 30-40 minutos, dos días a la semana, fuera del entrenamiento.
- Podemos combinarlos con los de velocidad. **Nunca trabajarlos el mismo día que hagamos la resistencia, podemos decir que interfieren mutuamente en la mejora, y más cuanto más elevado sea el nivel y más días de entrenamiento realicemos.**
- Ejemplos:
- 1.- Con gomas, o cuerda. Un compañero sujeta al otro, que intentará hacer un trabajo de skipping (levantar rodillas lo más alto

- posible) mientras intenta arrastrar al otro compañero. (desplazarse una distancia de unos 15 m), 4-5 repeticiones cada uno. Alternar uno con otro (será el tiempo de descanso)
- 2.- 6 defensas de 1x1 consecutivas desde medio campo a 6 compañeros que atacarán con balón. Se trabaja de una manera combinada fuerza y resistencia de piernas. 1 vez cada uno.
- 3.- Trabajo por estaciones. 6 estaciones:

- A.- Tiro con el balón medicinal de 5 kg. (8 lanzamientos cada mano)
- B.- Tiro libre a una mano.
- C.- Dos conos uno a 5-6 m del otro. 10 idas y vueltas en desplazamiento defensivo.
- D.- Pases con un compañero con balón medicinal.
- E.- Escaleras de coordinación (4 idas y vueltas)
- F.- Saltos a banco (6 saltos al banco con ambas piernas, o alternando). Los saltos con las manos en la cadera.
- Etc.

3.- LA FUERZA POR CATEGORÍAS Y MOMENTOS DE LA TEMPORADA

	BENJAMIN-MINI	INFANTIL	CADETE	JUVENIL	SENIOR
Trabajo de prevención	Todos durante toda la pretemporada y temporada (los descritos en el punto anterior)				
Coordinación y velocidad de pies (escaleras)	Pretemporada y temporada 1-2 veces por semana. Los benjamines preminis y minis no tienen por qué tener pretemporada.				
Juegos de Fuerza y auto-cargas	Pretemporada y temporada 1-2 veces por semana. Los benjamines, preminis y minis no tienen por qué tener pretemporada. Resto de categorías, deben combinarlo con ejercicios de cargas ligeras y elevadas.				
Ejercicios con cargas ligeras		Temporada 1 vez por semana	Temporada 1 vez por semana	Temporada 1-2 veces por semana	Pretemporada y temporada 1-2 veces por semana
Ejercicios con cargas más elevadas (medias)			Temporada 1 vez por semana	Temporada 1 vez por semana	Pretemporada y temporada 1-2 veces por semana

* Nota: Como es obvio, no todos los tipos de ejercicios se realizarán todos los días.

Bibliografía

- Brian Mac Sport Coach. (s.f.). Recuperado el 04 de Enero de 2013, de Core Stability: <http://www.brianmac.co.uk/corestab.htm>
- Badillo, J. J. (2011). Metodología para el entrenamiento del desarrollo de la Fuerza. Madrid: Centro de Estudios Superiores COES.
- The Sports Physiotherapist. (s.f.). Recuperado el 04 de Enero de 2013, de Nordic Hamstring Exercises: <http://www.thesportsphysiotherapist.com/nordic-hamstring-exercises/>
- Wikipedia Enciclopedia Libre. (s.f.). Recuperado el 04 de Enero de 2013, de Core Stability: http://en.wikipedia.org/wiki/Core_stability

1. La resistencia



Imanol Janices

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Master en Alto Rendimiento Deportivo.
Prep. Físico del grupo de Tecnificación de la Federación Navarra de Baloncesto.

Durante los 4 cuadernos técnicos de esta temporada abordaremos el tema de la preparación física en el baloncesto, para que todo aquel entrenador o entrenadora que quiera obtenga unas orientaciones mínimas al respecto.

Los 4 artículos tratarán acerca de los siguientes temas:

- **Conceptos Generales de la Preparación Física** Nov. 2012
- **La Fuerza** Febrero 2013
- **La Resistencia** Abril 2013
- **La Planificación** Junio 2013

1.- LA RESISTENCIA

La resistencia es la cualidad que nos permite soportar o aplazar la fatiga, permitiendo alargar un trabajo orgánico a lo largo del tiempo sin una importante disminución del rendimiento. Es este último factor, la disminución del rendimiento, el que en mayor o menor medida determinará si tenemos o no suficiente resistencia para la actividad que realizamos. En el baloncesto, hoy en día, la resistencia es un factor importante. Pero no nos engañemos, es una cualidad aburrida de trabajar para nuestros jugadores, en ocasiones empleada como "castigo" si no realizan algo correctamente, a la cual estamos dando una connotación negativa. Sin embargo, es tan importante como tirar, pasar bien, o defender, ya que será la base en la que todos estos conceptos técnico-tácticos se apoyen a la hora de ofrecer un buen rendimiento.

En ocasiones escuchamos a los entrenadores decir que un jugador ha llegado desfondado al final del partido, que el % de tiro ha sido inferior al necesario porque los jugadores estaban cansados, o que simplemente no ha aguantado lo suficiente. A todo esto lo podemos denominar, falta de resistencia, o comúnmente conocido como FATIGA. Por lo tanto, **el principal**

objetivo de la mejora de la resistencia será retrasar la fatiga

lo más posible con el fin de que nuestros jugadores lleguen lo menos cansados posibles al final del partido. Para ello nos interesa saber qué tipo de sustratos energéticos usan, y cada uno de esos sustratos energéticos qué tipo de resistencia favorecen, ya que en función de cuál sea el que nos interese para el baloncesto, trabajaremos de tal manera que aumentemos esos depósitos de combustible.

2. TIPOS DE RESISTENCIA Y SUSTRATOS ENERGÉTICOS EMPLEADOS. PEQUEÑAS PINCELADAS DE FISIOLÓGIA.

Pongámosle nombres, para empezar, a esos combustibles y a qué tipo de resistencia pertenecen.

1.1. PC y ATP: (Phosfocreatina y AdenosinTriPhosphato): Unidad mínima de energía. Se almacena en pequeños depósitos en los músculos y es la que nos permite hacer un salto, un sprint o cualquier acción inferior a 10 segundos. Se obtiene por la **Vía ANAERÓBICA aláctica**

1.2. 2. Glucógeno

Es la gasolina. Energía intensa pero no de mucha duración. **Substrato principal empleado en el baloncesto.** Siempre se transforma en ATP antes de

consumirla. Procede de los Hidratos de Carbono (pasta, cereales, algunas frutas etc.). Nos permite poder defender de manera intensa, salir al contraataque y poder volver a defender tras anotar, por ejemplo.

Se obtiene por la **Vía ANAERÓBICA láctica y AERÓBICA**

1.3. Grasas: Combustible diesel. Energía menos intensa de mucha mayor duración, nos permite responder a esfuerzos muy prolongados. Igualmente pasa a transformarse en ATP. En el baloncesto tiene menor importancia que el glucógeno, pero no debemos de olvidarla. Procede de los lípidos (carne, productos lácteos etc.). Permite, por ejemplo, estar defendiendo en lado débil en ayuda (sin una intensidad excesiva), o bajar al ataque posicional si necesidad de que sea un sprint.

Se obtiene por la **Vía AERÓBICA**

1.4. Proteínas: De escaso interés en el baloncesto.



Veamos mediante este gráfico de intensidad (eje vertical) y tiempo (eje horizontal) cada sustrato energético.

La resistencia

La pregunta que debemos hacernos con todo esto es clara. ¿Cuál de estas resistencias nos interesan en el baloncesto? Y sobre todo ¿Cómo las entrenamos?

3.- LA RESISTENCIA Y EL BALONCESTO: TODA UNA ODISEA

Al tratarse de un deporte intermitente, donde la vía predominante es la anaeróbica láctica (glucógeno-hidratos de carbono, altas intensidades, duración media), pero que a su vez el **factor de rendimiento te lo da la vía anaeróbica aláctica** (esfuerzos muy intensos como saltos, sprints y cambios de ritmo), siendo la vía aeróbica la base para poder aguantar todos esos esfuerzos, **es tarea ardua el saber cómo trabajar bien la resistencia.**

Dejemos este gran cúmulo de tecnicismos a un lado, y pongamos ejemplos reales. En el baloncesto nos interesa, por un lado, poder saltar muy alto y acelerar antes que el rival, que es donde está la diferencia de rendimiento (Esto lo mejoraremos trabajando la fuerza). Poder repetir estas acciones a lo largo del tiempo sin que esos saltos bajen de altura, o esa velocidad sea inferior a lo largo de un partido será lo que nos aporte la resistencia. Pero la resistencia se mejora corriendo, y como anteriormente he comentado, esto no es del agrado de casi ningún jugador. Por ello vamos a ver otras formas de trabajar la resistencia más agradables y que impliquen balón ya que salir a correr está obsoleto y es aburrido. ¿para qué correr 40 minutos de carrera continua si no es real? Empleemos la misma herramienta que usamos en el juego, el balón, como móvil principal para que el jugador se motive.

TIPOS DE RESISTENCIA	ESFUERZOS	PULSO	FUENTES DE ENERGÍA	DURACIÓN ESFUERZO	RECUPERACIÓN
ANAERÓBICA ALÁCTICA	ESFUERZOS DE INTENSIDAD MÁXIMA (SALTOS, LANZAMIENTOS, ETC.)	180 PUL/MIN Y MÁS	ATP Y CP ADENOSINTRIFOSFATO Y FOSFOCREATINA	5-6 SEG 10-15 SEG	BAJAR A 120 PUL/MIN O 1-3 MIN.
ANAERÓBICA LÁCTICA	ESFUERZOS DE INTENSIDAD SUBMÁXIMA (MEDIO FONDO, ACCIONES DEPORTES DE EQUIPO)	140 PUL/MIN	DEGRADACIÓN DE AZÚCARES Y GLUCOSA, TERMINANDO LA FORMACIÓN DE ÁCIDO PIRÚVICO Y LÁCTICO	30 SEG A 1 MIN.	FREC. CARD. DEBE BAJAR HASTA 90 PUL/MIN 4 O 5 MIN.
AERÓBICA	E. INTENSIDAD MEDIA FONDO Y GRAN FONDO	120/140 PUL/MIN	COMPLETA OXIDACIÓN DEL ÁCIDO PIRÚVICO PRODUCIDO POR LA GLUCÓLISIS AERÓBICA EXISTE EQUILIBRIO ENTRE GASTO Y APORTE DE O ₂	DE 3 A 5 MIN EN ADELANTE	EN ESFUERZOS DE POCA DURACIÓN APENAS NECESARIA. 3-5 MIN. CUANDO SE TRABAJA SOBRE 160-170 PUL/MIN

Este cuadro nos muestra que tipos de resistencia disponemos, la frecuencia cardiaca de cada tipo de resistencia, las fuentes y substratos energéticos, la duración del esfuerzo y el tiempo que necesitamos para recuperar tras esfuerzos de ese tipo.

3.1.- Tipos de ejercicios aplicables al baloncesto válidos para casi todas las categorías

(*Nota: La mayoría de ejercicios son para trabajar de categoría pre-infantil en adelante. En mini, si bien pueden hacerse los mismos ejercicios, no se deben orientar tanto de un punto de vista de trabajo físico, sino de trabajo técnico).

3.1.1.- Aeróbicos continuos

Se trata de ejercicios de una duración entre 5-7 minutos. No es la resistencia específica del baloncesto pero es la base sobre la que construiremos toda nuestra estructura de resistencia. La intensidad en estos ejercicios debe ser media.

Cuándo emplearlo:

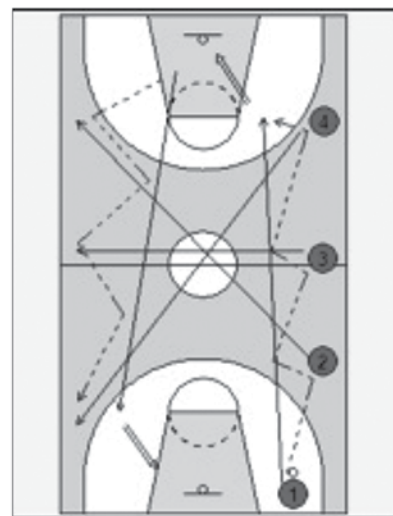
Especialmente en la pretemporada, los primeros días, cuando queremos asentar las bases de la resistencia para toda la temporada. Igualmente en fases de recuperación, tras un periodo de trabajo intenso. Sirve para oxigenar la sangre y ayudar a recuperar más rápido al organismo. Ejemplos:

A).- Un circuito de bote continuo a realizar durante 7 minutos a toda la pista, de exigencia técnica media. Cambios de mano,

finalizaciones entrada, zigzag por pivotes, rodear bancos botando etc.

B).- Ejercicio de tiro por tríos: 2 balones. Un jugador en medio campo y otros dos en cada canasta (los de la canasta con balón). El de medio campo va a tirar a una de las canastas, el pasador tras pasar va a tirar a la otra, quedándose el tirador en esa canasta. Así sucesivamente durante 5-7 minutos.

C).- Ejercicio de diagonales (caos).(imagen)



3.1.2.- Fartleck de intensidad media (Trabajo continuo)

Situación continua con 2 o 3 ritmos diferentes (ritmo lento,

medio y alto). Duración de los ritmos variable, pero normalmente entre 45" y 1' 30" minutos en cada ritmo.

Cuándo emplearlo:

Muy apropiado a partir de la segunda semana de pretemporada y para no perder resistencia durante la temporada, como recordatorio de lo realizado durante la pretemporada.

Ejemplos:

A).- *Ejercicio de diagonales* anteriormente indicado, pero cambiando las intensidades.

B).- *Circuito de tiro por trios* a repetir 2 veces consecutivas por cada compañero. Siempre trabaja el mismo.

- 1 minuto para tirar 4 tiros en cada canasta (dos reboteadores, uno en cada canasta.) (intensidad media)
- 45" para dar 3 vueltas al campo (intensidad alta)
- 1 minuto tirando tiros libres con un reboteador y tras cada tiro a tocar medio campo (intensidad baja).

C).- 5x0-3x2/3x2/3x2: Situación de 5x0 ida vuelta ida (jugando un sistema, o una situación concreta). Tras el tercer 5x0, el último pasador y el tirador defienden 3x2 a la otra canasta vs los otros 3. Terminada la secuencia, los dos defensores y el tirador vuelven a atacar a la otra canasta, contra los que eran los atacantes. Y así sucesivamente hasta realizarlo 3 veces.

3.1.3.- Fartleck de intensidad alta (Trabajo continuo)

Trabajo muy específico del baloncesto. Al igual que en la anterior situación 2 o 3 ritmos diferentes. La duración de los ritmos en esta ocasión será más corta, pero mucho más intensa (Hasta 45" máximo en cada ritmo.)

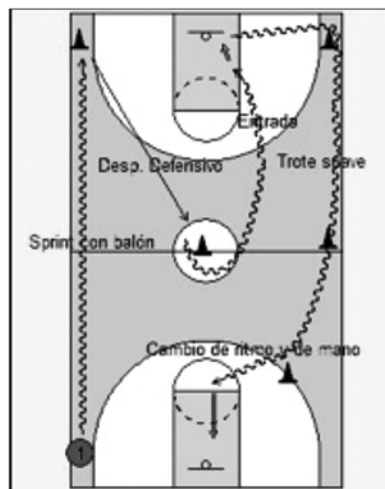
Cuándo emplearlo:

Cuanto más se acerca la competición o partidos importantes, antes de la fase de recuperación (veremos en el artículo de

planificación de qué se trata) más lo podremos emplear. Se trata de buscar situaciones continuas, pero intensas alternadas con situaciones más tranquilas en las que se puede recuperar el esfuerzo intenso de las anteriores series.

Ejemplos:

A).- Circuito físico con balón (imagen). Inicia 1 sprint hasta el pivote, agarra el balón y desplazamientos defensivos hasta medio campo (*ritmo alto*). Balón al suelo y una entrada a intensidad media. Coge su propio rebote y a ritmo suave inicia carrera continua hasta el último pivote. Un cambio de mano con cambio de ritmo y una parada y tiro. Vuelta a iniciar. Repetirlo 3-4 veces.



B).- 1x1 a toda la pista con un compañero. Inicialmente el atacante realiza cambios de mano en diagonales para que el defensor trabaje desplazamientos defensivos (*ritmo medio*). Durante 30 segundos "defiende" el mismo. Cuando el entrenador avise de que han pasado los 30", se inicia un 1x1 real, a toda la pista (*ritmo alto*). Un ataque y una defensa cada uno. Una vez terminado, los jugadores, a ritmo bajo tocan la línea de fondo contraria a la que han acabado y

vuelven al mismo lado al mismo ritmo.

C).- 1x1 a toda la pista como en el ejercicio B, pero esta vez el defensor con un balón en las manos (no puede emplear manos para defender, solo piernas), vuelta en la misma dinámica pero al revés (*ritmo medio*). No hay que terminar de superar al defensor en 1x1. A continuación, tras llegar a línea de fondo ambos (tras los dos 1x1) carrera a ver quién es capaz de meter antes una entrada en cada canasta (*ritmo alto*). Al terminar una vuelta al campo de baloncesto con bote a ritmo bajo.

3.1.4.- Trabajo de intervalos (series)

Trabajo de intensidades muy elevadas. Los periodos de descanso entre acciones deben de ser suficientes para que el trabajo que se realice pueda recuperarse parcial o completamente. Intensidades que en ocasiones pueden superar a la del juego.

Cuándo emplearlo:

Sobre todo en fases de competición, más bien cerca de las competiciones importantes, donde nos interesa trabajar a un volumen bajo (poco tiempo para no fatigar a los jugadores) pero de calidad e intensidad (para que lo que hagamos sea luego extrapolable al juego real) y que no suponga suficiente fatiga como para que el equipo rinda peor. Puede combinarse con los fartleck.

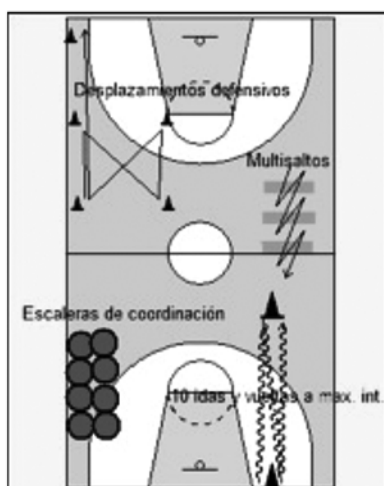
Ejemplos:

A).- Circuito en el que se trabaja por estaciones (imagen). 15" de trabajo en cada estación, 15" de descanso para cambiar. 3 vueltas al circuito.

- Escaleras de coordinación, hacer diferentes ejercicios con escaleras o aros.
- Desplazamientos defensivos en cruz para terminar con un sprint.

La resistencia

- c.- Multi-saltos en los bancos, adelante y atrás con dos piernas en cada banco.
- d.- 15 segundos para hacer el mayor número de idas y vueltas entre 2 pivotes que están a 10-12 metros.



- B).- 5 defensas de 1x1 consecutivas a 5 jugadores diferentes que están en medio campo preparados para atacar. Tras terminar de defender a los 5, el defensor pasa a ser atacante. Realizarlo una única vez.
- C).- Por tríos. Uno medio campo sin balón, y 2 en cada canasta con balón. El jugador sin balón tiene 45" para anotar el mayor número de tiros posible, siempre debe ir de una canasta a otra. Al finalizar los 45", se cambian los papeles, y uno de los pasadores pasa a ser tirador. Realizarlos 3 veces cada jugador.

3.2.- 10 COSAS QUE NO DEBEMOS OLVIDAR A LA HORA DE TRABAJAR LA RESISTENCIA

1.- Realizar una **buena pretemporada**, en la que una buena carga física bien distribuida nos ayude a aguantar el resto de la

- temporada. (lo veremos en el apartado de planificación)
- 2.- En temporada, **1 o 2 veces por semana**, meter ejercicios con balón para trabajar la resistencia. Estos servirán a modo de recordatorio para el cuerpo para que no pierda esas cualidades que hemos trabajado y acumulado durante la pretemporada.
- 3.- Estos ejercicios no deben tener una **duración mayor de 6-7 minutos**. (En ocasiones habrá que hacer más de uno para conseguir el objetivo que perseguimos, concatenando ejercicios con poco descanso entre ellos)
- 4.- Pueden ser continuos (aeróbicos, fartleack medios e intensos) o intermitentes (interválicos: series de velocidad o fuerza alternadas con descansos).
- 5.- **Los niveles aeróbicos son fáciles de mantener si se juega a intensidad**, por lo tanto, la propia competición y ejercicios de idas y vueltas (contraataques, ejercicios que impliquen constante movimiento) nos harán mantener esos valores de resistencia necesarios para mantener un buen nivel a lo largo de la temporada.
- 6.- Procurar **no trabajar la resistencia los mismos días que se trabaje la fuerza**, interfieren entre sí, y si hago fuerza, y a continuación hago resistencia, estaré anulando el trabajo de fuerza.

- 7.- **Ejercicios aeróbicos** de larga duración y poca intensidad **son útiles para recuperar**.
- 8.- Ejercicios con cambios de ritmo (**fartleack**) son de **trabajo específico**. Cuanto más se acerque la competición que nos

interesa preparar, mayor intensidad y menor duración deberán tener (acercándose a la velocidad máxima).

9.- Los **ejercicios interválicos** (no continuos) también serán de **carácter específico**. Igualmente válidos cuanto más se acerca la competición.

10.- A lo largo de una fase de la temporada, **los ejercicios de resistencia** los iremos trabajando **de menor a mayor intensidad** (intensidad no es igual a el tiempo que se ejecuta el ejercicio, sino a pulso que alcanza el corazón en cada ejercicio. A mayor frecuencia cardíaca, mayor intensidad):

Por eso ordenaremos los ejercicios de la siguiente manera:

- a.- Ejercicios aeróbicos (Por debajo de 140 p/m)
- b.- Ejercicios con cambios de ritmo de intensidad media y duración media (Fartleack de intensidad media) (Ejercicios entre 140-165 p/m)
- c.- Ejercicios con cambios de ritmo de intensidad alta y duración corta (Fartleack de alta intensidad) (Ejercicios entre 155-180 p/m)
- d.- Ejercicios interválicos (trabajo a muy altas intensidades y con tiempo para recuperar entre esfuerzos). (Por encima de 170 p/m)
- e.- Nuevamente ejercicios aeróbicos para recuperar de todo lo anterior. (<140p/m)

**p/m = pulsaciones por minuto. Los pulsos son orientativos y variarán en función del sexo, edad, nivel de entrenamiento y composición genética de cada jugador.*

**Abordaremos este décimo punto de una manera más profunda en el último artículo: La planificación.*

Bibliografía

- 1. Gorostiaga, E., & López Calbet, J. (2010). Fisiología Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo. Madrid, España: Centro de Estudios Superiores COES.
- 2. http://www.juanantoniocardenas.com/?page_id=269. (s.f.). Recuperado el 02 de Abril de 2013
- 3. Valdivieso, F. N. (s.f.). La Resistencia. En F. N. Valdivieso, La Resistencia. Madrid: Gymno

La planificación



Imanol Janices
 Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 Master en Alto Rendimiento Deportivo.
 Prep. Físico del Grupo de Tecnificación de la Federación Navarra de Baloncesto.

Durante los 4 cuadernillos técnicos de esta temporada abordaremos el tema de la preparación física en el baloncesto, para que todo aquel entrenador o entrenadora que quiera obtenga unas orientaciones mínimas al respecto.

Los 4 artículos tratarán acerca de los siguientes temas:
 - **Conceptos Generales de la Preparación Física** Nov.2012
 - **La Fuerza** Febrero 2013
 - **La Resistencia** Abril 2013
 - **La Planificación** Junio 2013

PLANIFICAR REQUIERE TIEMPO

En este último artículo sobre la preparación física, hablaremos de cómo debemos planificar las diferentes fases de una temporada con ciertos equipos. Si bien es difícil abarcar un gran número de equipos con un alto nivel de concreción, procuraremos enseñar cuáles son las piezas del puzzle que cada entrenador debe emplear a la hora de montar lo que será la estructura de planificación de su equipo.

Es importante saber que a nivel de preparación física no podemos ir día a día, es decir, hay que tratar la preparación física como un bloque, y por lo tanto no sirve de nada que nos planteemos lo que queremos trabajar camino al entrenamiento, en el coche. Planificar requiere tiempo, y sobre todo un exhaustivo análisis del calendario.

1. LA SUPERCOMPENSACIÓN

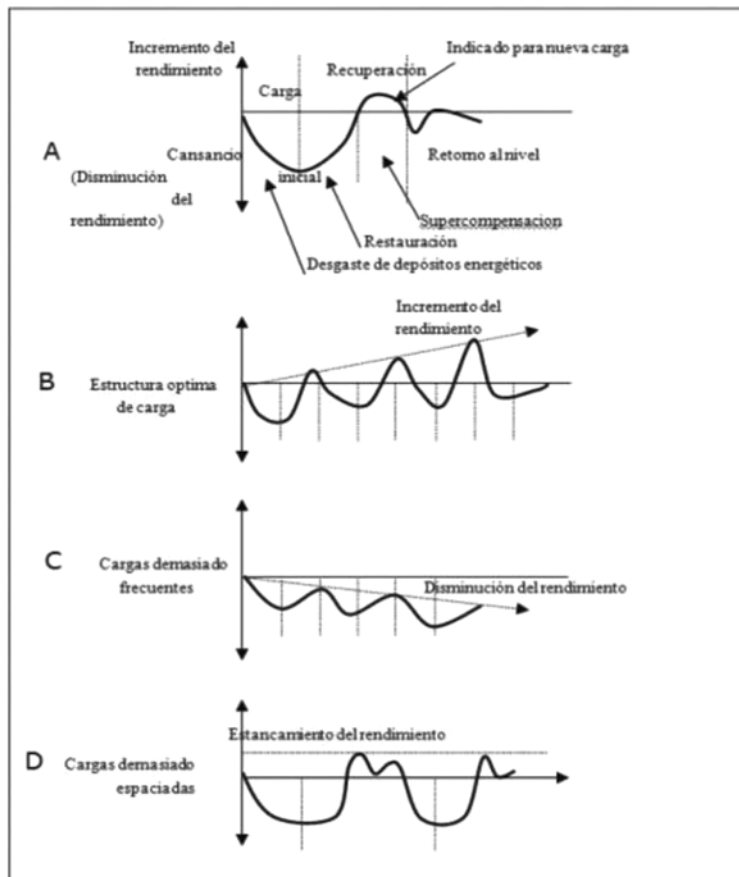
Este concepto ya fue explicado en el primero de los artículos, pero es importante que lo

recordemos, ya que la supercompensación, no es más que la adaptación que el organismo tiene al estímulo de entrena-

miento, y este se produce en el periodo de descanso. Es la base de toda planificación. Veamos un ejemplo:

Si tú atacas a tu cuerpo mediante ejercicios agresivos para los que no está preparado, 5 veces por semana (5 entrenamientos, ejemplo C) y las cargas de los entrenamientos son muy agresivas, el cuerpo día a día tiende a fatigarse. Sin embargo, si en medio de esos días dejas uno de descanso, o recuperación, el organismo es inteligente y se adapta. Tu cuerpo dice... "me he sentido atacado, si quiero que esto no vuelva a ocurrir debo mejorar mis prestaciones para que en el próximo ataque (entrenamiento) no me vuelva a ocurrir lo mismo (fatiga) de manera tan exagerada"

Es por ello que siempre hablamos de la importancia del descanso, o recuperación. Sin embargo, la falta de estímulos o entrenamientos (ejemplo D) hacen que ocurra el caso contrario. Si bien la acumulación de cargas lleva al organismo a la fatiga, las cargas demasiado espaciadas entre sí, no producen adaptación, ya que el cuerpo no siente que va a volver a ser atacado rápidamente y no se adapta.



Efectos de los diferentes ritmos de aplicación de las cargas de entrenamiento (Tomado de Jurgen Hartmann y Harold Tunneimman; 1 ed; 117)

La planificación

2. SESIÓN-MICROCICLO

La sesión es la unidad mínima de entrenamiento (sin contar los ejercicios). Una cantidad de entre unas 3-5 sesiones hacen un microciclo. Para que un microciclo tenga un carácter de carga o de recuperación, hay que plantear las sesiones con ese fin. Es por ello que podemos ver diferentes tipos de microciclos.

1. Microciclo de carga (2-3-4):

Normalmente son de 1 semana, es decir, podemos dividir los microciclos de partido a partido. Serán de carga todos los microciclos en los que la suma de sus sesiones supongan un estímulo de entrenamiento para nuestro equipo. En función de la intensidad y el volumen que empleemos en cada ejercicio y en cada entrenamiento, es decir, el tiempo y la intensidad a la que lo hagamos, el microciclo tendrá un valor diferente (2, 3 o 4). A mayor intensidad y duración, mayor carga. Para que nos entendamos, entrenamientos más duros. Pueden emplearse de forma oscilante a lo largo de toda la temporada, procurando que el más intenso (4) esté lo más alejado posible de los partidos importantes.

Ejercicios tipo de ciclo: Situaciones variables, alternar situaciones competitivas reales, con situaciones de mayor duración y menor intensidad. Cuanto más nos acerquemos a carga 4 más duración e intensidad. Cuanto más nos acerquemos a carga 2, al revés. Recuperaciones normalmente completas entre ejercicios, en alguna ocasión pueden ser incompletas. El jugador debe acabar con la sensación de haber entrenado bien, pero sin estar vaciado por dentro 100%.

2. Microciclo de Impacto:

Normalmente son de 1 semana, es decir, podemos dividir los microciclos de partido a partido, aunque este tipo conviene meterlos en semanas en las que no compitamos. Tienen un carácter de intensidad muy alta. Crean mucha fatiga, ya que pueden estar casi hasta por encima del nivel de competición en cuanto a la fatiga producida. NUNCA DEBEMOS DE EMPLEARLOS LA SEMANA PREVIA A UNA COMPETICIÓN IMPORTANTE.

Ejercicios tipo del ciclo:

Mucho 5x5 y situaciones competitivas largas, muchos ejercicios de velocidad, y ejercicios de larga duración. Recuperaciones cortas o incompletas. El jugador debe terminar con la sensación de no poder más.

3. Microciclo de recuperación:

Pueden tener una duración de 3-5 días. Cuanto mayor haya sido la carga en las semanas previas, más duración deberá de tener. Equivaldría a un periodo de carga 1.

Ejercicios tipo del ciclo:

Ejercicios de larga duración, y muy poca intensidad. Muchos estiramientos, mucho trabajo técnico. El jugador debe terminar con poco o ningún agotamiento. Puede aprovecharse para hacer un bloque de prevención de lesiones.

4. Microciclo de competición:

Ciclo que se emplea cuando tenemos varios partidos seguidos. Es un periodo en el que se entrena poco. Se compete y se recupera, se compete y se recupera. Es la propia competición la que te estimula para la mejora física. Sin embargo, en caso de tener la posibilidad de entrenar, deberemos hacer ejercicios muy cortos pero intensos, y siempre con recuperaciones completas entre ejercicios,

que no produzcan un exceso de fatiga.

***Nota: Todo esto puede ponerse en práctica a partir de categoría infantil. Hasta entonces, la planificación de la temporada la haremos más enfocada al apartado técnico, que no al físico. El trabajo físico será complementario y se realizará con ejercicios como los que hemos explicado en los anteriores temas.**

3. MESOCICLO

Un mesociclo es la acumulación de diferentes microciclos. Normalmente, al final de cada macrociclo suele haber un periodo de recuperación. Suelen ser de 3 tipos.

A.- Mesociclo de periodo general:

Fase de la temporada (normalmente pretemporada) que se aprovecha para hacer ejercicios de resistencia generales, de larga duración y intensidades no muy altas. Cuanto más avancemos semana a semana, mayor intensidad tendrán y más se asemejarán a las situaciones de resistencia del baloncesto. Suele haber de 2-3 ciclos de carga y uno de recuperación, repitiendo esta misma dinámica.

B.- Mesociclo de periodo específico:

En este caso sí que la resistencia y la fuerza trabajada serán las específicas del baloncesto. Muchos ejercicios con cambios de ritmo y fartlek. (artículos anteriores). Suele haber 3-4 microciclos de carga y 1 final de recuperación.

C.- Mesociclo de periodo competitivo:

Ciclos en el que se acumulan un periodo de partidos importantes. Estará compuesto por microciclos competitivos.

Veamos un ejemplo de planificación

En este caso se trata de un **macrociclo** (acumulación de mesociclos hasta una fase del calendario que nos interese (1ª vuelta, Copa, Play Off/Out)) En este macrociclo, vemos dentro del **periodo general** (pretemporada) 1 mesociclo con 3 ciclos de carga y 1 de recuperación (3x1) que contiene microciclos de ajuste (no hemos hablado de ellos, pero son los empleados para dar progresivamente inicio a los macrociclos), carga 3, carga 4 y recuperación. En el **periodo específico** hay un único mesociclo

con 2 microciclos de carga y 1 de recuperación. En este caso está así planteado, por los rivales que tocan en las primeras semanas, pero podría plantearse un ciclo más largo acortando el periodo general, o metiéndolo dentro del periodo competitivo.

El **periodo competitivo** tiene 3 mesociclos (2x1, 3x1, 2x0). Todos ellos con sus fases de recuperación, excepto el último, ya que es final de ciclo y a posteriori no hay que competir con lo que finaliza la fase de entrenamientos.

Periodo	P. Gene	P. Espe	P. Competitivo															
MACROCICLO	Macrociclo 1																	
MESOCICLO	3x1			2x1			2x1			3x1			2x0					
CASA/FUERA			A	A		A	C	F	C	F	C	F	F	C	F	C	F	C
RIVAL							Rival 1	Rival 2	Rival 3	Rival 4	Rival 5	Rival 6	Rival 7	Rival 8	Rival 9	Rival 10	Rival 11	Rival 12
SEMANAS COMPETICIÓN -OBJETIVOS (en rojo)	12-08	19-02	26-08	02-09	07-09	16-09	23-09	30-09	07-10	14-10	19-10	23-10	28-10	04-11	11-11	18-11	25-11	02-12
MICROCICLO	A	C3	C4	I	R	C4	I	R	Act	C	R	Act	C	C3	R	C4	Act	C
CURVAS DE CARGA																		

A = Ajuste C2/C3/C4 = Carga I = Impacto R = Recuperación Act = Activación C = Competición

Como puede observarse, planificar no es cosa de un día. Requiere mirar el calendario con tiento, y por consiguiente es importante que sepamos que, en baloncesto, lo más importante es trabajar con cargas oscilantes (mirar curva de carga en la imagen). Se trata de alternar periodos progresivos de carga (2-3-4-impacto) con los de recuperación. Así pues alargaremos los periodos de carga en función de los rivales, procurando no llegar fatigados a los partidos más importantes.

4. FUERZA-RESISTENCIA: Cosas que debemos saber a la hora de planificar.

Muchos de estos aspectos ya fueron comentados en el primer artículo, el de preparación física general. No obstante, no está de más recordarlos, ya que son importantes a la hora de planificar.

1. Procurar no trabajar la fuerza el mismo día que vamos a trabajar la resistencia. La fuerza hay que trabajarla cuando trabajaje-

mos aspectos de la resistencia relacionados con la velocidad, es decir, lo que tradicionalmente se ha conocido como sprints.

2. Tras cada ejercicio de carga elevada (ejemplo, 1x1 a toda la pista) meter un ejercicio de recuperación (Tiros libres, ejercicios de pases)

3. Trabajar fuerza todas las semanas (mínimo 2 veces durante 15-20 minutos). Y siempre una

carga que no suponga necesidad de recuperar. SÍ SE PUEDE TRABAJAR LA FUERZA ANTES DE UN PARTIDO, es más, va a permitir que el cuerpo esté más activo. Nunca lo suficiente para que el jugador no tenga tiempo para recuperarla.

4. La resistencia podemos trabajarla más aisladamente. El propio juego hará que la resistencia que hemos entrenado en pretemporada, no se

La planificación

perda, pero para ello hay que exigir a nuestros jugadores que entrenen a un ritmo elevado. En caso de no disponer de tiempo, cada 2 semanas deberemos realizar estímulos de resistencia (ejercicios con los que trabajen resistencia. Ej. diagonales-caos, ejercicios de tiro que impliquen tocar la línea contraria y volver, etc.)

5. Nunca realizar una carga muy elevada (entrenamiento duro) el día antes de un partido, igualmente, no poner un ciclo de carga duro previamente a un ciclo de partidos importante. Si

queremos que el jugador llegue en óptimas condiciones, nos interesa 2 semanas antes hacer una semana de IMPACTO, 1 antes de recuperación y la misma antes del partido, de activación o competición.

6. Dejar que el jugador recupere entre ciclos lo suficiente para afrontar bien el siguiente. Es cuando se produce la mejora.

7. Procuraremos no poner dos ciclos de IMPACTO consecutivos, y si es necesario, el periodo de recuperación deberá ser más largo.

8. Los microciclos de carga al inicio de la temporada deben ir progresivamente, no puedes empezar con Impacto, porque el jugador se romperá.

9. Cuanto más se acerque la competición, la intensidad de los ejercicios irá en aumento, al contrario que el volumen (tiempo).

10. Cuanto más jóvenes sean los jugadores, la preparación física tendrá una menor importancia a la hora de planificar la temporada en torno a esta.



No quiero terminar esta serie de artículos sin recordar un consejo que os di en el primero de todos.

Entrenar mucho es importante, pero más importante todavía es hacerlo bien. Experimenta, comete errores, y aprende de ellos. Nadie mejor que tú cono-

ce a tu equipo, debes saber que ejercicios válidos para un equipo, no lo son para otro. Lo más importante es escuchar cómo se sienten los jugadores, si están cansados o no lo están, ya que muchas veces, lo que tú crees que va a ser un ejercicio suave, para recuperar, a ellos les está

suponiendo más esfuerzo del que tú crees, o al revés. Hay que conocer cómo asimilan la carga, y para ello, unas preguntas son suficientes:

- a. ¿Cómo estás? ¿Está siendo duro?
- b. ¿Aguantas bien? ¿Te sientes cómodo?

- | | |
|--|---|
| <p>1. Capdevila, L (17 de Mayo de 2012). La Preparación Física. El concepto. Recuperado el 18 de Octubre de 2012, de Intersportes: http://blogintersportes/otros-deportes/preparacion-fisica-el-concepto/</p> <p>2. Dalmonte, A. e. (1987). La evaluación funcional del jugador de baloncesto y balonmano. Apuntes de Medicina d Lésport, VOL XXIV 243-251.</p> <p>3. Fletcher, D. G. (2002). Enseñar Baloncesto a los más jóvenes. Barcelona, España: Paidotribo.</p> <p>4. Gorostiaga Ayestarán, E, & López Calbet, J. A. (2011). Fisiología aplicada a la actividad física y al alto rendimiento deportivo. Madrid: Centro de Estudios Olímpicos Superiores.</p> | <p>5. Izquierdo, M, & Etxeberria, J. M. (2012). 2.2 Aplicación del análisis y evaluación de la técnica deportiva. Madrid: COES.</p> <p>6. MacroGym.com. (s.f). Principio de Supercompensación. Recuperado el 19 de Octubre de 2012, de MacroGym: http://www.macrogy.com/software-y-tecnologia-para-gimnasios/293/principio-de-supercompensacin.html</p> <p>7. Valdivieso, F. N. (1998). La Resistencia. Madrid: Gymnos.</p> <p>8. www.preparadorfisisico.es. (s.f). Todo dxts. Obtenido de http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/110-la-carga-de-entrenamiento-concepto-y-parametros.html</p> |
|--|---|



Luis Sabalza

Entrenador superior de baloncesto.
Entrenador de primera división
femenina y minibasket del Club
Baloncesto Burlada.

Durante los 3 cuadernillos técnicos
de esta temporada abordaremos
el tema de la táctica colectiva de
ataque en minibasket, para que todo

aquel entrenador o entrenadora que
quiera obtenga unas orientaciones
mínimas al respecto.

Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (I)

Cuando nos enfrentamos a la idea de entrenar a un equipo de minibasket, por lo general, tenemos claro qué será lo que trataremos de trabajar y desarrollar con ese grupo a lo largo de una temporada, al menos desde el punto de vista de la técnica individual. Sabemos que nos enfrentaremos a cientos de horas de presentación y corrección de gestos, de posturas corporales, de insistir en no mirar al suelo, de... Sin embargo aparecen una cantidad importante de dudas en cuanto a cuáles serán los recursos tácticos que trataremos de desarrollar a lo largo de todos esos meses y que debemos proporcionar a los niños y niñas para su evolución como jugadores. Nos debemos cuestionar si esos recursos con los que queremos dotar al grupo son los más adecuados a la edad, si para desarrollarlos tenemos asentadas y asimiladas habilidades técnicas que precisaremos para darle forma a la táctica, a esa idea de juego en la que se mezclan las situaciones en las que se tiene balón con las que no se tiene.

Entiendo que hay conceptos que SÍ es aconsejable fomentar y trabajar en estas edades y otros que NO. Todo ello desde la idea que esta etapa, la de minibasket, la de "canasta pequeña", es de un baloncesto de iniciación, donde podemos encontrarnos distintas motivaciones dentro de los jugadores,

o bien, distintas experiencias en la práctica de este deporte. Partiendo de una idea base que no es otra que "si son niños deben jugar como niños" aunque ello provoque irregularidades en el juego, y, dado que la mayor carga de trabajo en los entrenamientos recaerá sobre la técnica individual, esta mejora técnica de los jugadores ha de ser completa, lo cual implica que el jugador, además de realizar un gesto técnico concreto ha de aprender por qué, cuándo y para qué usa un determinado recurso. Dicho de otro modo, el aprendizaje ha de ser

- a) Activo. El jugador participa para mejorar su acción técnica y por entender el juego.
- b) Constructivo. El jugador aprende en base a experiencias anteriores. La dificultad ha de ser progresiva en base a aquello que el jugador ya sabe hacer.
- c) Significativo. El jugador ha de entender por qué utiliza un fundamento determinado, aunque sea por oposición, y por qué no utiliza otro.

Así pues, creo oportuno señalar tres pautas sobre las cuales comenzar a construir una idea táctica del juego colectivo en minibasket.

1. No ir encima del balón

No es tan infrecuente observar, en estas edades de iniciación, como jugadores y jugadoras se arremolinan en torno al balón con el fin de llamar la atención de quien lo tiene y recibir el balón y sentirse participe. Si bien esto es algo que se produce de manera natural, debemos habitar a los niños a no "ir encima del balón" facilitando el juego del 1c1 de quien lo tiene, teniendo presente que habrá quienes lo absorberán de un modo más egoísta, por lo general, aquellos que tienen una mayor habilidad en determinados aspectos del juego.

El poder magnético del balón en esta etapa es innegable, y junto a él, la sensación en el niño de que sólo quien tiene balón es quien se divierte. Debemos los entrenadores hacer ver y comprender que no siempre quien tiene balón puede finalizar la acción que desea y que serán los jugadores sin balón quienes se podrán aprovechar de ello.

Por lo tanto, trataremos de que estos jugadores sin balón ofrezcan líneas de pase o espacios para, por un lado posibilitar que quien tiene balón pueda seguir evolucionando por la pista y, por otro lado, que recurra a ellos, a través del pase, en el supuesto de no poder llevar a cabo lo que se pretendía.

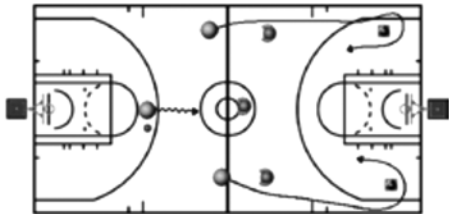
Tiene que ser el entrenador quien alimente esa visión espacial en la que el jugador con balón pueda sacar ventaja de lo que está ocurriendo a su alrededor [fintas de recepción, puertas atrás, ocupación de espacios libres], teniendo presente que estará defendido y que acercarse demasiado al balón supone también que el defensor se aproxima también. Creo que es clave hacer entender a los niños y niñas que, cuando se ataca, toda la atención está centrada en el balón y, por ello, son los jugadores sin balón quienes más pueden beneficiarse si son capaces de conseguir una línea de pase respetando la acción de

quien tiene balón.

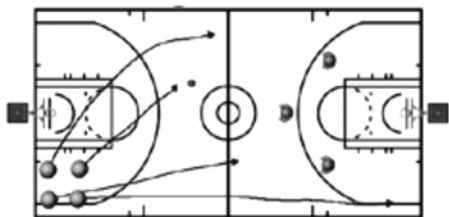
Relacionado con ello, somos los entrenadores quienes tenemos que inculcar la idea de un uso "inteligente" del bote. Entendiendo que, para avanzar con balón, no es posible hacerlo de otra manera, sino con el bote, el abuso del dribbling, bien sea porque el jugador se mueve por la pista sin una idea de qué hacer, bien porque el jugador espera quieto un movimiento de sus compañeros, no ayuda a un juego de ataque fluido y posibilita a las defensas ejercer una mayor presión en el ánimo de los atacantes.

Todo lo anterior pudiera parecer una simple declaración de intenciones con unas ideas simplemente plasmadas, si no se le añaden unos ejercicios que se pueden realizar en los entrenos y que permitan al entrenador desarrollarlos y evolucionarlos de acuerdo a sus ideas o manera de querer progresar en el juego sin balón.

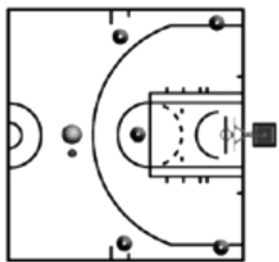
Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (I)



Ejercicio 1: situaciones de 2c2, 3c3 o 4c4, en 3/4 de pista, en las que se indica a los jugadores sin balón que deben rodear un cono antes de poder recibir el balón. Los conos pueden colocarse en cualquier lugar del campo, o rodearse de un modo concreto, siempre que mantenga la idea de no ir encima de balón. Por otro lado, conecta también con la idea de que el balón tiene la iniciativa que se desarrollará más adelante.



Ejercicio 2: situaciones de superioridad, en toda pista con inicio no organizado, donde entrenador lanza balón y ataque sale desde una esquina de campo, pudiendo ir balón por centro o por un lateral (concepto que se desarrollará posteriormente) y donde jugadores sin balón buscarán mejor opción y espacio para recibir y jugar a canasta.



Ejercicio 3: situaciones de 3c3, 4c4 o 5c5, en 1/2 campo, en las que los jugadores sin balón deben ocupar alguno de los espacios marcados con un cono, además del ocupado por el jugador sin balón, es decir, seis espacios para 3, 4 ó 5 jugadores. Los jugadores sin balón deben cambiar de espacio con la idea de recibir y poder jugar a canasta.

2. Progresar con el balón por el centro de la pista

Lo primero que se debería hacer, desde el punto de vista táctico, es definir las calles por las que se realizará el contraataque o esa transición defensa/ataque por la que avanzarán los jugadores a campo ofensivo. Lo más sencillo, es avanzar con el balón por el centro. Pero cuanto mayor es la adquisición de habilidades técnicas, especialmente en dominio de balón y pase, mayores son las posibilidades de avanzar por otras calles, no necesariamente la central e, incluso, no depender en exclusiva de las habilidades de los jugadores con balón, sino también de los espacios por los que la defensa nos permite avanzar.



Hacerlo de este modo, permite, por un lado, una mayor posibilidad de pases a los compañeros que no están encima del balón, de modo más sencillo y seguro, y, por otro lado, esta situación es más difícil de defender y permite mayor número de oportunidades para lograr lanzar a canasta que es, a estas edades, la mayor motivación de los niños y niñas. Si el equipo adquiere mayor habilidad en el dominio de balón y del pase, no debe interpretarse esta pauta como algo categórico y renunciar al traslado del balón por las bandas.

De hecho, desde una situación de rebote defensivo, cualquier rebotador puede subir el balón si en el momento de capturar el rebote ve que su primer bote es en "calle limpia" [esto es, no hay defensores que le impidan progresar en bote], si por el contrario, ve que la calle está "sucia", los jugadores que se sienten capacitados para transportar el balón rápidamente de pista defensiva a pista ofen-

siva (aquí, podemos introducir el concepto de prioridad para subir el balón), se deben ofrecer para recibir el primer pase en una zona "limpia".

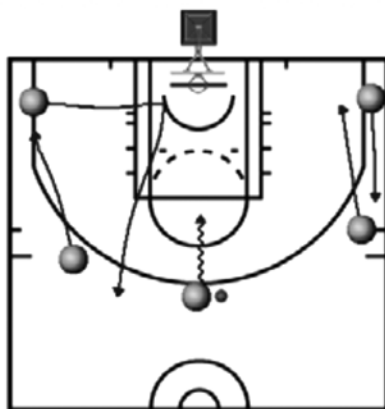


No soy muy partidario de que sean jugadores o jugadoras concretas quienes deban avanzar única y exclusivamente con el balón, sino que varios de los jugadores que están en pista puedan realizarlo aunque no sea, necesariamente, la mayor virtud de ellos el juego con balón. Son los propios jugadores quienes mejor saben si están capacitados para ello o no dependiendo de los compañeros y adversarios en pista.

Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (I)

3. Jugador con balón es quien tiene la iniciativa

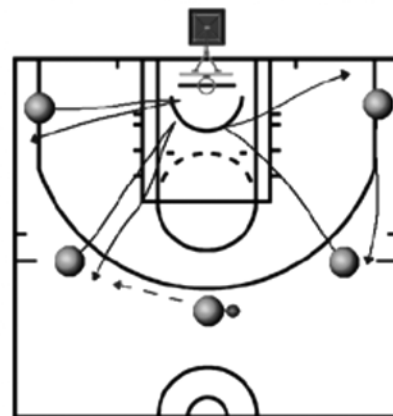
El jugador con balón es quien debe tener la iniciativa, y el resto de compañeros respetarla y no dificultar lo que quiera hacer. Por ello, y relacionado con el no "ir encima del balón", los entrenadores debemos introducir cierta coordinación entre los jugadores sin balón para no entorpecer la acción de quien lo tiene y, al mismo tiempo, ofrecer una línea de pase en el supuesto de que quien tiene balón no pueda progresar o realizar lo pensado. Basándonos en esta premisa, buscamos fomentar el juego de 1c1 y diferenciamos las dos posibilidades del jugador con balón: a) Jugador con balón juega y gana el 1c1: los otros jugadores deben moverse para buscar el tiro exterior o el rebote ofensivo; b) Jugador con balón no juega o no gana el 1c1: los otros jugadores trabajan para recibir [principalmente exterior, aunque siempre puede existir alguna situación de juego interior o búsqueda de espacios en situaciones cercanas a canasta].



La idea que debe primar en el jugador con balón es el 1c1, pero no es válido de cualquier manera y moviéndose por la pista con la idea de finalizar a toda costa. Debemos enseñar que hay situaciones en las que sí es posible jugarlo y otras en las que no.

Podemos fomentar como inicio del desarrollo de esta táctica individual la idea de que si no hay nadie detrás de mi defensor, si existe ese espacio libre entre mi defensor y la canasta, debemos intentar jugar el 1c1. Para los compañeros, el hecho de que el jugador con balón reciba y bote inmediatamente, debe ser señal de que quiere jugar el 1c1 y se tiene que respetar ese espacio al que quiere ir y que hay que buscar otros modos de ofrecer una línea de pase sin entorpecer su 1c1.

Relacionado con todo ello, de una manera directa o indirecta, me gustaría hacer un apunte en relación al juego sin balón en campo de ataque. Personalmente no creo en las fintas de recepción, o, al menos, no tal y como se nos han enseñado o como se están enseñando. Creo más en la búsqueda de espacios [algo que se desarrollará en posteriores artículos] que podrá coincidir o no, con el regreso del jugador a la posición desde la que inició el movimiento previo a la recepción. Esta idea viene, por un lado, porque considero que los jugadores en esta etapa de formación no terminan de comprender ni el significado ni el movimiento correcto de lo que pudiera ser una finta de recepción [motivo por lo cual es frecuente observar como en esta etapa en esos movimientos se producen o bien "empujones" para desmarcarse, o bien apenas se desplazan y todo se reduce a una finta con el cuerpo en el mismo sitio, o, sino, alejarse más de la canasta, casi siempre hacia medio campo, provocando que no sean una amenaza real para la defensa] y, por otro lado, por la idea de que todos los jugadores en la pista se mueven y no siempre existe la posibilidad de ocupar el mismo espacio en el que se estaba.

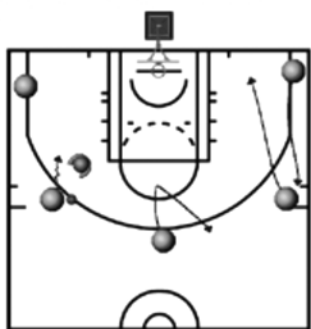


Quizás, pueda entenderse como un paso previo antes de enseñar la finta de recepción [lo cual no estaría nada mal, entiendo], sin embargo, desde mi punto de vista, la finta de recepción creo que ya se ha visto superada por la evolución del juego, y no puede ser entendida de un modo general como un movimiento previo a la recepción que siempre se inicia y finaliza en la misma posición o en el mismo espacio. Avanzando un poco, creo que debemos enseñar que el movimiento previo puede hacer que volvamos o no, al punto de partida. Por ello, y con la idea de que el jugador con balón tiene la iniciativa, no hay que ir encima del balón y otras ideas como la búsqueda de espacios libres, los jugadores deben iniciar el movimiento previo a la recepción hasta (más o menos) debajo del aro y, desde ahí, con un cambio de ritmo (tal y como enseñamos cuando se trata de una finta de recepción "pura") acudir al espacio libre y que podrá ser o no, el mismo desde el que se inició.

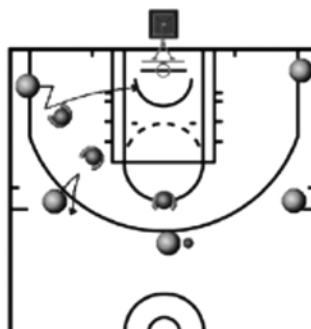
Otra ventaja que entiendo que se produce con el desarrollo de este concepto es que los jugadores deben estar siempre viendo qué ocurre en el campo y tomando decisiones en función de ello, es decir, desde el punto de vista táctico, enseñamos también a leer el juego y a realizar acciones en función de lo que ven que ocurre o de lo que creen que va a pasar.

Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (I)

Llegados a este momento del juego, parece oportuno desarrollar qué ocurre con el receptor y con el pasador después de efectuado el pase, esto es ¿cómo se mueve el pasador? ¿a dónde va? Y ¿qué hace el receptor con balón? Desde mi punto de vista me parece oportuno marcar una pauta, una premisa de fácil entendimiento y ejecución para los jugadores. Pongamos por caso que la pauta sea "Si receptor bota inmediatamente, quiere decir que intentará jugar el 1c1" y "si no bota al recibir, está buscando pasar a otro jugador".



Partiendo de la primera premisa, el receptor es ahora quien tiene la iniciativa y el resto de compañeros debe respetarla, esto es, permitir que juegue el 1c1 si lo desea, por tanto, la "señal" de que desea jugar su propia opción de anotar es que, al recibir, bote el balón. Por lo tanto, ninguno del resto de jugadores sin balón deberá ocupar el espacio libre que queda detrás del defensor de balón, con el fin de no "arrastrar" también a la defensa y permitir al jugador con balón llegar a ese espacio para intentar anotar. Los jugadores sin balón pueden intercambiar posiciones con los que estén a su lado, o buscar espalda de defensor en el momento en que éste se gire hacia balón o haga intento de ayuda defensiva. Por otro lado, "si no bota al recibir, está buscando pasar a otro jugador". Deben entender el resto de compañeros que el jugador con balón ha negado la posibilidad de jugar su propio 1c1 (por las



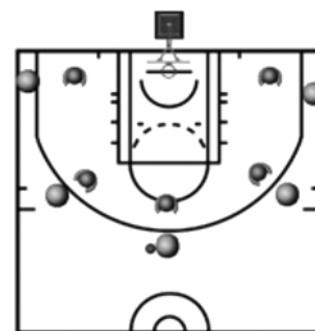
circunstancias que sean) y está esperando encontrar una línea de pase que suponga una mejor opción de anotar. Es en este momento cuando distintas opciones de juego sin balón se pueden desarrollar (todos ellos teniendo en cuenta las habilidades y la capacidad de entendimiento de los jugadores, ya que no podemos olvidar que nos encontramos en una etapa de iniciación) tales como fintas de recepción o puertas atrás y, más avanzadas, pasar y cortar u ocupar espacios libres. El hecho de, por ejemplo, pasar y realizar una finta de recepción o, incluso una puerta atrás, no debe obviarse por tratarse de algo demasiado simple, sino que debe entenderse como una posibilidad más en el juego sin balón y que puede posibilitar la opción de recibir y generar una situación para "atacar la canasta". Si el nivel de juego y de entendimiento del mismo lo permite, podrían introducirse situaciones de pasar y cortar y de ocupar espacios libres (reemplazar) en las que ya intervienen más jugadores además de pasador y receptor, donde la pauta debería ser "si no bota al recibir, está buscando pasar a



otro jugador... y el primero que se mueve es el pasador."

NOTA: Todas las situaciones de juego e ideas desarrolladas en el presente artículo, parten de la idea de jugar con 5 jugadores abiertos o en posiciones exteriores.

En estas edades, no creo oportuno que deba existir una especialización en roles y puestos de juego por parte de los entrenadores hacia los jugadores, dado que existen diversos aspectos que pueden influir en su posterior evolución y no debe ser esta etapa la que marque su función en el juego para el futuro. Por otro lado, la no especialización y el jugar sin ocupar posiciones interiores, dan como resultado la aparición de mayor número de espacios para jugar a canasta sin verse entorpecido (con y sin balón) y una mayor posibilidad de desarrollar habilidades por parte de todos los jugadores. No olvidaría que el hecho de ocupar esas posiciones de cinco abiertos, permite que siempre todos los jugadores están encarados a canasta, lo cual también favorece mayor rapidez para jugar hacia al aro.



Si alguno de los jugadores ocupase posiciones interiores, creo que no se debe tampoco prohibir el hacerlo, pero sí fomentar que, poco a poco, vaya ocupando esas posiciones más alejadas de canasta.



Luis Sabalza

Entrenador superior de baloncesto. Entrenador de primera división femenina y minibasket del Club Baloncesto Burlada.

Durante los 3 cuadernillos técnicos de esta temporada abordaremos el tema de la táctica colectiva de ataque en minibasket, para que todo

aquel entrenador o entrenadora que quiera obtenga unas orientaciones mínimas al respecto.

Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (II)

Sin perder de vista la idea de que nos encontramos ante una etapa de iniciación y, por tanto, nuestros esfuerzos deben estar centrados en dar a los jugadores y jugadoras el mayor número posible de recursos técnicos, con la intención de que puedan, con dichas habilidades y por ellos mismos, resolver las situaciones que se presentan en el juego, no debemos olvidar que, precisamente por el desconocimiento que tienen aún del juego, somos los entrenadores quienes debemos establecer ciertas pautas, ciertas ideas, que les permitan, por un lado, evolucionar y desarrollarse como jugadores [también las habilidades que poseen], y, por otro, ir dando a conocer las primeras nociones del juego asociado que van más allá del

juego individual y del juego individual con ayuda.

Partiendo de estas premisas, podemos establecer otras ideas que faciliten el juego colectivo en minibasket y que supongan un desarrollo del conocimiento del juego por parte de los jugadores y jugadoras. No debe entenderse lo que se desarrolla a continuación ni como un orden jerárquico de importancia, ni como una lista cerrada, ni, por supuesto, como algo de obligado cumplimiento. Son, simplemente, ideas para desarrollar ciertas ideas de táctica colectiva de ataque en minibasket, a través de un aprendizaje activo, constructivo y significativo, por parte del jugador.

1. Distinguir el cambio defensa y ataque

Esta idea, que parece simple, no lo es. Los jugadores que se inician en esta etapa, comienzan reconociendo ese cambio ataque/defensa o viceversa, sólo en situaciones de balón parado [cualquier situación que genera un saque de fondo o banda] y les cuesta mucho más reconocerlo cuando se producen con el balón en juego [tras un rebote defensivo, un robo de balón...]

En esta etapa de iniciación, la frecuente falta de dominio de técnica y táctica básicas y un elevado grado de deseo de balón por parte de todos los participantes, se traduce en continuos cambios en la fase de juego, produciéndose con mucha asiduidad cambios de ataque a defensa y al revés, con balón "vivo", situación esta que produce errores en los participantes acerca de si atacan o defienden. Dado que el presente artículo incide en la idea de pautas tácticas de ataque, será el cambio de rol defensa/ataque el que se explicará, a pesar de lo cual, tratar de desligarlo de un principio táctico defensivo es imposible. El jugador, en defensa, debe ver siempre el balón y al jugador que defiende. Es por ello, que si ve el balón, sabe cuándo el jugador tira a canasta, y si un compañero coge el rebote [veremos más

adelante la idea de fomentar la búsqueda del rebote de ataque y del rebote defensivo]. A partir de ese momento, el niño o niña debe reconocer el cambio y pasa a atacar, avanzando hacia campo contrario, bien sea a partir de nociones de contraataque, o bien por medio de un juego más pausado o elaborado. Esta misma situación debe aplicarse a las situaciones en las que se produce una recuperación de la posesión, a través de un robo de balón, ya que como se ha apuntado antes, el jugador siempre está viendo el balón.

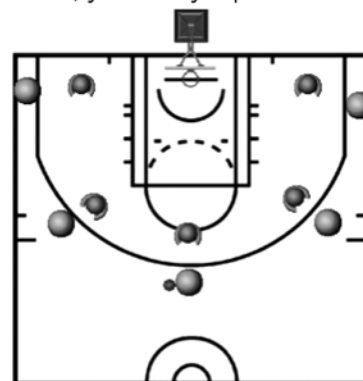
2. El balón progresa por el centro de la pista

Este aspecto ya ha sido desarrollado en el artículo anterior y tampoco debe entenderse como algo categórico. Si bien es cierto que para aquellos niños y niñas con menores recursos técnico o con menor confianza en sus propias habilidades, el hecho de que el balón vaya por el centro de la pista, les proporciona la seguridad de poder pasar tanto a derecha como izquierda, así como que quien va por uno de esos lados siente la certeza de que podrá recibir. Dicho lo cual, si el equipo, o jugadores concretos, tienen un mayor repertorio de recursos técnicos, no debe olvidarse la posibilidad de que el balón progrese también por la banda. En ambas situaciones, todo debe

estar muy relacionado con la idea de "calles limpias" y "calles sucias" ya mencionado en el artículo anterior y sin que existan, necesariamente, jugadores o jugadoras concretas encargadas de conducir el balón en esas situaciones.

3. Disposición inicial de 5 jugadores abiertos

En estas edades, no creo oportuno que deba existir una especialización en roles y puestos de juego por parte de los entrenadores hacia los jugadores, dado que existen diversos aspectos que pueden influir en su posterior evolución y no debe ser esta etapa la que marque su función en el juego para el futuro. Por otro lado, la no especialización y el jugar sin ocupar posiciones interiores, dan como resultado la aparición de mayor número de espacios para jugar a canasta sin verse entorpecido (con y sin balón) y una mayor posibilidad



Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (II)

de desarrollar habilidades por parte de todos los jugadores. No olvidaría que el hecho de ocupar esas posiciones de cinco abiertos, permite que siempre todos los jugadores están encarrados a canasta, lo cual también favorece mayor rapidez para jugar hacia al aro.

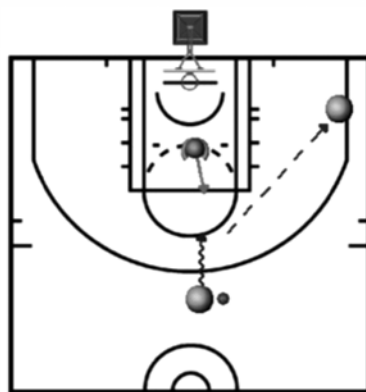
Si alguno de los jugadores ocupase esas posiciones, creo que no se debe tampoco prohibir el hacerlo, pero sí fomentar que, poco a poco, vaya ocupando esas posiciones más alejadas de canasta.

Relacionado con esta idea [y las que posteriormente se desarrollarán] conviene no olvidar y centrarse en conceptos tales como la distancia entre jugadores y las líneas de pase. Por un lado, entiendo que la distancia entre jugadores no debería exceder [obviamente no es una ciencia exacta] de entre los 3 y 5 metros, espacio suficiente para poder realizar desmarques, cortes, fintas de recepción... por quienes no tienen el balón, y espacio suficiente para que quien lo tiene pueda jugar el 1c1 sin verse entorpecido ni por los defensores, ni, principalmente, por sus propios compañeros. Del mismo modo, estas distancias posibilitan al jugador con balón poder pasar a compañeros sin que el pase tenga que ser bombeado o recorrer mucho espacio, aspecto este que posibilitaría una recuperación o robo por parte de los defensores. Respecto a las líneas de pase, me parece interesante observar [como se verá en las siguientes líneas] que si no fomentamos que los jugadores se muevan después de pasar o para recibir, este hecho facilita la defensa de ese jugador sin balón y, por ello, la búsqueda de las líneas de pase, debería realizarse tratando que el defensor del jugador sin balón no esté en el recorrido directo entre balón y receptor.

4. Toma de decisiones simples

Conseguir que el jugador, cuando vea que puede recibir el balón, tenga decidido cuál será la acción que realizará, debería ser uno de nuestros objetivos finales en esta categoría y edades. Sin embargo, en el proceso de aprendizaje de esa situación, deberá bastar con que tome la decisión de tirar, pasar o jugar 1c1 lo más rápido posible. En los niños y niñas con menores recursos técnicos o menor confianza en sus propias habilidades, el hecho de fomentarles e inculcarles la idea de tomar decisiones simples, pero al mismo tiempo de manera rápida, les hará ver a ellos mismos, con cuáles de esos recursos adquiridos se sienten más cómodos, al lograr ciertas ventajas, y a nosotros, entrenadores, ver cuáles son los que les generan dudas y el temor de una posible pérdida de balón, para, en los entrenamientos, insistir en ellos y que se puedan sentir cada vez más seguros.

A pesar de lo anterior, creo que



debe potenciarse que todos los jugadores, en esta etapa, realicen el mayor número posibles de situaciones de 1c1, siempre y cuando los espacios a los que uno quiera dirigirse no estén ocupados o no existan mejores opciones de anotar por parte de un compañero.

Lo esencial es que sean capaces de discernir cuál es la opción más ventajosa para ellos y para el equipo en el momento que

reciben el balón y pasen, tiren o jueguen el 1c1 de la manera más rápida y eficaz, evitando así los botes innecesarios o jugadores que se desplazan por el campo, una vez recibido balón, sin saber qué hacer cuando han recibido el pase y sólo tratan de "escaparse" de la defensa de su par.

5. Búsqueda de espacios libres

Si se ha señalado antes que el jugador con balón es quien tiene la iniciativa, los jugadores sin balón deberán buscar los espacios no ocupados, ofreciendo una opción de pase al jugador con balón y que, al mismo tiempo, permita anotar con la mayor facilidad. Podría ser de gran ayuda para el jugador sin balón indicarle que debe ir a la espalda del defensor y, desde ahí, buscar el espacio libre.

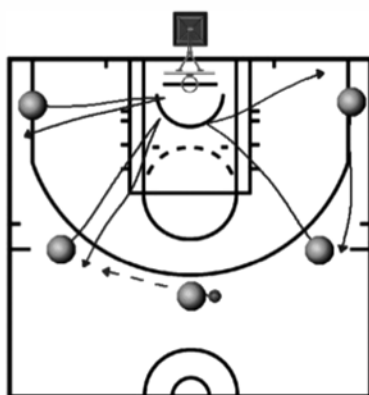
Al hablar de espacios libres, el niño o niña debe saber y entender por qué y para qué está buscando ese espacio libre. Puede tratarse de una búsqueda para realizar un tiro, para recibir un pase y encadenar otro más, para jugar un 1c1 desde una situación que le resulta más cómoda, para permitir que otro compañero pueda beneficiarse del espacio que deja libre...

6. Jugar en función de los movimientos de todos

Desde luego, en estas edades el balón es el centro de todo y ejerce como foco magnético de todos los jugadores [no sólo de los que atacan] por tanto, debemos iniciar el hábito de pasar de ver qué hace el balón con qué hacen el resto de compañeros. Este estar pendiente del resto de compañeros y tomar decisiones en función de lo que hacen, es algo que se debe seguir trabajando durante toda su etapa de formación.

En el artículo anterior se señaló la idea de evolucionar en el concepto de finta de recepción y, creo, que no está de más volver a incidir en ello. Tal y como se entrenan y realizan las fintas de recepción, juntamente con la

Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (II)



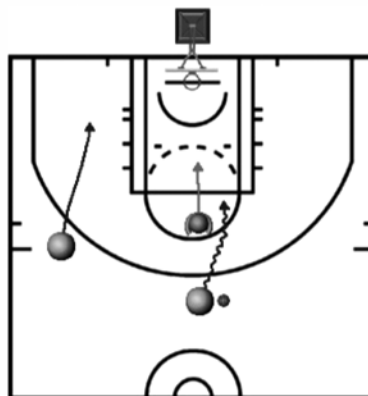
evolución que se ha producido en el juego, entiendo que hay que avanzar en ello y no quedarse en la idea de que es un movimiento para desmarcarse y recibir en el mismo punto en el que se inició la acción de desmarque, sino en cualquier otro sitio que favorezca la posibilidad de recibir [y en ocasiones sí será ese mismo lugar] y realizar una nueva acción. El hecho de variar este concepto de finta de recepción, implica que los jugadores tendrán que interrelacionarse entre ellos y comunicarse, para ocupar los nuevos espacios que quedan libres y a los que cualquiera puede acudir. De igual manera, se está enseñando, sin que el jugador sea consciente de ello, a leer las situaciones que se dan en el campo, más allá del jugador con balón y cómo pueden beneficiarse de la aparición de nuevos espacios libres.

7. Pasar y moverse

Posiblemente, éste sea el mejor momento y relacionado con lo anteriormente expresado acerca del juego sin balón, para introducir conceptos e ideas relacionadas con el no permanecer estáticos después de pasar [y antes de recibir]. Partiendo siempre de ideas sencillas para evolucionarlas una vez que la adquisición de destrezas y comprensión del juego se vaya asentando en los niños y niñas, puede bastar simplemente con ocupar espacios libres, para posteriormente, trabajar intercambios de posiciones, pasar y cortar...

La idea debe ser que un jugador que permanece en estático no ayuda a su equipo, dado que está ya controlado por su defensor y sólo realizará acciones a partir de un sitio concreto. Es interesante, entiendo, desarrollar la idea de "ayudas ofensivas" [muy relacionada con las ideas descritas en los dos puntos interiores] por medio de las cuales, con el movimiento por parte de todos los jugadores [cortes, búsquedas de espacios para tirar, fintas de recepción...] quien tenga el balón se verá beneficiado bien para jugar el 1c1, bien para encontrar una nueva línea de pase a un compañero en mejor posición.

Este concepto de "ayudas ofensivas" se relaciona muy íntimamente con los puntos anteriores y a lo ya mencionado referente a distancias y espacios. La idea es que, al tratarse de un juego de colaboración y desarrollarse en una etapa de formación, salvo algunas excepciones, los jugadores con balón, no siempre tienen éxito en sus intentos de superar a su defensor o de anotar, motivos por los cuales, me parece interesante desarrollar esta idea de ayudas en ataque, con el fin de que el jugador sin balón realice acciones que ayuden al que lo posee para que tanto uno u otro tengan una opción clara de anotar. Fundamental para ello mantener distancia con balón y buscar los espacios libres, de modo que si defensor de jugador sin balón acudiese



en dirección al balón, quien lo tiene pueda encontrar un pase sencillo y rápido para quien ha quedado momentáneamente sin defensa. La mayor parte de estas situaciones de "ayudas ofensivas" se dan en situaciones de superioridad, incluidas en ellas las que son en igualdad de 2c2 o 3c3 pero que supone ventaja para el ataque por la cantidad de espacio que tienen para desarrollar esa situación creada.

Durante el juego, la mayoría de veces se producen ataques en ventaja y los jugadores deben leer esta situación y aprovechar la mejor opción. Decidir si entrar o pasar, y si la decisión es pasar, ¿dónde?... Esto, tan evidente para nosotros, supone algo muy complicado para el niño. Partiendo de que el jugador con balón es quien decide, somos los entrenadores quienes debemos enseñar también a quienes no tienen balón cómo ayudar y facilitar el pase, tanto a aquellos a quienes le sale de modo natural, como a quienes les cuesta más comprenderlo, porque, en ambos casos, entienden que el balón hay que llevarlo lo más rápido posible a canasta. El jugador sin balón ayuda a quien lo lleva, buscando el contacto visual, de modo que éste siempre lo tendrá controlado y le será más sencillo pasar.

8. Comunicación

Si hablábamos de estimular el juego en función del movimiento de todos, en directa relación está que los jugadores sin balón, deben comunicarse con quien lo tiene no sólo de manera oral, pidiendo el balón, sino también de modo gestual, ofreciendo "mano-diana" por ejemplo... Al jugador con balón, esta comunicación le ayuda sensiblemente para reconocer al compañero desmarcado y que no haya visto.

Considero importante que exista un "código de voces" entre los jugadores y entre jugadores y entrenador, conocido por

Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (II)

todos, que sea comprensible y que a cada "voz" le corresponda un gesto técnico y/o táctico que pueda realizarse sin dificultad y de manera rápida. Será así como podamos evitar el hecho de llamar repetidamente a quien tiene el balón en ese momento, avisar cuando alguien está desmarcado, crear espacios en los contraataques, o evitar situaciones en las que jugadores y jugadoras esperan dentro de la zona una vez intentado el desmarque y no se ha recibido...

Evidentemente, promover la idea de la comunicación gestual a través de "mano-diana", por ejemplo, facilita la consecución de una nueva acción al estar ya preparados para recibir e irá eliminando las palmadas consecutivas de quien quiere recibir y trata de llamar la atención de quien tiene balón y que, sin embargo, no suelen estar acompañadas de una preparación corporal para realizar una nueva acción de manera rápida.

9. Potenciar el rebote

Comenzando por decisiones simples, tales como, voy al rebote si el balón sale dirigido a la zona en la que me encuentro, los entrenadores debemos fomentar que los niños busquen el balón en el rebote tanto de ataque como de defensa, con el fin de evitar esa especialización por el rebote sólo de los más altos.

No obstante, como idea, considero que es muy interesante potenciar la idea de buscar el

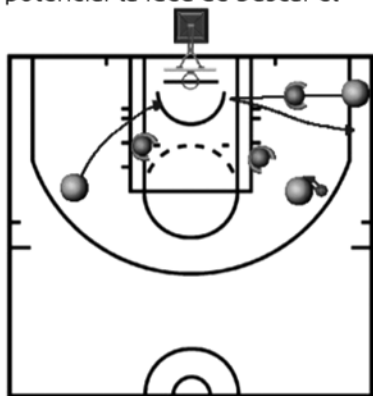
rebote de ataque, que genera nuevas posibilidades para todos, incluidos aquellos con menos habilidades técnicas, de anotar, y, no olvidemos, que lo más divertido para los jugadores en esta etapa de iniciación, es sentirse partícipes y lo hacen valorando si han lanzado a canasta o no. Por otro lado, salvo excepciones, no suelen existir jugadores o jugadoras con un gran acierto en los lanzamientos desde posiciones alejadas, lo cual provoca errores y por tanto posibilidades de rebote de ataque. Debemos poner especial énfasis en ese fomentar el rebote de ataque en los jugadores y jugadoras que se encuentran en el lado contrario al que se produce el tiro, no sólo porque existen muchas posibilidades de que balón vaya hacia ese lado, sino también, porque la atención defensiva está en balón y hay posibilidad de conseguir mejor opción de rebote y, principalmente, porque los del lado contrario, aun no habiendo tenido una opción clara de recibir, se sienten partícipes del ataque al tratar de conseguir, en caso de error en el tiro, una nueva posibilidad para ellos o para el equipo, de anotar. Del mismo modo, potenciar la búsqueda del rebote defensivo, nos ayuda a, en el supuesto de obtenerlo, realizar transiciones de defensa a ataque donde cualquiera de los jugadores puede finalizar, pasar o conducir el balón, siendo de este modo, una forma en que todos, los más habilidosos y los menos, se sientan partícipes del juego.

10. Juego libre

En estas etapas no deberían introducirse sistemas o jugadas y habría que fomentar el juego libre, la toma de decisiones por parte de jugador con balón y de quienes no lo tienen, la búsqueda de espacios para ofrecer líneas de pase... Desde luego que si los niños van desarrollando unas capacidades espaciales

y, por ejemplo, nos permiten desarrollar un juego de "pasar y cortar", no debemos interpretar eso como una jugada o sistema, sí el hecho de que los movimientos no tengan más opción que la desarrollada por el entrenador y no permitan la toma de decisiones por los jugadores. Entiendo que, en estas edades, la intervención, la participación del entrenador, debe ser limitada, esto es, él contribuye a que los niños tomen decisiones, a que se equivoquen y acierten con ellas, a que "investiguen" y descubran opciones... en lugar de estar totalmente dirigidos por el entrenador y realizar únicamente los movimientos que él permite, ya que, pienso, los jugadores necesitan entender el juego, lo que hacen bien, lo que no tanto y ello se logra (no de manera exclusiva, cierto) jugando.

En esta etapa y estas edades, el entrenador tiende a "radiar" el partido, las acciones... impidiendo con ello que los jugadores se comporten libremente y puedan desarrollar su propia toma de decisiones. Vinculado directamente con ello, está que los jugadores, si sólo se mueven por el campo conforme a movimientos preestablecidos por el entrenador, pierden en esta etapa, la posibilidad de experimentar por sí mismos, de ir superando dificultades conforme aumentan sus recursos y habilidades. No obstante, con todo lo desarrollado en los puntos anteriores, y con el fin de que la evolución táctica en ataque tenga un desarrollo correcto, lógico y continuado, es necesario que mostremos pautas comunes a todos los jugadores y jugadoras para la organización del juego de ataque y que, al mismo tiempo, exista la libertad en los participantes en la toma de decisiones.





Luis Sabalza

Entrenador superior de baloncesto.
Entrenador de primera división
femenina y minibasket del Club
Baloncesto Burlada.

Durante los 3 cuadernillos técnicos
de esta temporada abordaremos
el tema de la táctica colectiva de
ataque en minibasket, para que todo

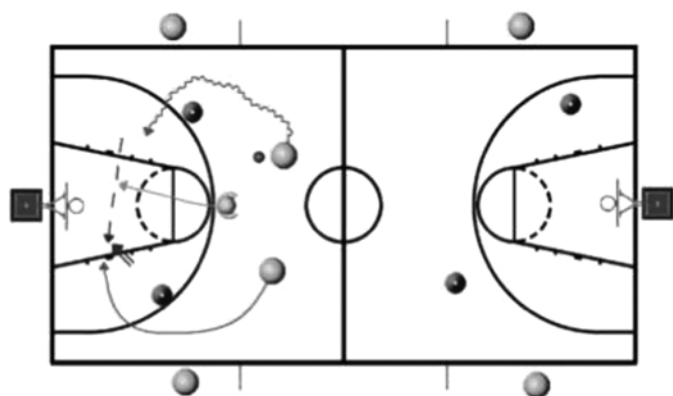
aquel entrenador o entrenadora que
quiera obtenga unas orientaciones
mínimas al respecto.

Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (III)

Introducción

Partiendo de las ideas desarrolladas en los artículos anteriores, parece oportuno considerar cómo esos conceptos tácticos mencionados pueden desarrollarse en el trabajo diario e integrarlos dentro de la programación preparada para el desarrollo de las habilidades del equipo a lo largo de la temporada. Tampoco debe entenderse lo que se desarrollará a continuación como ideas cerradas y únicas que no permitan

variaciones, al contrario, son ideas con las cuales se pueden potenciar distintos aspectos tácticos, por sí mismas, del mismo modo que, quien lo considere, pueda alterarlas y adaptarlas a las necesidades del grupo, de los jugadores o jugadoras individualmente, o de la idea de juego que con los niños pueda tener cada entrenador.



Ejercicio 1

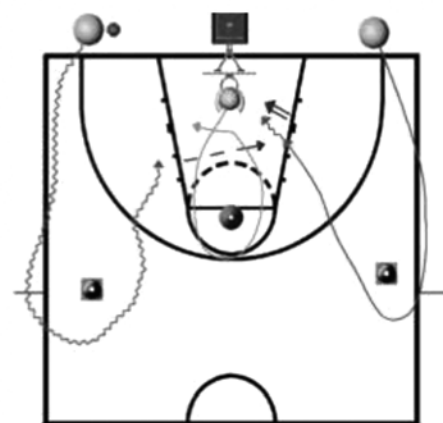
En esta situación de 2 atacantes y 1 defensor, los atacantes siempre tienen que pasar entre un cono y la línea de banda del campo de ataque. Cuando se acaba el 2c1 se pasa balón a quienes esperan en la banda y se juega 2c1 hacia la otra canasta, defendiendo quien hizo la última acción: tirar, perder el balón, etc....

Importante: Mover los conos de sitio, para cambiar las orientaciones de los 2c1.

En el planteamiento anterior podemos trabajar distintos aspectos de los mencionados en artículos anteriores, dependiendo del énfasis que los entrenadores hagamos en las diferentes ideas o en las que queramos fomentar y potenciar. Así, podemos ver que se evitan situaciones como no ir encima del balón, que no es necesario que el balón avance por el centro de la pista, que es el jugador con balón quien lleva la iniciativa y es quien trata de anotar en primer lugar, que se fomenta la toma de decisiones simples [en este caso o finalizar o pasar], que se provoca la búsqueda de espacios libres, es necesaria la comunicación verbal o gestual entre los jugadores, se fomenta la búsqueda del rebote de ataque y, todo ello, en principio, dentro de un juego libre que permita a los jugadores la toma de decisiones, acertadas o no, y experimentar sobre ellas o auto-corrigerse.

Variando o limitando determinados aspectos, se producirá un aumento del desarrollo de otras habilidades o ideas: limitar el número de botes tras pasar por el cono, incidir en que el último pase pueda ser un pase picado, impedir que el jugador sin balón se coloque en línea con la espalda

del defensor.... Una posibilidad, partiendo de la misma idea, es trabajar esta situación en media pista, que impedirá el juego exclusivamente de contraataque y podría acercarse algo más al posicional. Sería esta situación, partiendo de 3 filas y pudiendo mover el sitio de inicio de cada una de las filas, así como los conos que deben rodear cada uno de los jugadores.



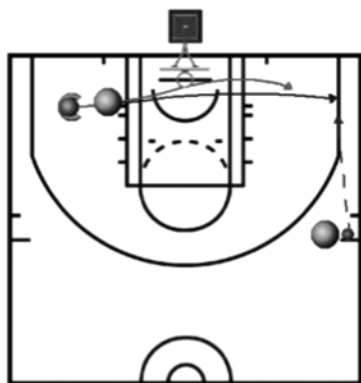
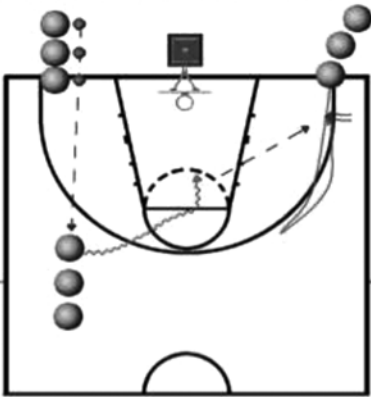
Otra situación que está muy relacionada con los aspectos tácticos de ataque y que, con demasiada frecuencia se da en estas edades, es la que se produce en relación con los pases. En muchas ocasiones, jugadores y jugadoras con poca confianza en sus habilidades en el bote, o, por situaciones generadas en el propio juego, transforman el hecho de pasar el balón en un desentenderse del juego, lanzando el balón a cualquier compañero o compañera sin detenerse a pensar si es la mejor opción posible. Por tanto, considero que podría ser interesante establecer como pauta de juego, la idea de "SÓLO SE PASA A QUIEN NOS ESTÁ MIRANDO". De este modo, entiendo, se evitan numerosos pases perdidos, así como una lectura, por parte de pasador, sobre a quién debe pasar y cuál es el mejor pase para lograr ese objetivo.

Ejercicio 2

Mezclando conceptos tales como recibir encarados, jugar 5 jugadores abiertos, acompañar ["ayudar"] en las penetraciones del jugador con balón, me parece interesante proponer el siguiente ejercicio que, del mismo modo que las situaciones presentadas anteriormente, en función de las ideas que se deseen potenciar, variará sensiblemente en sus objetivos. Aunque se presenta sin defensores, me parece importante considerar la posibilidad de que se trabaje esta situación con superioridad ofensiva y sin pautas concretas para el defensor, de modo que los jugadores atacantes deban tomar decisiones de manera rápida y se

Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (III)

acerque lo planteado, a una situación de juego lo más real posible. Cabe indicar que sería muy aconsejable que el primer receptor realizase un movimiento previo de trabajo para recibir y que las posiciones son meramente indicativas, lo cual permite variarlas y trabajar en distintas zonas del campo o fomentar el uso de unas habilidades concretas [entradas por fondo o aro pasado, pases sobre bote, pases picados, parada y tiro....]

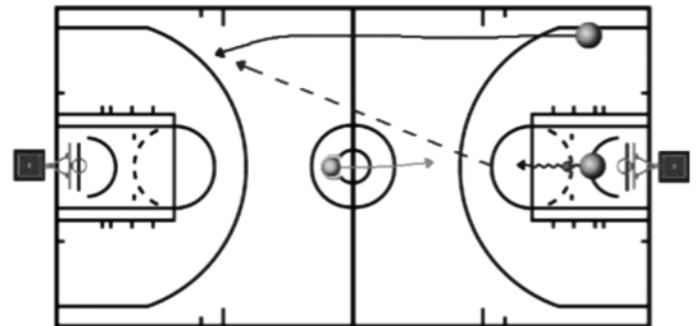


Se habló muy de pasada de la idea de que "el hecho de ocupar esas posiciones de cinco abiertos, permite que siempre todos los jugadores están encarados a canasta, lo cual también favorece mayor rapidez para jugar hacia al aro." Manteniendo la idea firme que, en estas edades, lo

más adecuado es la potenciación de este juego abierto y del desarrollo de las habilidades de cada uno de los jugadores, resulta interesante combinar esta idea, con el hecho de que los niños, a lo largo del ataque, por lo general, están en constante movimiento, y con cierta fijación con el balón y su recepción, descuidando otros aspectos de los cuales pudieran beneficiarse por la ventaja que hayan podido lograr sobre el defensor. Por ello, y al mismo tiempo en que los niños descubren cuál es la forma más rápida [o más cómoda] para ellos de recibir ya encarados, pudiera valer la siguiente situación para fomentar, mejorar y evolucionar en ese "recibir encarados" y cómo jugar una vez recibido el balón.

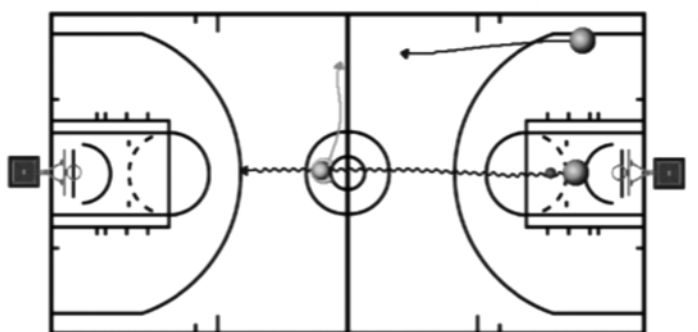
Ejercicio 3

Se hizo referencia también a la idea de "calles limpias" y "calles sucias" desde una situación de rebote defensivo, cualquier reboteador puede subir el balón si en el momento de capturar el rebote ve que su primer bote es en "calle limpia" [esto es, no hay defensores que le impidan progresar en bote], si por el contrario, ve que la calle está "sucia", la opción debería ser dar un pase a aquel compañero situado en una posición más ventajosa para conducir el balón o



finalizar. Fomentando este concepto e insistiendo en ello, se podrá lograr que el niño juegue "mirando la pista" y tomando decisiones en función de lo que ve y ocurre, evitando situaciones fácilmente reconocibles como que tras conseguir rebote, sale botando en una dirección sin percatarse de si hay un compañero en situación más beneficiosa o si por el camino hay defensores que le pondrán en dificultad para mantener el balón y, por lo general, muchas veces se puede apreciar esta situación con el jugador con balón sin apenas levantar la vista del mismo. Por ello, somos los entrenadores quienes tenemos que enseñar a jugar rápido la primera opción para salir al contraataque, inculcar al jugador con balón la "mentalidad de contraataque", que con balón no se puede estar parado, se debe pasar a un compañero o iniciar el bote de forma automática, pero identificando cuál es la mejor opción dependiendo de las distintas situaciones.

En los dos gráficos se puede ver cómo el jugador con balón toma una decisión [pasar o continuar él con bote] en función de qué hace defensor y cómo pueden beneficiarse él y su compañero. Podría colocarse un defensor tras jugador sin balón para crear una situación en que aparecen defensores y provocar toma de decisiones más rápida. Del mismo modo, sería conveniente insistir en que sólo se puede pasar a quien me mira y acentuar esta idea en receptor especialmente para que esté pendiente del posible pase de su compañero.



Durante el juego, motivado por tratarse de una edad de iniciación en ese deporte, la mayoría de veces se producen ataques en ventaja y los jugadores tienen que leer esta situación y aprovechar la mejor opción. Decidir si entrar o pasar, y si se decide pasar, ¿a dónde?, ¿a quién?... esto, tan evidente para nosotros, los entrenadores, es de un aprendizaje, en cierto modo, complejo para los niños. Si hemos

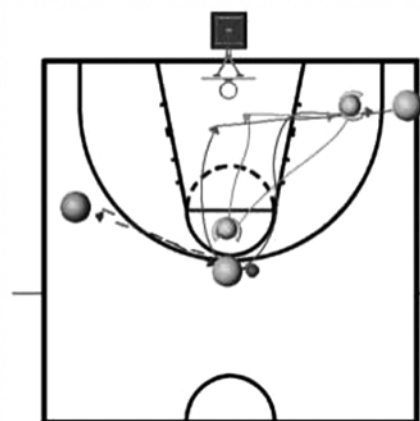
Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (III)

partido de la idea que jugador con balón es "quien manda" y decide y, en función de él, el resto de compañeros deben tomar distintas decisiones en el juego sin balón, deberemos enseñar a éstos cómo han de "ayudar" y facilitar el pase, especialmente en las situaciones de contraataque. En nuestros equipos tenemos distintos tipos de jugadores [los que lo aprenden fácilmente, los que lo hacen sin pensar y aquéllos a los que les cuesta entenderlo...] pero todos entienden que el balón se ha de llevar lo más rápidamente posible a canasta para anotar.

Ejercicio 4

El planteamiento de este ejercicio es el trabajo en 2c1+1 [ó 2c2+1] de distintos aspectos mencionados anteriormente [jugar todos abiertos, recibir encarados, trabajo de pase

sobre bote...] con otras ideas que no hacen sino aumentar las habilidades de lectura de los jugadores como pasar y cortar, ocupar espacios, mantener distancias con compañeros... Un matiz interesante es habituar al niño a que si corta, lo haga de manera "ganadora" esto es, lo hace



queriendo recibir, no se trata de moverse por moverse, y que el corte debe intentar hacerse por delante del defensor, ya que facilita el posible pase del compañero y dificulta la interceptación por parte del defensor. Distintas variantes son finalizar el corte hacia lado de balón o lado contrario, quien ocupa posición liberada puede jugar a canasta y compañero sin balón "ayudará" en la penetración...

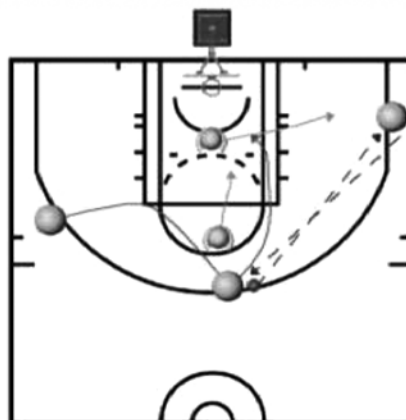
El trabajo desde una situación de 2c1 [ó 2c2+1] nos dará rapidez en la ejecución, la presión del atacante al ver la incorporación inmediata del nuevo defensor debería ayudar a mejorar las finalizaciones. Un aspecto de insistencia debe ser que el objetivo es anotar, que no se trata de entrar por entrar o hacer un buen pase si luego se pierde la opción de anotar. En situaciones de 3c1 se trata de buscar la opción de mejor pase, ya que muchas veces hemos visto esta situación en jugadores de minibasket y no ha acabado en canasta con lo sencillo que podía parecer. Quizás, tanta ventaja en ataque puede que al jugador lo frene y el niño no sea capaz de leer la situación propia y de sus compañeros, por lo cual, el planteamiento de ejercicios de este tipo en los entrenos, provocará que los jugadores vayan encontrándose cada vez más cómodos en estas situaciones.

Las situaciones de 2c2 ó 3c3 son situaciones de ventaja, en cuanto al espacio y la falta de jugadores en ese espacio, y conseguir superar al defensor de jugador con balón para poder crear la situación de 2c1 ó 3c2 es el trabajo que los entrenadores deberíamos proponer y, una vez asimilado

por los niños [algo que no siempre es sencillo por lo mencionado en cuanto a los distintos tipos de jugadores] nos dará un mayor número de situaciones de ventaja.

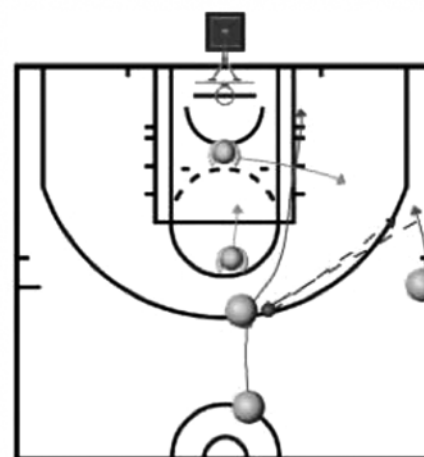
Los principales aspectos en que debemos insistir en cuanto a corrección deben ser **a)** El jugador ya ha decidido si pasará o entrará y no decide en función del defensor. Debemos

ayudar a que el jugador con balón primero intente ir lo más recto posible a canasta y cuando se lo impida el defensor, que busque el pase; **b)** El jugador que quiere el balón espera y no está en una opción de recibir ni "atacar" la canasta. El jugador sin balón [ya se vio en un artículo anterior] tiene que



ayudar al que lo tiene, buscando siempre una opción de pase sencilla; **c)** El jugador con balón bota en exceso. Es un defecto común y protector ante la falta de confianza en las habilidades propias para tratar de realizar nuevas acciones y debemos ayudar a evitar esa inseguridad con limitaciones en el número de botes o limitaciones similares pero que no influyan negativamente en el juego; **d)** Los atacantes esperan a los defensores. Parece que el concepto de ataque estuviere marcado por la defensa, el atacante si puede ir en línea recta sin defensor no tiene que ir a buscarlo. Debemos intentar que el jugador atacante nunca se ponga cara a cara al defensor; **e)** El jugador con balón sólo mira a un lado o a

un compañero. El ejercicio de 3c1 intenta crear esta dualidad de lados y tenemos, los entrenadores, que darle mucha importancia a esta situación porque tiene una transferencia bastante real con las situaciones que se dan en los partidos. Nuestro objetivo debe ser que el jugador con balón decida cuál es el



mejor pase en función de lo que haga la defensa y evitar el pase largo como único o principal recurso.

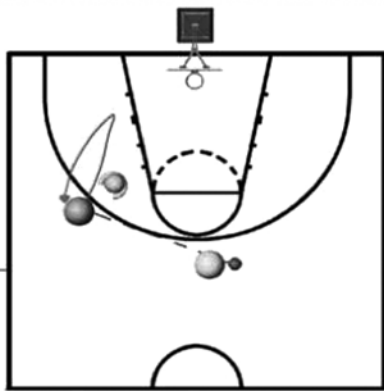
El ejercicio anterior está basado en una situación de 3c2, aunque podría empezar realizándose en 3c1 y evolucionarlo cuando los jugadores hubieran entendido dónde y

Entrenar táctica colectiva de ataque en un equipo de minibasket (III)

cómo obtener ventajas. Se pueden incluir trabajo previo a recepción, recibir encarados, cortes ganadores, ocupación de espacios, mantener distancias entre compañeros, acompañar penetraciones, dualidad en pases, pases a quien está mirando a balón....

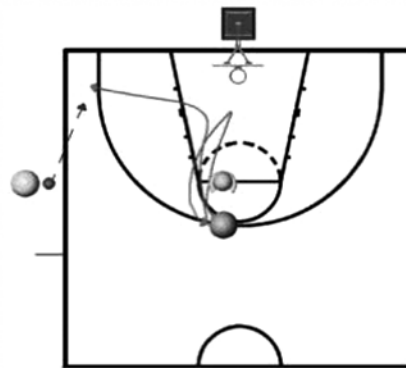
Ejercicio 5

Los tres gráficos siguientes muestran opciones para trabajar situaciones de 2c1, desde posiciones distintas tales como pueden ser saques de banda o de fondo y las posibilidades que ello genera para el ataque, teniendo en cuenta los espacios disponibles y las reacciones del defensor. Puede aumentarse tanto el número de atacantes, como el de defensores, así como el marcar pautas por parte del entrenador a fin de dificultar las ventajas del ataque o fomentar la lectura y toma de decisiones [pasador después de pasar rodea un cono, receptor no puede tirar y sólo penetrar...]



En lo que respecta al juego sin balón, que debe ser una de las ideas en las que más énfasis debemos poner los entrenadores, dado que son cuatro los jugadores que no tienen balón, pero que están atacando y quieren sentirse partícipes, hay que señalar que hay tantos espacios como

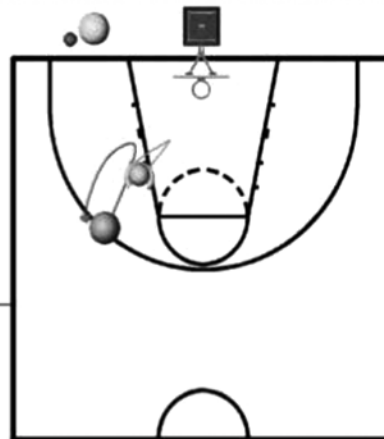
atacantes, esto es, la pista es suficientemente grande para que no estén varios jugadores en el mismo sitio, es decir, si repartimos bien los espacios, hay tantos espacios como atacantes. Los espacios deben ser útiles, es decir, deben tener profundidad y amplitud, de modo que los jugadores deben estar separados, pero lo suficientemente cerca como para "comunicarse" [pasarse] de una manera cómoda [esto es, que los pases sean rápidos, buenos y no supongan grandes esfuerzos]. Como idea base en cuanto a los espacios, un defensor no debería poder defender a dos atacantes sin apenas esfuerzo por la proximidad entre ellos, esto es, por medio del pase, el defensor debería decidir a cuál de los dos atacantes debe defender. Por lo tanto, el pase es el elemento clave para enriquecer y hacer fluir el juego sin balón, siempre que aquél sea de calidad y ajustado en tiempo. Relacionado con el juego sin balón, destacar una idea ya mencionada en otro artículo como es la de jugar con cinco



jugadores abiertos, ya que la ocupación de posiciones interiores dificulta tanto el juego sin balón del resto de exteriores como las posibilidades en el juego de 1c1.

Se señalaba en otro artículo la idea de "ayudar" en ataque que,

resumida, supondría que el jugador sin balón a) acompaña a la penetración; b) busca ir al rebote de ataque; c) realiza un movimiento de reemplazo. Todas estas ideas de juego sin balón pueden desarrollarse tanto en pista entera como en media pista, siendo ésta la más compleja para realizar dado que, por un lado, supone llegar a campo de ataque en "oleadas", algo complicado de entender en estas edades puesto que siempre, parece, que se ha de jugar corriendo al máximo; y, por otro lado, porque se corre el riesgo de que el entrenador limite los movimientos de los jugadores al señalar las opciones de juego, quedándose los jugadores con la idea de que lo planteado son opciones cerradas y no pueden salirse de ellas. Los aspectos de énfasis en el juego sin balón, pueden ser: a) No quedarse quieto sin acompañar



el juego; b) No ir a un espacio ya ocupado; c) Moverse en función de qué decide el jugador con balón (penetrar, pasar...); d) Moverse en función de mi defensor (salir a recibir, puerta atrás o ganar espacio interior [entendido como un corte hacia canasta por la zona]); e) Cortar hacia canasta pidiendo balón; f) Cortar hacia canasta por delante o

por detrás de mi defensor en función de cómo se saca más ventaja; g) Recibir habiendo realizado un trabajo previo de desmarque.

Conclusión

La serie de artículos presentada no pretende otra cosa sino ahondar en la idea que, además del trabajo de técnica individual y desarrollo de habilidades en estas edades, también es importante mostrar a los niños qué se puede

hacer con esos recursos, cómo pueden utilizarse, cuándo pueden ser puestos en práctica y por qué hay situaciones en las que es aconsejable y otras en las que no. Por otro lado, se pretende que minibasket suponga algo más que juego individual y permita colaboraciones

con otros compañeros, tanto con balón como sin él. Los ejercicios y situaciones mostradas sólo son ejemplos, nada debe ser tomado como norma, sino que debería ser cada entrenador quien los adapte a la necesidad del grupo y de los jugadores/as.

Ejercicios inteligentes para entrenar técnica individual



Xabi Jiménez
Entrenador superior de baloncesto. Profesor de los cursos de entrenadores y entrenador del programa de Tecnificación de Jóvenes Talentos de la Federación Navarra de Baloncesto.

El objetivo de este cuaderno y los 3 próximos es plantear ejercicios inteligentes para entrenar la técnica individual que impliquen tomas de decisiones en jugadores en formación, desde edad minibasket hasta

infantil. De esta forma, los jugadores, además de saber realizar cualquier gesto técnico, sabe utilizarlo adecuadamente en cada situación que le surja.

Introducción

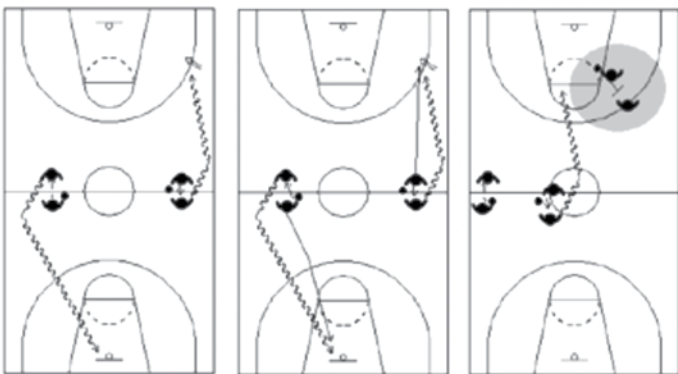
A la hora de trabajar la técnica individual es importante llegar desde el conocimiento del gesto técnico al dominio del mismo, permitiendo que el jugador tenga un mayor número de recursos para responder a un estímulo/acción y ayudarle a seleccionar mejor en la toma de decisión.

En los ejercicios que planteo me centro en el trabajo de movimiento de pies, incidiendo especialmente en su colocación y en las ventajas que podemos obtener según qué tipo de arrancada planteamos o qué tipo de bote necesitamos.

Ejercicio 1

Este ejercicio tiene como objetivo el trabajo de las arrancadas, pero, sobre esta base, podemos trabajar otros aspectos del juego según los objetivos que tengamos marcados en la planificación anual (bote, cambios de mano, finalizaciones, defensa...)

Los jugadores se sitúan por parejas, sobre la línea de medio campo, uno frente al otro, uno con balón y el otro sin balón. Como primera parte del ejercicio, el jugador sin balón recibe un pase del jugador con balón. Recibe con ambos pies en el suelo y sale hacia cualquiera de los 2 aros sin hacer pasos. El pasador cogerá el rebote y volverán los 2 a medio campo.



a) pase: alternamos el tipo de pase según avance el ejercicio realizando correcciones específicas (pecho, picado, sobre la cabeza, a una mano, ...)

b) arrancadas: alternamos tipos de arrancadas según avance el ejercicio realizando correcciones específicas (abierta, cruzada, abierta con bote cruzado,...)

c) los pies: en el principio del ejercicio es muy interesante el jugar con los apoyos y orientación de los pies al recibir el primer pase (recibir en el aire, sobre un pie, con una mano y con pies encarados hacia una canasta,)

d) evolución hacia la toma de decisión: el siguiente paso en el ejercicio será subir la velocidad de ejecución y el pasador correrá para ponerse delante y defender, mientras que el atacante deberá ejecutar el gesto técnico de la arrancada

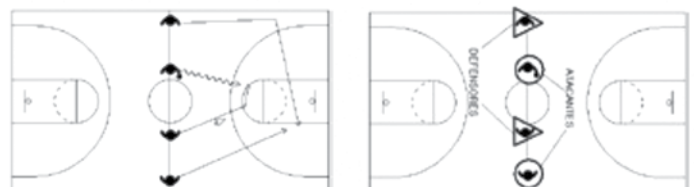
lo más rápido posible, y finalizar con el mínimo número de botes (se puede aprovechar para trabajar el bote en velocidad).

d1) si el defensor no consigue colocarse delante: podemos trabajar el frenarlo con el cuerpo mediante un autobloqueo y finalizar con la mano que permita hacerlo en el punto más alejado del defensor. Es muy importante tener en cuenta 2 aspectos: el primero, conseguir que el defensor quede fijado al hombro contrario al de la mano que va a finalizar; y el segundo, que hay que finalizar con la extensión del brazo que va a ejecutar el lanzamiento intentando alejarlo al máximo del defensor al que hemos fijado.

d2) el defensor trabaja para ponerse delante, aunque en caso de llegar detrás deberá leer los pasos (simultáneamente los apoyos con los de la entrada a canasta del atacante) para poder saltar al tapón a la vez que el paso de batida del atacante.

e) defensa delante: para el aprovechamiento del gesto técnico de la arrancada y poder llevarlo a la toma de decisión, obligamos al atacante a esperar a que el defensor se ponga delante y toque balón, teniendo que realizar el ejercicio con oposición. Planteamos una situación de 1x1 desde medio campo en el que deberán aprovechar bien la salida para obtener una ventaja.

f) evolución al dos contra dos: involucrando a una segunda pareja, como segundos jugadores de cada fila. De esta manera atacarán quien recibe balón junto con el jugador que está detrás del pasador (se están mirando) y defenderán los otros dos jugadores. Es importante la asignación defensiva que decidan para poder detener al ataque, así como los espacios que faciliten los 2 atacantes para llevar el ataque a buen puerto.



Ejercicios inteligentes para entrenar técnica individual

Ejercicio 2

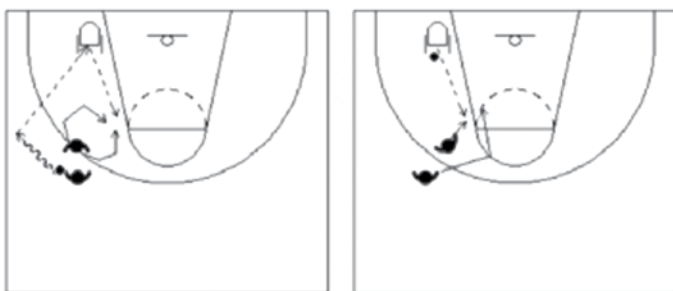
Colocando una situación de 1 contra 1 en alero, trabajamos el concepto de bote para mejorar el ángulo de pase. El defensor defenderá con las manos en la espalda, y el atacante deberá abrir el ángulo de pase con un bote lateral y realizar un pase con el brazo extendido ayudándose de la fuerza del hombro a un jugador en posición de poste bajo (puede ser un pasador, o una malla elástica que te devuelva el pase).

El pasador devolverá el pase, y será el defensor quien se dé la vuelta y reciba en el aire para caer realizando una parada en un tiempo para posteriormente lanzar o arrancar.

a) normas dependiendo de la recepción: para influir en la toma de decisión. Marcaremos al pasador qué tipos de pase queremos que haga para cambiar el trabajo del receptor dependiendo de la zona donde reciba el pase.

a1) Si el pase viene a la altura de los hombros o por encima, ejecutaremos la acción de tiro sin bajar el balón y aprovechando la inercia del pase y la fuerza de las piernas para ejecutar el tiro. Es importante intentar que el jugador se acostumbre a no bajar el codo tras cargar el balón para el tiro (ángulo 90°), y desde ese momento del tiro no necesite bajar los brazos para coger impulso sino que los brazos ya sólo suben y sí que podremos aprovechar el impulso de las piernas.

a2) Si el pase viene a media altura, decidiremos la arrancada más rápida que veamos, bien para finalizar cerca de canasta o en tiro tras bote. Podemos ir variando el tipo de salida a realizar (abierta, cruzada, abierta con bote cruzado,...), pero sí insistiremos en utilizar únicamente un bote, haciendo hincapié en el uso del bote útil.



b) el pasador (el que realiza el primer pase) puede intentar rodear a quien recibe el pase para provocar una decisión según la colocación de la defensa.

b1) Si el defensor viene por uno de los 2 lados tendré 2 opciones, intentar colocarme delante y tratar de crear oposición para no ser adelantado, y finalizar en extensión en el punto más lejano del defensor.

b2) Contactar con el defensor para realizar un desplazamiento lateral alejándome de él y conseguir armar un tiro de la forma más rápida posible, o directamente alejarme ganando espacio para finalizar en entrada o tiro.

c) Si obligamos a que el pasador que está en línea de fondo sea quien viene a defender obligaremos a tener que decidir:

c1) Si el defensor está lejos puedo lanzar a canasta (o finalizar también cerca de aro si no se encuentra entre el balón y la canasta).

c2) Si el defensor viene en carrera y se está acercando. En esta situación adquieren especial importancia las fintas, ya que si consigo que el defensor caiga en el engaño de una finta de tiro podré finalizar en entrada aprovechando el cogerle a contrapié y pudiendo finalizar con mucho espacio de diferencia; o en su defecto si consigo que caiga en el engaño de una finta de salida y frene, ganaré tiempo para poder realizar un tiro más cómodo.

c3) Si el defensor llega delante tuyo a la vez que coges el balón. Debemos ver si tiene un pie más adelantado que otro para atacar sobre este y provocar una falta o un paso de caída, o si por el contrario está viniendo en carrera podemos ver en qué pie está apoyando el peso del cuerpo para atacar ese lado. Es interesante la finta con la mirada hacia los pies para ganar algo de tiempo si queremos finalizar en tiro.



d) los pies: en la recepción del balón es muy interesante el jugar con los apoyos y orientación de los pies (recibir en el aire, sobre un pie y con ambos encarados hacia canasta). Para trabajarlo, obligamos a los niños a realizar el ejercicio con las siguientes variantes:

d1) Colocando los pies equilibrando el peso del cuerpo, que me permitirán cualquier tipo de salida.

d2) Con un pie apuntando hacia balón para equilibrarse antes del tiro volviendo a la posición d1. (Ej. suele ser conveniente después de frenadas tras salidas de carrilón para recuperar estabilidad previamente al tiro).

d3) Recibiendo con un paso adelantado para arrancar levantando el pie más retrasado y ganar ventaja con un mayor avance que en las otras opciones.

Ejercicio 3

En este ejercicio la idea fundamental es trabajar la amplitud de bote. Debemos tener en cuenta la utilización del bote orientado para ganar el espacio óptimo y la escisión de bote y movimiento de pies (1 bote y varios pasos por desplazamiento).

El jugador debe dominar el uso de las pausas en acción de bote, y el dissociar el bote de los pasos que realice, pudiendo funcionar como elementos independientes.

Sobre la disposición de sillas (también podemos utilizar mallas, carros,...) como marca el gráfico realizaremos el siguiente ejercicio:



a) llegando en acción de bote al primer obstáculo, realizaremos una pausa y tras esta un bote orientado justo detrás del mismo y a su vez cambiar de ritmo para finalizar en parada y tiro o en entrada (podemos

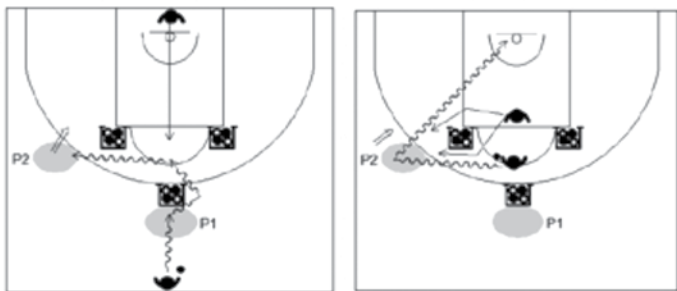
Ejercicios inteligentes para entrenar técnica individual

trabajar distintas finalizaciones). Tenemos que evolucionar esta base del ejercicio de tal forma que el atacante sepa cuándo utilizar cada recurso, y esto lo conseguimos inicialmente con consignas del entrenador, y más adelante añadiendo un defensor.

a1) podemos añadir un defensor que salga simultáneamente desde línea de fondo y nos obligue a decidir:

- Si la distancia con el defensor es amplia puedo ejecutar un tiro.
- Si el defensor viene en carrera y se está acercando. Esta es la situación en la que tengo más opciones y dependerá de mis características y las de mi defensor, así como la opción de las fintas que comentaba en el ejercicio anterior.
- Si el defensor llega delante tuyo a la vez que coges el balón. Opción de atacar el pie más adelantado y provocar una falta o un paso de caída, o ver en qué pie está apoyando el peso del cuerpo para atacar ese lado. Tras superar al defensor es interesante la finalización por tiro en elevación si preveemos que nos va a alcanzar cerca del aro y queremos aprovechar la ventaja de espacio que tenemos antes.

b) segunda pausa: tras superar el primer obstáculo con el bote orientado, damos un bote lateral orientado, con una arrancada abierta y lanzando el bote junto al talón lo más alejado del cuerpo posible. Obligamos a hacer una segunda pausa para finalizar en parada y tiro o en entrada (podemos trabajar distintas finalizaciones).



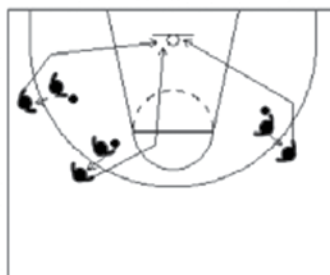
b1) podemos añadir un defensor que salga simultáneamente desde línea de fondo y nos obligue a decidir:

- Si la distancia con el defensor es amplia puedo ejecutar un tiro, o abrir más espacio con un bote lateral para tirar más cómodo.
- Si el defensor viene en carrera y se está acercando. Venimos de un bote lateral, por lo que podremos clavarlos para tirar, o utilizando nuestra inercia avanzar con un bote adelantado hacia fondo para tirar o hacia canasta con un bote orientado si el defensor viene desde otra línea.
- Si el defensor llega delante tuyo a la vez que coges el balón. Con las opciones que tenemos desde esta posición en el campo dependerá mucho de la orientación del defensor. Si el defensor se acercara desde línea de fondo fuera de la zona con los pies paralelos a la línea de medio campo podremos aprovechar para orientar el bote hacia aro buscando una mayor verticalidad hacia canasta; mientras que si el defensor viene desde

debajo de canasta, orientándonos hacia la banda, podremos salir con el mismo bote orientado hacia canasta buscando cazarle el pie adelantado, o bien salir hacia fondo para buscar otra finalización. También podríamos ejecutar un tiro previa finta para ganar algo de tiempo o utilizar cualquier opción planteada en los ejercicios anteriores.

Ejercicio 4

En este ejercicio la idea fundamental es trabajar la progresión de aspectos de técnica individual para la toma de decisión.



Comenzará cada jugador con su balón desde el triple de espaldas a canasta, se lanzarán el balón para recibir estableciendo un pie de pivote y girando ligeramente flexionados, se colocarán en posición de triple amenaza orientando los dos pies hacia canasta.

El primer objetivo es comenzar equilibrado y ver qué tipos de salidas podemos realizar habiendo establecido ya el pie de pivote que no podrá levantarse ni desplazarse del suelo hasta que el balón no bote.

Desde esta situación podemos trabajar varios objetivos. Podemos trabajar fintas de tiro, de pase o de salida y podremos con jugarlas con salidas abiertas, cruzadas o en reverso.

Opción 1) Lanzar a canasta desde donde estemos tras el giro y haber buscado una situación de equilibrio para realizar correctamente el tiro. Es en este punto donde el jugador debe darse cuenta de la importancia que tiene un buen equilibrio corporal para poder realizar esta acción.

- Podemos evolucionar esta primera opción trabajando en minimizar el tiempo del tiro desde que nos giremos dependiendo del nivel de los jugadores.

Opción 2) Uso agresivo del bote. Así conseguimos que el primer bote sea "útil", proporcionándonos una ventaja que nos ayudará a decidir qué acción seguirá a este bote para finalizar.

- Primero plantearemos salidas cruzadas, sobre las cuales empezaremos finalizando en entrada o tiro. Podremos ir variando estas finalizaciones, pidiendo pérdida de paso, finalización en traspies, aro pasado, tiro por elevación,...

- Salida cruzada

- Finalización en entrada
- Finalización con pérdida de paso
- Finalización con traspies
- Finalización en aro pasado
- Tiro por elevación
- Desplazamiento lateral para tiro

- Podemos plantear salidas abiertas como segunda opción, trabajando también la opción de salidas abiertas con bote cruzado (ayuda a los jugadores que cometen pasos con la salida abierta a familiarizarse con este tipo de salidas sin

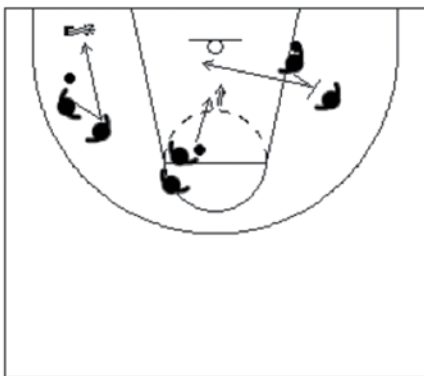
Ejercicios inteligentes para entrenar técnica individual

cometerlos). Después de este bote útil en la salida abierta deberemos trabajar la orientación del bote, si es lateral o buscamos avanzar.

- Salida abierta
 - Parada y tiro
 - Desplazamiento lateral + tiro (1 bote más)
 - Cambio de dirección con bote orientado hacia canasta (pausa previa) para finalizar
 - a- En entrada
 - b- Con pérdida de paso
 - c- Con traspies
 - d- A aro pasado
 - e- En tiro por elevación
 - f- Con desplazamiento lateral para tiro

Evolucionamos el ejercicio añadiendo un defensor. El defensor comenzará sobre la línea de triple de espaldas al atacante, ambos mirando hacia canasta. Pasará al atacante por debajo de las piernas con un bote picado y tras el pase se girará con un salto para caer con los 2 pies mirando al atacante y ya flexionado para aguantar el 1x1.

En este momento el atacante deberá poner en práctica el trabajo anterior en 1x0 pero añadiendo la toma de decisión.



Opción 1) Obligamos al defensor a estar cerca de balón (podría tocarlo), y a adelantar un pie ligeramente.

- Siempre permitimos la opción de tiro si el defensor está alejado.
- Trabajaremos salidas cruzadas sobre el pie adelantado:
 - Si supero al defensor y consigo "cazar" el pie adelantado
 - a- Si la distancia es suficiente, finalización en entrada
 - b- Si la distancia es suficiente pero va a alcanzarme
 - Finalización con pérdida de paso
 - Finalización en aro pasado
 - Tiro por elevación
 - Si el defensor no es superado completamente
 - a- Finalización con traspies (buscando superar con el 1^{er} apoyo)
 - b- Desplazamiento lateral para tiro

- Trabajaremos salidas abiertas y el uso de la primera pausa para decidir:

- Previo al bote
 - a- Si el defensor me deja espacio (bote cruzado)
 - b- Si el defensor no me deja espacio (salida abierta)
- Tras el primer bote lateral
 - Si he conseguido espacio suficiente
 - Parada y tiro
 - Segundo bote para alejarme de defensor y tirar
 - Segundo bote orientado a canasta con cambio de dirección para finalizar
 - a- Si el defensor está superado, finalización en entrada
 - b- Si el defensor está superado pero me va a alcanzar
 1. Finalización con pérdida de paso
 2. Finalización en aro pasado
 3. Tiro por elevación
 - c- Si el defensor no está superado y está cerca
 1. Bote buscando espacio para tiro
 2. Traspies (superando con el 1^{er} paso)
 - Si el defensor no está superado y está cerca
 1. Bote buscando espacio para tiro
 2. Traspies (superando con el 1^o paso)
- Tras el primer bote orientado (más vertical)
 - Si el defensor está superado, finalización en entrada
 - Si el defensor está superado pero me va a alcanzar
 1. Finalización con pérdida de paso
 2. Finalización en aro pasado
 3. Tiro por elevación
 - Si el defensor no está superado y está cerca
 1. Bote buscando espacio para tiro
 2. Traspies (superando con el 1^o paso)

Consejo general

Quando añadimos al defensor no debe estar muy alejado (tan cerca que pueda tocar el balón con la mano). En base a la posición del defensor (sus pies), el atacante deberá seleccionar el tipo de salida que mejor le convenga. Si el defensor tiene un pie más adelantado que otro, puedo intentar atacarlo por ese lado, para provocar una falta o un paso de caída (si ataco por el lado de su pie más retrasado, está más preparado para moverse y defender). En caso de que reaccione y me cierre el paso, podríamos girar sobre el primer apoyo realizando un reverso y volviendo a ganar la verticalidad hacia canasta con ese segundo bote aprovechando que el defensor ha dejado libre el camino hacia aro. Si el defensor tiene ambos pies igual de adelantados (defiende horizontal), es posible que el atacante necesite dar un bote lateral para buscar el camino al aro antes de poder adelantar el balón.

Hacia un baloncesto menos inteligente y más inteligible



Eneko Lobato

Entrenador superior de baloncesto y director técnico del área femenina del Club Deportivo Mutilbasket del Valle de Aranguren.

El objetivo de este cuaderno y los próximos es plantear ejercicios inteligentes para entrenar la técnica individual que impliquen tomas de decisiones en jugadores en formación, desde edad minibasket hasta

infantil. De esta forma, los jugadores, además de saber realizar cualquier gesto técnico, saben utilizarlo adecuadamente en cada situación que le surja.

Introducción

Las tendencias metodológicas de enseñanza-aprendizaje en el baloncesto han evolucionado desde un prisma tradicional proveniente de las prácticas de los modelos de entrenamiento de los deportes tradicionales individuales (atletismo, natación, gimnasias,...) basados en la repetición descontextualizada de gestos deportivos en los años 50-60. A finales de los 70, principios de los 80, fruto de las nuevas corrientes pedagógicas constructivistas los nuevos modelos de entrenamien-

to, postulan unas prácticas más globales y no tan centradas en la ejecución pura y dura y en las que la libertad del individuo (jugador) aumenta ya que se concibe el aprendizaje como un proceso más complejo de percepción, decisión y ejecución, de lo que se derivan unas prácticas (ejercicios) más abiertos en los que la cognición del individuo es la protagonista. Durante muchos años hemos estado escuchando que tenemos que hacer jugadores inteligentes que sepan leer las situaciones de juego.

¿Por qué tan inteligente?

En esta deriva, la evolución en el entrenamiento para nuestro juego, que siempre está a la vanguardia deportiva en lo que a metodología de entrenamiento se refiere, ha girado hacia un entrenamiento en el que no se niega la importancia del proceso cognitivo (percepción, decisión y ejecución) pero en el que **se tiende a simplificar el escenario de variables por percibir y el número de decisiones por tomar.**

Esta evolución hacia un baloncesto menos "inteligente" pero más práctico en mi opinión está basada en la aceptación de que no todos los jugadores

rinden bien si reciben una gran cantidad de estímulos y porque parece que resulta más eficaz dominar las "parejas de gestos" o gestos complementarios (gesto y su contragesto). Negar la parte exclusivamente motriz (ejecutiva) del juego supone a veces caer en ejercicios excesivamente reflexivos y que carecen de movimiento, en mi opinión a veces nos conducen a prácticas muy poco eficaces.

Un producto simplificado

Sin negar la naturaleza de la incertidumbre por la presencia de compañeros y contrarios en un mismo

espacio de juego compartido que provoca una constante actividad de estímulos que obligan a la percepción y decisión en cualquier momento del juego, mi visión sobre el papel del formador (entrenador) tiene que ser la de **simplificar el juego tan abstracto y cambiante sobre todo en las primeras etapas decodificando la información más relevante para el jugador... dónde focalizar la atención, describir y descubrir espacios, qué trucos o soluciones básicas jugar.**

Este difícil trabajo intelectual, ha de ser interiorizado primero por el formador para ponerlo al servicio del jugador, protagonista del juego y que lo modelará en función de su capacidad. A veces como entrenadores apelamos a espacios demasiado abstractos (muy grandes, con mucha información en forma de compañeros y contrarios) cuando ni nosotros somos capaces de dominar tantas variables y desde fuera intentamos que los jugadores lo hagan teniendo que dominar el balón y al contrario,

- Cerca y lejos.
- Alejar del defensor.
- Balón a un lado y otro... la zanahoria y el burrito.
- Mover los pies del contrario en ataque izda/dcha.
- Delante y detrás.



Hacia un baloncesto menos inteligente y más inteligible



- La mirada del defensor.
- Las calles laterales y la calle central.
- Por aquí no, por el otro lado sí.

Trabajo general con incertidumbre, trabajo eficaz.

El trabajo de situaciones jugadas generales y con un alto grado de incertidumbre puede generar grandes mejoras en las primeras etapas. Acostumbro a trabajar juegos para arrebatar el balón en los que el poseedor del balón tengan bastante ventaja respecto a sus contrarios y en el que el jugador pueda expresar su personalidad en forma de técnica y táctica individual. Para este tipo de trabajo de aproximación táctica inicial las situaciones propuestas por el entrenador tienen que ser abiertas, que el espacio sea amplio y en general se ha de dar ventaja al ataque para evitar el miedo al fallo.

Trabajo específico con muchas decisiones, trabajo ineficaz

Las actividades más cerradas en las que el jugador tenga que percibir muchos estímulos y tengan una gran variedad de soluciones, son, en mi opinión, poco eficaces, ya que nuestros pequeños se pierden en la inmensidad del océano de posibilidades existentes.

El falso debate de que el jugador debe ser inteligente es un debate pasado

Como es natural, en nuestros equipos,

tendremos jugadores con una capacidad más o menos alta de discriminar diferentes situaciones y elegir la respuesta más adecuada a lo que se estén enfrentando, pero nuestra misión ha de ser la de ayudar a nuestros jugadores a crecer, entendiendo cómo es cada uno y qué dosis de la medicina de pensar necesita.

¿Pensar demasiado puede ser malo?

Siempre recordaré una frase de mi profesor de investigación del deporte, que a su vez era entrenador de fútbol, "los de baloncesto pensáis demasiado, estáis todo el día dándole vueltas al tarro".

Siempre he sentido debilidad por los jugadores computadora, que leen, analizan, encuentran una solución genial que no se la dio el entrenador

por sí mismos, pero con el tiempo uno entiende que es un muy pequeño porcentaje los que pertenecen a ese grupo. Estos jugadores tan dotados cognitivamente aprenden muchísimo más de la competición que de sus entrenadores normalmente. La otra gran mayoría necesitan guía y una simplificación de una realidad tan compleja y abstracta como es un campo de baloncesto.

Como es lógico, en un equipo has de trabajar el nivel medio de tu equipo, tratando de retar al más hábil y manteniendo la motivación del menos hábil.

Psicomotricidad y automatizaciones motrices variadas

Trabaja, por tanto, no para que el jugador sea capaz de descifrar entre muchas opciones, sino **para que tenga una técnica que le permita adaptarse a lo cambiante y le permita percibir patrones sencillos y tomar una solución** entre 2 posibles que sean complementarias.

En el trabajo hacia una técnica individual adaptativa una creencia que a mí me resulta útil es trabajar desde situaciones motrices variadas, que impliquen la libertad grande del jugador a la hora de ejecutar una tarea (ejercicio) con pocas limitaciones o reglas fijas, que permitan al cuerpo del jugador crear en base a su habilidad motriz. Y otro aspecto que me resulta interesante cuando la técnica se va



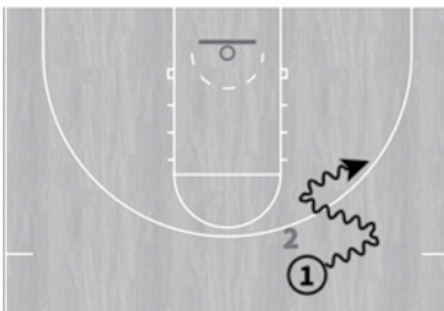
Hacia un baloncesto menos inteligente y más inteligible

afianzando es **dar 2 o 3 posibilidades de ejecución o finalización de una misma tarea**. Creo que deja una huella más profunda en cuanto a memoria motriz en nuestro cuerpo ir variando las ejecuciones si están ligeramente automatizadas ya.



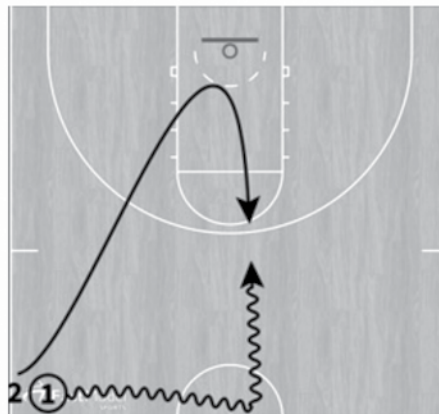
A continuación te presento una pequeña colección de actividades súper sencillas que presentamos en los entrenamientos a nuestras jugadoras para intentar que las interioricen y PRUEBEN (en mayúsculas).

Alejar el balón del defensor mientras botamos



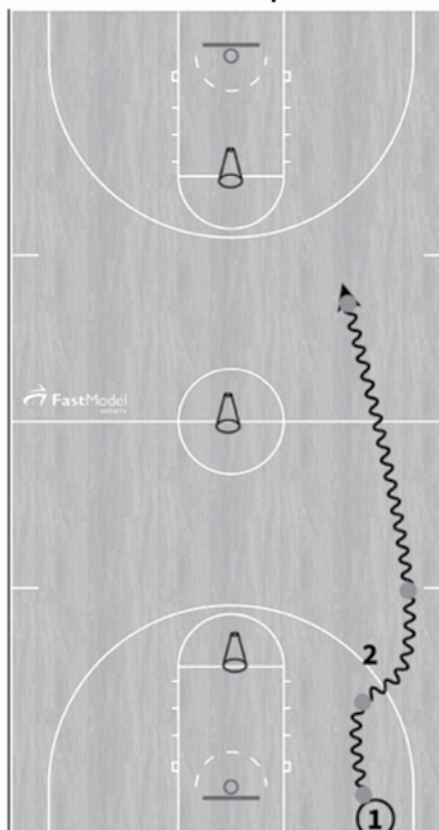
1c1 para conservar el balón evitando que el defensor lo toque. Si el atacante da la espalda para protegerlo, el defensor puede pegarle en el "culete"

Superar al defensor enseñándole el balón lejos del cuerpo



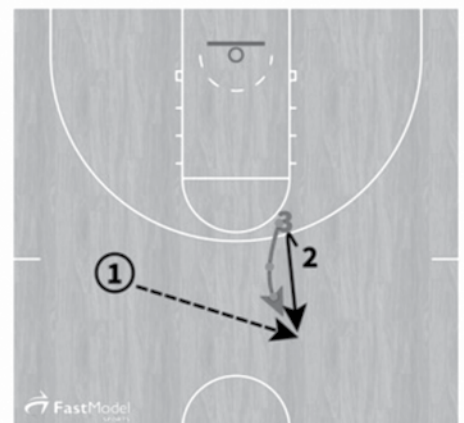
1c1 enfrentado en movimiento. El defensor ha de bajar a tocar la línea de puntos, mientras que el ataque ha de pisar el medio campo y atacar. Atacar con el balón lejos del cuerpo directo, o si el defensor va a robar, cambio de mano y atacar por el otro lado. ("la zanahoria y el burrito")

Superar al defensor haciendo que mueva sus pies



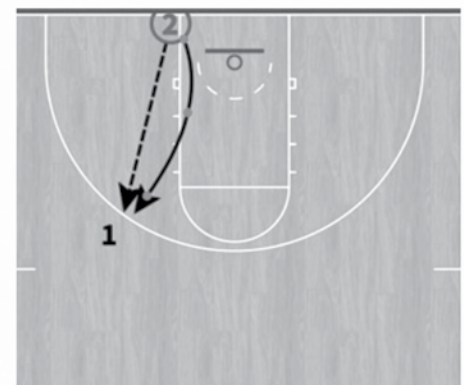
1c1 en pasillo. Intentando superar al defensor. Para ello, el jugador con balón ha de atacar por ambos lados intentando mover los pies del defensor para atacar a contrapié, evitando botar 2 veces en el mismo sitio.

Pasar lejos del defensor



1c1+1 Pasar y devolver al atacante, ("pasar al futuro") lejos del defensor para evitar la intercepción. Después jugar el 1c1.

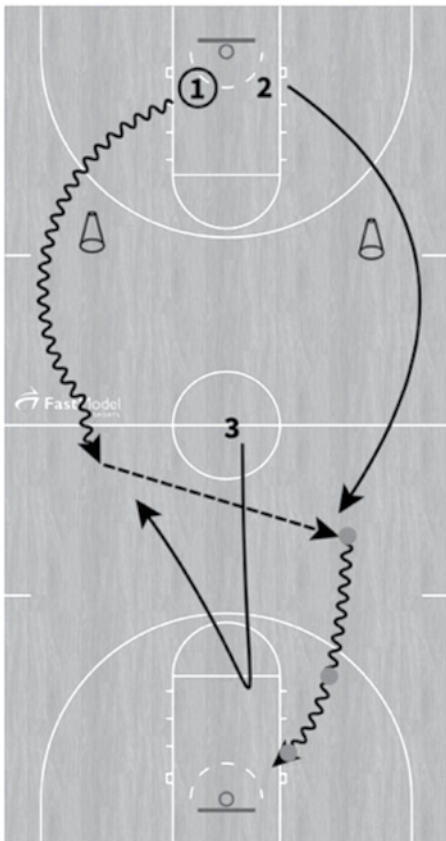
Mirar la canasta al recibir el balón



1c1 Pasar e ir a defender. Ataque mira la canasta siempre para ver si puede meter como primera opción, si está "lejos". Si el defensor levanta el brazo para defender el tiro, atacar el desequilibrio porque está "cerca".

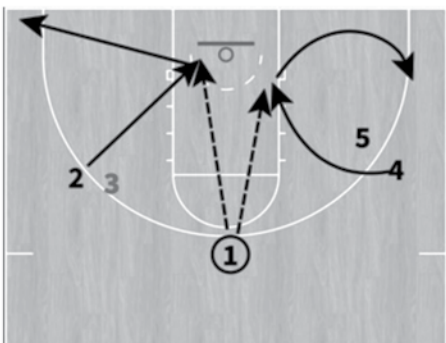
Hacia un baloncesto menos inteligente y más inteligible

Dejar a un jugador solo con mi pase



2c1 básico: Defensor gana si toca balón o poseedor del balón: Tras un autopase a tablero subimos el balón en bote y comenzamos a ver la colocación de nuestro compañero. Si el defensor se va hacia atrás continuo avanzando hasta intentar el tiro, si el defensor avanza y ataca balón dejaremos a nuestro compañero solo con nuestro pase.

Jugar delante o detrás de mi defensor si no tengo el balón



1c1+P+1c1=2c2 Atacar ("conquistar") los espacios delante o detrás de nuestro defensor en función de cómo defiende el contrario, tras recepción jugar 2c2.



Descubrir la técnica en minibasket

“Ayudemos a construir jugadores inteligentes”



Santiago Pérez

Entrenador superior de baloncesto.
Entrenador ayudante de Planasa Navarra 2014-2015 Adecco Leb Oro.
Seleccionador de Aragón, cadete masculino.

El talento del jugador, ese bien tanpreciado y demandado hoy en día, tiene una vertiente innata, pero también otra importante que se basa en el entrenamiento. Sólo a través de un aprendizaje técnico adecuado, que proporcione el mayor número de

recursos al jugador y que, sobre todo, le plantee retos adecuados para ponerlos en práctica, conseguiremos que nuestros jugadores aprendan y apliquen “baloncesto” ya desde minibasket, con juegos, ejercicios y tareas adecuadas para cada edad.

Introducción

Esta temporada 2014-2015 ha sido la del encumbramiento de Stephen Curry como MVP de la NBA de forma prácticamente unánime. Con él se reconoce el perfil de un jugador muy talentoso que, además, cuenta con un abanico impresionante de recursos técnicos, los cuales ejecuta con una rapidez, precisión y coordinación asombrosas a pesar de no tener un físico descomunal.

Sin poder precisar cuánto es innato y cuánto entrenado, la irrupción de Curry es importante porque, en un baloncesto cada vez más táctico y físico, este jugador ha mostrado una nueva dimensión en el

entrenamiento técnico, que va un paso más allá de los estándares tradicionales. En concreto, uno que reúne recursos técnicos, cualidades físicas, percepción, toma de decisión y ejecución en un ámbito competitivo... y parece que funciona.

No debemos aspirar a que nuestros jugadores minis hagan bien todos los gestos técnicos del crack de la NBA, pero sí que puedan adentrarse en el mundo del baloncesto aprendiendo por imitación muchísimas cosas... de él y de otros. Tú como entrenador eres el que decides la riqueza y nivel del entrenamiento que realizas con tus jugadores.



“Pequeños Stephen Curry’s en nuestro entrenamiento mini”



EL MUNDO/ENTORNO MINIBASKET: Todo un reto para los entrenadores

- Minibasket como juego. No trates a los niños como si fueran adultos.
- El error es algo común. Observa, detecta y corrige. El error es una oportunidad para que el aprendizaje deje huella y sea significativo.
- Mejor que corregir tras el fallo, dale al jugador herramientas para que sepa qué ha hecho mal. En este modelo, el jugador que sabe en qué se ha equivocado realiza un entrenamiento más efectivo.
- Refuerza positivamente casi siempre, en especial cuando el jugador intenta lo que tú le pedías y aún no le sale. Lo positivo delante de todos. Lo negativo (muy pocos) aparte.
- Como casi en todo en la vida, pero aún más en mini, si no estás entusiasmado

con lo que haces, deja paso a otros.

- Si vas a enseñar debes tener más y más conocimientos y además preguntarte el por qué de todo. No es necesario abrumar con información al jugador, sólo estar preparado y darle la que necesita en cada momento.

Pautas para el diseño y puesta en práctica de tareas (Ejercicios y tareas cada vez más abiertas)

Como entrenadores, hoy en día debemos competir contra muchas comodidades a disposición del jugador (videoconsolas, smartphones, etc.) Esta, al margen de cuestiones didácticas y de eficacia, es una razón más para que, en el aprendizaje técnico que propongamos, las tareas abiertas predominen sobre los ejercicios cerrados (más “tradicionales”). Cuidado, esto no significa que los ejercicios de repetición, o menos abiertos, deban eliminarse. Deberá medirse por qué se utilizan y su duración. En un ejercicio cerrado, el jugador sólo tiene una vía de ejecución o una solución, un camino para realizarlo. El ejemplo más claro es un circuito de bote

prediseñado, con cambios también fijados por el entrenador previamente. Por el contrario, un conjunto de conos por colores o tamaños, en los que el jugador elige su recorrido y los cambios de mano que hará, y en el que hay o no oposición en función del camino que elige, sería un ejemplo de la misma tarea, pero que tiene muchos matices de tarea abierta.

El diseño de estas tareas supone un gran esfuerzo y un reto para el entrenador, antes y durante el entrenamiento, porque “pierde el control” de lo que ocurre y se multiplican las situaciones que debe observar, analizar y corregir. El protagonismo pasa a ser del jugador y su aprendizaje.

Cuanto más abierta es la tarea, además, menos filas, menos jugadores estáticos y menos rotaciones complejas. **La dificultad ha de estar en la ejecución, no en la estructura.**

Las tareas abiertas y la posibilidad de adaptar la dificultad del juego al nivel del jugador permite que nuestros entrenamientos sean auténticas “autopistas de aprendizaje”.

Miguel Martín León. Director del Curso Superior de Entrenadores de la Federación Española de Baloncesto.

“Trata a un jugador como lo que puede llegar a ser y se convertirá en lo que puede ser”

Descubrir la técnica en minibasket

a)- El tiempo útil motriz: especialmente aplicado a la técnica individual

Dado que en la mayoría de clubes o colegios el tiempo de entrenamiento está bastante limitado, es importante que nuestros ejercicios o tareas permitan que el jugador esté en movimiento el mayor tiempo posible. Éste es el llamado tiempo útil motriz. Sin embargo, aplicado a técnica individual, el tiempo útil del ejercicio también será el número de veces que realiza el gesto técnico objeto de aprendizaje.

¡Haz la prueba! Piensa en un ejercicio de técnica individual defensiva (en 1c1 por ejemplo) que haces habitualmente y ponlo en práctica. En 6 minutos, fíjate en un solo jugador y comprueba el tiempo que realmente le corresponde defender (descontando descansos y momentos que está atacando). Aprovecha el tiempo al máximo.

b)- Percepción, decisión y ejecución

Llena tu entrenamiento de estímulos. Visuales, acústicos, táctiles, etc. Colócalos estratégicamente para que el jugador tenga que responder a ellos ejecutando un gesto técnico. No olvides que tienen que producirse en el momento oportuno y no muy seguidos porque, de lo contrario, no dará tiempo a que el jugador los perciba y tome una decisión. Con ello, estarás consiguiendo jugadores inteligentes además de preparados técnicamente. El tráfico alto de jugadores, en varias direcciones o no (ojo con la seguridad) también te asegura altas dosis de estímulos y similitud con el juego real.

c)- El uso de variables

Cualquier ejercicio que veas en internet, o cualquiera de tu propio libro de ejercicios, puede mejorarse sustancialmente si modificas una serie de variables: tiempo (a menos tiempo de ejecución más dificultad para el ataque), espacio (a menos espacio más dificultad para el ataque), valor de puntos (si ponemos más valor numérico a lo que queremos trabajar... verás que sorpresa), grado de oposición (un defen-

sor, más de uno, superarles más de una vez)... y todo lo que se te ocurra, pero casi todo conectado con la puntuación.

d)- Juguemos a nuestro favor la carta de la competitividad en entrenamientos mini

La competición no es mala. Sólo cuando es un fin en sí mismo. Sin embargo puedes aprovecharte de ella para que eleve el nivel de tus entrenamientos; si conseguimos que nuestros jugadores quieran competir contra el resto, contra un compañero, contra una cuenta atrás o contra sí mismos, te sorprenderá ver cómo tus jugadores juegan al límite sin que tengas que pedirles que salten, corran y se esfuercen constantemente (porque estarán dando ya su máximo). Eso sí, recuerda que es un medio para mejorar, pero ganar no es lo único que mide el éxito en su formación.

e)- ¿Entienden tus jugadores lo que les pides en cada ejercicio?

Los jugadores son los protagonistas. Evita explicaciones largas y complejas ejercicios que además son difíciles de explicar. Ponerle un nombre atractivo ("los tiburones", "el tornado de pases", etc.) hará que sólo con decir el nombre los jugadores sepan cómo prepararse, ahorrando mucho tiempo. A la hora de hacer demostraciones, en el caso de que las hagas tú mismo, evita términos imprecisos (pasa "así", corre "allí", pasa el balón por "aquí"). Todo puede delimitarse espacialmente con las palabras. Y, si el baloncesto no era lo tuyo como jugador, evítate un mal ejemplo y hazlo con un jugador o directamente usa las nuevas tecnologías!. Seguro que existe un vídeo de un jugador profesional haciendo un cambio de mano por delante que puedas enseñar en tu móvil o tablet a tus jugadores.

f)- Practica el "autoaprendizaje":

Más allá del tiempo de entrenamiento, encarga tareas visualizadoras, por ejemplo en Youtube, para que el jugador pueda continuar aprendiendo e incluso "conectar sesiones" de entrenamiento. Sin resultar invasivo a sus otras actividades o su esfera familiar, rellena los tiempos muertos de entrenamiento.

"Entrenemos jugadores de forma inteligente para que sean inteligentes"

ENTRAMOS EN PISTA

La etapa de minibasket es una etapa global y estos ejercicios corresponden a una etapa más inicial, en cuanto a edad-exigencia. Estos ejercicios son denominados básicos, pero sirven mejor al propósito que persigo en el artículo. Por supuesto en etapas posteriores, debemos ampliar el abanico de acciones motrices, plantear situaciones de tiempo de ejecución, colaboración/oposición, con la complejidad que ello conlleva.

PRIMER BLOQUE

¿Ejercicios analíticos?... claro que sí

Los ejercicios analíticos son aquellos en los que el jugador repite una rutina (en estático, o en movimiento) normalmente desde una fila, con o sin balón. Existen de 1c0 pero también 2c0, 3c0, con oposición, etc. **aunque en este artículo me centraré en los de 1c0.** Lo característico de ellos es que el ejercicio y su desarrollo está prefijado, por lo que hay que valorar la necesidad de utilizarlos y cuánto tiempo, por si "aburren" a nuestros jugadores.

Ejercicios analíticos con el balón

- **Cambios** de mano en estático, combinaciones de cambios, sentados en el suelo, con un dedo, botes distintas alturas, etc.
- **Utilización de aros en el suelo:** el jugador debe avanzar botando el balón dentro de los aros.
- **Agarre de balón:** dibujar ceños-ochos en el aire o en el suelo con el balón, giros del balón alrededor del tronco, de las piernas, etc. En estático y en movimiento.
- **Tres balones cada pareja de jugadores.** A distancia de pase, un jugador con dos balones pasa el balón a la mano libre, el receptor bota con dos balones.
- **Pelotas de tenis más balón de baloncesto:** Bote de los dos balones a la vez, pase por parejas a un compañero cada uno con balón de baloncesto más cambio de mano, bote con dos balones de baloncesto y recibir pase de pelota de tenis, a la vez tener que tocar un globo para que no caiga al suelo, etc.

Descubrir la técnica en minibasket

Entre las **ventajas** de estos ejercicios analíticos (1c0) figuran:

- Volumen. El tiempo útil motriz dedicado al gesto técnico que queremos es máximo.
- Ideal para fase de aprendizaje, cuando queremos enseñar por primera vez algo o pulir detalles.
- Pueden utilizarse antes de entrar a pista para facilitar la tarea posterior o en el propio entrenamiento para bajar pulsaciones de los jugadores pero sin que disminuya la concentración.

SEGUNDO BLOQUE

La técnica incrustada en los juegos pre-deportivos

a)- ¡Tiro al plato!

¿Qué trabajamos? Técnica de agarre al balón con o sin bote. Timing del lanzamiento y percepción espacial y temporal.

Descripción: Un jugador con balón (la escopeta) y otro con el balón agarrado listo para lanzarlo (el plato). El lanzador del plato lanza el balón al aire tras lo cual, la escopeta, simulando un lanzamiento a canasta, tiene que chocarlo en el aire. Un punto si lo consigue. Es importante que el jugador-escopeta agarre de forma adecuada el balón, e incluso pueda estar botándolo para trabajar el agarre sobre bote.

b)- Juegos de "pillar":

a.- Cortar el hilo: Todos los jugadores con balón. Uno la paga y el resto escapan. Quien corta el hilo lo avisa en voz alta y pasa a ser el nuevo objetivo. Coordinar su movimiento.

b.- Pillar con balón y que unos aros sean un espacio de salvación. Menos aros que jugadores lógicamente. Los aros son refugios de paso, no para permanecer.

c.- Estatuas: Puedo salvarme de ser pillado si hago un stop (abriendo las piernas). Me salvan pasándome el balón por debajo de las piernas. Jugar uno o dos contra todos o por equipos.

c)- Juegos para que nuestros jugadores utilicen el cuerpo:

a.- El cartero y el buzón: Todos los jugadores con balón. El cartero debe

entregar la carta en el buzón tocándole. Ambos pueden moverse. El resto del equipo deberá interferir poniéndose por delante.

b.- Combate de "sumo": Los jugadores se organizan por parejas. Enfrentados, cada jugador dentro de su aro debe hacer que su oponente pierda el equilibrio y saque los dos pies del aro. Para ello puede sacar un pie del aro para contactar. Cada vez que lo consigue es un punto. Con o sin balón, uno o dos aros (uno para cada pie). Trabajo de contacto y posición básica.

TERCER BLOQUE

Ejercicios cada vez más abiertos. El jugador escoge su propio camino

CRUZAR LA FRONTERA

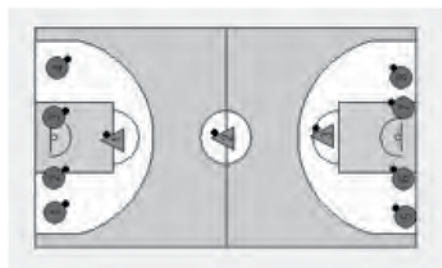
¿Qué trabajamos? Bote de velocidad, cambio de dirección y ritmo + tiro a canasta.

Descripción: Tomemos como ejemplo el clásico juego denominado "la frontera", en el que los jugadores tienen que cruzar la pista de fondo a fondo con balón, pudiendo ser pillados por un jugador que está en el centro. El jugador pillado se unirá al que pilla en el centro dándose la situación de que, en las últimas series, los jugadores tendrán que intentar atravesar una muralla humana casi insalvable.

¡¡ VAMOS A MEJORARLO !!

¡Los jugadores tiran a canasta!

Cada vez que cruzo de lado de fondo a fondo, tengo derecho a un tiro a canasta (incluso dos si consigo que el balón no caiga al suelo tras lanzar la primera vez, para fomentar el hábito del rebote)



Multiplicar obstáculos pero que sean salvables: En lugar de uno cen-

tral que al final se haría insalvable en el juego original vamos a colocar un solo policía pero en tres fronteras (tiro libre, medio campo y tiro libre). El jugador al que pillen intercambiará su rol con ellos.

Puntuemos todo para motivar: La canasta metida suma un punto. Pero además para evitar que el jugador se desmotive, sólo por cruzar las tres fronteras tiene un punto también, acumulable al de la canasta.

¡Ah! y cada vez que llega a un extremo de la pista, el jugador grita en alto su marcador. Es una norma indispensable en nuestros entrenamientos con puntos y competición. El resto de compañeros tienen que conocer mis puntos para poder competir y elegir.

Tráfico: No todos los jugadores salen de un mismo fondo a la vez. El jugador sale cuando quiere o puede, ya que cada uno va a una velocidad distinta. Esto genera un tráfico más similar al de la competición y multiplica los estímulos.

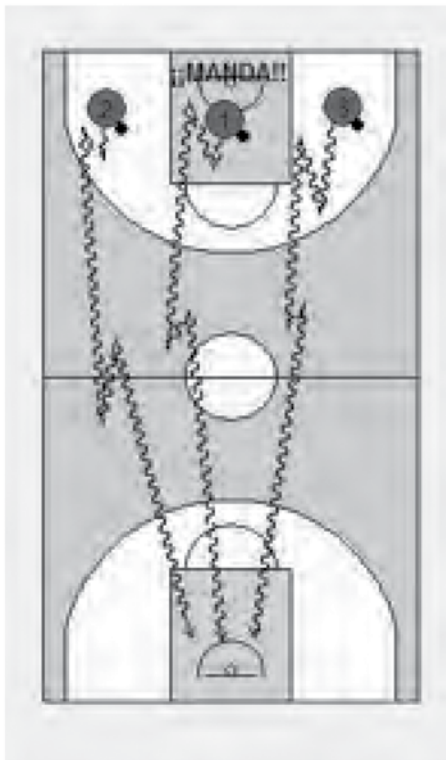
Adaptaciones del ejercicio por niveles: Determinados jugadores (o los que van más adelantados en marcador) tienen que escapar dos veces de uno de los jugadores para considerar que lo han rebasado, o tienen que escapar con un cambio de mano más complejo. También podemos ponerles un objetivo numérico mayor, modificar el valor de sus puntos o acotarles a un tipo de lanzamiento más complejo.

"AL BORDE DEL PRECIPICIO"

¿Qué trabajamos? Bote de velocidad, bote en varias direcciones, no mirar el balón, paradas y arrancadas sobre bote, stops en bote, finalizaciones.

Descripción: Los jugadores se agrupan en equipos de hasta 2, 3 (recomendado) o 4 jugadores dispuestos en horizontal, en primer lugar en la línea de fondo. Es un ejercicio a toda pista. Tomamos como referencia las líneas de tiro libre, medio campo y tiro libre (los tres precipicios). El objetivo es anotar en la canasta del campo contrario al que se inicia el

Descubrir la técnica en minibasket



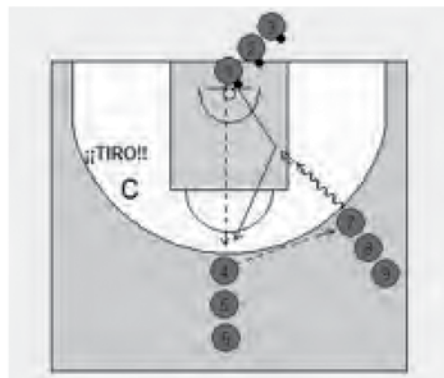
juego. El primero que lo consiga logra 3 puntos. Un jugador del equipo manda y el resto obedecen. ¿En qué manda? Pues bien, en cada uno de los precipicios (tres líneas) siempre tiene que pasar primero el jugador que manda. De lo contrario, si alguno de los otros pasa primero (tantas veces como ocurra) el jugador que manda obtendrá un punto. Por supuesto el jugador que manda puede engañar, aunque es claro que los perseguidores tampoco pueden dejarle mucha ventaja en su carrera al aro porque están en juego 3 puntos tras el último precipicio.

LA REVOLUCIÓN DE LOS SENTIDOS

¿Qué trabajamos? Pase, lectura de juego, percepción, bote, tiro, finalización.

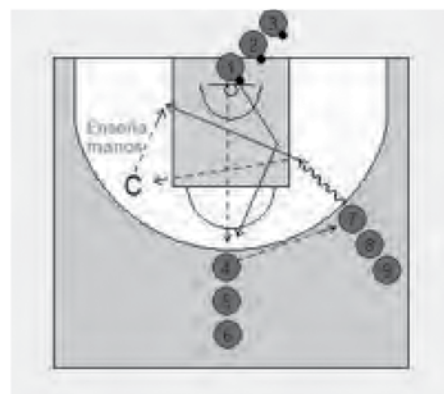
Descripción: Los jugadores se distribuyen en tres filas. Una con balón bajo aro, otra en la posición de base y otra en la posición de alero, ambas sin balón. El jugador bajo el aro pasa a una de las dos filas exteriores y va a "defender" a cualquiera de las dos. El jugador que recibe el pase tiene que leer si él está marcado o tiene que

dar un pase extra. El jugador liberado arrancará hacia canasta (puede prefijarse cómo) para finalizar con una entrada. El defensor no hace nada más, sólo crea un estímulo para hacer que un jugador esté "marcado".



La rotación es hacia la derecha, independientemente de la fila en la que acabe, aunque otra opción es rotar a la fila a la que paso-corro-tiro.

Modificaciones de la tarea: El jugador que pasa puede fintar con un paso antes de correr a defender a alguna fila. El entrenador puede decir "tiro" cuando la decisión de atacar ya se ha tomado en el juego y entonces el jugador debe reaccionar, parar y tirar (no muy tarde). El entrenador puede "sacar-enseñar" las manos y si el jugador que ataca está en la posición de base, debe pasar al entrenador y cortar hacia el aro para recibir y lanzar. Y si el atacante estaba en el alero, pasar al Entrenador e ir a poste bajo o a la esquina para acabar jugando 1c0.



"CAMBIOS DE CHIP" ATAQUE-DEFENSA
La defensa: aprender jugando

¿Qué trabajamos? Cambio de rol ataque defensa, salidas en velocidad, defensa 1c1 (dentro de línea de tres puntos)



Descripción: Parejas de jugadores. Ambos con balón. Ejercicio a toda pista. Salida desde el fondo. El que empieza atacando con balón en bote, el que defiende con el balón cogido. Si el jugador que defiende, toca con el balón agarrado al atacante, se intercambian los papeles, pasando él a botar el balón y su compañero a agarrarlo respectivamente. Pueden cambiar de chip tantas veces como quieran hasta que entren en la línea de triple en cambio ofensivo. Entonces el jugador que entra mandando gana un punto y continúa atacando. El que ha entrado defendiendo sólo puede defender para que no sume otro punto al anotar la canasta (en un solo tiro). Ya no cambian más roles.

Dedicado a José Luis Ereña, Miguel Martín, Jota Cuspintera y Miguel Giménez; los mejores en su campo y, sobre todo, fuentes continuas de inspiración y motivación. 5. También a mi familia y en especial padres y abuelos.*

La Federación y sus Programas Sociales

Cuida tu cuerpo, cuida tu mente...

Programa destinado a la mujer en riesgo de exclusión social
Se inició en 2012 y continúa en colaboración con Cáritas Navarra



Baloncesto sin límites

Programa destinado a la población reclusa. Se imparte en el centro penitenciario de Pamplona a cerca de 60 internos

+ Que basket, salud...

Desde el curso pasado, los mayores de 55 años tienen en el baloncesto una razón para continuar en forma



Baloncesto para hijos de inmigrantes

En colaboración con Tantaka, cada sábado más de 50 niños disfrutan en San Jorge de nuestro deporte



Uno de las mayores satisfacciones de las actividades que se desarrollan en los programas sociales que tutela la Federación Navarra de Baloncesto es que aglutinan a sectores desfavorecidos de nuestra sociedad.

A través del baloncesto, tratamos de mejorar su bienestar físico, psíquico y social, pilares básicos de la salud. El ejercicio físico, nuevas experiencias y entornos, además de la convivencia propia del deporte, son la esencia de estas actividades.

TRABAJAMOS JUNTOS



FNB
FEDERACION
NAVARRA
BALONCESTO



948 210 799

www.fnbaloncesto.com
fnb@fnbaloncesto.com
C/Paulino Caballero, 13-2ª planta
31002 Pamplona



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra



La FNB y sus Programas de Formación



Clinics y colaboraciones con la FEB

La gran fiesta de la formación, con entrenadores nacionales del más alto nivel



Cursos Presenciales

Desde el Nivel Iniciador hasta el Segundo Nivel, con clases en pista y en aula, con el mejor profesorado de Navarra

Formación tutorizada para clubes

Más de 20 entrenadores divididos en 2 grupos, disponen de un tutor que durante un año les forma en charlas y entrenamientos para dirigir sus equipos



Cursos Online

Los cursos de Nivel Iniciador y Primer Nivel se imparten Online con la ayuda de una web donde acceden a todo el material necesario



Formación Continua

Programación de charlas a la carta para los clubes con el tema que han solicitado, para la formación directa de sus entrenadores



Dirección Técnica de Clubes

La FNB colabora con el club implicado proporcionándole un Director Técnico con experiencia que forme a sus entrenadores

La formación de los entrenadores es uno de los objetivos fundamentales de la Federación Navarra de Baloncesto, ya que beneficia directamente en la calidad de los jugadores y los resultados de los clubes y selecciones navarras.

Un mejor baloncesto es posible si los responsables de los grupos están preparados para enseñar técnica, táctica y valores a sus jugadores, creando personas más preparadas para esforzarse, trabajar en equipo y querer ser mejor cada día. Además, de todas esas motivaciones, surgen con el tiempo los entrenadores, árbitros o responsables y directivos de clubes que posibilitan una buena formación a las próximas generaciones.



FNB
FEDERACION
NAVARRA
BALONCESTO



948 210 799

www.fnbaloncesto.com
fnb@fnbaloncesto.com
C/Paulino Caballero, 13-2ª planta
31002 Pamplona



FEB
federación española
de baloncesto

Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra