



Manejo de balón y bote

Por Maurizio Mondoni

Comité Internacional de Minibasket

los esquemas motores, y las capacidades y las habilidades motrices individuales.

Es importante utilizar balones de distintos tipos, pesos y formas,

de forma que provoquen siempre respuestas motrices nuevas y eficaces (reacción a una reacción). Mediante los ejercicios de manejo de balón se educan y se desarrollan las capacidades motoras (condicionales, coordinativas y de movilidad articular); más ejercicios de este tipo se realizan, más fácilmente mejorará la técnica.

El manejo de balón ofrece a los niños una gratificación especial que proviene del darse cuenta de poder mejorarse continuamente (autoevaluación) y estimula continuamente a esforzarse para no quedar en inferioridad técnica dentro del grupo.

Los ejercicios de manejo de balón pueden realizarse:

✓ parados (de pie, de rodillas, sentados, boca abajo, boca arriba, lateral)

✓ en movimiento (saltando, caminando, corriendo)

✓ por parejas, tríos, en grupos (de cuatro, cinco o más)

✓ con uno, dos o más balones

✓ contra una pared

✓ sobre un terreno irregular

✓ con balones variados (hinchados, deshinchados, diversos pesos, etc.)

✓ con bolas de tenis

La enseñanza es individualizada porque cada niño tiene su propio ritmo de ejecución, su propia rapidez de reacción y el instructor debe poner atención (observación) en no pretender enseguida de los niños una gran velocidad de ejecución y una precisión en el gesto, porque se

El balón, mejor que cualquier otra herramienta, es un elemento simbólico, que motiva, simpático y dada su amplia utilización, es una fuente de estímulos nuevos y distintos.

"Jugar el balón con las manos" pone en evidencia la tridimensionalidad del espacio (altura, longitud, profundidad), motiva cada movimiento y cada gesto, permite conocer los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo, implica emotivamente y divierte.

El balón aumenta la creatividad y la fantasía motora individual, estimula la inteligencia motriz, favorece el aprendizaje del control del propio cuerpo, y se puede arrastrar, manipular, rotar, lanzar, botar y tirar.

En las clases de minibasket el balón debe asumir un papel importante y el instructor debe aprovechar al máximo la capacidad lúdica de esta herramienta/juguete tan importante para el niño.

Hacer "manejo de balón" al inicio del entrenamiento no es perder el tiempo, sino que significa educar y desarrollar las capacidades sensitivas-perceptivas del niño, educar

dado que la variedad de los ejercicios utilizados aumenta considerablemente el bagaje motor individual.

Jugar con el balón permite, además, mejorar el agarre, la recepción, la sensibilización y los fundamentos individuales.

Trabajar de esta manera (de forma lúdica, de lo fácil hacia lo difícil, de lo conocido a lo desconocido) consiente a los niños aprender de la mejor forma y más segura, más rápida y progresivamente más económica (sinergias), de pequeños y cortos movimientos, que no son otros que una fusión equilibrada entre la coordinación técnica y la habilidad (fantasía motora y creatividad).

A través de la práctica de los ejercicios de manejo de balón se consolida una base multilateral amplia y válida para la mejora de los fundamentos (bote, tiro, pase, juego de piernas, posición de las manos sobre el balón); se pasa progresivamente de los esquemas motores de base (correr, lanzar, recibir, saltar) a las habilidades específicas (bote, tiro, pase).

Los ejercicios deben ser siempre diferentes, nuevos, curiosos, esti-

deben respetar las fases del aprendizaje y el conocimiento de las variantes de tipo espacial (alto, bajo, delante, detrás, lateral) y temporal (antes, después, contemporáneamente).

Ejercitar el manejo de balón es una motivación continua, mejora la concentración, la

atención, pero hay que presentar esta parte del juego de una forma atractiva a los niños, de otra forma puede llegar a convertirse en una pérdida de tiempo.

A través de la práctica, los niños adquieren progresivamente confianza en sus medios y en su capacidad, adquieren seguridad, se divierten.

Los movimientos se deben efectuar con los dedos, no deben superar los 15-30 segundos, pueden realizarse con un fondo musical (con variaciones de ritmos).

El instructor debe disponer de una serie de ejercicios que se deben efectuar incluso antes de comenzar el entrenamiento normal, y también se pueden ejercitar en casa, en los patios, en el colegio, de forma individual.

Lo importante es saber "dominar" y controlar el balón: los dedos son el "idioma" del niño que comunica con el balón. Más se es móvil articularmente, rápidos, coordinados, mejor se controlará el balón.

Ejemplos de ejercicios de manejo de balón:

1) Hacer rodar el balón por el suelo con una mano y con la otra en todas las direcciones.

2) El mismo ejercicio, pero a la señal del instructor parar el balón con las manos o con los pies.

3) Botar libremente por la cancha y a la señal:

◆ rodar el balón alrededor de una pierna y luego de la otra;

◆ rodar el balón alrededor de las dos piernas haciendo un "ocho";

◆ rodar el balón alrededor de la cabeza, del tronco y variantes.

11) Lo mismo, pero palmear detrás de las rodillas.

12) Balón agarrado entre los tobillos. Saltar, levantarlo y cogerlo en el aire.

13) Lo mismo, pero cogiendo el balón por la espalda.

14) Posición erecta, con las piernas abiertas y el balón agarrado entre las

piernas con una mano delante y otra detrás. Cambiar rápidamente la posición de las manos.

15) Lo mismo, pero dejando caer el balón al suelo.

16) Posición erecta, balón detrás de la cabeza: dejarlo caer, picar de manos por delante y recuperarlo sin que se caiga al suelo.

17) Arrodillado sobre una pierna, botar debajo de la otra, y posteriormente alrededor de la misma.

18) Sentados, botar entre las piernas (lento, rápido, alto, bajo, con un dedo, con dos, con tres, con cuatro y con cinco), y luego alrededor de las mismas (en distintas posiciones).

19) Sentados, botar el balón de derecha a izquierda levantando las piernas.

20) De cara al suelo y de espalda, botar el balón.

21) Lanzar el balón en todas las direcciones y recogerlo (en el aire, después de un bote o de dos).

22) Lanzar el balón al aire con las dos manos y recogerlo con una (derecha e izquierda).

23) Lanzar el balón al aire y, antes de recogerlo, pasarle debajo.

24) Lanzar el balón al aire, picar de manos, pasar debajo y recogerlo por la espalda.



4) Rodar el balón por el suelo y girarle alrededor hasta que se pare.

5) Caminando, pasar alternativamente el balón alrededor de las piernas.

6) El mismo ejercicio, corriendo.

7) "Pellizcar" el balón.

8) Agarrar el balón con los brazos rectos hacia delante; dejarlo caer, tocarse las piernas y volver a cogerlo.

9) Lo mismo, pero con una mano arriba y otra abajo. Cambiar rápidamente la posición de las manos.

10) Lo mismo, pero dejando caer el balón, dar una palmada por la espalda y volver a cogerlo.

25) Lanzar el balón contra la pared y recogerla:

◆ después de picar las manos delante;

◆ después de picar por detrás;

◆ después de tocar el suelo alternativamente con las manos;

◆ después de tocar el suelo con las dos manos;

◆ después de un giro de 360 grados.

Es interesante variar la distancia de lanzamiento y el tipo de pase.

26) Botar en el puesto (alto, bajo, derecha, izquierda) y luego en movimiento.

27) Botar realizando un "ocho" alrededor de las piernas.

28) Rectos, iniciar a botar; luego arrodillarse botando, luego sentados y finalmente tumbados en el suelo. El bote, alternando las manos.

29) Rectos, botar alrededor de las piernas juntas.

30) Botar bamboleando hacia atrás y hacia adelante, hacia la derecha y hacia la izquierda.

31) Botar saltando de parado y en movimiento con distintos tipos de salto.

32) Botar con una mano (derecha e izquierda) y saltar sobre la pierna que corresponde a la mano que bota, cambiando de mano y de pierna.

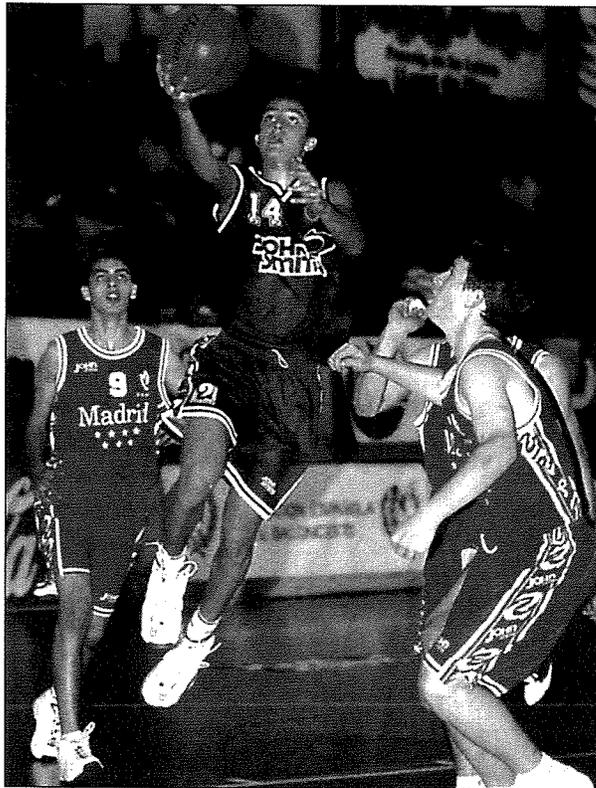
33) Botar contemporáneamente dos balones (parados y en movimiento).

34) Por parejas, un balón cada uno, pasarse de todas las maneras (inventar pases) de parados y en movimiento.

35) Por parejas, un balón cada uno, botar y a la señal cambiar de puesto y botar con el balón del compañero.

36) Lo mismo, pero entre tres o cuatro jugadores.

"Jugar" el balón con las manos no es una pérdida de tiempo que



quita espacio al aprendizaje de los fundamentos, sino que es un momento importante del entrenamiento de minibasket porque, si lo motivamos lo suficiente, comporta una educación motora completa, divertida y propedéutica.

De todas formas, no hay que exagerar con el manejo de balón, porque es como un caramelo: al principio gusta, pero luego jesterpea los dientes!

EL BOTE

Botar es el primer movimiento que los niños realizan enseguida que disponen de un balón. Intentan golpearlo de todas las maneras de arriba a abajo; lo hacen en muchas ocasiones de parados y con su mano preferida, no logran controlarlo bien porque lo golpean demasiado fuerte o demasiado flojo (capacidad de control: contracción y relajación).

Enseñar a botar no es muy difícil dado que es suficiente decirle a los niños que deben empujar el balón hacia abajo y cuando rebota hacia arriba, volver a empujarla nuevamente hacia abajo.

Es mucho más fácil enseñar a botar en el sitio que en movimiento porque caminando o corriendo se necesita una buena coordinación ojos/manos, un buen control de balón, ritmo y capacidad de disociar los miembros superiores de los inferiores.

El niño, al comienzo, "abusa" del bote ya que enseguida que tiene posesión del balón comienza a botar. El Instructor debe, de forma progresiva, conseguir que el niño entienda para qué sirve el bote, cuándo se debe utilizar y en qué manera se debe utilizar.

El bote, desde el punto de vista técnico, sirve:

◆ para desplazarse de la defensa al ataque;

◆ para superar al defensor;

◆ para penetrar hacia canasta;

◆ para mejorar el ángulo de pase.

El Instructor debe ofrecer a los niños ejercicios/juegos de bote que sirvan para que los niños entiendan su utilidad.

Para poder enseñar el bote en las distintas edades del minibasket, el Instructor debe dominar la técnica de ejecución del dribbling (de parado y en movimiento), y además debe saber realizar demostraciones (porque los niños aprenden a través de la imitación, de probar y de corregir).

Es importante enseñar la posición fundamental con el balón (piernas flexionadas, ligeramente abiertas a la anchura de los hombros, con un pie algo más adelantado que el otro, el tronco ligeramente hacia adelante y con el balón agarrado por delante del cuerpo, listos para una salida en dribbling, o para tirar o pasar).

A partir de esta posición se inicia el bote (cuatro maneras de iniciar en función de la parada después de un pase, de la mayor o

menor cercanía de la canasta y de la posición del rival) y luego se prosigue el dribbling (con cambios de mano, de sentido, de dirección, de velocidad, etc.).

La parada tras el dribbling puede ser en uno o dos tiempos y la utilización del pie pivot será en relación con el tipo de parada.

Botando en el sitio, el balón se empuja hacia abajo sin tocarlo con la palma de la mano; la acción será como un movimiento de un pistón y el jugador debe adquirir una buena sensibilidad de los dedos, una buena movilidad articular de las articulaciones de las falanges, del carpo, del codo y del cordón escapulo humeral.

Botando hacia adelante, la mano se sitúa un poco por detrás del balón pero sin colocarla demasiado lejos para evitar perder el control; botando hacia atrás, la mano se sitúa por delante del balón para poder "arrastrarlo" hacia atrás.

El jugador que bota debe saber cuando realizar un cambio de mano, de dirección, de velocidad, y debe saber escoger si es mejor botar o pasar el balón o tirar a canasta.

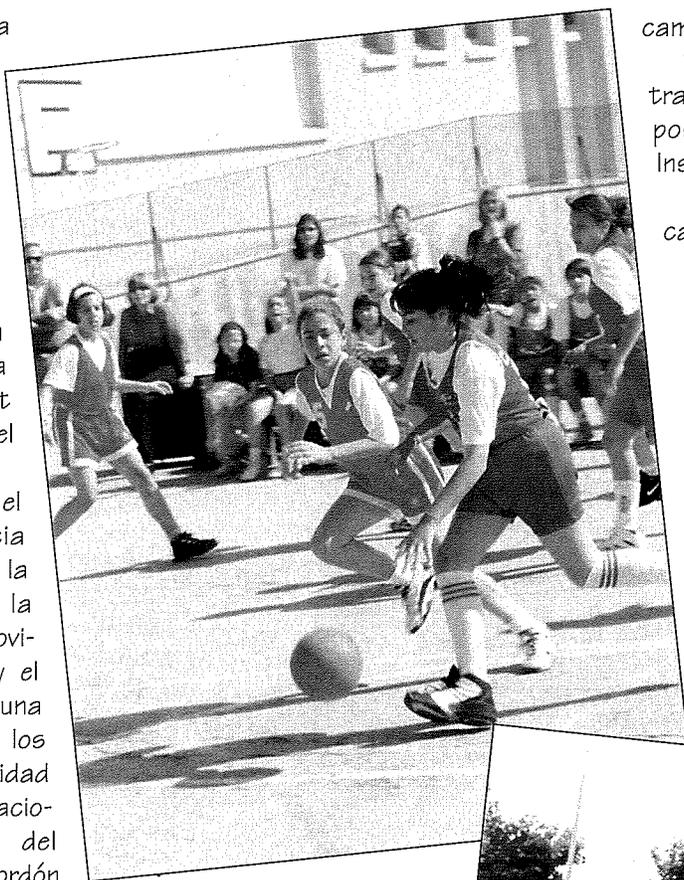
¿Cuáles son los errores más comunes en el bote?.

Botar demasiado en el mismo sitio, botar y mirar el balón, botar hacia las líneas laterales del campo, botar dentro del área, parar de botar sin saber qué hacer a continuación, recibir el balón y botar enseguida para posteriormente dejar de hacerlo.

Ejemplos de ejercicios de bote:

1) Recoger el balón del suelo y salir en dribbling;

2) Hacer rodar el balón, recogerlo y salir botando;



3) Autopase, parada y salida en dribbling;

4) Botar alto, bajo, de protección, hacia delante, hacia atrás, etc.;

5) Botando siguiendo la línea del campo con cambios de mano, de velocidad, de dirección;

6) Botar hacia delante, retroceder y penetrar a canasta por la derecha y por la izquierda;

7) Botar a todo campo, en medio campo, en espacios restringidos;

8) Botar en slalom entre conos puestos a distintas distancias;

9) "Suicidios" en dribbling, cambios de sentido en las líneas de tiro libre, en medio campo y finalizar con una entrada a canasta;

10) Botar libremente por el

campo y a una señal, pararse;

11) Decidir como actuar mientras botamos en función de la posición de los brazos del instructor;

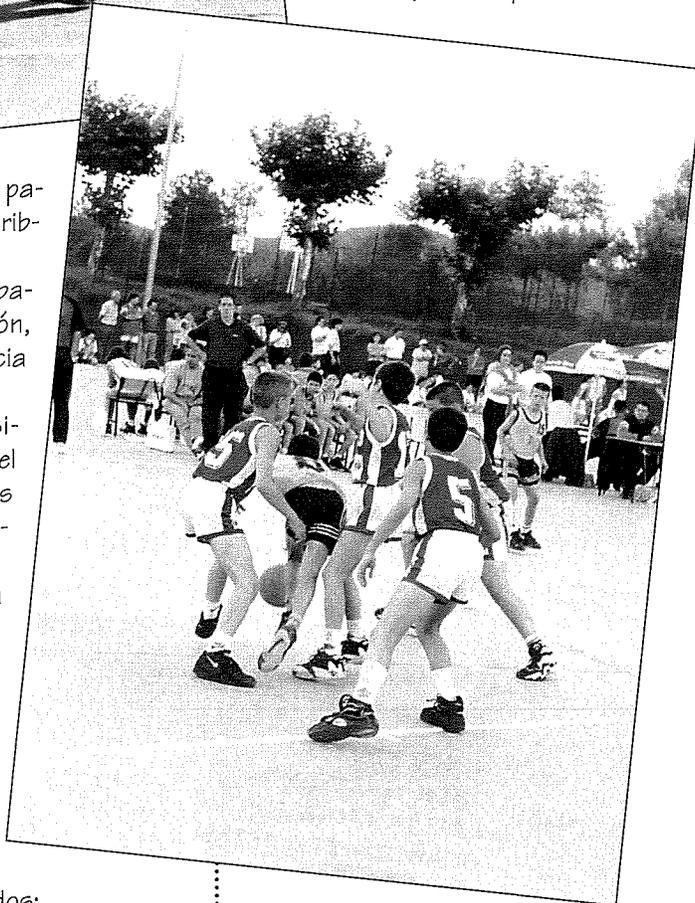
12) Tres filas en el fondo del campo, y en las líneas efectuar:

- ✓ cambio de mano
- ✓ cambio de sentido
- ✓ cambio de dirección
- ✓ cambio de velocidad
- ✓ un viraje
- ✓ ir hacia atrás, y terminar siempre con una entrada a canasta.

13) Botar por todo el campo y a una señal ir a recuperar y botar con otro balón;

14) Botar con dos balones;

15) Todo tipo de relevo;



16) Distintos juegos ("guardias y ladrones", "cuatro esquinas", etc.) todos con bote.

17) 1c1 en dribbling a todo campo, en medio campo o en el área;

18) 1c2, parados y en movimiento. □