

FORMACIÓN DE JUGADORES

EL BASE DEL SIGLO XXI



Alex Pérez Herrera



@alexpherrera



alexpherrera@gmail.com



BASES: Directores de juego.

Partiendo de la base que los jugadores son los protagonistas, debemos reflexionar y ser capaces de entender que nosotros (entrenadores) somos los responsables de elegir el estilo de juego, la táctica (defensiva y de ataque) y configurar el equipo en base a nuestros principios, pero luego no debemos olvidar que es el jugador quien los aplica, y es el base el máximo responsable en la pista de ello.

Dice Aito sobre Ricky que es un excelente jugador porque ATIENDE, ENTIENDE Y ASIMILA, pues bien, estos deben ser nuestros objetivos cuando nos comunicamos con el base, debemos ser conscientes que el base atiende (explicaciones), entiende (instrucciones) y asimila (es capaz de llevarlas a cabo por sí mismo).

NORMAS PARA NUESTROS BASES:

1. Jugar para los demás.

Su prioridad debe ser pensar en el equipo, esta idea se refleja en la pista buscando antes el pase que la canasta, sin olvidarnos que desde desbordar en el 1x1 conseguimos estas opciones. Hoy en día nuestros bases deben ser capaces de generar esas asistencias.

Para llevárselo a cabo debe ser capaz de:

- Ser un comunicador en la cancha.
- Ser capaz de mandar, entendiéndolo como dirigir a nuestro equipo (Nota: si le estamos exigiendo esta característica, ¿Por qué nos empeñamos en ordenarle sistemas desde la banda?)
- Decidir en la cancha las acciones a efectuar y ser responsables de que se cumplan.

Obradovic nos comenta, que para que el equipo respete al base, debemos depositar en él toda nuestra confianza para que actúe con creatividad e independencia (siempre desde un modo razonable). Si alguno de los jugadores no obedece al base, el entrenador debe actuar. Nos pone un ejemplo para que entendamos este aspecto:

En un partido el base actúa de forma contraria a lo que se le dicta desde el banquillo –en una situación concreta-, se realiza lo que el base manda (circunstancia que a posteriori deberemos hablar con él, para entender que le ha llevado a decidir algo distinto a lo acordado). Pero en cambio si se diera la misma situación en un entrenamiento, se parará, y se efectuará lo que dicta el entrenador.

En este apartado hemos abierto una nueva puerta que es la de la COMUNICACIÓN constante entre entrenador y base. Que pincelamos para verla de un modo más clarividente:

A nuestro base le debemos dar más explicaciones que al resto de jugadores, sobre varios temas, tales como:

- Cómo jugamos.
- Por qué.
- Que objetivos estamos persiguiendo.

La conexión entre nuestro jugador y nosotros debe ser extraordinaria y el resto de compañeros debe entreverlo, y la fidelidad debe ser mutua, buscando el bien común, para ello debemos seducir a nuestros bases.

Para llevar a nuestro base a este nivel de respeto





debemos hacerle llegar el cómo tiene que ganarse el respeto de sus compañeros, y estamos obligados a mostrarle el camino, uno muy fácil y básico es:

- Defensa: Debe ser el ejemplo de actitud frente a los compañeros.
- Ataque: Debe jugar para el resto, antes que para él, con las excepciones del:

- Contraataque.
- Cuando el defensor no lo respeta (aquí os llevo a visualizar cuando en los partidos en los cuales el defensor lo flota, y el realiza un tiro de tres totalmente sólo y de alto porcentaje (cada tiro tiene una valor excepcional, por ello debemos conseguir que el % sea muy elevado) – tendremos que trabajar estas situaciones en las sesiones. Acciones del partido que pasan por detrás una situación de bloqueo directo. Aprovechar que le cierran las líneas de pase cuando ha desbordado a su par porque están acostumbrados a que pase y acaba finalizando totalmente sólo.

Nuestro base debe sentirse RESPALDADO y CONFIADO, es esencial que exista una relación entrenador-base excepcional, profesionalmente hablando.

2. Leer el juego y actuar positivamente.

Nuestro base debe conocer varios aspectos del juego y dominarlos perfectamente, nombraremos varios (tomados de una excelente charla en el campus de Elite Jove del 2004, Jordi Ardevol). Debe ser listo y rápido (tanto físicamente como mentalmente).

- Controlar el tiempo de partido y de posesión.
- Control permanente del marcador, el cual no das los ritmos del partido, no siempre debemos correr o jugar en 5x5.
- Cómo somos como equipo:
- ¿Tenemos un buen tirador en cancha? Sí, ¿desde dónde tiene mayor porcentaje?
- ¿Tenemos un buen alero penetrador y fuerte? Busquemos alguna acción para él.
- Nuestros interiores, ¿saben jugar el 1c1 de cara o se mueven mejor de espaldas? O quizás debemos buscar acciones de juego sin balón de espacios, para dárselo bajo el aro y finalizar. ¿Somos capaces de jugar por encima del aro?. ¿juegan bien el PnR?
- ¿En el contraataque a quién le podemos dar el balón y cómo?
- En situaciones de presión defensiva o de faltas de tiro del rival, ¿Quién mete los tiros libres? Demos el balón a él.
- ¿Cómo va el partido?, ¿Quién está en racha anotadora? Deberá buscar al jugador apropiado en cada momento. ¿a quién le están anotando? Ayudémosle.
- Identificar rápidamente situaciones anómalas tanto nuestras para solventarlas como rivales para buscar ventajas, castigándolas, algunas de ellas pueden ser:
 - Un jugador descentrado. (incluimos aquí a los jugadores cuando protestan al árbitro, y se “van del partido”).
 - Un jugador que está pidiendo el cambio porque está agotado.
 - Un jugador que comete fallos “tontos” y se está lamentando.
 - Aquellos jugadores que son segundas o tercera opciones en su equipo y salen escasos minutos para dar un respiro al titular con una presión o con una motivación excesiva.
 - Situaciones de faltas personales.
 - Jugador “estrella en ataque” al cual no le gusta defender.
 - Jugador propio que no baja al 100% en el balance defensivo.





- Grande que no saca la pelota una vez que los pequeños se la dan.
- No obsesionarse con el miss-match, ¿Cuántos balones se pierden por intentar meter el balón dentro tras un cambio defensivo con ventaja por querer realizarlo a la primera oportunidad?. Presentémosle la opción de hacer un tiro ante el grande con la tranquilidad que nuestro pívot se ha quedado con un pequeño y está al rebote.
- Debe ser capaz de reclamar el balón cuando existen problemas para solucionar.
- Debe ser un líder: Reunir a los jugadores para hablar con ellos, animarlos, activarlos, calmarlos..., para ello un buen momento son los tiros libres, cuando el árbitro pita algo, en el calentamiento, en los traslados, etc.

3. Minimizar las pérdidas de balón.

Partimos de una base, el equipo que consigue menos errores: simplemente GANA.

Por ello, no puede permitir que se pierdan balones, un dato que nos ayudará a cuantificar a nuestro base es que la relación recuperaciones-asistencias debe ser frente a las pérdidas de 3 a 1.

4. Rebote.

Estamos ante un nuevo baloncesto, en el cual podemos observar que el base debe ser un buen reboteador, sólo debemos indicarle dónde van esos balones largos y exigirles que los busquen en esas zonas, los motivos son claros:

- Ataque: Acudir a la línea de tiros libres desde dónde pueden cazar rebotes lejanos y además estar bien situado para realizar un balance defensivo, o un robo de balón cercano al aro. Imposible sin un esfuerzo mental y físico.
- Defensa: Si nos colocamos también en esa zona de rebotes largos del tiro libre, todos los balones que caigan en nuestras manos se convierten en contraataques, ahorrando el primer pase de salida, y la presión defensiva al jugador que lo coge. Observar dónde caen esos tiros y si no lo recogemos, a la banda y adelantados para conducir el contraataque viendo el máximo de campo posible.



5. Mantener la concentración durante todo el partido.

En el banquillo se puede descansar físicamente pero es impensable mentalmente.

6. Defensa.

Le debemos pedir a nuestro base que evite las penetraciones y los tiros fáciles, y si conseguimos que sea un buen conocedor del juego podrá anticiparse a los pases doblados, recuperando el balón cuando más fácil es: En el aire, además si no lo recupera, puede ser que los toque –desvío-, estadística que en NBA se lleva a aquí aún no-.

7. El 2x2.

Observemos la NBA o la Euroliga: Qué manera más extraordinaria de jugar el 2x2, para ello debemos trabajar incansablemente estas opciones en nuestras sesiones, con dificultades de ayudas y segundas ayudas, para obligar a nuestro jugador a pensar con rapidez la mejor opción en cada caso, ante las rotaciones, así en la siguiente acción que realice y desborde, el contrario dudará ofreciéndole una canasta fácil.



Espero que ahora tengamos unas ideas que nos sirvan para desarrollar un mejor conocimiento del juego y que de la mano de nuestros jugadores crezcamos. Algunos puntos que nos harán ganar en calidad:

- El juego aéreo, para ello trabajar estos pases, desde bote, y en penetraciones.
- Todos los tipos de pase, el pase debe sorprender al defensor, y siempre fuera del cuerpo.
- El bote, lejos, que no nos estorbe el cuerpo, a diferentes ritmos, y espacios, consiguiendo minimizar el número de botes y que los cambios de manos sean para ganar.
- El tiro de tres, debemos elevar el porcentaje de nuestros jugadores.
- El tiro de dos tras bote, tan olvidado, y tan útil en las zonas “muertas” dónde las ayudas dudan sin salir a no.
- Las finalizaciones por elevación evitando a los grandes.
- Las recepciones de balón y conducciones del contraataque.
- El rebote. Tanto en defensa como en ataque.



Bien, ya tenemos unas líneas de actuación, podemos ir incluyendo líneas, pues el baloncesto está “vivo”, y aquello que hoy nos vale mañana debe adaptarse, cuando realicé el CES (2009) usamos una tabla del profesor croata Slavko Trninic, en la que le daba baja importancia al porcentaje de tiros libres del base así como a su capacidad reboteadora defensiva, para mí es bastante importante debido al estilo de juego en el que creo que el base coja esos rebotes defensivos largos –primer pase de contraataque ahorrado y ganamos en velocidad-, y no digamos de situaciones de finales de partido, presiones de rivales, etc. En las cuales sin un buen manejador y con alto porcentaje de tiros libres, estamos muertos. Por ello os pido una vez que estos apuntes caigan en vuestras manos, deseo que discutamos sobre ellos, para mejorarlo y crecer unidos.

Cerrado el tema de las líneas de actuación, pongámonos el mono de trabajo, y describamos el cómo trabajar sobre estos aspectos.

PLANIFICACION DEL TRABAJO: Guion y desarrollo.

Realizaremos distintos bloques de trabajo con el fin de trabajar todos los fundamentos.

- Bloque 1. Manejo de balón: en USA son auténticos malabaristas del balón, su obsesión por conseguirlo es lo que luego les da el ganar en el 1x1, que es lo que deseamos de nuestro base moderno, generar ventajas.
- Bloque 2. Contraataque, trataremos detalles que son casi exclusivos de esta fase del juego.
- Bloque 3. Desbordar en el 1x1 en velocidad y en el 5x5. (debemos exigirle a nuestros jugadores que están en la obligación de desbordar siempre, a través de ello, generamos ventajas).
- Bloque 4. El tiro, tras bote sobre todo.
- Bloque 5. Pases, tras bote sobre todo.
- Bloque 6. Defensa, puntualizaciones sobre cómo mejorar aspectos de esta fase.
- Bloque 7. El 2x2 se tratará en un documento exclusivo sobre el tema.



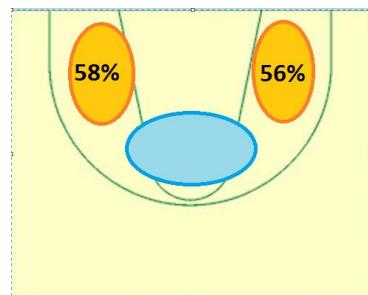
BLOQUE 1. Manejo de balón.

- Habilidades con balón (video Better Basketball, ejercicios de habilidades)
- Posición (flexión y amplitud de piernas) y visión –importancia de la mirada-.
- Dominar el bote lejos del cuerpo.
- Desacoplar bote a cuerpo, conseguir que nuestras manos, y piernas trabajen en modos distintos (Sito Alonso Curso Ces). Descompasar pies y manos, como hace un batería (músico), ser capaces de combinar movimientos de cuerpo-pies-mano distintos.
- Jugador con balón debe controlar el juego (ver el campo), y ser capaz de hacerlo:
 - De cara a canasta y al defensor (concepto de triple amenaza en bote), mantener el balón lejos del cuerpo es fundamental para ello.
 - Atacando en el 1x1 a su par.
 - Controlar el juego (y marcador/reloj) estando de frente al defensor, de lado o de espaldas.
 - Debe hacerlo sin bote también (protección del balón) uso de pivotes y movimientos para generar espacios.

BLOQUE 2. Contraataque.

- Rebote defensivo (ahorro del primer pase de salida de contraataque).

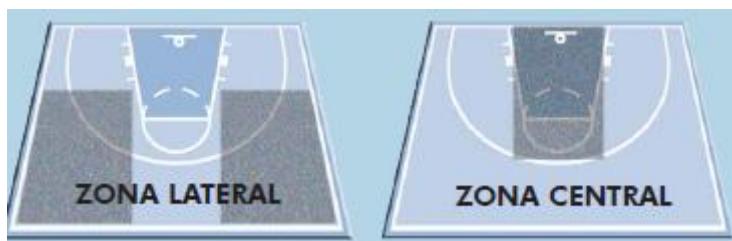
Señalamos en el gráfico las áreas de rebote largo (son tan solo un 18% de los tiros, en jugadores profesionales), debemos enseñarle varios aspectos:



- Nuestros jugadores deben atender al tirador, conocimiento del mismo (buen tirador, porcentajes de zonas, rango de tiro...).
- Observación del tiro:
 - Con arco/Sin arco, probabilidad de rebote largo o corto-.
 - Área de ejecución, según el área el rebote, en caso de fallo, tiene un porcentaje de caída mayor (grafico-del lado opuesto al tiro los porcentajes de caída por lado), y debemos conocerlos.
- Conociendo estos datos, recomendamos a nuestros bases ganar la zona del tiro libre tras tiro del oponente, a partir de ahí se moverá a zona de rebote largo lateral, o abrirse a bandas en caso de rebote de nuestros grandes.

- Recepción del primer pase.

Dos zonas de recepción: Bandas y central. Con una subdivisión en ellas, por encima o por debajo de tiro libre, intentando que siempre sea por encima de tiro libre.



La recepción en la zona central es más rápida que una lateral (más conservadora y segura) pero mejorar los pases al base en las proximidades de la canasta es otra forma de ganar velocidad.

Preferíamos que el "uno" esté en el centro de la zona –referencia línea de tiro libre- o cercano a él. El momento más adecuado para ello es cuando se está en posición de ayuda.



Distintas posibilidades según la posición del balón:

- Balón en la esquina contraria: En ambos casos el base debe colocarse en la posición de ayuda en la línea imaginaria que divide el campo.
- Balón en la zona de prolongación tiro libre: El base debe colocarse en el centro, pisando la línea imaginaria que divide el campo.

La recuperación ante una posible inversión de balón debe ser muy rápida y por tanto, las características del jugador deben adaptarse para estas ayudas tan largas.

a. Orientación corporal (hacia campo ofensivo) y visión (pases largos a compañeros, defensas).

Regla de oro: Percepción, decisión, ejecución.

- Percepción: mirar campo de ataque a la vez que en movimiento, recibimos el balón.
- Decisión: según lo observado, se abren posibilidades, pase largo, bote y mejora de ángulo de pase, bote de conducción, dependiendo de los defensas y situaciones de compañeros, decidimos.
- Ejecución: hacer aquello que más nos conviene. Sabiendo que debemos hacerles creer en el MIRAR-RECIBIR (RECOGER)- PASAR/BOTAR-

b. Recepciones en movimiento, bote y pases.

Buscamos siempre las recepciones en movimiento, en las que nos orientamos hacia el campo de ataque, el trabajo de la mirada es fundamental.

Las recepciones en estático o sin ver campo de ataque nos resta velocidad de contraataque.

➤ Dribbling + Pase

- El bote alto, uso de un bote con cada mano para avanzar más metros en el contraataque.
- Zonas de pase, explicarles zonas de lecturas de pases.
- Pase sobre el bote, Explicar cuándo lo darán picado cuando tenso.
 - Una mano:
 - Directo.
 - Dribbling – Bombeado.
 - Pase a 2 manos.
 - Directo.
 - Dribbling – Bombeado.

c. Toma de decisiones, resolución de problemas en el primer pase (búsqueda del balón al reboteador).

➤ Conducción del contraataque (incluimos la idea de que no sólo el base sube el balón, debemos tener en la cancha jugadores que sean capaces de trasladar el balón con rapidez y seguridad), nos da menor desgaste del base, y ganamos en velocidad.

- Calle del centro.
- Calle lateral. Incluimos el concepto de cruzarnos de una calle lateral a la otra.
- Segundo pase, idea de frontón.
- Bote.
 - Con oposición defensiva
 1. Reversos.
 2. Paradas.
 3. Dribbling atrás-bote de escape-, válido también para los 2x1.
 - Sin oposición defensiva
 1. Primer bote. (incluimos la nueva normativa FIBA –Oct17).

➤ Finalizaciones.

- Del base en bote.
 - 1x0.
 - 1x1, buscar desequilibrios, agresividad.



www.entrenaconalexperez.com

FORMACIÓN DE JUGADORES – El base del Siglo XXI

- Radar (ejemplo muy gráfico para enseñar los cambios de ritmos)
- De compañeros, el pase previo:
 - Primer contraataque:
 - Superioridad numérica:
 - 2x1
 - 3x2
 - Igualdad numérica:
 - 3x3
 - Segundo contraataque:
 - Postes corren.
 - Juego interior.
 - Superioridad numérica:
 - 4x3
 - 5x4
 - Igualdad numérica:
 - 4x4
- Juego después del contraataque. 5x5:
 - Juego por conceptos.
 - Transición.
 - Sistemas estáticos de juego.

BLOQUE 3: Desbordar.

En el 5x5, a través del 1x1.

- Arrancadas desde bote (video Todo sobre bote creado junto a Pepe Laso).
- Lecturas – Creación de situaciones de ventaja. Juego de espacios.
- Primer bote – Arrancada tras pases.
- Solución de ayudas defensivas.
 - Paradas + fintas + pivotes.
 - Paradas + tiros.
- Recursos en movimiento:
 - Ritmo de pasos.
 - Aro pasado
- Buscar contactos de 2+1. –Body to Body-
- Lecturas de situaciones de ventaja
 - Ventajas posicionales.
 - Puertas atrás.
 - Defensor detrás.
 - Recepciones en movimiento.
 - Ventajas físicas – Miss-match.

BLOQUE 4. El tiro.

Tiros sobre la penetración, paradas 4-5 metros, este tiro está infroutilizado en Europa.

- Frontal.
- Diagonal.
 - Fintas.
 - Búsqueda contacto.



- Tiros con dribbling.
 - Tras bote corto (pick and roll).
 - Tras bote de avance o lateral.
- Tiros sin dribbling.
 - Situaciones con espacio.
 - Situaciones sin espacio.

Finalizaciones a canasta:

- En bandeja.
 - Con cambio de mano.
 - En extensión.
 - A canasta pasada.
- De gancho.
- Con traspies.
 - “Bomba” entrada con tiro en elevación.
- Batiendo con ambos pies.
- Traspies con doble paso –ganapasos-.
- Cambio dirección.
 - Cambio de pie.
- Reverso.
- Pérdida de paso.
 - Bandeja.
 - Extensión.
- Fintando.
 - Pase.
 - Tiro.



BLOQUE 5. El pase.

Pase sin presión defensiva

- Pase largo, situación de contraataque. Misma calle, calles opuestas, pase a calle central –forma de darlo.

Pase sobre la penetración

- Sobre Dribbling.
- En parada.
- Desde el aire.

Ganar ángulos de pase

- Dribbling (bote alto, lateral).
- Pivot + Brazo

Búsqueda de pases desde la división

BLOQUE 6. La defensa

Al jugador con balón

- Presión al hombre-balón:
 - Impedir progresión recta hacia canasta.
 - Impedir visión de juego.
 - Impedir pensar.
- Recuperación desde ayuda.

- Posición tras tiro.

- Situarse bajo el tiro.
- Bloqueo + abertura.

Al jugador sin balón

- Línea de pase.
- Impedir que recoja de nuevo balón en mano a mano.
- Robos en pases.
- Pasaba por allí, estorbar a penetraciones.
- Fintas defensivas de 2x1 a postes.
- 2x1.
- Tocar balones en pases (desviar).

BLOQUE 7. El 2x2.

Video sobre el 2x2 creado con Pepe Laso.

BIBLIOGRAFIA:

- ELITE JOVE 2004 Jordi Ardevol “¿Qué entendemos por: Dirigir al grupo?”.
- ELITE JOVE 2001 Jordi Bargalló “Trabajo específico Bases”.
- OBRADOVIC “Ponencia sobre el base, AEEB IBIZA” (1995)
- PEPE LASO “El base” Gigantes (11701/2011)
- FOTOGRAFIAS: FEB.ES