

## **ERRORES EN EL JUEGO DINÁMICO**

Javi Vilaplana

- 1. TENER UN PLAN**
- 2. MÉTODO, FAVORECER Y FACILITAR**
- 3. AJUSTAR EL PLAN**
- 4. PROPUESTA DE CONCEPTOS**

El baloncesto moderno es una batalla constante de espacio-tiempo donde el equipo que gana más terreno antes que su oponente gana. Si eres capaz de conquistar pintura en cada ataque es probable que metas muchos puntos, si espacias bien a tus jugadores es probable que encuentres canastas fáciles y tiros abiertos, si colapsas y eres capaz de defender con un sólo jugador a varios atacantes es muy probable que tu defensa sea un éxito. Estas reflexiones realzan la importancia de la velocidad en nuestro deporte y cómo cada vez se busca un mayor número de posesiones favoreciendo la aparición de un baloncesto más atractivo.

En este artículo vamos a analizar los errores más comunes en el juego dinámico y cómo solucionarlos desde las diferentes áreas de intervención que tenemos los entrenadores.

## 1. TENER UN PLAN

Puede sonar obvio, pero una de nuestras tareas es pensar y programar qué contenidos queremos trabajar durante la temporada y no llegar cada semana e improvisar. Tener un buen mapa es un gran primer paso para llegar a la cima de la montaña que es entrenar un equipo, sin ese mapa podemos perdernos o hacer kilómetros de más o incluso peor, podemos no terminar el viaje...

Por ello, es fundamental trazar en líneas generales como queremos que juegue nuestro equipo en ataque y en defensa. Esta predicción requiere de un conocimiento previo de nuestra plantilla y de la liga que vamos a jugar. Otro aspecto que debemos tener en cuenta es que hay objetivos que son prácticamente opuestos, por ejemplo, ser el equipo que juega a más posesiones en ataque y ser a la vez el que menos balones pierde. Para jugar rápido hay que arriesgar y hay que ser conecedor y aceptar ese "peaje".

Al diseñar nuestra "idea de juego" tenemos que **pensar qué necesidades técnicas y tácticas deben dominar nuestros jugadores** para llevar a cabo ese estilo de juego. Por tanto, ya tenemos lo primero que debemos trabajar y potenciar para mejorar nuestro juego dinámico.

La técnica individual debe ser la piedra angular de nuestro crecimiento como equipo, para poder correr mejor debemos pasar a mayor distancia, con mayor precisión y con un abanico más amplio de posibles pases. Para jugar mejor el contraataque debemos mejorar nuestro manejo del balón en diferentes situaciones y a la máxima velocidad

posible y lo mismo sucede con las finalizaciones. Puede ser por tanto que tu equipo no esté siendo eficaz en la transición defensa-ataque por un déficit de técnica individual.

Muy importante no olvidarse de la técnica defensiva que también puede ayudarnos a ser más eficientes en los desplazamientos y en situaciones de 1c1.

Ya lo decíamos en la introducción **a mayor nivel mayor es la velocidad del juego y por tanto mayor es el requerimiento técnico de los jugadores.**

Conectando con el punto anterior al planificar las normas y/o sistemas que van a regir mi modelo de juego debo tener en cuenta la siguiente máxima, **"UN EXCESO DE TÁCTICA DIFICULTA UN JUEGO RÁPIDO Y FLUIDO"**.

El porqué de esta afirmación es muy sencilla, ponte en el lugar de un jugador o jugadora que en su equipo existe una norma que delimita dependiendo del espacio de rebote/recepción, dependiendo del jugador que rebotea/recibe debe hacer cosas totalmente diferentes e incluso opuestas... Por lo menos su cerebro tardará un par de segundos en recordar esas normas e identificar qué respuesta dar. Es muy posible que hayamos perdido esos primeros segundos tan preciados para generar la ventaja del contraataque en pista trasera y por tanto tengamos que renunciar a correr y jugar una transición más lenta o mandar un sistema.

Esto es culpa nuestra, lo primero por ser incapaces de simplificar al máximo posible la idea de juego para que resulte "natural", fácil y fluida la creación del contraataque. En segundo lugar, es culpa nuestra porque si necesitamos tantas normas significa que tenemos jugadores con niveles de técnica individual muy diferentes y preferimos poner normas a ponernos a trabajar. Por último, está nuestro ego, que es nuestro mayor enemigo. El mal de pizarra que yo le llamo, pensando que gracias a nuestras ideas tácticas los jugadores serán mejores, gracias a esas normas que hemos puesto metemos más canastas y lamentablemente no, **EL BALONCESTO ES DE LOS JUGADORES.** Nuestro trabajo debe ser ponérselo lo más fácil posible y dejarles ser los protagonistas del juego.

En mi experiencia busca **reducir las normas al mínimo posible y que sean muy fáciles de seguir** por todos, esto te ayudará a pasar menos tiempo pensando y más jugando.

## 2. MÉTODO, FAVORECER Y FACILITAR

Ya lo dice nuestro nombre, somos entrenadores y entrenar es lo que nos define mayoritariamente. Por eso tu forma de trasladar tus ideas a la pista será un punto diferencial.

Por ello te invito a que nunca dejes de evolucionar metodológicamente, que aprendas a enseñar, que te nutras de otros baloncestos, hables con otros entrenadores y les preguntes sus “cómo” y sus “por qué”, esto te ayudará a ser un entrenador o entrenadora más completo y con un conocimiento más profundo. Mantente con los ojos y las orejas bien abiertas para aprender de las personas que encontrarás en tu camino, en mi caso muchas de las ideas que forman mi “modelo de juego” provienen de los años que he compartido como entrenador ayudante con otros entrenadores, de ideas de otros compañeros de club o de entrenadores que he podido presenciar sus entrenamientos. No es de extrañar por eso que muchos ejercicios que uso para construir el juego dinámico tengan el nombre de dichos entrenadores.

Pero no perdamos el foco y vayamos a la práctica. Revisa tu forma de entrenar, **excesivas interrupciones o patrones afectarán al ritmo de tu entrenamiento, afectando especialmente al juego de transición**. Repasa tus tareas, ¿Cómo son? ¿Se realizan todas en media pista? ¿Cuántas oleadas realizas? Esto puede parecer algo obvio, pero olvidar el trabajo de encadenar transiciones ataque-defensa y viceversa puede afectar a la mejora del juego en transición.

Utilizar este encadenamiento de media pista más ida y vuelta o media pista más 3 pistas o 5 es altamente beneficioso no sólo a nivel condicional sino mental, ya que **el cambio de rol ataque-defensa y viceversa es algo fundamental en nuestro deporte**. Este concepto se puede utilizar en juegos reducidos y en situaciones de 5c5, en ambos casos es muy útil y válido.

Para favorecer una construcción sólida de tu juego dinámico no sólo basta con simplificar tácticamente, busca como conectar y progresar de la manera más sencilla los fundamentos que necesitarás. esto te ayudará a **diseñar las tareas y a progresarlas con la mayor transferencia posible tanto intra-tarea (dentro de la tarea) como inter-tarea (entre una tarea y la siguiente)**. Un buen método de entrenamiento ayudará a los

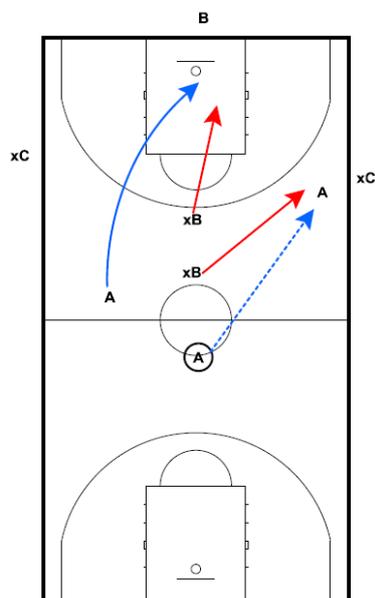
jugadores a comprender mejor ese modelo a través de tareas bien planteadas.

Por ejemplo, si quiero ser un equipo vertical en contraataque una parte de mi calentamiento técnico puede ser trabajar el outletpass (1º pase de contraataque) con un grupo en media pista, en la otra media pista trabajar finalizaciones tras recepciones dinámicas haciendo énfasis en utilizar el aro para protegerse del tapón o realizar finalizaciones por velocidad para romper el timing de salto del defensor y evitar el tapón. Después podemos progresar y juntar ambos trabajos a toda pista en situaciones de 2c0 o 3c0. A continuación podemos hacer un ejercicio de velocidad en el que jugaremos 3 oleadas seguidas de 3c0 en la que cada vez finaliza un jugador diferente, aquí cada uno puede meter las normas que considere. Después podemos realizar una tarea de superioridades donde enfatizamos esas normas y detalles que hemos construido desde el calentamiento, que seguiremos trabajando y potenciando cuando sigamos creciendo en el entrenamiento. Cuando juguemos situaciones de 4c4 o 5c5 en oleadas buscaremos aplicar todo lo trabajado en el bloque de superioridades. Esto no significa que hagamos entrenes monotemáticos, este enfoque lo que propone es crear bloques de trabajo en el que las tareas se retroalimentan y buscan una construcción de conceptos de forma progresiva.

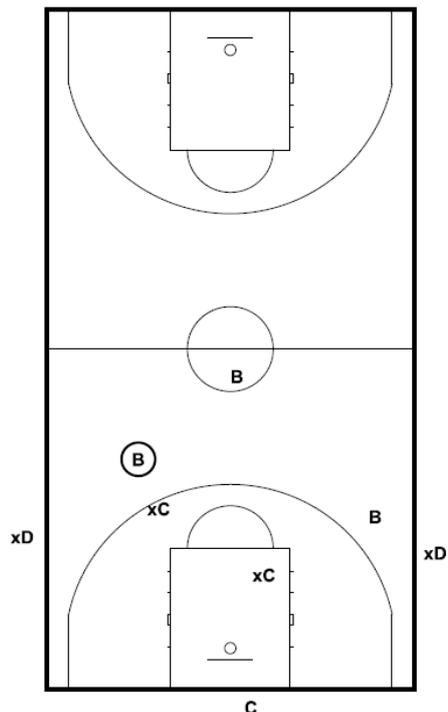
Para facilitar la aparición de estas conductas muchas veces tan sólo necesitamos pensar bien las tareas que planteamos al equipo. Personalmente me gusta trabajar con pocos ejercicios durante el año, pero esas estructuras de ejercicios me sirven para realizar diferentes tareas. **Con Jaume Ponsarnau un detalle que instauramos fue que una gran parte de las tareas las realizábamos con un único balón para los diferentes tríos o cuartetos, de esta manera los jugadores debían trabajar el outlet pass constantemente**. Esta norma multiplicaba el volumen de repeticiones de este gesto que para nosotros era tan importante y a su vez le dotaba de una importancia y tensión vital ya que sin un buen outlet pass el siguiente grupo no podía empezar a trabajar.

Respecto a tareas tenemos el ejemplo del típico “Contraataque de 11” que puede ser un muy buen ejercicio para trabajar las superioridades y a su vez cambiando el rol de los jugadores que están fuera y entran a la pista puede ser una gran tarea de balance defensivo, a esta variante le llamo el “11

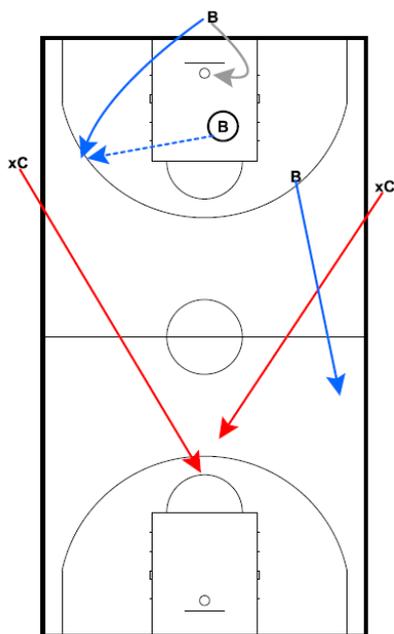
Xavi Albert” (ejercicio que aprendí de Xavi el año que fuimos asistentes de Rubén Burgos en liga EBA, Imagen 1).



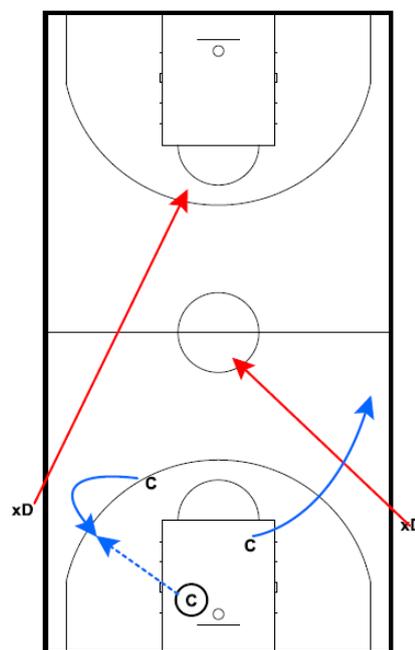
SE INICIA 3vs2



LOS PRIMEROS DEFENSORES JUNTO CON EL B QUE ESTA FUERA ATACAN



SIEMPRE SE ENTRA HACIENDO BALANCE DEFENSIVO. EL 3º JUGADOR B PUEDE ENTRAR HACIENDO BOX-OUT O PARA RECIBIR EL OUTLET



ROTACION: DEF-OF-REST  
JUGADOR QUE TIRA A LINEA DE FONDO

Imagen 1. Ejercicio 11 Xavi Albert.

Otro ejercicio que me gusta mucho es el 2c2 continuo en el que dependiendo de cómo utilicemos las normas podemos trabajar el outlet-

pass, el pase de contraataque diagonal o el vertical, a su vez esto puede favorecer a que la defensa trabaje el concepto de línea de balón.

Por último y, a modo de ejemplo, uno de mis ejercicios favoritos para trabajar el juego dinámico es el “5 de Pedro”, un ejercicio que realizaba Pedro Martínez en su etapa en VBC y que consistía en lo siguiente:

Únicamente sumas puntos desde la defensa.

Para poder defender debes anotar 2 veces seguidas en media pista.

Con estas sencillas normas consigues que ambos equipos den el máximo en el juego dinámico ya que la manera más sencilla de anotar es en contraataque y eso obliga a la defensa a hacer un buen balance. Para poder correr vas a necesitar hacer una buena defensa, sólida y que no permita canastas fáciles ya que si el equipo atacante anota dos veces seguidas se gana el privilegio de defender y optar a anotar. Como veis un ejercicio bien pensado otorga importancia a todo, al ataque en estático, a la defensa y al juego dinámico. Podéis jugar a 5 pts, 7 o 10 en mi experiencia mejor plantear un tanteo bajo ya que mantendrá la tensión y la intensidad durante todo el ejercicio.

Por este motivo es muy importante que con una misma estructura puedas trabajar diferentes aspectos del juego dinámico.

**“LO QUE HACEMOS ES IMPORTANTE, CÓMO LO HACEMOS ES DETERMINANTE”**

### 3. AJUSTAR EL PLAN

No basta con tener una idea y plasmarla en la pista, como entrenadores es necesario que evaluemos nuestro trabajo para ver si las intervenciones que estamos haciendo son las correctas o no.

Una manera muy sencilla de evaluar nuestra eficacia en el juego dinámico es **contar los puntos por posesión (1 ppp) que anotamos en ataque y los recibidos en defensa**. Aquí es importante saber que al tratarse de situaciones más “simples” que el 5c5 estático nuestro baremo en ataque debe de estar como mínimo por encima de 1 ppp y en defensa todo lo que sea por debajo de 1 ppp será muy positivo.

Para un análisis en mayor profundidad **tendremos en cuenta también el resto de las posesiones, para ello utilizaremos el volumen de juego como medidor de nuestro modelo**. Si nuestra idea es el juego rápido lo lógico será que busquemos partidos a muchas posesiones, por ejemplo, podemos afirmar que un índice 1,2 ppp en contra-ataque con un volumen del 10% es “peor” que un índice de 1 ppp con un volumen de 33%. Ya que, si nuestra idea es correr, debemos tener en cuenta no sólo la eficacia sino también la frecuencia.

**Un detalle más a considerar es diferenciar las posesiones que consigues correr y las que no**, ya que a nivel de análisis muchas de esas posesiones se transformarán en situaciones de transición o sistema estático, pero **debes reconocer los factores de esas diferencias para poder mejorar y progresar**. Lo mismo a nivel defensivo, un buen balance acabará contabilizando como una defensa estática, por este motivo **el trabajo de video post-partido es tan útil en todas las categorías** ya que te puede permitir un análisis en diferentes “profundidades” primero a nivel estadístico, después obteniendo los rendimientos tácticos y por último a nivel didáctico para seguir creciendo como equipo.

En este proceso los números nos dan “alertas” a los que prestar atención e imágenes que nos permiten confirmar o desmentir percepciones o dudas.

Por otro lado, este análisis propio debe ser minucioso ya que muchas veces una mejora de los detalles, de hacer las cosas básicas bien **TODOS LOS DÍAS** importante que una norma táctica.

**Básicos ofensivos:** En ataque, hay varios conceptos que en mi opinión son muy importantes trabajar e instaurar en nuestros equipos. El primero y más importante es **el outlet pass**, trabajar la técnica y el hábito de dar ese pase siempre con tensión y precisión.

Variar la zona de recepción, el ángulo de pase y su trayectoria hará que multipliquemos las opciones de salir a la contra, ya que la mayoría de contraataques exitosos lo son por un buen y rápido outlet pass.

Otro concepto es el de hacer la pista “amplia y profunda”, utilizaremos la ocupación de esquinas y el **Rim Run** (carrera en línea recta de aro a aro,

vídeo 1 y 2) para condicionar a la defensa a proteger el aro o defender la línea de 3.

Por último, me gustaría introducir la idea de **jugar a distancias de pases cortos**. Una vez hemos llegado a pista ofensiva los pases largos o skip no ofrecen tanta ventaja ya que al necesitar más tiempo para llegar al receptor también le damos más tiempo a la defensa a ajustarse y perder esas pequeñas ventajas. Este es el motivo por el que repetir pases o acercarse para que los extra pass sean más cortos nos dará (generalmente) más oportunidades de canasta que pases largos o skip en pista ofensiva. Otro detalle es que un pase corto es más probable que sea preciso a diferencia de un pase que debe cruzar diagonalmente el perímetro, si ese pase no llega con cierta precisión es probable que el receptor pierda un par de segundos en poder tirar o atacar (vídeo 3).

**Básicos defensivos:** En la transición ataque-defensa existen un par de conceptos que todo equipo debe respetar para tener un balance sólido. El primer concepto es **proteger el aro**, delimitar qué jugador o qué posición al finalizar el ataque debe encargarse de defender el aro y prevenir una canasta fácil en 1c0. A este trabajo de “guardaespaldas” debemos sumarle **el hábito de defender el balón lo más alto posible**. Este concepto no debe confundirse con presionar el balón y recuperarlo, nuestro objetivo es frenar la rápida progresión del balón y “robarle” tiempo al ataque. El hábito de defender el balón arriba nos permite realizar los trabajos defensivos posteriores con una mayor calidad. Con un balón controlado y ciertamente presionado los pases de progresión serán menos fáciles de dar o en caso de jugar un PnR en transición será más fácil de defender (vídeo 4 y 5).

Al igual que en ataque queremos hacer la pista amplia y profunda, en defensa queremos conseguir el efecto contrario. Para ello el trabajo de posiciones (dinámicas) y desplazamientos en el balance defensivo cobra una importancia vital. Tener la capacidad de defender a dos atacantes al mismo tiempo también en la fase de balance defensivo sin duda multiplicará la calidad de tu equipo. Involucrarse en situaciones de bump para evitar los Rim Run del rival, los traps sorpresivos o **bascular hasta línea de balón para colapsar espacios de 1c1 o Ball Line**, son ideas que fácilmente puedes implementar con este hábito de “querer” defender a dos atacantes al mismo tiempo (vídeo 6 y 7).

Estos son los puntos más básicos que en mi opinión hay que trabajar “día a día”, ya que nuestro objetivo como formadores es que nuestros jugadores sean capaces de comprender los conceptos más básicos del juego. Si el juego dinámico va a ser parte fundamental de su formación, nuestra obligación es planificar y construir una progresión de conceptos que les ayude a tener unos mínimos muy altos de juego dinámico ya que esa base les permitirá jugar a mayor nivel en el futuro.

Espero que estas reflexiones sean útiles para muchos de vosotros, que abran nuevos interrogantes o sean la semilla de nuevas ideas. Soy conocedor de que no doy ninguna clave ni ningún detalle magistral ya que como os decía unas líneas más arriba nuestros jugadores son los protagonistas y son ellos los que marcarán las líneas de vuestra propuesta de juego dinámico.

#### 4. PROPUESTA DE CONCEPTOS

A continuación, se detalla una batería de ejercicios a modo de ejemplo por si te ayudan a construir las ideas que hemos compartido contigo en este artículo:

Vídeo 1:

<https://vimeo.com/931046334/8869abf597>

Vídeo 2:

<https://vimeo.com/931046350/ba4b49d0b3>

Vídeo 3:

<https://vimeo.com/931046364/306255ba23>

Vídeo 4:

<https://vimeo.com/931046387/6e2bd5cf3d>

Vídeo 5:

<https://vimeo.com/931046412/d93680aa8c>

Vídeo 6:

<https://vimeo.com/931046426/1a56f2d901>

Vídeo 7:

<https://vimeo.com/931046350/ba4b49d0b3>