



Mis ideas sobre...

"LLEGAR JUGANDO"



Evaristo Pérez

Entrenador de la Selección Española Senior Femenina. Licenciado en Educación Física y Entrenador Nacional de Atletismo. Tras una dilatada experiencia como técnico en diferentes categorías del baloncesto nacional, en 2007 dirige al Arranz Jopisa Burgos en Primera Femenina y es designado como nuevo Seleccionador. Con el equipo de España gana la plata en el Eurobasket 2007 en Italia y clasifica al equipo para los Juegos Olímpicos donde llega a cuartos de final. En el reciente Eurobasket de Letonia conquista la medalla de bronce.

Fotos: FEB.ES

Una de las características o señas de identidad del Equipo Nacional Femenino, desde siempre, es su juego rápido, directo y agresivo; y uno de los ingredientes que lo hace posible es aprovechar las opciones de contraataque, transición ofensiva o lo que se denomina actualmente el "llegar jugando" (en adelante : LLJ).

Para mí el LLJ es aprovechar la velocidad que proporciona el contraataque primario para crear peligro y conseguir opciones y ventajas con alto porcentaje de efectividad. *NO es un contraataque como lo entendemos tradicionalmente. NO es una transición organizada. ES el intento de conseguir canastas en pocos segundos aprovechando el desequilibrio defensivo producido por la subida rápida y ordenada del balón al ataque.*

Si queremos desarrollar y aprovechar esta opción de juego, hemos de entrenarla específicamente hasta que se convierta en una acción natural e intuitiva para el jugador. Si sólo se piensa en LLJ cuando hay una ventaja numérica perdemos opciones y frenamos la iniciativa y creatividad del jugador. El LLJ, si se adopta, debe estar presente siempre en la mente del jugador para conseguir ventajas también de la igualdad numérica como consecuencia de la velocidad y del desequilibrio defensivo provocado y que ya he mencionado.



Aspectos fundamentales

a) Cómo se forma: Ya he dicho que se ha de asumir el LLJ como una acción intuitiva y natural, con lo cual debemos intentar jugarlo SIEMPRE que recuperemos el balón, ya sea a través de un robo (evidencia), tras un rebote defensivo, e incluso después de una canasta encajada (una de mis mayores satisfacciones en pista es devolver una canasta recibida con otra canasta rápida y fácil, que suele tener además un componente psicológico añadido, positivo para mi equipo y negativo para el rival).

Siendo fieles al concepto, el LLJ se "aborta" una vez pasada la línea de centro del campo, nunca antes.

Un aspecto de la evolución del baloncesto tiene dos vertientes antagónicas: la especialización o la versatilidad de los jugadores. Esta última corriente parece que tiene más adeptos en la actualidad, sin embargo, defi-

nimos las posiciones de los jugadores en la cancha con números y parece obligado jugar con un (1), un (2),...y un (5).

Bueno, pues yo, para desarrollar el LLJ simplifico y *diferencio únicamente entre jugadores exteriores e interiores*, cada grupo tiene funciones muy claras que puede asumir cualquiera de los que pertenecen al mismo, y que vemos a continuación:

—Interiores, en teoría jugador (4) y (5):

- rebotean, pasan y corren
- rebotean y corren
- corren

—Exteriores, en teoría jugador (1), (2) y (3):

- rebotean y ...
- reciben-pasan-corren
- reciben-botan
- corren

Claves para la formación :

—Eliminar las acciones superfluas o innecesarias, sobre todo en el comienzo, para que de esa forma, con la misma velocidad, el desenlace sea más rápido.

—Primer pase al exterior más cercano (no al base)





—Los exteriores ocupan las calles laterales más próximas.

—El interior más cercano al centro del campo corre por calle central lo más rápido que puede en dirección al aro contrario.

El *diagrama 1* es un ejemplo negativo y contrario a lo manifestado, es decir, (4) tras rebotear, espera el corte/acercamiento de (1) al centro para el primer pase; el *diagrama 2* muestra lo correcto: (4) pasa a (2) que es el exterior más cercano, (1) y (3) corren la calle contraria sin esperar, lo que hace que se ganen unas décimas muy valiosas (eliminar lo superfluo).

He de decir también que no me gustan las calles intermedias (la llamada 4ª calle), me gusta que los jugadores se definan claramente y corran por las calles laterales o central.

En el supuesto de actuar tras canasta recibida los con-

ceptos son similares, si bien hay que dejar clara la función de quien saca de fondo para recoger el balón antes de que llegue al suelo después de la canasta y efectuar el primer pase con rapidez y seguridad. Aquí sí es necesario que el base se ofrezca en una línea de pase despejada para recibir y lanzar el LLJ, como en el *diagrama 3*, sacando (5) o como en el *diagrama 4*, que sería la solución ideal sacando (4) - eliminar lo superfluo.

Otro supuesto puede llegar si el rebote lo captura un exterior, que directamente botará por la calle en la que se encuentre ajustándose el resto de compañeros a esta opción, como se ve en los *diagramas 5 y 6* (evitando lo superfluo).



Incluso, y como excepción, un interior que rebotea y no ve una salida fácil y

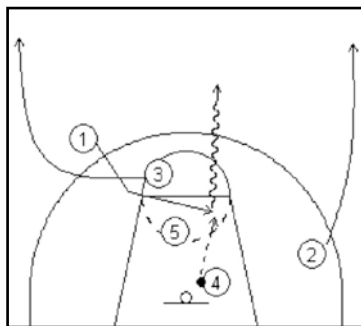


DIAGRAMA 1

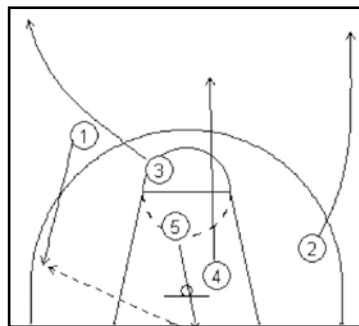


DIAGRAMA 3

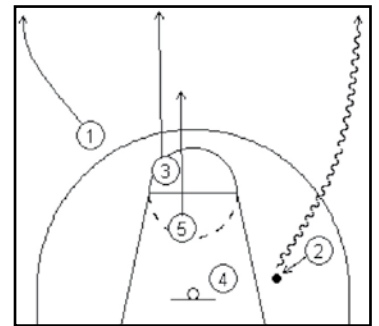


DIAGRAMA 5

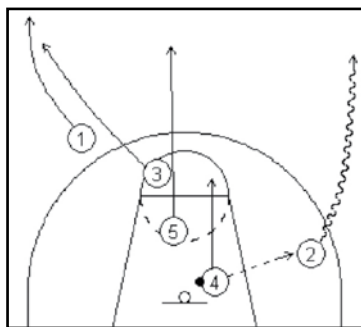


DIAGRAMA 2

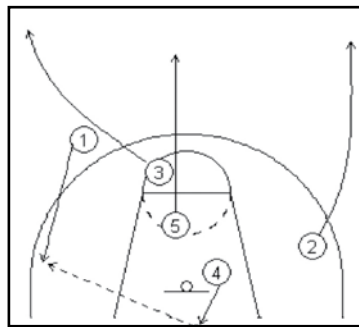


DIAGRAMA 4

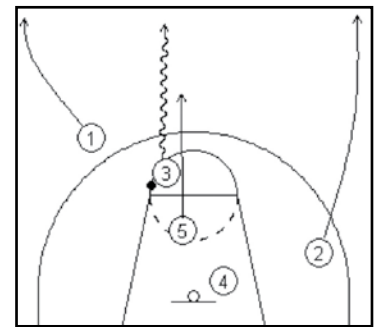


DIAGRAMA 6



rápida para primer pase, puede asumir la responsabilidad de botar, quizá no para subir el balón pero sí para, con uno o dos botes de velocidad, que no de protección, generar ese primer pase con seguridad.

b) Desarrollo: Como norma, el balón sube por la calle en que se definió el primer pase. Si ésta era lateral, el balón sigue por esa calle en dribling, sin pases cruzados de banda a banda, a no ser que haya algún jugador corriendo por la misma calle o alguien completamente solo y con ventaja para acabar en canasta, situaciones en las que pasaremos el balón.

Del diagrama 2 llegamos al diagrama 7 en una disposición típica y habitual con (2) subiendo por calle lateral, (1)



y (3) se mantienen conviviendo sin problemas en la misma calle, llegando (1) hasta la esquina y (3) hasta la prolongación de la línea de tiro libre. Si hubiera inversión (1) y (3)

podrían intercambiar posiciones; (5) corre por calle central despejada y, si no recibe pase con situación de ventaja cuando penetra en la zona, se decanta al poste medio del lado balón; (4) llega de segundo trailer y se queda en el límite de la línea de triple.

Los mismos principios observamos en los diagramas 8 y 9.

Es bueno que los jugadores exteriores se ajusten a las calles laterales para dejar libre y despejada la calle central, de esa forma los interiores pueden correr con libertad y sin "estorbos".

Con estos desarrollos conseguimos:

—Que los jugadores corran por las calles más próximas a la posición que ocupan en el momento del

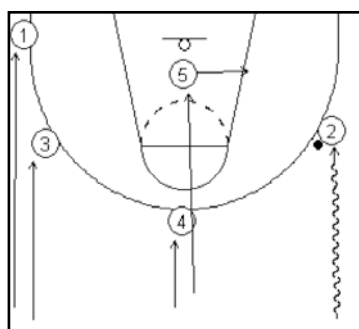


DIAGRAMA 7

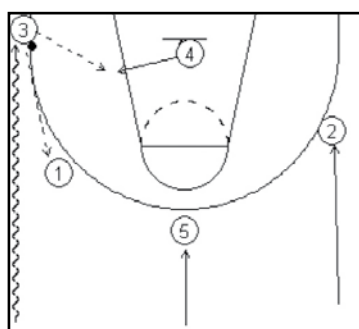


DIAGRAMA 9

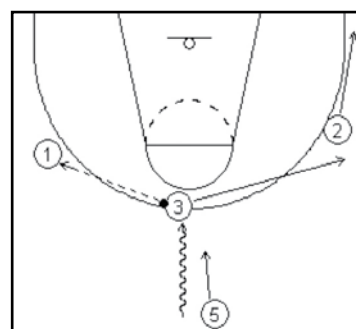


DIAGRAMA 11

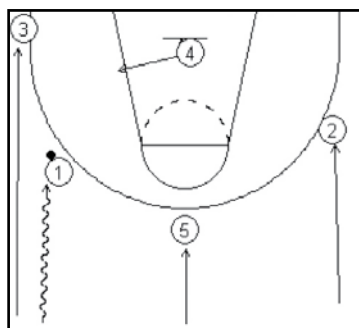


DIAGRAMA 8

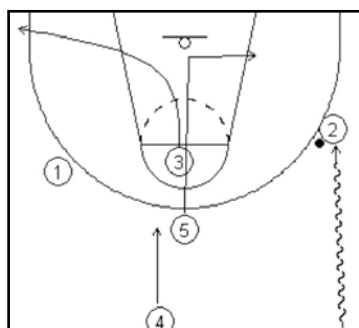


DIAGRAMA 10

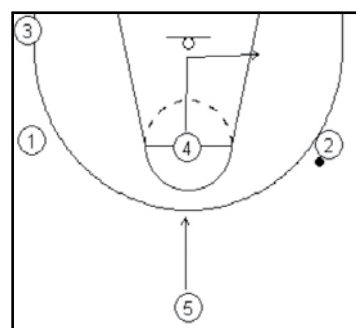


DIAGRAMA 12





rebote, canasta o recuperación, sin cruzarse ni tener que pensar u observar a otros compañeros, con el consiguiente ahorro de tiempo.

—Abrir el campo, dificultando la acción defensiva del rival.

—Que el balón, en muchas ocasiones, no lo suba el teórico base del equipo, quien de esta forma “piensa sin balón” anticipando las acciones futuras.

Del diagrama 5 llegamos al *diagrama 10* con (3) corriendo por el centro, y del *diagrama 6* al *diagrama 11* con (3) subiendo el balón por el centro.

c) Finalizaciones:

Llegados a este punto, y tras lo visto hasta ahora, la regla de oro es :

Meter-sacar-invertir

Teniendo en cuenta la estructura general del *diagrama 12*, algunas de las opciones que se presentan podrían ser:

—jugador (2) penetra (se mete en bote) en 1c0 o 1c1, *diagrama 13*.

—jugador (2) penetra (se mete en bote) y saca para tiro de (3), *diagrama 14*.

—jugador (2) pasa a (4) (mete el balón dentro) y éste juega 1c1 o pasa e invierte, *diagramas 15 y 16*.

—pase a (5) e inversión inmediata; no me gusta que se



retenga el balón en esta posición, aunque perdamos alguna opción de jugar pivot-pivot, pues esa opción la tendremos (si queremos) más adelante con mayor claridad

Es preciso tener en cuenta que situaciones de 1c1 como las descritas de (2) y de (4), ante un desequilibrio defensivo provocado, las considero muy buenas opciones, pues suele haber ausencia de ayudas y desajuste en las parejas (grandes con pequeños y viceversa).

Llegado el balón a (1) o a (3), estableceremos un esquema de juego (siempre el mismo) en función de las características de nuestros jugadores.

Algún ejemplo de esquema se ve en el *diagrama 17*

(inversión y bloqueo directo), en el *diagrama 18* (inversión y bloqueo indirecto entre pivots) y en el *diagrama 19* (cruce en aspa para seguir jugando), aunque evidentemente hay más movimientos.

Características a tener en cuenta son: la sencillez por encima de la sofisticación, el orden y la organización junto con la disciplina.

En este momento, tras lo visto, deberíamos preguntarnos:

—¿Creemos en el LLJ?

—¿Le conviene a mi equipo esta opción de juego?

—¿Se ajusta a las características de mis jugadores?

—¿Estoy dispuesto a entrenarlo específicamente?

—Se paga un peaje en

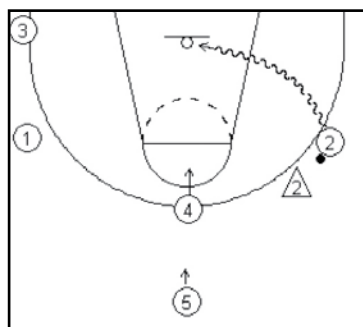


DIAGRAMA 13

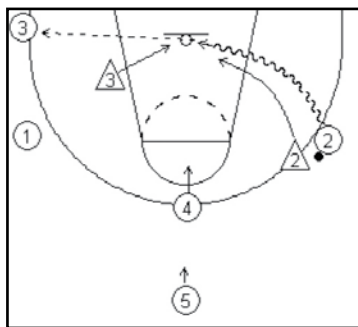


DIAGRAMA 14

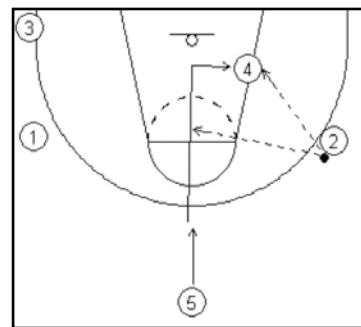


DIAGRAMA 15

► forma de pérdidas y precipitación, ¿estoy dispuesto a asumirlo?

—Valorando lo + (lo que me da) y lo - (lo que me quita), ¿me resulta rentable?

Si respondemos afirmativamente sólo nos queda incluirlo en nuestro bagaje táctico y comenzar a entrenar.

Entrenamiento

Entrenar específicamente el LLJ ayuda a aclarar dudas y conceptos, se establecen automatismos, se experimentan situaciones y mejora la condición física.

Podemos utilizar cualquier ejercicio que conozcamos tanto de contraataque como de situaciones 2c2, 3c3 y 4c4 y ajustarlo a los conceptos establecidos y al esquema final elegido.

Debemos realizar tanto terminaciones típicas en superioridad 3c2 o 4c3 como terminaciones en igualdad

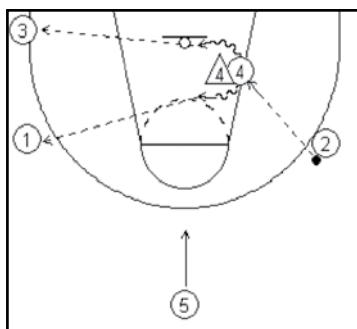


DIAGRAMA 16

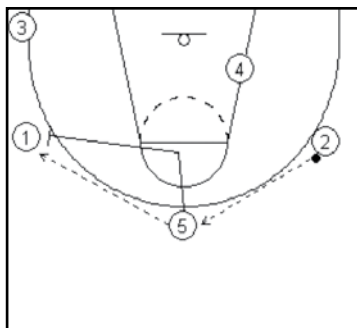


DIAGRAMA 17



numérica pero desajuste de jugadores, y también debemos crear situaciones inesperadas y cercanas a situaciones reales de juego.

En ocasiones cuesta romper hábitos de los jugadores. Como ejemplo más claro el del base que se queda siempre para buscar el primer pase y subir el balón, o el pivot que después de capturar el rebote solo sabe pasar al base.

El conocido "contraataque de 11", que normalmente se utiliza para situaciones de 3c2, se puede explotar y ajustar para enfatizar el trabajo específico del LLJ.

Me gustan las situaciones que comienzan con superioridad numérica y acaban con igualdad tratando de simular situaciones reales de balance (3c2+1 o 4c3+1)

Al margen de los ejercicios utilizados, considero muy

importante la dinámica del ejercicio, entendiendo por dinámica las instrucciones o normas que no cambian la esencia del ejercicio pero inciden sobre el factor concreto que deseamos trabajar. Por ejemplo que cualquier ejercicio que realicemos en una canasta acabe siempre en LLJ en la canasta contraria, sobre todo en ejercicios de 3c3, 4c4 y 5c5.

También acostumbro a realizar oleadas consecutivas (3-4) en 4c4 de campo a campo en LLJ con limitación de tiempo, de espacios y/u opciones.

Finalmente, sólo me queda recordar algo que todos sabemos, que repetir lo que otros hacen no es suficiente para conseguir los mismos resultados, la manera particular de trabajar, entrenar y jugar, marca las diferencias. □

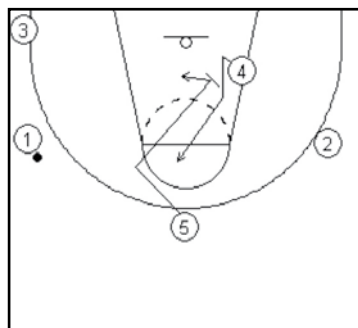


DIAGRAMA 18

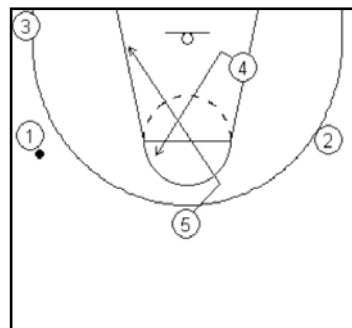


DIAGRAMA 19