

PROPUESTA DE TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS PARADAS Y ARRANCADAS EN SITUACIONES INICIALES

Carles Yuste Gómez

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. DEFINICIÓN**
- 3. ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA EFICIENCIA**
- 4. ¿CÓMO LO PODEMOS ENTRENAR?**
- 5. ERRORES MÁS COMUNES**
- 6. TAREAS PROPUESTAS**
- 7. BIBLIOGRAFÍA**

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este artículo es hacer una propuesta de tareas para trabajar en los entrenamientos las paradas y las arrancadas, tanto con balón como sin balón. Es una acción que aparece constantemente en el juego y, por tanto, es importante que nuestras jugadoras lo dominen. En la mayoría de tareas que vamos a plantear partiremos de una situación inicial estática para posteriormente arrancar. Durante el desarrollo de las mismas se darán diferentes situaciones de arrancadas y paradas (tras bote, tras pase, con cambio de mano, más vertical, donde busquemos más proteger el balón, etc.)

2. DEFINICIÓN

Desde el punto de vista más teórico se definen las paradas como la acción que realiza una jugadora al pasar de una acción dinámica a una posición estática. Mientras que las arrancadas es la acción que realiza una jugadora al pasar de una posición estática a una acción dinámica.

En ambos casos la jugadora puede tener el control del balón o no. Además en el caso del baloncesto existe un reglamento que condiciona el tipo de paradas y arrancadas que podemos utilizar sin incurrir en avance ilegal, más comúnmente conocido como "pasos".

Buscando un enfoque más práctico en nuestras tareas aparecerán las paradas tras recepción, donde conseguimos el control de balón tras recibir un pase de un compañero/a; así como las paradas tras bote que pueden venir precedidas o no de un cambio de mano, pero donde ya partimos de una situación de control de balón previa.

En el caso de las arrancadas veremos salidas más verticales donde la prioridad es atacar el aro y arrancadas donde el objetivo es llegar a un espacio que nos permita generar una ventaja (ir donde quiere el ataque y no donde busca llevarnos la defensa).

3. ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA EFICIENCIA

Según Riera (2005) *"El deportista se relaciona con el medio de una forma propia, combinando desplazamientos, apoyos, saltos, caídas... Por ello, el entrenamiento ha de incluir el aprendizaje y consolidación de las habilidades básicas de cada deporte."*

En el baloncesto, por tanto, el dominio de las paradas y arrancadas cobra una gran importancia a la hora de ser (y sentirse) competente a la hora de poder practicar este deporte. Son acciones que intervienen en múltiples aspectos del juego: arrancar sin balón para recibir, arrancar para desbordar al defensor, parar para tirar, parar para fijar a un defensor y pasar, etc.

Para realizar tanto arrancadas como paradas eficientes es importante la posición corporal y el equilibrio. Para ello es importante que nuestras jugadoras jueguen en una posición flexionada, dejando el peso del cuerpo en la parte delantera de los pies (no solo en las puntas) y utilizando brazos y manos para equilibrarse. Si la jugadora tiene balón es importante la posición del mismo con respecto al cuerpo, llevándolo controlado y protegido de la defensa, sin provocar un desequilibrio por llevarlo lejos del cuerpo.

En el caso de las arrancadas con balón puede ayudar también el uso de fintas previas al inicio de la acción, siempre sin perder la posición corporal óptima y el equilibrio que buscamos. Es importante que tampoco se produzca un abuso de dichas fintas, ya que si no podemos conseguir el efecto contrario al que buscamos.

Por tanto, el trabajo de desarrollo de la psicomotricidad de la jugadora de baloncesto a la hora de mejorar el equilibrio cobra una gran importancia. Con esto pretendemos lograr que haya una combinación de acciones más eficiente. Por ejemplo en el caso de los fundamentos que vemos en este artículo podría ser:

- 1º Parar en un tiempo tras una recepción de balón
- 2º Enlazar una salida abierta vertical al aro
- 3º Tras desbordar a la defensora fijar a la ayuda
- 4º Dar un pase a una compañera desmarcada.

4. ¿CÓMO LO PODEMOS ENTRENAR?

En baloncesto, desde el punto de vista metodológico, se ha hablado de diferentes estilos de forma de entrenar. Como todo deporte en estos últimos años ha habido un cambio en el tipo de metodología que se utiliza en las sesiones de entrenamiento; evolucionando de estilos más tradicionales como eran el mando directo o la

asignación de tareas al entrenamiento aplicado o al cognitivo (descubrimiento guiado y/o resolución de problemas).

Citando a Silla (2021) *“Lo importante no es dónde o con quién juguemos, sino la capacidad para seleccionar el modelo de enseñanza-aprendizaje que los jugadores necesitan. Cada contexto es diferente y, por tanto, cada uno de ellos requiere de unas herramientas didácticas. Por lo tanto, es importante tener presente que esta propuesta es eso, una propuesta adaptada a la realidad de un grupo con unas características “X”*

En las tareas que vamos a plantear buscamos sobre todo que la jugadora tome la decisión de qué opción es más efectiva. Es importante que experimenten, que busquen y encuentren ellas la solución. Por tanto buscaremos utilizar tareas que permitan la toma de decisión de las jugadoras, fomentando la aparición de estímulos cambiantes que les generen un cierto grado de incertidumbre a la hora de afrontar el juego. No les daremos una “solución cerrada”, si no que dejaremos que experimenten ellas durante el desarrollo de la tarea.

En este tipo de trabajo es muy importante recibir también el feedback de las jugadoras, ya que en función de sus capacidades tomarán decisiones distintas y no por ello incorrectas pese a no ser la misma.

5. ERRORES MÁS COMUNES

Durante el desarrollo de las tareas, podemos observar que los errores que más aparecen en las paradas tienen que ver con:

- Desequilibrio en la parada. Caer hacia delante al desacelerar o frenar.
- Exceso de fase de vuelo. Saltar previamente para parar, estando demasiado tiempo en el aire.
- No alinear los pies al aro. Recibir el balón con los pies apuntando al pasador o apuntando a la dirección que llevaba previamente.

Por otro lado, en las arrancadas con balón nos encontramos con los siguientes errores:

- Mirar el balón en el primer bote.
- Perder la trayectoria al aro por buscar huir de la defensora.
- Botar demasiado cerca de la defensora.

- Salir con la mano más cercana a la defensora, por lo general por ser la mano dominante de la atacante.
- Una mala posición previa a la salida provoca muchas veces la pérdida de explosividad de la arrancada.
- Uso del pie incorrecto a la hora de salir, cometiendo pasos.

En cuanto a la toma de decisiones sobre qué tipo de parada o arrancada emplear debemos siempre recibir el feedback de la jugadora, como ya hemos hablado antes. En función de sus capacidades y/o cualidades pueden tomar decisiones distintas para una misma situación que se de en el juego, siendo válidas ambas. Cortés (2015) define este concepto como *“Establecido que el baloncesto es un deporte incierto, altamente decisional, debemos procurar que el jugador tenga pues una alta demanda en tomar decisiones. Así, a la pregunta “¿cómo realizarás el ejercicio?” la respuesta óptima del jugador sería “depende. Depende de mí lectura: si llega o no el defensor, el espacio para atacar, el tiempo...”*.

Es, por tanto muy importante, estar siempre en constante comunicación con nuestras jugadoras; siguiendo el proceso de toma de decisiones que emplean en las tareas.

6. TAREAS PROPUESTAS

Tarea 1

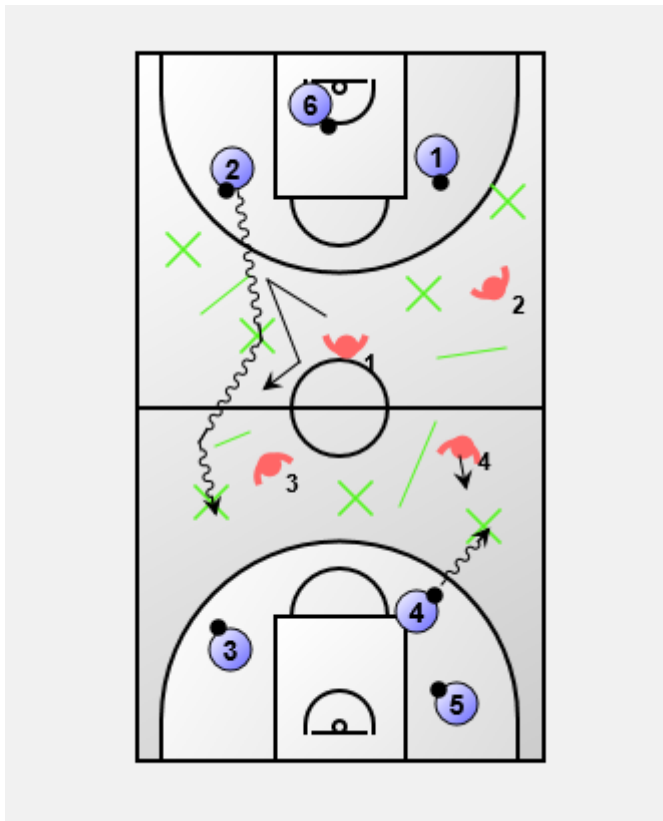


Imagen 1. Tarea 1 arrancas y paradas sobre bote.

Objetivo principal:

Utilización de diferentes arrancadas y paradas sobre bote en toda la pista.

Objetivos secundarios:

No alternar manos en el bote entre espacios.

Utilización del tablero en las finalizaciones en carrera.

Desarrollo:

Las atacantes deben conseguir anotar 6 canastas. Las defensoras, para conseguir un balón y poder cambiar de rol, tienen que tocar a una de las atacantes con balón. No se puede tocar a nadie en las X.

Para que haya más paradas y arrancadas ponemos la norma de que hay que pasar por 3 X antes de poder atacar. No pueden hacer 2 jugadores distintos en la misma X.

Progresión:

Para fomentar las paradas para tirar, solo puede haber una jugadora dentro de la zona para finalizar en bandeja.

A continuación se indica el link de vídeo a la tarea 1:

<https://vimeo.com/544450648>

Tarea 2

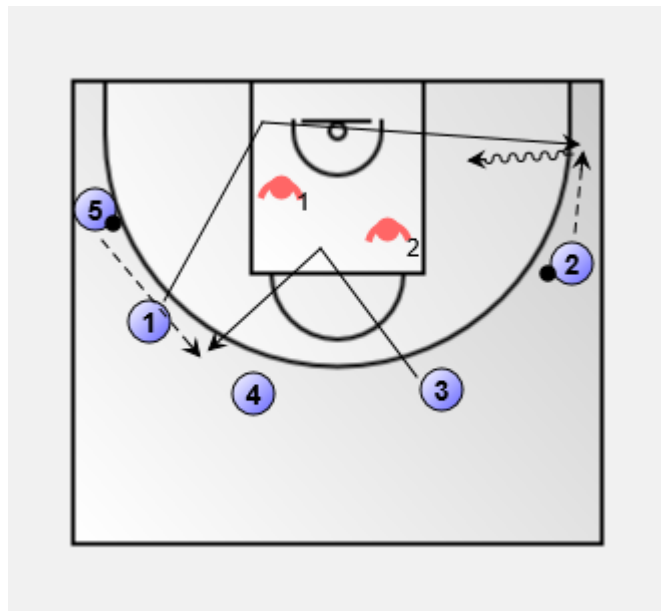


Imagen 2. Tarea 2 arrancas y paradas previo a recepción de pase.

Objetivo principal:

Utilización de arrancadas y paradas en el trabajo previo de recepción de un pase.

Objetivos secundarios:

Transferir al tiro fuerza desde el tren inferior realizando una correcta cadena cinética.

No alternar manos en el bote de velocidad.

Cambiar la velocidad de la carrera en impulso vertical cuando finalizan en el otro aro (no acabar 3 metros fuera de la pista).

Desarrollo:

Las atacantes deben recibir un pase antes de poder atacar el aro. Para poder recibir dicho pase tienen que pisar dentro de la zona y salir de 6,75.

Competir a 6 canastas metidas.

Las defensoras cambian de rol tocando a las atacantes sin balón dentro de la zona o tocando a las atacantes con balón entre la línea de 6,75 y la zona.

*Si tenemos suficientes jugadoras podemos desarrollar la misma tarea en las dos canastas, haciendo que después de tirar cambien de aro. En el vídeo, al no ser suficientes jugadoras tras finalizar tienen que ir al otro aro, pudiendo solo entrar dentro de la zona si está libre.

A continuación se indica el link de vídeo a la tarea 2:

<https://vimeo.com/544450741>

Tarea 3

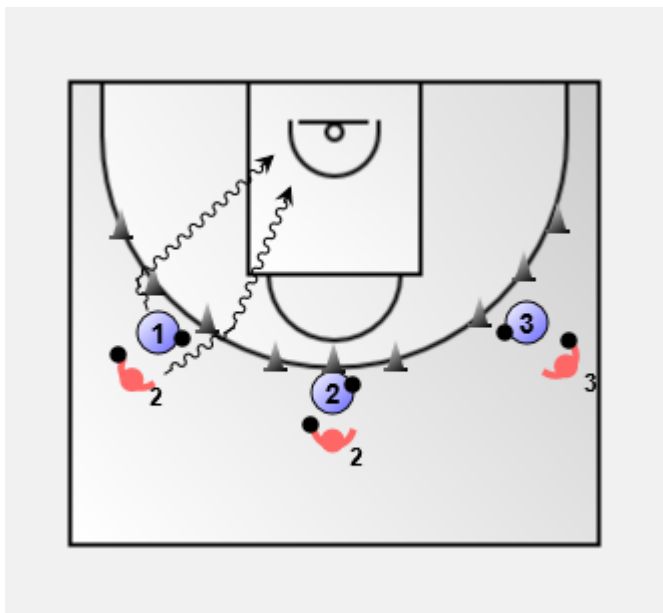


Imagen 3. Tarea 3 salida lateral (con o sin cambio de mano)

Objetivo principal:

Introducción al uso de la salida lateral (con y sin cambio de mano).

Objetivos secundarios:

Hacer un uso correcto de las fintas de salida (no abusar de ellas).

Utilizar la mano correcta así como apoyarse en el tablero en las finalizaciones en carrera.

Mantener el bote con la mano más alejada con respecto a la otra atacante.

Desarrollo:

La jugadora más cercana a los conos elige por qué puerta ataca, teniendo que pasar siempre por el exterior. La jugadora más alejada debe jugar por otra puerta.

Debido a la distancia con los conos la primera salida será una arrancada lateral, mientras que la segunda será mucho más vertical al aro.

Progresión:

Solo puede haber un atacante dentro de la zona. Con esto conseguimos trabajar también las paradas para tirar.

Hay que dejar dos puertas mínimo de distancia.

A continuación se indica el link de vídeo a la tarea 3:

<https://vimeo.com/544450826>

Tarea 4

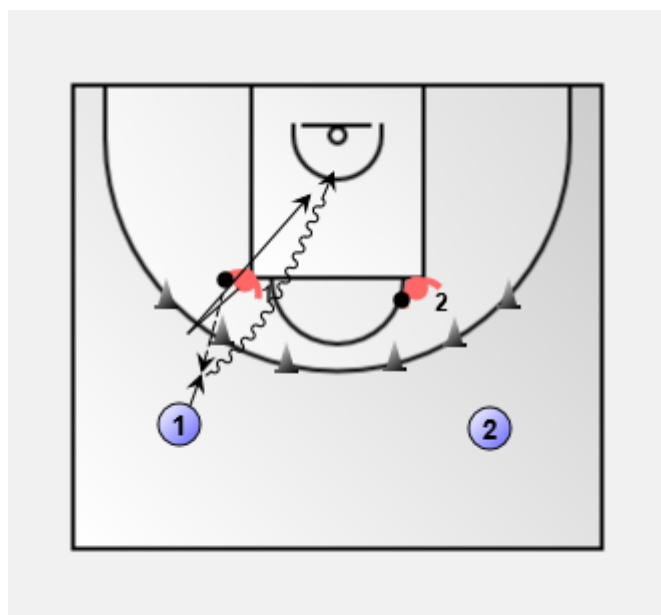


Imagen 4 Tarea 4 seleccionando la mano de salida con bote

Objetivo principal:

Utilización de la mano más alejada en las arrancadas (con y sin cambio de mano).

Objetivos secundarios:

No cambiar el bote a la mano dominante tras la arrancada, manteniendo siempre el bote (y posterior finalización) con la mano más alejada con respecto a la defensora.

Querer llegar a la recuperación (y posterior rebote) por parte de la defensora.

Desarrollo:

La atacante recibe un pase de la defensora cuando se aproxima a los conos. La defensora debe pisar con los dos pies fuera de 6,75 e ir a defender. La atacante debe pasar sin que la

defensora le toque el balón, ya que si eso ocurre pierde la opción de tirar.

Progresión:

La atacante solo tiene que pisar con un pie fuera de 6,75, restando ventaja al ataque.

Solo puede haber un atacante dentro de la zona. Con esto conseguimos trabajar también las paradas para tirar.

A continuación se indica el link de vídeo a la tarea 4:

<https://vimeo.com/544450921>

Tarea 5

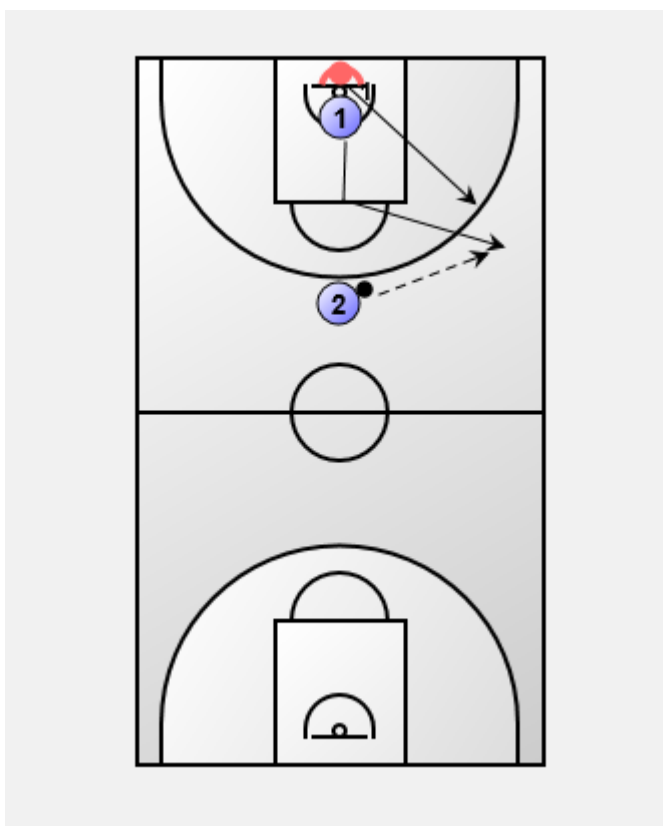


Imagen 5. Tarea 5 paradas equilibradas para fijar y pasar

Objetivos principales:

Mejorar el equilibrio en las paradas y la utilización de pivotes para dar un pase tras fijar a la defensora.

Objetivos secundarios:

Pasar con tensión a la compañera, dedos y mano apuntando a la receptora.

Utilizar tanto del pase sobre bote como tras cogerlo en función de la cercanía de la defensora y la posición de la receptora.

Desarrollo:

1 tiene que conseguir recibir fuera de 6,75. La defensora no puede arrancar hasta que 1 salga de la zona.

A partir de ese momento se juega un 1c1. Si la defensora toca a la atacante dentro de la zona ésta tiene que doblar el balón a 2 y salir fuera de 6,75. 2 debe moverse en función del balón y en caso de recibir, jugar un 1c1 con las mismas normas que 1.

Progresión:

La atacante que tira y la reboteadora atacan al otro aro. La norma es que no se puede pasar hacia delante hasta que ambas atacantes hayan entrado en 6,75. Buscamos así que la defensa pueda atacar más el balón y el ataque pueda fijar más veces a la defensora.

A continuación se indica el link de vídeo a la tarea 5:

<https://vimeo.com/544451133>

Tarea 6

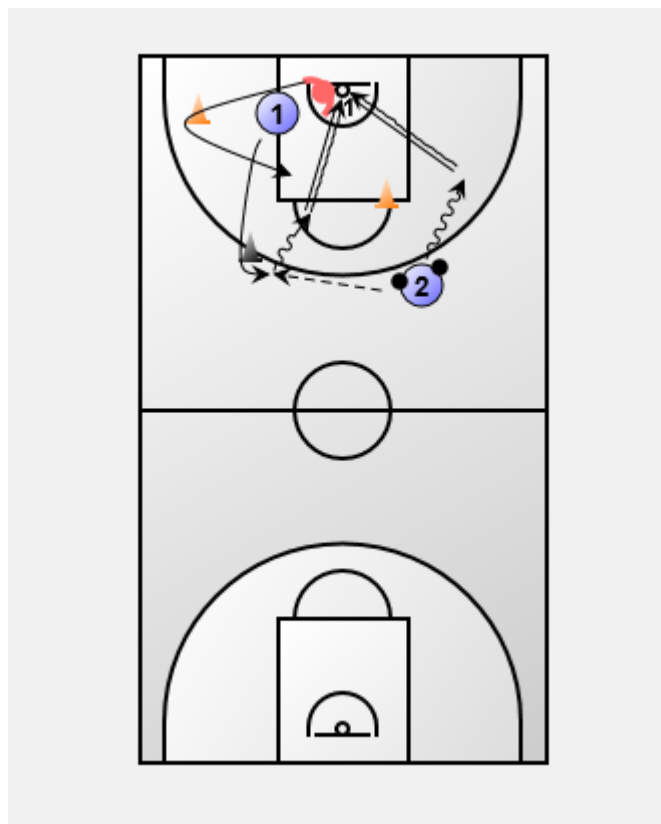


Imagen 6. Tarea 6 Paradas en un tiempo para decidir

Objetivos principales:

1ª parte del campo. Emplear paradas en un tiempo para poder salir hacia ambos lados.

2ª parte del campo. Mejorar las paradas en carrera tras bote de velocidad para tirar.

Objetivos secundarios:

Transferir al tiro fuerza desde el tren inferior realizando una correcta cadena cinética (no desequilibrarse hacia delante en la parada).

No alternar manos en el bote de velocidad.

Generar la intención de ir al rebote (querer coger el rebote).

Desarrollo:

La atacante 1 sin balón. La atacante 2 tiene 2 balones. 1 sube al cono gris y recibe un pase de 2. La defensora tiene que rodear uno de los conos e ir a tocar a 1. 2 tiene que atacar hacia el mismo lado que ataca 1. Ambas realizan un tiro. Si anotan, atacan. Si no, quien coja el rebote ataca hacia el otro lado.

La jugadora que se queda sin balón tiene que pisar la zona contraria e ir a tocar a las atacantes para anularlas y que no puedan tirar. Las atacantes deben intentar anotar en el aro contrario.

Progresión:

El defensor puede pillar a ambos atacante en el primer ½ campo también.

A continuación se indica el link de vídeo a la tarea 6:

<https://vimeo.com/544451210>

7. BIBLIOGRAFÍA

Cortés, J. (2015). Diseño de ejercicios en categorías de formación. Federación Catalana de Baloncesto.

Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Inde publicaciones. Madrid: España.

Silla, A. (2021) Cómo estructurar los conceptos de juego en ataque en categoría minibasket. *Revista Entrenandobasket*, 38, 20-27.

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