

# DESDE LOS FUNDAMENTOS HASTA EL 5x5

Por JAVIER RODRÍGUEZ ESPINOSA.

Como bien se sabe, la base del baloncesto radica en el dominio de los llamados fundamentos, sin embargo, esto no es óbice para que, a la vez que se van controlando, vayamos ampliando nuestra batería de ejercicios para lograr el ideal de cualquier juego de equipo, que la colectividad se superponga a la individualidad. Este artículo expone una reflexión somera sobre cómo afrontar la planificación de entrenamientos dirigidos a tal fin.

## PLANIFICACIÓN

A lo largo de una temporada, son varios los condicionantes que uno tiene que valorar a la hora de programar sus entrenos, a saber:

a) Edad. Resulta obvio que no es igual entrenar un alevín que un júnior de segundo año.

b) Nivel de nuestros jugadores. Siempre debemos disponer de unos datos objetivos basados en la observación, que nos permita conocer a nuestros jugadores y saber cuales son los puntos débiles que deben ser reforzados con los entrenamientos. Sin embargo no es necesario que dicho estudio sea demasiado pormenorizado, bastaría con definir cuatro puntos básicos como son: Intensidad defensiva, capacidad de ataque, fundamentos y entendimiento del juego colectivo.

c) Competición a disputar. Dentro de esa planificación debemos conocer en qué ámbito deportivo nos vamos a mover, si nuestro equipo tiene posibilidades de pelear por lo alto de la clasificación, si por el contrario partimos como claros favoritos a perder muchos partidos, si el nivel de exigencia máximo lo vamos a encontrar en la primera fase hasta el mes de Navidad o por el contrario, el mayor requerimiento vendrá una vez pasada Semana Santa, etc.

d) Tiempo de entreno.- El gran hándicap, la mayoría de los entrenadores, dentro de nuestro habitual grado de masoquismo, queremos horas y horas para entrenar cuando debemos acostumbrarnos a lo que disponga el club y sobre todo los jugadores, porque ya se sabe que, cuando llegan los exámenes, hay muchos huecos en los entrenos.



Amaya Valdemoro entrando por la izquierda y protegiendo el balón de su defensora con la mano derecha.

## PREPARACIÓN ENTRENAMIENTOS

Llega el momento de la verdad y es ponerse delante del papel en blanco y plasmar una sesión de entrenamiento, está claro que no es objetivo de este artículo desarrollar de una forma prolija cómo debe ser la misma, en primer lugar porque ya lo dice el refrán, "cada maestrillo, tiene su librillo", y segundo, no es igual preparar una sesión de pretemporada que uno de playoffs.

Sin embargo, sí podemos establecer unas bases que nos puedan servir para programar nuestras sesiones diarias, dejando bien claro, como ya he indicado en el párrafo anterior, que lo dicho aquí responde a un método de trabajo que, ni mucho menos, tiene que ser el único.

a) Calentamiento.- Aquí no hace falta detenerse mucho, cualquier entrenador tiene la obligación de conocer lo necesario que es acostumbrar a los músculos al esfuerzo posterior al que les vamos a someter a nuestros jugadores y para ello es necesario establecer unos niveles mínimos de acondicionamiento. Independientemente del sistema utilizado siempre aconsejo introducir algún juego en el que se haya de usar el balón, tipo cortahilos, persecución, etc.

b) Fundamentos. - Los de toda la vida, se parte siempre de la famosa triple amenaza (pasar, tirar, botar) y realizamos cuantos ejercicios seamos capaces de copiar o crear, ahí da igual, ¿en qué medida? Cuanto más baja la categoría, más introduciremos, procurando no dejar ninguno con menor importancia con respecto a otro, de nada vale tener un buen tiro si no somos capaces de botar o fintar para quitarnos a nuestro rival, difícilmente habrá canasta en un contraataque si no sabemos pasar a quien no está marcado en una superioridad numérica, o tendremos mucha suerte para encestar si no sabemos colocar correctamente nuestras manos a la hora de recibir un balón y "cargar" nuestro brazo para lanzar un tiro.

Cuando hablamos de categorías superiores, cogiendo como primera de ellas la júnior, en los que los vicios adquiridos de pequeños por un mal trabajo son prácticamente imposibles de quitar, se suele utilizar el trabajo de fundamentos como una parte de la preparación física ya que se sobreentiende que los jugadores ya presentan un determinado nivel que les permite realizar a un mayor ritmo este tipo de ejercicios y a la vez les pueden servir para trabajar algún apartado físico (Velocidad, trabajo aeróbico, etc.)

c) Técnica individual. - La base de toda enseñanza baloncestística descansa en los fundamentos y en el 1 x 1 ya que los jugadores saben leer que lado permite el rival en su defensa para acabar con el espacio suficiente para conseguir un tiro cómodo y dominan la posición de triple amenaza.

d) Táctica colectiva. - está claro que antes de llegar a 5 x 5 tus jugadores deben conocer, como mínimo, lo siguiente, si no quieres empezar la casa desde el tejado:

El 2 x 2.- Ataque y defensa de un bloqueo directo con continuación y lectura del pase y corte son los elementos básicos de este tipo de juego, es misión y obligación del entrenador enseñar a realizarlo correctamente.

El 3 x 3.- Múltiples elementos confluyen ya, bloqueos indirectos, directos, pantallas, inversiones de balón, triangulaciones dentro-fuera-dentro etc., empezamos ya a hablar de baloncesto a nivel táctico de un status más superior.

El 4 x 4.- Con algunas variantes, prácticamente el mismo contenido que debe tener el 5 x 5 al que le daremos un apartado especial.

e) Juego colectivo o 5 x 5. - Sin querer ser reiterativo, cuando los jugadores realizan el juego colectivo, el entrenador debe apartarse completamente de permitir que se convierta en la famosa "pachanga" de equipillo de colegas que se juntan para pasar el rato, debe estar comprobando que todo lo dicho anteriormente tanto en los fundamentos, técnica y táctica se realiza correctamente, para ello debe realizar cuantas correcciones estime oportunas y ello irá en función de lo que se vaya buscando, si buscamos intensidad defensiva o aplicación correcta de defensas zonales, dejaremos más libertad a los ataques para fijarnos exclusivamente en la parte que nos interesa y viceversa.



Una vez superada a su defensora, Laia Palau sólo tiene como objetivo conseguir la canasta y, por eso, su único punto de vista está en el aro.

Lógicamente, y esto también depende de la categoría, debemos buscar cuantas más variantes sean posible con objeto de no crear monotonía en el juego, así podemos establecer ataques de 14 segundos, necesidad de acabar con un triple el ataque, dar doble valor a la canasta si es tras un rebote ofensivo, etc. etc. etc.

No quisiera olvidarme en este apartado de algo muy de la escuela yugoslava pero tremendamente monótono, el 5 x 0. Éste se basa en la repetición continua de determinados sistemas hasta que son automatizados por los jugadores, realmente no soy muy favorable a ellos, sin duda, no se deben realizar con categorías inferiores a júnior o cadete de segundo año, pero repito, cada uno debe valorar convenientemente lo que considera más apropiado para su equipo.

f) Tiro.- Finalmente, el apartado de tiro, todos estamos de acuerdo en que si no se tira, no se cuela la pelota y si ésta no entra, ya podemos ser los mejores jugadores del mundo que no ganaremos un partido. Pero pensemos, ¿qué importancia debemos conceder en nuestros entrenos al tiro?

En este supuesto, lo que jamás debemos fijarnos es en los jugadores de alto nivel y la razón es clara, esos tiradores entrenan en solitario fuera de los horarios normales de sus equipos, haciendo una cantidad tan ingente de tiros que sobrepasan el nivel de cualquier equipo que no sea de élite.

Sí vale nombrar ese tipo de esfuerzos para intentar motivar a los jugadores en que aprovechen sus ratos libres para ir a lanzar a canasta, pero el tiro no debería formar parte fundamental de nuestros entrenos, sino que debemos integrarlos de forma específica en algún momento del mismo, ahí queda a nuestra elección, sin que, personalmente, deba superar más de 20 minutos en una sesión que oscile entre hora y media y dos horas.



Raúl López cambiando de ritmo y dejando atrás a su defensor. Fijaos que en ningún momento mira al balón y cómo lo protege ante el intento de robo del jugador contrario.

## EJEMPLO

Finalmente, no quisiera terminar sin realizar un ejemplo de entrenamiento cuya duración puede variar, aquí lo he basado en aproximadamente hora y tres cuartos, en los que pueden tocarse los temas anteriormente expuestos:

A) Calentamiento: 5' carrera continua, 5' juego de persecución con balón, 5' flexibilidad. (Total, 15')

B) Contraataque de 11.- Trabajo realizado: Rebote y salidas de contraataque, tiro en superioridad numérica, pase en velocidad, bote de velocidad y protección. (10')

C) 1 X 1 en todo campo, distintas finalizaciones: con búsqueda de entrada, con tiro a media distancia, lado izquierdo, derecho, etc. (5')

D) 2 X 2 en  $\frac{1}{4}$  de cancha, se busca aprovechar el espacio para jugar dentro- fuera, bloqueos y continuaciones, defensa (10')

E) 3 X 3 x 3, en continuidad, se establecen variantes de juego, bloqueos indirectos, aclarados, pick and roll. (10')

F) Tiro. flecha de tiro para practicar triple, para lanzar con bote hacia atrás, etc. (10')

G) Preparación física basada en abdominales superiores, inferiores, fondos y lumbares (10')

H) Tiro. Ejercicio diferente al anterior, objetivo: tirar con cansancio acumulado de la preparación anterior, ejemplo, tiro tras corte poste alto – poste bajo con variantes en el lanzamiento (10')

I) Descanso. Comentario táctico sobre lo que se va a trabajar en el juego colectivo (5').



La mejor manera de terminar cualquier jugada en baloncesto: con un mate.

J) 5 X 5.- Con todas las variantes que se nos ocurran, defensas zonales de todo tipo, sistemas explicados, juego sin bote, sin permitir bloqueos, defensa sin manos, ataques de 15 segundos, sólo contraataques, etc. (20')

K) Tiro libre, recuperación y estiramientos. Hasta el final del entreno.

**DESDE LOS FUNDAMENTOS HASTA EL 5x5**, de JAVIER RODRÍGUEZ ESPINOSA, es un artículo realizado por el autor para su publicación exclusiva en [DISTRITOLIMPICO.COM](http://DISTRITOLIMPICO.COM).

**JAVIER RODRÍGUEZ ESPINOSA** es Entrenador Superior de Baloncesto y Licenciado en Derecho. Forma parte del cuadro de profesores de los cursos de entrenador de la Federación de Baloncesto de Madrid (asignatura de Legislación) y, en la actualidad, es miembro del Cuerpo Técnico del C.D. DISTRITO OLÍMPICO.

