

Enseñanza de los Fundamentos de las Recepciones, Pivotes y Fintas

Teaching Catching, Pivoting,
and Faking Skills

por **Alan Lambert**

Entrenador Profesional

Presidente de "The Basketball Highway"

Copyright © 1995-97, The Basketball Highwaysm.

Traducido por Elvira Vega

Introducción

Los fundamentos de recibir, pivotar y fintar están entre los más descuidados en la enseñanza del baloncesto de hoy. No puedo contar el número de veces que, mirando un partido (incluso de universitarios y profesionales), he visto un juego pobre como consecuencia de la incapacidad del equipo o los jugadores para recibir, pivotar o hacer una finta efectiva en un momento dado.

En el juego actual, las defensas presionantes agresivas te obligan a enseñar estos fundamentos. Si tienes un jugador grande que no puede recibir o hacer un pivote conveniente en el momento adecuado, puedes poner una estatua de piedra en la pista, ya que obtendrás el mismo resultado. Es bastante interesante el hecho de que me cuesta mucho encontrar un gran anotador hoy día que no sepa recibir y pivotar extraordinariamente. Estos están unidos inextricablemente. Mi teoría es ésta: si no pasáis de 5 a 10 minutos diarios recibiendo, pivotando y fintando, ¿cómo puedes esperar que tus jugadores ejecuten estos fundamentos bajo coacción en el momento más duro de la batalla y los ejecuten a un nivel alto?. Puedes tener un caballo de carreras por jugador, pero si sus herraduras son incómodas, no ganarás la carrera.

El propósito del clínic de este mes es proveeros de algunas reglas básicas para cada uno de estos fundamentos de algunos ejercicios, y de la descripción de formas para hacer retenibles estos puntos al enseñar a vuestros jugadores.

RECIBIR

Aquí hay cinco principios sencillos que enseñé a mis jugadores cuando tienen dificultades para recibir:

1

Atacar el balón con ambas manos en alto. ésta es una postura antinatural porque nuestro movimiento natural de carrera implica el braceo en sincronización contraria con nuestra zancada. Levantar los brazos, y de hecho cualquier movimiento del cuerpo incluye el llamado tiempo de respuesta. El tiempo de respuesta es una combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento. Para movimientos muy sencillos el tiempo de reacción puede ser tan rápido como 100 milisegundos (o una décima de segundo). Para movimientos más pronunciados tales como levantar los brazos para recibir, el tiempo de reacción se acerca más a los 200-400 milisegundos (o poco menos de medio segundo). El tiempo de movimiento es generalmente un poco mayor que el tiempo de reacción. No quiero enrollarme en un largo debate científico de tiempo de reacción y movimiento, la cuestión es que es probable que lleve de 1/2 a 3/4 de segundo hacer una respuesta para recibir el balón.

Si tu jugador parece preparar siempre tarde las manos para recibir, no es necesariamente malo recibiendo sino que se prepara SIEMPRE tarde para recibir. Llevando las manos continuamente en alto, se reduce el tiempo de preparación.

Finalmente, moverse hacia el pasador con las manos en alto indica al pasador que nuestro jugador quiere el balón y está dispuesto a recibir un pase en cualquier momento. Todos los entrenadores enseñan esto (o lo intentan), aunque sólo algunos jugadores lo ponen en práctica en realidad hasta el punto de que sea un fundamento mecanizado (como lanzar un tiro libre).

2 **Cortar siempre hacia el balón al recibir un pase.** Esta es otra regla básica y sencilla, pero hoy día se pierden muchos balones en baloncesto porque el receptor no lo hace. Otra razón para hacerlo es que es más sencillo pivotar y mantenerse en equilibrio si el cuerpo tiene inercia o energía. Al parar el movimiento demasiado pronto, la mayoría de los jugadores descargan toda su energía en el suelo y pueden perder el equilibrio fácilmente ante un defensor agresivo. Movimiento significa energía, y mientras la energía esté equilibrada (controlada) los jugadores estarán preparados para lanzar, pasar o penetrar cuando lo necesiten.

3 **Recibir el balón con los pulgares apuntando hacia arriba y hacia los ojos, doblando los brazos para absorber (decelerar) la fuerza del balón al llegar.** Es difícil doblar los brazos cuando los pulgares apuntan hacia fuera, lejos de los ojos. Inténtalo y lo comprobarás. Es un movimiento incómodo y rígido. Muchos jugadores jóvenes tienen problemas al recibir porque lo hacen con los brazos rígidos. La energía debe ir a algún sitio y normalmente se queda en el balón, haciendo que se escape súbitamente de las manos. Al relajar ligeramente los brazos se reduce la fuerza (recuerda que en física la Fuerza = Masa x Aceleración). La masa (peso del balón) permanece constante de forma que al reducir la fuerza... se doblan. Es el mismo principio que los diseñadores de coches, al diseñar los parachoques para absorber la fuerza de un impacto. Cuando tus jugadores aprendan a hacer esto, tendrán las manos más duras y serán buenos receptores. Asegúrate de que tengan el balón completamente controlado antes de localizar la canasta cuando el balón esté asegurado.

4 **Recibir siempre con parada en un tiempo cerca de la canasta.** Al recibir el balón en el aire, es mejor recibir el balón con el pie interior, pero lo más cercano posible a una parada en un tiempo. Un jugador que haga esto tendrá equilibrio casi siempre y podrá leer, reaccionar y moverse con la misma rapidez en cualquier dirección desde esa posición. Esto es igualmente importante para pivotar, de lo cual hablaremos más adelante (próxima parte). Simultáneamente, es imprescindible recibir con ambos pies en el poste alto y en el bajo. Se eliminan demasiados movimientos al poste al pre-establecer un determinado pie de pivote.

Las razones por las que se debe recibir el balón lejos del pie de pivote (pie más cercano a la canasta) desde el perímetro o posición de ala son: primero, al establecer el pie interior como pivote se está en realidad más cerca de la canasta en unos pocos pasos que si se pivota con el pie exterior. Puede no parecer mucho pero al hablar de amenaza de tiro la diferencia para la mayoría de jugadores de 19 a 21 pies (1 pie equivale a 0.3048 metros. Así, 19 pies son unos 5.79 metros, y 21 son 6.4 metros) es bastante sustancial. Segundo, si un jugador debe rodearlo para robar el balón (conocido como dar la espalda) el atacante estará en una posición mucho mejor para manejar el balón sin peligro lejos del defensor y utilizar su cuerpo como una pantalla ante el defensor agresivo.

En cualquier caso, tanto en el poste como en el perímetro, la parada en un tiempo proporciona la opción de dos direcciones todas las veces.

5 **Al recibir hay que llevar el balón inmediatamente a la posición de triple amenaza.** Muchos jugadores que tienen miedo de las defensas presionantes han aprendido o cogido el hábito de poner el balón por encima de la cabeza o por debajo de las rodillas. Hay situaciones en las que estas posiciones son efectivas, pero no cuando se acaba de recibir el balón ante presión.

Cuando el balón está muy por encima de la cabeza, no se puede lanzar desde esa posición o penetrar explosivamente, de forma que en efecto se le está diciendo a la defensa que sólo se va a pasar. Si el balón está muy bajo, sólo se puede penetrar desde esa posición. Cuanto más mayor y experimentado sea el defensor, mayor posibilidad hay de que lea estas señales y anule al atacante. Peter Newell, uno de los más grandes maestros del baloncesto, dijo que éste es un juego de "lectura y reacción". Al llevar el balón a una posición distinta de la de triple amenaza, el atacante se priva de una de las tres opciones a las que el defensor le fuerza.

Esta posición es incómoda para los jugadores jóvenes, aunque con mucha práctica aprenderán que cuando el defensor busque el balón en esa posición de triple amenaza, deberán levantar sus centros de gravedad y elevar sus cuerpos, provocando así la decisión de "reacción" de penetrar en dribbling. Si el defensor se mantiene bajo, pueden "leer y reaccionar" rápidamente parando en un tiempo antes de que el defensor pueda evitar el tiro.

El último punto es mantener el balón prácticamente inmóvil. He trabajado con jugadores jóvenes que tienen una técnica de tiro bastante decente, aunque el balón se está moviendo continuamente para esquivar una defensa presionante. La reacción no debe ser mover el balón al ser presionado, sino mover el cuerpo hacia la canasta o abrirse para un tiro lejano o una bandeja. Cuando un tirador mueve el balón, su porcentaje de tiro baja considerablemente. Sería análogo para un golfista intentar golpear una pelota que se estuviera balanceando de una cuerda. Se puede hacer, pero no con mucha precisión.

Enseña a tus jugadores a llevar el balón a la posición de triple amenaza con fuerza preparados para lanzar, pasar o penetrar.

Al trabajar en ejercicios de recepción, es mejor estructurarlos en secuencias. Empieza primero con recepciones en posición estática. Esto se hace mejor combinado con ejercicios estáticos de pase. Ejemplos sencillos son jugadores por parejas, o en un círculo. El siguiente paso es añadir movimiento a la recepción. Siempre creo ejercicios similares a situaciones reales de juego, como crear una trayectoria del alero o pivots subiendo al poste alto, y encarar.

El último paso de la recepción sería recibir en la pista a la máxima velocidad, como es necesario en un contraataque.

Considero que utilizar pases en 2 contra 0 y ejercicios de recepción es efectivo para enseñar a recibir en situaciones de contraataque. En este ejercicio se les pide a los jugadores que pasen, esprinten, y reciban por todo el campo para hacer una bandeja, sin bote, pasos o malos pases, con 6, 5, luego 4, y posiblemente 3 pases. Es un buen ejercicio de calentamiento, y además enseña a dar zancadas (recuerda que la longitud de la zancada y clase de zancada = velocidad) hacia la canasta. ¿Cuántos contraataques ha tenido tu equipo en los que estaban abiertos pero los jugadores lanzaron el balón lejos o no lo pudieron recibir?

Los ejercicios que podrías considerar utilizar una vez tus jugadores dominen el arte básico de recibir incluyen ejercicios de pases malos, en los que el receptor debe ajustar y coger el balón en la posición de triple amenaza una vez han recibido un pase mal lanzado. NO hagas ésto si tus jugadores tienen problemas para recibir el balón. Su confianza no crecerá así.

Finalmente, he utilizado ejercicios de bote, pivote y pase en cuatro esquinas, en los que se consignan tipos diferentes de pivotes y pases en varios intervalos para potenciar la concentración. Incluso los mejores jugadores con la mejor técnica se equivocarán si no están muy concentrados. Creo firmemente que la concentración es un fundamento que se entrena. No puedes esperar que tus jugadores se concentren durante 30 o 40 minutos en un partido si no son capaces de mantener su concentración en un ejercicio de pase de 2 minutos.

Entrenadores, recordad enseñar a vuestros jugadores a:

- 1 Atacar el balón con ambas manos en alto.
- 2 Cortar siempre hacia el balón al recibir un pase.
- 3 Recibir el balón con los pulgares apuntando hacia arriba y hacia los ojos, doblando los brazos para absorber (decelerar) la fuerza del balón al llegar.
- 4 Recibir siempre con parada en un tiempo cerca de la canasta.
- 5 Al recibir hay que llevar el balón inmediatamente a la posición de triple amenaza.