

Herramientas metodológicas para el entrenamiento en minibasket



Miguel Giménez

Entrenador superior de baloncesto Entrenador infantil y de tecnicaciones individuales de minibasket y jugadores de cantera en el Club Basket Zaragoza. Profesor de técnica individual en los Cursos para Entrenadores de la Federación Aragonesa de Baloncesto.

Si en minibasket todo es diferente al baloncesto "oficial"; balón, experiencia y físico del jugador, campo,

canasta, reglamento... Es obvio que no debemos entrenar igual que a un equipo superior. En este artículo se explica cómo entrenar en esta edad tan particular.

1.- INTRODUCCIÓN

Para el entrenamiento, **los formadores/entrenadores/educadores/....** debemos:

1. Conocer **QUÉ** contenidos podemos incluir durante la temporada (dependiendo de la edad y el nivel del grupo). **(FORMACIÓN)**.

2. Saber **CÓMO** los vamos a ir introduciendo. ¿Cómo introducimos nuevos contenidos para encajarlos con los anteriores? ¿Cómo graduar el nivel de dificultad? **(METODOLOGÍA)**.

3. Saber **CUÁNDO**: **Tú no marcas el cuándo, lo marcará el grupo. (CAPACIDAD DE ANÁLISIS DEL GRUPO Y PLANIFICACIÓN y AUTOEVALUACIÓN DE CONTENIDOS)**.

PERO TAMBIÉN... UN CUARTO PILAR...

4. ¿PARA QUÉ? LA MEJORA INDIVIDUAL POR ENCIMA DE TODO. NO DEBE VALERNOS GANAR A TODA COSTA. EN MINIBASKET GANAR NO ES METER MÁS PUNTOS: GANAR ES MEJORAR CONSTANTEMENTE.

¿Ante qué nos enfrentamos?

En los primeros años de formación de jugadores (minibasket) aparecen, casi siempre y de manera generalizada y recurrente, los mismos errores en acciones técnico-tácticas individuales en los equipos que llevamos.

¿Cuáles son?

Serie (abierta) de errores típicos en minibasket:

- No dominan el espacio, no saben dónde están. No saben interpretar las líneas del campo.
- No llegan a canasta en sus tiros-lanzamientos.
- Ante defensa asfixiante del rival agarran balón y se colocan de espaldas

a canasta de ataque. Eluden cualquier tipo de contacto físico dentro de su espacio.

- No utilización del pie de pivote.
- Utilización solo de mano dominante en bote de velocidad.
- Utilización de mano dominante en bote para jugar 1c1.
- Finalizaciones solo en lado de pista de mano dominante.
- Inexistencia de cambios de ritmo con balón (stops y arrancadas) y de dirección. Solo juegan con sprint y acaban en esquina del campo de ataque.
- Agarre y posición corporal incorrecta para el tiro.
- Posición corporal para pase en carrera (giran todo el cuerpo para pasar lateral, no son capaces de girar solo de cintura para arriba y seguir corriendo).
- Pasos de salida tras agarre de balón.
- Defensa incorrecta: espacio con respecto a su atacante con balón, muy cerca.
- Defensa: posición básica defensiva. Están rígidos.
- No defienden líneas de pase. No hay responsabilidad individual a defensor sin balón, solo empiezan a defender cuando su atacante tiene la posesión del balón.
- ETC, ETC...

¿QUÉ SE NOS PASA A LOS ENTRENADORES POR LA CABEZA?

Sabemos qué va a pasar (por nuestra experiencia), pero el niño no, no lo sabe... es algo nuevo para ellos. Debemos saber ponernos en su lugar (¿cómo les acompañamos en su frustración?).

RESPONSABILIDAD DEL ENTRENADOR:

Cómo gestionemos ese error, que sabemos que se va a producir de manera generalizada y repetitiva y, cómo lo corregimos, puede marcar la evolución de nuestro pequeño jugador (sobre todo a través de su MOTIVACIÓN) o no a volver a entrenar con nosotros (ABANDONO).

Somos una CONSTANTE FUENTE DE INSPIRACIÓN para los jugadores jóvenes en una fase de su vida en la que son tremendamente influenciables y vulnerables.

¿Cómo es deseable actuar?

Respetar las etapas de crecimiento y aprendizaje. No exprimas al jugador antes, deja que crezca. Preferible reforzar y afianzar contenidos básicos que meter nuevos que no corresponden a su edad.

El **gesto técnico** se enseña con el objetivo de hacerle ver al jugador que con la aplicación correcta (toma de decisión) se consigue una ventaja táctica (el **por qué y para qué de las cosas**).

Trabajar desde la **EXIGENCIA** al jugador (intensidad y dobles esfuerzos, mental y físicamente) y **AUTOEXIGENCIA** con nosotros (preparación y acción, observar y corregir).

Estar convencidos de lo que hacemos y por qué lo hacemos así (nuestro estilo). **TRANSMITIR SEGURIDAD E ILUSIÓN-PASIÓN.**

Nunca des por hecho que tienen que saber hacer algo.

Herramientas metodológicas para el entrenamiento en minibasket

2.- ¿QUÉ FUNDAMENTOS TRABAJO?

TÉCNICA

Posición corporal (pies y flexión).

Ataque

- **Agarre de balón** ("manos rápidas").
- **Bote:**
 - Levantar cabeza.
 - Dominio de ambas manos para generar ventajas.
 - Paradas y arrancadas (sobre bote y sobre agarre).
 - Bote de retroceso.
 - Cambio por delante y cambio entre piernas.
 - Verticalidad (utilidad del bote).

• Pase:

- Sobre bote a una mano (abrir ángulos).
- Dominio de espacio-tiempo con respecto a móvil que se mueve.

• Finalizaciones:

- Levantar rodilla.
- Dominio de ambas manos.
- Agarre y brazos: ¿Bandeja o brazos armados para tiro?
- Pies: Pérdida de un apoyo: bombas.
- Aros pasados vs. continuar con bote (lectura de ventajas).
- "Impredecibles".
- Pies de pivote (exprimir pie de pivote).
- Euro-step.
- Inicio de paso 0 para chocar.

• Recepciones en carrera:

- Evitar pasos.
- "Agarrar balón corriendo": mejor sin saltar, mejor sin palmear,... (antiguos "trucos" con reglamento antiguo).
- Conseguir ventajas con la carrera.

• Tiro: ("Cómodo")

- Agarre.
- Equilibrio corporal y apoyos de pies.
- Cadena cinética.
- Línea sagital cuerpo (mano de tiro).
- Parábola y efecto.

TÁCTICA

General

- Cambio de rol: como algo transversal en muchas tareas pero también hay trabajo específico.
- Hábito de rebote (ir a por balón,

saltar a por balón).

Ataque

- Lectura de ventajas tras 1c1 (Toma de decisiones: previo: verticalidad en 1c1).
- Juego sin balón (puertas atrás y corte desde lado fuerte).
- Dividir y doblar.
- Tiro: "Solo".
- ¿Pasar y cortar o pasar y moverme?
- Lectura de superioridades.

Defensa

- Líneas de pase y primera ayuda.
- Aguantar 1c1 (en carrera y en estático, aguantar y chocar).
- Situaciones puntuales: saltar y cambiar (sorprender). Decisión del jugador, no dirigido.

La defensa en minibasket es, ESENCIALMENTE, RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL, el mini es 1c1. Si trampeamos desde el principio con presiones zonales o saltando al 2c1 a toda pista siempre le estamos haciendo un flaco favor al jugador.

3.- EL ENTRENADOR ANTE EL ENTRENAMIENTO

Dos puntos clave que debemos cuidar los entrenadores en minibasket:

3.a) Elegir/Diseñar la tarea y la sesión.

3.b) Pasar a la acción en el entrenamiento.

En internet hay infinidad de recopilaciones, documentos y vídeos de juegos para minibasket. ¿Pero... sabemos desgranar la esencia de ese juego? ¿Cuál es el objetivo de éste? ¿Y si cambiamos las reglas, modificamos el gesto técnico a trabajar?

3.a) Diseñar la tarea y la sesión

FASE 1: ANÁLISIS DE LA NECESIDAD DE CREACIÓN DE UNA NUEVA TAREA

¿Qué carencias/necesidades tienen nuestros jóvenes jugadores?

Un entrenamiento no es llegar y ponerse a hacer una sucesión de ejercicios, juegos, tareas... Como decía Alfredo Alquezar: "No estaféis a los niños".

NECESIDAD → **OBJETIVO** → **TAREA**

FASE 2: CREACIÓN/ELECCIÓN DE LA TAREA

Planteamiento del **Objetivo de la tarea:** principal, secundario... y residuales.

Localización/contextualización:

dónde vamos a desarrollar el trabajo en el terreno de juego. (se establece un primer nivel de complejidad de la tarea al limitar/constreñir el espacio... o no). (Modificable)

Elementos de la tarea: número de jugadores. (Modificable)

Material deportivo en la tarea: conos, petos, aros, balón/es de baloncesto, otras pelotas (tenis, rugby, etc): que marcarán la complejidad de la tarea y podrán ayudar más o menos a definir el tiempo de trabajo específico en función del objetivo marcado.

Establecimiento de **una o varias soluciones** para **resolver** la tarea a los jugadores. (Dentro de lo posible... dejar abierta la solución).

Establecimiento de reglas y normas para conseguir una mayor optimización del tiempo de trabajo con respecto al objetivo que pretendemos. (Modificable)

FASE 3: EL CONTEXTO DE LA TAREA

Reflexión y planificación de cómo introducimos esta tarea dentro de una progresión metodológica con el mismo objetivo con otras tareas: dentro de la misma sesión y también fuera de ella (CICLO: SEMANA, MES, ... ; Temporada/ Posttemporada/Pretemporada).

Análisis de la carga física y mental de la tarea dentro de la sesión: ¿Cuándo "metemos" esta tarea? ¿Antes y después de qué tareas de la sesión?

FASE 4 LA EXPLICACIÓN DE LA TAREA EN LA PISTA

FASE 5 DESARROLLO DE LA TAREA

FASE 6 VALORACIÓN DE LA TAREA y SU EVOLUCIÓN

3.b) Pasar a la acción en el entrenamiento

OPTIMIZA TUS SESIONES (TIEMPO, JUGADORES Y MATERIAL):

Uso de espacios compartidos para crear interferencias que ayuden a desarrollar percepción y toma de decisiones. (Peligro: se van a chocar, la primera vez. La siguiente levantarán cabeza

Herramientas metodológicas para el entrenamiento en minibasket

y gestionarán mejor el **espacio**).

Utiliza rotaciones muy sencillas. Si el jugador está más pendiente de las rotaciones que del propio objetivo del ejercicio.... **error!**

Nada de tareas colectivas vistosas y espectaculares. Siempre, dentro de lo posible, evita filas: Organización vs. Tiempo de desarrollo motor (repeticiones). "El baloncesto se aprende jugando, no viendo".

Participación activa y simultánea : **"caos organizado"**.

Las tareas también nos pueden servir para **crear hábitos** y realizar repeticiones de un gesto técnico que no sea el principal (Por ejemplo: 1c1 el balón en el defensor, éste le pasa el balón al atacante sobre el bote y con mano izquierda y a partir de ahí que apliquen el gesto técnico y solucionen un problema táctico que les planteemos). Si nos falta tiempo.... Si hay que hacerlo por la izquierda y por la derecha... Mejor hacerlo por la izquierda.

LA GESTIÓN DEL ERROR A TRAVÉS DE NUESTRAS CORRECCIONES):

Minibasket Vs "Baloncesto de mayores"

Como entrenadores de minibasket tenemos que aplicar una metodología y una **comunicación diferente al "baloncesto de mayores"**. Debemos ser conscientes de la importancia del LENGUAJE (de cómo interactuamos y nos comunicamos con ellos). Es igual de importante en la comunicación:

- **Qué** decimos (CONTENIDO),
- **Cómo** lo decimos (FORMA: lenguaje gestual).
- Incluyo nuestros **silencios**, lo que llamamos (gestión de los silencios).

A continuación expondré diferentes ideas/herramientas que se han convertido en mi día a día en **HÁBITOS INTERIORIZADOS** que utilizo en diversas situaciones de entrenamiento y partido y que me han sido útiles para relacionarme con mis pequeños jugadores consiguiendo varios **objetivos:**

- Fomento de la autocorrección en el jugador (efecto multiplicador).
- Simplificar y optimizar nuestro tiempo como correctores.
- **CONVENCER, NO IMPONER.**

LOS JUEGOS EN MINIBASKET ("LAISSEZ

FAIRE"): 4 PASOS PARA QUE EMPIECEN A EXPERIMENTAR Y DESCUBRIR

1.- **Explicar el juego** (solo el primer día) haciéndolo el entrenador. El mejor ejemplo es visual. Deben quedar claras dos cosas: **qué reglas tenemos y qué objetivo tenemos.** IMPORTANTE: Que nadie se quede con dudas. Al acabar todas las explicaciones siempre pregunto: "¿Alguna duda?". Evitar el fenómeno del "preguntón". Evitar lenguaje técnico.

2.- **Que jueguen**, que se equivoquen, solo intervenir como juez en el caso de disputa por incumplimiento de normas. Si corrijo solo lo hago individualmente y para dudas del "reglamento" del juego.

3.- **Se cumple objetivo:** Sí entro a preguntar globalmente. IMPORTANTE: Interactúo con ellos y establezco diálogo: ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Para qué? (la utilidad de las cosas).

4.- **Afianzar, vuelta al juego:** Vuelta al ejercicio-juego y cambio de alguna regla para aumentar la dificultad del gesto técnico o la velocidad en toma de decisión que queramos trabajar o mejorar.

¿Y el siguiente día?

"Jugamos a... "x". 3,2, 1... ya"

Mi hábito: a todos los juegos les pongo un nombre, si no lo tiene que lo pongan ell@s. Se ahorra muuuuucho tiempo

EL MÉTODO DE LAS PALABRAS CLAVE:

¿Qué son?

Son **autoinstrucciones** que se da el propio jugador o que yo (entrenador) utilizo con ellos (todos o algunos).

¿Para qué sirven?

- Afianzar y corregir gestos técnicos individuales.
- Para aumentar la concentración en la realización del gesto técnico.
- Para que los niños identifiquen una norma "táctica" colectiva.

Ejemplos:

"Hilo": cada vez que salto a canasta la rodilla es como si estuviese unida al balón, si el balón sube la rodilla también. Rodilla-balón en las finaliza-

"Sentado": una de las primeras frustra-

ciones para un jugador de mini es ver que no llega en los tiros a larga distancia. Le podemos indicar que tiene que hacer el gesto de sentarse para que pueda iniciar toda la cadena cinética en el tiro e impulsarse con piernas para poder llegar a canasta.

"Culo": la posición básica defensiva es algo que cuesta corregir. Con una sola palabra ya saben los jugadores qué tienen que hacer: "bajar el culo" (bajar el centro de gravedad para poder reaccionar ante un ataque).

"Pared": debo respetar el "cilindro" del atacante pero me pego a él todo lo posible para dificultar el pase: Presión en 1c1 después de que el atacante ha agarrado el balón después de botar.

"Solo y cómodo": cada vez que estoy en esta situación puedo tirar. Tiene connotaciones tácticas ("solo") y técnicas ("cómodo": posición de pies, manos, etc).

"Valiente": si estoy realizando bote de avance y la toma de decisión es una finalización cerca de canasta, debo ser "valiente" e ir hacia canasta, chocar... Con algún@s jugadores que tienen miedo a chocar he utilizado la palabra "brut@".

"Cuerda": estamos todos unidos por una cuerda, si alguien tira de ella los demás rotaremos en función de lo que haga el primero. Presión toda pista y saltar al balón (saltar y cambiar).

TOMA DE DECISIONES:

Aunque nuestro propósito sea ayudarles, debemos evitar el fenómeno del "entrenador con joystick": Bota, tira, pasa, un pase más... Ni los padres ni el entrenador. La decisión debe tomarla el niño@, no el entrenador. Proceso de educación en padres también, el entrenador como ejemplo.

Y, ¿cómo podemos propiciar esa toma de decisiones? Más silencios y propiciar una situación para la toma de decisión: "Levanta la vista", "Mira hacia delante", etc.

Tiene derecho a equivocarse, sin error no hay aprendizaje. Para nosotros es una oportunidad, es ahí donde más podemos participar (Motivación).

Premiar la intención, la toma de decisiones **antes** que el propio **resultado**.

Herramientas metodológicas para el entrenamiento en minibasket

¿Cómo propiciarlo? **Refuerzo positivo en público** (Reconocimiento público y ejemplo para los demás).

REFUERZOS POSITIVOS:

¿Qué hago?

Refuerzos positivos en público, negativos individualmente.

Premiar más la asistencia (al generoso) que la canasta.

Premiar más el esfuerzo que la canasta. Premiar y reconocer al valiente, al que se atreve.

Premiar al creativo.

Premio más la ejecución, la intención y la toma de decisiones que el resultado. Ejemplo: premia en público todos los tiros bien tirados (Lectura y técnica) ANTES de que se sepa si es canasta o no: "Bien tirado", "Buen tiro".

EL DIÁLOGO CORRECTIVO:

¿Cómo lo hago?

1. Llama al jugador (se tiene que acostumbrar a venir corriendo), ponte a su mismo nivel (flexionado, no le mires desde arriba, debéis miraros a la misma altura). En ese momento debe fijar su atención en ti, debe mirarte:

2. "¿Qué ha ocurrido? ¿Qué está pasando? ¿Qué estás haciendo?"

3. "¿Está bien o está mal?" "¿Se puede mejorar?" Conseguir que el jugador valore o juzgue la conducta realizada, sin juzgarle a él como persona, en función de las reglas previas que se han ido dando en anteriores sesiones. Hay que ser coherentes.

4. "¿Cómo puedes mejorar-solucionar el problema?" Buscamos juntos una solución que previamente está entrenada.

EXPERIENCIA:

Si has llevado a cabo este diálogo con el niño y vuelve a cometer el mismo error, va a pasar lo siguiente: va a mirarte y va a asentir, ya sabe qué hacer.

Conclusiones en cuanto a la comunicación...

Los entrenadores en minibasket al comunicar debemos ser: Coherentes - Justos - Constantes - Dialogantes -

Íntegros - Metódicos.
DE ESTA FORMA CUMPLIREMOS NUESTRO OBJETIVO, QUE ES...

Convencer y no imponer

y para eso hay que tener **PACIENCIA**

4. EL ENTRENADOR ANTE EL PARTIDO

El partido es un entrenamiento más.

Utiliza el calentamiento para hacer juegos y ejercicios que has desarrollado durante la semana. Todo tiempo es útil. Huye de ruedas monótonas y el típico calentamiento de mayores.

Evita los roles (pivot, base, alero, etc): Lo único que puedes hacer es asignar responsabilidades por las que TODOS pasarán en ataque y en defensa. (Por ejemplo: en este cuarto "subirán el balón" Lucía, Paula y Marta). Evita también asignaciones defensivas dirigidas, que ellos al principio del período elijan un rival para defender. También de manera controlada, al final del partido, deben haber defendido a varios jugadores, no solo al mejor o al más flojo del otro equipo.

¿Cuándo corregir? Cualquier momento es bueno, incluido en un partido. Si ves que el error se comete repetidas veces y el balón está vivo también puedes llamar al jugador para hablar y dialogar con él, para hacerle ver qué y cómo puede corregirlo. Utiliza todos los tiros libres para corregir cuestiones a los jugadores de pista.

No te olvides del resto de jugadores (**el banquillo**): El diálogo correctivo se puede aplicar individualmente y también colectivamente. No te olvides de los jugadores de banquillo durante un partido. Pregunta también a ellos qué está bien, qué mal, qué es mejorable, etc. durante el mismo partido. Eso también les hará estar concentrados.

En minibasket debemos corregir siempre que se pueda, siempre hay cosas que podemos corregir con los jugadores.

¡Bienvenido error!

¿Debemos elegir los entrenadores entre competir vs corregir?

CREO QUE PODEMOS PERFECTAMENTE... COMPETIR + DIRIGIR + CORREGIR

5. CONCLUSIONES

Trabajas para un club o colegio: los niños no son de tu "propiedad baloncestística". Formas parte de una estructura y seguramente los mejores necesiten entrenar también con los mayores. Pon todas las facilidades para el progreso de tus jugadores dentro de un trabajo colectivo de club/colegio. Adapta a los jugadores que tengas en cada sesión.

Exígete como un profesional: planifica contenidos de toda la temporada, coopera con el resto de entrenadores en coordinación con el director técnico. Prepara cada una de las sesiones analizando y reflexionando qué tal fue el entrenamiento anterior.

No planifiques el trabajo técnico-táctico de la semana en función del rival que tengas el próximo fin de semana.

No busques tu satisfacción como entrenador en la victoria ¿Quién se acuerda del campeón de liga del año pasado? Un buen entrenador de minibasket-formación no es quien gana muchos partidos sino aquel que ayuda a los niños a ser mejores... deportistas, personas, ciudadanos... jugadores de baloncesto. La mejor satisfacción es que ese jugador@ te recuerde como un entrenador con el que aprendió mucho pasándose bien.

Persigue ser mejor cada día... así te acercarás cada día a ser el mejor.

Somos un medio para la mejora de los jugadores: Los jugadores no son un medio para nuestras aspiraciones, motivaciones... de triunfo. Se puede triunfar perdiendo partidos, campeonatos, etc.

Objetivo global: Acabar en el grupo con los mismos niños con los que empezaste y que a la temporada siguiente continúen.

Empieza a convencerte de que la mejora de tus jugadores no la vas a disfrutar tú, la vas a disfrutar otro entrenador.

La mejor frase que te puede decir un niño al acabar un entrenamiento es...

"Ah, ¿ya hemos acabado? Qué rápido se me ha pasado".