

FINTAR

La mejor finta es el movimiento que es mas parecido a las primeras 2 decimas de segundo de los fundamentos de baloncesto que los jugadores ejecutan normalmente. Eso es el movimiento suficiente en el tiro en suspensión (posiblemente arqueando la espalda, o levantando la mirada) para hacer que el defensor reaccione, y dentro de ese espacio de tiempo iniciar el segundo movimiento (como por ejemplo una penetración). En el boxeo lo llaman a esto el "1-2 Punch" (Izquierda-Derecha-Gancho). El boxeador está defendiéndose del amago, y no puede reaccionar para parar el gancho fuerte y queda fuera de combate. La razón por la cual no pueden reaccionar rápidamente es debido a un fenómeno llamado el Periodo Psicológico de Reflejo (PPR). Un PPR describe la situación donde una vez que el movimiento es iniciado por una persona, durante el tiempo estimado de 1/4 de segundo, esta persona está virtualmente indefensa para parar o cambiar ese movimiento debido a la electricidad del sistema nervioso humano.

En este caso cualquier finta que dure más de 1/4 de segundo, puede permitir a un defensor reaccionar a la misma y recuperar para defender el movimiento deseado por el atacante. A la inversa, si un atacante, puede realizar una finta muy corta e iniciar su segundo movimiento dentro de ese espacio de tiempo, tendrá 1/4 de segundo de tiempo de ventaja sobre su defensor. Este efecto se multiplica cuando la finta inicial lleva a una respuesta del defensor en la dirección opuesta al segundo movimiento. El uso de una finta de penetración para arrastrar al defensor a un movimiento de puerta giratoria (de paso de caída) es un buen ejemplo de esto. Con el aprendizaje correcto, se trata de una ventaja decisiva en el baloncesto con los jugadores atléticos que hay en la actualidad.

Puede que te haya confundido con la jerga científica, por lo que permítame que intente explicarlo en términos más sencillos. Una buena porción de tiempo que le lleva a una persona a tomar una decisión sobre qué respuesta realizar está basada en nuestra habilidad de intuir lo que va a ocurrir. En otras palabras, lo que dice el lenguaje del cuerpo de mi oponente. Una mayoría de entrenadores lo llaman leer a tu oponente. Cuando el defensor carece de una posición agresiva de defensa, está diciendo por ejemplo "Lanza en tiro en suspensión delante de mi que yo no puedo levantarme lo suficientemente rápido para ponerlo en dificultad".

La percepción es nuestra habilidad para distinguir una "cosa" de "otra". También se le llama sensación más experiencia. La experiencia nos permite centrar nuestra atención en situaciones críticas. Los jugadores menos experimentados casi siempre se fijan en lo que no debieran, pero incluso los mejores jugadores pueden ser engañados.

"CONGELAR" AL DEFENSOR

Creo que por medio de la enseñanza de gestos de movimientos muy específicos (cuando fintamos), un jugador aumentará el tiempo que le lleva a su oponente a responder, y en muchos casos colocará al defensor en una posición donde no pueda (durante un cuarto de segundo o más) prácticamente responder (en la terminología del entrenador se llama "congelar" el defensor). Congelar tu defensor significa que puedes hacer una finta que a la misma el defensor ofrezca una respuesta que no podrá ser alterada en el tiempo para parar adecuadamente tu movimiento. Así es como fintar se convierte en un juego de "leer y reaccionar". Larry Bird, durante su extraordinaria trayectoria en la NBA demostró la utilidad de un jugador lento poco atlético siendo capaz de mantener constantemente a su defensor fuera de equilibrio y intentando adivinar lo que va a hacer a continuación.

Aquí tienes algunas sugerencias que pueden ayudar a tus jugadores a convertirse en mejores "fintadores":

1. Haz creíbles tus fintas, los movimientos relativamente cortos, y estate preparado para "reaccionar" dentro de un cuarto de segundo en la dirección opuesta al movimiento inicial de los defensores.
2. A veces, no fintar es la mejor finta, especialmente si tienes un defensor con experiencia. Yo llamo a esto la finta de la cara de la Esfinge. Un defensor experimentado aprenderá cuándo tu finta es realmente una finta. Los buenos defensores sabrán que tu finta de tiro es diferente de tu movimiento realmente de tiro por la posición del balón, o que no vas a penetrar porque tu zancada de penetración es 2 veces más larga frente al pequeño paso adelantado que das para tirar en suspensión. Estando en la posición de triple amenaza, un jugador puede sacar una ventaja simplemente esperando al pequeñísimo movimiento del defensor en una dirección (arriba o abajo, o a izquierda o derecha) y como dice Pete Newell "leer y reaccionar" en la dirección opuesta.

He compartido con otros entrenadores en clinics lo que creo que se trata de una analogía respecto a los jugadores jóvenes. Se trata de una historia de pesca.

El joven pescador lanza el hilo con el cebo en el agua y espera pescar el pez más grande padre de todos los

demás. Ese viejo pez está hambriento, pero nadie es tonto. El joven pescador comienza a impacientarse y empieza a dar tirones a la caña intentando que el viejo gran pez muera. Pero este está sentándose en el fondo del lago y diciéndose que "por ahí arriba no hay comida... Ese es un muchacho poniéndome un cebo para que pique. No me engaña.". Pues bien, un par de meses después, el joven muchacho es un poco más listo. Y el viejo gran pez está un poco más hambriento. Esta vez el chico lanza el hilo y no hace nada excepto cada cierto tiempo balancear el hilo una o dos veces. El viejo gran pez dice: "Hmmm... No estoy seguro que se trate de un cebo, pero estoy seguro que estoy hambriento y también que no hay un joven muchacho.". Al poco rato el pez se traga el anzuelo y el muchacho captura el gran pez.

La moraleja de esta historia es: Cuando fintas, es mejor ser una mosca si esperas pescar el mejor pez.

3. La mayor parte de los jugadores tienen la tendencia de avisar a sus defensor por la posición de su cuerpo. Trabajo muy duro enseñando una posición uniforme (triple amenaza), donde el jugador pueda pasar, driblar hacia canasta, o tirar. Esto va a la par que el uso de los ojos. Virtualmente cada joven jugador que he entrenado avisaba de lo que iba a hacer con los ojos, o con la posición del balón. Si sus ojos están mirándome, Desde luego que no iban a tener una buena visión de la canasta.
4. Los jugadores deberían ser enseñados a realizar gestos fantasmas. Mirando a otro sitio del cual deseas pasar es un buen ejemplo. La regla es dar falsa información en la dirección opuesta a la que te quieres mover. Esto es más un arte perdido según los jugadores se hacen más atléticos y espectaculares en su juego.

Aquí tienes algunos consejos más para fintar sin balón:

- Siempre inicia tu finta lejos del balón o de dónde quieres recibirlo.
- Debes moverte lo suficiente para conseguir que tu defensor se mueva o rompa significativamente su equilibrio (esto es como mínimo dos pasos de sprint fuerte). El error más común entre los jugadores jóvenes es mover mucho la parte superior del cuerpo, y los pies solo un paso más o menos. Yo lo llamo a esto bailar. No quiero a mis jugadores que estén bailando con su oponente. Ellos hacen que se mueva, o se desmarcan. Cuando el defensor se mueve, lee y reacciona en la dirección opuesta.
- Siempre corta en una línea recta y directa hacia el balón. Qué buena es una gran finta, cuando cortas describiendo un círculo, y el defensor recupera y se te pega en el pase gracias a que esprinta en línea recta hacia ti.
- Si el defensor está jugando entre tu y el balón, mueveté directamente sobre tu defensor, y haz un corte de 90 grados sobre el camino directo. Esto es especialmente útil contra para zafarse de presiones a todo el campo. (cortes en uve).
- Siempre haz tus fintas y cortes suficientes para recibir el balón donde quieres recibirlo. En todas las posiciones de ataque es fundamental ser capaz de tener buenos ángulos de pase, impedir la ayuda defensiva, y sacar ventaja para un tiro. Si permites que el defensor te obligue a estar 3 pasos por detrás de la línea de 3 puntos, tendrás dificultades ejecutando tus movimientos.
- Un buen jugador ofensivo estará en movimiento el tiempo justo para sacarse el defensor de encima y desmarcarse. De cualquier manera, el jugador experimentado sabe que no debe moverse o fintar si el pasador no está en situación de entregarle el balón, y sabe cómo desmarcarse empleando para ello la mínima cantidad de energía y movimiento realizado.
- Un buen jugador atacante intentará ganar la espalda al defensor. Un defensor con la cabeza girada es fácil desprenderse de él. Esto es más difícil con un jugador fundamentalmente sólido en defensa. Pero recuerda, obliga al defensor a girar la cabeza.

Alan Lambert-Recepciones, pivotes y fintas

Finalmente, he disertado sobre técnicas básicas para fintar sin balón o desde posiciones estáticas. Hay muchas ocasiones que ya estás botando y necesitas hacer una finta. La mejor forma para conseguirlo es "cambiando la dirección y el ritmo". Un jugador que es capaz de cambiar rápido la velocidad podrá crear un "1-2 punch" (Izquierda-Derecha-Gancho) o un PPR mientras se encuentre en movimiento.

Espero que estos artículos te hayan ofrecido nuevas ideas y mejorado algunas técnicas aprendidas con anterioridad. Si quieres tener un equipo campeón, tendrás que entrenar fundamentos de recepción, pivote y finta, haciéndolos una parte importante del trabajo diario en los entrenamientos.