



## José Manuel Mendizabal Escalada

ENTRENADOR SUPERIOR DE BALONCESTO

Nacido en Rincón de Soto (La Rioja) en 1960 y vecino de Pamplona desde 1985.

Entrenador en diversas categorías del Club Deportivo Ursulinas, monitor en campus de verano Estella II desde 2006 y Director Técnico en 2009,

representante electo del estamento de entrenadores en la Asamblea General de F.N.B. y directivo del CD Ursulinas y de UNB.

## Juego sin balón - Movilidad Espacio-Temporal

El baloncesto es un juego de equipo, en cada partido juegan cinco contra cinco, con la misión lograr introducir un único balón en la canasta contraria, y a la vez, evitar que el rival lo introduzca dicho balón en la canasta propia.

Hay una serie de reglas que nos marcan como se debe manejar el balón, el tiempo de juego, etc... En el terreno de juego hay 10 jugadores y un solo balón para jugar, lo que significa que siempre 9 jugadores están en disposición de jugar, pero sin tener el balón.

Esto habla de la importancia del tema a tratar, vamos a intentar entrenar y explicar los movimientos sin balón, que es lo que hace en todo momento el 90% de los jugadores en cancha.

Lógicamente siempre nos moveremos en función de la ubicación del balón y del rival, tanto si se está en defensa como si se está en ataque.

### 1. Ocupar espacios - Liberar espacios

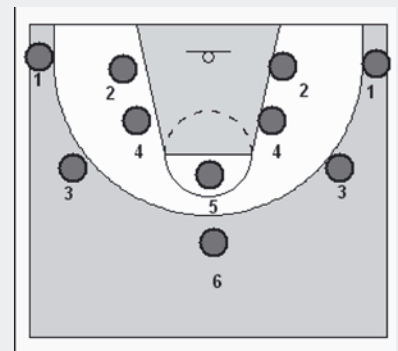
Los jugadores sin balón del equipo atacante, deberán moverse para ofrecer líneas de pase, intentando ocupar siempre uno de los espacios reseñados, o dejando espacio libre al compañero con balón para que pueda ejecutar una penetración a canasta. Cada entrenador, en función del nivel de sus jugadores determinará quién, cómo y cuando ocupa uno u otro espacio, siempre para buscar ventaja.

Los componentes del equipo defensor, intentarán ocupar antes los espacios cercanos a canasta (2, 4 y 5), e interceptaran líneas de pase para el resto de espacios.

Lógicamente cuanto mas cerca se esta del aro, mas fácil será meter canasta, por lo que siempre se ha de intentar tener ocupado al menos una posición de Poste (bajo, medio o alto), lo cual también permitirá trabajar rebote ofensivo.

Por contraposición, el defensor debe intentar ocupar antes el espacio buscado por el atacante, evitando la cercanía al aro del rival y bloqueando el rebote defensivo.

Los espacios mas usuales a ocupar en ataque son: 1.- Alero Bajo (esquinas)- 2.- Poste Bajo - 3.- Alero Alto - 4.- Poste Medio - 5.- Poste Alto - 6.- Base



### Ejemplo 1

Ejemplo de ejercicio para trabajar la ocupación de espacios:

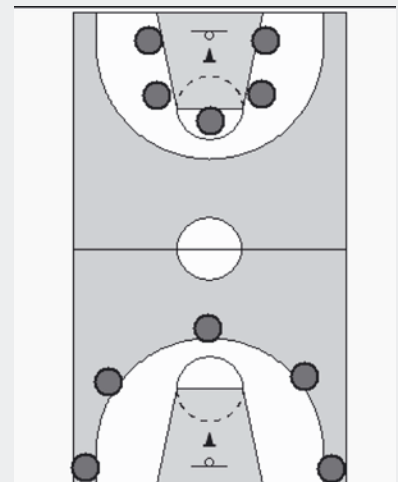
Separamos el equipo en dos grupos para poder usar ambas canastas. Siempre un jugador más o menos que aros hay.

Deben salir del centro del campo con balón botando hasta ocupar uno de los aros situados según el dibujo, lanzar a canasta, coger el rebote y volver a ocupar un aro, nunca el contiguo al ocupado con anterioridad.

Si tenemos un jugador de más, este irá hasta el cono y cuando todos lancen él va a ocupar un aro, el último en coger su rebote encontrará todos los aros ocupados y tendrá que esperar a que haya uno libre.

Podemos cambiar los equipos de canasta cada 8 o 10 lanzamientos, según nos interese.

De este modo se acostumbran a buscar siempre el espacio libre adecuado.



En resumen, los ESPACIOS INTERIORES 2, 4 y 5 (entre línea de 3 y zona) debemos ocuparlos antes que el rival para tener ventaja, caso de recibir "dentro" y/o tener posibilidad de rebote. La defensa trabajará para evitar esta posibilidad, llegando antes o defendiendo por delante, en  $\frac{3}{4}$ , con ayudas, etc..

Los ESPACIOS EXTERIORES 1, 3 y 6 (fuera línea de 3) los ocuparemos para

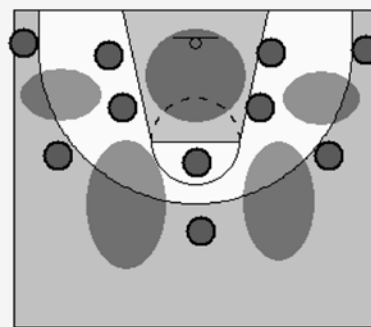
ofrecer al compañero con balón, tanto una línea de pase como un espacio liberado, para que juegue el balón con mayor comodidad, pudiendo penetrar, tirar o pasar según la situación de juego. La defensa, (salvo en caso de individual presionante), intentará interceptar líneas de pase y estar pendiente para una posible ayuda o ajuste al compañero que defiende al hombre-balón.

## 2.- Zonas de paso

*Las zonas sombreadas que muestran la figura, son las zonas que habitualmente se usan para cambiar de posición, la de dentro de la zona debe respetar la regla de los 3", y las demás serán ocupadas siempre que sea posible por los defensores, tanto para evitar cortes, como para cerrar líneas de pase a los exteriores.*

*Los atacantes, con el fin de obtener ventaja, las cruzaran siempre con cambios de ritmo y dirección, intentando despistar a la defensa, para poder ocupar con ventaja el espacio de destino.*

*Cada entrenador, según el tipo de defensa (zona, individual, de ajustes), debe entrenar que (excepto bloqueos) sólo un atacante pase cada vez por una de las zonas de paso, imposibilitando así la fijación de la defensa y el cierre de líneas de pase, y evitando que dos atacantes al coincidir en la misma zona de paso puedan estorbarse entre sí.*



Los cortes pueden ser verticales, horizontales o diagonales, según el ataque y en función de la defensa, en cualquier caso han de ser rápidos y nunca

en línea recta, sino cambiando de dirección a la vez que de ritmo para poder ganar ventaja.

## 3.- Espacio vacío

Llamo espacio vacío, al que se encuentra entre la línea de medio campo y la posición 6 (ver figura 1) o del base.

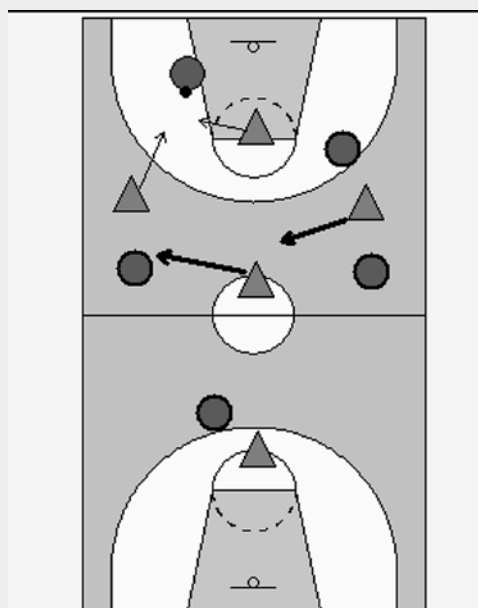
Este espacio al estar más alejado de la canasta rival no está muy utilizado, excepto en caso de defensa presionante agresiva 1-2-1-1 o incluso 1-3-1, que obliga al equipo con balón a retrasar sus posiciones de ataque, si bien concede más espacios cerca de la canasta, lo cual siempre resulta peligroso y

arriesgado para el equipo defensor.

Sin embargo, es un espacio de suma importancia a ocupar, en el momento de entrenar nuestro desplazamiento defensivo, pues es ahí dónde resulta menos complicado parar el posible contraataque de nuestro rival. Mientras dos jugadores en pista realizan balance hacia nuestra zona, los otros tres compañeros intentarán retrasar en lo posible el avance del balón por el equipo rival.

### Ejemplo 2

*Ejemplo de presión a saque de fondo 1-2-1-1, en el que se puede insistir a nuestros jugadores situados en el espacio vacío que, cuando presionamos las líneas de pase del jugador con balón, es de vital importancia ocupar el espacio antes de la línea de medio campo, para sacar ventaja de la regla de los 8 segundos, y, en su caso, para poder realizar 2c1 o traps justo al pasar a nuestro campo, obligando al equipo atacante a ralentizar su ataque e incluso a incurrir en campo atrás.*



Para el equipo defensor que consigue recuperar el rebote e inicia el contraataque, será de vital importancia pasar lo antes posible el denominado espacio vacío. Ello le permitirá llegar a la zona del rival con superioridad numérica 3x2,

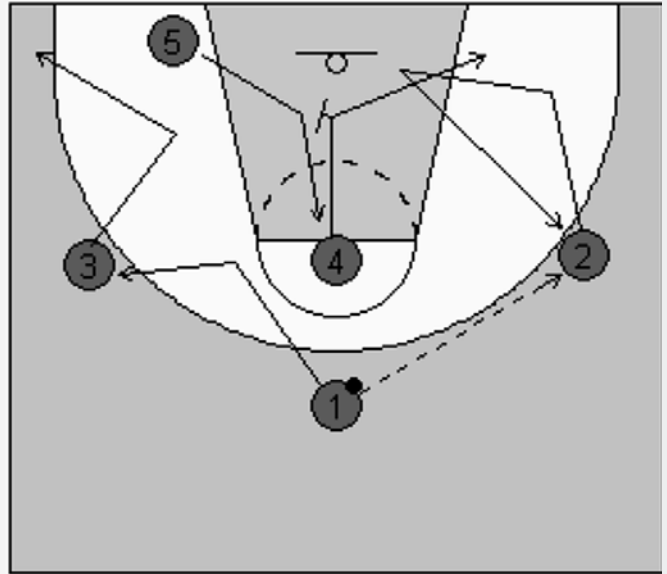
4x3, e incluso 5x4, y con ventaja posicional, dado que salvo los dos primeros defensores que hicieron el balance, los otros corren de espaldas al balón y no pueden ocupar ningún espacio defensivo ni intervenir en ninguna zona de paso.

## 4.-Relación temporal

*¿Cuándo moverme? ¿Para qué me muevo? ¿Por qué? Estas y otras preguntas se las podemos plantear a los jugadores.*

*Tomando como ejemplo la figura 3, un ataque posicional 1-3-1, realizamos este movimiento inicial para poder jugar un 2c2 en un cuarto de campo de nuestros jugadores 2 y 4, para ello jugador 2 inicia un corte por la zona y realiza una salida brusca para recibir con ventaja en posición de alero alto. Jugador 1 pasa a jugador 2 y en ese momento, se mueven al unísono: jugador 1 va a posición de alero alto fintando corte, jugador 3 pasa a alero bajo fintando el corte, jugadores 4 y 5 cortan a la vez por la zona, con pantalla de jugador 4.*

*Observamos que todos los movimientos son para ocupar espacios en la diagonal, excepto jugador 3 que se mueve en vertical.*

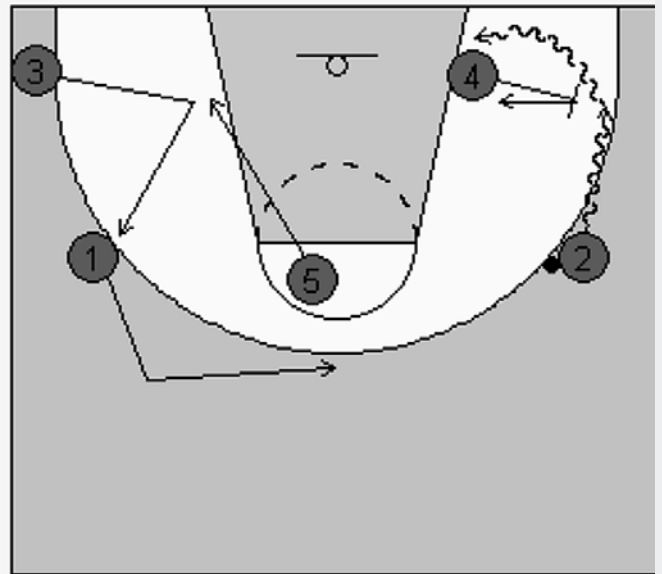


*La jugada puede continuar por ejemplo según figura 4, con pantalla y continuación de jugador 4 sobre jugador 2. Como dicho jugador va por el fondo, jugador 5 ocuparía de nuevo poste bajo y jugadores 3 y 1 volverían a situación inicial.*

*Así le ofrecemos a jugador 2 cuatro líneas de pase por si él no puede terminar la jugada con penetración o tiro: pase a jugador 4 en continuación, pase picado a jugador 5 en poste bajo, pase a jugador 3 para posible tiro triple o para volver a jugar 2c2 en lado contrario con jugador 5, o bien pase a jugador 1 en posición de base para invertir el balón, penetración o tiro.*

*Siempre se está ocupando uno de los espacios fundamentales reseñados en el apartado 1. Siempre cruzando el corte por las zonas de paso, muy raramente en línea recta, tal y como hemos visto en el apartado 2.*

*Tenemos al menos dos jugadores por encima de la línea del balón, para poder realizar el balance defensivo en caso necesario, y sobretodo como hemos podido ver en los ejemplos de las figuras 3 y 4, nos movemos todos, bien para buscar líneas de pase, bien para ocupar un espacio que me de ventaja sobre el defensor o bien para ofrecer un espacio para que mi compañero pueda ocuparlo, en el caso del compañero con balón, ofreciéndole una pantalla en la zona de paso, para que pueda iniciar una penetración por la línea de fondo con ventaja sobre su defensor.*



## 5.- Entrenar el juego sin balón

Es la responsabilidad del entrenador con el equipo, que éste sea capaz de desenvolverse por el campo con orden y criterio, que llegue a dominar el juego sin balón, porqué ello le dará la ventaja necesaria sobre su oponente para poder ganar los partidos, y, asimismo, conseguirá que sus jugadores evolucionen y aumenten sus capacidades espacio – temporales.

Por todo ello la pregunta es: ¿Cómo lo entrenamos?

La respuesta la va a dar la experiencia y la preparación concienzuda de las sesiones de entrenamiento. Cuando prepares un ejercicio para trabajar cualquier concepto, se habrá de tener en cuenta, no solo la finalización del mismo, sino todo su desarrollo.

Ponemos un ejemplo: contraataque para llegada del trailer 4x0.

*Cuatro jugadores frente a tablero, primero con el balón, lanza a tablero y corre por pasillo lateral lado opuesto. Segundo jugador en el aire sujeta el balón y lo vuelve a lanzar contra el tablero, corriendo a continuación por la otra calle lateral. Tercer jugador coge el rebote y avanza en dribbling por la calle central. Cuarto jugador hace de trailer, debe tocar con la mano la línea de tiros libres y a máxima velocidad correr hacia la zona contraria.*

*Analizamos uno a uno los movimientos que pedimos a cada uno de nuestros jugadores.*

*JUGADOR 1: lanza el balón, y corre por la calle lateral hasta ocupar la posición de alero alto, dónde cruza por la zona pidiendo el balón y si no lo recibe se abre a la posición de alero bajo ofreciendo línea de pase. MUY IMPORTANTE, cuando jugador 4 recibe en carrera para terminar VA AL REBOTE.*

*JUGADOR 2: salta, y en el aire vuelve a poner el balón contra el tablero, corre por la calle lateral contraria a la que ha usado jugador 1 y ocupa la posición de alero alto pidiendo el balón para dar el último pase. Después de darlo, REALIZA MOVIMIENTO DE BALANCE defensivo, volviendo hasta línea de medio campo, termine o no en canasta la jugada.*

*JUGADOR 3: va al rebote, y ocupa la calle central botando el balón adelantado y a la máxima velocidad, a la altura de medio campo lanza el pase al compañero en alero alto Y CONTINUA hasta la posición de base, ofreciendo otra línea de pase por si jugador 2 no puede hacerlo sobre jugador 4. Después de que éste reciba REALIZA MOVIMIENTO DE BALANCE defensivo, volviendo hasta medio campo (puede correr de espaldas), cuando jugador 4 termine en canasta o rebote.*

*JUGADOR 4: cuando el jugador 3 arranca a por el rebote, corre a tocar con la mano la línea de tiro libre y se incorpora, a la máxima velocidad posible, al ataque por el pasillo central, por delante o detrás de jugador 3 con balón, indistintamente, y al llegar a la altura de la posición de poste alto pide el balón, recibiendo en carrera y terminando con penetración, en principio sin bote y siempre pendiente del REBOTE ofensivo.*

*En este caso habremos trabajado: nos movemos todos, damos un pase, en transición de ataque damos el segundo pase para el trailer y tras este último pase, nos volvemos a mover todos, unos entrando al rebote y otros realizando el balance defensivo. Indudablemente habremos trabajado el movimiento espacio-temporal y el juego sin balón.*

