



## SESIÓN DE TRABAJO FUNDAMENTOS JUEGO POR CONCEPTOS

Quando desde la Federación Melillense de Baloncesto me propusieron colaborar con la iniciativa de artículos formativos, estuve pensando que puedo desarrollar que pueda servir de utilidad para monitores que están empezando y aprendiendo el noble arte de la pizarra y el silbato.

Durante años en mi formación siempre se hablaba del juego por conceptos, de los conceptos ofensivos que nuestros jugadores/as deben dominar, comprender y aplicar para poder desarrollar respuestas correctas ante las diferentes situaciones que el juego colectivo les va planteando, es decir nuestro jugador está dotado de mecanismos que él debe saber poner en juego en cada momento.

Esto que suena muy bonito e idílico, la pregunta que siempre me hacía tras asistir a clinics o cursos de formación era, el como desarrollaba todos esos conceptos, y además como desarrollarlo en situaciones de equipos de formación con pocas sesiones y de corta duración, ya que no siempre cuando nos disponemos a entrenar disponemos de tiempo y materiales suficientes como para desarrollar nuestra sesión idílica, por tanto y tras ver muchas sesiones de entrenamiento de compañeros, buscamos la fórmula para que el trabajo en los fundamentos fuera efectivo y tuviese una transferencia directa al juego real.

Pero antes de empezar a desarrollar nuestra sesión, debemos plantear que es exactamente el juego por conceptos.

Las tácticas ofensivas que utilizamos en baloncesto de formación se ven limitadas por la edad de los jugadores y por su madurez, por ello solemos aplicar para jugadores que están en un estado inicial del proceso de formación tácticas muy sencillas, básicas, sin tener en cuenta un elemento que para mí es clave: la táctica debe ayudar a la formación del jugador en la comprensión del juego. No se trata, por tanto, de únicamente situarlos en el campo sin que se estorben entre ellos, sino que debe ser una parte de su formación como jugadores dándoles recursos para que puedan mejorar, a un nivel tal que, yo creo, es equiparable a la enseñanza de los fundamentos, ya que debe enseñarles a conocer el juego. Enseñar la técnica al tiempo que la táctica explicando la razón de lo que hacemos para que el trabajo tenga sentido para el jugador. Conocer qué fundamento deben utilizar en cada momento de tal forma que todos los jugadores pasen por todas las posiciones y se les facilite el poder jugar uno contra uno. Se trata, por tanto, de enseñar la lectura de juego: saber qué están haciendo y porqué en función de las decisiones que tomen tanto los contrarios como el resto de jugadores del equipo.

Y tras esta definición que creo es bastante acertada, la pregunta que siempre me hacía era como puedo trabajar o como puedo enseñar a mis jugadores, a poder tomar las decisiones correctas en función del juego, espacios, defensas, juego sin balón etc.

Es importante destacar que para desarrollar el juego por conceptos de una forma efectiva debemos integrar en la sesión de trabajo, la táctica, la técnica, para que la toma de decisiones



**Paulino Puerto  
Canalejo**  
(12.01.1978)

Coordinador del  
Club Deportivo La  
Salle – El Carmen y  
Entrenador del  
Equipo 1ª  
Nacional FEM.

Entrenador  
Superior de  
Baloncesto  
(2008).

Entrenador  
Ayudante Club  
Deportivo La Salle  
– El Carmen de 1ª  
Nacional FEM (16-  
18).

Experiencia en el  
Programa de  
Selecciones FMB,  
Seleccionador y  
Coordinador (01-  
16).

Entrenador del  
Club Deportivo La  
Salle – El Carmen  
(01-16).

Entrenador  
Ayudante FEB  
U12M (09-12).

Coordinador  
Campus FMB (05-  
12).

Director  
Deportivo y  
entrenador Club  
Deportivo  
Anselmo Pardo  
(98-01).

Monitor Club  
Deportivo Buen  
Consejo (96-98).



sea total, es decir mis jugadoras/es, si yo quiero que sepan jugar situaciones de bloqueo directo, deben conocer la táctica individual, la táctica colectiva, la técnica individual asociada a ese fundamento, por tanto para poder llegar a desarrollar un juego por conceptos eficiente y útil en la formación de mis jugadores/as, los mismos deben conocer las ventajas y desventajas de los diferentes fundamentos de juego colectivo en el baloncesto adaptado a la edad y categoría de nuestros jugadores/as, evidentemente el proceso no es sencillo y nos sentiremos tentados en numerosas ocasiones a utilizar fundamentos no apropiados a la etapa formativa de nuestros jugadores con tal de sacar ventajas en los partidos, pero ahí debe entrar nuestra labor formativa para saber que nuestro trabajo es a largo plazo y que primamos la formación por delante de cualquier tipo de resultados, ya que de esta manera estaremos creando jugadores/as preparados para afrontar cualquier aprendizaje o desarrollo en etapas posteriores, creando jugadores inteligentes que sabrán manejarse en cualquier situación o fundamento que vayamos presentándoles en las diferentes etapas.



Todo lo escrito está muy bien, y la gran mayoría estaremos de acuerdo, pero la gran pregunta sigue siendo en como desarrollo esta idea, esta forma de trabajar, esta metodología, partiendo de la premisa de que tenemos pocas sesiones semanales y no disponemos generalmente del tiempo que nos gustaría para poder entrenar, intentaremos que nuestras sesiones, tengan siempre un componente físico (situaciones a pista entera y con intensidad alta), el desarrollo de una serie de normas que serán sumativas a cada sesión (ocupación de espacios, uso de los espacios intermedios, siempre que paso corto, o solo corto después de pase a la esquina,.....).

Es decir adaptaremos y crearemos nuestras normas de juego, en función de la categoría y el nivel de nuestros jugadores, ya que es tan importante desarrollar un conocimiento de los espacios de juego en categorías formativas, como el desarrollo de un bloqueo ciego en categoría junior /senior.

No quiero entrar en cuales son las normas correctas para cada una de las categorías, ya que cada club, cada equipo, tendrán su propia filosofía de juego o su idiosincrasia de como debe ser llevado a la práctica, pero si intentaré desarrollar una sesión de entrenamiento básica, en la cual poder desarrollar los componentes antes citado que nuestra sesión debe tener, intentando de esta manera que sea de la mayor utilidad posible.

Para el desarrollo de los fundamentos del juego por conceptos en nuestra sesión, partiremos siempre de situaciones reducidas con la mayor transferencia al juego real, partiendo del 1c1, al 2c2, 2c2 +1, +2, 3c3, 4c4 y 5c5, en función de la categoría a trabajar y el momento de la temporada haremos mas hincapié en las situaciones reducidas que el 5c5 o viceversa. Todas las situaciones tácticas las trabajaremos a pista entera, por dos motivos uno la falta de tiempo como hemos dicho anteriormente por lo que le daremos un componente físico e incluso competitivo en ocasiones (competir contra el tiempo, competir contra una anotación o competir contra el rival), creemos que el componente competitivo en la sesión es fundamental, la competitividad es innata pero se puede y se debe mejorar en nuestros jugadores/as, buscando el gusto por competir.

En la parte de situaciones reducidas es donde trabajaremos de forma específica los fundamentos a tratar durante la sesión.

Es importante que tengamos muy claro que fundamentos se trabajan en la sesión y transmitirlos a nuestros jugadores desde el inicio de la misma, no olvidando que cada fundamento de táctica colectiva, conlleva asociados fundamentos de táctica individual y técnica individual, por ejemplo (si trabajamos penetrar y doblar, deberemos desarrollar desde la posición de triple amenaza los diferentes recursos técnico tácticos que el fundamento requiera).

La estructura de la sesión, es muy sencilla, y es la estructura de trabajo básica que hemos implementado en el club deportivo básico la Salle esta temporada, desde mini basquet, hasta el primer equipo de categoría nacional femenino.

Sin entrar en grandes batallas metodológicas de definiciones, temporalización de la sesión o ejercicios, o sobre las partes que debe contener, nuestra propuesta de sesión constará de las siguientes partes.

➤ **CALENTAMIENTO, PARTE FUNDAMENTAL, TIRO O TÉCNICA INDIVIDUAL y PARTE GLOBAL O 5C5.**

A continuación desarrollaremos cada una de las partes que constará nuestra sesión intentando explicar de la mejor manera posible, cada una de ellas y buscando adaptarlas a los objetivos que proponamos a en nuestra sesión.

Antes de empezar a desarrollar, me gustaría decir una frase que un entrenador me enseñó en una ocasión, **“la mejor evaluación de nuestro trabajo en la sesión, es el sudor que tiene nuestra camiseta”.**

## CALENTAMIENTO

En el calentamiento nosotros en la parte estática aprovecharemos para explicar los objetivos de trabajo de la sesión, intentaremos que sean lo más general posible, y que aglutine a la sesión entera, siguiendo con nuestro ejemplo anterior, trabajaremos o marcaremos como objetivo penetrar y doblar, para terminar invirtiendo.

Una vez definidos los objetivos o el gran objetivo de trabajo de la sesión, finalizaremos el calentamiento con un juego el cual aglutine el objetivo marcado anteriormente.

Nosotros utilizamos muy a menudo el **últimate**. Ya que nos permite que nuestros jugadores/as estén concentrados, compitan, y sobre todo puedan empezar a poner en práctica el concepto trabajado.

### ➤ ULTIMATE

Dividiremos a los jugadores en dos equipos, sin importar el número de jugadores (5c5, 6c6, 7c7), en donde no podrán botar hasta que consigan anotar, cada canasta dará un bote a cada jugador del equipo intentando buscar el bote útil, y que para poder anotar deben darse siempre situaciones espaciales y de juego sin balón, potenciando desde el calentamiento la toma de decisiones de nuestros jugadores.

Podemos variar la anotación y el tiempo de juego adaptándolo a nuestras necesidades a la hora de trabajar el fundamento objetivo en cuestión. (siguiendo nuestro ejemplo, cada canasta tras invertir el balón tendrá valor doble).

Es importante destacar que en este ejercicio veremos o evaluaremos la situación o la comprensión global del concepto a trabajar para poder ver nuestro punto de partida en el mismo.

## PARTE FUNDAMENTAL

En esta parte de la sesión desarrollaremos los fundamentos, desde situaciones reducidas y sumativas, para poder llegar a la parte del 5c5 final, en ella incluiremos situaciones desde el 1c1 hasta el 3c3, intentando ver el fundamento a trabajar desde situaciones reducidas, siguiendo una progresión real del mismo. Es importante destacar que en categorías inferiores, no debemos especializar a nuestros jugadores en un posición o rol determinado, por lo que esta metodología de trabajo es ideal, ya que todos jugarán de todo y en todas las posiciones. También destacar que las situaciones se realizarán a pista entera, partiendo siempre desde la salida del contraataque o saque de fondo, para darle una transferencia más real al juego colectivo.

### ➤ 1C1

Comenzaremos realizando la situación que describiremos en el siguiente diagrama, de 1c1 a pista entera y continuo, en donde desde la salida de fondo trabajaremos con los postes repetidores, para poder empezar con el desarrollo de nuestros fundamentos. Es importante destacar que dividiremos la pista en dos mitades tal y como se ve en el diagrama, siendo ambas independientes (trabajo por la derecha y por la izquierda), por lo que es importante, que todos los jugadores trabajen en ambas zonas, potenciando tanto su malo dominante como la no dominante.

En este ejercicio trabajaremos la situación de 1c1 de recibir del poste y penetrar, para iniciar la situación que queremos trabajar de penetrar, doblar e invertir.

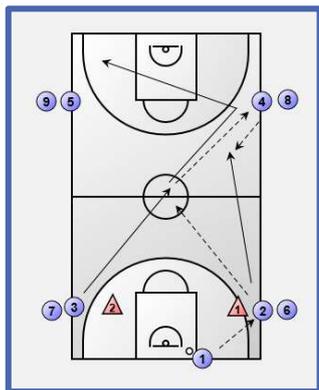
- Comenzaremos trabajando el primer pase de contraataque, que podrá ser central, (pasar el poste al centro al jugador 1), o lateral, (2 pasa a 3 de banda a banda), por lo que contextualizaremos el ejercicio.
- Una vez realizada la salida de contraataque iniciaremos el fundamento desde lo más básico a trabajar en la zona ofensiva o tras pase 3 en este caso (recordar que podemos utilizar los postes repetidores a nuestra elección).
- Una vez dominada la situación de recibir y penetrar usaremos al poste repetidor 3, situándolo tras pasar a 1 en la esquina, para recibir tras la penetración de 1 y tirar desde esa posición.
- Una vez que 1 tira o pierde el balón pasa a defender a 3 situados en el poste repetidor, a través de un pase al igual que al inicio del mismo, por lo que la transición ataque defensa se hace de forma natural.



Es importante destacar que en esta situación de 1c1 inicial, debemos ir siempre desde lo más básico e ir sumándole conceptos, y si nos fijamos vemos como desde una situación de 1c1 a toda cancha integramos diferentes fundamentos técnicos y tácticos, es importante explicar a nuestros jugadores las diferentes alternativas tanto de ocupación de espacios como de iniciar el dribling a canasta.

Podremos realizar tantas variantes como queramos en función del concepto a trabajar.

➤ 2C2



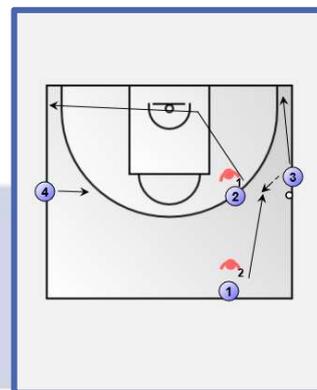
Este ejercicio aprovecha la distribución del anterior con la situación de los 4 postes, por lo que podremos pasar a él sin necesidad de grandes explicaciones o colocaciones en cancha, haciendo que estas dos primeras dinámicas sean continuas, sencillas y reconocibles por parte de nuestros jugadores/as,

La ejecución básica del mismo será por tanto muy similar al ejercicio anterior, pasando el equipo que ataca a defender rápidamente a los postes repetidores, y uno de los atacantes rebotará o sacará de fondo, iniciando desde salida de presión, con lo que podemos trabajar las diferentes formas de recibir el primer pase de la misma, (intercambio de posiciones, puerta atrás vertical, puerta atrás horizontal, bloqueos etc..) dándole continuidad a través de dribbling, pase central o pase lateral en función de la filosofía de juego que hayamos marcado para nuestros, equipo, club, categoría ...

Una vez dominada la estructura y ejecución básica del ejercicio pasaremos a adaptarlo al fundamento elegido para trabajar (penetrar, doblar e invertir).

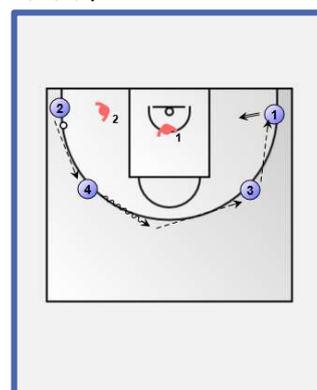
A continuación desarrollaremos la situación específica en pista ofensiva, para ver como organizar a los postes repetidores, de forma que podamos buscar una situación real y reducida, con nuestro objetivo a trabajar (penetrar, doblar e invertir).

- En este primer diagrama vemos como la llegada de 1 y 2 como organizarse con un pase previo de 2 a 3, y la recepción de 1 de 3.
- Vemos como los postes repetidores 3 y 4 se sitúan tras recibir 1, 3 en la esquina derecha y 4 en el ala izquierda, para tener una situación espacial que permita la inversión de balón.



- En este diagrama vemos la situación a trabajar ofensiva, en la que 1 iniciará siempre con una penetración al aro defendida, y pasará a 2, es importante destacar el trabajo defensivo a realizar, donde los defensores 1 y 2 realizarán un 2c1 en la pintura obligando a 1 a pasar en este caso a 2.
- 3 ocupará la posición de 1, y 1 la de 3, para poder realizar la inversión lo más rápido posible.

- En este diagrama vemos la disposición que queda, tras recibir 2 y ajustar su posición, 1,3, y 4.
- Realizaremos una inversión de balón hasta 1 el cual estará preparado para tirar en la esquina.
- La defensa debe llegar a cada uno de los pases, a 4, 3 y 1, rotando, de forma que complementamos nuestro trabajo ofensivo, con el trabajo defensivo y además en inferioridad.



Es importante destacar que a través de 2 dinámicas iniciales sencillas, hemos visto, como hemos integrado, la salida de presión, la salida de contraataque, la transición defensiva ofensiva y nuestros fundamento de juego colectivo a tratar, sin olvidar el trabajo en defensa y en los fundamentos técnicos, por lo que con estas 2 dinámicas sencillas e iniciales en nuestra sesión, estamos dándole las herramientas necesarias a nuestros jugadores/as para que puedan dominar de forma sencilla aquellos fundamentos que en cada sesión propongamos.

Si seguimos dentro de la parte fundamental de nuestra sesión completaremos este trabajo con una situación de **3c3 continuo** y competitivo en el que aplicaremos lo trabajado hasta el momento.

En esta situación trabajaremos con la variable, del tiempo de juego y de posesión (acortando el mismo para conseguir una mayor intensidad en el juego, así como en la anotación dándoles diferentes valores si se consigue anotar tras invertir, bloquear, cortar....

## TÉCNICA INDIVIDUAL Y TIRO

Una vez terminada nuestra parte fundamental de la sesión donde, trabajaremos el fundamento u objetivo marcado para la misma, pasaremos a nuestra parte diaria de técnica individual, normalmente trabajaremos el tiro tanto estático como dinámico y finalizaciones diferentes, siempre contextualizándolo en función del objetivo y las posiciones a tirar.

En esta parte de la sesión también podemos aprovechar para trabajar aquellos conceptos de técnica individual necesarios para el fundamento a trabajar, finalizando siempre en tiro a canasta, ya que la proporción de tiros realizados por nuestros jugadores en la sesión siempre debe ser alta.

También es importante destacar que en esta parte deberemos descender un poco el ritmo y la intensidad que durante toda la sesión hemos estado trabajando, también podemos introducir situaciones competitivas de tiro y divertidas, en función del momento de la temporada y las necesidades de nuestro equipo.

## PARTE GLOBAL O 5C5

Antes de empezar a desarrollar esta parte de nuestra sesión es importante destacar que en función del equipo, la categoría, el tiempo de sesión, o el número de jugadores en la misma, podemos partir del 4c4, aunque realmente el objetivo final será el mismo, aplicar durante el juego real, todo lo trabajado durante la sesión, induciendo a este trabajo usando nuevamente las variables, tiempo, espacios y anotación, además de dar o quitar el bote en función de las necesidades o el objetivo a trabajar.

Es importante que en esta parte potenciemos la creatividad de nuestros jugadores, invitándoles a buscar soluciones a los diferentes problemas tácticos planteados.

Por último destacar la importancia de la construcción de nuestro juego por conceptos a través de reglas de juego colectivo las cuales marcarán como desarrollaremos nuestro ataque en este punto de la sesión. (siempre que paso a la esquina corto, no ocupar 1 espacio por dos jugadores, si alguien corta reemplazamos ... y así hasta llegar a reglas más complejas en función de la categoría, iniciamos con un bloqueo directo, siempre que paso bloqueo indirecto ....)

Es importante que estas normas aumenten durante la temporada pero no sean excesivas en número, nosotros recomendamos trabajar con 10 normas básicas que iremos introduciendo poco a poco, hasta el dominio de las mismas por parte del equipo.

En la parte global podemos hacer una evaluación objetiva de la transferencia de los fundamentos trabajados durante la sesión, viendo la necesidad de cambiar, enfatizar, o mejorar la calidad del trabajo del fundamento realizado.

Por último queremos animar a todos los entrenadores de categorías formativas a que busquen, creen, desarrollen sus propias formas de explicar o enseñar el juego por conceptos a sus jugadores, el intentar entrenar es un compromiso con la formación del jugador/a, y estamos convencidos que con estas herramientas desarrolladas podemos hacer un poco más sencilla la ardua labor de la formación y enseñanza del baloncesto.



**Paulino Puerto Canalejo, Entrenador CD La Salle – EL Carmen de 1ª División Femenina Andaluza**