



José Vicente Hernández

Forjado en la mítica cantera del Estudiantes, "Pepu" ha ido subiendo desde la base hasta la élite alcanzando su máxima expresión como entrenador al frente de la Selección Española con la que ganó el Mundial de Japón en el 2006 y obtuvo el subcampeonato de Europa en el 2007. Anteriormente su trayectoria fue intachable como entrenador de cantera, alcanzando un Campeonato de España juvenil en la temporada 88/89 con "su" Estudiantes, y posteriormente como entrenador ACB, puesto al que llegó después de cuatro temporadas como ayudante de M.A. Martín. En casi 10 temporadas al frente del equipo senior estudiantil ganó una Copa del Rey y quedó subcampeón de Liga ACB y de la Copa Korac.

Fotos: ACB.COM

El baloncesto sin botes.

Entrenar el pase

Es habitual ver en las más importantes competiciones nacionales muchos sistemas de ataque donde se abusa del bote para llegar a la opción de bloqueo directo y jugar hacia el aro con un solo pase... o ninguno. Observo que este estilo es imitado en categorías de base y, unido a que en la iniciación la habilidad de un jugador en el desplazamiento con balón produce parecidos efectos, creo útil realizar la siguiente reflexión.

Teniendo en cuenta que lo primero que cualquiera hace con un balón en las manos es botarlo, que el primer fundamento que suele practicarse es el bote y que en la etapa de iniciación y aprendizaje el gesto técnico más utilizado es el bote, veamos qué males puede acarrear el exceso y la errónea enseñanza y utilización de este fundamento.

1) Menor participación. En categorías de formación el partido del fin de semana representa entre un 25% y un 33% de la actividad técnica del jugador. Si, como suele ocurrir, uno bota demasiado, los demás no juegan.

2) No existe o se limita el



concepto de juego sin balón.

3) Los conceptos de la Táctica Individual mal aprendidos se convierten en errores de muy difícil solución. Las "manías" perjudicarán tanto al juego individual como al colectivo.

4) El "maniático" del bote pierde la posibilidad de hacer buen uso del bote al utilizarlo rápidamente como su primera opción.

5) Desaprovecha las posibilidades que le ofrece la triple amenaza tras recepción. Ésta es la posición equilibrada que permita leer la defensa, engañar y decidirse por:

1º Tiro, con el pase y el bote como segunda opción.

2º Bote y tiro.

3º Pase.

6) Menor velocidad en el juego ofensivo facilitando el trabajo de ayudas de la defensa.

7) Sustancial pérdida de tiempo para iniciar la opción ofensiva.

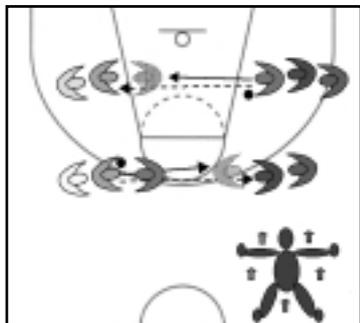


DIAGRAMA 1

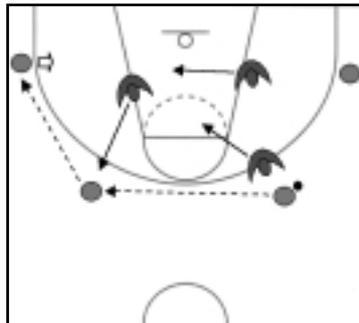


DIAGRAMA 2

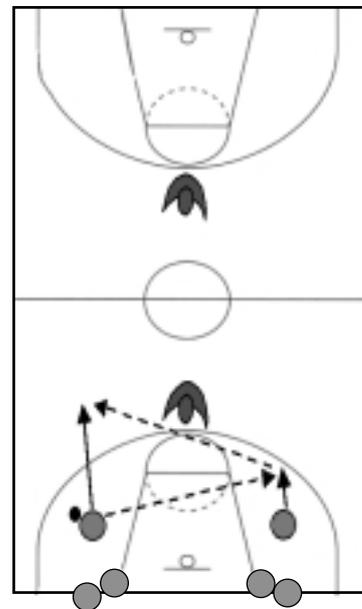


DIAGRAMA 3

- 8) Alto porcentaje de pérdidas de balón. Más botes por individuo implica más riesgo.

BUEN USO DEL BOTE

- 1) Desplazamiento sin oposición (velocidad).
 - 2) Ventajas tras una buena circulación de balón.
 - 3) Para dividir y atraer la defensa.
 - 4) Tras una buena amenaza de tiro.
 - 5) En juego libre.
- Circulación y bloqueo directo. No ofrecemos bloqueo directo en el primer cuarto de cancha y sí tras circulación en el lado contrario al de inicio.

LO QUE NOS AYUDA A PASAR MÁS Y MEJOR

- 1) La limitación del bote en los entrenamientos.
 - Limitación parcial.
 - ▶ Uso de la triple amenaza.
 - ▶ Limitación a un máximo de 1-2 botes.
 - ▶ Limitación de botes a interiores/exteriores.
 - ▶ Permitir opcionalmente botar sólo para cruzar campo.
 - ▶ Limitación en 1c1.
- Competición. Penalizar el bote.
- Limitación total.
 - Limitación selectiva (por puestos, interior-exterior) en ejercicios:
 - ▶ Sin oposición.

- ▶ Ventaja numérica de ataque.
 - ▶ Igualdad.
- Las limitaciones de bote obligan a resolver problemas de circulación de balón, entre otros.
- 2) Uso del concepto táctico "Juego sin balón".
 - Ofrecerse.
 - Pasar y jugar.
 - En línea para buscar recepción.
 - Uso de bloqueos indirectos y/o ciegos. El bloqueador también tiene ventaja.

TIPOS DE PASE

- 1) Primer pase de contraataque tras rebote y sacando tras canasta.
- 2) Pases en desplazamiento - velocidad.
- 3) Pasar a través (para interiores).
- 4) Pase de circulación.
- 5) Pase tras bote.
- 6) Pases desde el interior.
- 7) Pase largo.
- 8) Mano a mano.

CONSEJOS PROPUESTAS PARA PASAR MEJOR

- 1) No perseguir la asistencia.
- 2) Todos los jugadores deben ser especialistas en el pase.
- 3) "Ver" el siguiente pase.
- 4) Fintar ("engañar") sólo una vez.

- 5) El pase debe representar para el receptor la posibilidad de realizar el tiro inmediatamente. El "buen pase" es medio tiro.
- 6) No queremos pases flácidos.
- 7) Buscar la complicidad del pasador con los receptores.
- 8) Ofrecer oportunidades al pasador (puerta atrás).
- 9) Usar mano de blanco (mostrar).
- 10) Dar importancia al pase de apertura así como a poner el balón en juego (fondos, bandas, tras canasta).
- 11) No "levantar" el balón. Esto es, no pasar bombeado.
- 12) Procurar no pasar en el aire tras agotar el bote.
- 13) Usar para ejercicios otros tipos de balón (de rugby, por ejemplo).

EJERCICIOS PARA EL PASE

- 1) Pasar a través, *diagrama 1*. Se puede utilizar todos los días, incluso como juego y complemento del calentamiento. Formamos filas de 4/5 jugadores o puestos (3 y 2). Pasar el balón a la fila contraria y defender el pase de regreso a la otra fila.
 - Pasar "a través".
 Recomendamos una finta y un pase.

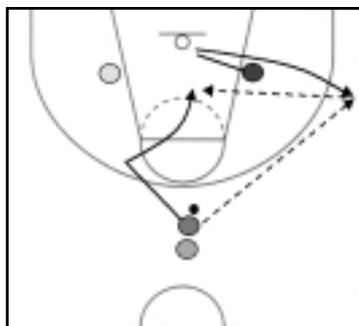


DIAGRAMA 4

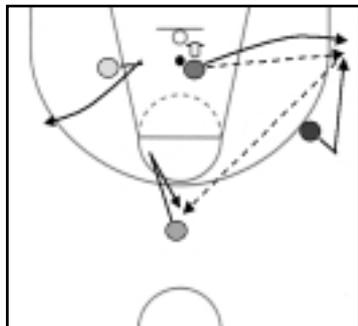


DIAGRAMA 5

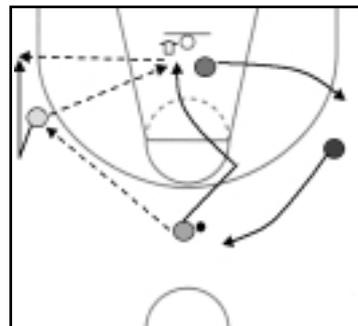


DIAGRAMA 6



- Aprender a “picar” el pase.
- Trabajar con la dirección y los ángulos de bote.
- El balón debe de llegar entre las rodillas y los hombros y al cuerpo.
- 2) 4c3 – Tiro, *diagrama 2*.
- Sin botes.
- Limitar los pases.
- Buscar al tirador sin oposición.
- Se puede tirar en cualquier momento.

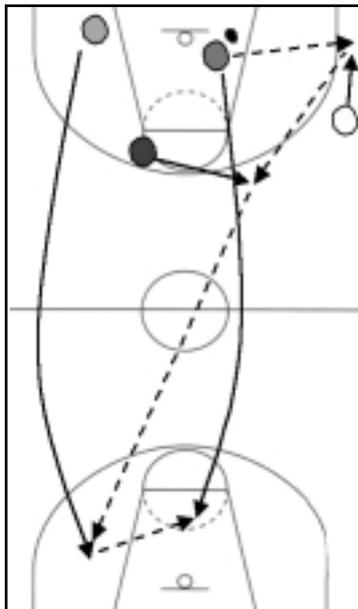


DIAGRAMA 7

- Tras es 2º o tercer pase (opción), tiro obligatorio. Si hay canasta seguimos igual.
- Tener otro balón preparado.

● Si el ataque falla, un defensor sale y el tirador defiende. Igual si la defensa corta o toca el balón.

3) 2c1 + 1 sin botes, *diagrama 3*.

● La pareja intenta lanzar sin que los defensores toquen o corten el balón. Hay un defensor en cada medio campo sin salir de sus límites. Si no consigue canasta, el tirador releva al defensor del segundo campo.

● Al defensor del primer campo conviene cambiarlo cada cierto tiempo –mayor dificultad.

● Esperar que los defensores estén preparados para que la siguiente pareja comience su ataque.

OBJETIVOS

- ✓ Pases en movimiento.
- ✓ Paradas.
- ✓ Cambios de ritmo.
- ✓ Visión espacial.
- ✓ Reacción.

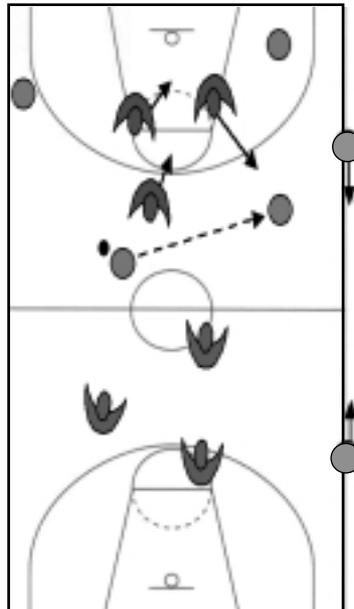


DIAGRAMA 8

- ✓ Jugar sin balón para ayudar.
- ✓ Resolver los problemas que plantean los dos defensores cuando coordinan su defensa.

4) Rueda de coordinación + salida y final de contraataque. Formamos grupos de 4 jugadores. Todos realizan un movimiento previo a la recepción, *diagrama 4*, y se realiza en los dos lados, *diagramas 5 y 6*. La duración del ejercicio dependerá de la intensidad de la ejecución y del criterio del entrenador.

- Exigir pases veloces y fuertes.
- Mano de blanco.
- Coordinación pasador – receptor.

● Cuando se considere oportuno –a una señal en el rebote– se realiza una apertura, *diagrama 7*, y se corre el contraataque en 4c0. Se pueden colocar 2/3 defensores en el aro contrario.

- 4 pases.
- Por su intensidad se recomienda la recuperación de dos turnos.

5) 5c5 sin botes. Se juega como un partido 5c5 en todo

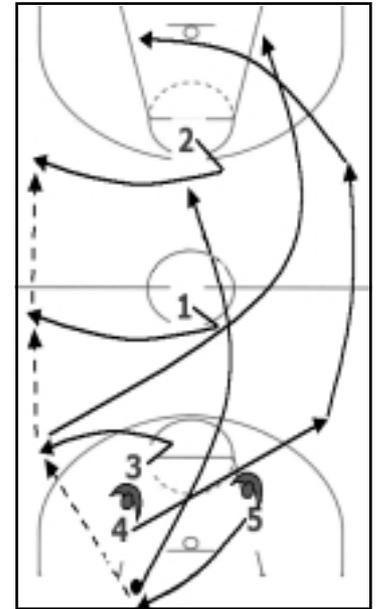


DIAGRAMA 9

el campo con las siguientes reglas. Es una propuesta:

- Sin botes.
- No devolver el balón al que lo pasó.
- Para poder anotar todo el equipo debe estar en campo de ataque.
- El pasador no puede quedarse en la misma zona desde la que dio el pase.

6) 4c3c3. Transición sin botes, *diagrama 8*, dos opciones. Formamos 3 equipos de 4 jugadores (se alternan ataques). Se puede limitar o no el número de botes, hasta media cancha o un bote por equipo, por ejemplo, pero recordando sin botes.

- Buscar al jugador en mejor posición de tiro.
- Usar las fintas.
- Jugar sin balón.
- Un jugador interior y tres exteriores (usar tanto pase interior como pase de salida).
- Dar importancia a la organización de la transición.

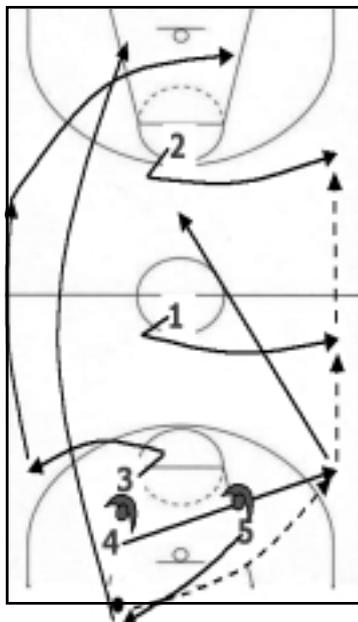


DIAGRAMA 10



diagramas 9, 10, 11 y 12.

Recordad que cada ejercicio tiene múltiples utilidades y cada entrenador puede y debe dejar detalles de su “estilo” en ellos. De igual forma, una buena selección de ejercicios ayuda a crear un “estilo de juego”, una “filosofía” del entrenador que sin duda mejorará las condiciones técnicas y tácticas (individual y colectiva) del equipo.

Por último, permitidme una ligera exageración: el pase es solidario, hace equipo. El bote, egoísta.

Buena suerte. □

Hay que recordar ejercicios como los “contraataques de 11” –sin bote-, “3c2 + 2c1”, “trenza y regreso en 2c1”, juegos de 1c1 con limitación de bote, “trenza de 5 + 3c2 + 2c1” y muchos otros que utilizaréis para mejorar la técnica y sobre todo la táctica individual de pase.

Sirva como ejemplo de juego sin bote la siguiente transición tras tiro libre representada en los

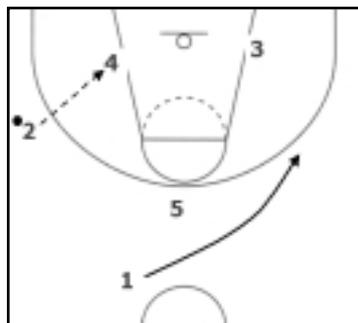


DIAGRAMA 11

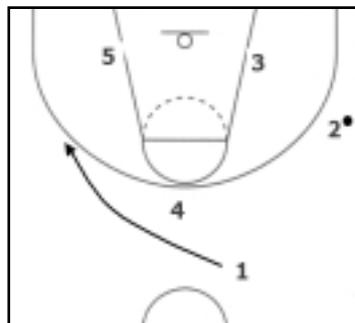


DIAGRAMA 12