

Los movimientos de pies

Es mi preocupación constante obtener una mejoría en el movimiento de los pies de los jugadores y en su balance corporal, independientemente de la categoría que estos integren, siempre, **absolutamente siempre** tienen algo para agregar a sus movimientos.

Muchos entrenadores pretendemos jugar un basquetbol dinámico y exigimos velocidad en todo lo que los jugadores ejecutan, pero bien conocemos que muchas veces los jugadores no tienen las respuestas físicas y coordinativas para poder moverse del modo que pretendemos lo hagan (al menos en forma eficiente).

En el aspecto defensivo se intenta realizar las cosas con más intensidad, más fuertes, más agresivas con el propósito de crear cada vez más dificultades a las ofensivas, poniéndolas en aprietos, esta filosofía de juego contribuye a una mejor preparación atlética de los jugadores, un mayor conocimiento previo de los oponentes, etc.

Pero mi reflexión es: ¿los entrenadores dedicamos el tiempo suficiente para mejorar a nuestros jugadores en sus movimientos de pies para que puedan actuar en forma más eficiente contra esas mismas defensas que nosotros proponemos?

En mi opinión hay que dedicarle un tiempo importante de nuestros entrenamientos al trabajo del movimiento de pies y no excedernos en el tiempo dedicado a la táctica, en mi opinión lo que hace que obtengamos ventaja con la táctica es el modo en que realicemos la táctica-

¿Cuanto tiempo se le dedica al balance corporal?. En mi opinión es fundamental para poder desarrollar la mayoría de los gestos técnicos con eficiencia.

Todos los entrenadores sabemos que: en el basquetbol **el detalle es absolutamente todo, es lo que marca la diferencia, entre hacerlo bien y muy bien.**

Es interesante hacerles ver a los jugadores esto para que puedan realizar repeticiones conscientes para mejorar sus movimientos.

El usar bien los pies nos permite ganar posiciones, eludir oponentes, buscar mejores opciones, propiciar situaciones defensivas favorables, el dominio correcto de los pies y del cuerpo nos permite realizar buenas partidas, detenciones, cambios de ritmos, etc.

Ejercitar en todos los entrenamientos las detenciones, las fintas, los giros es imprescindible, en un partido de basquetbol los jugadores se pasan el 10% del tiempo con la pelota, el 50% defendiendo y el 40% restante, tratando que se la pasen, es decir juegan constantemente con sus pies, y cuando mejor lo hagan mejores posibilidades de desempeñarse tendrán y mayores posibilidades tendrán de desarrollar un baloncesto más intenso, no importando la filosofía del entrenador, juegue baloncesto de control o de correr y tirar.

Los pies, el movimiento de los pies es una de las claves para desarrollar un baloncesto intenso y dinámico.

Profesor Jorge Diaz Velez

www.diazvelez-bojanich.com