

Descubrir la técnica en minibasket

“Ayudemos a construir jugadores inteligentes”



Santiago Pérez

Entrenador superior de baloncesto.
Entrenador ayudante de Planasa Navarra 2014-2015 Adecco Leb Oro.
Seleccionador de Aragón, cadete masculino.

El talento del jugador, ese bien tanpreciado y demandado hoy en día, tiene una vertiente innata, pero también otra importante que se basa en el entrenamiento. Sólo a través de un aprendizaje técnico adecuado, que proporcione el mayor número de

recursos al jugador y que, sobre todo, le plantee retos adecuados para ponerlos en práctica, conseguiremos que nuestros jugadores aprendan y apliquen “baloncesto” ya desde minibasket, con juegos, ejercicios y tareas adecuadas para cada edad.

Introducción

Esta temporada 2014-2015 ha sido la del encumbramiento de Stephen Curry como MVP de la NBA de forma prácticamente unánime. Con él se reconoce el perfil de un jugador muy talentoso que, además, cuenta con un abanico impresionante de recursos técnicos, los cuales ejecuta con una rapidez, precisión y coordinación asombrosas a pesar de no tener un físico descomunal.

Sin poder precisar cuánto es innato y cuánto entrenado, la irrupción de Curry es importante porque, en un baloncesto cada vez más táctico y físico, este jugador ha mostrado una nueva dimensión en el

entrenamiento técnico, que va un paso más allá de los estándares tradicionales. En concreto, uno que reúne recursos técnicos, cualidades físicas, percepción, toma de decisión y ejecución en un ámbito competitivo... y parece que funciona.

No debemos aspirar a que nuestros jugadores minis hagan bien todos los gestos técnicos del crack de la NBA, pero sí que puedan adentrarse en el mundo del baloncesto aprendiendo por imitación muchísimas cosas... de él y de otros. Tú como entrenador eres el que decides la riqueza y nivel del entrenamiento que realizas con tus jugadores.



“Pequeños Stephen Curry’s en nuestro entrenamiento mini”



con lo que haces, deja paso a otros.
- Si vas a enseñar debes tener más y más conocimientos y además preguntarte el por qué de todo. No es necesario abrumar con información al jugador, sólo estar preparado y darle la que necesita en cada momento.

prediseñado, con cambios también fijados por el entrenador previamente. Por el contrario, un conjunto de conos por colores o tamaños, en los que el jugador elige su recorrido y los cambios de mano que hará, y en el que hay o no oposición en función del camino que elige, sería un ejemplo de la misma tarea, pero que tiene muchos matices de tarea abierta.

EL MUNDO/ENTORNO MINIBASKET: Todo un reto para los entrenadores

- Minibasket como juego. No trates a los niños como si fueran adultos.
- El error es algo común. Observa, detecta y corrige. El error es una oportunidad para que el aprendizaje deje huella y sea significativo.
- Mejor que corregir tras el fallo, dale al jugador herramientas para que sepa qué ha hecho mal. En este modelo, el jugador que sabe en qué se ha equivocado realiza un entrenamiento más efectivo.
- Refuerza positivamente casi siempre, en especial cuando el jugador intenta lo que tú le pedías y aún no le sale. Lo positivo delante de todos. Lo negativo (muy pocos) aparte.
- Como casi en todo en la vida, pero aún más en mini, si no estás entusiasmado

Pautas para el diseño y puesta en práctica de tareas (Ejercicios y tareas cada vez más abiertas)

Como entrenadores, hoy en día debemos competir contra muchas comodidades a disposición del jugador (videoconsolas, smartphones, etc.) Esta, al margen de cuestiones didácticas y de eficacia, es una razón más para que, en el aprendizaje técnico que proponamos, las tareas abiertas predominen sobre los ejercicios cerrados (más “tradicionales”). Cuidado, esto no significa que los ejercicios de repetición, o menos abiertos, deban eliminarse. Deberá medirse por qué se utilizan y su duración. En un ejercicio cerrado, el jugador sólo tiene una vía de ejecución o una solución, un camino para realizarlo. El ejemplo más claro es un circuito de bote

El diseño de estas tareas supone un gran esfuerzo y un reto para el entrenador, antes y durante el entrenamiento, porque “pierde el control” de lo que ocurre y se multiplican las situaciones que debe observar, analizar y corregir. El protagonismo pasa a ser del jugador y su aprendizaje. Cuanto más abierta es la tarea, además, menos filas, menos jugadores estáticos y menos rotaciones complejas. **La dificultad ha de estar en la ejecución, no en la estructura.**

Las tareas abiertas y la posibilidad de adaptar la dificultad del juego al nivel del jugador permite que nuestros entrenamientos sean auténticas “autopistas de aprendizaje”.

Miguel Martín León. Director del Curso Superior de Entrenadores de la Federación Española de Baloncesto.

Descubrir la técnica en minibasket

a)- El tiempo útil motriz: especialmente aplicado a la técnica individual

Dado que en la mayoría de clubes o colegios el tiempo de entrenamiento está bastante limitado, es importante que nuestros ejercicios o tareas permitan que el jugador esté en movimiento el mayor tiempo posible. Éste es el llamado tiempo útil motriz. Sin embargo, aplicado a técnica individual, el tiempo útil del ejercicio también será el número de veces que realiza el gesto técnico objeto de aprendizaje.

¡Haz la prueba! Piensa en un ejercicio de técnica individual defensiva (en 1c1 por ejemplo) que haces habitualmente y ponlo en práctica. En 6 minutos, fíjate en un solo jugador y comprueba el tiempo que realmente le corresponde defender (descontando descansos y momentos que está atacando). Aprovecha el tiempo al máximo.

b)- Percepción, decisión y ejecución

Llena tu entrenamiento de estímulos. Visuales, acústicos, táctiles, etc. Colócalos estratégicamente para que el jugador tenga que responder a ellos ejecutando un gesto técnico. No olvides que tienen que producirse en el momento oportuno y no muy seguidos porque, de lo contrario, no dará tiempo a que el jugador los perciba y tome una decisión. Con ello, estarás consiguiendo jugadores inteligentes además de preparados técnicamente. El tráfico alto de jugadores, en varias direcciones o no (ojo con la seguridad) también te asegura altas dosis de estímulos y similitud con el juego real.

c)- El uso de variables

Cualquier ejercicio que veas en internet, o cualquiera de tu propio libro de ejercicios, puede mejorarse sustancialmente si modificas una serie de variables: tiempo (a menos tiempo de ejecución más dificultad para el ataque), espacio (a menos espacio más dificultad para el ataque), valor de puntos (si ponemos más valor numérico a lo que queremos trabajar... verás que sorpresa), grado de oposición (un defen-

sor, más de uno, superarles más de una vez)... y todo lo que se te ocurra, pero casi todo conectado con la puntuación.

d)- Juguemos a nuestro favor la carta de la competitividad en entrenamientos mini

La competición no es mala. Sólo cuando es un fin en sí mismo. Sin embargo puedes aprovecharte de ella para que eleve el nivel de tus entrenamientos; si conseguimos que nuestros jugadores quieran competir contra el resto, contra un compañero, contra una cuenta atrás o contra sí mismos, te sorprenderá ver cómo tus jugadores juegan al límite sin que tengas que pedirles que salten, corran y se esfuercen constantemente (porque estarán dando ya su máximo). Eso sí, recuerda que es un medio para mejorar, pero ganar no es lo único que mide el éxito en su formación.

e)- ¿Entienden tus jugadores lo que les pides en cada ejercicio?

Los jugadores son los protagonistas. Evita explicaciones largas y complejas ejercicios que además son difíciles de explicar. Ponerle un nombre atractivo ("los tiburones", "el tornado de pases", etc.) hará que sólo con decir el nombre los jugadores sepan cómo prepararse, ahorrando mucho tiempo. A la hora de hacer demostraciones, en el caso de que las hagas tú mismo, evita términos imprecisos (pasa "así", corre "allí", pasa el balón por "aquí"). Todo puede delimitarse espacialmente con las palabras. Y, si el baloncesto no era lo tuyo como jugador, evítate un mal ejemplo y hazlo con un jugador o directamente ¡usa las nuevas tecnologías!. Seguro que existe un vídeo de un jugador profesional haciendo un cambio de mano por delante que puedas enseñar en tu móvil o tablet a tus jugadores.

f)- Practica el "autoaprendizaje":

Más allá del tiempo de entrenamiento, encarga tareas visualizadoras, por ejemplo en Youtube, para que el jugador pueda continuar aprendiendo e incluso "conectar sesiones" de entrenamiento. Sin resultar invasivo a sus otras actividades o su esfera familiar, rellena los tiempos muertos de entrenamiento.

"Entrenemos jugadores de forma inteligente para que sean inteligentes"

ENTRAMOS EN PISTA

La etapa de minibasket es una etapa global y estos ejercicios corresponden a una etapa más inicial, en cuanto a edad-exigencia. Estos ejercicios son denominados básicos, pero sirven mejor al propósito que persigo en el artículo. Por supuesto en etapas posteriores, debemos ampliar el abanico de acciones motrices, plantear situaciones de tiempo de ejecución, colaboración/oposición, con la complejidad que ello conlleva.

PRIMER BLOQUE

¿Ejercicios analíticos?... claro que sí

Los ejercicios analíticos son aquellos en los que el jugador repite una rutina (en estático, o en movimiento) normalmente desde una fila, con o sin balón. Existen de 1c0 pero también 2c0, 3c0, con oposición, etc. **aunque en este artículo me centraré en los de 1c0.** Lo característico de ellos es que el ejercicio y su desarrollo está prefijado, por lo que hay que valorar la necesidad de utilizarlos y cuánto tiempo, por si "aburren" a nuestros jugadores.

Ejercicios analíticos con el balón

- **Cambios** de mano en estático, combinaciones de cambios, sentados en el suelo, con un dedo, botes distintas alturas, etc.

- **Utilización de aros en el suelo:** el jugador debe avanzar botando el balón dentro de los aros.

- **Agarre de balón:** dibujar ceños-ochos en el aire o en el suelo con el balón, giros del balón alrededor del tronco, de las piernas, etc. En estático y en movimiento.

- **Tres balones cada pareja de jugadores.** A distancia de pase, un jugador con dos balones pasa el balón a la mano libre, el receptor bota con dos balones.

- **Pelotas de tenis más balón de baloncesto:** Bote de los dos balones a la vez, pase por parejas a un compañero cada uno con balón de baloncesto más cambio de mano, bote con dos balones de baloncesto y recibir pase de pelota de tenis, a la vez tener que tocar un globo para que no caiga al suelo, etc.

Descubrir la técnica en minibasket

Entre las **ventajas** de estos ejercicios analíticos (1c0) figuran:

- Volumen. El tiempo útil motriz dedicado al gesto técnico que queremos es máximo.

- Ideal para fase de aprendizaje, cuando queremos enseñar por primera vez algo o pulir detalles.

- Pueden utilizarse antes de entrar a pista para facilitar la tarea posterior o en el propio entrenamiento para bajar pulsaciones de los jugadores pero sin que disminuya la concentración.

SEGUNDO BLOQUE

La técnica incrustada en los juegos pre-deportivos

a)- ¡Tiro al plato!

¿Qué trabajamos? Técnica de agarre al balón con o sin bote. Timing del lanzamiento y percepción espacial y temporal.

Descripción: Un jugador con balón (la escopeta) y otro con el balón agarrado listo para lanzarlo (el plato). El lanzador del plato lanza el balón al aire tras lo cual, la escopeta, simulando un lanzamiento a canasta, tiene que chocarlo en el aire. Un punto si lo consigue. Es importante que el jugador-escopeta agarre de forma adecuada el balón, e incluso pueda estar botándolo para trabajar el agarre sobre bote.

b)- Juegos de "pillar":

a.- Cortar el hilo: Todos los jugadores con balón. Uno la paga y el resto escapan. Quien corta el hilo lo avisa en voz alta y pasa a ser el nuevo objetivo. Coordinar su movimiento.

b.- Pillar con balón y que unos aros sean un espacio de salvación. Menos aros que jugadores lógicamente. Los aros son refugios de paso, no para permanecer.

c.- Estatuas: Puedo salvarme de ser pillado si hago un stop (abriendo las piernas). Me salvan pasándome el balón por debajo de las piernas. Jugar uno o dos contra todos o por equipos.

c)- Juegos para que nuestros jugadores utilicen el cuerpo:

a.- El cartero y el buzón: Todos los jugadores con balón. El cartero debe

entregar la carta en el buzón tocándole. Ambos pueden moverse. El resto del equipo deberá interferir poniéndose por delante.

b.- Combate de "sumo": Los jugadores se organizan por parejas. Enfrentados, cada jugador dentro de su aro debe hacer que su oponente pierda el equilibrio y saque los dos pies del aro. Para ello puede sacar un pie del aro para contactar. Cada vez que lo consigue es un punto. Con o sin balón, uno o dos aros (uno para cada pie). Trabajo de contacto y posición básica.

TERCER BLOQUE

Ejercicios cada vez más abiertos. El jugador escoge su propio camino

CRUZAR LA FRONTERA

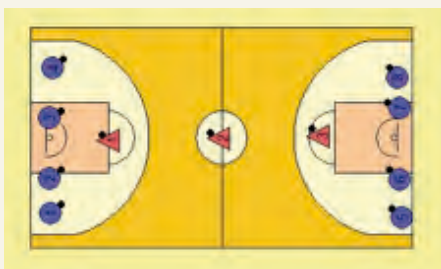
¿Qué trabajamos? Bote de velocidad, cambio de dirección y ritmo + tiro a canasta.

Descripción: Tomemos como ejemplo el clásico juego denominado "la frontera", en el que los jugadores tienen que cruzar la pista de fondo a fondo con balón, pudiendo ser pillados por un jugador que está en el centro. El jugador pillado se unirá al que pilla en el centro dándose la situación de que, en las últimas series, los jugadores tendrán que intentar atravesar una muralla humana casi insalvable.

¡¡ VAMOS A MEJORARLO !!

¡Los jugadores tiran a canasta!

Cada vez que cruzo de lado de fondo a fondo, tengo derecho a un tiro a canasta (incluso dos si consigo que el balón no caiga al suelo tras lanzar la primera vez, para fomentar el hábito del rebote)



Multiplicar obstáculos pero que sean salvables: En lugar de uno cen-

tral que al final se haría insalvable en el juego original vamos a colocar un solo policía pero en tres fronteras (tiro libre, medio campo y tiro libre). El jugador al que pillen intercambiará su rol con ellos.

Puntuemos todo para motivar: La canasta metida suma un punto. Pero además para evitar que el jugador se desmotive, sólo por cruzar las tres fronteras tiene un punto también, acumulable al de la canasta.

¡Ah! y cada vez que llega a un extremo de la pista, el jugador grita en alto su marcador. Es una norma indispensable en nuestros entrenamientos con puntos y competición. El resto de compañeros tienen que conocer mis puntos para poder competir y elegir.

Tráfico: No todos los jugadores salen de un mismo fondo a la vez. El jugador sale cuando quiere o puede, ya que cada uno va a una velocidad distinta. Esto genera un tráfico más similar al de la competición y multiplica los estímulos.

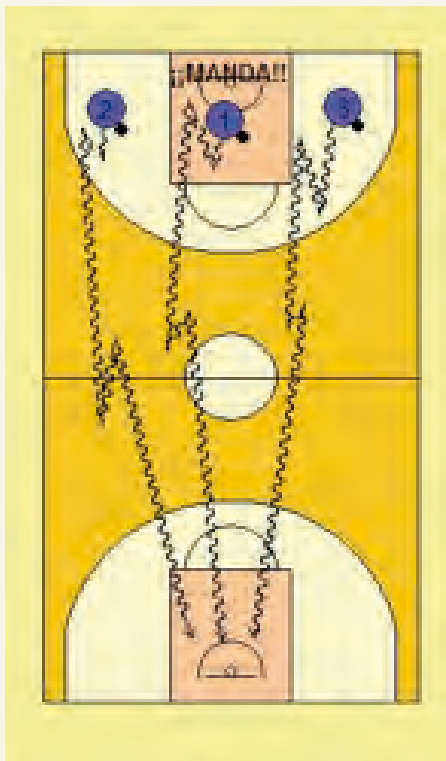
Adaptaciones del ejercicio por niveles: Determinados jugadores (o los que van más adelantados en marcador) tienen que escapar dos veces de uno de los jugadores para considerar que lo han rebasado, o tienen que escapar con un cambio de mano más complejo. También podemos ponerles un objetivo numérico mayor, modificar el valor de sus puntos o acotarles a un tipo de lanzamiento más complejo.

"AL BORDE DEL PRECIPICIO"

¿Qué trabajamos? Bote de velocidad, bote en varias direcciones, no mirar el balón, paradas y arrancadas sobre bote, stops en bote, finalizaciones.

Descripción: Los jugadores se agrupan en equipos de hasta 2, 3 (recomendado) o 4 jugadores dispuestos en horizontal, en primer lugar en la línea de fondo. Es un ejercicio a toda pista. Tomamos como referencia las líneas de tiro libre, medio campo y tiro libre (los tres precipicios). El objetivo es anotar en la canasta del campo contrario al que se inicia el

Descubrir la técnica en minibasket



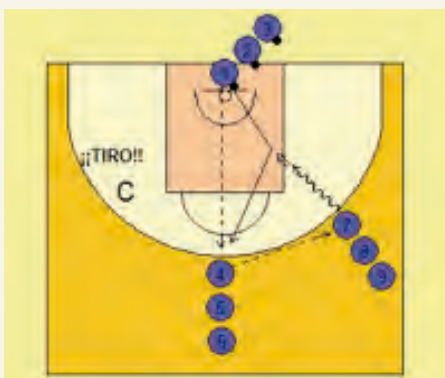
juego. El primero que lo consiga logra 3 puntos. Un jugador del equipo manda y el resto obedecen. ¿En qué manda? Pues bien, en cada uno de los precipicios (tres líneas) siempre tiene que pasar primero el jugador que manda. De lo contrario, si alguno de los otros pasa primero (tantas veces como ocurra) el jugador que manda obtendrá un punto. Por supuesto el jugador que manda puede engañar, aunque es claro que los perseguidores tampoco pueden dejarle mucha ventaja en su carrera al aro porque están en juego 3 puntos tras el último precipicio.

LA REVOLUCIÓN DE LOS SENTIDOS

¿Qué trabajamos? Pase, lectura de juego, percepción, bote, tiro, finalización.

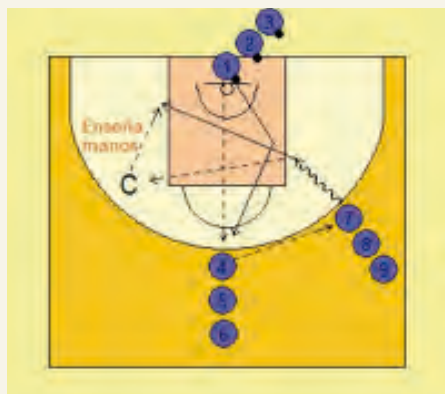
Descripción: Los jugadores se distribuyen en tres filas. Una con balón bajo aro, otra en la posición de base y otra en la posición de alero, ambas sin balón. El jugador bajo el aro pasa a una de las dos filas exteriores y va a "defender" a cualquiera de las dos. El jugador que recibe el pase tiene que leer si él está marcado o tiene que

dar un pase extra. El jugador liberado arrancará hacia canasta (puede prefijarse cómo) para finalizar con una entrada. El defensor no hace nada más, sólo crea un estímulo para hacer que un jugador esté "marcado".



La rotación es hacia la derecha, independientemente de la fila en la que acabe, aunque otra opción es rotar a la fila a la que paso-corro-tiro.

Modificaciones de la tarea: El jugador que pasa puede fintar con un paso antes de correr a defender a alguna fila. El entrenador puede decir "tiro" cuando la decisión de atacar ya se ha tomado en el juego y entonces el jugador debe reaccionar, parar y tirar (no muy tarde). El entrenador puede "sacar-enseñar" las manos y si el jugador que ataca está en la posición de base, debe pasar al entrenador y cortar hacia el aro para recibir y lanzar. Y si el atacante estaba en el alero, pasar al Entrenador e ir a poste bajo o a la esquina para acabar jugando 1c0.



"CAMBIOS DE CHIP" ATAQUE-DEFENSA

La defensa: aprender jugando

¿Qué trabajamos? Cambio de rol ataque defensa, salidas en velocidad, defensa 1c1 (dentro de línea de tres puntos)



Descripción: Parejas de jugadores. Ambos con balón. Ejercicio a toda pista. Salida desde el fondo. El que empieza atacando con balón en bote, el que defiende con el balón cogido. Si el jugador que defiende, toca con el balón agarrado al atacante, se intercambian los papeles, pasando él a botar el balón y su compañero a agarrarlo respectivamente. Pueden cambiar de chip tantas veces como quieran hasta que entren en la línea de triple en cambio ofensivo. Entonces el jugador que entra mandando gana un punto y continúa atacando. El que ha entrado defendiendo sólo puede defender para que no sume otro punto al anotar la canasta (en un solo tiro). Ya no cambian más roles.

Dedicado a José Luis Ereña, Miguel Martín, Jota Cuspinera y Miguel Giménez; los mejores en su campo y, sobre todo, fuentes continuas de inspiración y motivación. 5. También a mi familia y en especial padres y abuelos.*