

EL PASO CERO.

PROPUESTA DE PROGRESIÓN METODOLÓGICA

Pol Velázquez Coca

Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana

- 1 **NORMATIVA BÁSICA**
- 2 **CLASIFICACIÓN TÉCNICA**
- 3 **PROPUESTAS DE PROGRESIÓN METODOLÓGICA**
- 4 **CONSIGNAS TÉCNICAS PARA EL APRENDIZAJE DEL PASO CERO**
- 5 **APLICACIÓN DEL PASO 0: SITUACIONES EN BALONCESTO PROFESIONAL**

1. NORMATIVA BÁSICA

Actualmente hay varios documentos donde se analiza en profundidad el cambio del artículo 25.2 Avance Ilegal de la FIBA, para la temporada 2017-18. Se adjunta el más reciente realizado por el Comité Técnico de Árbitros de la FEB, para aquellos curiosos que quieran darle una ojeada a fondo: <http://www.fbcv.es/blog/wp-content/uploads/2017/10/05-Avance-ilegal-Espa%C3%B1ol-definitivo.pdf>

En él se analizan, con material visual muy ilustrativo, las diferentes opciones que nos ofrece la nueva normativa desde el punto de vista reglamentario. Es muy importante entender que como entrenadores debemos analizar también la normativa, ya que, si no lo hacemos, desconoceremos aquello que nos señala y nos deja de señalar el colectivo arbitral. A continuación, tenéis un resumen muy breve del cambio más significativo: El famoso Paso Cero. Como se ha dicho, hay muchos documentos donde se analizan las múltiples variantes de aplicación y legalidad del paso 0. Todos ellos se pueden resumir a las siguientes premisas básicas:

¿Cuándo hay paso cero?

- Jugador/a en situación estática: No existe paso 0.
- Jugador/a en situación de movimiento: existe paso 0 cuando el jugador coge el balón con uno o los dos pies en el suelo. Si, con uno o con los dos, actualmente la FIBA también considera como paso cero una recepción en movimiento con los dos pies en el suelo. (Podéis comprobar-lo en el enlace adjuntado anteriormente).

Es importante destacar el hecho de que se da paso 0 en el momento de coger el balón en MOVIMIENTO con 1 o 2 pies en el suelo, y no solamente en carrera. Es decir, que, partiendo de una situación estática, realizar un mínimo movimiento para coger el balón implicará que se da el paso 0.

He controlado el balón con paso cero, ¿Qué puedo hacer a continuación?

A partir de aquí se derivan 2 opciones:

- He hecho paso 0 sin venir del bote (recepción de pase o control de balón vivo), puedo:
 1. Salir con bote: Paso 0 + Paso 1 + soltar el balón antes de tocar el suelo con el paso 2.
 2. Finalizar, pasar o realizar una parada: Paso 0 + Paso 1 + Paso 2.
- He hecho paso 0 viniendo del bote (finalización de regate), puedo:
 1. Finalizar, pasar o realizar una parada: Paso 0 + Paso 1 + Paso 2.

Si tenemos claros estos conceptos básicos, entendemos el funcionamiento del paso cero. Aun así, es importante destacar algunos detalles relevantes:

- ¿Cuál será habitualmente el pie de pivote cuando realice paso 0? El paso 1.
- ¿Puedo realizar alguno de los pasos en parada a 1 tiempo? Si, tanto el paso 1, como el paso 2. Atentos: si hacemos una parada a un tiempo en el paso 1, podremos escoger el pie de pivote. Si la hacemos en el paso 2, no podremos pivotar.
- ¿Es legal la situación de traspies? Según la normativa, con el balón en las manos no podemos repetir un paso con un pie, o con ambos. Así pues, si cogemos el balón, saltamos y caemos con el(los) mismo(s) pie(s), nos señalarán pasos. Por el contrario, si saltamos con un pie – como se hace en el traspies – cogemos el balón en el aire y caemos con el mismo pie, no nos pueden señalar pasos. Sin embargo, es muy probable que los señalen, puesto que el árbitro verá una repetición del mismo pie, y entrará dentro de su criterio el determinar si el balón ha sido agarrado en el aire o no.

2. CLASIFICACIÓN TÉCNICA

A continuación, se adjunta la clasificación técnica de las situaciones de aplicación del paso cero en juego, realizada por el autor del artículo (Pol Velázquez), así como el enlace del vídeo dónde visualizar todas estas situaciones:

Paso Cero (Clasificación técnica)

Estático:

- No hay paso 0

Movimiento:

- Salida con bote
 - Control del balón (Recepción de pasada o control de pelota viva)
 - Campo abierto
 - Salida abierta [1]
 - Salida cruzada [2]
 - 1 cambio de dirección [3]
 - 2 cambios de dirección [4]
 - Salida con reverso [5]
 - Juego posicional
 - Salida con parada a 1 tiempo en paso 1 [6]
 - Abierta / Cruzada
 - Movimiento hacia canasta [7]
 - Movimiento huyendo de canasta
 - Juego exterior a 6,75 / Juego interior al poste [8]
 - Abierta / Cruzada
 - Movimiento hacia el balón
 - Sin cambio de dirección [9]
 - Con cambio de dirección [10]
 - Movimiento huyendo del balón
 - Sin cambio de dirección [11]
 - Con cambio de dirección [12]
- Finalizaciones
 - Según la tipología
 - Entrada a canasta (Finalización de regate o control del balón)
 - Derecha / Izquierda [13]

- 1 cambio de dirección [14]
- 2 cambios de dirección [15]
- Reverso
 - Reverso con finalización [16]
 - Reverso + pivote sobre paso 1 [17]
 - Reverso con parada a 1 tiempo en paso 2 [18]
 - Reverso con tiro huyendo del aro [19]
 - Reverso con tiro huyendo de canasta con parada a 1 tiempo en paso 2 [20]
- Acción continuada [21]
- Swing Step [22]
- Tiro
 - Finalización de regate
 - Paso 0 + Parada a 2 tiempos
 - Hacia canasta / Hacia el lateral
 - Interior-Exterior [23]
 - Exterior-Interior [24]
 - Huyendo de canasta
 - 0 + Parada a 2 tiempos [25]
 - Paso 0 + 1 + 2 Parando a 1 tiempo
 - Hacia canasta / Hacia el lateral [26]
 - Huyendo de canasta [27]
 - Control del balón
 - Paso 0 + Parada a 2 tiempos
 - Paso 0 + Interior-Exterior [28]
 - Hacia canasta
 - Huyendo de canasta
 - Hacia el balón
 - Escapando del balón
 - Paso 0 + Exterior-Interior [29]
 - Hacia canasta
 - Huyendo de canasta
 - Hacia el balón
 - Escapando del balón

- Paso 0 + 1 + 2 Parando a 1 tiempo [30]
 - Hacia canasta
 - Huyendo de canasta
 - Hacia el balón
 - Escapando del balón

- Pases (Finalización de regate o control del balón)
 - Paso 0 + 1 + 2 + Pase [31]
 - Paso 0 + 1 + 2 + Pivotar sobre paso 1 + Pase [32]
 - Paso 0 + 1 + 2 Parando a 1 tiempo + Pase [33]

- Paradas (Finalización de regate o control del balón)
 - Paso 0 + 1 + 2 + Opción de pivotar sobre paso 1 [32]
 - Paso 0 + 1 + 2 Parando a 1 tiempo, no podemos pivotar [33]

Enlace al vídeo de la clasificación técnica:

https://www.youtube.com/watch?v=Ay_GBFuUQKc&feature=youtu.be

3. PROPUESTA DE PROGRESIÓN METODOLÓGICA

Una vez conocemos las bases reglamentarias para entender el funcionamiento del paso 0, así como todas las variantes técnicas de aplicación de éste – en lo que a juego de pies se refiere –, nos surge la siguiente cuestión: ¿Por qué situaciones empezamos a trabajar la implementación del paso 0? Después de haber entrenado la aplicación del paso 0 desde el desconocimiento puro de los jugadores/as, con equipos de mini-básquet hasta sénior, y habiendo aplicado distintas estrategias, mi propuesta de progresión metodológica para su aprendizaje de la manera más eficiente es la siguiente:

1. Entrenar el control del balón en movimiento sin parar la carrera.
2. Trabajar el control del balón con el(los) pie(s) en el suelo a través de situaciones facilitadoras.
3. Las finalizaciones antes que las salidas con bote.
4. El paso 0 desde el bote antes que desde el pase.
5. Situaciones de campo abierto antes que situaciones de juego posicional.

Analicemos punto por punto, el porqué de esta propuesta de progresión metodológica:

1. Entrenar el control del balón en movimiento sin parar la carrera

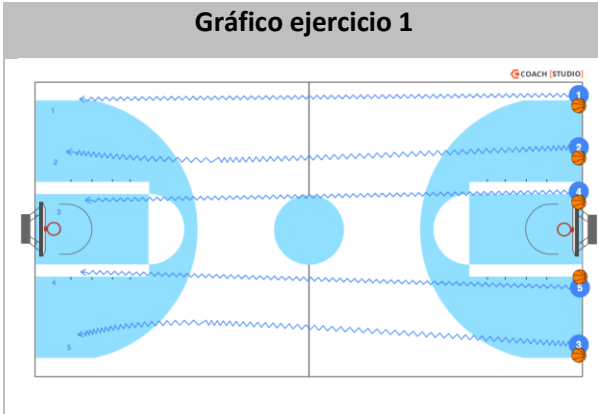
Cuando hablamos de este concepto, puede parecer algo muy simple y básico, pero que, si somos incapaces de dominar, nos condicionará a la hora de sacar una ventaja real de la aplicación del paso 0 en juego. Me explico: Una vez empezamos a entrenar situaciones de paso 0, la gran mayoría de los jugadores/as tienden a marcar de manera exagerada los pasos en el momento de coger el balón. Esto se debe a que motrizmente se focalizan en recibir con el pie o los pies en el suelo y por ende lo exageran. No podemos caer en este error, puesto que la gran ventaja del paso 0 es dotar al

ataque de una mayor velocidad, y si permitimos exagerar los pasos, estaremos perdiendo esta ventaja. Por ello, es importante que los primeros estímulos que reciban los jugadores/as sean de situaciones en las que cojan el balón sin parar su carrera, indiferentemente de que lo cojan exactamente en el momento que tienen el pie(s) en el suelo, de esto último nos preocuparemos en el siguiente punto.

Propuesta de ejercicio básico para trabajarlo:

Número de ejercicio	Situación de juego
1	1c0
Objetivo	
Técnico: Ser capaces de coger el balón sin parar la carrera.	
Desarrollo	
Los jugadores/as se realizan autopases de fondo a fondo de la pista. Cuando cogen su propio autopase el objetivo es que lo cojan y sigan con la carrera sin parar pies. Simplemente que cojan el balón y sigan corriendo.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo -No parar pies -No focalizarse en recibir con el pie en el suelo, simplemente en no parar la carrera -Autopases que no sean elevados (tendrían que saltar para coger el balón y no se daría el paso 0)	
Variantes	
1- Andando haciendo pasitos cortos 2- Andando normal 3- Andando con pasos largos 4- Aumentar velocidad progresivamente hasta realizarlo en carrera al máximo	

Gráfico ejercicio 1



2.Trabajar el control del balón con el(los) pie(s) en el suelo a través de situaciones facilitadoras

Una vez nuestros jugadores/as son capaces de controlar el balón sin parar la carrera y/o el movimiento de pies, podemos avanzar al siguiente punto: Ser capaces de coger el balón con el pie en el suelo y en movimiento. Esta es la clave del paso 0. Este gesto motriz será el que marcará la diferencia a la hora de realizarlo correcta o incorrectamente. Razón por la cual será el punto de inflexión donde una parte de los jugadores/as tendrán mayores dificultades para seguir progresando, por lo que deberemos ser pacientes y proponerles varias situaciones que motrizmente les ayuden a asimilar este gesto. Los errores más comunes que veremos en este momento serán los siguientes:

No cogen el balón con el(los) pie(s) en el suelo porque saltan para coger-lo. Nota: en vez de saltar para coger el balón, indicarles que hay que coger el balón para saltar / ganar espacio.

Marcan de manera muy ostensible la pisada en el momento de coger el balón, y por ello pierden reactividad y, en consecuencia, velocidad. Nota: Si estamos realizando ejercicios para trabajar el paso 0 en pista y escuchamos pisotones de manera continua, es que no estamos haciendo bien las cosas. El movimiento tiene que ser fluido, por tanto, la pisada debe ir de punta y ser silenciosa.

Hacen “pasitos cortos” antes de la recepción del balón. Este error está estrechamente relacionado

con lo trabajado en el punto 1. Si los jugadores/as tienen que hacer pasos cortos para hacer coincidir el pie con el balón estamos perdiendo ventaja. Nota: Para solventarlo es tan fácil como disminuir la velocidad a una donde puedan realizarlo sin hacer “pasitos”, a partir de ahí ir progresando hasta la máxima velocidad de ejecución.

Quieren realizar el paso 0 con X pie, pero lo realizan con el anterior a este sin tener percepción de ello, motivo por el cual acaban realizando 3 pasos posteriores al paso 0. Nota: Misma solución que en el apartado anterior.

Sabiendo que nos encontraremos con estas 4 situaciones anteriores, ¿Qué tipo de ejercicios debemos realizar para facilitar el control del balón con el pie en el suelo?

Ejercicios donde por la dinámica y las consignas del mismo, los jugadores/as siempre cogerán el balón con el pie en el suelo. No hace falta que sean complejos, simplemente situaciones básicas que obliguen al jugador/a a coger la pelota con el/los pies en el suelo:

Número de ejercicio	Situación de juego
2	1c0
Objetivo	
Técnico: Ser capaces de coger el balón en movimiento con el/los pie(s) en el suelo.	
Desarrollo	
Los jugadores/as se realizan autopases desde el medio campo hacia canasta. Cuando cogen el balón con el pie en el suelo saltan para realizar paso 1 + paso 2 + finalización.	
Consignas	
-Centro de gravedad bajo	
-No parar pies	
-No focalizarse en recibir con el pie en el suelo, simplemente en no parar la carrera	

-Autopases que no sean elevados (tendrían que saltar para coger el balón y no se daría el paso 0)

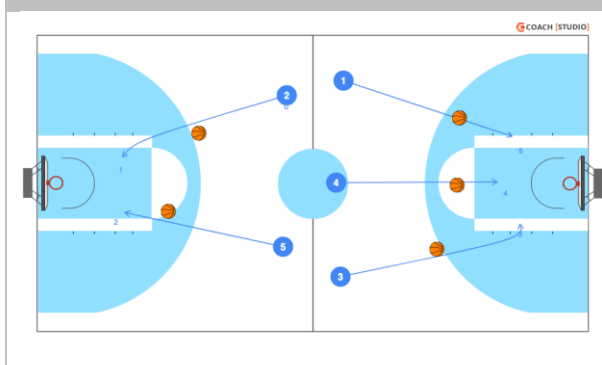
0)

Variantes

De menos a más dificultad:

- 1- Balón plantado entre tiro libre y triple (regular distancia en función de la capacidad física)
- 2- Balón en autopase rodando por el suelo.
- 3- Balón en autopase dando pequeños botes.

Gráfico ejercicio 2



3.Las finalizaciones antes que las salidas con bote

¿Por qué? Porque a la hora de entrenarlo, los jugadores/as captan más rápidamente la dinámica de finalizaciones con paso 0 que la dinámica de salidas con bote. Esto se debe a que el concepto de realizar paso 0 les es novedoso, pero el realizar paso 1 y paso 2 para finalizar es lo que han hecho siempre, ergo están trabajando sobre un solo elemento motriz nuevo. A diferencia de esto, las salidas con bote incorporan 2 elementos motrices nuevos para ellos/as: el paso 0 en sí, y el hecho de soltar el balón antes de poner el paso 2 en el suelo. Los jugadores/as han relacionado siempre el hecho de hacer pasos en las salidas con el levantar el pie de pivote antes que soltar el balón, y como hemos comentado esto con el paso 0 ha cambiado. Es por este motivo que priorizo el empezar con

finalizaciones, ya que así incidimos sobre un solo elemento motriz nuevo. Una vez dominamos las finalizaciones, estaremos dominando ya el control del balón sobre paso 0, por lo que podremos pasar a trabajar las salidas con bote siendo conscientes que lo que provocará torpeza motriz a los jugadores/as será solamente el cambio en el momento de soltar el balón.

4.El paso 0 desde el bote antes que desde el pase

¿Por qué? También tiene un motivo simple, y es que las situaciones que vienen del bote dependen solamente del jugador ejecutor, las que vienen del pase dependen del ejecutor y del pasador. Cuando intervienen dos jugadores la dificultad cognitiva aumenta, si nuestro objetivo es partir de lo simple para llegar a lo complejo tiene lógica empezar desde el bote. Nota: Debemos tener muy claro que para realizar paso 0 desde la recepción del pase, este tiene que cambiar. Si recibimos pases al futuro/espacio muy difícilmente realizaremos paso 0, si los recibimos al sitio donde estamos, la ejecución del paso 0 se verá facilitada. Puede parecer algo simple, pero la aplicación del paso 0 cambia el espacio de recepción de pase.

Pasamos a ver tres propuestas de ejercicios: La primera para trabajar las finalizaciones con paso 0 en 1c0, la segunda para trabajar estas mismas situaciones técnicas con defensa colaborativa y toma de decisiones, la tercera para trabajar las salidas con bote en paso 0 en situación de 1c0(+1).

Número de ejercicio	Situación de juego
3	1c0
Objetivo	
Técnico: Introducción a las finalizaciones con el paso 0.	
Desarrollo	
Los jugadores realizan un pase al poste y se dirigirán a este para coger el balón en paso 0 a	

través de un mano a mano y ganar espacio a partir del paso 0 realizando posteriormente los pasos 1 y 2 para finalizar.

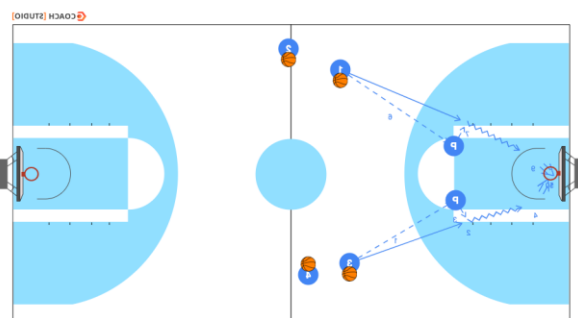
Consignas

- Centro de gravedad bajo
- No parar pies
- Coger el balón para ganar espacio con el paso 0. Cogerlo para saltar, no saltar para cogerlo.
- Reactividad de pies → ir de puntas y no de talón (importante no escuchar los pasos)
(Observación: Los cambios de dirección favorecen la aplicación correcta del paso 0)

Variantes

- De menos a más dificultad:
- 1- Utilizamos el mano a mano para que el ejecutor pueda coger el balón desde una situación facilitadora.
 - 2- Progresión al bote cuando se domina desde el mano a mano.
 - 3- Progresión al pase cuando se domina desde el bote. Primero pases picados, luego pases de pecho.
(Observación: Realizar todas las variantes de finalizaciones que queramos)

Gráfico ejercicio 3



Número de ejercicio

4

Situación de juego

1c0(+1)

Objetivo

Técnico: Finalizaciones con paso 0

Desarrollo

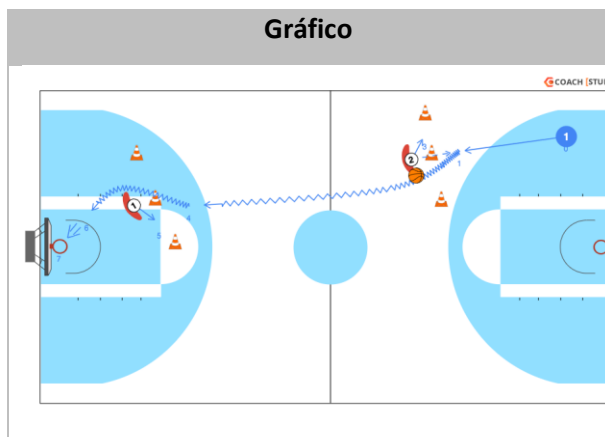
Los jugadores llegan a las dos puertas y atacan la puerta que está cerrada con paso 0, para cambiar la dirección y pasar por la libre con pasos 1 y 2 para finalizar. La defensa cierra una puerta y molesta el tiro para obligar a la finalización con la mano más alejada de ella.

Consignas

- Centro de gravedad bajo
- No parar pies
- Coger el balón para ganar espacio con el paso 0. Cogerlo para saltar, no saltar para cogerlo.
- Reactividad de pies → ir de puntas y no de talón (importante no escuchar los pasos)
(Observación: Los cambios de dirección favorecen la aplicación correcta del paso 0)

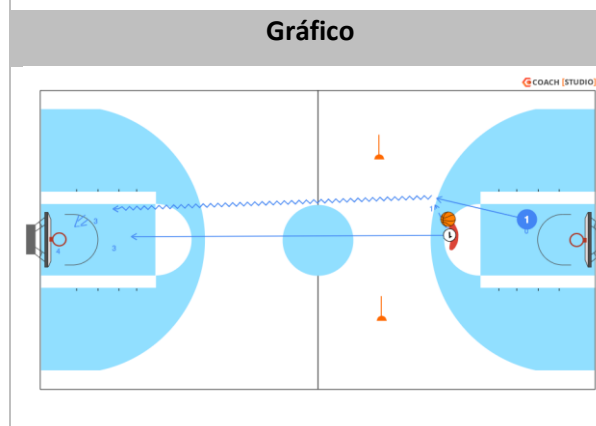
Variantes

- De menos a más dificultad:
- 1- Jugadores/as vienen del bote.
 - 2- Jugadores/as reciben pase.
 - 3- Apurar más el momento de cerrar la puerta.
 - 4- Combinación: Utilizar-lo en la salida y en la finalización.



Número de ejercicio	Situación de juego
5	1c0(+1)
Objetivo	
Técnico: Salidas con paso 0 + Finalizaciones	
Desarrollo	
<p>Jugador defensor con balón colocado de cara al aro que defiende y de espaldas a su atacante. Este último le cogerá el balón de las manos al defensor y saldrá con bote para atacar. El defensor cuando nota que le quitan el balón sale a defender. El jugador atacante no puede botar hasta haber superado X marca en el campo (una línea, un cono, etc.) que determinaremos nosotros con tal que lo obligue a coger el balón para ganar espacio y no para botar directamente. Obligándolo así, a utilizar el paso 0.</p>	
Consignas	
<ul style="list-style-type: none"> -Centro de gravedad bajo -No parar pies -Coger el balón para ganar espacio con el paso 0 y no para botar directamente. -Mínimos botes posibles 	
Variantes	

- 1- Limitar a 1 o 2 botes para obligar a utilizar paso 0 en la finalización. También válido dar bonus de repetición al ataque si realiza salida y finalización con paso 0. Siempre que no gaste botes.
- 2- El defensor en vez de poner el balón a un lado (salida sin cambios de dirección), lo pone detrás de su espalda (obliga a 1 cambio de dirección en la salida con bote).



5.Situaciones de campo abierto antes que situaciones de juego posicional

Este último punto puede parecer también una obviedad, pero es importante empezar a entrenar el paso 0 en situaciones de campo abierto con espacio en vez de en situaciones de juego posicional. Primero debemos ser capaces de aplicar el paso 0 en situaciones de transición en campo abierto, con superioridades numéricas, etc. Una vez esto se domine, pasaremos a trabajarlo en situaciones de juego posicional, con defensa, y contextualizándolo a nuestro modelo de juego – en las categorías que así lo requieran –, haciendo énfasis a su aplicación en situaciones de bloqueos directos e indirectos, manos a manos, cortes, puertas atrás, etc.

4. CONSIGNAS TÉCNICAS PARA EL APRENDIZAJE DEL PASO CERO

Generales:

- No saltar para coger el balón, coger el balón para saltar.
- Mantener siempre el centro de gravedad bajo.
- Ganar el espacio de forma horizontal y no vertical. Es decir, ganar espacio con cambios de dirección hacia delante, hacia los lados y/o hacia atrás en vez de saltando.
- Conseguir que el paso 0 sea reactivo. Utilizar-lo para ganar espacio y no gastarlo para recibir el balón.
- El paso 0 será siempre el paso 2, exceptuando situaciones de parada a un tiempo en paso 1.
- El paso 1 será el pie de pivote.

Específica de finalizaciones:

- Realizar el paso 0 con el pie contrario a la mano con la que queremos finalizar. Siempre que queramos finalizar con mano contraria a pie de salto.

Específicas de las salidas con bote:

- Hacer coincidir el bote en el suelo con el paso 2.
- Pensar en coger el balón para ganar espacio y no para botar directamente.

5. APLICACIÓN DEL PASO 0: SITUACIONES EN BALONCESTO PROFESIONAL

Una vez visto el funcionamiento del paso 0, la propuesta de progresión metodológica, propuestas de ejercicios y consignas técnicas, pasemos a ver algunos ejemplos de aplicación del paso 0 en el baloncesto profesional nacional:

Video de Marta Xargay realizando una finalización con paso 0 desde el bote, vía @kiaenzona en Instagram:

<https://www.instagram.com/p/BoFK6S1hnM/>

Vídeos de Tornike Shenguelia, quién ya nos ha dejado varios detalles con finalizaciones empleando el paso 0, vía @acbcom en Instagram:

- Desde el bote:
<https://www.instagram.com/p/BsBhYEUoQjW/>
- Desde el pase:
<https://www.instagram.com/p/BravrBzopAO/>

Hilo de Twitter con las situaciones de aplicación de paso 0 de Anthony Randolph y Ante Tomic en la final de la Copa del Rey de 2019:

- Anthony Randolph desde el bote:
https://twitter.com/pol_velazquez/status/1097283933975310336
- Ante Tomic desde el pase:
https://twitter.com/pol_velazquez/status/1097284469394997248

Evidentemente, si cruzamos el charco veremos a aquellos que ya llevan años con esta normativa, nada más y nada menos que la NBA. Os adjunto también algunos ejemplos de situaciones de paso 0 – ahí llamado “gather step” – que se han visto en las últimas temporadas:

Vídeo de Trevor Ariza realizando una finalización con gather step y 2 cambios de dirección, vía @ballislife en Instagram:
<https://www.instagram.com/p/BpDylrmBd2B/>

Vídeo de un jugador de high school sacando ventaja del gather step en una situación que puede parecer cómica, pero que es efectiva como se puede comprobar, vía @ballislife en Instagram:
<https://www.instagram.com/p/Bnzh9Jh-E3/>

Vídeos de Giannis Antetokounmpo:

- Realizando una finalización con gather step y 1 cambio de dirección, vía @demas6basket en Instagram: <https://www.instagram.com/p/Bo4FiTzhLr-/>
- Realizando una situación de gather step conocida como “swing step”, vía @demas6basket en Instagram: <https://www.instagram.com/p/BrNTT7uDjgr/>

Vídeo de LeBron James realizando una finalización con gather step, vía @demas6basket en Instagram: <https://www.instagram.com/p/Bod712Uhasf/>

Ahora que ya conocéis su funcionamiento, os daréis cuenta que en cualquier partido de baloncesto americano – ya sea NBA, como NCAA o el mismo High School – este tipo de situaciones se dan constantemente. Esto nos hace pensar que su aplicación en juego no es algo idílico, sino una realidad. Por este motivo, la implementación del paso 0 en nuestros jugadores/as debe ser un “must do” que dirían en inglés, es decir, una obligación. ¿Por qué? Porque la normativa lo permite, y si no lo trabajamos estaremos perdiendo una ventaja ofensiva legal de la que otros jugadores/as si sacarán partido.