



CLIFFORD LUYK

**“Trabajo específico
para jugadores altos”**

Para realmente trabajar con el jugador alto, debemos darnos cuenta con quien estamos tratando. Normalmente es el jugador que más tarde ha empezado en este deporte, que en muchos casos suele estar algo acomplexado y no tiene, por último, las mismas facilidades que los pequeños para manejar el balón. En cambio es al jugador que más le exigimos: le pedimos que sea el justiciero..., tiene que intimidar..., tiene que imponer respeto.

Yo he visto a muchos jugadores retrasar la salida del contraataque porque saben que si sacan el balón rápido no van a volver a tocarlo. Tenemos que solucionar esta situación empleando al pivot en el contraataque o en una transición rápida, garantizándole que va a volver a tocar el balón.

Al jugador alto le exigimos, generalmente, que vaya al rebote ofensivo y luego le echamos la bronca si llega tarde a defender; le exigimos todo tipo de bloqueos, pero luego no recibe el balón, y es bloqueando cuando realmente mejor puede recibir. Le pedimos muchos puntos y le pedimos que reciba muchas faltas. En resumen, le exigimos más que a nadie..., pero no trabajamos con él para que sea un poco más completo en todas sus facetas.

La mayoría de los entrenadores obligan a pasar el rebote inmediatamente al base, limitando así

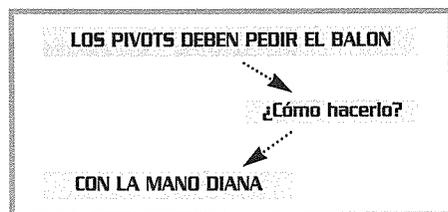
muchas posibilidades —me gustaría saber que opina de esto Charles Barkley—, cuando muchas veces el reboteador defensivo puede dar un par de botes, dar el pase y entrar en el contraataque después.

Par mí, la jugada más bonita en el baloncesto es coger un rebote o colocar un tapón, dar el pase, correr el contraataque por un lateral de la calle central, llegar a la otra canasta, recibir o capturar el rebote ofensivo y machacar: *¡que maravilla de jugada!*.

Debemos trabajar con el jugador alto y estimularlo para que haga estas cosas, de lo contrario no lo hará nunca.

Realmente no trabajamos adecuadamente como defender el rebote o como ir al rebote ofensivo. Tampoco trabajamos la jugada más vieja del baloncesto —el pase desde el poste bajo al lado débil— porque los jóvenes no saben mirar al lado débil.

Me llama mucho la atención igualmente, ver como los pivots se quedan en el poste bajo sin recibir y dicen... *"Es que no me pasan el balón"*.



Es importante hablar de la trascendencia de los *reversos* en el baloncesto; el jugador alto debe hacer muchos reversos si está de espaldas a la canasta... para coger el rebote ofensivo y también para salir del bloqueo.

EL REVERSO ES FUNDAMENTAL PARA LOS JUGADORES ALTOS

No es justo, por tanto para el "alto" ayudar a todos y luego, a cambio, no recibir el balón por no ser un jugador completo, así que vamos a ver como podemos hacer para que mejore en todas las facetas.

EL REBOTE

Es la razón de ser, *básico*, del alto; el rebote permite contraatacar, y normalmente el equipo que captura más rebotes (en porcentaje) es el que suele ganar el partido.

Es importante trabajar los fundamentos del rebote, y aquí el papel de los entrenadores jóvenes es fundamental, pues los jugadores de hoy no tienen buenos fundamentos.

Fases del rebote:

- 1) Timing en el salto, coger el balón lo más arriba posible.
- 2) Bajar el balón a la barbilla y sacar los codos.
- 3) Caer al suelo en un sólo tiempo.
- 4) Mirar de reojo mientras estamos

cayendo a donde queremos dar el pase.

Vamos a trabajar primeramente estas cuatro fases del rebote.

El primer ejercicio que realizamos es tratar de coger (= *atrapar el balón*) lo más arriba posible y bajarlo a la barbilla, *Figura 1*.

Si observamos que el jugador baja demasiado el balón, le colocamos la mano a la altura de

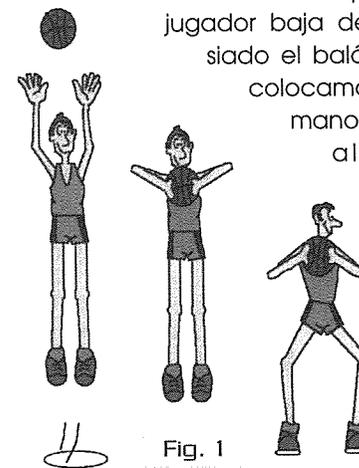


Fig. 1

su cintura como si fuéramos a robarlo, *Figura 2*.

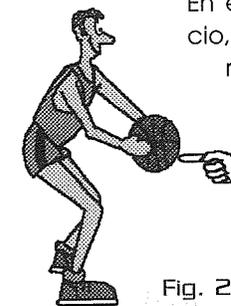


Fig. 2

En el siguiente ejercicio, (1) debe sacar rápido el balón; el pase, de darlo a (2), que sea rápido, *diagrama 1*.

A continuación efectuamos una variante del ejercicio anterior. Saltar y pasar por

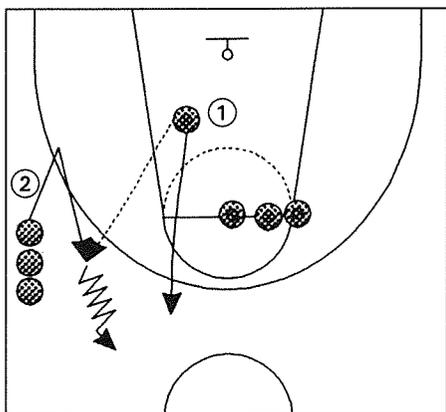


Diagrama 1

encima de las manos del entrenador, Figura 3. Distribución igual que en el diagrama 1.

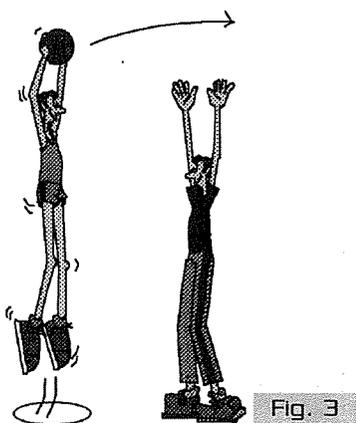


Fig. 3

En el siguiente ejercicio vamos a practicar un tipo de pase que sirve para meter balones al poste bajo y para sacar el primer pase del contraataque, el **pase picado en gancho**, Figura 4.

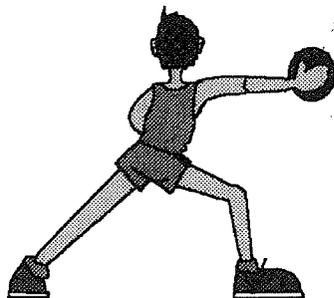


Fig. 4

En este ejercicio, *diagrama 2*, muchas veces hay una pequeña presión, que efectúa el entrenador, y la solución es dar el pase a medio campo.

Es necesario también que practiquemos **el pase de baseball**, Figura 5, puesto que es posible que el alto vea un pase largo y no sea capaz de dar ese pase por no practicarlo. Para dar

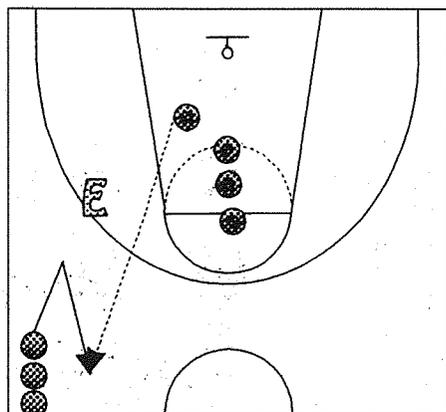


Diagrama 2



Fig. 5

el pase de baseball es necesario ponerse de perfil, llevar el balón detrás de la oreja y dar un pase hacia adelante al lanzar, como el pitcher en baseball.

Debemos intentar que lleguen al otro lado del campo, *diagrama 3*.

Sigo recordando lo que me pasaba cuando llegue a España: cogía el rebote, daba el primer pase, y Emiliano o Walter ya estaban metien-

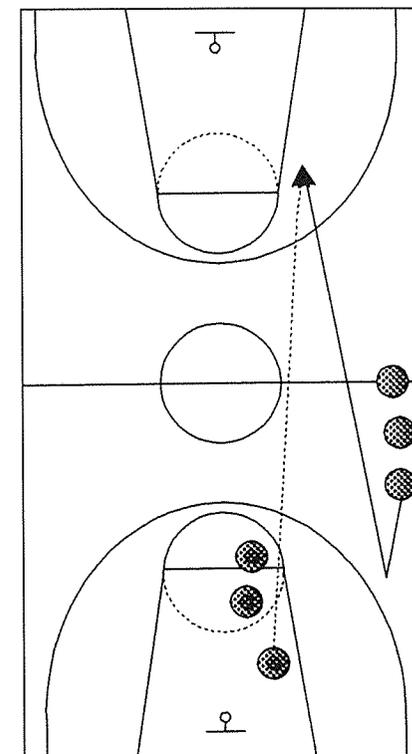
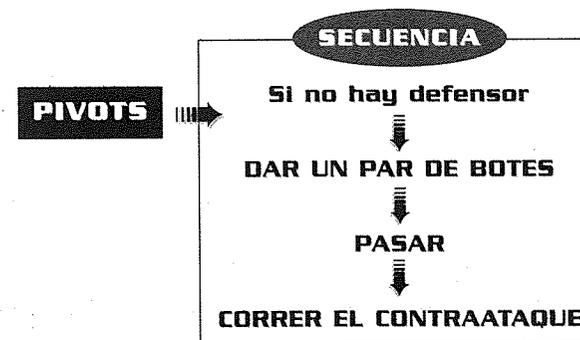


Diagrama 3

do canasta y yo ni siquiera había cruzado medio campo.

Para solucionar esto, lo que hacía era, al capturar el rebote, y sino tenía un defensor cerca, dar un par de botes, metía el primer pase y corría el contraataque por mi calle.

De esta forma aún tenía la posibilidad de coger un rebote en ataque.



Este tipo de movimiento también lo tenemos que entrenar, *diagrama 4*.

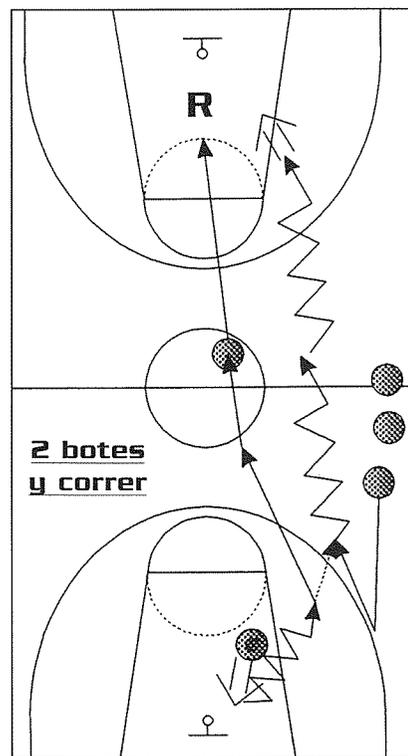


Diagrama 4

Sólo vamos a conseguir que el jugador alto corra, si le garantizamos alguna posibilidad de recibir el balón en el otro lado.

CIERRE DEL REBOTE

Para cerrar el rebote de un pivot en movimiento, la mejor forma de

hacerlo es realizar un reverso. De esta forma conseguiremos llegar siempre a cerrarlo -(A). El paso cruzado por delante -(B), sólo debe emplearse para cerrar el rebote, cuando el jugador está estático, *Figuras 6*.

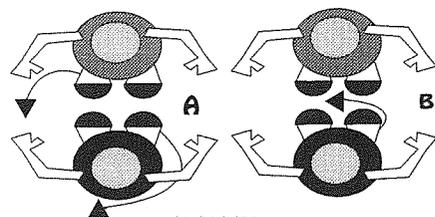


Fig. 6

En el ejercicio del *diagrama 5*, los jugadores juegan 3c3 y lanza un cuarto jugador. Todos cierran rebote. El pivot que atrapa el rebote pasa al base, y los tres jugadores desarrollan un contraataque hacia la otra canasta.

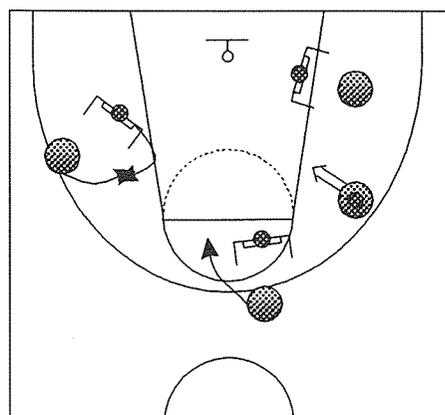


Diagrama 5

BLOQUEAR Y RECIBIR

A este ejercicio le aplicamos una variante, *diagrama 6*. El entrenador se coloca detrás de la canasta e indica a los jugadores, que van a ir al rebote, el lado por el que deben entrar, mediante señales visuales. Insistir: *todos cierran*. Este ejercicio podemos combinarlo con otros muchos elementos y desarrollar las prácticas necesarias que necesitemos en función de lo que queramos trabajar.

Es importante establecer en nuestro equipo la mentalidad de que el bloqueo es una de las mejores formas de lograr recibir el balón; que el bloqueador no se queda fuera de la acción. El bloqueo no se debe empezar solamente contra defensa individual, pues es, también, muy efectivo contra defensas zonales y defensas agresivas.

El "coach" Daly nos ha comentado que, en definitiva, el baloncesto se reduce a un "Pick and Roll" = Bloqueo y continuación.

Vamos a entrar en lo que yo llamo "ofrecer el bloqueo".

En primer lugar veamos las formas de realizar el bloqueo:

1) Bloqueo de cara. Habitualmente utilizado y, en principio, el más sencillo de aprender, aunque considero que también es más fácil que nos piten una falta de ataque, puesto que es casi imposible que no se trate de rectificar cuando vemos que la trayectoria que sigue nuestro compañero no es la adecuada. Además, y para mi fundamental, pierdo de vista el balón al comienzo de la continuación —no veo lo que pasa justo cuando se ha producido el bloqueo—. (¿No hablan todos los entrenadores de colocarme en mi posición y que sea mi compañero el que busque el bloqueo?), *Figura 7*.

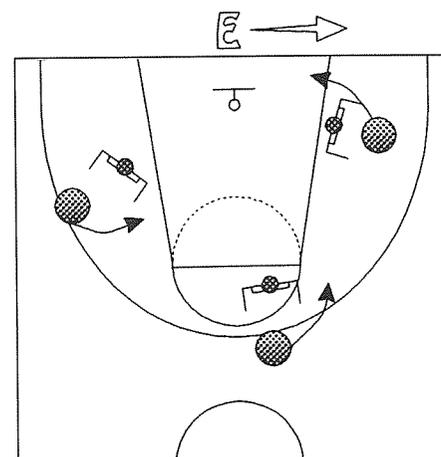


Diagrama 6

Dos consejos prácticos:

1. NO INTENTES INVENTAR NADA
Coge lo de otros y aplicalo a tu equipo
2. PARA GANAR, FICHA A LOS MEJORES

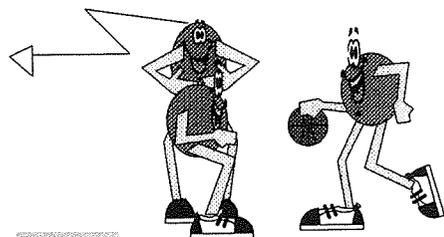


Fig. 7

2) Bloqueo de espaldas. - Personalmente prefiero este bloqueo, buscando un ángulo más bien hacia arriba, sacando un poco los codos, y el contacto con el defensor es la señal que me indica que debo ir hacia la canasta, *Figura 8*.

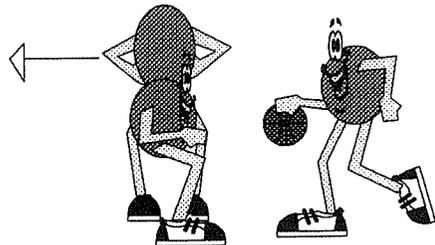


Fig. 8

Si suponemos que los defensores hacen un 2c1, el bloqueador no debería ir hacia la canasta. Tendría que quedarse para recibir el balón donde bloqueó y estar así en condiciones de jugarlo (tirar), evitando, de alguna manera, las rotaciones defensivas. Si estamos de cara es más difícil ver lo que está sucediendo. Yo soy un

gran forofó de este bloqueo, que nos puede ayudar a mejorar mucho y ser más efectivos.

Conviene recordar que el que bloquea no se va a mover. Tratará de colocarse de espaldas y en la situación correcta para actuar una vez que sienta el contacto, *diagrama 7*.

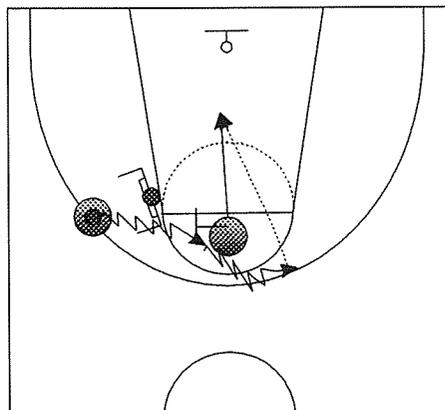


Diagrama 7

En este ejercicio trabajamos el **bloqueo en dribbling**. Empleamos un alero y un poste alto, *diagrama 8*. El hombre alto sale y ofrece un bloqueo de espaldas. Podemos nombrar cuatro defensas de este bloqueo:

- 1) Saltar el bloqueo.
- 2) 2c1
- 3) Ayuda y recuperó.
- 4) Abrirse y dejar pasar al compañero.

Para mí una de las cosas más importantes en el baloncesto es *la posesión del balón por un hombre*

alto y que éste sepa hacer alguna cosa con el balón. Pongamos el ejemplo de Sabonis, y pensemos en un "bloqueo en dribbling con pase mano a mano". (*Dribbling-screen*).

fijarse en el defensor de su compañero para saber el momento en que debe iniciar el paso cruzado para girar y cuando dar el balón.

El bloqueo se realiza de espaldas.

La continuación se hace como ya hemos comentado.

Para realizar esta jugada es importante no dar más de dos botes, empezar con un paso cruzado para proteger, fijarnos en el defensor de nuestro compañero, ir a por él, y cuando llego hacemos la continuación igual que antes. Lo podemos hacer en el poste alto; si entrego el balón, voy a la canasta, y si el defensor está detrás de mí, pues, "lo siento mucho, no te he visto".

El bloqueo en dribbling se puede combinar perfectamente con una puerta atrás, *diagrama 10*.

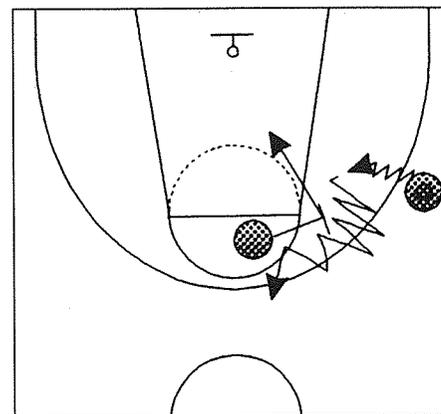


Diagrama 8

El pivot, con balón, *diagrama 9*, bota (No más de dos botes); debe

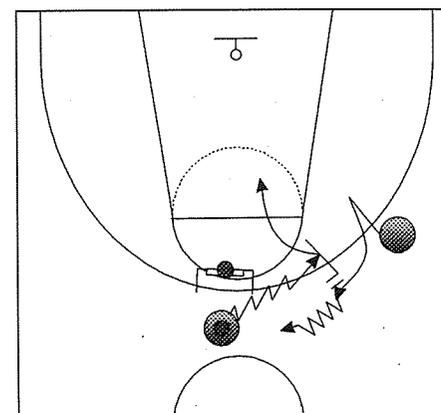


Diagrama 9

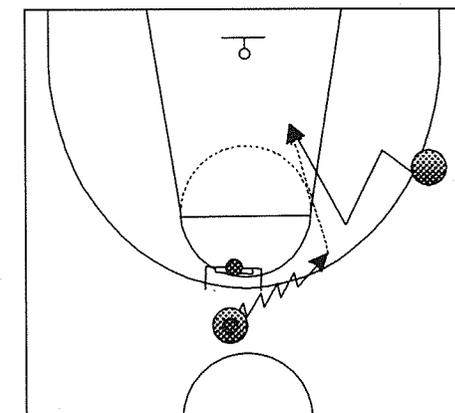


Diagrama 10

BLOQUEO POSTE BAJO-POSTE BAJO

Este es otro bloqueo que también considero interesante y del que debemos ver sus posibilidades:

Si el poste bajo no recibe el balón, debe ir al otro lado y bloquear al defensor del otro poste bajo. No puedo perder el tiempo y lamentarme de que no me pasan. Intentar aguantar para recibir 3-4 segundos, y después, si no me pasan, voy al otro lado para hacer algo positivo, *diagrama 11*.

El que bloquea debe ir donde está el defensor de nuestro compañero: *no es ir a un sitio, es ir a buscar el bloqueo*.

El bloqueo saldrá por donde vea más posibilidades. El bloqueador por el otro lado; debe ser inteligente y abrirse para ser peligroso.

El bloqueador es el jugador con más facilidades para recibir el balón, porque si el bloqueo es bueno seguramente los defensores van a hacer un cambio; entonces debe abrirse para recibir; si no recibe, sube arriba. Es importante que el bloqueador sepa que el que reciba el balón depende de la eficacia con la que realice el bloqueo. Esto debe suponer un gran estímulo para él. *jél es el peligroso!*

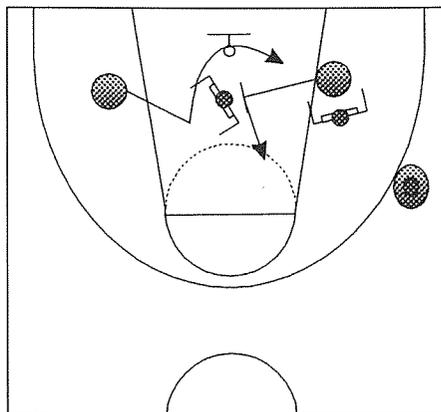


Diagrama 11

A veces es muy difícil pasar desde el alero. No debemos tener problema, si lo hemos trabajado, lo hacemos a

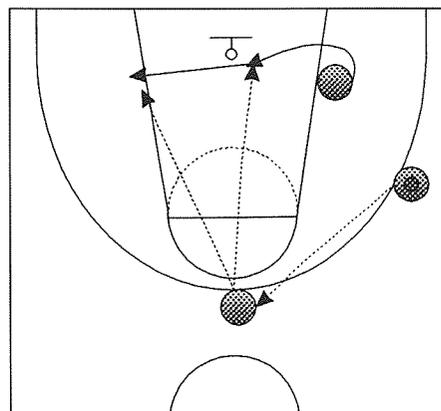


Diagrama 12

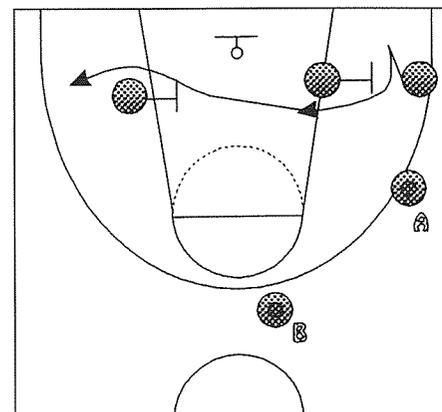


Diagrama 13

través de un distribuidor, *diagrama 12*.

Hay una jugada que estamos haciendo todos los equipos, y que consiste en el bloqueo de los postes en la línea de fondo a un alero que corta, *diagrama 13*.

Si el balón está en alero (Posición A), el defensor estará encima, y si está

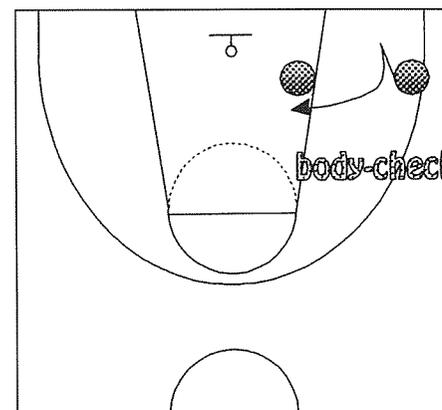


Diagrama 14

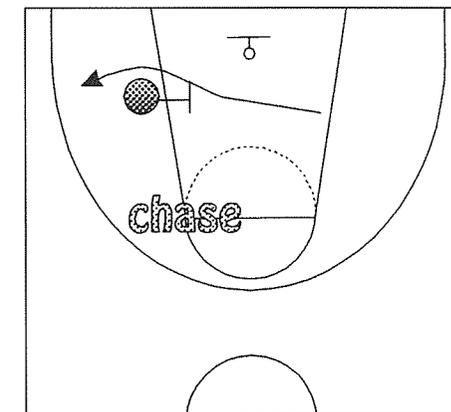


Diagrama 15

en la cabecera de la zona (Posición B), flotará.

Dependiendo de por donde corte el alero, la defensa le hará cosas diferentes. Así, si en el primer bloqueo saliese por arriba, probablemente el pivot defensor le haría un "body-check", *diagrama 14*. Sin embargo, si en el segundo bloqueo saliese por la línea de fondo su defensor trataría de perseguirle (= "Chase"), *diagrama 15*.

El body check debe hacerse siempre hacia el balón, porque de lo contrario, el pivot atacante va a aprovechar el body check por la línea de fondo para recibir.

Debemos tener cuidado para superar este movimiento ya que no podemos perseguirlo por detrás de los bloqueos. Debemos ayudarnos de los pivots, sobre todo si el atacante, como ya hemos indicado, corta por el lado del balón. □

**ES MUY IMPORTANTE REALIZAR LOS BLOQUEOS CORRECTAMENTE.
NO SIMPLEMENTE OCUPAR SITIOS**