

PREPARACIÓN DE UN PARTIDO EN LA SELECCIÓN INFANTIL FEMENINA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Federación Baloncesto Comunidad Valenciana

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. DINÁMICA DE COHESIÓN**
- 3. PLANTILLA DE ROLES**
- 4. EL SEMÁFORO**
- 5. TO WIN**

1. INTRODUCCIÓN

La preparación de un partido requiere imaginar qué va a pasar, qué voy a necesitar y cómo vamos a lograr ensalzar las virtudes de nuestras jugadoras. Probablemente, es uno de los mayores retos que como entrenadores tenemos. Y es que un partido también se debe planificar, preparar e incluso imaginar. Poniendo de ejemplo el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas en categoría infantil, es fundamental disponer de información tanto de nuestro equipo como del rival al que nos enfrentamos, ya que hay diferentes estilos del juego y, por tanto, cada partido es totalmente diferente al anterior.

Igual de importante es cómo trasladar esa información a las jugadoras del equipo. No tenemos que olvidar que son jugadoras de 12 y 13 años y aunque quieren ser partícipes de cómo se va a preparar el partido, puntos fuertes del rival, a qué juegan... Hay que seleccionar la información que se les va a transmitir y cómo se les va a dar. No obstante, esto no es lo más importante. Nos gustaría animaros a analizar cuánto tiempo invertimos en analizar a nuestro equipo. Superando este escollo y partiendo de que conoces a tu equipo no sólo deportivamente sino también emocionalmente y cómo son sus relaciones inter e intra personales entre las jugadoras, nos gustaría trasladarte un ejemplo real de qué tres dinámicas llevamos a cabo para facilitarles la información para la preparación del partido. Como habrás visto, un aspecto clave para nosotros, tras analizarlo el cuerpo técnico, sería hacer partícipe a las jugadoras. No olvidemos que finalmente serán ellas las que pondrán en jaque al otro equipo. Por tanto:

- a) Nuestro equipo. Utilizamos la plantilla de roles.
- b) El rival. Utilizamos el semáforo.
- c) Claves del partido. Utilizamos el "To win:"

Antes de ir punto por punto, nos gustaría destacar que el lenguaje será una clave. Para mejorar el mensaje es necesario que adaptemos nuestras propuestas para facilitar la comprensión. Por ello, en todas las fases, apostamos por adaptarnos y hacer partícipes de ese lenguaje para que las jugadoras se sientan cómodas y comprendan el mensaje lo más rápido posible. Por supuesto, y en la misma línea, es importante destacar que el

mensaje debe ser corto, claro y conciso. Mucha información, por nuestra experiencia, confunde, genera un impacto emocional negativo y además no permite focalizar en la idea principal. Además, apostamos por hacerlas muy visuales, divertidas y atractivas para ellas. Por ejemplo, a través de un juego sobre cómo podría ser un informe de scouting en un equipo profesional. Esta dinámica nos ha permitido caminar juntas y facilitado las ideas de trabajo.

2. DINÁMICA DE COHESIÓN

La cohesión de grupo en este tipo de campeonatos y fases de preparación es fundamental. Como sabes, la cohesión es entendida como la unión o relación estrecha entre personas o cosas. Bien, pues este es el objetivo principal que perseguimos. Conocerás seguro muchas opciones para mejorar la cohesión en tus equipos, nosotros queremos mostrarte un ejemplo de cómo lo hacemos por si te ayuda y te anima a pensar en nuevas opciones para potenciar la coherencia en tu equipo.

La realidad de este grupo, es importante conocerla, ya que cada jugadora proviene de un equipo diferente con compañeras distintas y con relaciones incluso entre ellas mismas y entre aquellas que forman parte del mismo equipo con roles y con necesidades diversas.

Las dinámicas de cohesión, no debemos entenderlas como parte exclusiva de preparación del partido, sino como un proceso que debe comenzar con un objetivo concreto que posteriormente sea transferible a diferentes momentos durante la temporada. En este caso, vamos a ver en una propuesta pre-partido.

Antes de hablar de las dinámicas propias prepartido hay que poner en contexto que durante toda la preparación del Campeonato utilizamos un hilo conductor o frase motivacional que queremos que sea nuestra seña de identidad; algo con lo que todas las jugadoras del equipo se sientan identificadas. En nuestro caso es: "Cuando las arañas tejen juntas pueden atar a un león."

Mediante este lema intentamos conectar todas las dinámicas de cohesión de grupo y transmitirles los valores que queremos que tengan como jugadoras de nuestro equipo (compañerismo, esfuerzo, sacrificio, generosidad, entre otros).

3. PLANTILLA DE ROLES

En cada grupo y más en una situación donde no disponemos de un alto número de entrenamientos y de concentraciones, es necesario conocer qué rol asume cada jugadora.

Como pudiera ocurrir en cualquier entidad o grupo de trabajo es necesario conocer y encontrar nuestro sitio y las jugadoras necesitan conocerlo y asumirlo también. El equipo se compone de diferentes roles de trabajo que debemos conocer y definir con las jugadoras para mejorar la productividad del grupo y explotar al máximo las virtudes del grupo.

Definir los roles de cada jugadora es uno de los mayores retos al que nos enfrentamos ya que tenemos que conjugar el rol en su equipo de origen con las necesidades nuevas del grupo nuevo al que pertenece con unas características diferentes y necesidades posiblemente diferentes a las que están acostumbradas en su día a día.

Antes de empezar con estas dinámicas, debemos conocer las habilidades de cada una de ella y nos preguntamos ¿Cómo podemos saber cuáles son sus habilidades emocionales, deportivas y psicológicas? ¿Cómo se pueden relacionar diferentes roles en base a las necesidades que hemos identificado? ¿Podemos identificarlos? ¿Buscamos un rol de grupo más social, de acción, mental?

A medida que vamos introduciendo en los entrenamientos los conceptos de juego que queremos, vamos dando una serie de roles en pista a cada jugadora. Por ejemplo, cuando hablamos de contraataque damos el rol a unas jugadoras de receptoras y a otras de corredoras; cuando hablamos de defensa del 1c1 de exteriores, si una jugadora destaca en esta faceta por encima de las otras, le asignamos el rol de especialista defensiva. Todos estos feedbacks que damos durante los entrenamientos (o partidos preparatorios) los plasmamos en una especie de cromo, tamaño DIN-A4, que las jugadoras deben llevar y poner en el vestuario antes de cada partido.

Es más parecido a un “cromo” que a un informe. Aparece una foto de la jugadora, su dorsal, nombre, primer apellido, el lema del equipo, sus roles y una palabra que la represente dentro del grupo. Buscamos darle una estética muy visual, con poca (pero muy importante) información, para que las jugadoras sepan cuáles son sus puntos fuertes, así como dar una cohesión aún mayor al grupo, no solo a nivel deportivo.

Mostramos a continuación un ejemplo de ese “cromo” que dispondrá cada jugadora y sobre las que iremos mejorando según las necesidades de cada grupo al que nos enfrentemos.



ACTITUD

CASTIGAR CON TIROS EXTERIORES LOS DESAJUSTES DE LAS RIVALES

GENERAR VENTAJAS PROPIAS Y PARA EL EQUIPO A PARTIR DE LOS ICI

CORRER CONTRAATAQUES. SER VERTICAL EN LA LLEGADA

NOMBRE APELLIDO

«Cuando las arañas tejen juntas
pueden atar a un león»



Figura 1. "Cromo" plantilla de roles

4. EL SEMÁFORO

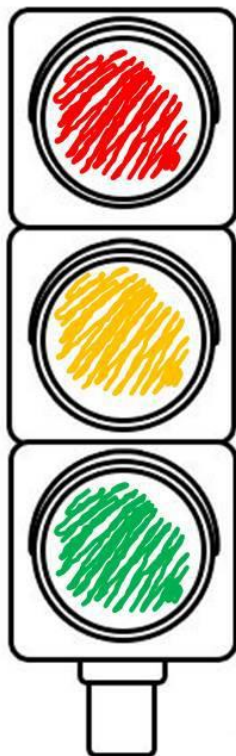
Conocidas y compartidas nuestras habilidades y roles, en un siguiente nivel apostaríamos por profundizar acerca del otro equipo. Cuando hablamos de conocer al otro equipo, nos referimos a descubrir sus principales habilidades, forma de juego y estructura de equipo. Esta idea, nos permitirá ajustar y definir las necesidades para afrontar el partido.

Para ello, nos gustaría presentar una nueva dinámica, "El semáforo". Con esta dinámica damos a conocer a nuestro equipo quienes son las jugadoras más importantes del rival. Utilizamos una plantilla con un semáforo y marcamos 2 jugadoras en rojo (las más peligrosas, por lo general generadoras de juego, anotadoras o dominadoras de la pintura), 2 en amarillo (muy importantes también dentro de la estructura ofensiva o defensiva del rival) y 2 en verde (relevantes también, pero menos; quizá con un rol más específico como tiradora, intimidadora cerca del aro...).

Anotamos dorsal, nombre (si lo tenemos), si es exterior o interior, y una o dos cualidades máximo. No queremos focalizar en el equipo rival. Es darles una pincelada sobre las jugadoras contra las que vamos a jugar. Esto va a permitir al equipo conocer nuestra percepción, compartir con ellas posibles soluciones y ayudarles a comprender las principales necesidades que requiere el partido y su desarrollo durante el partido.

A continuación, os indicamos una imagen de "El Semáforo" con un ejemplo directo de uno de los partidos amistosos disputados en la preparación del Campeonato de España de Selecciones infantil.

SEMÁFORO DE _____



15. NOMBRE APELLIDO. INTERIOR. REBOTE OFENSIVO. JUEGA 1C1 DE ESPALDAS

8. NOMBRE APELLIDO. EXTERIOR (BASE). GENERADORA DE JUEGO. TIRADORA DESDE 6,75

12. NOMBRE APELLIDO. EXTERIOR (ALERO). CORTA Y POSTEA. BOTA SIEMPRE A DERECHAS

14. NOMBRE APELLIDO. INTERIOR. TIRA A MEDIA DISTANCIA. BLOQUEA Y CONTINÚA

6. NOMBRE APELLIDO. EXTERIOR (ESCOLTA). CORRE SIEMPRE EL CONTRAATAQUE. INTENTA NO BOTAR CONTRA LA PRESIÓN

5. NOMBRE APELLIDO. EXTERIOR (ALA-PÍVOT). TIRA DE 6,75. VA AL REBOTE OFENSIVO DESDE FUERA

Figura 2. Ejemplo de la dinámica de “El Semáforo”

5. TO WIN

En esta última fase de preparación del partido, apostamos por una dinámica que llamamos “To Win”.

En esta dinámica les hablamos de las claves del partido. Se hace durante la charla prepartido en el vestuario. Diseñamos un póster que nos sirve para hilar dicha charla, donde tratamos el planteamiento del partido. Siempre plasmamos esta dinámica desde nuestra filosofía de juego y el trabajo previo que hemos hecho. No consiste en dar consignas para destruir el juego del rival, si no de darles a conocer dentro de nuestro juego qué es más importante que aparezca durante el partido.

Tiene que ser visual y concreto, siempre acompañado (si es necesario) con una explicación en la pizarra. También solemos añadir elementos del lema del equipo. La estructura más utilizada, por lo general es:

- 2 puntos de defensa
- 2 puntos de ataque
- 1 punto de actitud durante el partido
- 1 punto de aspecto motivacional

Si bien la estructura está sujeta a posibles modificaciones; no metemos más de 6 puntos, ya que suele tender a dar un exceso de información que creemos perjudicial antes del partido.

En este ejemplo los puntos 1 y 2 son objetivos que marcamos en defensa; el 3 y 4 son objetivos que marcamos en ataque; el 5 habla de cómo queremos que estén las jugadoras en el banquillo y el punto 6 habla de nuestro lema. Todo desde una estética visual para captar la atención de las jugadoras.

Es evidente que para poder generar todo este material en tan poco tiempo se necesita de la implicación de todo el cuerpo técnico, en nuestro caso somos tres personas (Carles Yuste, Pedro Ortíz e Irene López) los que realizamos este trabajo. Hay que recabar la información, seleccionar la más importante y darle el formato

que queremos. De las tres dinámicas solo mantenemos roles para cada partido, mientras que semáforo y “To win:” van cambiando en función del rival.

Con estas tres dinámicas buscamos que las jugadoras conozcan sus puntos fuertes; que son parte de un equipo y en qué son importantes para que el equipo funcione (dentro y fuera de la pista); sepan (mínimamente) contra quién van a jugar y cómo queremos enfrentarnos a ese rival. Buscamos hacerlas partícipes de ese plan de una manera divertida y sencilla para ellas.

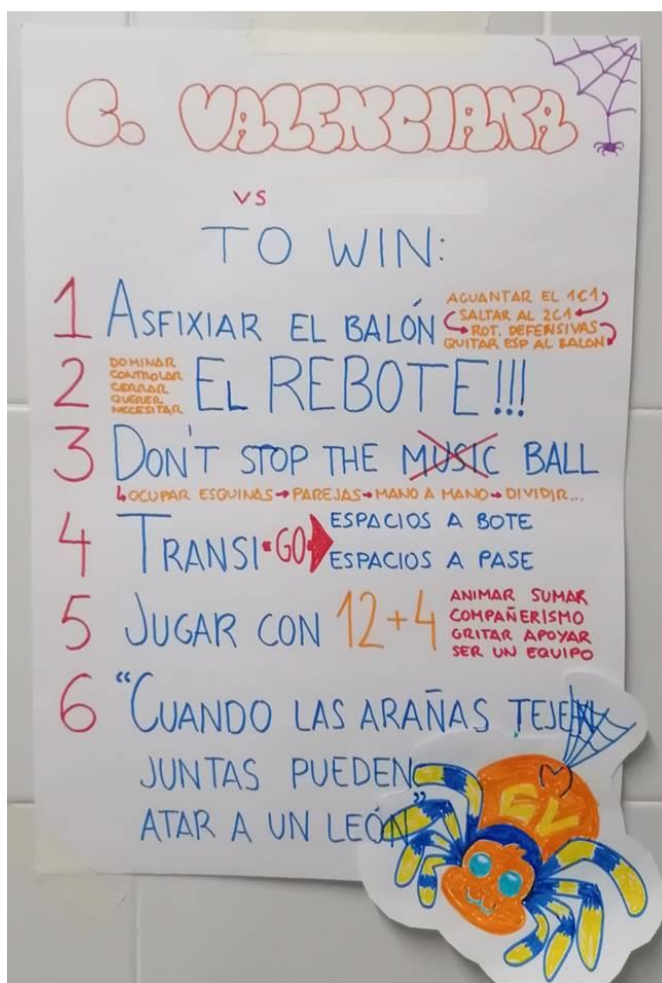


Figura 3. Ejemplo de la dinámica “To Win”