

LAS ACCIONES DEL 1C1 EN EL 5C5

Esteban Albert Guerola

1. INTRODUCCIÓN

Con el paso del tiempo una de las cosas que más me gusta de entrenar y ver entrenar baloncesto es la variedad de métodos, ideas de juego, ejercicios, etc. que los entrenadores son capaces de plantear y desarrollar con diferentes resultados. Cada planteamiento está hecho a partir una reflexión apoyada en la formación adquirida, la percepción de la realidad en la que me encuentro y también en los resultados de experiencias anteriores; esta reflexión es un proceso continuo en el que aumentar mi formación, evaluar mi realidad y tener en cuenta la experiencia adquirida hará que mantenga o modifique mi planteamiento inicial. Y este “proceso de mejora continua” me ayudará a crecer como entrenador-formador y me permitirá poder ayudar más y mejor a la formación de mis jugadores.

Creo, sinceramente, que la gran mayoría de entrenadores realizan consciente o inconscientemente este proceso y por ello todos tienen una base en la que asientan sus planteamientos y sus métodos. Y, desde mi punto de vista, todos son válidos.

Esta breve introducción, que parece que no tiene mucho que ver con el título, me sirve para marcar las pretensiones del artículo, que no son otras que las de exponer una serie de ideas simples para que cada cual reflexione sobre ellas y puedan ser de ayuda en su proceso de mejora tanto si le parecen interesantes como si simplemente hacen que piense en el tema a tratar. Intentaré que sea un armazón para que se complete, se simplifique o se modifique según cada uno.

Como entrenadores buscamos que nuestros jugadores adquieran el mayor **NIVEL DE JUEGO** posible.

Para ello intentamos que mejoren en los distintos apartados que componen el juego:

- técnica y táctica individual
- técnica y táctica colectiva
- aspectos físicos
- aspectos mentales

Tanto en el aspecto ofensivo como el defensivo.

Todo ello intentamos mejorarlo a través del **ENTRENAMIENTO**.

Es importante no olvidar que estos aspectos van unidos y no son independientes. Para que nuestros jugadores sean mejores cada día buscamos un **DOMINIO GLOBAL** de los apartados mencionados. Ya que cuando pensamos en ayudar a mejorar a nuestros jugadores solemos empezar por hablar de **fundamentos individuales**, centrándonos sobre todo en el componente de técnica individual; pero al ser el baloncesto un deporte de equipo, el siguiente paso sería ponerlos en un contexto colectivo y hablar así de **fundamentos colectivos**; pero tanto unos como otros tienen componentes **técnicos y tácticos**, y para desarrollarlos hay que tener en cuenta también el **componente físico** y, cómo no, todos los aspectos que hemos denominado como **“mentales”**

Resumiendo, queremos que nuestros jugadores sean cada vez mejores a todos los niveles,

(individual, colectivo, técnico, táctico, mental, físico...).

Y, como ya hemos comentado, eso lo conseguiremos entrenando; empezando por el 1c0 y 1c1 como expresiones del trabajo específico de los fundamentos individuales, hasta llegar al 5x5 con el que disputamos los partidos.; utilizaremos también **opciones intermedias: 2c2, 3c3 y 4c4**, que nos permitirán trabajar con una serie de **VENTAJAS** sobre el 1c1 y el 5c5 diversos aspectos del juego. Y también las **opciones asimétricas: 2c1, 1c2, 3c2, 2c3 4c3**,.. que nos permiten trabajar situaciones del juego con mayor o menor posibilidad de éxito para el ataque o la defensa según nos interese.

La técnica y táctica individual, (1c0 y 1c1), serán la base sobre la que asentaremos lo que podríamos denominar un “juego colectivo simple por conceptos” (2c2, 2c1, 3c3, 3c2), que a su vez será la base del “juego colectivo por conceptos” (4c4 y 5c5); el 1c1 será también la base de un “juego colectivo simple dirigido” que nos servirá de base para el “juego colectivo sistematizado” (4c4, 5c5).

Todos estos “juegos” se producen simultánea y/o sucesivamente en el 5c5 y todos tienen como base el juego de 1c1.

Casi siempre que hablamos de 1c1 parece que lo hacemos desde el aspecto ofensivo. Sin embargo, si tenemos en cuenta que el 1c1 es una continua sucesión de acción-reacción entre ataque y defensa, todo sobre lo que hablemos es aplicable tanto al aspecto ofensivo como defensivo y ambos

estarán inevitablemente fundidos en el trabajo de mejora de nuestros jugadores.

Así, nos planteamos una mejora del 1c1 como base de los aspectos de técnica y táctica individual que ayudarán a la mejora en el 5c5 de forma global ya que esa mejora global, que es nuestro objetivo último, pasa por la mejora de cada uno de los aspectos que componen el juego.

Trabajaremos resoluciones exitosas de las situaciones de 1c1 que se producen en el juego de 5c5: juego con y sin balón, con ventaja o desventaja respecto al defensor, con el bote o desde el bote, en carrera, desde posiciones exteriores e interiores,...

Todo ello a través de ejercicios y juegos de pase, bote, tiro y juego reducido simétrico o asimétrico.

Como ya he comentado, en un principio puedo plantear todos los trabajos desde el aspecto 1c1 ofensivo y de manera simultánea serán trabajos de aspecto 1c1 defensivo en la medida que ambos aspectos están buscando imponerse en el juego.

Dado que la idea es dar un esquema sobre el que ir trabajando, ¿Cómo diseñar el trabajo que vamos a realizar con el jugador?. La respuesta aparece partiendo del punto de llegada: el jugador con “dominio global del juego”. Cuando me pregunto ¿qué necesitaría tener ese jugador? ¿qué habilidades o recursos necesita dominar para tener éxito en el juego?, las respuestas son a su vez el guión del trabajo a realizar con él. Hacer mención al hecho de intentar que el propio jugador responda a esas preguntas; ya que si es capaz de

reconocer cuales son los recursos que necesita para tener éxito interiorizara la necesidad de practicarlos para utilizarlos en la consecución de su objetivo.

Desmenuzaremos una serie de situaciones que el 1c1 encontrará dentro el 5c5 para que el jugador aprenda a identificarlas, trabaje respuestas y las incorpore a su “mochila” de recursos.

Aspectos a tener en cuenta cuando diseñamos los trabajos para la mejora del 1c1 de nuestros jugadores: (podrían ser muchos pero vamos a los que considero básicos)

- A. Posiciones del campo desde donde voy a jugar el 1c1.
- B. Partes en las que divido el 1c1.
- C. Aspectos defensivos que influirán en el 1c1.

A.-Posiciones del campo desde donde voy a jugar 1c1:

Según nuestra idea de juego las posiciones desde donde jugaremos los 1c1 pueden variar; en mi caso, con juego predominantemente “abierto” utilizamos 4 posiciones abiertas y dos de poste bajo que son fácilmente extrapolables a otras posiciones de cualquier juego.

Estas posiciones se podrían dividir en “exteriores” e “interiores”, y en categorías de formación trabajamos para que todos los jugadores las dominen independientemente de su posición de rendimiento o de proyección.

Una vez definimos estas posiciones tenemos el primer parámetro en el diseño de nuestros ejercicios.

B.- Partes en las que divido el 1c1:

Dividimos el 1c1 en 4 partes básicas:

1.- El trabajo de recepción. Sería nuestro 1c1 sin balón que tendría en cuenta dos posibilidades:

- El balón no está botando (en una primera fase no distinguimos entre si el jugador con balón mantiene la opción de botar o es bote agotado). En este caso buscamos dar líneas de pase al balón a la vez que jugamos contra nuestro defensor (intentamos recibir cerca del aro con cortes y puertas atrás; o recibir lejos del aro en una posición libre para tiro).
- El balón esta botando. En este caso buscamos “darle” espacio al balón a la vez que creamos líneas de pase y jugamos contra nuestro defensor

2.- El trabajo de “ruptura”.

- Jugamos directo en carrera, sin pausa de lectura (la respuesta nos la da la lectura del 1c1 sin balón). Esta opción puede ser con o sin bote.
- Con cambio de ritmo y/o cambio de dirección con bote.
- Con fintas de tiro/pase mas salidas abiertas o cruzadas; cambios de mano o dobles cambios.

- Desde el bote salidas cruzadas o abiertas; con cambios de mano simples, encadenados, etc.

3.- Trayectoria al aro:

- Limpia: cuando no encontramos obstáculos hasta el aro.
- Con obstáculo inicial: encontramos un obstáculo inmediatamente después de conseguir la ruptura.
- Con obstáculo final: encontramos en obstáculo cuando ya estamos cerca del aro.

Cuando encuentro un obstáculo se produce un nuevo 1c1 con todas las opciones de resolución.

4.- Finalizaciones:

- Tiro si al recibir está en buena posición y la defensa no llega o espera dando distancia.
- Bandejas en todas sus variantes.
- "Medios tiros".
- Pase.

Todo ello tendrá siempre componentes tácticos en cuanto a la toma de decisiones para elegir la solución más adecuada y deberá sustentarse en un trabajo de técnica individual para ejecutarla eficientemente.

C.- Aspectos defensivos que influirán en el 1c1

Como ya he mencionado, todos los puntos anteriores tienen a la vez componentes defensivos.

Así, buscaremos una serie de ventajas o desventajas defensivas que ayudaran a nuestro jugador a tomar las decisiones adecuadas de lectura a la vez que trabajamos las diferentes situaciones con las que se encontrara cuando este defendiendo en el juego de 5c5.

Para nuestro trabajo dividimos estos aspectos defensivos en dos:

- Defensa bien situada (con respecto al pase cuando el atacante no tiene el balón; con respecto al aro en el caso en que el atacante reciba)
- Defensa en desventaja (persiguiendo al jugador atacante; lejos del jugador; en carrera hacia el jugador atacante)

Teniendo en cuenta el esquema anterior y partiendo de juegos 2c2, 3c3 y 4c4 en los que trabajaremos para que el jugador reconozca las habilidades necesarias para tener éxito en el juego pasaremos a ir trabajando diversas situaciones de 1c0 según la combinación que hagamos, (por ejemplo una recepción de salida, ruptura con cambio de mano, trayecto limpio y finalización en parada y tiro); pasando a un 1c1 en que la lectura de la defensa llevara a la elección de los recursos a utilizar (facilitamos la elección en un primer momento con desventajas defensivas: jugador defensor que persigue; en una recepción en entrada la elección será una ruptura directa

con o sin bote y si ponemos un trayecto limpio una finalización en bandeja).

En un segundo paso enseñaremos y practicaremos la técnica individual para mejorar esas habilidades con situaciones de 1c0. A las que incorporaremos posteriormente un defensor, (trabajaremos las habilidades para que la defensa también adquiriera las habilidades necesarias), con las diferentes situaciones de ventaja/desventaja que hemos nombrado en los “Aspectos defensivos que influirían en el 1c1”. La introducción del defensor llevara aparejada la aparición de la táctica individual en la medida que aparece la lectura y elección de soluciones.

En un tercer paso utilizamos juegos asimétricos, que conceden mayor posibilidad de éxito al ataque o a la defensa, (2c1, 1c2, 3c2, 2c3,...), limitaciones espaciales, o modificación de las reglas.

Conforme los jugadores mejoren en sus habilidades técnicas reduciremos la ventaja para que el juego suponga nuevos retos equilibrando la competición, (2c2, 3c3, 4c4).

De esta manera llegaremos al 5c5 en el que podemos en práctica en el juego real todas las habilidades adquiridas. Este juego de 5c5 nos permitirá comprobar los recursos que van asentándose y los que necesita mejorar, y de esta manera iniciaremos de nuevo el proceso puliendo, mejorando o introduciendo recursos técnico/tácticos a nuestros jugadores.

Todo lo expuesto conforma, como ya he comentado, simplemente un armazón, una pequeña guía en la que cada entrenador puede añadir, modificar o eliminar los puntos que considere oportunos. He dejado también muchos puntos sin detallar, abiertos de una manera intencionada para que cada uno los complete según sus ideas de juego.