

EL JUEGO SIN BALÓN DENTRO DEL JUEGO LIBRE

Iván García Martínez

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. ASPECTOS IMPORTANTES RESPECTO A LA PREPARACIÓN FÍSICA EN BALONCESTO**
- 3. ¿CÓMO INTEGRAR LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO?**
- 4. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE TAREAS INTEGRADAS EN EL BALONCESTO**
- 5. EJEMPLOS DE TAREAS PARA TRABAJAR LA PF DE FORMA INTEGRADA**
- 6. BIBLIOGRAFIA**

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo del artículo es acercar al lector una serie de ideas acerca del juego que pueden realizar los jugadores cuando no tienen el balón en sus manos que de promedio es un 90% del tiempo que se está en pista y que puede ir en beneficio propio o del compañero. Veremos qué aspectos intervienen en el juego sin balón dentro de la táctica colectiva, qué contenidos aparecen (cortes, intercambios, puertas atrás, manos a mano, indirectos...) y qué intenciones tácticas se puede tener. Por último, encontraremos unos ejemplos de tareas para trabajar el juego sin balón con un equipo de formación.

2. DEFINICIÓN Y FACTORES QUE INFLUYEN EN SU EFICACIA

Previamente a la definición del juego sin balón podríamos destacar estas afirmaciones o ideas que aparecen cuando trabajamos el juego sin balón:

- Facilita líneas de pase al jugador con balón.
- Mejora la lectura del juego ofensivo y defensivo – Anticipa acciones.
- Sirve para trabajar la toma de decisiones y lectura del juego.
- Dificulta las ayudas defensivas.
- Obliga a conocer los espacios y ángulos en cada situación.
- Se debe trabajar la técnica individual incluyendo el juego sin balón.

Cuando hablamos de juego sin balón dentro del contexto del baloncesto, estamos definiendo el comportamiento que tienen los cuatro integrantes del equipo que no están en contacto con el balón. Dicho comportamiento puede estar ligado a diferentes intenciones tácticas que más adelante abordaremos:

- Generar espacio al jugador de balón (en beneficio del compañero)
- Recibir (en beneficio propio)
- Generar ventaja a otro compañero sin balón (en beneficio del compañero)

Para que exista un juego sin balón eficaz, además de conocer qué espacios podemos ocupar dentro de nuestro juego libre, es importante dominar la técnica individual trabajada dentro de la táctica colectiva, no de manera aislada. Algunos de los aspectos técnico- tácticos a dominar son:

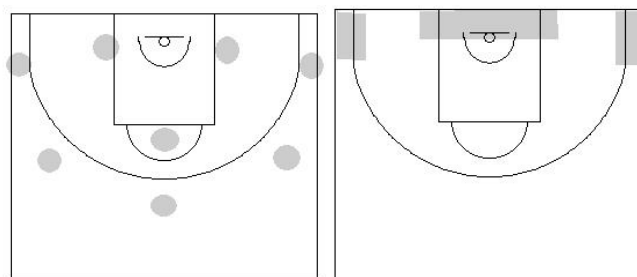
- Cambios de ritmo y/o dirección
- Paradas y arrancadas
- Desmarques
- Pases y recepciones
- Bote con ambas manos

3. SPACING Y NORMAS DEL JUEGO LIBRE

Muchas veces como entrenadores pedimos a nuestros jugadores que jueguen sin balón o que se muevan, que se ofrezcan, que trabajen para recibir... pero no les decimos cuáles son los espacios que pueden ocupar para que se produzca esa línea de pase al compañero de balón o se genere esa ventaja. Para ello, es muy importante que nuestro equipo conozca el "Spacing" o aquellos espacios que pueden ocupar en el campo y que van a ayudar en el objetivo de no perder el balón, poder progresar, conseguir una ventaja y por último poder anotar.

Algunos de los espacios a ocupar, en niveles de formación, pueden ser algunos de los que se muestran en las siguientes imágenes. Destacando los sombreados en la imagen de la derecha: las esquinas y la línea de fondo por detrás de canasta provocando que las ayudas sean lo más largas posibles y por tanto dificultando las recuperaciones en espacio y tiempo.

Cuspinera J. (2016) expresa que el que domina esto con cierta técnica individual, desde pequeños a profesionales necesita poco más.



Martínez P. (2011) dice que, aunque juguemos libre, hay que marcar una serie de normas, ya que si no cada jugador estará pensando en su propia jugada y esto será un problema. Algunas normas que suelo utilizar son las siguientes:

- El balón manda sobre el resto, trabajamos la toma de decisiones.
- Evitar dos penetraciones consecutivas (extrapass) y buena ocupación de esquinas.
- Si el balón se acerca a mí, yo me alejo, si el balón se aleja, yo me acerco. (círculos).
- Tratar de impedir que un defensor pueda defender a dos atacantes.
- Si vas a recibir y no puedes, no insistas, puerta atrás.

4. CONCEPTOS QUE APARECEN

Algunos conceptos que se dan en el juego sin balón son: cortes, intercambio de posiciones, puertas atrás, manos a mano, bloqueos indirectos...o incluso el bloqueo directo (que daría para desarrollar un artículo entero sobre el juego sin balón en el bloqueo directo, ya que implica a muchos jugadores y a los comportamientos de las defensas de los mismos).

La aparición de unos u otros conceptos va ligada al modelo de enseñanza aprendizaje escogido, pero sobre todo al contexto del grupo con el que estoy trabajando y su nivel técnico- táctico.

En las tareas que propondremos en el artículo irán apareciendo conceptos unas veces marcados por la situación inicial y otras veces a partir de la necesidad del juego.

5. INTENCIONES TÁCTICAS SIN BALÓN

Durante el desarrollo de las tareas veremos que hay 3 tipos de intenciones a la hora de jugar sin balón:

- Generar ventaja al jugador del balón (beneficio del compañero). En esta intención hay que tener en cuenta que el bote manda, además de saber hacia dónde va el balón y por dónde viene. Un ejemplo claro son las situaciones de aclarados.

- Recibir el balón (beneficio propio). En esta intención buscamos poder recibir el balón con ventaja para anotar. Un claro ejemplo pueden ser los cortes al aro, las puertas atrás o los mano a mano. La norma del círculo para posiciones interiores o exteriores es clave en esta segunda intención.
- Generar ventaja para otro compañero sin balón (beneficio del compañero). Involucra al menos a dos compañeros sin balón. Los bloqueos indirectos en todas sus posibilidades (Pin down, Zipper, Stagger, Flex, Shuffle...) o los intercambios de posición son algunos ejemplos.

6. TAREAS PROPUESTAS

A la hora de diseñar las tareas hay que tener en cuenta: que estén adaptadas al nivel técnico-táctico del grupo, trabajar situaciones reales, ir progresando en dificultad (sin oposición, defensa condicionada, superioridades) e ir variando el entorno (jugador de balón, adversarios, espacios, tiempo, reglamento...)

Tarea 1

Link tarea: <https://vimeo.com/699020836/1a6a09ec3b>

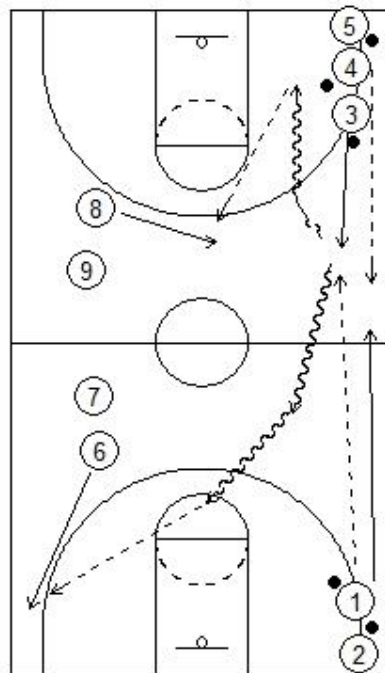


Imagen 1. Tarea 1- 2vs0/ 3vs 0 juego sin balón.

Objetivo principal: Conocer y trabajar el juego sin balón (círculos) a partir de la posición del balón y hacia dónde se mueve.

Objetivos secundarios: Trabajar el dribling hacia ambos lados, pase desde el bote, timing del juego, espacios a ocupar y diferentes finalizaciones.

Desarrollo: Rueda continua de 2 vs 0 / 3 vs 0 donde la fila de balón está trabajando el manejo de balón y pasar desde el bote al jugador que llega en carrera. Este juega un 1 vs 0 hacia centro o fondo provocando en el jugador de 45° del lado débil, trabaja la toma de decisión siguiendo la norma de si balón se acerca a mí, yo me alejo, si aleja, yo me acerco (círculo). Conforme avanza la tarea variamos la posición del jugador sin balón a esquina para trabajar la puerta atrás por línea de fondo y diferentes finalizaciones: pérdida de paso, aro pasado...

Por último, la tercera opción metemos la posición interior trabajando el pase y recepción a ese espacio interior, con su consecuente "timing" de cuándo moverme sin balón y los tipos de pase que se pueden dar desde poste bajo, así como las diferentes finalizaciones.

Tarea 2

Link tarea: <https://vimeo.com/699020936/bf3c3c6847>

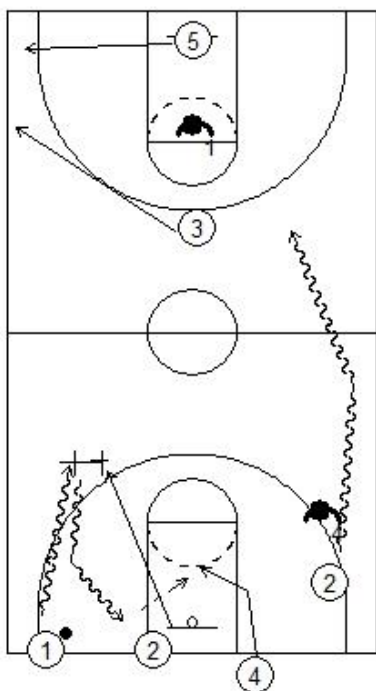


Imagen 2. Tarea 2- 2 vs 1 inicial + 3 vs 2

Objetivo principal: Trabajar el mano a mano y juego sin balón en los espacios exteriores e interiores, ya sea para aclarar o recibir.

Objetivos secundarios: Conocer la técnica del mano a mano, diferentes finalizaciones, sacar rápido y el cambio de roles ofensivo y defensivo.

Desarrollo: A partir de un mano a mano, pudiendo dar el balón o fintarlo (incertidumbre) se juega un 2 vs 1 con un compañero en posición interior en lado débil. Utilizando la regla del círculo para liberar ese espacio al de balón o para recibirlo. A partir de ahí el defensor ataca al otro aro y el finalizador defiende jugando un 1x1 determinando un carril de llegada del balón a campo ofensivo. En el otro campo, los jugadores de línea de 6,75 y línea de fondo se convierten en atacantes y se mueven al lado contrario por el que viene el balón mientras que el jugador del medio se suma a la defensa y juegan un 3 vs 2, conociendo previamente los espacios a ocupar y premiando la canasta con extrapass en la puntuación de la tarea. Variante: Realizamos el mano a mano desde la posición central y sumamos un defensor más. El jugador de 45° que no recibe balón se suma a la defensa.

Tarea 3

Link tarea: <https://vimeo.com/699021051/4369110902>



Imagen 3. Tarea 3- 1vs1 en ¼ de pista que se convierte en un 2vs1 + 2vs2 al otro aro con postes repetidores.

Objetivo principal: Trabajar la toma de decisiones y lectura del juego (cambio de intenciones, jugar para mí o para el compañero, según el contexto).

Objetivos secundarios: Trabajar el dribbling, el pase desde el bote, el momento del pase, los ángulos de pase, conocer los espacios interiores y exteriores a ocupar y lectura del juego defensiva - anticipar acciones en defensa.

Desarrollo: Partimos de un doble 1x1 en ¼ pista dónde el primer jugador ofensivo que entre dentro de la línea de 3 permanece con balón. El otro balón deja de jugar, haciendo que el jugador ofensivo se mueva sin balón para generar espacio o para poder recibir mientras el defensor coge ese balón, que ya no juega, antes de sumarse de nuevo a la defensa. Continuamos yendo al otro aro con un cambio de roles ofensivo-defensivo, pudiendo utilizar los postes repetidores en 45° del aro contrario y pudiendo utilizar o no los 4 conos en posiciones interiores o esquinas para sacar ventaja sin balón. De esta forma, si atacante rodea, el defensor debe rodear, provocando la ocupación de esos espacios y ese movimiento sin balón que buscamos.

Tarea 4

Link tarea: <https://vimeo.com/699021095/c1ce5d3e65>

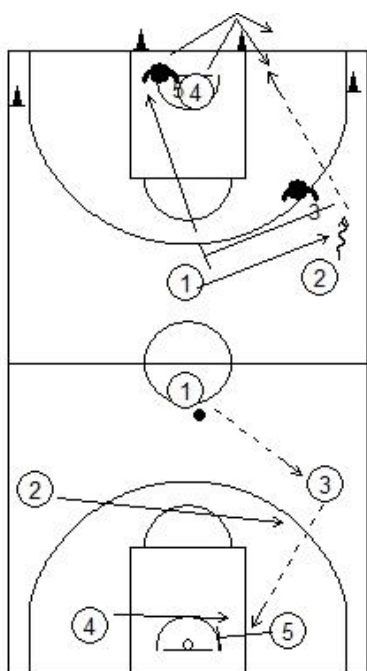


Imagen 4. Tarea 4- 3 vs 2 con incertidumbre a partir de balón interior y juego sin balón.

Objetivo principal: Lectura de las ventajas a partir de la toma de decisiones de la defensa aprovechando el juego sin balón para anotar.

Objetivos secundarios: Trabajar el dominio de balón, la técnica de pase y recepción en posición interior, los ángulos de pase, el intercambio de posición y/o indirectos, el pase desde poste bajo y los espacios a ocupar sin balón cuando jugador con balón recibe en poste bajo.

Desarrollo: 3vs2 donde el balón empieza en medio campo en posición central trabajando el manejo de balón. Se da un pase desde el bote a uno de los dos jugadores en posición de 45°, e inmediatamente el otro jugador de 45° se convierte en defensor y el jugador de poste bajo de lado débil también. El jugador en poste bajo fija/sella al defensor yendo a su espacio para poder recibir cerca del aro con ventaja. A partir de la recepción interior, los dos jugadores exteriores juegan sin balón, quedándose uno de los dos con mayor ventaja, la cual debe leer el jugador con balón para pasar y poder anotar. Continuamos jugando al otro aro con la misma idea pero llegando en carrera. El primer jugador ofensivo sin balón en llegar al ataque ocupa la posición interior en lado fuerte usando los conos estratégicamente situados si fuera necesario para recibir con ventaja.

Tarea 5

Link tarea: <https://vimeo.com/699021150/dcf82ef1bc>

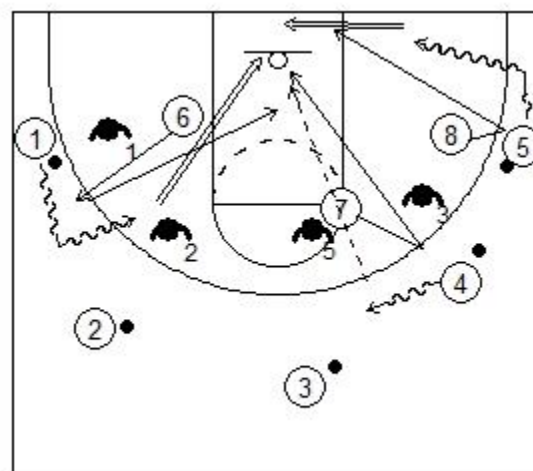


Imagen 5. Tarea 5- Iniciación al bloqueo directo.

Objetivo principal: Lectura de la ventaja en el bloqueo directo y la caída al aro.

Objetivos secundarios: Manejo de balón en el bloqueo directo, trabajo previo al bloqueo directo, tipos de pase según defensa, momento del pase, finalizaciones en la caída, finalizaciones sobre bote en posición exterior y anticipación y fintas en la defensa del bloqueo directo.

Desarrollo: Trabajamos la iniciación al bloqueo directo con 5 jugadores en posición exterior fuera de la línea de 3, cada uno con un balón. 4 defensores con un cono en la mano para identificar la defensa y 3 bloqueadores. A partir del choque de manos del jugador con balón y el jugador sin cono dentro de la línea de 3, el defensor puede tocar al jugador con balón para invalidar el ataque o defender la caída del "bloqueador". Si se falla la acción, hay cambio de roles con el defensor.

Tarea 6

Link tarea: <https://vimeo.com/699021224/1854c79c9b>

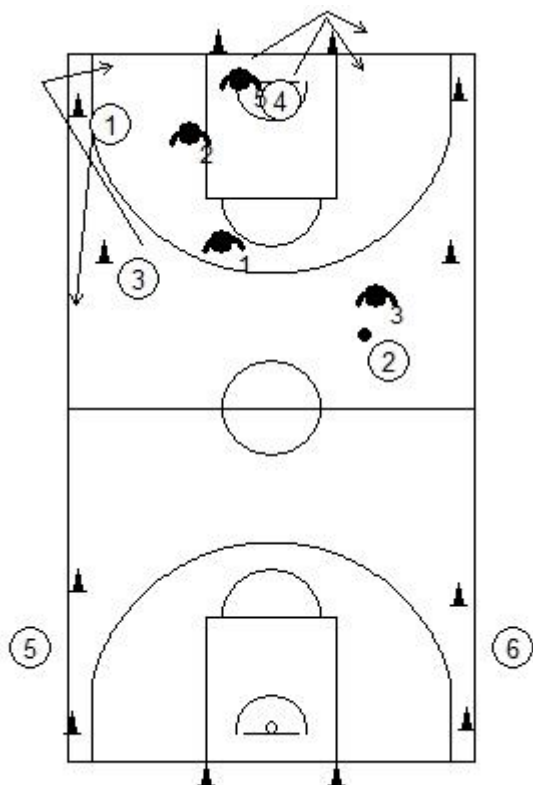


Imagen 6. Tarea 6- 3vs3 / 4vs4 continuo priorizando el juego sin balón y el pase.

Objetivo principal: Conocer y trabajar los espacios exteriores e interiores para usarlos en el juego sin balón.

Objetivos secundarios: Trabajar el momento del pase, los tipos de pase, dar líneas de pase al jugador de balón, atraer a la defensa, generar ventajas.

Desarrollo: 3vs3 continuo dónde buscamos que el jugador de balón llegue jugando 1vs1 y tenga un aclarado, mientras los dos jugadores de lado débil pueden usar los conos para rodearlos y que su defensor tenga que rodearlos (nunca pueden usar el cono del espacio al que han llegado inicialmente), provocando el intercambio de posiciones. Si en ese momento el jugador de balón aún no ha sido capaz de anotar, puede utilizar la ventaja conseguida y anotar. Posteriormente introducimos un cuarto atacante y defensor utilizando los espacios interiores con la misma idea anterior.

7. BIBLIOGRAFÍA

Crespo A. (2009). El jugador sin balón ante diferentes situaciones tácticas. CES 2009

Cuspinera J. (2016) Ocupación del espacio en baloncesto. (Video). <https://www.youtube.com/watch?v=a7E-SS2ZR5U>

Escuela Nacional de entrenadores. Entrenamiento en Baloncesto. Nivel 2. Editorial FEB. Madrid:España.

Martínez P. (2011) Espacios: Movimiento de los jugadores sin balón. (Video) . https://www.youtube.com/watch?v=qG_STX2_OrA

Martínez Font Tx. (2017). Atacar los espacios: Juego sin balón. Tiempo muerto. Recuperado de <https://tiempomuerto3.com/2017/01/20/atacar-los-espacios-juego-sin-balon/>

Pizcueta F. (2019). Jugar para mí vs Jugar para ti. IV Jornadas de formación CBG. (Vídeo) <https://www.youtube.com/watch?v=4YS11M-ieM8&t=2630s>