



Josep María Planas

Entrenador Superior. Colaborador de la Federación Catalana en diferentes ámbitos deportivos como el Programa de Detección y Perfeccionamiento y el Área de Selecciones en la que ha sido entrenador de la Selección mini-95. Ha compaginado el trabajo de iniciación deportiva en distintas escuelas (Vedruna, Sant Gregori, Lestonnac) con la categoría senior (Copa Catalunya) en Santa Rosa de Lima, Sanfeliuenc, Corbera y ha sido entrenador ayudante en el ABB en la última temporada.

Contenidos técnico-tácticos individuales y colectivos de la selección catalana mini '95

Vaya por delante nuestros agradecimientos y felicitaciones a todos los responsables que han hecho que esta fiesta que ha representado el Campeonato de España haya sido un éxito: a la organización y colaboradores, a los responsables del alojamiento y de las instalaciones, al público asistente, a los árbitros, a los equipos técnicos y, cómo no, a los únicos verdaderos protagonistas: los niños/as.

Nuestro trabajo lo hemos basado en la certeza de que el grupo estaba formado por niños, y tenían que disfrutar, entrenar y jugar como lo que son.

Analizando un extenso número de jugadores (unos 60 niños aproximadamente), detectamos las dos señas de identidad que podíamos tener: **defensa** y **juego rápido**.



DEFENSA

Si estamos de acuerdo que el esfuerzo es el único camino

para conseguir una recompensa, la defensa debía ser nuestra piedra filosofal. La idea más lógica era defender a toda pista: máximo es-

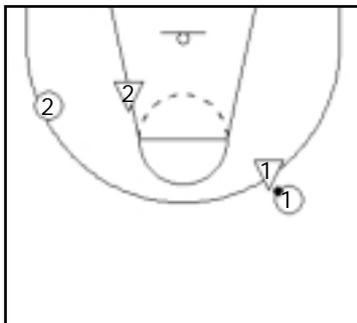


DIAGRAMA 1

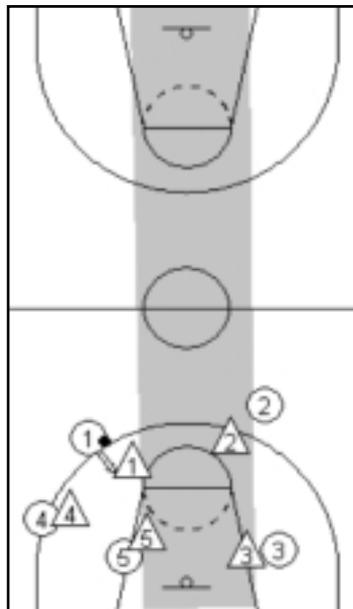


DIAGRAMA 2

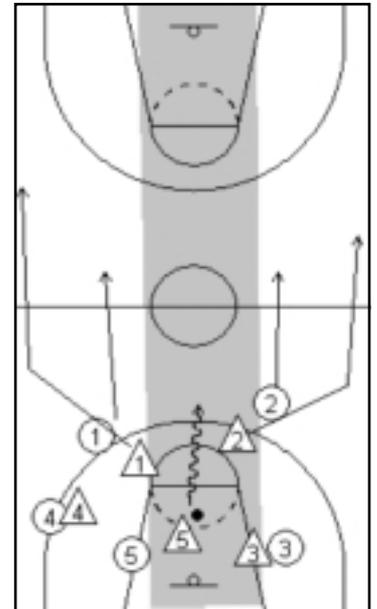


DIAGRAMA 3



fuerzo en el máximo espacio.

Invertimos un alto volumen del tiempo de los entrenamientos en el trabajo del *área cognitiva y coordinativa* de la defensa del 1c1 y del 1c1

con pasador. Las situaciones iniciales variaban en el espacio, pero siempre basándonos en que el 1c1 se origina en un rebote, en una recuperación o en una recepción.

Los aspectos trabajados fueron desde el movimiento de las manos, de los pies y la mirada hasta la comprensión de las distintas fases de la defensa (antes, durante y

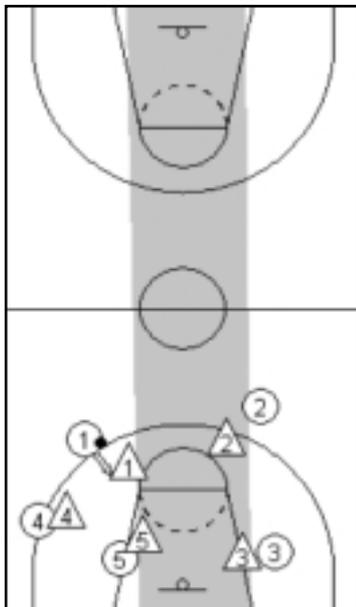


DIAGRAMA 4

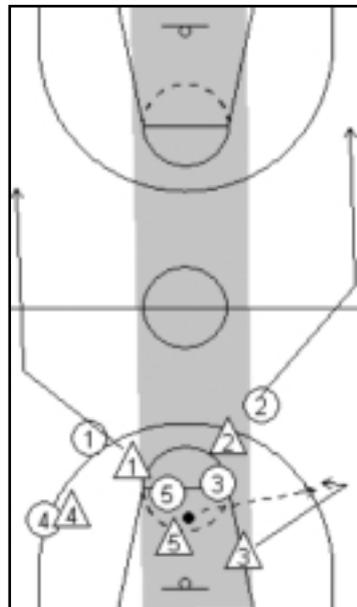


DIAGRAMA 5

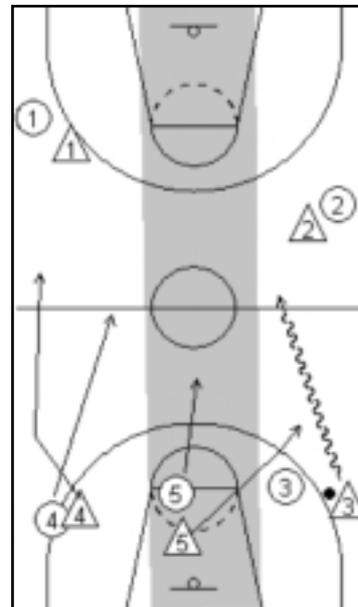


DIAGRAMA 6



después de...), con especial atención al hábito de ir al rebote defensivo (previo bloqueo del mismo).

Conforme avanzaba el proceso y consolidábamos conceptos, fuimos introduciendo la defensa de los cortes: tanto del pasar y cortar como los cortes del lado “no balón” al lado balón (no nos

gusta hablar de “lado débil”). Como consecuencia de la distancia lógica entre el defensor y el atacante en estas situaciones de cortes, presentamos el trabajo de las ayudas, *diagrama 1*.

La separación del defensor en el lado no balón la justificamos a partir de la defensa de los cortes y le atorgamos la doble función de la ayuda.

La idea era correr siempre y cualquier reboteador podía subir el balón si en el momento de capturar el rebote veía que su primer bote era “limpio”, *diagramas 2 y 3*, o sea, que no había contrarios en el carril central –la línea recta es el camino más rápido para llegar al otro aro–.

Si, por el contrario, veían que el camino estaba “sucio”, los jugadores que se sentían capacitados para transportar el balón rápidamente de pista defensiva a pista ofensiva (aquí, podemos introducir el concepto de prioridad para subir el balón), se debían ofrecer para recibir el primer

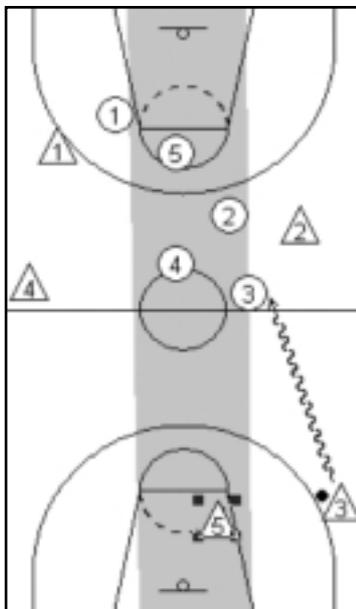


DIAGRAMA 7

JUEGO RÁPIDO

Nuestras palabras clave fueron “LIMPIO” y “SUCIO”.

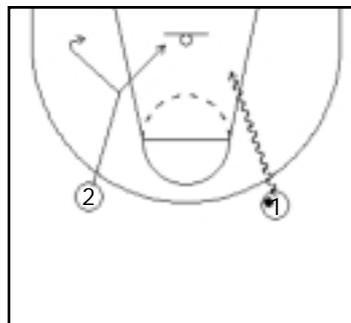


DIAGRAMA 8

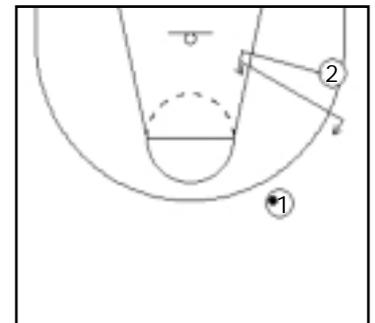


DIAGRAMA 9



► pase en una zona “limpia”, *diagramas 4 y 5*.

En cualquiera de las dos situaciones, los jugadores no implicados debían correr rápidos y lo más cercano posible a las líneas de banda, manteniendo el control visual del balón en la mayor parte del trayecto y ganando la espalda a los defensas.

Más o menos en medio campo se repite el proceso: si el que transporta el balón ve la zona de finalización “limpia” seguirá corriendo y analizando para escoger una buena opción (reforzando el tiro exterior), *diagrama 6*; si la zona está “sucia”, empezará la **fase** que nosotros llamamos **de elaboración**, *diagrama 7*.

Aquí también fuimos fieles a la sencillez. Ya que nuestros chavales eran buenos jugadores en el 1c1, el trabajo lo encaminamos al uso “inteligente” del bote (huyendo del cada vez más corriente abuso), a la lectura del plano marginal y a la conciencia de la relación entre las subfases en la recepción del balón y la acción de pasársela (es decir, *recibir atacando y pasar moviéndose*) para evitar las pausas en el ataque.

De todas maneras **la base del trabajo fue el juego sin balón**. Ya que la prioridad era el 1c1, diferenciamos las dos posibilidades del jugador con balón:

- Jugador con balón juega y gana el 1c1: los otros jugadores debían moverse para buscar el tiro exterior o el rebote ofensivo, *diagrama 8*.

- Jugador con balón no juega o no gana el 1c1: los otros jugadores trabajan para recibir -mayoritariamente exterior aunque también trabajamos interior-, *diagrama 9*.



- Este juego sin balón lo analizamos extensamente en todos los entrenamientos desde las áreas *cognitiva, coordinativa y estratégica*.

Como se puede comprobar nuestro juego “elaborado”, partía de la idea principal de que.. “*si son niños, que jueguen como niños*”. Esto nos llevó a ser irregulares y tener fases de juego irregular... pero, ¿y qué? Los jugadores se deben equivocar, deben tener errores y es la actitud de los entrenadores la que hará de este error una posibilidad de mejorar. Su análisis es fundamental para ayudar a los jugadores a crecer. Como dice un amigo “*ganar o perder es un accidente; lo que importa es la evolución del grupo a través de la evolución individual*”.

Otro concepto global muy trabajado fue la **velocidad de reacción** (física y, por tanto, también mental) ante los cambios en la fase de juego provocados por la propia inercia del baloncesto

(rebote y contraataque, pérdida de balón y balance defensivo...) y por el cambio de reglamento: el hecho de que el árbitro no toque el balón en la mayoría de sus señalizaciones, ayuda al equipo más listo.

Nuestros jugadores se dieron cuenta que quien fuera el más “espabilado” sacaría ventajas y, a la vez, sería el menos perjudicado. En la mayoría de juegos introducimos la necesidad de “cambiar el chip” rápidamente.

Sin ánimo de abusar demasiado de la posibilidad que me habéis brindado, quisiera agradecer a **Toni Carrillo** y **Juan Carlos Moran** su pasión y dedicación. A los que se han preocupado, emocionado, estresado, ilusionado y también a aquellos que han sido críticos con el trabajo ya que me han generado dudas que me han hecho mejorar... a todos ellos, a la gente del BASKET, mi gente: GRACIAS. □