



PROPUESTAS PARA LA ORIENTACION DE UN PROGRAMA DE CLUB DE BALONCESTO BASE

PROPUESTA PARA LA ORIENTACION DE UN PROGRAMA DE CLUB DE BALONCESTO BASE

Lo que a continuación se expone es un resumen escueto de todo aquello que considero básico a la hora de dar forma a un Programa de Club. Trata muy variados aspectos de nuestro trabajo de Dirección Técnica de Club y ninguno con profundidad, sino limitándose a frases cortas y directas, a veces un tanto crípticas y reticadas, pero que pretenden resaltar sólo la esencia de lo que en "mi club" sería irrenunciable. Un teórico club de base, o mejor de formación, orientado a jugadores jóvenes a los que iniciar en el Baloncesto y en la vida, dándoles una base individual sólida, tanto de futuros jugadores como, muy especialmente, de futuras personas adultas. No puedo imaginar nada más apasionante a lo que dedicarse.

OBJETIVOS

1. INMEDIATOS

- Que se diviertan
- Que conozcan a otros de su misma edad, todos iguales, todos diferentes

2. EDUCATIVOS

- Que aprendan a respetar a los demás y a exigirles también respeto
- Que reconozcan el trabajo y las condiciones de los demás y valoren también las propias
- Que entiendan la riqueza de las diferencias individuales y la fuerza del grupo unido
- Que valoren el trabajo en equipo exigiéndose el máximo rendimiento individual
- Que sean ambiciosos y responsables dentro y fuera del Baloncesto
- Que se identifiquen y se sientan orgullosos de formar parte de su entorno, del más amplio
- Que entiendan la diferencia entre utilizar las cosas y a las personas, y comprometerse en un proyecto común
- Que se desarrollen físicamente y aprendan a cuidar su salud y su aspecto

3. DEL CLUB

- Que conozcan el Club y a todos los que lo forman, reconociéndose parte de él
- Que sueñen con jugar a Baloncesto y hacerlo con nosotros
- Que aprendan los principios básicos de organización del Club y del Baloncesto
- Que aprendan las normas y la dinámica de los entrenamientos
- Que aprendan los principios técnicos básicos del Baloncesto, es decir, los

PROPUESTAS PARA LA ORIENTACION DE UN PROGRAMA DE CLUB DE BALONCESTO BASE

FUNDAMENTOS FUNDAMENTALES

1. Mantener en todas las situaciones la POSTURA BÁSICA
 - Siempre los pies separados, las rodillas flexionadas, la espalda recta, la cabeza alta: EQUILIBRIO
 - Parar: un salto pequeño y caer con los pies separados, las rodillas flexionadas, la espalda recta y la cabeza alta: EQUILIBRIO
 - Pivotar: mantener los pies separados, las rodillas flexionadas, la espalda recta, la cabeza alta: EQUILIBRIO
 - Arrancar: sin mover el pie de pivote y manteniendo... la postura básica
2. PASAR FUERTE Y ALTO (trabajo diario de DOMINIO DE BALÓN)
 - Cogere el balón: fuerte y con las dos manos, los dedos muy separados, control con las yemas de los dedos
 - Con dos manos de pecho y con una mano de béisbol
 - Pasar adelantado al que corre
 - Pedir el balón: agachado y con las manos, no a gritos
3. Botar bajo y fuerte SIN MIRAR AL BALÓN (trabajo diario de DOMINIO DE BALÓN)
 - Botar con ambas manos igual
 - Botar con la mano exterior
4. Mecánica de tiro (trabajo diario de DOMINIO DE BALÓN)
 - Doblar la muñeca completamente antes y después del tiro
 - Dejar la mano arriba con el codo estirado hasta caer (equilibrado)
5. Hacer entradas normales con las dos manos
 - Correr (no trotar) y dar los pasos largos
 - Tirar al tablero
 - Tirar con mecánica básica: la mano por detrás del balón, no por debajo (no "bandejas")
6. Conocer el juego de equipo en ataque: MUCHOS PASES - POCOS BOTES
 - Mirar y ver. Jugar sin balón. Jugar antes de botar
 - Mantenerse separados por el campo, no tener prisas, esperar a que llegue el juego, ayudar a los demás
 - Pasar adelante y correr
 - No estar parados: si no hay pase a la primera, alejarse
 - Ser agresivo en ataque, ser siempre peligroso para la defensa, castigar cada fallo defensivo
 - Nuestro único sistema de ataque: PASAR, CORTAR, REEMPLAZAR, INVERTIR Y PENETRAR
7. Conocer el juego de equipo en defensa:
 - Defender 1x1 al que bota: agachado, frente al balón, mano interior al bote, pies a la misma altura
 - Defender 1x1 al que ha botado: pegado a él, manos al balón, avisar "BOTO!"
 - Defender al que no tiene balón: a medio camino entre él y el balón
 - Ver hombre y balón
 - Ayudar y recuperar (los dos: el que perdió la defensa y el que ayudó). Ayudar al que ayuda
 - Trabajar el uso de: BOTO, TIRO, ESTOY (estar en disposición de ayudar), ATRAS (peligro bajo aro por una posible penetración o una puerta atrás)
 - DIVERSIFICAR DEFENDIENDO: No esperar a que pasen las cosas, forzar al contrario. Buscar las deficiencias de atacante y explotarias. QUERER conseguir balón.

Es lo primero que se debe trabajar (por supuesto individual). Va a ser la mejor arma para sobrevivir en la competición. Y el mejor instrumento para estimular el trabajo en equipo (y una gran seña de identidad de Club).

La defensa es mucho más fácil de enseñar y de aprender que el ataque, y puede ser la base sobre la que construir buenos equipos cuando vayan aprendiendo a usar el balón y el espacio.

Hay que empezar con la posición básica y la colocación respecto al atacante y al balón, pero inmediatamente se debe introducir el concepto de ayudar y recuperar. Buenas primeras y segundas ayudas, largas y anticipándose.

Si la enseñamos al principio, que no saben mucho, la aprenderán rápido y les gustará, porque comprenderán que con ella podemos compensar lo que no sabemos hacer en ataque. Aprenderán a distribuir defendiendo, a JUGAR no solo cuando tenemos el balón, sino también cuando defendemos (que serán la mayoría de los minutos, porque no podremos mantener mucho el balón en ataque).

LA DEFENSA

A jugadores que están empezando es inútil "echarles broncas", ni colectivas ni mucho menos individuales, por no hacer cosas que no solo no conocen sino que además no entienden (ni van a entender a medio plazo, lo harán sólo porque se lo "mandamos" no porque le vean el sentido).

Su ignorancia es especialmente grave en lo referente a la dinámica de trabajo, y eso es imprescindible para que realmente aprendan, y no es difícil de enseñar. Exigirlo cada día, no relajarse nunca en eso y en unas semanas todos sabrán entrenar bien.

Los que no empiezan ahora y nos llegan habiendo ya jugado algo informalmente son todavía peores, porque lo que creen que saben es totalmente nocivo, y el proceso de desaprendizaje es mucho más complejo que el aprendizaje en primera instancia (especialmente si ellos se reconocen a sí mismo un estatus de "buenos"). Estos jugadores requerirán mucho más trabajo, más paciencia, más trato individualizado, pero más dureza y menos condescendencia con ellos. No aprovecharse de lo que pueden hacer ahora, pensar en lo que deberán saber mañana.

En general, lo más adecuado quizá es establecer pocos objetivos inmediatos de resultado, muy claros y muy sencillos. No pretender que entiendan (ni mucho menos lleven a la práctica) muchas cosas ni cosas complejas. Muy pocas, muy simples y sin excepciones.

LOS JUGADORES QUE EMPIEZAN

El hecho de tener jugadores al inicio de la competición no debe hacer olvidar lo difícil que es encontrarlos. Hay que aprovechar la situación para obligarlos a cumplir pero intentando mantenerlos a todos.

Para "engancharlos" es tan importante que conozcan el juego y se integren en su equipo, como que conozcan el Club como proyecto mucho más amplio que su equipo solo.

Para lo cual hay que arbitrar señas de identidad que a sus ojos "nos diferencien" del resto (de clubs y de deportes) y les haga sentirse relacionados con los demás que pertenecen al Club. A tal efecto es recomendable establecer un reglamento interno, para repartir a todos los jugadores del Club (y luego aplicarlo todos, claro).

No creo que se deba renunciar a ningún principio de los que se establezcan (ni técnico ni de organización, imagen y disciplina) por ganar un partido. Seguro que al final se ganarán más de los que cualquiera pudiera imaginar.

DINÁMICA DE CLUB

PROPUESTAS PARA LA ORIENTACION DE UN PROGRAMA DE CLUB DE BALONCESTO BASE

PROPUESTAS PARA LA ORIENTACION DE UN PROGRAMA DE CLUB DE BALONCESTO BASE

EL ATAQUE

En cuanto a conceptos colectivos de ataque siento tener que decir que se debe simplificar hasta el extremo: será totalmente imposible que entiendan una distribución en determinadas posiciones y una secuencia de movimientos con su adecuado timing. Y si, utópicamente lo llegaran a entender, jamás lo podrían llevar a cabo si no saben parar, pivotar, pasar, y, menos, tirar. Además, creo que no se debe trabajar NINGUN tipo de bloqueo. Sólo CONTRATAQUE y JUEGO LIBRE POR CONCEPTOS.

1. Con CONTRATAQUE me refiero a:

- Pasar rápido el rebote (NO botar antes del primer pase)
- Pasar hacia delante y correr abiertos. Correr todos. Correr siempre
- Buscar penetraciones fuertes. Ir al rebote de ataque
- Incluso introducir el concepto de correr de trailer, a la altura del balón o por detrás de él

2. Y como JUEGO POR CONCEPTOS, entiendo que se debe trabajar exclusivamente lo elemental:

- Pasar y cortar rápido (sin cambio de dirección previo), jugando muy abiertos
- Reemplazar por el perímetro y tratar de invertir el balón siempre
- Salir solo UNA vez a recibir (cambio de ritmo fuerte desde el interior, sin demasiado hincapié en la mecánica de una finta de recepción) y si no hay pase marcharse
- No estar parado más de dos o tres segundos: moverse hacia un espacio vacío
- No cortar hacia el balón ni tratar continuamente de jugar de poste bajo (por ahora al menos, no habrá quien lo pueda hacer): dejar espacio para penetrar por el fondo desde el perímetro

Y por último, por favor, no encasillar el juego ni a los jugadores intentando jerarquizarlo todo en base a una distribución de roles tácticos: si podemos tener un base algo más marcado (aunque cualquiera puede llevar el balón botando en un contraataque), pero no establezcamos "quien es el 1, quien es el 2, quien es el 3, quien es el 4, quien es el 5". Todos hacen de todo en todas las posiciones, y cada uno aprende a aprovechar sus ventajas y las de los demás.

En resumen, y con todos mis respetos: no hagamos Baloncesto tóxico, vulgar, escaso, anticuado, aburrido, encorsetado, conformista, a corto plazo y con poca ambición (o ninguna). Ni tampoco Baloncesto de equipos senior expertos con niños. Son sólo eso: niños y probablemente sabrán poco (o nada). Pero pueden ser un gran proyecto de Club. No desperdiciarlo por egoísmo y miopía.

ANTONIO DE TORRES MORENO

Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de la F.E.B.