

ASPECTOS GENERALES DEL JUEGO SIN BALÓN



ÍNDICE

- Aspectos generales del juego sin balón.
- Cuándo y cómo debemos trabajar el juego sin balón.
- Juego por conceptos. Una buena manera de entrenar el juego sin balón.
 - Conceptos generales
 - Bloqueos
- Bibliografía.

ASPECTOS GENERALES DEL JUEGO SIN BALÓN.

En un deporte como el baloncesto donde el espacio es cada vez más reducido jugar y moverse sin balón es muy importante. Cada vez los jugadores son más grandes, más fuertes, más rápidos, con lo que se torna imprescindible aprovechar cada centímetro de la cancha y cada espacio libre. Es evidente que sin un mínimo de técnica individual con balón, no se podría llevar a cabo la misión de jugar en equipo. El jugador con balón necesita a los que no lo tienen, pero al contrario ocurre lo mismo. Ambos son igual de importantes, así como su técnica y su bagaje táctico.

Es sabido por todos que de los cuarenta minutos que dura un partido, se han realizado cálculos y estadísticas que dicen que aproximadamente un jugador que hipotéticamente estuviera los 40 minutos en el campo, no dispondría con el balón en sus manos más de 4 minutos y el resto 36 minutos estaría sin balón (si hablamos de jugadores que jueguen menos minutos los cálculos incluso bajarían más).

Está claro que a trabajar en los entrenamientos aspectos del juego sin balón es fundamental y obligatorio.

Entrenar bien el juego sin balón nos ayudara a mejorar la calidad de nuestro equipo porque:

- Mejoramos la lectura del juego, tanto en ataque como en defensa.
- Aprendemos a dificultar las ayudas.
- Crecemos como equipo, y por consiguiente, también crecerán las individualidades.

CUANDO Y CÓMO DEBEMOS TRABAJAR EL JUEGO SIN BALÓN.

Contraataque:

Rebotes defensivos:

Evitando teorizar sobre dónde acaba y empieza el ataque, considero que el rebote defensivo es, al menos, una de las claves para empezar un buen contraataque y parte fundamental a entrenar si nos referimos al juego sin balón. Todos los jugadores deben ayudar en el rebote defensivo, no solo es cosa de los “grandes”. Para tener una buena posición en el campo de cara a capturar el rebote, es vital interponerse entre el aro y el jugador atacante

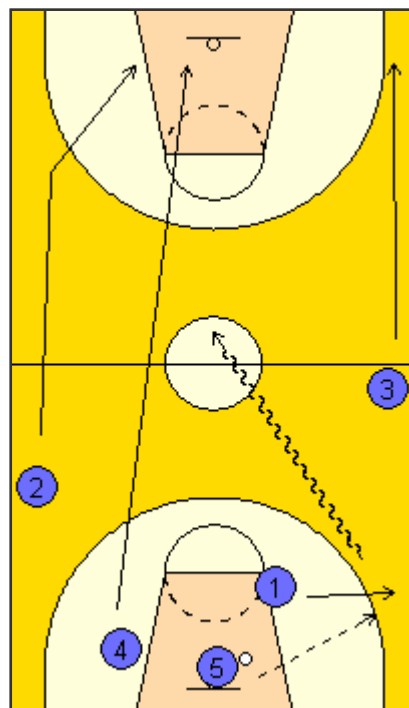


(incluso da igual si la postura es de cara o de espaldas al jugador, en caso de llegar tarde o a destiempo).

Un error habitual suele ser ir a por el rebote mirando el balón y descuidar bloquear a nuestro hombre, por lo que debemos incidir en que, en el momento del tiro, dejamos de ver el balón para bloquear a nuestro hombre y capturar el rebote a posteriori. Como suele darse en baloncesto, estar flexionado ayudará bastante tanto a moverse con velocidad como a bloquear.

Primeros pases y organización de carriles:

Otro aspecto fundamental para comenzar un buen contraataque es realizar un primer pase rápido y fuerte. Hay jugadores muy buenos que son capaces de dar este primer pase en el aire justo después de coger el rebote defensivo, por lo que ganan mucho tiempo. Para crear peligro y desajustar el balance defensivo, será recomendable que todos los jugadores sepan los pasos a seguir y por donde hay que darlos, es decir; organizar carriles para correr, así como disponer de distintos tipos de finalización de contraataque para improvisar lo menos posible, o por lo menos improvisar acorde con un plan establecido. Un ejemplo típico puede ser el siguiente, donde el base se mueve al lado de donde se coge el rebote, los aleros se reparten las bandas y los dos postes los carriles centrales para correr.



Se da por descontado que para recrear un buen con traque la velocidad de desplazamiento a lo largo de la cancha, debe ser a la máxima intensidad.

Visión periférica de la pista:

Aportamos ahora la importancia de la visión en el con traque y lo hacemos tratando de orientar dónde deben mirar y ver los jugadores en cada momento del mismo.

Rebote: El jugador que rebotea debe ser capaz de levantar la cabeza lo antes posible, o incluso nunca llegar a bajarla. Debe ver primeramente la opción de un pase largo para pronta finalización, o si no buscar al base con un primer pase fuerte y rápido, bien pivotando y pasando, o incluso girando su cuerpo en el aire orientándose al que se supondrá estará en un sitio esperando el balón donde previamente se haya planeado.

Carriles: Deben correr mirando el balón a pesar de que corran por delante de él. Además deberán no entorpecerse con los que corren por los demás carriles, y en esto ayudará mucho la visión marginal.

Base: Mención especial para el base en esta ocasión, que le pedimos varias cosas “especiales” que ayudarán a percibir con antelación un posible contraataque.

Para empezar, desde que el balón sea capturado por nuestro equipo (incluso en el aire después de tiro) el base debe ir al lugar planeado (en el caso que proponemos, será la

banda) e intentar mirar hacia el campo de ataque antes de tocar el balón, y después de agarrarlo, para así ver las posibles opciones de canasta. En el siguiente gráfico mostramos el punto donde debe mirar, para poder ver el resto de opciones.

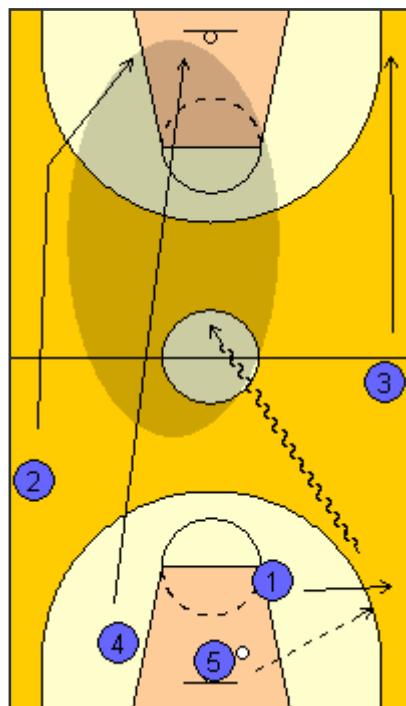
JUEGO POR CONCEPTOS.

UNA BUENA MANERA DE ENTRENAR EL JUEGO SIN BALÓN.

Una definición de conceptos en el baloncesto podría ser: normas de aplicación común a situaciones de juego.

La suma de conceptos entrelazados que confieren una estructura de juego de ataque más o menos definida. Este sería un buena definición de juego por conceptos. En definitiva, crear hábitos. Llegar a conseguir que unos movimientos acordes con la posición del balón se conviertan no en normas memorizables, sino en hábitos para poder resolver problemas que nos plantean las defensas., es decir, poder crear un “mapa mental” sobre qué y cómo hacer ante una situación defensiva que nos complique el objetivo de anotar.

Una de las ventajas del juego por concepto es que son los jugadores los que van decidiendo en función de situaciones de juegos.



Qué utilizar.

En el baloncesto nos encontramos con jugadores que tienen dificultad para interpretar las situaciones de ventaja que el juego ofensivo nos muestra frente al rival. Esto ocurre tanto a nivel formativo como en un status profesional.

Suele ocurrir que los jugadores asimilan un sistema de juego particular y lo desarrollan de manera mecánica, con una mal denominada disciplina táctica. En otras ocasiones memorizan hasta el punto de realizar movimientos que no tienen ni siquiera explicación, como si “tocara” hacer eso aunque puedas anotar debajo del aro y sin defensa. Jugar sin criterios en definitiva.

Esto no quiere decir que la aplicación de sistemas de juego sea innecesaria o que sea un lastre en el baloncesto, pero si es seguro que no puede ser la base sobre la que construir un juego de equipo, sino un apoyo o complemento a un “estilo de juego” ya creado y ajustado a las características individuales de los jugadores.



Según el nivel del equipo, se deben escoger tales conceptos, siendo más simples en jugadores de bajo nivel técnico-táctico y mucho más complejos o ricos en equipos de alto nivel.

El juego por conceptos sirve además como elemento de desarrollo de la utilización correcta de los fundamentos individuales, es decir, poder entrenar técnica individual a la vez que mejoramos y aplicamos los conceptos elegidos. Comprender el juego a partir de la táctica individual.

Los conceptos se aplican a todo el juego. Desde el contraataque, pasando por la transición y acabando en el ataque posicional.

En resumen. Debemos enseñar a jugar, no enseñar a hacer sistemas. Podemos considerar que la intención es crear juego a partir de una ventaja, en contra del movimiento automático en la búsqueda de una ventaja final. Además, con el paso de las sesiones de entrenamiento, los jugadores asimilarán sin dificultad las variaciones tácticas, con el consiguiente rendimiento inmediato.

CONCEPTOS.

A continuación se detallan algunos conceptos que ayudarán a formar nuestro juego de ataque y que servirá para, además, integrar el entrenamiento de juego sin balón.

Debemos analizar en el jugador de baloncesto su postura y también su actitud. La postura es una posición del cuerpo que lleva implícita un buen ingrediente de actitud. El jugador debe estar siempre flexionado y **equilibrado**. En un jugador de baloncesto influirá decisivamente su calidad, en función de sus capacidades naturales, de su aprendizaje, de su técnica adquirida y de todo aquello que convierte a una persona en un buen jugador de baloncesto. Además de estas cualidades técnicas y físicas, el buen jugador aporta también propiedades “vocacionales” que en muchos casos no se pueden entrenar, pero si hacer florecer. Estas propiedades pueden ser: voluntad de trabajo, capacidad de resistir, sacrificio, entrega, disciplina de grupo, concentración. Todo ello tiene que tener su fiel reflejo en la posición del jugador en el campo. El jugador debe estar en la cancha totalmente concentrado en su juego y en las instrucciones que pueda recibir de su entrenador. Deberá corregir constante y rápidamente la posición del cuerpo en función de las circunstancias que concurran en el juego. La tensión en los músculos y en el cerebro debe plasmarse en su postura en el campo, siempre dispuesta a intervenir adecuadamente. Hay que pensar que en baloncesto, un sólo instante de relajación puede suponer una canasta para el adversario o una pérdida de balón. Por otro lado, un buen jugador con experiencia sabe dar el 100% sólo cuando este sea necesario y tiene la capacidad de dosificarse a lo largo de un partido.

BALÓN EXTERIOR

Recepción y puerta atrás:

Tanto las recepciones como las puertas atrás deben hacerse primero con el suficiente espacio como para desplazarse de forma eficiente, y segundo con el menor número de fintas posible. De esta manera evitamos “bailes” innecesarios y poco productivos.

Las fintas de recepción son movimientos de pies en ataque sin balón, con los que se pretende colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa. Tienen una gran importancia, toda vez que si no se ejecutan correctamente será prácticamente imposible que pueda recibir ningún jugador en el campo, por lo que sólo podría jugar uno.

Antes de ver los distintos tipos de fintas haremos varias precisiones.

En primer lugar, se debe pedir el balón tras la finta, no antes ni durante la ejecución de la misma, pues esto último dificulta notablemente la acción del pasador.

Se pedirá el balón con la mano más alejada del defensor.

Especial hincapié hay que hacer en la recepción tras la finta, tal y como se habló en el tema correspondiente. Recordemos que los pies deben quedar encarando la canasta.

Veamos varios tipos de fintas de recepción:

Sencilla: Consiste, en líneas generales, en alejarse del balón y súbitamente regresar a nuestra posición anterior. Para hacerlo correctamente deberemos acercarnos a nuestro defensor para desplazarnos alejándonos del balón y realizaremos una parada en dos tiempos, con el pie adelantado el de la línea de fondo. Desde esta posición impulsaremos fuertemente hacia fuera para buscar línea de pase.

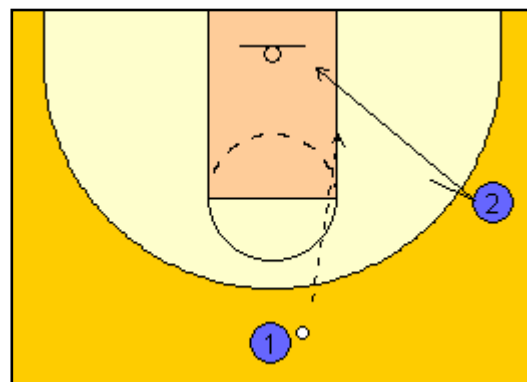
Autobloqueo. Es bastante importante y muy sencilla. Consiste básicamente en usar el propio cuerpo como bloqueo al contrario para así ganarle la posición.

Llevaremos al defensor lejos de la posición de recepción. Pararemos en dos tiempos siendo el segundo el más alejado del balón. En cuanto este pie toca el suelo realizaremos un pivote de reverso sobre el pie retrasado en dirección al balón, colocando la pierna y el antebrazo del pie libre delante del defensor para proteger la recepción autobloqueándonos. El otro brazo lo usaremos para proteger el balón, adelantando la misma pierna hacia el balón en la recepción para mayor seguridad. Si con este movimiento el defensor sigue ganándonos la línea de pase, realizaremos una puerta atrás efectuando un pivote de reverso sobre el pie más próximo al defensor. La pierna y el brazo del pie libre les colocamos detrás del defensor aguantando la posición. Adelantamos la pierna contraria y pedimos el balón con esa mano con un pivote.

Finta de recepción en reverso: La parada la hacemos en dos tiempos pero el pie adelantado será el más próximo al defensor. Sobre este pie realizaremos un pivote de reverso dando la espalda al defensor.

Mediante un pivote en dirección al balón sobre el pie más cercano a él ganaremos la posición, protegiendo ésta con brazo y pierna del pie de pivote último y pidiendo el balón con la otra mano.

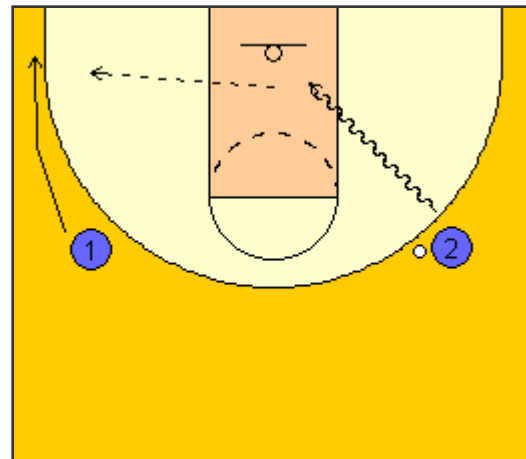
Haciendo hincapié en la puerta atrás, una buena manera de comunicarse no verbalmente sería la emisión de señales



gestuales. Por ejemplo: si el pasador finta el pase, quiere decir que está avisando de que va a dar un pase de puerta atrás. De la misma manera, otro ejemplo podría ser que si el jugador que va a recibir quiere hacer una puerta atrás, lo señala enseñando la mano exterior con el puño cerrado para posteriormente cortar a toda velocidad. Estos últimos detalles deben hacerse sin dudar, es decir, no permitimos que un jugador que quiera una puerta atrás enseñe el puño cerrado, y luego no la haga. Así evitamos dudas y confusiones.

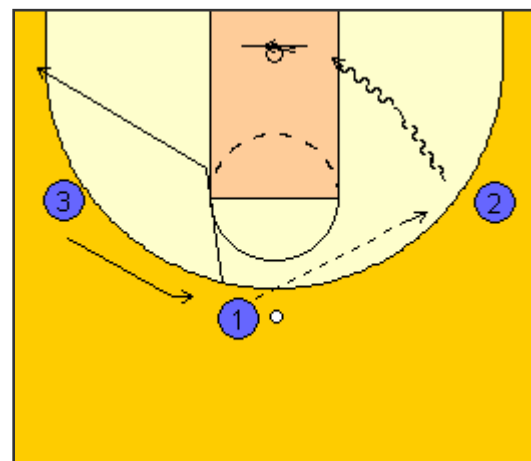
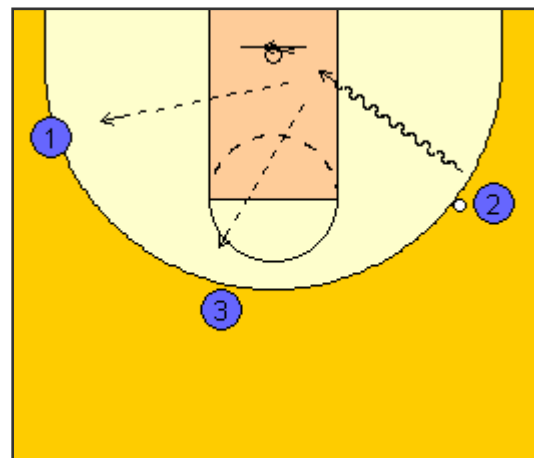
2x0 penetrar y doblar.

En cuanto haya penetración, un alero ocupa rápidamente la esquina, siempre agachado y preparado para tirar. Debe mirar en todo momento el balón e intentar leer si le llegan las ayudas, o si puede invertir el balón rápidamente.



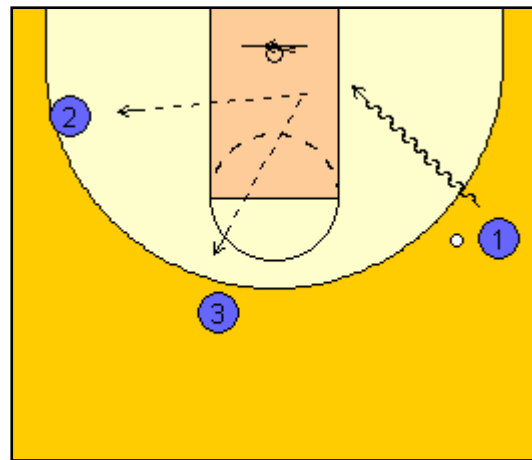
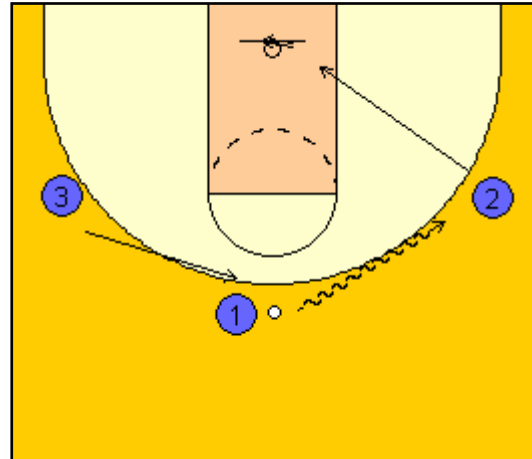
3x0 pasar, cortar, reemplazar.

Después de pase, cortar a canasta y abrirse a la esquina, o incluso pasar y abrirse directamente para no entorpecer el posible 1x1 del jugador con balón. Cuando el jugador que corta abandona su espacio, debe ser reemplazado por el alero que le precede. En ningún caso permitimos que los jugadores se queden quietos "pasmados" mirando o pidiendo el balón. Queremos un constante movimiento y que todo el tiempo se vean, se miren y se entiendan. Es decir, que se muevan en función de lo que ellos mismos hacen.



3x0 reemplazar con bote.

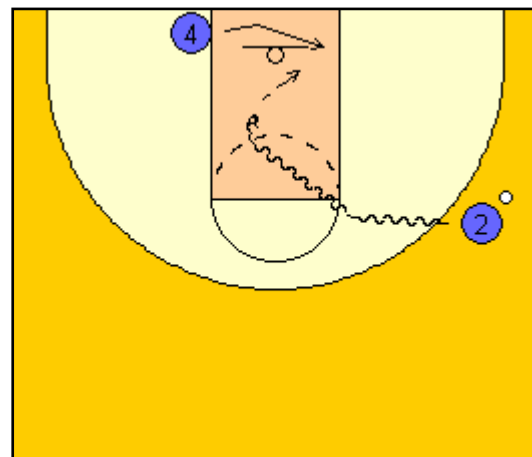
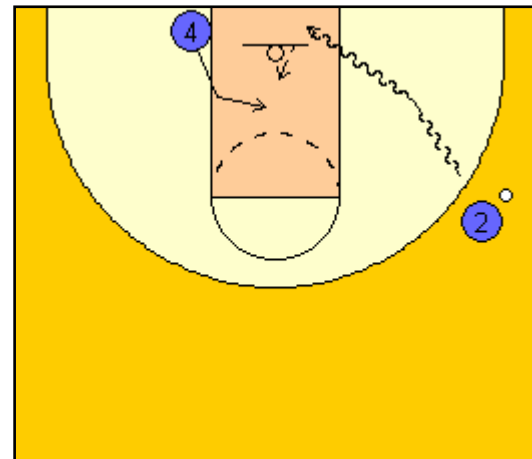
De la misma manera, cambiamos los espacios que ocupamos pero driblando hacia el espacio que decidamos, buscando una posible puerta atrás, o incluso un pase interior al jugador el cual vamos a quitar de ese espacio. Esto puede utilizarse como recurso si no tenemos una buena línea de pase, pero no tiene por que usarse solo en este caso. Acto seguido los conceptos en cuanto a penetración o cortes siguen siendo los mismos.



BALÓN EXTERIOR-INTERIOR

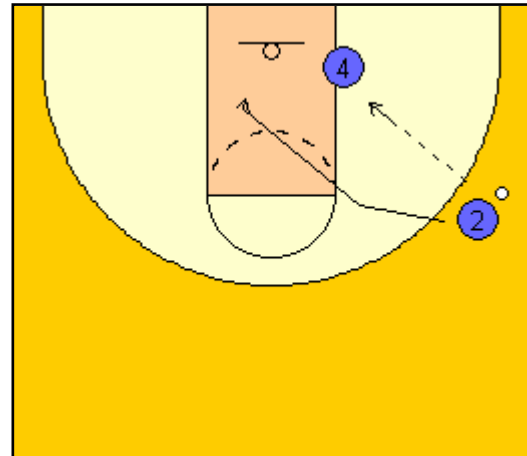
2x0 aclarado del poste bajo.

En esta ocasión vamos a referirnos al poste bajo. En una situación dónde el alero puede penetrar, nuestro poste deberá dificultar la ayuda de su marcador todo lo posible. Para ello se debe colocar claramente detrás del tablero (pegado a línea de fondo) y fuera de la zona para evitar violación de 3 segundos. Esta posición la ocupa para que su defensor tenga problemas de visión con respecto al hombre con balón y él mismo. ¿Cómo se debe mover? Siempre en círculos con respecto a la penetración, como se aprecia en los gráficos, tanto en penetraciones por línea de fondo, como por el medio de la zona.



2x0 poste bajo y corte

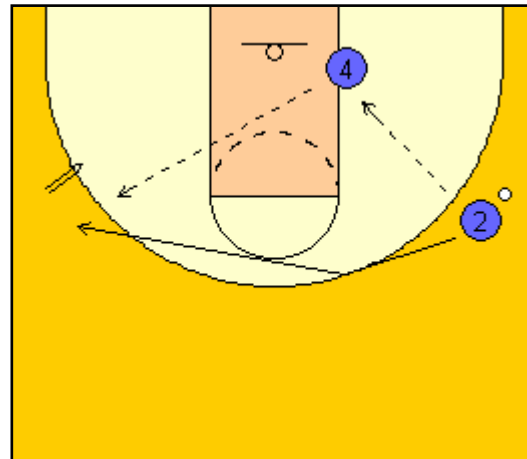
En este caso, una vez el poste gana la posición en el lado fuerte y recibe el balón, el pasador debe cortar a toda velocidad a canasta para intentar anotar o para evitar que su defensor “moleste” en el 1x1 del poste bajo. Siempre debe cortar mirando el balón, o incluso realizar un cambio de dirección a modo de finta para sobrepasar al defensor.



2x0 skip pass

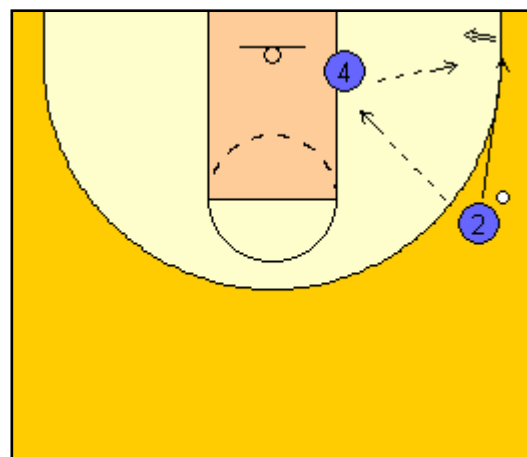
Poste recibe el balón, y el pasador corta casi en horizontal siempre mirando el balón y esperando un pase del pivot. Una vez dado el pase, el poste se “hundirá” de nuevo a la línea de fondo para dificultar la ayuda ante una posible penetración.

Puertas atrás, movimiento, cortes, rebote ofensivo importante en el juego sin balón, bloqueos indirectos y directos, ocupar espacios libres, ganar posición. Finas de recepción.



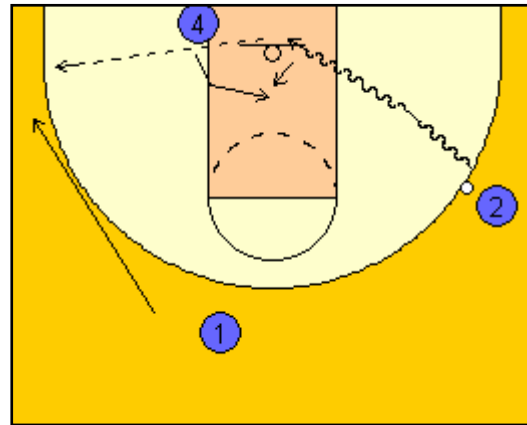
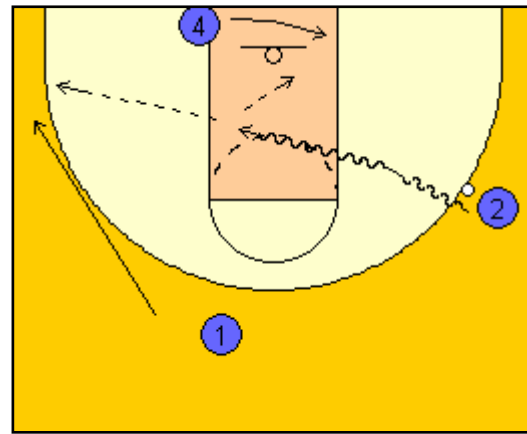
2x0 dentro fuera

Balón interior y pasador se mueve en ese mismo lado buscando la opción de un tiro, o un bloqueo directo luego de recibir el balón.



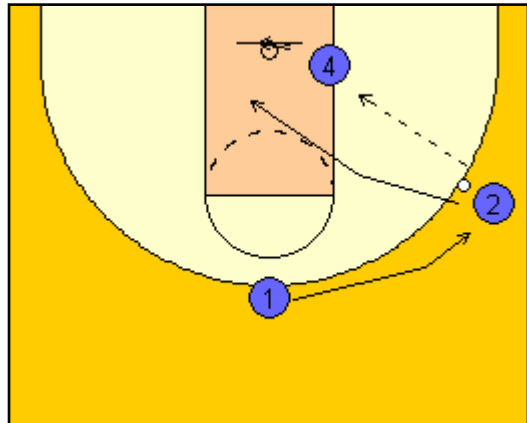
3x0 aclarado poste bajo

Aplicamos ahora los conceptos anteriormente entrenados en el 2x0. En este caso, el alero penetra, por lo que en el lado contrario alguien debe ocupar la esquina del campo para que la ayuda sea larga, y además el poste bajo también se moverá en “círculos” con el objetivo de entorpecer la ayuda y desmarcarse para anotar.



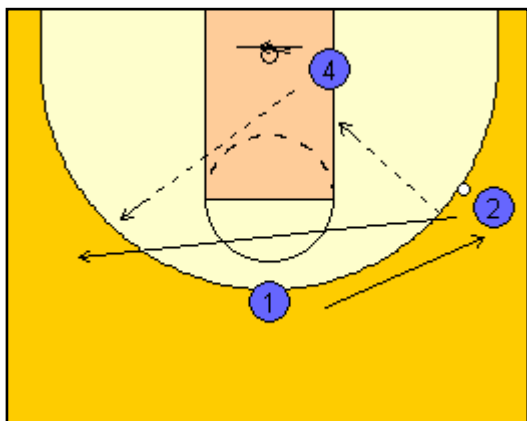
3x0 poste bajo, corte y reemplazar

Alero pasa al poste bajo y corta rápidamente. El base debe ocupar el espacio dejado por el alero, y ahora le toca el turno de decidir al pivot que puede jugar 1x1, pasar al corte, o pasar al alero que ha reemplazado para que tire, penetre, pase, o reciba un bloqueo directo.



3x0 poste bajo, skip pass

Alero pasa al poste bajo y corta hacia el lado contrario. En este caso el pivot puede dar un skip pass a este jugador, o pasar al que ha reemplazado.



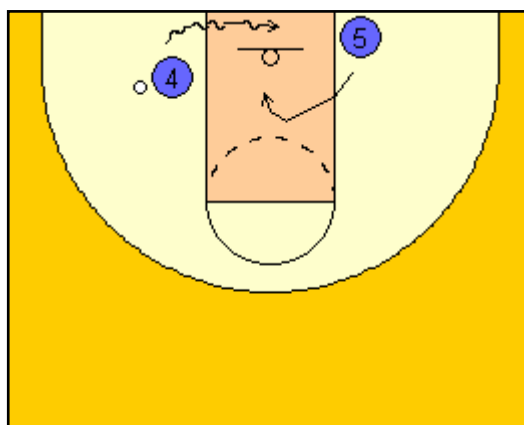
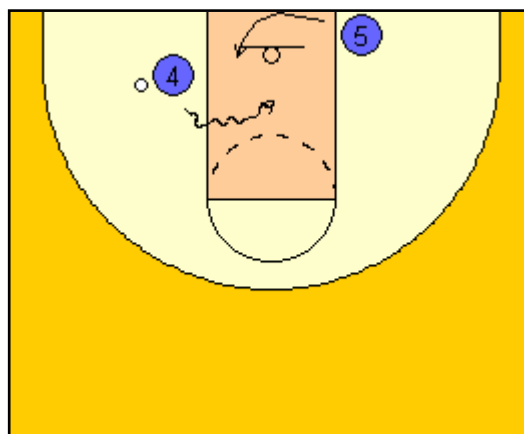
BALÓN INTERIOR-INTERIOR

En este caso veremos algunos conceptos simples aplicables a un juego libre dónde juguemos con dos postes.

2x0 aclarados entre postes

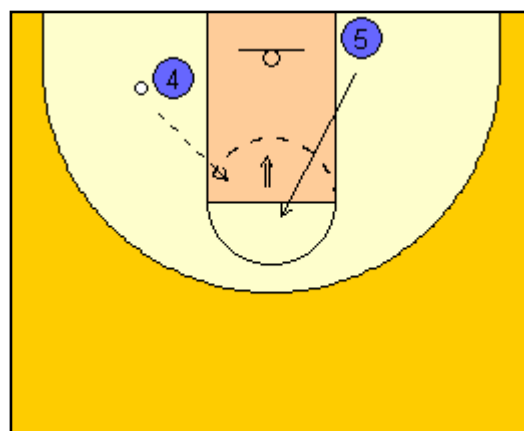
Con la misma idea que antes mostrábamos, jugaremos de la siguiente manera: El poste del lado débil debe pegarse a línea de fondo y fuera de la zona para dificultar ayudas.

Debe moverse en círculos acorde con lo que haga el hombre con balón. Sería ideal que en los inicios, los postes vayan siempre hacia el mismo lado (es decir, siempre hacia el medio de la zona o siempre por línea de fondo) para evitar confusiones o entorpecerse uno al otro.



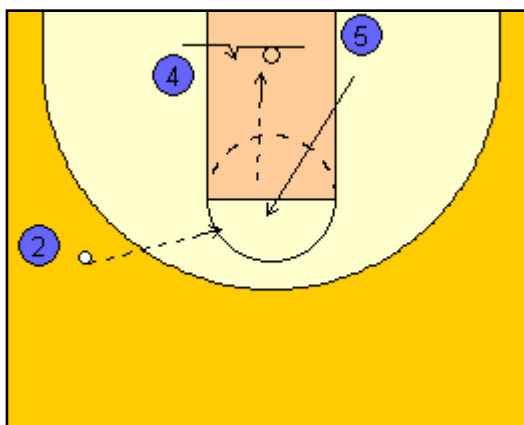
2x0 poste bajo-poste alto

Cuando el balón está en el poste bajo, el otro poste acude rápidamente al medio de la zona para tirar o dar un bote fuerte y penetrar. Más tarde hablaremos sobre el rebote ofensivo como parte fundamental del juego sin balón, pero en este caso debemos mencionar que los postes, cuando hagan tiros a corta distancia, deben ir inmediatamente al rebote ofensivo. Muchas veces los aros son sus mejores pasadores.



2x0 poste alto-poste bajo

El alero intenta pasar al poste bajo pero este se encuentra bien defendido. En ese momento el poste del lado débil acude rápidamente al poste alto para recibir del alero, pudiendo tirar, o pasando rápidamente (casi pase de voley) al poste bajo que pivota de espaldas al balón e intenta recibir debajo del aro.



JUEGO SIN BALÓN: BLOQUEOS

El bloqueo es un movimiento ofensivo que se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo de juego.

Podríamos definirlo como "el gesto técnico que realiza un jugador atacante mediante el cual y con el uso de su propio cuerpo, permite a un compañero obtener ventaja sobre su defensor"

Se puede realizar tanto al jugador con balón como al jugador sin balón.

Hay que tener en cuenta que el reglamento define al bloqueo como una "pantalla ilegal", por lo que es preciso realizarlo correctamente para no

perder el balón en una falta de ataque. Además últimamente los árbitros miran con lupa estas situaciones señalando muchos bloqueos ilegales. Por este motivo, y por la necesidad de dar eficacia, es importante preparar a nuestros jugadores para que tanto su postura, sus movimientos y su orientación sean adecuadas



Postura básica del bloqueador

- El jugador que va a bloquear tiene que tener en cuenta lo siguiente:
- Buscar una posición correcta para efectuar el bloqueo.
- No echarse encima del defensor para no cometer faltas de ataque.
- No perder de vista al hombre balón ni a los defensas.
- No corregir la posición una vez colocado.



Debemos bloquear con las piernas abiertas la anchura de los hombros, (normalmente teniendo las piernas del defensor entre las nuestras) ligeramente flexionados, tronco recto, brazos cruzados en el pecho con las manos cerradas, no sacar los codos ni las rodillas y aguantar el contacto.

Es fundamental la colaboración del bloqueado pasando muy cerca, pegado al bloqueador, llevando a su defensa al bloqueo. Pedagógicamente puede ser interesante obligar al atacante que ha sido bloqueado a agarrar la camiseta del bloqueador para pasar el bloqueo.

Después de bloquear siempre, mediante un pivote, se pedirá el balón. Podremos bien abrirnos al balón con un reverso, bien realizar un autobloqueo para ganar la posición al defensor, con una mecánica muy similar a la descrita para el bloqueo de rebote, cruzando la pierna de la dirección que llevamos para con un reverso bloquear al contrario. Será muy útil cuando la defensa realice un cambio y en posiciones cercanas a la canasta.

Tipos de bloqueos según orientación

Hay varios tipos de bloqueo, aunque la mecánica sea la misma para casi todos, pero conviene distinguir las distintas formas de efectuar un bloqueo.

Bloqueo de frente

El jugador que bloquea lo realiza de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado. Se coloca en la posición que quiere tomar la defensa, para ello colocará su cuerpo en medio del cuerpo del jugador a ser bloqueado.

Bloqueo de espaldas

Es un movimiento que se está usando cada vez más. Es un bloqueo generalmente de ayuda y se suele realizar entre el pívot y el base, sobre todo cuando la defensa presiona mucho a éste último.

El jugador que bloquea espera de espaldas al defensor. Es un bloqueo difícil y arriesgado, ya que se tiende mucho al movimiento, al no poder, muchas veces, calcular bien la posición con respecto al que va a ser bloqueado.

Bloqueo lateral

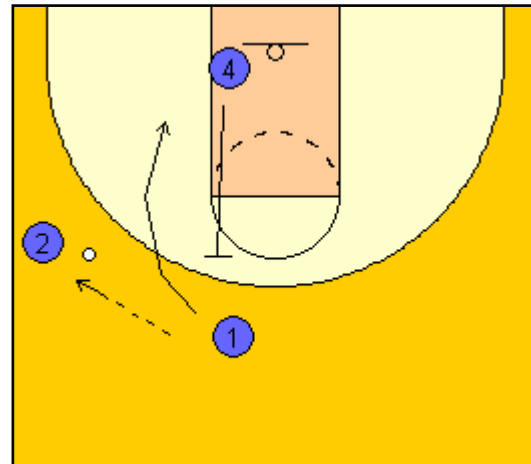
Es el más usado debido a que por su forma de realizarse es el que mejor y más veces puede realizarse durante un partido.

El jugador que bloquea debe "engancharse" al defensor con su cuerpo colocando las dos piernas en medio de la pierna del defensor más cercana al jugador que está bloqueando.

Tipos de bloqueo:

Bloqueo vertical

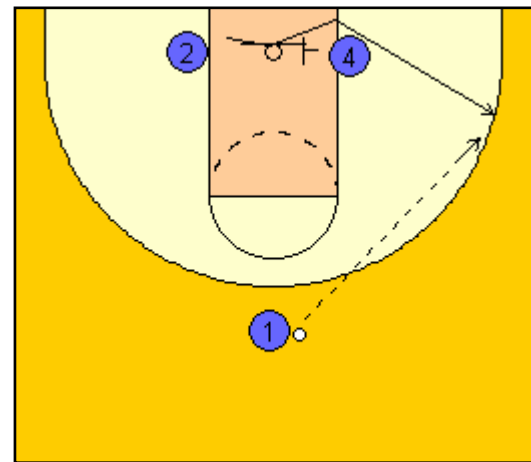
Es el que se realiza tomando la vertical del campo con respecto a la línea de fondo.



Bloqueo horizontal

Igual que el anterior pero tomando la línea horizontal

El peligro de estos dos últimos tipos de bloqueo, si se realizan con cierta asiduidad, es que los jugadores tienden a juntarse. Siempre deberán respetar las posiciones y de esta forma los bloqueos serán positivos.



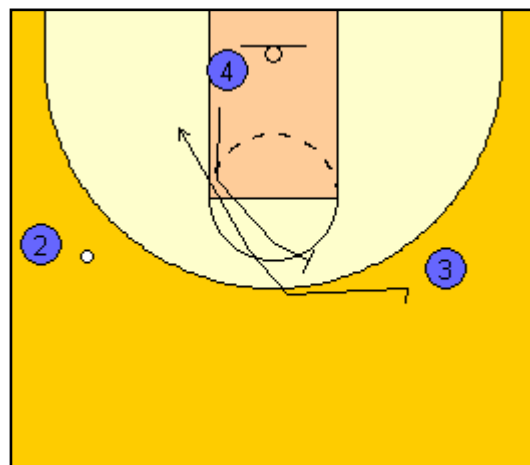
Bloqueo ciego

Se denomina de esta forma al bloqueo que realizamos cuando el jugador que va a ser bloqueado no ve al jugador que lo bloquea, puesto que está situado de espaldas con respecto a este último. Precisamente por esto es el más propenso a producir faltas en el bloqueo.

Este bloqueo bien realizado es de una gran efectividad ya que, normalmente, coge por sorpresa a la defensa y es difícil de ajustar.

Bloqueo diagonal.

Muy utilizado en los últimos, sobre todo en el juego interior entre pívot, "triple poste", la mecánica es la misma de anteriores bloqueos, aunque se produce en distancias cortas y se puede acoplar bien la defensa si los atacantes no respetan las posiciones y están cerca uno del otro. De vital importancia es coger posición tras bloquear.



Pantallas

Es una variante de los bloqueos hace años muy utilizada sobre todo contra defensa de zonas. Actualmente el término "pantalla" va desapareciendo, confundiéndose y siendo absorbido por el de "bloqueo"

Es un movimiento para facilitar un tiro cómodo y consiste en colocarse en medio del defensor y el jugador que tira dándole la espalda a la defensa.

Bloqueos y acciones posteriores:

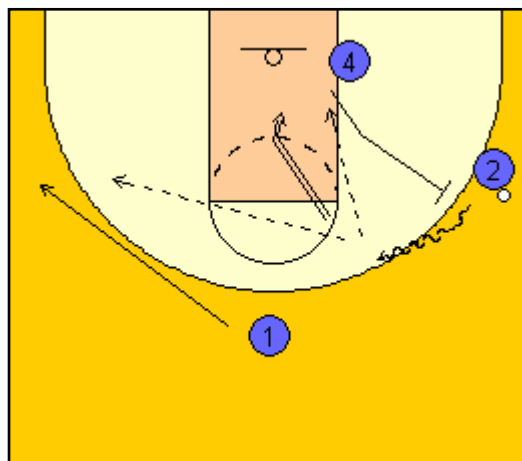
El jugador que bloquea, como decíamos al principio, nunca debe quedarse estático tras bloquear, y siempre tiene que hacer algo. De esta forma dificulta la acción de los defensores para salir del bloqueo o cambiar de hombre al mismo tiempo que ayuda al jugador que ha bloqueado y a él mismo siendo más útil al juego de equipo.

Bloqueo y continuación

El jugador que bloquea, después de realizar el bloqueo, realiza un pivote hacia el aro, pidiendo el balón y ganando la posición al defensor, consiguiendo una buena opción para recibir un pase en perfectas condiciones.

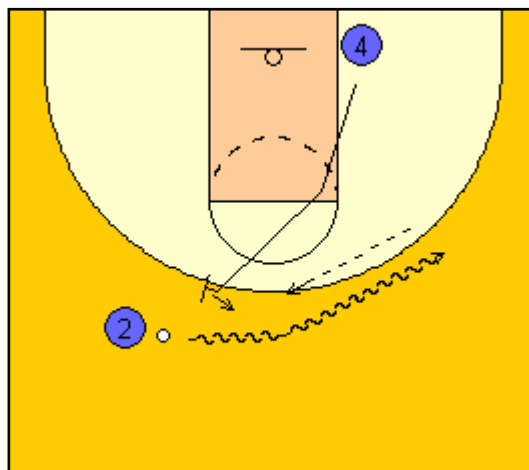
Muy importante es la regla: "Después de bloquear pedir el balón ganando posición a la defensa"

De hecho en gran número de ocasiones los bloqueos proporcionan mejores opciones a los bloqueadores que a los bloqueados.



Bloqueo y abrirse (pop out)

Muy interesante movimiento. Si la defensa se preocupa más de que no reciba el bloqueado, el jugador que bloquea tiene una gran ocasión de abrirse al balón, recibiendo un pase fácil y logrando una buena posición para efectuar un tiro cómodo o seguir más fácilmente con el juego de ataque. Muy útil para aclarados.



Bloqueo y balón interior

Este movimiento se realiza cerca del aro y lo ejecutan, normalmente, los jugadores que saben jugar de espaldas al aro. Al realizar el bloqueo, el jugador que ha bloqueado aprovecha el espacio dejado por el jugador al que ha bloqueado y mediante un pivote de reverso ganar la posición al defensa y recibir un pase interior.

Es muy efectivo cuando hay cambio en la defensa, realizándose un gesto similar al del bloqueo de rebote, cruzando una pierna ante el defensor y haciendo un pivote de reverso.

Bloqueos directos e indirectos

- Bloqueo DIRECTO es aquel que se realiza al jugador que tiene posesión del balón.
- Bloqueo INDIRECTO es el que se realiza al jugador sin balón.

Bloqueo directo al jugador que no ha botado

El jugador que va a bloquear tiene que ir a buscar al jugador con balón y realiza la mecánica del bloqueo ya explicada con anterioridad. El jugador con balón realizará una finta de salida hacia el lado contrario con el fin de desplazar un poco a su defensor y facilitar la labor del que le va a bloquear. El jugador que bloquea tiene que "engancharse" al defensor.

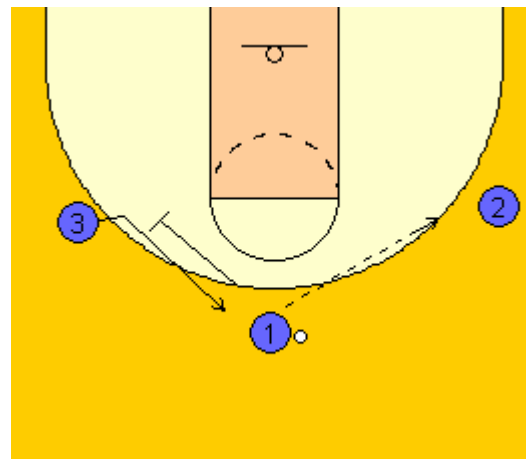
Bloqueo directo al jugador que está botando

El jugador que va a efectuar el bloqueo va hacia el hombre-balón y cuando está cerca de él, realiza una parada adoptando la posición básica para bloquear, no corrigiéndola ya, del resto se encarga el hombre balón. Es obligación suya ayudar al bloqueador llevando a su defensor hacia el bloqueo para que el bloqueador pueda hacer un buen trabajo.

Bloqueo indirecto

Se realiza entre 2 jugadores. El hombre-balón después de pasar se aleja del balón y va a efectuar un bloqueo a otro compañero. Mientras tanto el jugador que ha recibido el pase, espera a que se realice el bloqueo para intentar meter el pase al jugador que ha sido bloqueado o bien al jugador que ha bloqueado.

Hay que coordinar perfectamente la acción del bloqueo al defensor con la salida del atacante que va a recibir el balón.



El bloqueo coincidirá con el cambio de dirección y ritmo del atacante que se aprovecha del bloqueo.

EL REBOTE OFENSIVO

El rebote ofensivo es una de las características del juego sin balón menos entrenadas, pero al contrario una de las acciones más beneficiosas para nuestro ataque. Además de desmoralizar a la defensa, el rebote ofensivo da opciones de segundos tiros con buen porcentaje, incluso muchas veces provoca faltas y tiros adicionales. Profundizando más, llega a dar confianza a los tiradores y sirve para, a posteriori, frenar un posible contraataque. Muy válido para ataques contra zona, donde los defensores muchas veces tiene problemas para fijar a sus jugadores.

Además, es uno de los fundamentos más fáciles de entrenar, aunque más difíciles de aprender (si entendemos aprender como asimilar, hacer hábito). Para coger un rebote de ataque, muchas veces lo único que hay que hacer es IR al rebote ofensivo. Coordinar el salto y no bajar el balón al agarrarlo, son aspectos secundarios, sencillos y eficaces.

JUAN CARLOS RIVERO



BIBLIOGRAFÍA.

Polledo, M. *Estudio de la visión periférica de jugadores de Voleibol de primera categoría en función de la efectividad táctica en competencias nacionales.* Tesis de Maestría (inédito). - 47 h. - Matanzas, 1997.

Rodionov, A.V. *Psicología del deporte de altas marcas.* Vneshtorgizdat, Moscú, 1990, p. 182.

Saíenz de la Torre, N - Santana, G. *Estudio de la influencia de estímulos cromáticos sobre algunas manifestaciones de la percepción espacial en jugadoras de Hockey sobre césped 15 - 16 años de Matanzas.* - p. 12 - 17. - En Boletín científico - técnico, CEMA, Matanzas, 1999.

Saíenz de la Torre, N. - Peñate, C. *Visión periférica cromática: un estudio en jugadores juveniles de Voleibol.* Tesis de Maestría (inédito). - 56 h. - Matanzas, 1999.

De Torres, A. - Arjonilla, N. *Curso de entrenador nivel I. Bloque específico. Fundamentos Individuales / Fundamentos colectivos.* E.N.E. Federación Española de Baloncesto.

De Torres, A. - Arjonilla, N. *Curso de entrenador nivel II. Bloque específico. Fundamentos Individuales / Fundamentos colectivos.* E.N.E. Federación Española de Baloncesto.