

(Chiqui Barros)

LAS POSICIONES EN EL JUEGO: BASES, ESCOLTAS, ALEROS Y PIVOTS

A partir de un determinado nivel y de una determinada edad, el baloncesto es un juego que exige, además del trabajo de equipo, una especificidad en el entrenamiento motivada por las diferentes posiciones que los jugadores ocuparán en el campo y las exigencias concretas de las mismas. Esto no está reñido con el conocimiento del juego en su globalidad ni con reducir las opciones que los jugadores tengan a partir de sus capacidades y talento. Cuantas más cosas hagan, mejor; cuanto mayor inteligencia táctica tengan, mejor; cuantas más posiciones sean capaces de ocupar, mejor. Por eso no debemos limitarlos. Así, si los exteriores saben jugar de espaldas más rico será el jugador y, por tanto, el equipo. Si los pivots tienen una buena lectura de las distintas situaciones y buen tiro, más de lo mismo...

Porque no olvidemos que cuanto mejores sean los jugadores, mejor podrá ser el equipo-aquí la labor del entrenador es básica- y que los equipos versátiles son los más complicados de vencer. No obstante lo más difícil es, casi siempre, lo más simple y, entonces, la prioridad absoluta de este entrenamiento pasa porque los jugadores sean realmente buenos y efectivos en sus posiciones primarias, en las que van a ocupar la inmensa mayoría del tiempo de juego, en las habilidades técnicas, tácticas y mentales que dichos puestos les demandan y exigen y, desde esto, crezcan y hagan más cosas, progresen y mejoren para poder desarrollar algunas de las acciones más frecuentes en otros puestos diferentes al suyo.

Por tanto, en la formación de los jugadores para la posición más adecuada a sus características, buscaremos:

- 1) Dominio de las necesidades y habilidades esenciales de su puesto en el campo.
- 2) Conocimiento del juego en su globalidad
- 3) Inteligencia táctica
- 4) Capacidad técnica
- 5) Acondicionamiento físico general y específico
- 6) No limitar al jugador. EL ENTRENAMIENTO NO LIMITA, ENRIQUECE.
- 7) Desarrollo paulatino de las acciones y gestos más característicos de otras posiciones en el campo.
- 8) Entrenamiento mental. Cuanto más conozca el juego y lo conciba como un todo, mejor comprenderá a sus compañeros.
- 9) Fomentar la creatividad y el jugador inteligente.
- 10) Estimular la imitación y la capacidad de autoentrenamiento.

A.-BASES:

Son claves para el éxito del equipo. “Si quieres ganar, ficha a un pívot, y si no quieres perder, ficha a un base”. Un entrenador americano dijo esto. Estoy totalmente de acuerdo. Se trata de la posición más complicada en el baloncesto, en el de antes y en el de ahora, en el de siempre. Es la prolongación del entrenador en la cancha y su complicidad con este y con sus compañeros debe ser absoluta. Detrás de todo gran equipo hay un gran base. Existen diferentes tipos de bases, pero el baloncesto actual exige una mezcla de todos. Debe ser un buen director de juego ya que su principal cualidad ha de ser la de hacer mejores a sus compañeros y, por consiguiente, al equipo. También ha de tener capacidad de anotación en entrada o con el tiro-máxima seguridad desde la línea de personal- para meter todas las situaciones que le lleguen con ventaja, aquellas que cree él mismo o las que se generen a partir de situaciones tácticas. Debe dominar el juego de bloqueo directo y continuación, los aclarados y los últimos segundos de las posesiones. Capacidad de pasar en campo abierto y en juego 5X5 en medio campo, saber dónde les gusta recibir a sus compañeros, cuáles de ellos son los determinantes y utilizar diferentes tipos de pase, sabiendo escoger el más adecuado para cada situación. Defensivamente bueno en el 1X1-la defensa se inicia en él-, con rapidez de brazos y manos, buen físico y listo e intuitivo para realizar las mejores ayudas en las peores condiciones. Físico para rebotear y talento para estar bien colocado en las situaciones de rebote largo. Cuando tenga ventaja ha de ser capaz de jugar de espaldas al aro para bien acabar o bien atraer ayudas o forzar un 2X1 y dar un pase de finalización. Casi nada.

CARACTERÍSTICAS:

a) OFENSIVAS:

- 1) Dominio de balón. Uso de diferentes tipos de cambios. Capacidad de producir hacia delante. Bote de protección, de ataque y en conducción.
- 2) Dominio de diferentes tipos de pases: Técnico(pecho dos manos para contraataque, picado una y dos manos, béisbol, bolos, dos manos por encima de la cabeza, por detrás de la espalda, estático, en movimiento, a la esquina del tablero, lob, tras penetrar y doblar, tras jugar un bloqueo directo o un mano a mano, contra un trap, sobre bote, con el dribbling agotado, tras superar las ayudas...) y táctico(para meter el balón dentro, para un tirador .

- 3) en salida de bloqueos, en medio campo, en contraataque, de seguridad, para iniciar el juego, contra presión...).
 - 4) Dominio de diferentes tipos de entradas: Marcando los pasos, con un solo paso, traspiés, aro pasado, centrales, bombas...
 - 5) Dominio del tiro tras parada-preferentemente en un tiempo, para ello trabajaremos el convertir todas las paradas en paradas en un tiempo-, tras bote o a pies parados. Excelente porcentaje desde el tiro libre.
 - 6) Ser capaz de jugar permanentemente agachado, atacar el balón en las recepciones.
 - 7) Buen trabajo de apoyos, paradas- un tiempo, dos tiempos(INTENTANDO CONVERTIRLAS EN UN TIEMPO, MEDIANTE SALTO Y CAÍDA FINAL), sobre un pie(el más próximo a la recepción) para aprovechar el impulso del pie atrasado-y arrancadas en donde se trata de ser explosivo y dominar el concepto de que primero pasa el balón y justo después el base.
 - 8) Capacidad de producir en el 1X1.
 - 9) Recibir siempre en ventaja y produciendo hacia delante, especialmente en las situaciones de primer pase.
 - 10) Tener una buena coordinación ojos-manos.
 - 11) Dominio de todas las posibilidades del juego 2X2.
- b) DEFENSIVAS:
- 1) Es el líder de la defensa. La defensa nace en él. Buen 1X1 y ser muy difícil de desbordar.
 - 2) Saber usar brazos, manos y cuerpo. Capacidad para hacerse grande.
 - 3) Saber organizar el balance defensivo.
 - 4) Ser capaz de defender en el poste y, en los cambios que produzcan miss-match, a contrarios más grandes y fuertes que él.
 - 5) Capacidad para pasar todos los bloqueos directos e indirectos.
 - 6) Saber cuándo, dónde y cómo fintar.
 - 7) Ser capaz de orientar el balón a las zonas decididas previamente y que prefiera la defensa.
 - 8) Buen realizador de situaciones de 2X1.
 - 9) Intuición e inteligencia para la realización de ayudas.

- 10) Buen reboteador-corto y largo- así como ser capaz de echar fuera del área de bloqueo a hombres más grandes que él-especialmente pivots- en situaciones de desequilibrios defensivos.

c) TÁCTICAS:

- 1) Control absoluto y dominio del tiempo de partido. Saber que casi siempre en la simplicidad está el éxito.
- 2) Conocimiento de los sistemas-propios y del rival-
- 3) Conocimiento de compañeros y rivales
- 4) Saber jugar en función del marcador, de las faltas, de los cambios, del cansancio, de los estados de ánimo, de las situaciones tácticas. LEER EL JUEGO Y CASTIGAR.
- 5) Dominio de las situaciones de bloqueo directo, mano a mano, aclarados y últimos segundos.
- 6) Dominio del 2X2 dentro-fuera-dentro.
- 7) Saber el porqué y el para qué de cada opción o sistema.
- 8) Inteligencia táctica ofensiva para saber cuándo arriesgar y cuándo conservar
- 9) Inteligencia táctica defensiva para saber cuándo arriesgar y presionar y cuando proteger y contener.
- 10) Complicidad absoluta y confianza ilimitada y recíproca con el entrenador.

d) MENTALES:

- 1) Fortaleza mental y confianza en sí mismo.
- 2) Gran empatía en la relación con sus compañeros.
- 3) Capacidad de comunicación y diálogo con los árbitros.
- 4) Es la prolongación del entrenador en la cancha. Relación de complicidad.
- 5) No tener miedo a tomar decisiones. LA PEOR DECISIÓN ES LA QUE NO SE TOMA.
- 6) CONCENTRACIÓN.
- 7) Comunicación sincera y directa con el entrenador y firme y constructiva con sus compañeros.
- 8) Asumir que únicamente el que decide se equivoca. Saber que el error forma parte del juego y aceptarlo como tal.

- 9) Nunca debe utilizar el poder que tiene fuera del campo. Ser líder humilde.
- 10) Saber lo que ha de decir y hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo.

El entrenador es el responsable de elegir y escoger la táctica y el planteamiento, pero luego hay un director que la interpreta y ejecuta dentro del campo: EL BASE.

B.-ESCOLTAS:

Son jugadores híbridos, intermedios, entre la posición de base puro y la de alero que, como veremos más adelante, exige un componente físico más próximo a las posiciones interiores por la enorme evolución física del baloncesto moderno. Han de tener facilidad de anotación, ya en entrada o en penetración. Capacidad de finalizar contraataques, aspecto del juego en el que deben ser auténticos especialistas. El tiro ha de ser su principal arma ofensiva en todas las situaciones posibles, que han de ejecutar a la perfección. Desequilibrantes en el 1X1 de cara al aro, estático y en movimiento. Dominadores de las situaciones de 2X2, ya sea en bloqueo directo, mano a mano o dentro-fuera-dentro. Buenos jugadores sin balón para castigar las ayudas y aprovechar las ventajas generadas por la pelota, en las que van a encontrar gran cantidad de tiros con ventaja. Con capacidad para jugar a partir de una buena finta de tiro. Capaces de penetrar y doblar tanto a otros exteriores como, en espacios reducidos, a los interiores. Seguros en el tiro libre. Y, último, pero no menos importante, buenos dominadores del balón para ayudar a subirlo en situaciones en las que se necesite o convenga liberar

al base, siendo capaces de iniciar el ataque como si fuesen ellos los directores de juego. En defensa, habrán de ser muy buenos en el 1X1, debiendo superar cualquier tipo de bloqueo y sabiendo usar cuerpo, brazos y manos. En muchas ocasiones defenderán al base contrario, teniendo también que poder aguantar a jugadores más fuertes que ellos cerca de canasta o en situaciones de miss-match.

CARACTERÍSTICAS:

a) OFENSIVAS:

- 1) Dominio de balón que les permita ayudar a subirlo o iniciar la jugada cuando el equipo lo precise
- 2) Auténticos "killers" en el tiro. Han de tirar en estático, tras finta y bote, tras todo tipo de bloqueos, de dos y, sobre todo, de tres puntos. El dominio de las

paradas es fundamental, así como la capacidad de convertir todas las paradas en paradas en un tiempo.

- 3) Buen 1X1 que les permita finalizar, al igual que los bases, de varias formas.
- 4) Son básicas las finalizaciones sobre un único paso, las bombas y los traspiés.
- 5) Buenos pasadores, especialmente a los postes, tras recibir uno o varios bloqueos indirectos-en función de la respuesta defensiva-, y en situaciones de pick&roll.
- 6) Dominio de las fintas.
- 7) Grandes finalizadores de contraataque, situación de juego en la que han de saber "escupir" el balón y jugar salidas abiertas para no pararse-perdiendo la ventaja-y traspasar a la defensa.
- 8) Dominio y conocimiento de las situaciones de 2X2.
- 9) Buenos bloqueadores-sabiendo que cuanto mejor bloqueen, mejor recibirán-.

b) DEFENSIVAS:

- 1) Buenos en el 1X1 tanto sobre bases como sobre aleros.
- 2) Capacidad para presionar el balón a todo campo
- 3) Saber aguantar a jugadores grandes en los cambios que se producen, especialmente en los últimos segundos de posesión.
- 4) Pasar todo tipo de bloqueos, tanto directos como indirectos.
- 5) Trabajar bien las fintas.
- 6) No tomar riesgos innecesarios. Respetar las normas defensivas.
- 7) Organizar el balance cuando el base fuerce en ataque.
- 8) Intuición en las situaciones de rebote largo ya que se verán involucrados en muchas.

c) TÁCTICAS:

- 1) Capacidad y conocimiento del juego para ser capaz de jugar en dos posiciones.
- 2) Saber jugar a dos velocidades diferentes. El tiempo de juego de la posición de escolta es distinto del de la de base.
- 3) Distinguir los momentos en que el equipo trabaja para él de aquellos en los que él debe trabajar para el equipo.
- 4) Dominio táctico de todas las situaciones de 2X2 que juegue: Bloqueo y continuación, mano a mano y dentro fuera.

- 5) Gran juego sin balón para castigar las ayudas y obtener ventajas.
- 6) Saber cómo, cuándo, dónde y a quién pasar interior.
- 7) Inteligencia defensiva para explotar sus ventajas y esconder las desventajas.
- 8) Anticipar las situaciones de contraataque.

d) MENTALES:

- 1) Confianza y fortaleza, sabiendo que muchas veces será el jugador que tenga el balón en los momentos decisivos.
- 2) Ser capaz de leer el partido como un base y tener una buena comunicación con este y con el entrenador.
- 3) Generosidad para reconocer el trabajo que, en muchas ocasiones, sus compañeros realizan para él bien con bloqueos, bien con pases.
- 4) Altruismo. Saber decidir y ver cuándo han de hacerlo otros por la atracción defensiva.

C.-ALEROS:

Ocupan una posición clave en el baloncesto actual. Cada vez han de ser más completos ya que deben poder jugar de espaldas sin perder por ello eficacia de cara al aro. Muchas veces juegan de falsos pívot, por lo que han de dominar el juego de espaldas a canasta-ofensiva y defensivamente-y han de tener la dureza que exige. Ser capaces de realizar el triángulo mágico: TIRAR, PASAR Y BOTAR. Hay demasiados jugadores en esta posición limitados por el lastre de sus deficiencias en el tiro exterior, por tanto este será el fundamento clave puesto que es el que marcará la diferencia y le proporcionará la necesaria versatilidad para jugar allá en donde saque más ventaja, dependiendo de quien le defienda. Se insistirá en el trabajo del tiro, tanto en cantidad como en calidad. Tiro estático y tras finta de tiro y bote rápido, este muy importante para las zonas del campo que más tiempo ocupará. Buen 1X1, combinando finalizaciones de espaldas y de cara, con entradas con un único paso, fundamentales en los espacios reducidos en que se moverá. Saber pasar, desde una buena finta de tiro, les ayudará mucho en ataque. Grandes reboteadores-ofensivos y defensivos-y con espíritu de sacrificio ya que muchas veces les toca una labor sucia, clave para el equipo, pero que apenas luce a nivel estadístico. En situaciones de bloqueo directo habrán de leer perfectamente dónde está su ventaja tanto con balón como en las continuaciones. Es bueno que dominen un movimiento de espaldas a canasta en el que confíen plenamente. En defensa, serán jugadores "todoterreno" y que podrán verse en cualquier emparejamiento porque, de un lado, su presencia facilita todos los cambios, y, de otro, por sus características, es probable

que sean los especialistas defensivos que cogerán desde su par natural hasta la estrella exterior rival- sea base o escolta, para que sufra ante su envergadura- pasando por cualquier pivót que juegue abierto y más tiempo de cara que de espaldas. Saber usar el cuerpo, haciéndose grande, tener un buen balance- equilibrio y utilizar bien las manos y brazos, harán mejorar sus capacidades. En resumen, una posición imprescindible para competir, hoy, al máximo nivel.

CARACTERÍSTICAS:

a) OFENSIVAS:

- 1) Versatilidad: Han de poder jugar de cara y de espaldas.
- 2) Poder jugar una triple amenaza real: Tirar, botar y pasar. Si uno de estos pilares falla, condicionará su juego.
- 3) Tiro, tanto de tres como de dos, pero, especialmente, a pies parados y tras fina y bote en áreas cortas.
- 4) Buenos pasadores interiores: Dos manos por encima de la cabeza, picado, desde el tiro.
- 5) Dominio de las entradas en espacios reducidos, especialmente jugando con un único paso.
- 6) Excelentes y constantes reboteadores de ataque.
- 7) Juego de espaldas al aro con, al menos, un movimiento de máxima confianza y que le proporcione seguridad.
- 8) Correctos jugadores de 2X2
- 9) Saber usar las fintas
- 10) Poder finalizar contraataques de varias formas- alero clásico, cuarta calle, de espaldas a canasta, con tiros abiertos-.

b) DEFENSIVAS:

- 1) Buen 1x1 sobre cualquier tipo de jugador. Han de defender, si es necesario, desde bases hasta pivots.
- 2) Uso del cuerpo, brazos y manos. Aprovechar su envergadura. Saber adaptarse al tipo de jugador que defienda.
- 3) Jugar con las fintas defensivas
- 4) Poder cambiar en todos los bloqueos, pero estar también preparado para pasarlos sin cambio.
- 5) No necesitar muchas ayudas.
- 6) Buena lectura de las situaciones de 2X1.

7) Continuo y constante trabajo de rebote.

c) TÁCTICAS:

- 1) Distinguir el tiempo de juego de cara al de espaldas.
- 2) Ver con claridad todas las ventajas con que se encuentre o genere. Seguramente es el puesto en el que más ventajas se producen en el juego.
- 3) Ocupar los espacios y posiciones adecuados para sacar la mayor ventaja para el equipo.
- 4) Jugar sin balón
- 5) Conocimiento de las situaciones de 2X2 tanto de exterior como de interior.
- 6) Dominio de los sistemas en varias posiciones.
- 7) Saber cuándo toca asumir responsabilidad.
- 8) Anticipar las situaciones de rebote.

d) MENTALES:

- 1) Combinar altruismo con ambición.
- 2) Fortaleza para darle al grupo el equilibrio que su posición exige. Adaptarse a las diferentes situaciones de juego.
- 3) Saber en todo momento de la importancia de su trabajo. Valorarse.
- 4) Capacidad para pasar en un instante de una posición o situación a otra que exige cosas diferentes.

D.-PIVOTS:

Sin ellos el juego sería otra cosa. Son una especie en extinción porque cada día hay más atletas pero menos jugadores. Llevan a la realidad lo de que “el baloncesto es un juego que parece que se juega con las manos, pero que realmente se juega con los pies y con la cabeza”. Su primera característica será la de dominar el juego dentro de la zona, para ello tendrá un repertorio de movimientos de espaldas a canasta para poder castigar las diferentes respuestas defensivas. Entre todos debería tener uno especial, específico, de máxima confianza y seguridad, SU MOVIMIENTO CARACTERÍSTICO, al que recurrirá siempre que lo precise y con el que se sentirá especialmente cómodo y seguro. En áreas reducidas sabrán usar ambas manos y dominarán cómo protegerse. Cuanto mejor tiren-incluso de tres puntos-menos previsibles y más difíciles serán de defender. Los apoyos, arrancadas, recepción, posición y fintas son claves de su dominio. Buenos jugadores de bloqueo y continuación y buenos bloqueadores en general. Seguridad absoluta desde la línea de personal. Dominantes al ganar una posición, al mismo tiempo que pacientes ya que los

buenos postes GANAN LA POSICIÓN UNA VEZ Y BASTA. Visión de juego y calidad técnico-táctica de pase. Buen juego sin balón para aprovechar las ventajas del balón y recibir ganando a las segundas ayudas. Fuertes y seguros en el juego de contacto. Han de ser capaces de correr aceptablemente el campo y llegar en las transiciones, tomando una buena posición para recibir antes de que la defensa se forme. Dominio de todo el campo, viendo el lado contrario y con inteligencia táctica para saber cómo son las ayudas, las fintas y los traps, para reconocer cuándo jugar 1X1 y cuándo pasar y a dónde. Paciencia para seguir trabajando aun cuando no reciban. Grandes reboteadores-dominantes- ofensivos y defensivos. Sacar el primer pase de contraataque, con o sin bote. En defensa, si los bases son los líderes, ellos son los capitanes. Conocer toda la estructura defensiva del equipo, personalidad para organizarla y capacidad de comunicación. Hablar constantemente, suministrando información precisa y de calidad. Defender razonablemente las líneas de pase y dificultar inversiones de balón; realizar 2X1 en transición defensiva; puntear los tiros-contestarlos-y, sobre todo, el 1X1 dentro de la zona. Dominar las diferentes defensas de los bloqueos-directos e indirectos-y coordinación con los compañeros tanto en ellas como en los relevos y rotaciones. Ofrecer seguridad y presencia en el lado de ayuda. Capaces de cambiar y defender bien a un pequeño, sobre todo en últimos segundos de posesión. Buen timing de salto para taponar y cambiar tiros, para intimidar. Usar el cuerpo y hacerse más grandes. Saber evitar faltas innecesarias que les condicionen posteriormente. De todo. Es verdad lo de “si quieres ganar, ficha a un pivot”.

CARACTERÍSTICAS:

a) OFENSIVAS:

- 1) Dominio del juego de espaldas.
- 2) Tener un movimiento específico de máxima confianza y seguridad.
- 3) Tiro. Cuanto mejor tiren, más difíciles serán de defender.
- 4) Buenas manos, equilibrio, balance.
- 5) Saber ganar la posición
- 6) Grandes jugadores del 2X2 en todas sus situaciones (dentro-fuera, bloqueo directo, mano a mano, continuaciones tras bloqueo indirecto...)
- 7) Buenos pasadores desde dentro hacia fuera, entre pivots y de contraataque-primer pase-.
- 8) Seguridad desde el tiro libre
- 9) Capacidad para jugar en espacios reducidos.
- 10) Correr el campo sin cometer errores al ir a recibir. Acabar bien.

- 11) Buenos bloqueadores.
- 12) Buenos reboteadores de ataque. Deseo.

b) DEFENSIVAS:

- 1) Son los capitanes de la defensa, los organizadores. Gran sentido táctico.
- 2) Excelente 1X1 en la zona. Saber defender de cara-lateralidad. Buenos desplazamientos-.
- 3) Dominio del rebote defensivo.
- 4) Líneas de pase para parar sistemas dificultando las inversiones.
- 5) Saber hacer 2X1 en la transición defensiva.
- 6) Defensa de todos los bloqueos directos e indirectos. Capacidad para realizar el tipo que se le pida.
- 7) Aguantar el 1X1 de cara, contestando los tiros.
- 8) Comunicación
- 9) Hacerse grandes. Saber usar el cuerpo.
- 10) Buenos taponadores-intimidadores.

c) TÁCTICAS:

- 1) Inteligencia defensiva para reconocer las diferentes situaciones.
- 2) Gran dominio de todas las situaciones de 2X2 y 3X3, con especial énfasis en el bloqueo directo, mano a mano, dentro-fuera y cortes de un exterior sobre él (ataque-defensa).
- 3) Dominar el timing ofensivo para marcar el que más le convenga al equipo cuando esté el balón dentro.
- 4) Saber con rapidez cómo ayuda o dobla la defensa contraria.
- 5) Hacer un buen uso de las faltas.
- 6) Jugar bien sin balón.
- 7) Leer perfectamente el juego de bloqueos indirectos, tanto en ataque como en defensa.
- 8) Reconocer en dónde se encuentra su ventaja.
- 9) Capacidad de comunicación con los compañeros.

d) MENTALES:

- 1) Liderazgo real y positivo.
- 2) Dureza, para jugar físico.
- 3) Inteligencia, para saber cómo va a obtener mayor ventaja.
- 4) Fortaleza mental, para seguir trabajando aunque no reciba.

- 5) Leer el partido y reconocer cuándo debe asumir responsabilidad y cuándo debe trabajar para los demás, para el equipo.
- 6) Empatía con los árbitros. Es un puesto para dialogar con ellos.
- 7) Valorar la importancia del trabajo sucio.
- 8) Dar confianza, seguridad y aplomo al equipo.