

## ESPACIOS EN EQUIPOS DE FORMACIÓN (I)

Empecemos con dos preguntas: ¿qué es lo primero que hace un niño/a cuando coge un balón de baloncesto? y ¿qué es lo primero que hace un jugador/a con cierta formación en nuestro deporte cuando coge un balón de baloncesto?

En mi opinión las respuestas pueden ser varias, pero las acciones más probables que realizará son dos, tirar a canasta o botar el balón. Sin embargo, muy raramente lo primero que hará el jugador o la jugadora será dar un pase a un compañero.

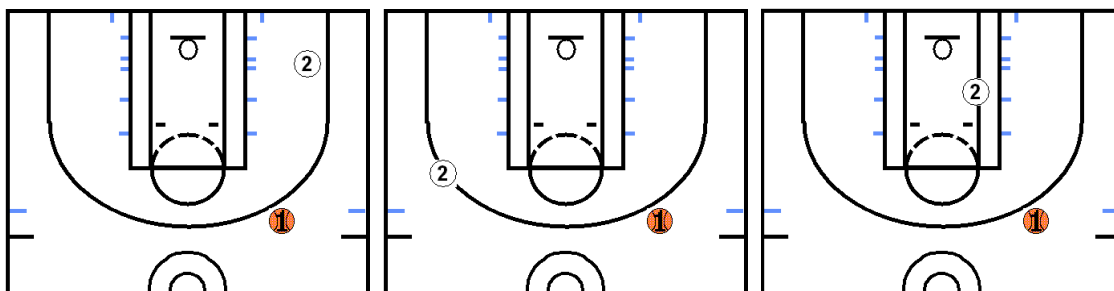
Y aunque supongo que nadie duda de la veracidad de esta afirmación, nosotros, los entrenadores, solemos elegir como primera acción, o como primer movimiento de táctica colectiva en nuestros equipos de formación el “pasar y cortar” (y atención, después viene el “flex”) con todo lo que ello conlleva (por supuesto, positivo para el desarrollo del jugador) pasar y moverse, reemplazar el espacio libre, ocupar las posiciones interiores y exteriores...

Pero desde luego parece un contrasentido que intentemos enseñar a manejar los espacios en la cancha partiendo del pase, si la primera intención del niño al coger el balón (dejando de lado el tiro) es el bote. ¿Por qué “saltarnos” ese primer impulso? ¿Por qué no comenzar desde el bote, y a partir de ahí, avanzar con las fases siguientes? Lo cierto es que lo que los jugadores quieren al coger el balón es encestar, y si están lejos del aro (en las edades iniciales de su formación) lo que hacen es intentar acercarse para tirar con las máximas posibilidades de anotar.

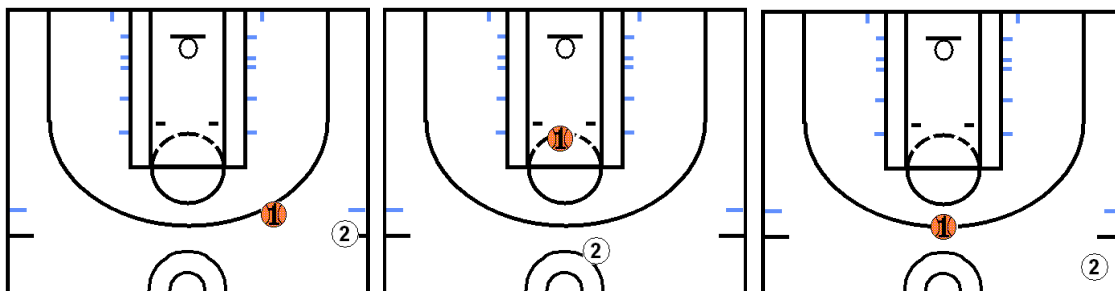
Mi propuesta para las edades iniciales (muy iniciales), si lo que pretendemos es que ocupen los espacios correctos y que se organicen dentro de la cancha, es comenzar desde el movimiento con bote del jugador con balón. A partir de aquí, una vez dominado el primer paso, lo más lógico es ir al movimiento después del pase, para posteriormente añadir complejidad con el resto de acciones tácticas del baloncesto, en las que no voy a entrar en este momento (bloqueos directos, indirectos...)

### INICIO – JUGADOR – BALÓN – COMPAÑERO

Lo primero es enseñar a los jugadores sin balón que siempre deben conseguir que el jugador con balón les pueda ver. Esto, en el 5x5 a veces es complicado, pero como vamos a comenzar de manera mucho más sencilla, sólo con dos atacantes, es algo mucho más al alcance de todos nuestros jugadores, cualquiera que sea su edad. Entendiendo que el jugador con balón está mirando al aro de ataque, su compañero debe situarse de modo que también le pueda ver.



Siguiendo con el mismo razonamiento, hay que hacerles entender que si el jugador con balón no les ve, es imposible que entren en el juego, porque aunque quiera, no les puede pasar el balón (en los siguientes gráficos, seguimos entendiendo que el jugador con balón está mirando al aro)

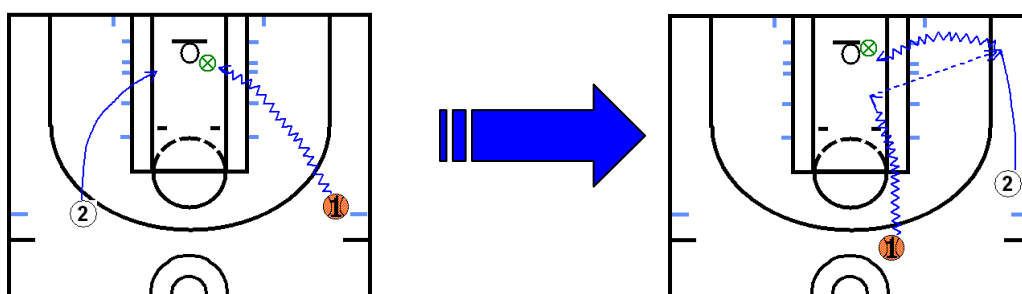


Una buena manera de trabajar esto, de forma muy sencilla, pueden ser los clásicos ejercicios en los que todos se mueven hasta que el entrenador hace una señal, silbato, palmada, voz... Por ejemplo, pueden colocarse balones por la cancha, con los jugadores divididos en parejas y ante la señal, uno de ellos coge el balón y el otro se sitúa de manera que el compañero pueda verle para pasarle. Tras la recepción del pase, podemos añadir un gesto de técnica individual (tiro, entrada a canasta...) adaptado al nivel de los jugadores.

Esto último me parece fundamental al trabajar con jugadores en las primeras etapas de formación. Podemos jugar, buscar ejercicios lo más divertidos posibles para “engancharnos”, variar para que no sean entrenamientos monótonos... pero sin olvidar nunca que el objetivo final (nuestro objetivo como entrenadores) no es que corran “a pillarse” o ganar una carrera, sino que cada día trabajen los fundamentos técnicos y tácticos de nuestro deporte. Que los trabajen bien, y los trabajen mucho. En cada juego, en cada ejercicio, en cada competición, debemos introducir los elementos que toquen según la planificación de la temporada que hayamos preparado.

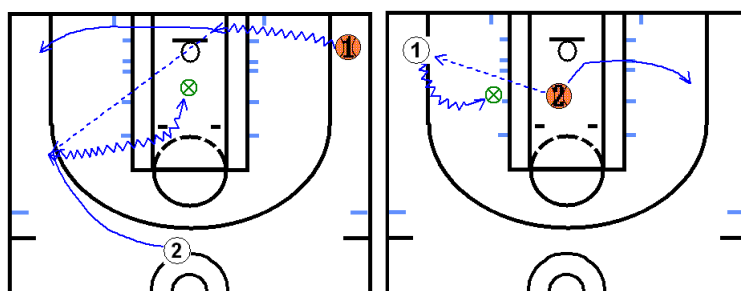
Podemos pasar en un momento posterior a ejercicios o situaciones más estructuradas, en las que los jugadores se muevan reaccionando al desplazamiento del compañero. De esa manera empezaremos a hacer que se ocupen las posiciones correctas. De nuevo progresando desde lo más sencillo (en 2x0) hacia lo más complejo.

Como propuesta de ejercicios, y de manera muy sencilla ¿por qué no enriquecer la clásica rueda de entradas o de tiro (en la que un jugador realiza el gesto y el otro coge el rebote) por algo ligeramente más complejo, en lo que podemos incluir la ocupación de espacios sobre el movimiento del balón?



Los fundamentos técnicos a trabajar pueden ser los mismos, pero desde luego el ejercicio, la rueda en sí, es más rica, técnica y tácticamente (en este ejemplo, los dos jugadores botan, “2” se mueve sin balón...)

A este tipo de ruedas (y me gustaría que entendieseis, no todo debe hacerse a modo de rueda, pero tampoco es necesario desechar estos ejercicios como alguna corriente de entrenamiento parece pretender) se les puede añadir complejidad, según el nivel que tengan los jugadores. Por ejemplo en los dos siguientes gráficos, hay dos penetraciones y dos pases de salida, los jugadores se mueven sobre el balón, deben mirar a su compañero para recibir el pase...



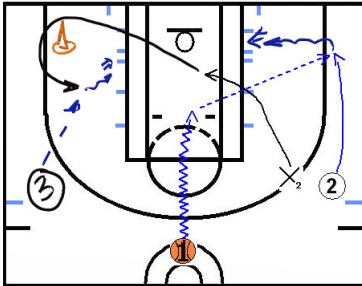
Sólo es necesario un poco de imaginación para llevar estas situaciones al 3x0, 4x0, 5x0... y tener en cuenta que la progresión de los jugadores sea la adecuada.

Una vez tengamos claro que los jugadores están cómodos en cada etapa, podemos incluir defensores. Dando cierta superioridad al ataque. Como podemos estar entrenando edades iniciales, no es necesario dar normas defensivas, y podemos seguir “completando” los ejercicios con el trabajo de los fundamentos.

Veamos en el siguiente gráfico como un ejercicio de ataque en superioridad en el que entrenamos el movimiento sobre el balón se puede complementar para que el jugador que defiende tenga también una tarea “extra” motivante ya que introducimos una bandeja, un tiro...

- A “X2” solo tenemos que decirle que desde su posición inicial, que es defender “al suyo” tiene que impedir la bandeja de “1”. Y después le hacemos recibir tras rodear el cono en el lado contrario para finalizar como nos parezca mejor.
- “1” y “2” siguen haciendo el trabajo de los ejercicios anteriores, penetrar (incluso podemos obligar a “1” a botar con una mano u otra según de dónde venga el defensor) movimiento sobre el balón, doblar el pase, finalizar.

- “3” es pasador
- Las rotaciones no son complicadas, por ejemplo, a derechas de “1” a “2”, de “2” a “3”, de “3” a “X2” y de “X2” a “1” contando con que cada tirador coge su rebote. Pero hay más opciones de organización, como más os guste a cada uno.
- Tenemos cuatro jugadores implicados en la acción, por lo que la relación entre trabajo – pausa es buena.



Los ejercicios realmente son lo de menos en este caso. Como entrenadores, tenemos que buscar los mejores para cada ocasión, inventándolos cuando sea necesario, adaptándolos, o eligiéndolos de nuestra propia batería o de la de los demás.

Lo fundamental es la idea, el paso previo que solemos saltar cuando entrenamos categorías iniciales. Ahí es donde tenemos que incidir, para conseguir una mejora, muy necesaria, en la organización del espacio que enseñamos a nuestros jugadores.