

ENTRENAMIENTO PARA UN BALONCESTO VELOZ

POR JUAN JOSÉ HERNÁNDEZ



0. Introducción

Querer practicar un baloncesto veloz implica cuidar el detalle.

Es necesario efectuar un *pago* por parte del entrenador. Dicho pago consiste en aceptar un mayor volumen de pérdidas que con un juego menos arriesgado y dinámico.

Implica también la aceptación por parte del jugador de la asunción de riesgos y de iniciativas valientes.

En definitiva, supone la realización de un *contrato* entrenador / jugadores, en el que cada una de las partes, como en cualquier otro tipo de contrato, adoptan unos compromisos irrenunciables.

Para que el jugador arriesgue, es vital que sepa que su entrenador asume que se pueda equivocar. Practiquemos pues la corrección del gesto o puntualicemos la toma de decisión en vez de penalizar la pérdida del balón cuando esta se produzca.

1. Practicar un baloncesto veloz no es sólo querer correr el contraataque sin más, es...

- En el contraataque:
 - Es saber como se corre el contraataque
 - Es saber como entrenarle: situaciones reales, variadas,
 - Es estar dispuesto a correrle siempre: "Contraataque total". Es el inicio único del ataque.
 - Ej. Tras tiro libre recibido
 - Ej. Tras recibir canasta, sacando apoyado en un pie.
- Saber jugar las superioridades numéricas y "*igualdades e inferioridades superiores*" ofensivas, castigando el estar en defensa pero no defender, siendo egoísta con balón ("comerse el aro") para enseñar a la defensa mi peligrosidad latente y saber reaccionar para pensar en otros cuando mi opción se desvanece y es defendida. Saber sin balón buscar el "pase definitivo".
- Saber dar continuidad al contraataque y no parar el juego.
- Saber aprovechar el momento en el que la defensa para la primera oleada de contraataque para no parar y seguir jugando ofensivo. Este es un momento en el que la defensa se suele relajar y el ataque comete muchas veces el error de también hacerlo o no hacerlo pero organizarse para el juego estático sin ser amenaza directa.
- Saber unir y complementar movimientos. Ej. "Atacar el balón antes de recibir": permite recibir antes y preparar la siguiente acción.
- Saber usar correctamente el pase, no perjudicando el equilibrio ni la acción posterior de mis compañeros. Ej. Cuando paso a alguien en carrera atrasado / Paso a los pies a alguien que va a tirar.
- Ser egoísta con balón (buscar mi opción si me dejan: obligo / implico a la defensa en mi defensa) y sin balón (saber buscarme el pase definitivo sin perjudicar a mis compañeros: acompañar penetraciones, castigar las ayudas y saber hacerlo en situaciones que me permitan jugar rápido).

En relación a esto, no especular con el balón y penalizar a la defensa con un tiro siempre que desde el punto de vista táctico individual sea opción

y la situación de juego lo permita. Ej. Cualquier jugador tira si se le da distancia (respetando la situación de juego).

2. Mi filosofía, en formación

(Pero reconozco mis dudas y limitaciones para definir lo que es "formación")

El baloncesto es un juego de porcentajes, y yo estoy dispuesto a que aumente la probabilidad de perder el balón a cambio de que aumente la probabilidad de que si no se pierde, anotar.

- Olvidar las transiciones: se convierten en el fin del contraataque y lo mata. ¡Si me oyera Moncho Monsalve!
- Buscar opción más rápida, aunque vaya unida a más riesgo. Aceptar riesgo y, yendo más allá, premiar la asunción de riesgo. Ej. Rebote defensivo: salir con bote bajo y amplio o con pase.

Debemos analizar y hacer saber la asunción de riesgo que estamos dispuestos a asumir. La mía es muy alta.

- Cualquier decisión tomada, que de haber tenido éxito implica anotar, es casi siempre adecuada, con independencia de su resultado final. Si al tomar una decisión no estoy siendo amenaza directa para la defensa, debo analizar su conveniencia o no. Ej. Un pase largo que no llega, pero que de llegar deja al atacante en situación de anotar con alto porcentaje (solo o con ventaja) se debe (no "puede") dar aunque el riesgo de que no llegue sea alto.
- Todo el mundo puede hacer de todo (botar, pasar, tirar...). Conseguimos así un equipo imprevisible, más difícil de vencer y que puede explotar mejor el baloncesto veloz al siempre tener ventaja en algún emparejamiento. Ej. Obradovic: ¿No dejar botar al alto? Entonces, ¿para qué lo entrena?

3. Premisas

- Estar atentos al "*pistoletazo de salida*". Este es el momento en el que debo cambiar roles y pasar de ser defensor a intentar no ser defendido.
- Perseguir y explotar situaciones de superioridad ofensiva por:
 - Número.
 - Igualdad "*menos de cinco*".
 - Están pero no defienden.

Cuando así sea, no dar opción a la defensa de que recupere número o se impliquen los que no lo hacían.

- El camino más recto hacia el aro es la línea recta: sólo salgamos de ella tras haberla buscado previamente sin éxito y reorientando en una nueva línea lo más recta posible hacia el aro. No rehuir al defensor, pasar lo más pegado a él posible buscando contacto, desequilibrándole, acortando el camino y autobloqueándose. Debemos asumir faltas en ataque y pérdidas de balón resultado de esta política.

Para ello, resulta básico saber jugar con orientaciones de pies (trabajo previo de pies / hombros al recibir un pase) y reorientaciones tras una acción defensiva que impide mi acción inicial, lanzando el cuerpo hacia la nueva dirección. (Ej. Reorientación de pies apuntando a nueva dirección en los cambios de dirección y mano).

Es necesario buscar una primera opción (*sumar*, lo fácil) con convicción y solo si es defendida, una vez provocado el desequilibrio defensivo, entrelazar la siguiente opción ofensiva (*derivar*, ir más lejos, a lo complejo) Ej. Atacar por un lado al defensor y si reacciona, reverso / *Paco* sin pérdidas de tiempo (para y cortar a la vez que paso y por delante del defensor) y si reacciona *Pablo* (pasar y bloquear) o corte por detrás.

- Saber jugar, con y sin balón, con el peso corporal y con el impulso del peso corporal, los brazos y las piernas.

Con balón, usar amplitud de bote y echarse el balón a "*mala leche*".

- Explotar los primeros pasos y botes. Es la forma de ir desde el principio en ventaja sobre la defensa.
- Tener los pies en tensión, preparados para la reacción. Ser un boxeador en la cancha.
- No esperar el balón, "atacar antes de recibir".
- Jugar en movimiento, para evitar que llegue defensa y para entrelazar más rápido el movimiento posterior. Ej. Al salir a recibir alero no recibe en estático.
- Pensar en la acción posterior, para poderla ejecutar con mayor rapidez y menor riesgo. Estar ya preparado para ella.

4. En el entrenamiento

- Ejercicios con vuelta. Si ataco un aro, defendiendo el otro y viceversa.
- Ejercicios con situaciones de partida variadas y que dificultan la ejecución y simulan la realidad.
- Trabajar con mucha actividad mental y no sólo física. Para ello proponer ejercicios que la exijan.
- Simular el estrés competitivo.
- Trabajar en situaciones competitivas.

5. ¿Qué gano con el baloncesto veloz?

- Espectacularidad en el juego.

- Compromiso.
- Facilidad para salir de las presiones.
- Generar estrés en el equipo rival. Obligarle a atacar pensando en defender, perjudicando su ataque y facilitando el poder llevar mi defensa la iniciativa sobre su ataque.
- Llevar definitiva y verdaderamente la iniciativa sobre la defensa. Aprovechar realmente el que sea el ataque el que decide y la defensa la que reacciona.

6. Ejercicios

(Algunos los conocerán, pero yo les doy mi toque de *baloncesto veloz*)

- Competición de dos (1 contra 1), primer bote / arrancada:
 - En un lado del círculo de medio campo cada jugador, botando con mano exterior, a la señal, chocar palmas y atacar el aro.
 - En la línea de tres, a la señal, salir de espaldas hasta el medio campo y al sobrepasar la línea de medio campo cambiar por detrás o entre piernas y atacar el aro.

Objetivo: reorientación del peso corporal.

- Pisando línea del medio campo, desequilibrarse / robar + 1c1 o 1x1 cambiando sobre la marcha el aro para que reorienten.

Objetivo: desequilibrio inicial en la salida / reorientación.

- 1 contra 1 partido voley tablero + a la señal 1x1 en aro contrario.

Objetivos: velocidad de reacción / reorientación / bote de velocidad / pensar en la acción posterior

- 1 contra 1 partido voley tablero + a la señal 1x1 ida y vuelta.

Objetivos: saque de fondo / recepción - primer bote

- 1 contra 1 - 1x1, con aros.

Objetivos: reorientaciones y velocidad de desplazamientos variados / primer bote / bote de velocidad.

- Contraataque de 5 (1x1 continuado). Ataca el que defendió, con pase y vuelta de uno que está fuera en banda.

Objetivo: bote egoísta

- Contraataque de 5. Ataca uno nuevo al que no se le defiende recepción.

Objetivo: Primer pase - bote

- Contraataque de 5. Ataca uno nuevo al que se le defiende recepción.

Objetivo: recepción previa

- Superioridades - inferioridades 2x1 - 1x2 con 2x1 al balón (botando / sin botar):
 - En línea
 - A la misma altura
 - Dos en línea, uno no.

Objetivos: no estropear ventaja / primer bote / recepción - primer bote / salida de presión

- Inferioridades - superioridades en línea 1x2 -2x1.
 - En línea
 - A la misma altura
 - Dos en línea, uno no.

Objetivos: no estropear ventaja / primer bote / recepción - primer bote / bote egoísta - acompañar - definitivo

- Superioridades 2x1 con opción más rápida. La defensa debe evitar canasta.

Objetivos: Toma de decisiones / botes y pases rápidos

- Superioridades 2x1 con pase hasta el medio campo y luego "bote egoísta". La defensa debe evitar canasta y tiro sólo.

Objetivos: primer bote / crear mi opción sin balón

- Contraataque de 6 (2x1 continuado), con defensor saliendo de banda en medio campo.

Objetivos: bote agresivo / buscar pase definitivo

- Contraataque de 6 (2x1 +1 continuado), con un defensor en tiro libre que pisa medio campo en cuanto el ataque inicia y otro en banda en medio campo, que no sale hasta que el balón sobrepasa su altura.

Objetivo: no estropear (más que aprovechar) ventaja

- 2x2 ataque con dos balones + vuelta con el segundo balón. Jugamos el segundo de vuelta si a la ida anotan uno o ninguno. Puntúa anotar los dos a la ida y anotar a la vuelta "en velocidad".

Objetivo: actividad mental

- 2x2 continuado, penalizando el que la defensa consiga hacer balance. Uno recibe el otro corre y lo deciden en función de lo que haya pasado antes.

Objetivo: no estropear ventaja

- Superioridades - inferioridades 3x2 - 2x3 con 2x1 al balón (botando / sin botar):
 - En línea
 - A la misma altura
 - Distintas líneas.

Objetivos: no estropear ventaja / primer bote / recepción - primer bote / salida de presión

- Inferioridades - superioridades en línea 2x3 -3x2.
 - En línea
 - A la misma altura
 - Distintas líneas.

Objetivos: no estropear ventaja / primer bote / recepción - primer bote / bote egoísta - acompañar con pase definitivo

- Contraataque de 9 con defensa teniendo que ir a pisar medio campo desde tiro libre cuando los que van a atacar dan el primer pase o ejecutan el primer bote.

Objetivo: bote agresivo / crear pase definitivo / cuarta calle



Clinic dictado en el Campus JGBasket 2004. 1 de Julio 2004.
Pabellón Caja Madrid. Alcalá de Hénarez. España