

TAREAS DESARROLLO TÉCNICO DEL BOTE Y FINALIZACIONES

Luis Miguel Fuentes Gómez

ÍNDICE

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. CONTEXTUALIZACIÓN**
- 3. DESARROLLO**
 - 3.1. TAERAS BOTE
 - 3.1.1. El duelo
 - 3.1.2. Donkey Kong
 - 3.1.3. Te pillo seguro
 - 3.1.4. Juego de tronos
 - 3.1.5. Laberinto del minotauro
 - 3.1.6. Si no vas tú, voy yo
 - 3.1.7. Cárcel
 - 3.1.8. Puerta Sorpresa
 - 3.2. TAREAS FINALIZACIONES
 - 3.2.1. Pisar la cucaracha
 - 3.2.2. Cruz de apoyos
 - 3.2.3. Me la juego
 - 3.2.4. El enemigo en casa
 - 3.2.5. Teletransporte defensivo
 - 3.2.6. Asalto al castillo
 - 3.2.7. Aprovecha el momento
- 4. CONCLUSIONES**
- 5. BIBLIOGRAFÍA**

1. INTRODUCCIÓN

Existen una gran cantidad de factores, destrezas y condiciones que afectan a la habilidad que se tiene al botar un balón o a la hora de finalizar a canasta, la duda se plantea en el “como formadores” cómo desarrollarlas. El objetivo de este artículo es dar una visión personal de tareas y estructuras que dan cabida a ese desarrollo motriz y técnico-táctico que asociamos al bote o a las finalizaciones con un enfoque y una metodología integral.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

Siempre he convivido con el debate del entrenamiento de los fundamentos y de los patrones motores específicos del baloncesto desde un punto de vista analítico o global. Una entrevista realizada por AEEB a Xavi Pascual comentaba: *“Sobre todo, en categorías infantil para abajo se está haciendo mucha tecnificación en el momento que el jugador/a tiene la mente más abierta para aprender cosas, no para mecanizar cosas”*.

Esta reflexión, con la que casaba bastante mi forma de pensar, me hizo replantearme que concepto teníamos de la tecnificación, y si podíamos trabajar aspectos más meramente “técnicos”, si es que existen como tal, a través de una metodología más global, en la que, además de dar respuesta a esos patrones motrices que asociamos a la técnica, se pudiera interpretar el cómo usarlos, el cuándo usarlos, el por qué usarlos, pero sobre todo, el entender que dentro de una misma situación existen diferentes opciones de respuesta válida y que estas, quizás, se adecuan mejor al momento de desarrollo de cada uno.

Este modelo constructivista pone en el foco al jugador, frente a otros modelos que enfatizan en que el formador es aquel que tiene la información y las respuestas. (Alarcón, Cárdenas, Piñar, Miranda, y Ureña, (2011) y Ortega, et al. (2015).

3. DESARROLLO

Por medio de este planteamiento metodológico, y con el objetivo de crear contextos donde además de que les resultasen atractivos y divertidos pudieran expresar sus respuestas y se trabajase esos aspectos técnico-tácticos antes mencionados, pasamos a exponer algunas tareas donde se favorecen comportamientos que ayudan a la mejora del bote. Es importante destacar, que esta

propuesta corresponde al Clinic de Formación Continua de Entrenadores de la FBCV sobre el entrenamiento y mejora del bote y las finalizaciones. Veamos algunos ejemplos:

3.1. TAREAS BOTE

3.1.1. El duelo

Objetivo principal: Cadencia de Bote (Alturas y Amplitud)

Objetivos secundarios: Disociar uso de manos y cambiar el foco atencional del bote.

Desarrollo: Dos jugadoras enfrentadas a unos 3 metros de distancia con un balón y 5 pelotitas de papel cada una, sin poder moverse. Si la compañera logra dar a mi balón con la pelotita de papel, se me escapa el control del balón o me desplazo la compañera conseguirá 1pt.

Respuestas en la tarea: Logramos que la jugadora centre su foco atencional en las pelotitas que le lanzan y las que debe lanzar ella, evitando que el foco esté en el bote. Las reacciones que se tienen son diversas según la jugadora, se dan respuestas de intentar alejar el balón tanto hacía los lados como hacía detrás para protegerlo, también situaciones de cambio de cadencia de bote, botando mucho más alto o más bajo para evitar la pelotita de papel. A través de esta estructura podemos buscar también la utilización de cambios de mano y sus diferentes ángulos.

Accede al video de la tarea: “EL DUELO” clicando en este link: <https://vimeo.com/723241981/730ac130fc>

3.1.2. Donkey Kong

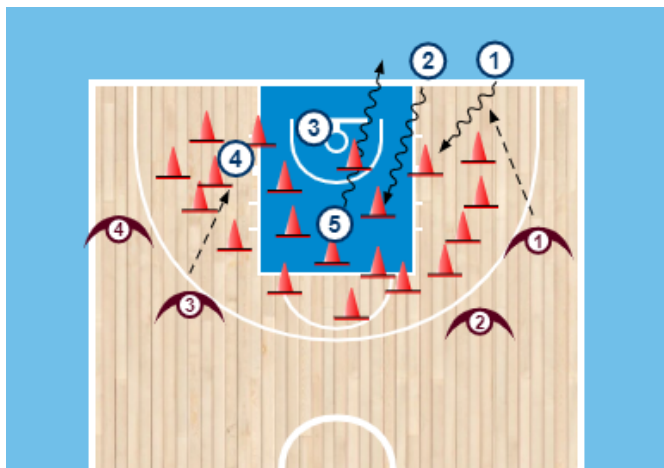
Objetivo principal: Aspectos coordinativos básicos del bote

Objetivos secundarios: Interpretar y buscar momentos de ataque, asociar formas de bote a momentos concretos, cambiar el foco atencional del bote.

Desarrollo: Dos equipos, divididos entre atacantes y defensores todos con balón de baloncesto. Los atacantes empezarán sobre la línea de fondo y deberán entrar para recoger de uno en uno los conos que estarán repartidos dentro de 6,75 y volviendo al fondo con el cono, sin que el equipo defensor, que deberá lanzar pelotitas desde fuera de 6,75, consiga alcanzarte.

Respuestas en la tarea: La forma de afrontar el juego ayuda a entender que clase de jugadora es en el bote.

Hay jugadoras que entrar en 6,75 intentando basarse en la velocidad para no ser alcanzadas, mientras otras jugadoras analizan más por donde y cuando entrar. La aparición de fintas, bote de espaldas, cambios de dirección y ritmo... es constante. Podemos condicionar para que aparezcan con mayor frecuencia aquellas respuestas que nos interesen.



3.1.3. Te pillo seguro

Objetivo principal: Arrancadas sobre bote y parada

Objetivos secundarios: Cambios de ritmo sobre bote, engaños sobre bote, paradas sobre bote, cambiar el foco atencional del bote.

Desarrollo: Jugadora en línea de medio campo con la mano extendida y compañera empieza desde la distancia de tiro libre. La jugadora del tiro libre debe chocar la mano a la de medio campo y escapar hacia canasta antes de ser pillada. Una vez, comience a relentizarse, la jugadora que espera en medio campo puede decidir ser ella la que escape a partir del 3º bote de la jugadora que tiene que chocar la mano.

Respuestas en la tarea: Como posiciona el cuerpo la jugadora que espera a que le choquen puede ayudar a entender si es veloz en la salida o si se comete infracción en la salida. La distancia y el dominio del bote de velocidad. Aparición de fintas, de la toma de decisiones interpretando la distancia y la velocidad de la compañera.

Accede al video de la tarea: "TE PILLO SEGURO" clicando en este link: <https://vimeo.com/723242152/dd11534e79>

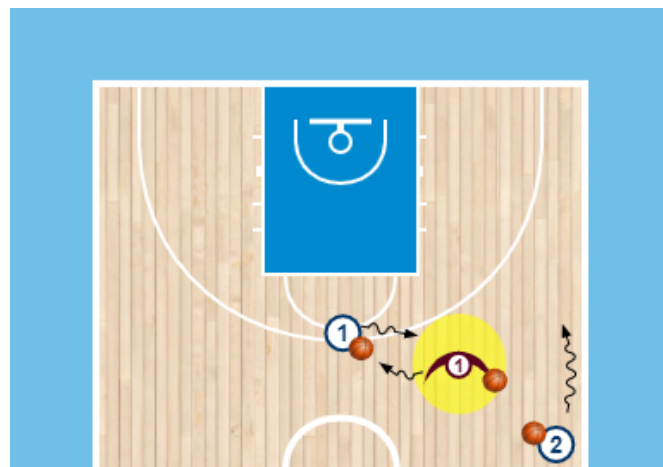
3.1.4. Juego de Tronos

Objetivo principal: Bote de protección, bote de recuperación y momento de atacar sobre bote.

Objetivos secundarios: Medir la distancia con otros jugadores, fijar a jugador sobre bote y control del entorno sobre bote.

Desarrollo: Una jugadora con balón sobre un círculo que debe proteger el círculo de otras dos jugadoras con balón que deben intentar pisarlo sin que ninguna de las dos sea pillada.

Respuestas en la tarea: Jugadora que protege el círculo, debe orientar el cuerpo intentando tener en visión a las dos atacantes y medir las distancias para intentar pillar, botes laterales de las atacante para modificar su posición siendo una amenaza constante, bote de recuperación cuando intenten pillarte para alargar el tiempo y bote de ataque cuando quiera pisar el círculo.



Accede al video de la tarea: "JUEGO DE TRONOS" clicando en este link: <https://vimeo.com/723242004/e4af87b431>

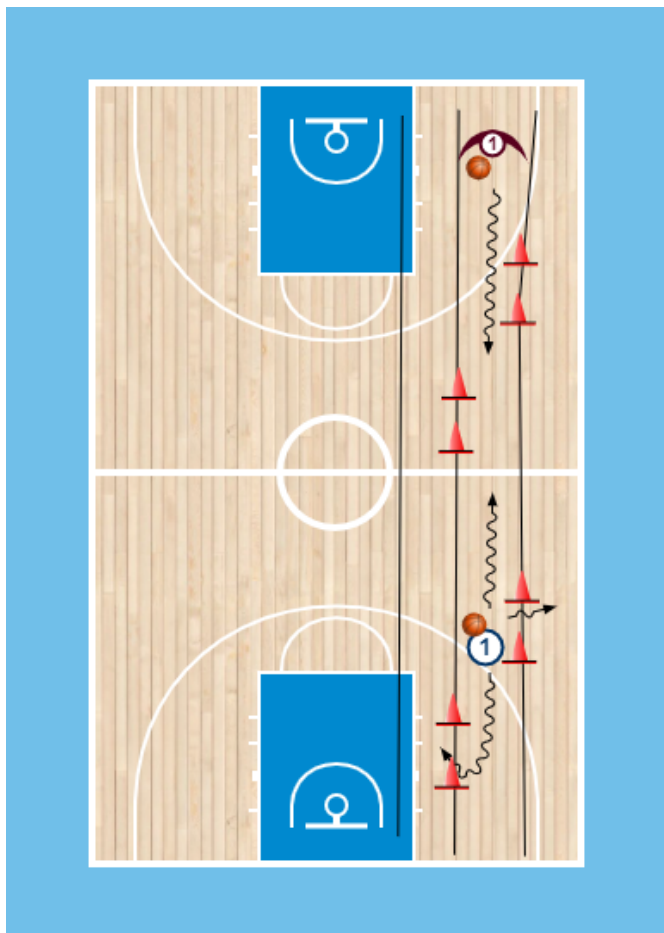
3.1.5. Laberinto del Minotauro

Objetivo principal: Cambios de dirección, planificar, cambiar trayectorias según rival.

Objetivos secundarios: Medir la distancia con otros jugadores, espacios de ataque, cambios de ritmo, fintas sobre bote, bote velocidad.

Desarrollo: Se divide media pista a lo largo en tres calles diferentes por las que sólo puedes cambiarte a través de unas puertas con dos conos. Dos jugadoras con balón enfrentadas desde los fondos, una con el rol de pillar y la otra debe conseguir meter canasta en el lado contrario donde empieza o alcanzar la línea de fondo.

Respuestas en la tarea: Jugadora que debe meter tiene que interpretar la trayectoria, distancia, y posibles cambios de dirección de la perseguidora para planificar o reaccionar ante los espacios que se le liberan.



Accede al video de la tarea: "LABERINTO DEL MINOTAURO"
clicando en este link:
<https://vimeo.com/723242032/93a691b804>

3.1.6. Si no vas tú, voy yo

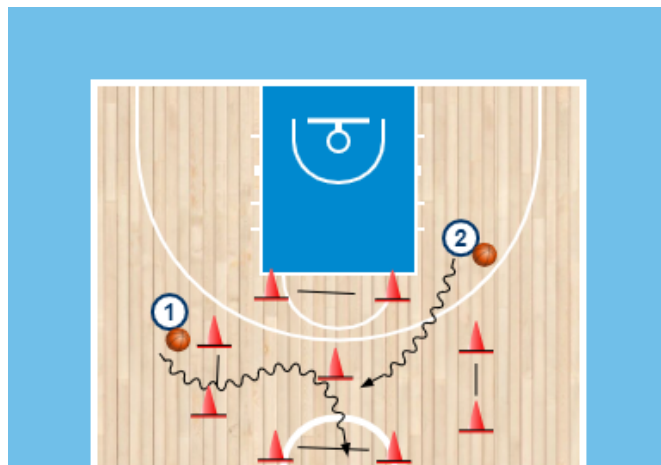
Objetivo principal: Bote lateral, arrancada sobre bote

Objetivos secundarios: Velocidad de reacción, decisión/reacción, cambios de ritmo, fintas sobre bote.

Desarrollo: Se forma un cuadrado con 4 puertas formadas por dos conos y un cono alto en el centro. Dos jugadoras con balón fuera del cuadrado, una toma la decisión de entrar al cuadrado por una de las puerta y debe tocar el cono central con la mano y abandonar el cuadrado antes de ser pillada por la compañera que adquiere el rol de pillar en el momento que la compañera entra por una puerta, la única norma de la pilladora es que para ganar debe pillarla antes de que abandone el cuadrado.

Respuestas en la tarea: Preparar los momentos de entrada, conocer y preparar la salida y con que mano me interesa entrar botando y tocar el cono, cuantos botes necesito en el cuadrado, pilladora se dedica a

perseguir o es capaz de interpretar la trayectoria de la rival y la anticipa.



Accede al video de la tarea: "LABERINTO DEL MINOTAURO"
clicando en este link:
<https://vimeo.com/723242124/bc4c1bcf61>

3.1.7. Cárcel

Objetivo principal: Fintas sobre bote, fijar defensores.

Objetivos secundarios: Decisión/reacción, cambios de ritmo, fintas sobre bote, cambios de dirección y de mano.

Desarrollo: Se forma un cuadrado con 4 puertas formadas por dos conos y un círculo en medio. Tres jugadoras con balón fuera del cuadrado, y una jugadora más con balón en el círculo dentro del cuadrado, el objetivo es salir del cuadrado por la puerta que no esté ocupada por una de las compañeras de fuera, una vez abandone el círculo sólo tendrá un número de botes que variaremos según que queramos trabajar.

Respuestas en la tarea: Fijo a una de las defensas para atacar otro espacio, finto sobre mí arrancada para hacer dudar a los defensas, los defensas condicionan su movimiento al de las compañeras.



Accede al video de la tarea: "CÁRCEL" clicando en este link:
<https://vimeo.com/723241918/3991139f70>

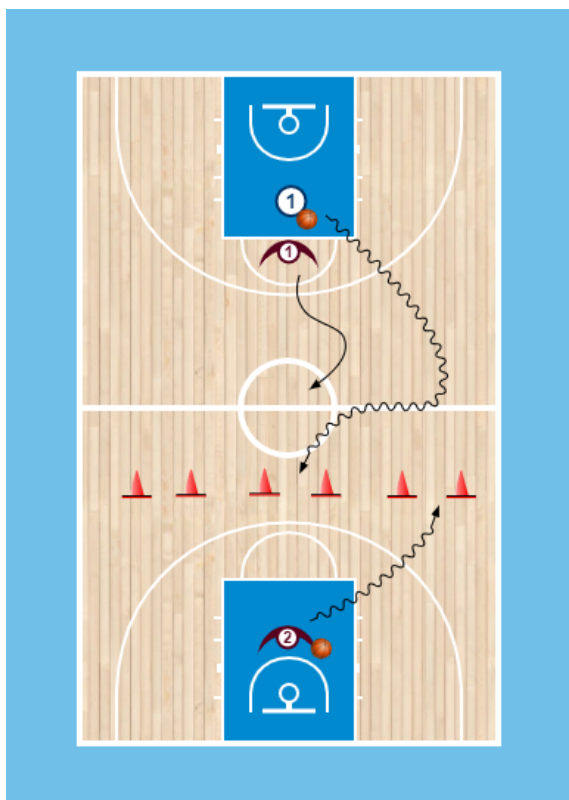
3.1.8. Puerta sorpresa

Objetivo principal: Fintas sobre bote, cambios dirección y mano en velocidad.

Objetivos secundarios: Decisión/reacción, cambios de ritmo, interpretar trayectorias y distancias.

Desarrollo: Defensora empieza sobre el tiro libre mirando hacia la canasta que defiende y atacante detrás de ella con balón. Una compañera de la defensa empezará desde la línea de fondo de la canasta que defiende con balón. El atacante debe pasar por una de las 3 puertas situadas en 6,75 y defensa que parte de fondo con balón no puede defender hasta plantar su pelota en una de las puerta la cual bloquea la entrada para el atacante.

Respuestas en la tarea: Esperar a reconocer donde planta el balón la defensa de fondo para tomar una trayectoria, ser capaz de elegir una trayectoria menos favorable para condicionar al defensa a bloquear esa puerta y liberarme las más favorables. Como defensa, plantar rápido para tener superioridad en defensa o interpretar los espacios que va a utilizar atacante, ser capaz de comunicarme con la compañera para limitar más los espacios.



3.2. TAREAS BOTE

3.2.1. Pisar la cucaracha

Objetivo principal: Coordinar el agarre con inicio de la batida, distancias de los apoyos.

Objetivos secundarios: Iniciación paradas, iniciación "paso 0".

Desarrollo: Jugadora con balón y un aro, debe lanzar el aro al aire y calcular la distancia para meter el pie antes de que se pare por completo. Según aspectos a trabajar, será el 1º apoyo, el 2º o el apoyo previo al agarre.

Respuestas en la tarea: Según la respuesta del aro al lanzamiento, las distancias variaran, teniendo la jugadora que perseguirlo o alejarse para coordinar los apoyos sin tocar el aro.

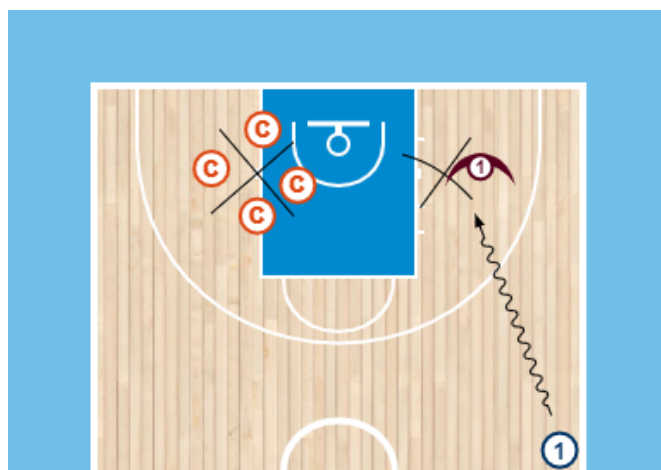
Accede al video de la tarea: "PISAR LA CUCARACHA" clicando en este link: <https://vimeo.com/723242091/391af129e5>

3.2.2. Cruz de apoyos

Objetivo principal: Coordinar apoyos, diferentes tipos de apoyos.

Objetivos secundarios: Diferentes finalizaciones, cambiar apoyos según defensas.

Desarrollo: Se forma una cruz con 2 cuerdas en posiciones de finalización atacante sale 1 metro por detrás de 6,75 y tendrá un bote para utilizar dos de los cuatro espacios que forman la cruz. Un defensa limitará uno de los espacios ocupandolo.



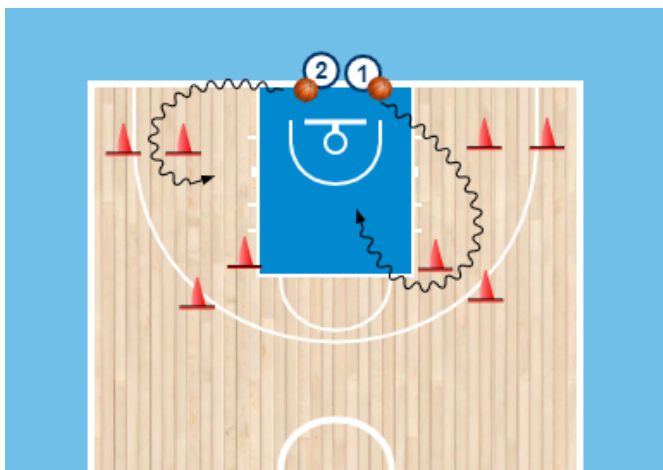
Accede al video de la tarea: "CRUZ DE APOYOS" clicando en este link: <https://vimeo.com/723241957/9832782da3>

3.2.3. Me la juego

Objetivo principal: Selección tipo de finalización.

Desarrollo: Ds jugadores con balón desde el centro de la línea de fondo, uno de ellos será el que manda y saldrá primero. Colocamos 4 conos sobre la línea de 6,75 en los fondos y en los 45º y otros cuatro a continuación más alejados de la canasta. Antes de poder finalizar debes rodear uno de los 8 conos y anotar antes que el compañero. Si rodeas los cercanos al aro y anotas primero 1pt si rodeas el lejano 2pts.

Respuestas en la tarea: Que tipo de finalización utilizo según soy el que mando o no, que cono rodeo y si eso condiciona mi finalización, tomo la decisión teniendo en cuenta la elección del compañero.



Accede al video de la tarea: "ME LA JUEGO" clicando en este link: <https://vimeo.com/723242065/395087b000>

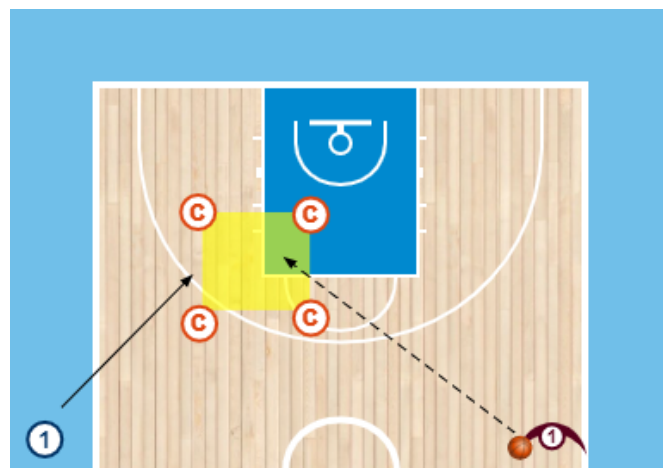
3.2.4. El enemigo en casa

Objetivo principal: Finalización tras pase.

Objetivos secundarios: Equilibrarse en la finalización, adaptar finalización al pase, coordinar apoyos con recepción.

Desarrollo: Parejas, con un espacio dentro de 6,75 donde la pasadora deberá hacer botar su pase en el primer bote y antes de que la finalizadora entre en él y finalizadora debe recoger ese pase para conseguir finalizar. Atacante consigue punto si anota sin poder botar tras la recepción y pasadora si consigue que su pase no lo recepcione la finalizadora.

Respuestas en la tarea: Finalizaciones donde la recepción implique un desequilibrio.



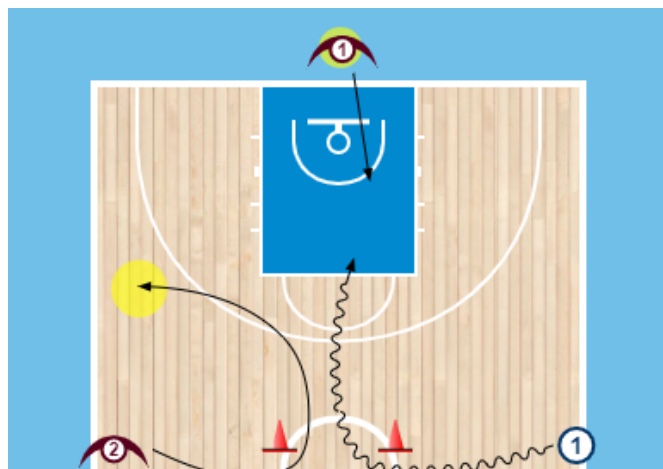
3.2.5. Teletransporte defensivo

Objetivo principal: Seleccionar finalización según situación de los defensas.

Objetivos secundarios: Espacios de finalización, interpretar situación de los defensas.

Desarrollo: Ataque con balón y defensa salen desde el medio campo enfrentados y un defensa más estará fuera del campo en la canasta donde se finaliza. Atacante inicia y tanto el como defensa deben pasar por una puerta central, el defensa de debajo de la canasta no puede participar si su compañero no ocupa un círculo situado en un lateral del campo, intercambiándose.

Respuestas en la tarea: A que defensa me enfrente, desde detrás o desde delante, modifica mi decisión de finalización según defensa, modifica espacios de finalización.



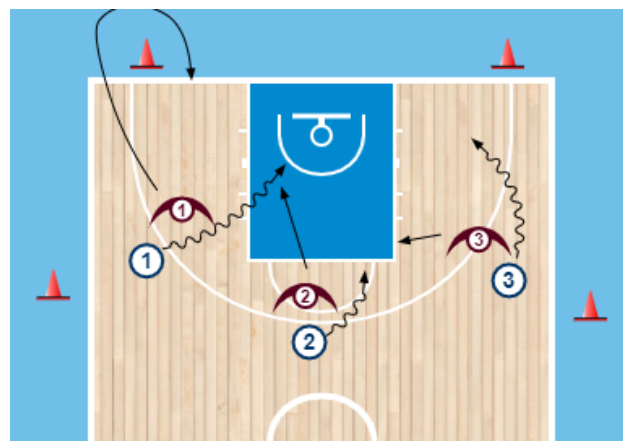
3.2.6. Asalto al castillo

Objetivo principal: Espacios de finalización.

Objetivos secundarios: Momentos de ataque, atacar para fijar defensores, deshacer ataque antes de finalizar, finalizaciones rápidas.

Desarrollo: Sobre 6,75 tres atacantes con balón y dentro un defensa que no puede entrar en la zona y otro que no puede salir de la zona. Si defensores tocan a atacante con balón dentro de 6,75 ese balón queda eliminado.

Respuestas en la tarea: Identificar los espacios que me quedan para finalizar según los espacios que ocupen los defensores y sus reacciones a los ataques, respetar el espacio de juego de mis compañeros en ataque.



Accede al video de la tarea: "APROVECHA EL MOMENTO" clicando en este link:

4. CONCLUSIONES

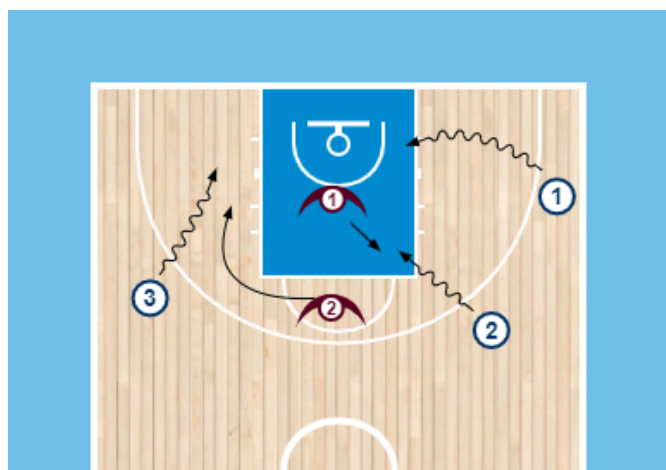
El trabajo de tecnificación, la corrección o adaptación de ciertos patrones motores asociados al baloncesto en mi opinión debe de existir en todas las etapas, lo que debemos construir son estructuras donde aparezcan estos patrones contextualizándoles en cierta manera a los momentos y situaciones donde después van a aparecer, preguntándonos que situaciones, reacciones o problemas del juego llevan a que esa respuesta sea la más acertada o común. Y todo ello en estructuras donde quepan otro tipo de respuestas que se adecuen mejor a mis condicionantes psicomotrices y físicos.

5. BIBLIOGRAFIA

Alarcón, L. F., Cárdenas, V. D., Piñar, L. M. I., Miranda, L. M. T. y Ureña, O. N. (2011). La concepción constructivista como modelo explicativo del aprendizaje en los deportes de equipo. *Universitas Psychologica*, 10 (2), 489-500.

Bascón, M. Á. (2010). Habilidades Motrices Básicas. *Innovación y experiencias*(37), 1-10.

Ortega, G., Giménez, F.J., Jiménez, A. C., Franco, J., Durán, J., y Jiménez, P.J. (2012). *Iniciación al Valorcesto*. Madrid. Ediciones Gráficas Fundación RealMadrid.



3.2.7. Aprovecha el momento

Objetivo principal: Momentos de ataque, finalizaciones con defensas en recuperación.

Objetivos secundarios: Espacios de finalización, decisión/reacción, finalizaciones sobre pase.

Desarrollo: 3x3 media pista con 4 conos en los extremos del campo, atacantes no pueden entrar en 6,75 hasta que un defensor abandone su marca para rodear uno de los conos, la canasta con el balón del jugador que le abandona su marca tendrá valor doble para forzar la recuperación defensiva, una vez un balón se pierde o se lanza puedo seguir jugando con los balones restantes.

Respuestas en la tarea: Identificar los momentos para intentar atacar según los espacios que ocupen los defensores, cuando ya no tengo balón que rol paso a tener en el juego, respetando el espacio y el juego de los compañeros.