

# Respuestas prácticas a problemas reales: de la formación a la élite.



**Santiago Pérez**

Entrenador superior de baloncesto. Tercera temporada en Mann Filter de Liga DIA como entrenador ayudante y una temporada en Planasa Navarra LEB Oro. Doble medalla de bron-

ce en campeonato de España de selecciones cadete masculino con la selección de Aragón y Subcampeón de España Cadete Femenino con Stadium Casablanca la temporada

pasada. Premio Jose Luis Abós 2017 por la labor de entrenador concedido por la Federación Aragonesa de Baloncesto y colaborador de la FEB.

En las últimas semanas he recibido una serie de consultas de entrenadores de diversas categorías (formación y profesionales) pidiéndome mi opinión sobre diversos aspectos del juego que les inquietaban. Por ello y para evitar extenderme

en un artículo excesivamente largo o técnico, me he decidido a exponer unas reflexiones sobre los temas que tratamos, a modo de "consultorio".

## Pregunta 1. Mi equipo de formación tiene muchos problemas para anotar en las finalizaciones.

La inquietud de este entrenador era, literalmente: "Somos un equipo físicamente grande, con jugadores en edad infantil que tradicionalmente han tenido en sus clubes anteriores un rol más interior, y que ahora acusan cierta descoordinación en sus movimientos. No la metemos ni al arco iris".

En este tipo de conversaciones y diálogos, dado que la persona que recibe la consulta no conoce al equipo, sus miembros y sus dinámicas de funcionamiento, y que la persona cuando expone el caso posiblemente está viciada de un alto componente de subjetividad, es importante realizar una primera fase que denomino de "diagnóstico" para obtener algunos datos que puedan resultar de interés y separarlos de otros que son meras opiniones o percepciones subjetivas del entrenador.

### 1.- Fase de diagnóstico/dimensionar el problema

En esta fase de diagnóstico/dimensión del problema, le invité a que realizara y contestara las siguientes preguntas:

#### **1.1.- ¿Es realmente un problema? Análisis cuantitativo, cualitativo, efecto psicológico en los jugadores o en el propio cuerpo técnico.**

En función de las respuestas, la propuesta de solución bien puede ser diferente. Si lanzamos pocos tiros pero metemos casi todos,

si lanzamos muchos y metemos la mitad, cuántos se fallan o se anotan, cuántos son marcados con marcador a favor, en contra, etc.

#### **1.2.- ¿El problema está generalizado o concentrado en algunos jugadores?**

De esta respuesta extraeremos si la solución tiene que ser global, invertir el tiempo del equipo en ello, o individualizada.

#### **1.3.- ¿Antes de ser incorporados al club (muchos de ellos ese mismo año) anotaban?**

De esta respuesta podemos extraer por ejemplo conexiones entre el ritmo de juego en sus equipos anteriores y el actual. Puede ser un problema de simples fallos por haber aumentado la velocidad de ejecución de todos los movimientos y estar en una fase de adaptación al mismo.

#### **1.4.- Tiempo de trabajo dedicado para mejorar ese fundamento hasta ese momento y resultados observados**

En este punto dilucidaremos, revisando nuestras planificaciones y sesiones, cuánto tiempo hemos dedicado a este fundamento y si, por tanto, los resultados que tenemos actualmente han de preocuparnos más o menos. En ese caso, si no hemos trabajado lo suficiente porque simplemente no tocaba, podemos estar relativamente tranquilos.

#### **1.5.- Análisis que prepare el trabajo a realizar y los resultados a corto plazo.**

Es decir, realizar un análisis del tipo de finalizaciones más habituales

que van a necesitar: tras rebote de ataque, tras balón doblado, con oposición de jugadores más altos en función del tipo de juego, la categoría en que juega, los rivales, etc.



¿Cuál es la finalidad? Conseguir, sin dejar de hacer un trabajo más generalista, realizar un trabajo más útil, con una transferencia más directa al juego. No hablo sólo de trabajar eso, sino de los efectos psicológicos que puede tener para los jugadores el reconocer la mejora en algunos de sus gestos que son los que precisamente reconoce que tiene que utilizar en el partido.

## Respuestas prácticas a problemas reales: de la formación a la élite

### 2.- Fase de propuestas de mejora:

En mi opinión es fundamental en estas edades el volumen de gestos técnicos que se realicen. Y, para mí, no hay fórmulas mágicas: por desgracia a falta de tiempo para realizar sesiones de tecnificación más específicas, la vía para conseguir un alto número de repeticiones es realizar tareas con muchos jugadores que finalicen, incluso a la vez, por supuesto también con ejercicios analíticos, o por ejemplo añadiendo a una finalización a casi cualquier ejercicio, aunque el objetivo principal del mismo no sea la finalización, con balones extras o similar.

¿Sobre qué aspectos le recomendé incidir por estar implicados?

#### 2.1.- Mejora de aspectos relacionados con la finalización. En especial

- Motricidad (la batida, elevación, coordinación-descoordinación de segmentos)
- Sensibilidad/precisión:
  - Pelotas de tenis
  - Dominio de las "caras de balón"
  - Efectos y roscas a tablero
  - Jugar a fallar y golpear una parte del tablero o del aro intencionadamente.

#### 2.2.- Finalizaciones sin oposición pura

- Proponer un alto número de repeticiones a través de tareas abiertas, por ejemplo, haciendo que el defensor también tenga que anotar.
- Incluir estímulos perceptivos (visuales, táctiles, sonoros) en este tipo de tareas para enriquecerlas e ir las aproximando al juego.
- Realizar ejercicios en los que el jugador tenga que adquirir control del balón sin saber de dónde viene, o marcarle con qué pie o mano, o con cuántos apoyos realizar el lanzamiento.

#### 2.3.- Finalizaciones con oposición

- En carrera en tareas abiertas (tráfico)
- En ejercicios más cerrados pero en los que el defensor pueda tomar una decisión y eso condicione su grado de oposición/posición del cuerpo respecto al atacante.



#### 2.4.- Finalizaciones sin incertidumbre en la oposición

- Ejercicios cerrados donde se trabajen gestos específicos de finalización, tras balón doblado a interior, tras puerta atrás, etc.

Por último le recomendé algunos otros aspectos metodológicos que incrementan fácilmente el tiempo útil motriz de la ejecución y que suponen un aumento del volumen:

- Finalizaciones en todos los ejercicios, incluso de defensa, convertirle en finalizador (de paso se trabaja el cambio de rol)
- Dos finalizaciones en todos los ejercicios, anotar y rebote de ataque anotado o fallar y rebote de ataque anotado.
- En ejercicios o ruedas trabajar objetivos de meter x canastas seguidas, ya sea el grupo ya sea un jugador. Trabajar la PRECISIÓN.
- Crecer desde las finalizaciones que hagan bien. En el corto plazo potenciar las que son más características suyas o las que repiten más con acierto para evitar frustración.
- Dar un patrón de finalización correcta (equilibrio, lectura de los compañeros, lectura del defensor) para que el jugador también pueda auto corregirse, lo que da pie al auto entrenamiento.

### 3. Fase de evaluación

Como en cualquier trabajo que realicemos, es clave tras realizar el diagnóstico y aplicar el trabajo planificado, evaluar de la forma más objetiva posible

los resultados de la misma, no necesariamente al final, pudiendo evaluarse objetivos intermedios.

Tras muchos años de conversaciones con compañeros, intercambio de ideas, resolución de dudas o problemas para entrenadores he decidido dar un paso más y conjuntamente con Miguel Martín y Manuel Peña hemos creado Sportcoach.es, un portal educativo de baloncesto y deporte en general en el que ofrecemos cursos on/off line. Una experiencia diferente que esperamos que sirva para apuntar nuestro granito de arena a la que hemos venido a llamar la "tribu" de entrenadores.

Una sección de dicha web está dedicada al servicio de asesoría-consultoría en el que puedes reservar un espacio para realizarnos consultas on line y por videoconferencia, en el que se podrán compartir recursos audiovisuales y de todo tipo.

## Respuestas prácticas a problemas reales: de la formación a la élite

### Pregunta 2. ¿Cómo avanza la implementación del paso 0 en las ligas profesionales? ¿Cuáles son los siguientes retos?

Mi conclusión al respecto es clara. Por un lado, en el primer año de impacto de la norma se ha conseguido concienciar a buena parte de los espectadores y a muchos de los agentes que participan en el baloncesto. A partir de este momento, con la gran mayoría de equipos entrando en una fase decisiva de la competición es difícil que haya una mejora en el nivel de incorporación o ejecución del paso 0 al juego por parte de los jugadores y entrenadores. Posiblemente muchos de ellos utilicen la post-temporada para seguir trabajando en el paso 0, aunque antes de comenzarla sería interesante haber extraído ya conclusiones claras. También puedo afirmar que la irrupción de la norma no ha sido suficientemente asimilada ni sus beneficios o efectos aún han sido explotados lo suficiente. El Paso 0 sigue siendo vinculado por muchos (limitado si se quiere decir) a las recepciones en carrera de un jugador que después continúa botando. Y esto consigue efectos evidentes en nuestro deporte, como un aumento de la velocidad del mismo, reducción de interrupciones por violaciones de pasos, pero tengo la sensación de que el juego no se está enriqueciendo lo suficiente o al menos no todo lo que podría. Estos son algunos de los retos que en mi opinión quedan por delante:

**a)** La implementación del paso 0 en gestos técnicos como las finalizaciones, las paradas para tiro, las paradas (paso 0,1 y 2) y las arrancadas, el juego de pivots, etc. Jugadores más completos y con el paso 0 incorporado a todo su bagaje técnico.

**b)** La comprensión por parte del jugador de que recibiendo con un pie en el aire y otro apoyado en el suelo, va a poder elegir entre los apoyos tradicionales (2 apoyos en total) o la nueva normativa (3 apoyos en total) y que su decisión ha

de responder a aspectos perceptivos-decisionales (timing, distancia al aro, a su defensor, posición de éste, de los compañeros, etc.). En esto los entrenadores debemos fomentar esa toma de decisión con ejercicios y tareas adecuadas.

**c)** En la medida en que los jugadores vayan incorporando a su repertorio ofensivo el paso 0, cobrará mucha pero que mucha importancia el abanico de recursos que tenga la defensa para frenar sus ventajas. Un mundo por descubrir también.

**d)** Por último, conforme se vayan incorporando al juego más aplicaciones de este paso 0, el arbitraje también multiplicará las experiencias y aumentará el bagaje de situaciones tanto para su arbitraje "in situ" como para su análisis posterior.

Uno de los aspectos que más me preocupa a nivel de paso 0 está relacionado con el pie de pivote: por un lado que en recepciones que no permiten paso 0 (en el aire o dos pies apoyados) por inercia se acaben permitiendo como legales si no lo son (salida abierta moviendo el pie de pivote). De igual forma todavía está pendiente de resolver un tema que no es baladí y es si el paso 1 será el pie de pivote siempre - eso es lo que dice la norma- o se va a permitir que lo sea el paso 2. Es una cuestión que está en estudio en este momento.

Pues bien, dentro de la web Sportcoach.es hemos creado un curso totalmente on line de 100 horas de duración (que permite incluso obtener certificación académica y créditos universitarios) en el que se explican y aclaran con ejemplos audiovisuales todos estos puntos y que además puede tener validez académica si así se solicita. Creo que es una herramienta imprescindible porque condensa la realidad de la norma, ya implementada, con todos estos retos y campos que están por descubrir. E inquietud desde luego

parece que existe por parte de los entrenadores dada la buena acogida que ha tenido el mismo.



### Pregunta 3. En concreto referido a los bloqueos.... ¿qué tendencias tácticas y novedades observas en las ligas profesionales y en especial en la Liga Femenina?

A nadie se le escapa la evolución que ha sufrido nuestro juego en los últimos años, en mi opinión, basada en la mejora de las capacidades físicas (que ha repercutido en la capacidad atlética tanto ofensiva como defensiva de los jugadores, así como en el incremento del número de contactos) y la creación y posterior ampliación de la línea de tres puntos que ha provocado un aumento del rango de tiro de los jugadores. También hemos observado una tendencia clara a jugar muchos más bloqueos directos, viendo sistemas únicamente enfocados a mover el balón de una determinada manera para llegar a una situación final implicando a los jugadores deseados y colocando al resto en el spacing adecuado.

Pues bien, en mi opinión, las defensas también han ido mejorando su capacidad de respuesta a estas situaciones de bloqueo, de tal forma que nos encontramos nuevas situaciones que se han generado y en base a las cuales surgen nuevos retos para los jugadores, entrenadores y el propio colectivo arbitral. Trataré de agruparlas:

## Respuestas prácticas a problemas reales: de la formación a la élite

### a) En bloqueo directo

-Una reducción del incremento de la dureza del pic n roll, proliferando las situaciones de "tocar y correr" o incluso "slip the pic" (no contactar).

-Situaciones de modificación de ángulos del bloqueo, ampliando la superficie que debe "rodear" el defensor para pasarlo (algo diferente al moverse en el bloqueo de toda la vida, ya que aquí su defensor más que modificar su posición saliendo de su cilindro gira y por tanto modifica el "área de bloqueo"). Estas situaciones pueden generar un contacto que debe ser interpretado por el colectivo arbitral.

-Bloqueos realizados no en perpendicular a los hombros del defensor, como el tradicional, si no a la espalda ("flat pic n roll") y otros modelos traídos fundamentalmente del baloncesto NBA. Su consideración de bloqueo sin visión por parte del defensor también merece un trato arbitral específico.

-Cambios de ángulo, bloqueos directos que solucionan defensas en "under" (pivot esperando por detrás de la altura del bloqueo) o "ice" (negación).

No hay que olvidar tampoco las acciones enlazadas, previas fundamentalmente, que tratan de reducir la preparación de la defensa cuando se llega al momento del bloqueo directo.

### b) En bloqueo indirecto

-Modificación de ángulos en bloqueos indirectos de salida pin down o zipper, (*bloqueos indirectos para tirador*) para incrementar espacio de la defensa en función de si ésta persigue o recorta al tirador.

-Bloqueos a la ayuda/cambio en caso de cambio defensivo.

-Situaciones de flare o hammer, (*bloqueos específicos para tiradores en los que el receptor se aleja del balón*) y en general bloqueos en situaciones misdirection (*donde la acción táctica de bloqueo se realiza en la dirección contraria hacia la que va orientada el balón o el juego*)

-Situaciones enlazadas y combinaciones de bloqueos para generar varias opciones y reducir la oposición defensiva en el bloqueo que es realmente foco del sistema. Estos requieren un alto nivel de concentración y actividad defensiva durante toda la posesión y también requiere de una especial atención del arbitraje para saber intuir cuál es la acción buena que requerirá su mayor concentración. En este sentido el arbitraje a tres puede servir para multiplicar la información.

-Bloqueos en guillotina (*conocidos como "elevator" en los que se realiza una doble pantalla que se cierra al paso del defensor*) y su tratamiento arbitral al ser un bloqueo en movimiento por definición.

-Bloqueos de pequeños a grandes que también empiezan a tener su espacio de rendimiento en situaciones rápidas de pocos segundos.

Éstas son sólo unas pequeñas ideas sobre situaciones novedosas o actuales que van filtrándose en Europa, muchas de ellas desde el baloncesto NBA y con las que nos hemos encontrado también en la Liga DIA (nombre comercial de la Liga Femenina) con Mann Filter-Stadium Casablanca.

Es cierto que también continúa existiendo una táctica tradicional con bloqueos ciegos, staggers (*bloqueos indirectos consecutivos para el tirador, una subespecie sería el carretón*), shuffles (*entendidos como bloqueos diagonales de entrada*), incluso flex, que continúan perviviendo pero a los que los entrenadores les van incluyendo variantes y modificaciones.

Mi opinión es que el entrenador debe conocer las novedades y modificaciones que vayan surgiendo en el juego, e incluso crearlas él. Como siempre la táctica debe estar enfocada a las características de los jugadores, pero también debemos conocer qué sistemas o movimientos provocan una ventaja en sí mismos. Entender cómo se generan



las ventajas nos dará la capacidad de incorporar algunas de estas novedades a nuestros equipos, pero también preparar las defensas sobre los mismos.

El arbitraje, como he ido reseñando, también tiene una responsabilidad, y es conocer el lenguaje táctico del entrenador e "ir entrenando su visión para saber qué y cuándo mirar" aplicando a partir de ahí sus criterios y conocimientos técnicos.

Como una modesta aportación, a raíz de esta consulta, he coordinado la creación de un curso on line monográfico sobre estos temas tácticos dirigidos a entrenadores pero también a árbitros, aglutinando éstas y otras muchas novedades y comentando los posibles problemas o dudas que pueden surgir en su aplicación.



Santi Pérez  
Entrenador Superior 5\*  
@santiperezbelt  
@iSportCoach