

# El pase en categorías formativas

Por Ricard López

*Entrenador de Baloncesto*

**E**n categorías de formación creo que todos los elementos técnicos tienen una gran importancia, ahora bien, no todos ellos son valorados equitativamente. Desgraciadamente, el baloncesto se juega con un balón para cinco jugadores, es decir, hace falta un esfuerzo para compartir la pelota y jugar realmente como un equipo y no simples individualidades. Hay aspectos del baloncesto, como por ejemplo una defensa donde todos luchan y se ayudan o bien en el aspecto ofensivo el juego con pases, que mantienen la cohesión del grupo e intenta que todos los jugadores se sientan partícipes dentro del equipo.

No hay que segregar los conceptos pase y recepción, si bien se debe distinguir dos fases, enlazadas en un mismo concepto, pues es uno de los factores más importantes del dominio del balón.

En las primeras etapas la instrucción debe ser como una habilidad básica, desarrollar habilidades instrumentales basadas en esquemas motores de lanzar, pasar, recibir..., con el uso de juegos lúdicos cooperativos que impliquen a todo el grupo para apoyarse mutuamente y conseguir los objetivos propuestos. A partir de los 10-11 años aproximadamente, la forma de lanzar y coger debe madurar, cómo coger el balón o aprender pases sencillos son algunos de los objetivos a cumplir. En edades posteriores (a partir de los 12-13 años) se intentará mejorar la eficacia y efectividad del movimiento trabajando con juegos más reglamentados o ejercicios, pero con el mismo objetivo: implicar al grupo para conseguir el objetivo (encestar).

Las tres secuencias que se presentan siguen una progresión tanto en dificultad y complejidad como en una mayor especificidad de las accio-

nes. Primero se familiariza, manipulando y desarrollando esquemas motores; la segunda etapa trata de combinar y aplicar los aprendizajes realizados junto con compañeros. La última secuencia es mucho más específica trabajando aspectos como velocidad de reacción, situaciones espacio-temporales...

Algunos detalles a considerar en la enseñanza, en edades posteriores (a partir de 12-13 años), en el pase y recepción y factores a tener en cuenta:

► Considerar los elementos técnicos del baloncesto como un juego integral, es decir, el dominio global de todos ellos. Dominar la pelota significará un tiempo de respuesta más rápido en el pase, buscar el espacio libre para pasar al compañero y dirigir el balón con rapidez y precisión, extendiendo los brazos para acortar la distancia. En cuanto al receptor ha de hacer un buen trabajo para recibir con cambios de ritmo y dirección si es necesario; dar un paso hacia la pelota es eficaz desde un punto de vista estratégico (la importancia de la anticipación), pero al mismo tiempo, aumenta la fuerza potencial de la pelota en el momento del contacto y complica la sincronización de los movimientos de recepción. El contacto y el cierre de los dedos se llevan a cabo al mismo tiempo con las dos manos, y los brazos retroceden con la pelota mediante la flexión de codos, hombro y tronco.

► La trayectoria debe ser tensa pero a la vez controlable para el destinatario, que debe ofrecer una mano de blanco lo más alejada posible del defensor (causa de muchas pérdi-



das de balón). ¿Verdad que cuando queremos una cosa la pedimos? Pues con el pase debe ser lo mismo.

► Finalmente la utilización del pase, en función de la posición del adversario del jugador que hace el pase y de la posición del adversario del jugador a quien

se hace el pase. Longitud del pase, muy a tener en cuenta en edades de formación donde la fuerza es el principal inconveniente. Por eso, hay que buscar recursos como el pase de bolos en situaciones de contraataque. Por todo ello hay que destacar la visión periférica, para mejorar mi situación respecto al compañero que pasa el balón y apreciar el desplazamiento de éste.

► A medida que el niño/a mejora su fuerza, enseñar a utilizar el pase con una mano (importante no sacar la pelota del pecho, extensión lateral del brazo y golpe de muñeca), así como pasar con una mano directamente después de bote sin recoger el balón, o recepcionar con una mano para lanzarla rápidamente al suelo en situaciones en carrera, para evitar recepcionar y caminar antes de botar, todo ello con el objetivo de anticiparme al defensor, consiguiendo ventajas en cada una de las acciones.

A modo de resumen, insistir en la importancia de un fundamento que también proporciona valores sociales: hábitos de compañerismo, trabajo en equipo, visión colectiva, así como desarrollo cognitivo de la estrategia y la táctica. Por eso, detrás de cualquier ejercicio de pase se esconde un objetivo técnico, táctico, cognitivo, pero también social entre otros. Aquí reside la grandeza del baloncesto. □