

### Ejercicio 2:

Divide el equipo en varios grupos. Cada jugador realiza un tiro en su grupo. Si el primero mete canasta y el segundo falla su grupo corre dos largos de campo. Si meten los dos primeros y falla el tercero corre to-

do el grupo tres largos y así sucesivamente. Varía el orden de tiro en los grupos para incrementar la presión.

### Ejercicio 3:

Si dispones de varias canastas, haz un circuito y cada jugador de-

berá conseguir «x» tiros libres metidos en cada uno de las canastas del gimnasio; si falla en alguna de ellas volverá al principio.

También se puede combinar con el ejercicio 1 y llegar entre todas las canastas a un número de puntos. □

## INICIACION AL SHUFFLE

Por **TIM SHEA** (Entrenador staff técnico F.C. Barcelona)

**R**ecientemente tuve la oportunidad de asistir al clinic que ofreció Pepe Laso en Cornellà. La maestría con la que el amigo Pepe desarrolló sus enseñanzas fue el tema central de un debate oficioso sobre el baloncesto actual que se produjo de forma espontánea entre todos los que asistimos a las interesantísimas sesiones de entrenamientos a las que sometió el conferenciante a unos alumnos privilegiados como fueron varios de los jugadores que juegan en los equipos afillados del Barcelona. Los temas más candentes fueron, evidentemente, la creación de la Liga EBA, el «Proyecto 2000» y su incidencia en el presente y en el futuro formativo de los jóvenes jugadores españoles.

De todo lo discutido, lo que quedó claro es que la forma de enseñar a estos jóvenes jugadores (metodología, sistemas, filosofía, etc.) es de vital importancia; por ello, si queremos conseguir resultados positivos en un futuro próximo, debemos examinar con detenimiento la actual metodología y acondicionarla a las nuevas exigencias.

Estas necesidades, en ocasiones, contrastan con el panorama real y presente en el que, debido a distintas circunstancias, predominan situaciones como las que podemos enumerar:

- Directivos con un único fin: ganar
- Prensa con un único objetivo: competitividad.

- Falta de tiempo y de espacio en la infraestructura de los clubs.

- Mentalidad de los propios jugadores poca propicia al esfuerzo.

- Educación deportiva general de un nivel bajo.

Con similar número de condicionantes está claro que a los entrenadores nos falta sobre todo tiempo para desarrollar correctamente, o de la mejor manera, una adecuada instrucción técnica.

Se me ha ocurrido pues, que si tenemos poco tiempo hay que aprovecharlo al máximo. Personalmente estoy convencido de que lo mejor es enseñar técnica ofensiva y defensiva a través de la utilización de conceptos ofensivos o atacantes continuos (flex, passing game) y por ello he pensado que recurrir al casi «medieval» **SHUFFLE** podría ser un arma didáctica interesante para los jóvenes entrenadores de base.

Este sistema de juego fue creado en los años 50 por **Bruce Drake**, entrenador de la universidad de Oklahoma, para dar cumplida cuenta de una serie de necesidades de su equipo; fue una innovación total que se fundamentaba en diez principios:

1) funciona contra defensa individual y contra individual con cambios.

2) No es necesario que el balón llegue al poste.

3) Se puede utilizar tanto contra zona presionante como contra zona.

4) Establece normas fijas sobre quien tiene que ir al rebote.

5) Incorpora elementos de juego libre.

6) Su flexibilidad es una dificultad añadida para el rival e impide un scouting fácil.

7) Proporciona un ataque equilibrado con soluciones de tiro exterior y buenas penetraciones.

8) Todos los jugadores están en constante movimiento.

9) Es un buen sistema para equipos que no tienen hombres altos.

10) Simple y fácil de aprender.

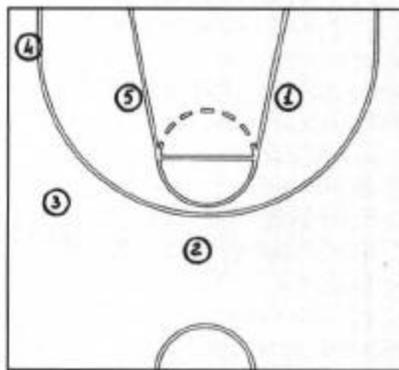


DIAGRAMA 1

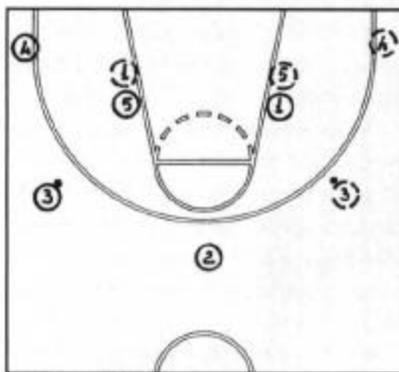


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7

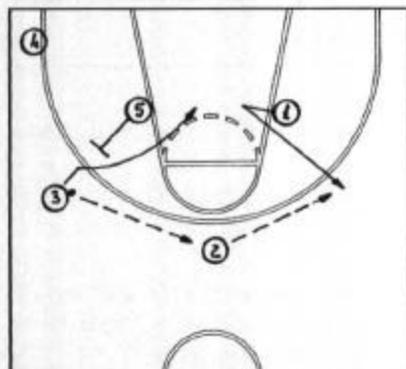


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

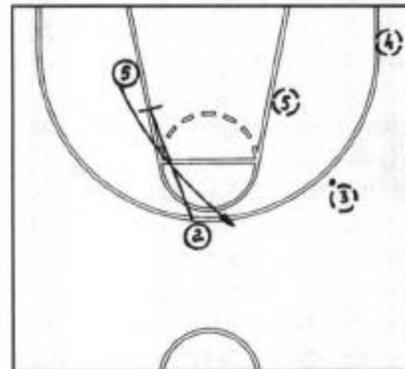


DIAGRAMA 8

Además el Shuffle puede servir como instrumento de enseñanza para los jóvenes porque **ofensivamente** tiene las siguientes ventajas:

a) todos los jugadores tienen oportunidad de visualizar la cancha en cinco puestos básicos y conocer las distintas soluciones desde:

- 1) poste medio y bajo
- 2) esquinas
- 3) escolta
- 4) poste alto
- 5) punta.

b) Todos aprenden como dar y recibir un bloqueo ciego.

c) Todos aprenden a realizar y recibir un bloqueo bajo.

d) Todos pueden jugar (tirar, pasar, etc.) con y sin balón en las cinco posiciones.

Y **defensivamente** porque, al defender el shuffle, los jugadores:

a) aprenden a mantener su triangulación defensiva en un panorama ofensivo de constantes cambios;

b) aprenden a defender en las cinco posiciones;

c) aprenden a defender el bloqueo ciego;

d) aprenden a defender el bloqueo bajo;

5) aprenden comunicación defensiva colectiva.

Por cierto, cuando me refiero al término aprender significa: «Ellos aprendiendo y nosotros enseñando». Enseñando pases, recepción, la posición de triple amenaza, el conocimiento rápido de las distintas situaciones ofensivas en la cancha, saber hacer un «ally oop», ayuda y recuperación, defender al pivó (por los lados, por delante, por detrás), dos contra uno y un largo etcétera.

Por todo lo hasta aquí expuesto, creo que el Shuffle es un sistema simple de enseñanza y aprendizaje, y a la vez sencillo y fácilmente asimilable, con lo que conseguiremos que nuestros jugadores además de aprender, disfruten practicándolo.

Lo que voy a explicar a continuación es el movimiento básico sin entrar en las muchas variantes que unos años después supieron introducir Bob Spear y Dean Smith.

En el *diagrama 7*, tenemos marcadas las cinco posiciones básicas

numeradas para tener una referencia clara en el momento de las explicaciones a los jugadores. Estas mismas posiciones existen en el otro lado de la pista, como si de un espejo se tratase, y los puestos en el poste medio de «cinco» y de «uno» están ocupados dependiendo de la localización del balón, *diagrama 2*. Con el balón en el puesto «tres», *diagrama 3*, el único jugador del lado derecho ocupa el puesto «uno», mientras el jugador del lado del balón ocupa el puesto «cinco». De esta manera, el jugador «uno» será el del poste medio en el lado débil; el «dos» será el que ocupa la posición en punta; el «cinco» ocupa el poste medio en el lado balón; el «cuatro» es el que ocupa la esquina mientras el «tres» será el primer cortador. Estas dos últimas posiciones, las de «tres» y «cuatro» son iguales en ambos lados de la cancha.

En el *diagrama 4* enseñamos el cambio de lado. ¿Preparados?. Esto empieza... (3) pasa a (2) y éste a (1). (3) corta, cuando ve la recepción de (1), sobre el bloqueo ciego de (5). (1), cuando recibe, busca el pase a

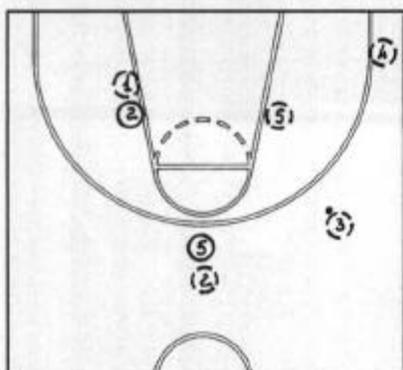


DIAGRAMA 9

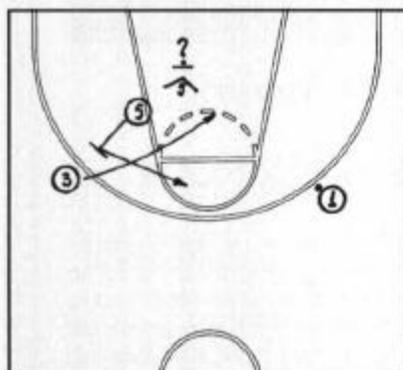


DIAGRAMA 10

(3) para una posible bandeja, *diagrama 5*. Entre tanto se prepara el segundo corte que es el que realiza (4) cuando (3) ha pasado; el corte de (4) es hacia la posición que llamamos «cinco» yendo hacia el poste bajo y luego al poste medio, *diagrama 6*. Con esta progresión tenemos a (3) ocupando el puesto «cuatro»; a (4) ocupando el puesto «cinco», y a (1) ocupando el puesto «tres», *diagrama 7*. Finalmente, en el *diagrama 8*, después del pase de (2) a (1), el primero corta abajo para bloquear a (5), intercambiándose las posiciones, de forma que (2) pasa a ocupar el puesto «uno» y (5) pasa a ocupar el puesto «dos».

Como indicamos en el *diagrama 9*, tenemos a los jugadores en el lado contrario ocupando puestos diferentes a los iniciales y listos para reemprender el mismo proceso, utilizando los dos sencillos pases entre los jugadores ocupantes de los puestos «uno», «dos» y «tres».

Como podéis comprobar la explicación sobre el papel puede resultar un poco enfarragosa pero es nece-



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

saria para que los jugadores memoricen las posiciones a ocupar. A partir de ahí el desarrollo sobre la cancha es muy sencillo y es suficiente que los jugadores recuerden que el primer corte va a la esquina; el segundo corte va al poste medio del lado balón, el hombre en punta va al poste medio del lado contrario y el primer bloqueador se convierte en punta.

Con estas simples soluciones estamos creando un dilema constante para el defensor del jugador que ocupa el puesto «cinco».

Supongamos que, *diagrama 10*, el balón lo tiene (1) y hay un atacante (3) que corta hacia canasta. El defensor de (5) ¿qué hace?. ¿Ayuda o se queda?. Si ayuda, su atacante quedará libre en el poste alto en un momento, y si no ayuda puede ser canasta fácil para el cortador (3).

Como podéis ver el sistema Shuffle tiene todos los ingredientes para cumplir y afrontar los numerosos retos que implica nuestro trabajo como entrenadores. Vuelvo a repetir que lo explicado son los movimientos básicos y esenciales y que las variantes

son muchas, pero está claro que la base es que los jugadores entiendan los conceptos técnico-tácticos a aplicar y que a través de este vehículo tengamos un sistema sencillo pero útil a todos los niveles.

Para finalizar, un ejercicio de coordinación para la iniciación del Shuffle en el que están incluidos bloqueos, pases, timing, coordinación, rebote, amenazas de tiro en distintas posiciones. En el *diagrama 11*, el balón en la posición de (4), y el entrenador en la posición (E) con balón. El ejercicio inicia con pase de (4) hacia (3) y éste hacia (2). (4) recibe un bloqueo de (1) y corta hacia canasta, (2), que recibe en la línea de tres puntos, amenaza un tiro o el pase interior a (4) que ha cortado. Mientras tanto, (3) bloquea a (1) intercambiándose las posiciones, *diagrama 12*. (1) recibe, en el tiro libre, de (E) para un lanzamiento, mientras (3) está listo para el rebote. La rotación es simple: (4) va a la línea «dos» y pasa a (E). (3), después de rebotar, va a la línea «uno». (1), después de tirar, recibe de (3) y va a la línea «cuatro» y (2), después de pasar va a la línea «tres» *diagrama 13*. Y así en continuación. □

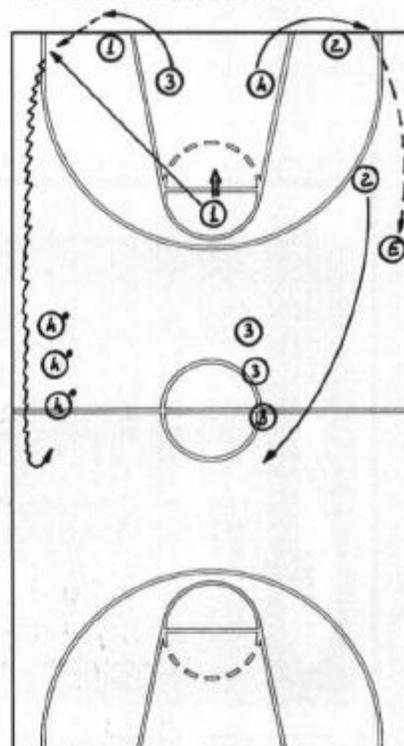


DIAGRAMA 13