

“Organización de una ataque para categorías de base”

Josep M. Santiago - Uni Girona CB

*Diplomado en Educación Física, Licenciado en Pedagogía y
Entrenador Nacional Superior*

Hace unos años eran habituales en las pistas con partidos de chicos y chicas de muy corta edad entrenadores que intentaban (digo intentaban porque rara vez lo conseguían) aplicar sistemas de juego propios de la ACB y la NBA. Jugadas, bloqueos, cortes y demás se mezclaban y ordenaban (o desordenaban) en un intento de copiar a los grandes. Pero alguien dijo que eso no era bueno, que no era correcto, que no era educativo, y se le buscaron todos los defectos, tanto los que tenía como los que no. Llegó la moda en nuestra sociedad de tratar a los niños como seres de cristal, y a envolverlos en algodón. Ahora los niños y niñas de 11-12 años no pueden ir solos a la escuela, cuando en mi generación lo hacíamos desde los 7 u 8. No se les puede suspender un examen, cuando todos los mayores de 20 ni pueden recordar los que han llegado a hacer. Ahora cualquier cosa puede provocar grandes daños psicológicos... Y así encantaríamos muchos ejemplos de cómo nuestro entorno ha metido a los niños en urnas donde nada les pueda afectar. En el baloncesto ha pasado lo mismo. Parece que en edad mini, por ejemplo, todo lo que se debe hacer para no salir de lo correcto es darles una pelota y dejar que jueguen libremente por la pista. Incluso cambiamos mil normas hasta el punto de acabar jugando casi a un deporte diferente, huimos de la competición, eliminamos campeonatos y en muchas ocasiones hasta el resultado. O sea, que hemos ido al extremo contrario del minibasket ACB. Ahora ya no jugamos la ACB en miniatura, sino que prácticamente ya no jugamos ni a basket. Es curioso que a según que nivel si que se mantiene la competición estatal por autonomías. La FEB acaba haciendo lo que algunas federaciones autonómicas y algunas opiniones persiguen: competir. ¿Digo yo que si la FEB lo hace es porque en el fondo no debe ser tan malo, no?

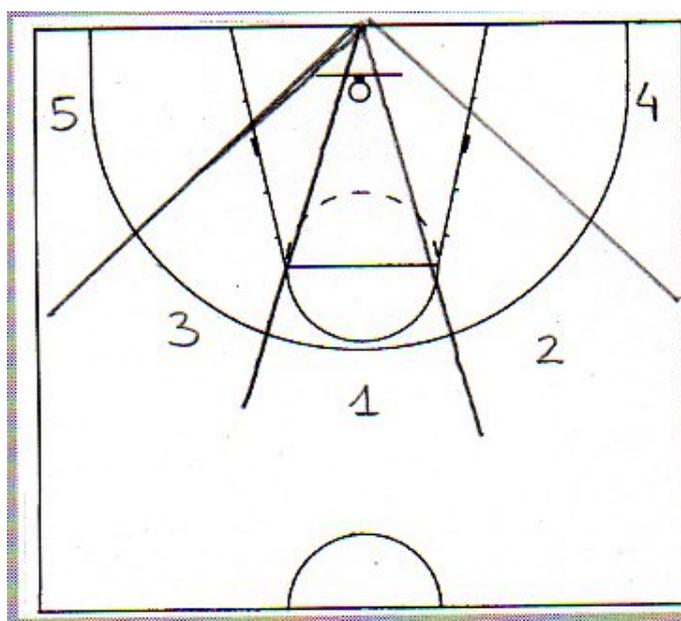
Sería hora de encontrar un termino medio en que los pequeños pudiesen imitar a sus ídolos jugando al mismo deporte, pero adaptado a su nivel físico y mental. Creo que se puede utilizar la competición y el baloncesto tal y como es de forma muy positiva, sin necesidad de alejarlo de sus reglas habituales, para educar y trabajar valores tan importantes como el espíritu de superación y sacrificio, el saber ganar y perder, el no temer al fracaso y la derrota y saber sobreponerse, la solidaridad y el compañerismo con el rival, el trabajar para conseguir un resultado... ¿Es eso negativo? Yo creo que no. Lo mismo pasa con el echo de utilizar sistemas de ataque en edades de minibasket. ¿Por qué negarse sin más? Veamos que puede tener de positivo y que nos puede aportar más allá de ganar partidos. Por que eso si, ganar o perder es muy relativo a esta edad, y el objetivo principal no debe ser otro que el de formar futuros buenos jugadores.

Partamos de que el niño no es un adulto en miniatura. Bien, debemos evitar tratarlo como tal y no podemos aplicar sistemas muy complicados, que obliguen al niño o niña a preocuparse de lo que no toca, y que se conviertan en un objetivo inalcanzable que solo genere frustración y desmotivación. Pero ojo, el niño o niña tampoco es tonto. A su nivel es capaz de realizar muchas cosas si el trabajo previo es bueno. Además debe ser un sistema útil a nivel formativo, que es el principal objetivo en esta edad. No buscamos solo ganar el partido del sábado, sino darle un recurso al joven jugador para que pueda progresar. Básicamente en edad mini estaréis de acuerdo que debe crecer sobretodo en 1x1, y todo lo demás debe trabajarse para facilitar ese 1x1 (pase, bote, recepción, juego sin balón, etc....) Las defensas cerradas en un campo pequeño, a menudo con ayudas que disfrazan zonas,

no facilitan el 1x1. Buscamos pues un sistema de ataque que mueva las defensas para crear espacios para ese 1x1. Tampoco nos interesa etiquetar jugadores, posiciones de juego, ni movimientos estáticos y repetitivos. Debe ser un sistema que consiga que todos los atacantes pasen por todas las posiciones y realicen diferentes acciones. Es necesario dar a los jugadores y jugadoras un amplio abanico de recursos para que en un futuro puedan utilizar al máximo las posibilidades motrices de su propio cuerpo. Solo lo conseguiremos huyendo de la especialización. Todos deben aprender de todo.

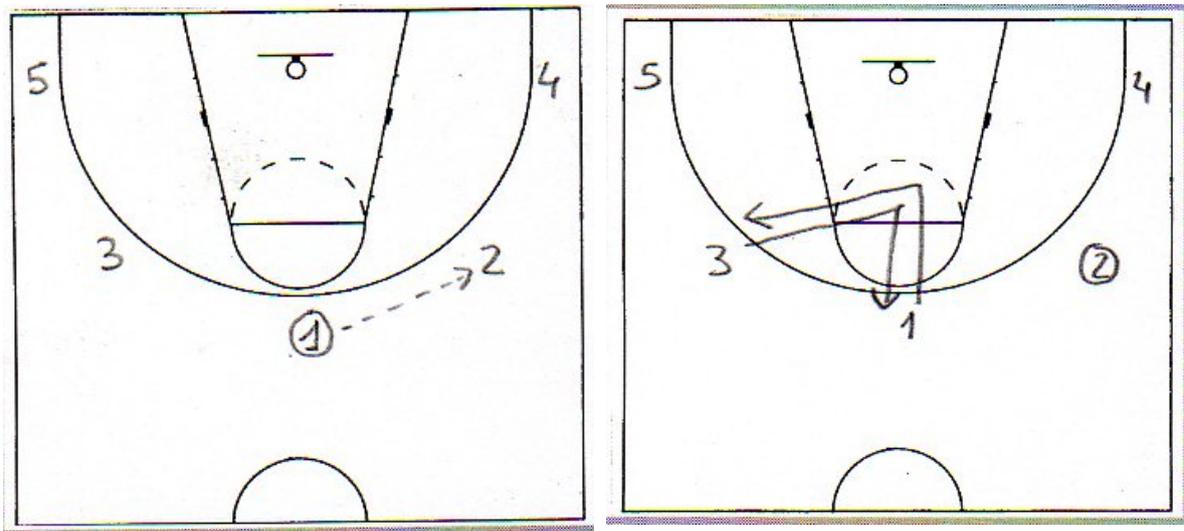
También es importante no olvidar explicar el porqué de todo. El jugador o jugadora debe saber la razón de lo que hace, el trabajo debe tener sentido. La táctica debe enseñarse junto a la técnica para que esta alcance la máxima eficacia y eficiencia. Parece difícil encontrar un sistema que reúna todo esto y cumpla todos los requisitos. Pero resulta que el baloncesto tiene ya más de 100 años y ha dado tiempo a inventarlo todo. Es cuestión de buscar y elegir el que más nos guste. Yo os propongo uno a continuación. La verdad es que no recuerdo de donde lo saqué, y no seré tan engreído de decir que me lo he inventado yo. Yo lo llamo la "L" -ya veréis porque- que es un nombre fácil de recordar y entender para los jugadores y las jugadoras.

Como cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo es necesario cumplir con los principios de entrenamiento. Debemos ir progresivamente, de lo más fácil a lo más complicado. Así pues, lo primero que debemos enseñar a los jugadores y jugadoras es a situarse en el campo. Es necesario que cada uno tenga su espacio y aprenda a utilizarlo. Este punto, des de los 8 o 9 años están perfectamente desarrollados para entenderlo y ponerlo en práctica. Después, cada uno puede buscar los recursos didácticos que quiera para enseñarlo. Yo utilizo "los quesitos" (del Caserío, la Vaca que ríe o de quien queráis...). Divido la zona de ataque en cinco quesitos, y a cada jugador o jugadora le asigno uno. A partir de ahí empiezan las normas y la enseñanza progresiva de todo el sistema. La velocidad en que avance el aprendizaje dependerá de los jugadores o jugadoras, del tiempo que se dedique, de la competición donde tengamos que aplicarlo... Lo normal es que al final de la etapa mini ya lo utilicen de forma correcta y efectiva. Como siempre, habrá equipos que lo consigan antes igual que otros que no lo logran hasta tiempo después.

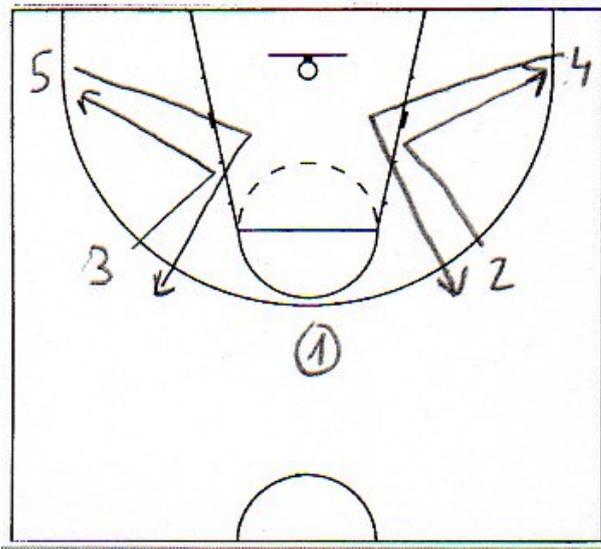


Primero se les prohíbe jugar con o sin balón fuera de su quesito. Buscamos que no se estorben unos a otros, que aprendan a jugar sin balón en su espacio y no lo vayan a buscar que es lo habitual en estas edades, que mejoren fintas de recepción y trabajen para desmarcarse. Es importante que en cada ataque cambien de quesito, de esta manera, aprenden a jugar 1x1 desde todas las posiciones. Son los jugadores o jugadoras los que eligen donde se ponen según lleguen al ataque, con la única consigna de ocupar uno que esté libre. De esa manera no hay etiquetaje de posiciones ni especialización alguna. Primero enseñamos a fintar solo a los dos que están en los quesitos junto a la pelota, mientras los otros dos permanecen abiertos para alejar a sus defensores del aro. Una vez ya funciona y aprenden a hacer el movimiento sin molestar a los compañeros (lo que se conoce como timing en el baloncesto moderno) pueden fintar libremente independientemente de donde este el balón. Es el momento de introducir el pasar y cortar que todos conocemos.

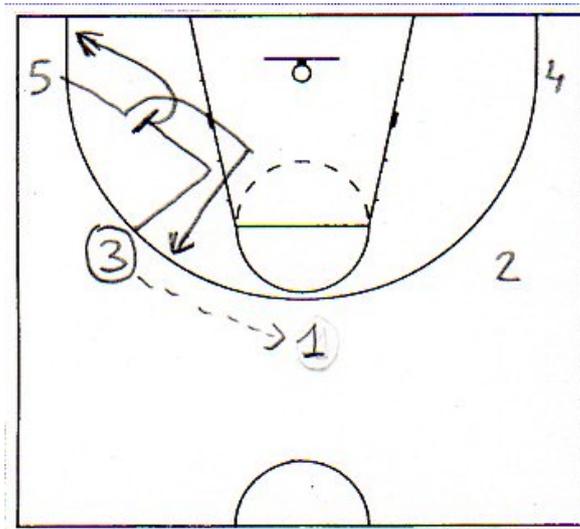
Cuando todo esto ya funciona, las defensas se cierran y nuestro ataque se complica. Entonces introducimos el cambio de quesito en un mismo ataque. Pero ojo, no lo hagamos libremente. Lo haremos describiendo una "L", de ahí el nombre del sistema. Se trata de algo tan simple como pasar, cortar y desplazarse al lado contrario de la pelota dibujando un recorrido en forma de "L". El del lado contrario a la pelota hace el recorrido inverso (de hecho se cruzan por el camino) y sustituye al que ha realizado el pase. Es un movimiento sencillo, que aprenden rápido, y que se puede repetir indefinidamente, provocando que la defensa este en continuo movimiento dejando espacios para el 1x1 y llegando tarde a las ayudas. Así pues, en cualquier momento, cualquier jugador puede aprovechar y atacar.



Inicialmente, para recibir el primer pase siguen trabajando dentro de su propio quesito. Pero cuando ya coordinan el movimiento pueden utilizar la "L" para cambiar de quesito sin balón, creando más posibilidades de pase y moviendo más a los defensores. Si llegáis a este punto ya os podréis dar por satisfechos. Tendréis un orden en ataque que os dará situaciones más fáciles de las habituales para jugar el 1x1.



No suele ser necesario y para muchos rozará el sacrilegio hablar de bloqueos en edad mini o preinfantil. Pero un último paso para aprovechar al máximo el sistema sería aprovechar el momento en que los dos jugadores se cruzan sin balón mientras realizan la "L" para hacer un bloqueo indirecto. En este caso, para no romper el sistema, la continuación del bloqueo debería hacerse hacia el exterior.



Ya veis que no es muy complicado. Para chicos y chicas de 10-11 años tampoco lo es entenderlo, pero si lo es algo más llevarlo a la práctica. Necesitaremos tiempo y paciencia, y no podemos enseñarlo con la intención de ganar ya el próximo partido. Se trata de formar a futuros jugadores y jugadoras. Y es un sistema que cuando funciona permite todo lo que buscábamos al principio. Fijaos: mueve las defensas, crea situaciones para jugar el 1x1 para todos y desde todas las posiciones del campo, no especializa a los jugadores en una sola posición, exige concentración y participación de todos los jugadores durante el ataque, trabajamos técnica y táctica a la vez, y haremos crecer al jugador o jugadora de una forma inteligente pues continuamente está pensando y decidiendo.

Para enseñarlo debemos utilizar los ratos de 5x5 de los entrenamientos y partidos, y sobretodo olvidar que salga bien en dos días. En los ratos destinados a trabajar la técnica individual debemos enseñar a los jugadores diferentes formas de empezar y acabar un 1x1. Los ejercicios pueden situarse en la pista de forma parecida a como utilizaran esos movimientos en el 5x5, huyendo de las típicas ruedas sin sentido. Didácticamente es muy importante que el aprendizaje sea significativo. El jugador debe saber en todo momento el porqué de las cosas, y de esa forma asimilará cualquier nuevo conocimiento de una forma más eficaz y eficiente. Por lo tanto es tan importante saber como ejecutar un movimiento (técnica) que cuando utilizarlo o que movimiento escoger (táctica).