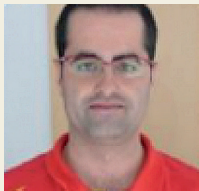


# Desmenuzando el paso cero: retos para jugadores y entrenadores



## Santiago Pérez

Entrenador superior de baloncesto. Entrenador ayudante de Mann Filter St. Casablanca de Liga Femenina, seleccionador de Aragón y colaborador de la FEB

Este artículo refleja la opinión del autor sobre la nueva normativa que FIBA ha introducido en el Reglamento de juego, y las reflexiones que sobre estos nuevos gestos técnicos podemos aplicar los entrenadores

en el aprendizaje de la técnica individual de los jugadores y cómo influye también en la táctica de nuestro juego.

### Introducción

Ha sido un verano muy intenso en lo que a cambios reglamentarios se refiere. FIBA ha decidido introducir una serie de modificaciones en las normas de juego, las cuales se han anunciado con un par de meses de antelación a la comunidad de entrenadores. Sin embargo, hasta la finalización del Eurobasket masculino, que todavía se regía por las antiguas normas, no se publicaron materiales explicativos de las mismas para su difusión, lo que generó cierta incertidumbre ante la llegada de la nueva temporada.

Ahora, tras más de un mes de aplicación en ligas profesionales y dando sus primeros pasos en las cate-

gorías formativas, me he decidido a dar mi opinión en función de lo que he podido observar hasta el momento. Agradezco enormemente que la Federación Navarra de Baloncesto me haya ofrecido un espacio en su publicación para hacerlo, así que espero ser lo más claro y práctico posible.

Empezaré por el final y adelantaré mi conclusión: primero, me sorprende la relativa naturalidad con la que jugadores y espectadores están recibiendo las nuevas situaciones y, en segundo lugar, la cantidad de retos que nos surgen a los entrenadores en la parcela técnica, por supuesto, pero también a nivel táctico y metodológico.

### ¿En qué consiste esta pequeña revolución? ¿Por qué? ¿Qué efectos está produciendo?

Aunque existe una amplia lista de pequeñas modificaciones, las dos principales en mi opinión por su impacto en el juego son el conocido como "paso cero" y el nuevo supuesto de falta antideportiva para parar el contrataque.

Según responsables técnicos de la Federación Española de Baloncesto, recogiendo la idea de FIBA, estas modificaciones persiguen dos objetivos:

- Con la nueva falta antideportiva: limpiar el juego de acciones no deportivas (fuera de una posición legal-normal defensiva en baloncesto) y lograr que mejore la calidad de este, especialmente en contraataque.
- Con el paso cero: unificar reglas y criterios en todo el mundo a nivel arbitral.

Aunque es cierto que la norma del paso cero unifica la normativa, hay que advertir que la tendencia está siendo unificar desde la óptica de las normas del baloncesto norteamericano, descartando acciones porque "allí no se utilizan" pero que están arraigadas en el baloncesto europeo.

De forma general, una primera enumeración de consecuencias provocadas por este cambio sería la siguiente:

- Aumento del número de contraataques y por tanto de la velocidad en el juego al haberse reducido el número de "faltas tácticas".
- Reducción del número de violaciones provocadas por pasos, normalmente en recepciones en carrera, lo cual indirectamente también añade dinamismo al juego en contraataque.
- Pequeño incremento de faltas antideportivas posiblemente no

faltas tácticas, pero que han de ser así sancionadas como tal.

-Una más rápida integración de los jugadores americanos en nuestras ligas profesionales, ya que no tienen que pagar el peaje de los pasos en recepciones en carrera y finalizaciones aunque sí les siguen afectando en las salidas abiertas.

### Explicando brevemente el paso cero

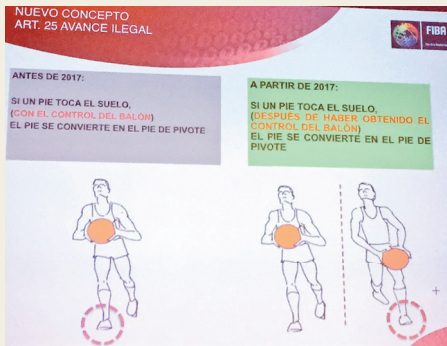
En el art. 25.2.1 de las Reglas Oficiales de Baloncesto, aprobadas por FIBA y traducidas por FEB, prevé que un jugador que controla el balón con un solo pie apoyado en el suelo podrá:

- Dar dos pasos más para detenerse, pasar o lanzar a canasta.
- Dar un paso más si lo que pretende es iniciar el dribling antes de mover el pie.

Es decir, sólo en el caso de recibir con un pie apoyado en el suelo, ese paso no contará y el siguiente será pie de pivote. Tras establecer pie de pivote, se mantiene la normativa tradicional. Este

## Desmenuzando el paso cero: retos para jugadores y entrenadores

paso cero es un “añadido”. Importante, sí, pero un recurso más a lo que ya existía.



Es decir, los entrenadores, jugadores y árbitros de todos los niveles han de tener claro que si el jugador recibe con los dos pies apoyados este paso adicional no se podrá aplicar, utilizándose la regla de pasos tradicional.

El primer gran reto que se nos plantea a los entrenadores, y que en cierta forma ya existía antes de la entrada de esta norma, es enseñar al jugador a reconocer si en el momento de recibir-controlar el balón tiene un pie o dos apoyados, porque en función de eso tendrá unas opciones u otras desde el punto de vista reglamentario.

Particularmente creo que si los árbitros no hacen hincapié en observar el contacto de los pies en el suelo en el momento de la recepción, esta norma puede ser una auténtica “barra libre” que, en mi opinión, no favorecería a la mejora de la calidad del baloncesto, sólo a su dinamismo.

### Aplicación técnico-táctica del paso cero en el juego. Casos claros

Uno de los grandes problemas hasta ahora es la escasez de material sobre el paso cero con el que se cuenta. En innumerables clinics y charlas se citan ejemplos más básicos que, siendo muy didácticos, sólo permiten abarcar parte de la multitud de situaciones que pueden producirse en un partido. Lógicamente, conforme se vayan produciendo en la

temporada, todos los implicados irán reconociendo mejor las situaciones y cómo darles respuesta.

El reto es más importante si cabe en baloncesto de formación, donde el juego puede ser en ocasiones más acelerado, las respuestas en niños y niñas van a ser infinitas, y hemos de estar preparados.

Estos casos “de manual” que son los que han motivado que se introduzca el paso cero en el reglamento son:

*Estas imágenes corresponden al trabajo elaborado junto a Miguel Martín (Director del Curso Superior) y Manuel Peña (tutor del Curso) durante los meses de verano para tratar de generar un material audiovisual y didáctico a los entrenadores interesados.*

1- Recepción de primer pase de contrataque tras rebote defensivo y recepción de pase de alero para seguir corriendo.



Puedes consultar el vídeo elaborado por Miguel Martín, Manuel Peña y Santi Pérez en el twitter del primero, en el siguiente enlace:(1) <https://twitter.com/MiguelMartinL/status/898453387385208833>

**Consejo técnico.** Estos supuestos, que son los más evidentes a día de hoy, ni siquiera están completamente interiorizados por los entrenadores y jugadores ni de cantera ni de élite. Tradicionalmente se ha pedido al jugador que reciba en movimiento dando un salto o palmeando el balón. Pues bien, con la nueva normativa, mi consejo, siempre considerando que no hay oposición y que queremos avanzar, es que recomendamos al jugador no saltar, ya que interrumpiremos su ritmo de carrera, ni palmear, puesto que pondremos en riesgo la recepción del balón. Agarrar y correr, eso sí, liberando lo antes posible el balón de la mano para no cometer pasos por levantar el pie de pivote. Son muchos los

jugadores que continúan realizando todavía el gesto antiguo para evitar que les señalen unos pasos que, en la gran mayoría de ocasiones, no tienen riesgo de cometer.

2- Reverso.



## Desmenuzando el paso cero: retos para jugadores y entrenadores

Puedes consultar el vídeo completo en: (2) <https://twitter.com/MiguelMartinL/status/898480007370223616>

**Consejo técnico.** En el reverso, los entrenadores hemos optado tradicionalmente desde la enseñanza de un reverso completo y perfecto sin pasos, hasta fórmulas simplificadas en la que se perdía un paso, el último, para no apoyarlo y cometer pasos, etc. Con la nueva norma, con una adecuada sincronización de toma del balón con pie en el suelo, puede apoyarse el último paso como en la foto de Irving aportada como ejemplo. Por tanto, al poder dar este paso, la finalización se podrá hacer en extensión, dos pies apoyados, o levantando el pie de pivote y saltando sobre el último.

### Por qué el traspies está expresamente prohibido

Sería fácil pensar que, con esta normativa del paso cero, el traspies estaría perfectamente permitido, entendido como aquella acción, normalmente vinculada a las finalizaciones, en las que tras el fin del regate con un pie apoyado, se vuelve a apoyar el mismo pie a continuación. Un ejemplo lo encontramos en este pequeño vídeo de T.Rice: (3) <https://drive.google.com/open?id=0BxBH1NyARyCaalZUVmZZTUJOLTA> Sin embargo, desde FIBA, se han encargado de prohibir el traspies, el cual se sancionará como pasos. Lógicamente debería señalarse sólo como pasos aquellos traspies en los que, al tomar el balón, esté apoyado un pie, el derecho, y se vuelve a apoyar a continuación el mismo pie. Si en el momento en que se finaliza el regate se está en el aire, por ejemplo, no debería señalarse, aunque me temo que van a ser señalados como pasos siempre. Esta decisión es política y obedece a que es un gesto que no se realiza en EEUU, por lo que en pos de esa

unificación de criterios se decide prohibirlo en Europa, algo en lo que estoy en total desacuerdo. Técnicamente tampoco hay razón para prohibirlo. El atacante con el traspies busca cambiar la frecuencia de los pasos frente a un eventual defensor-taponador. Obtiene menos ventaja de espacio que con un rodapaso normal realizado con paso cero, por lo que no hay una razón técnica para invalidarlo.

El **consejo técnico** en este caso es que si se sigue enseñando o simplemente al jugador le sale como recurso, le enseñemos un pequeño truco, y es que si apoya un pie a la vez que agota un regate y ve que va a realizar un segundo apoyo con el mismo pie, aterrice con una parada en un tiempo, ya que si apoya los dos en principio no estaría sancionado por la norma. En el caso de Rice, esto casi se produce, aunque parece que en efecto apoya dos veces el pie izquierdo tras finalizar el regate. Pasos.

### El paso cero es esto... y mucho más

Aunque el paso cero se ha vinculado a estos casos, hay infinidad de supuestos de acciones técnicas de jugadores exteriores, interiores, pivots, etc. que van a verse afectadas. A continuación realizaré un esquema simplificado de las mismas que pretende no ser exhaustivo, sino dar una idea de la cantidad de recursos que pueden verse afectados:

a) Recepciones de tirador tras bloqueo:

a.1) En dos tiempos:

-Si la defensa persigue: El jugador puede elegir dos apoyos o tres apoyos en función de la posición del defensor.

En este vídeo de Juan Carlos Navarro se aprecia cómo el jugador realiza tres apoyos, lo que sería legal con la nueva norma: (4) <https://drive.google.com/open?id=0BxBH1NyARyCacGRDY1U1bUstYnc>

-Si la defensa recorta: El jugador puede recibir con un pie apoyado y alejarse aún más del jugador que recortó el bloqueo, con uno o dos apoyos más.

a.2) En un tiempo:

-Pie apoyado más caída en un tiempo: Antes del paso cero, el jugador que recibía con un pie apoyado y caía en un salto sólo podía pasar y tirar. Con la nueva norma, puede pasar, tirar y botar, con el añadido de que podrá elegir pie de pivote, porque tras el paso 0, el paso 1 (el que fija pie de pivote) ha sido con los dos pies a la vez.

Puede verse un vídeo que elaboré conjuntamente con Miguel Martín y Manuel Peña sobre esta situación en: (5) <https://www.youtube.com/watch?v=uvS00ONhv08>

b) Paradas tras bote:

b.1) El jugador tras 1c1 o salida de bloqueo directo, puede tomar el balón con un pie apoyado y dar un paso o dos más. Atención a que el balón siga rodando en su mano y no finalice regate (mismo supuesto que el c1 para entrada a canasta)

b.2) Step back en bote: Es posible tomar el balón y luego dar dos pasos hacia atrás para ganar espacio ya que el primero no cuenta.

En este pequeño vídeo puede apreciarse esta acción: (6) <https://drive.google.com/open?id=0BxBH1NyARyCabGswc0NOOS1xRXM>

c) Finalizaciones en rodapaso:

c.1) Tras bote y finalizar regate: Puede dar el apoyado y dos más. Aquí además hay que atender a que si deja el balón rodando en la mano y no pone la mano debajo, finalizando el regate, podría dar prácticamente infinitos pasos.

c.2) Tras recepción de un pase: El apoyado no contaría y el jugador podría elegir entre dar uno o dos más.

Puedes visualizar un ejemplo en el vídeo elaborado por Mi-

- (2) <https://twitter.com/MiguelMartinL/status/898480007370223616>  
 (3) <https://drive.google.com/open?id=0BxBH1NyARyCaalZUVmZZTUJOLTA>  
 (4) <https://drive.google.com/open?id=0BxBH1NyARyCacGRDY1U1bUstYnc>  
 (5) <https://www.youtube.com/watch?v=uvS00ONhv08>  
 (6) <https://drive.google.com/open?id=0BxBH1NyARyCabGswc0NOOS1xRXM>

## Desmenuzando el paso cero: retos para jugadores y entrenadores

guel Martín y Manuel Peña y alojado en timeline de Miguel Martín en twitter: (7) <https://twitter.com/MiguelMartinL/status/898473664743604226>

### d) Juego del pivot:

d.1) Finalizar el dribbling con un pie apoyado más dos apoyos. Sería legal la canasta de Shermadini Copa del Rey.

d.2) Finalizar el dribbling con un pie apoyado y caer en un tiempo. Permitiría luego mover un pie más, cualquiera ya que no ha elegido pie de pivote.

d.3) El traspies en el movimiento de pivot también es ilegal si no se realiza correctamente.

d.4) El stepback tras bote pasa a ser legal, siendo muy útil para crearse espacio tras tomar el balón a dos manos (Eduardo Hernández Sonseca y Nowitzki lo realizaban).

Aquí un ejemplo en vídeo de elaboración propia y publicado en mi perfil de twitter de finalización de jugador interior en la que además se observa cómo el pivot levanta el pie de pivote, algo que siempre ha estado permitido en nuestra normativa siempre que antes de volverlo a apoyar tire a canasta o pase el balón: (8) <https://twitter.com/santiperezbelt/status/923506979812888576>

e) Mano a mano: Ya no será necesario sincronizar con un pequeño salto o traspies la entrega del balón, al menos desde un punto de vista técnico. La nueva normativa permite la recepción con pie apoyado agarrando el balón, siempre que se libere antes de mover el pie de pivote.

### Paso cero, velocidad en el juego y antideportivas por cortar contraataques

Desde mi punto de vista, conectando la aplicación del paso cero y la nueva normativa de falta antideportiva por cortar contraataques, creo que se ha incurrido en una pequeña contradicción. Por un lado se ha pretendido (o conseguido) acelerar el juego con la norma del paso cero. Se fomenta que el jugador pueda distanciarse y escaparse más fácilmente de su defensor, pero, por otro, se penaliza que este, en ocasiones sorprendido por la ventaja que obtiene el atacante, intente defender tarde

estas situaciones y haga una falta sancionándola con antideportiva. Estoy viendo en los partidos tanto de formación como a nivel profesional, reacciones ya sea instintivas, o por frustración o por enfado, de intentar defender tarde a su jugador. O también por hábito, porque, donde el jugador podía defender con normalidad una recepción antes, ahora no puede porque la nueva norma permite dar un paso más al atacante y entonces comete falta fuera de la posición legal defensiva. Los árbitros están aplicando en la mayoría de las veces la nueva norma correctamente, pero creo que hay casos más allá de los que pretenden evitar en el juego (las faltas tácticas) que deben sancionados menos estrictamente, especialmente en categorías de formación.

Si bien es cierto que, a fecha de hoy, ninguna jugadora de Liga Femenina, por ejemplo, ha sido expulsada tras 5 jornadas disputadas por dos antideportivas o por la combinación de antideportiva y técnica, será conveniente aplicar con sentido común este criterio ya que puede provocar perjuicios serios a los equipos que los sufran.

### Conclusión: retos del paso cero para entrenadores

-El paso cero permite que, sobre todo en formación, el receptor de un pase pueda enmendar la mala calidad de éste (tanto por timing como por dirección) recibiendo con un pie apoyado y dando posteriormente dos pasos. La nueva normativa ha de ser algo que enriquezca el juego y permita ampliar recursos. Debemos cuidar la calidad del pase y potenciarla si cabe.

-El paso cero no elimina el riesgo de pasos por mover el pie de pivote sin liberar el balón ni elimina los pasos en las salidas con dos pies apoyados, especialmente en las abiertas. Podemos enseñar a nuestros jugadores a recibir con un sólo pie apoyado incluso en estático, para luego evitar estos riesgos, pero en mi opinión deben conocer cómo realizar arrancadas tras recibir el balón con los dos pies apoyados. Esto es algo que existía, era básico y seguirá existiendo.

-El paso cero no ha terminado con la técnica individual tal y como la

conocemos. No hay que olvidar que el jugador cuando recibe con un pie apoyado puede optar por dar uno o dos pasos más. Si da uno estaría en la técnica individual clásica. Dando dos, estaría en una situación técnica que sí que es novedosa. Veo aumento de recursos, no eliminación de los mismos.

-En lo que sí influye el paso cero es en la elección del pie de pivote para nuestros jugadores. Un jugador que quiere parar en dos tiempos (recepción pie izquierdo + pie derecho) como es tradicional, se encontrará con que su pie de pivote ahora es el derecho, el segundo que apoyó. Esto tenemos que tenerlo claro y saberlo explicar a los jugadores.

-Utilizar el paso cero, tácticamente hablando, permite ganar espacio respecto al defensor. Sin embargo, especialmente a nivel profesional, donde las defensas están mucho más preparadas, ganar espacio respecto al defensor puede conllevar acercarse más a un compañero o a un defensor que ayuda o que finta y recupera. Un ejemplo sería la salida de bloqueos indirectos para tirador.

-Metodológicamente, los entrenadores debemos preparar nuestros ejercicios, ruedas, etc. para que el jugador ejecute el gesto técnico relacionado con el paso cero con rigor, especialmente en la sincronización de la recepción, y tener un solo pie apoyado. Se les puede hacer verbalizar cuando hagan el paso cero, se les puede pedir que realicen paso cero o no en función de la distancia de la defensa.

Es decir, el paso cero debe entrenarse. Como todo, se adquiere por hábito y entrenamiento. Hábito que va a tener que luchar contra los hábitos adquiridos, especialmente en los jugadores ya más experimentados con el paso de los años.

Y por supuesto, también creo que debe entrenarse la defensa del paso cero, de forma que evitemos jugadores sorprendidos y superados porque su atacante da un paso más, ahora ya legalmente.

Pueden contactar conmigo para cualquier aclaración a través de mi cuenta de twitter [@santiperezbelt](https://twitter.com/santiperezbelt)