

BALONCESTO EN PANDEMIA – por Analén González

En toda situación excepcional -y la del COVID lo es- lo que primero se percibe son las "limitaciones". Dicho así parece apocalíptico, pero no hay que olvidar que toda limitación es una oportunidad para quienes sean capaces de encontrar alternativas y gestionarlas.

No cabe duda que la REALIDAD ACTUAL marca un inicio de temporada insólito para nuestro deporte, obligándonos a todos –entrenador@s-, personal de infraestructuras, jugador@s, directiva y familias- a salir de nuestra zona de confort para, si queremos seguir practicando nuestro amado deporte, adaptarnos y aprender a convivir con muchos aspectos y situaciones que no tienen precedente, además de lidiar con la constante incertidumbre sobre si se podrá o no competir durante la temporada 2020-2021.



Durante estos meses, individual y colectivamente, l@s implicados en este deporte, hemos tratado de "inventar reinventando" para encontrar alguna fórmula y algún escenario adecuado a lo que se ha dado en llamar "nuevo Baloncesto". Es más, yo soy la primera en entonar el *mea culpa* y confesar que he pasado muchas horas tratando de descubrir algo que sencillamente es absurdo porque, afortunadamente, la práctica del baloncesto tiene más futuro que la pandemia de COVID-19.

En esas muchas reflexiones, llegó un momento en que me he planteado la disyuntiva sobre la estrategia a utilizar. Por un lado, está la "solución temporal", basada en una serie de medidas preventivas acompañadas de rogativas pidiendo que el COVID pase y no quede rastro, cosa que se me antoja harto difícil. Por el otro, trabajar en soluciones y recursos que aporten en el presente y puedan mantenerse vigentes, por su utilidad, en el improbable caso de que el COVID acabe desapareciendo o siendo controlado.

El Baloncesto seguirá jugándose con las manos –y la cabeza- por lo que el método y la esencia en los entrenamientos siguen siendo exactamente los mismos, aunque con ciertas limitaciones como pueden ser el no utilizar el contacto, respetar una distancia de seguridad de un metro y medio o cumplir con los protocolos de acceso a la instalación y desinfección del material, etc. etc.

Como entrenadora, mi misión es FORMAR y, ahora mismo, a día de hoy, mi obligación es **encontrar soluciones responsables y sostenibles, para que esa formación no se interrumpa** y se vea alterada lo mínimo. Es necesario, por tanto, implantar una metodología de trabajo que sea consciente de la realidad e incorpore, a lo habitual y a las medidas preventivas, variables que interactúen con el entorno y palién el impacto psicológico que resulta de esa inseguridad que afecta a todo lo que podría definirse en general como "vida normal". Los entrenamientos y diferentes actividades relacionados no deben abandonar la idea de "se entrena como se juega", cuidando al máximo los controles previos y medidas preventivas.

Una vez activada la “burbuja psicológica” –con la colaboración indispensable entre entrenador@s, personal de infraestructuras, jugador@s, directiva y familias- y cumplidos todos los requisitos, es momento de ENTRENAR y las variaciones, bajo mi punto de vista y una vez metida en dinámica, no me condicionan como imaginé a la hora de preparar esta pretemporada; que, por cierto, se vislumbra más larga de lo habitual. Me gusta trabajar con oposición, soy partidaria de “enseñar a jugar jugando” y evidentemente ésta es la mayor limitación con la que me he encontrado en estas primeras semanas de entrenamiento, a pesar de esto, sigo priorizando la corrección de detalles en el juego.

Las sesiones que elaboramos parten de un elevado contenido técnico con el objetivo de ir evolucionando las tareas hasta convertirlas mayormente en tareas técnico-tácticas. Nos centramos en corregir los detalles de siempre y la variación está en que de aquí hasta que nos dejen trabajar con contacto **sustituimos la defensa por estímulos.**

El contenido de nuestros entrenamientos lo dividimos en **tres bloques principales:**

1º BLOQUE: Con contenidos físicos, de coordinación y de técnica individual. Nunca trabajamos los tres juntos en el inicio de la sesión. En nuestro inicio de temporada durante la primera semana utilizamos tareas de coordinación y de técnica.

2º BLOQUE: Con contenidos técnico-táctico incidiendo siempre en aspectos técnicos que hayamos trabajado antes, pero exigiendo una ejecución a mayor velocidad además de no darle importancia al error.

3º BLOQUE: Siempre finalizamos con TIRO, este debe de ser con estrés y para ello utilizamos el tiempo con objetivos claros que creemos que pueden alcanzar.

A partir de aquí os enseñaré una **primera sesión** que se puede llevar a cabo con equipos de Minibasket, Infantiles, Cadetes o Junior. A cada grupo de trabajo lo acompañan sus correspondientes variaciones en cuanto a la exigencia o a la ejecución con velocidad, pero la esencia de la sesión y los objetivos son comunes para todos.

1º BLOQUE: COORDINACIÓN CON BOTE + PASE

23'

1. 1c0 de aro a aro: 5'

- ✓ Incidimos en la intensidad del cambio.
- ✓ Bote que implique un cierto descontrol para salir de la zona de confort. Queremos exigirnos que el cambio utilice un bote que sea el más fuerte posible.
- ✓ Todas las tareas con la cabeza levantada.

2. Cambios (tarea analítica) con un elemento a mayores del balón (cono): 8'

- ✓ Cambios empleados: Entre las piernas, por detrás y reverso con misma mano.
- ✓ Trabajamos en una posición estática.
- ✓ Con cada cambio el cono cambia de mano.
- ✓ Continuamos incidiendo en el bote fuerte y la cabeza levantada.

3. Tarea evolutiva del 1c0 + Pase (parejas y 2 conos): 10'

- ✓ En esta tarea combinamos los aspectos anteriores a los que le añadimos el pase; trabajamos la visión periférica y la velocidad de reacción.
- ✓ Cada jugador ejecuta 3 acciones seguidas.
- ✓ Seguimos incidiendo en los aspectos que hemos trabajado antes, pero en esta ocasión el 1c0 finaliza con un pase.

Dinámica de la tarea: nuestro jugador con balón juega un 1c0 delante de los conos, entre los tres forman un triángulo. Su compañero se sitúa a la espalda para salir hacia uno de los dos conos. El objetivo es que nuestro jugador con balón ejecute el pase con la mayor rapidez posible.

- ✓ En los pases que empleamos, por ahora, No incidimos. Buscamos que trabajen la visión desde 1c0 para soltar el balón a tiempo.
- ✓ Es una tarea evolutiva por dos motivos:
 - Dificultamos la tarea forzando a nuestros jugadores a pasar mirando hacia el lado contrario al pase.
 - Una vez hayamos conseguido lo anterior, pasaremos a trabajar en la misma dinámica con 4 jugadores. Un jugador que juega el 1c0, dos jugadores que aparecen como posibles receptores y un 4º jugador que lo utilizamos como defensor pasivo, éste se decanta al lado de uno de los dos posibles receptores. Nuestro jugador de 1c0 tiene que finalizar pasando al receptor que está libre pero siempre mirando hacia el receptor que está defendido.


[Video 1: Dominar los Cambios](#)

[Video 2: Tarea Evolutiva para la visión del pase](#)

1. 2c0 aplicando técnica a conceptos tácticos: 15'

- ✓ Trabajamos situaciones de: pasar y cortar, crear espacio con bote, penetrar para doblar el balón y puerta atrás. Trabajamos dos conceptos por sesión con el objetivo de llegar a la tercera sesión con todas las situaciones entrenadas. Una vez conseguido esto podemos añadir estímulos externos a la hora de desarrollar la tarea.

Dinámica de la tarea: distribuimos a los jugadores en tres posiciones, un jugador de 1c0 y dos posibles receptores. Podemos utilizar diferentes zonas del campo, pero en este caso ocupamos la posición central con balón y a nuestros posibles receptores en las dos diagonales de media pista. La rotación es sencilla: solo rotan dos jugadores, el hombre con balón se convierte en pasador, en la diagonal del pasador que ha utilizado y el otro receptor que no ha intervenido en la tarea se mantiene en la misma diagonal.

 **Comenzamos con el Pasar y Cortar ¿Qué queremos TÉCNICAMENTE?:**

- Aplicar los conceptos técnicos de bote fuerte y pasar sin mirar o mirando al lado contrario al que pasamos (finta). Seguimos manteniendo en toda la sesión los conceptos técnicos que hemos trabajado al principio, pero ya queremos velocidad de ejecución.
- En esta ocasión ya empezamos a incidir en **¿Cómo queremos que sea el pase?** Y también **¿Qué técnica empleamos?**

En una situación de PASAR y CORTAR, teniendo en cuenta que se inicia con un 1c0 central empezaremos buscamos un pase tras bote y una recepción con trabajo previo que esté orientada hacia el aro tras la recepción. Por último, nuestro receptor devuelve el pase que tiene que ser:

- Adelantado.
- Con finta por abajo + pase a media mano por encima del hombro del defensor (imaginación ya que no podemos meter oposición).
- Con finta por arriba + pase por debajo que puede ser picado.
- Por último, hacemos hincapié en que el receptor utilice el cuerpo para protegerse y ampliar el ángulo de pase respecto al defensor -o bien con el paso de esgrima o utilizando un pivote cruzado.

2º BLOQUE 2/2: TÉCNICO -TÁCTICO

Continúanos con el Pasar y Cortar **¿Qué queremos TÁCTICAMENTE?:**

- Que el corte sea rápido, utilizando el propio gesto del pase para iniciar el corte (aspecto técnico del peso sobre los apoyos del cuerpo) y al mismo tiempo que sea vertical al aro, pero con el espacio suficiente entre pasador y receptor.
- Al receptor le pedimos que después de soltar el pase, **continúe en línea con el balón para ser una posible opción de escape**. Es bastante común que a estas edades las jugadoras o se queden quietas tras soltar el balón, o algo mucho peor, que se muevan en el sentido contrario al corte situándose a la espalda del jugador que está cortando.
- Llegados a este punto, si conseguimos que trabajen de una forma cohesionada en esta acción tan básica para muchos, pero compleja para ellas pasaremos a incorporar el concepto de PENETRAR y DOBLAR.

En el concepto de Penetrar y Doblar **¿Qué queremos técnicamente? y ¿Qué queremos tácticamente?**

- Superar a nuestro defensor con pocos botes y ser verticales al aro.
- Dominar el pase tras bote en el primer apoyo.
- En caso de no tener una buena opción de pase no matar el bote del balón. ¡Esto hay que enseñarlo! ... o bien continuar para un aro pasado o salir con bote fuera de la zona.
- El receptor sigue aplicando los conceptos que hemos visto anteriormente, debe de estar activo y ser una posible vía de escape del jugador que se encuentra penetrando.

NOTA: Dejaremos para la 2ª sesión el concepto de crear espacio con el bote y la puerta atrás.

2. 3c0 con los mismos conceptos anteriores: 15'

Dinámica de la tarea: igual que la anterior, pero en esta situación intervienen los tres

jugadores por lo que la rotación es – 1c0, Pasador 1, Pasador 2.

- ✓ Seguimos aplicando las situaciones de Pasar y Cortar o Penetrar y Doblar. Como anteriormente hemos visto los conceptos técnico -tácticos que aplicamos en una situación de 2c0, en este apartado y para no ser repetitiva, me centrare en el trabajo del tercer jugador que participa en el juego.

✚ En una situación de 3c0 **¿Qué queremos técnicamente?** y **¿Qué queremos tácticamente?**

- **A nivel técnico** seguimos aplicando todos los conceptos vistos anteriormente. Bote fuerte, pases sin mirar, superar con pocos botes, utilizar el cuerpo para protegernos o separarnos del defensor etc.
- Por otra parte, en su inicio y antes del primer pase del jugador del 1c0, ambos jugadores son potenciales receptores del primer pase. Por lo que siempre existen las premisas de la actividad en el trabajo previo para a la recepción.
- **A nivel táctico** y una vez se decanta el lado de juego del 2c0, nuestro tercer hombre tiene que estar generando opciones de pase en el lado contrario (para una inversión del balón) o entrar en juego al lado fuerte a través de un corte que siempre es la respuesta a una penetración que se inicia en el lado del 2c0.
- La acción del corte estará delimitada por si el penetrador ataca por el fondo (desde la esquina o la diagonal) o por el contrario se decide a atacar por encima del codo de tiro libre.

[Video 3: 2c0 / 3c0](#)

Dinámica de la tarea: buscamos mentalizar a las jugadoras de que el las acciones de tiro deben de ser rápidas y con altas pulsaciones. Una vez tienen interiorizado esta dinámica, comenzamos a trabajar el tiro desde un aspecto más analítico. Mencionar que nuestros jugadores infantiles cuentan con una mecánica de tiro bastante correcta por lo que siempre primamos las tareas con ritmo antes que las técnicas. Tirar con velocidad nos cuesta y es algo en lo que tenemos que incidirles mucho.

Dentro de nuestra estructura Ángel Navarro es el responsable de la sección de tiro por lo que los ejercicios que a continuación desarrollo son los que aplicamos en las categorías femeninas y masculinas de Club.

1. Tiro con reloj / Una serie:

- ✓ 4 tiros en 15".
- ✓ 8 tiros en 30".
- ✓ 12 tiros en 45".
- ✓ 16 tiros en 1'.

2. Tiro con reloj / Objetivo anotar / Una serie:

- ✓ 4 tiros en 15" y anotar 2.
- ✓ 8 tiros en 30" y anotar 4.
- ✓ 12 tiros en 45" y anotar 6.
- ✓ 16 tiros en 1' y anotar 8.

3. Tiro con reloj / esta vez deciden ellas / Dos series:

- ✓ Tirar 4 o meter 2 en 15".
- ✓ Tirar 8 o meter 4 en 30".
- ✓ Tirar 12 o meter 6 en 45".
- ✓ Tirar 16 o meter 8 en 1'.

4. Finalizamos el entrenamiento con una competición por equipos.