

CES

17

**ANTONIO ACUÑA
RODRÍGUEZ**



EL DESBLOQUEO DE LA MUÑECA

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

Introducción

Espero poder transmitir en este pequeño trabajo un poco de la pasión que tengo por este loco deporte que tan feliz me hace y que tanto tiempo me tiene consigo.

Voy a intentar haceros reflexionar durante las siguientes páginas de aspectos tan importantes en el baloncesto como son el buen uso de la muñeca y todos los planos que posee el balón.

Para María Jesús, gracias por tu apoyo incondicional en todas nuestras aventuras. Para mi familia, por estar siempre junto a mí. Y aprovecho también para dar las gracias por la confianza a todos los jugadores, entrenadores y demás personalidades que han estado y estarán compartiendo pista conmigo.

Ojalá disfrutéis leyendo este trabajo como yo elaborándolo.

A handwritten signature in black ink that reads "Antonio Acuña". The script is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.

¿POR QUÉ HICE ESTE TRABAJO?

- **Controlar todos los espacios y tiempos desde el bote**
- **No tener barreras en ninguna circunstancia**
- **Importancia de los detalles técnicos**

El primer motivo por el que quiero realizar este proyecto de aspectos técnicos es porque creo fielmente en ellos. Considero que la técnica individual, junto con la táctica individual, es la primera capa en la que deben formarse los jugadores. Sin técnica individual, las acciones de táctica colectiva no tendrían efectividad alguna.



Cuando un jugador comienza a practicar el baloncesto por primera vez, el bote que realiza es el básico, con la mano rígida, la palma de la mano mirando completamente al suelo y los dedos señalando al frente. El primer problema con el que se enfrenta ese jugador de iniciación es cuando tiene que evitar que le roben el balón o anotar canasta. En ese momento, la muñeca debe desbloquearse para poder afrontar ciertas acciones con un mínimo de garantías. La primera acción técnica simple que realizan los jugadores en sus inicios es un cambio de dirección, en el cuál, ya nos encontramos con el desbloqueo de muñeca. En este trabajo incidiremos en diferentes gestos técnicos de más nivel donde el uso apropiado de la muñeca adquiere especial relevancia.

Sito Alonso, en muchos de sus clinic, hace referencia al control total de los espacios con el bote desde el bote lateral, a la disociación de ritmo entre los pies... En uno de ellos comentaba la acción en las que vas realizando bote de contraataque y de repente te encuentras con un defensor delante. Tu mano está sobre el balón, tu palma mirando al suelo y tus dedos al defensor que tienes delante. Es posible que se cometa falta en ataque, pero si se está lo suficientemente capacitado, se podrá avanzar cambiando el ángulo sobre el que apoyamos nuestra mano sobre el balón. Las opciones serían colocar la palma de la mano en la parte lateral del balón sin llegar a cometer la infracción de retención o dobles, así podremos dirigir el balón hacia un lado donde no esté el defensor.

Al tener muchas opciones donde realizar el bote, puesto que controlamos todos los espacios, el atacante se convierte en una amenaza mucho mayor. El jugador con una alta capacidad para desbloquear la muñeca es mucho menos previsible, por lo cual, mucho más difícil de defender. Como conclusión, considero que el desbloqueo de la muñeca es esencial en el uso del bote para controlar todos los espacios desde el bote y evitar la aparición de las barreras en cualquier circunstancia. Gracias al desbloqueo de la muñeca podemos realizar pases desde bote, diferentes tipos de bote (bote de contraataque, bote de protección...) o diferentes tiros tras bote (step back, por ejemplo).

ESQUEMA DEL TRABAJO A DESARROLLAR

CONTENIDO

- 02** ¿Por qué hice este trabajo?
- 05** ¿Qué es el desbloqueo de la muñeca?
- 06** Beneficios
 -  Control del espacio
 -  Control del tiempo
- 08** Las caras del balón
- 13** Los movimientos de la muñeca
- 14** Bote
- 19** Pase desde bote
- 22** Tiro desde bote
- 23** Finalizaciones. Detalles de la muñeca.
- 26** Uso de los efectos
- 27** Fintas
- 28** Ejercicios
- 32** Conclusiones

3 EJERCICIOS
PARA PONER EN
PRÁCTICA TODO
LO ESCRITO EN
ESTE TRABAJO



BOTE

Lateral
Avance
Hacia atrás



PASE

Lateral
Contraataque
Otros pases



TIRO

Step back
Desde bote
lateral y
frontal



¿QUÉ ES EL DESBLOQUEO DE LA MUÑECA?

Definiéndolo brevemente, el desbloqueo de la muñeca podemos calificarlo como la capacidad de trasladar todos los movimientos que tiene la muñeca como articulación al baloncesto.

Principalmente el bote sería lo más visual. Con el desbloqueo de la muñeca puedes dirigir el balón hacia cualquier plano. También en los pases y en las finalizaciones.



BENEFICIOS

Cómo ya hemos comentado, en los motivos para la elección de este proyecto, el tener la capacidad de desbloquear la muñeca cuando se está botando, genera una serie de beneficios para el juego. La rentabilidad que se obtiene es clara para poder tener un mayor control sobre el tiempo y sobre el espacio, ya sea para avanzar con el balón hacía canasta desde el bote o con otra acción posterior como el tiro o el pase, o también para evitar que el contrario robe el balón usando diferentes botes de protección.

El timing es un aspecto fundamental en el baloncesto. El desbloqueo de la muñeca adquiere especial relevancia para poder dominar mejor los recursos desde el bote ganando en tiempo y además controlando este. También es decisivo el dominio del espacio, no sólo para alcanzar un sitio sino para evitar otros donde la inercia de un bote de velocidad o de una salida de un bloqueo te pueda llevar.

Sin el desbloqueo de la muñeca, el bote que se suele hacer es el básico con la palma mirando al suelo y las puntas de los dedos al frente. De esta manera, no tienes control apenas sobre el tiempo de ejecución, solamente tienes la variante de botar más fuerte o menos fuerte. Sin embargo, si vas usando los ángulos y girando la palma hasta que adquiera una posición donde las palmas de las manos



se encuentran mirando entre ellas (la mano situada en el lateral del balón), el control sobre el tiempo del bote es mucho mayor. Nunca sin llegar a cometer la infracción de retención o dobles, donde la palma de la mano estaría situada sosteniendo el balón por debajo.

Desde esa posición de las manos sobre el balón, adquieres una mayor eficacia para todas las acciones que quieras realizar desde el bote, puesto que no estás totalmente sometido a la gravedad. Puedes disociar el bote y los pies. Es decir, puedes ser capaz de dar muchos pases y no tener que dar muchos botes. Sito Alonso en el CES de 2016 lo explicaba de la siguiente manera:

1. CLINIC SITO ALONSO.

El cambio en el ángulo de la muñeca a la hora de botar es un aspecto fundamental para poder realizar la disociación correctamente. De lo contrario, por mucho que intentases amasar el balón con las yemas de los dedos o la palma, no se tendría el suficiente agarra como en el caso del cambio de ángulo tras desbloquear la muñeca.

El aprovechamiento de los botes es un beneficio por sí sólo. ¿En cuántos botes puedes recorrer la pista? Típica pregunta que solemos hacer para trabajar este aspecto. Siempre que el balón esté rodando en nuestra mano, estamos obteniendo una ventaja puesto que tenemos un pleno control del tiempo y del espacio que si el balón estuviese entre la mano y el suelo en el aire.

Dentro de la obtención de espacios gracias al bote con el desbloqueo de la muñeca, podemos apreciar ventajas significativas a la hora de dar un pase o realizar un tiro (más adelante profundizaremos en estos temas). Actualmente la defensa es mucho más agresiva que en tiempos atrás, Diego Ocampo hace hincapié en esto en un clinic para la federación gallega.

Para contrarrestar la mejora de la defensa, el atacante debe ser capaz de realizar el pase desde bote y desde muchos ángulos diferentes. Para ello se puede utilizar el bote lateral o el bote de escape entre muchos otros para ganar un mejor ángulo que conecte con el receptor.

2. CLINIC DIEGO OCAMPO

LAS CARAS DEL BALÓN

Considero de vital importancia, antes de adentrarme en el trabajo, señalar todas las caras que posee el balón de baloncesto para realizar su agarre. Si entendemos el balón de baloncesto como un dado que posee seis planos, el jugador de baloncesto puede botar usando cinco de ellos. Sólo la cara de abajo, será la prohibida, puesto que estaríamos cometiendo una infracción.



En estas imágenes os vamos a mostrar las diferentes caras del balón permitidas para el uso del bote. Como ya hemos comentado, vamos a englobarlas en cinco planos diferentes, pero dentro de esos podemos incluso encontrarnos diferentes ángulos.

El primer plano, es cuando posas la palma de tu mano directamente sobre el balón desde arriba. Cuando empiezas a jugar al baloncesto, es el plano más utilizado. En este prácticamente no existe un gran uso de la muñeca, no hay apenas flexión en ella. El bote puede ser de avance, de protección... Tiene diversas utilidades, pero ante un obstáculo, será incapaz de afrontar con solvencia una solución con el bote desde este plano.



He realizado un pequeño experimento empírico con un grupo de pequebasket, que estaban iniciándose en el baloncesto. Les pedí que fuesen botando hasta medio campo. Como podréis observar, la totalidad de las jugadoras posaron la mano sobre el plano uno del balón. A continuación, les indicamos que no pueden botar sobre el plano uno, que deben apoyar la palma en otro sitio. Ellas nos preguntan que si pueden botar con las dos manos y les contestamos afirmativamente. La mejora en apenas unos minutos fue espectacular.

3. BOTE SIN DAR INSTRUCCIONES A LAS PEQUEBASKET

4. BOTE DICIÉNDOLE A LAS PEQUEBASKET QUE DEBEN USAR OTROS PLANOS DIFERENTES

El segundo plano que vamos a tratar, es cuando apoyas la palma de tu mano sobre el hemisferio del balón más cercano a tu cuerpo, dirigiendo la punta de los dedos hacia arriba. También se puede realizar apuntando los dedos hacia el suelo, pero es menos común. Normalmente usamos este plano cuando realizamos una flexión o extensión total de la muñeca. El bote en este caso puede realizarse para avanzar en un contraataque y separar el balón mucho más lejos de tu cuerpo. También sirve para sacarlo de una situación donde hay mucho tráfico de jugadores y en donde el jugador que posee el balón llegará después. El riesgo que posee este bote, es que pierdes durante un poco más de tiempo el contacto con el balón. Un ejemplo de esta situación es cuando se quiere pasar un bloqueo entre medio del defensor del bloqueador y del bloqueado. Necesitas impulsar el balón entre medio de ellos dos, alejándolo lo más posible



El opuesto al hemisferio anterior, el tercer plano que vamos a comentar, es el que se encuentra más lejos de tu cuerpo si tienes el balón delante. Es decir, para llegar a este plano, normalmente debes pasar el brazo por encima del balón y apoyar la palma con la punta de los dedos apuntando al suelo en una completa flexión de la muñeca. Este bote normalmente es utilizado para realizar una acción a posteriori ya sea un pase o un tiro, o para librarte de un obstáculo que te has encontrado de repente. Este bote como ya hemos comentado, no es peligroso para la defensa de por sí, sólo lo será si va acompañado de otra opción. Es utilizado para realizar por ejemplo un step back, para realizar un bote de escape en un trap en 2c1 o para no cometer una falta en ataque.



Los últimos dos planos, el cuarto y el quinto, son los dos laterales. Normalmente se puede realizar una pequeña abducción o aducción de la muñeca. Aunque, como en todos los anteriores, también puedes usar este plano con otro tipo de movimientos en la muñeca. Los dedos de la muñeca, usualmente apuntarán al frente, pero la diferencia radicará en el dedo pulgar que mirará hacia arriba y no hacia un lado como en el primer plano. Este plano se usa cuando se va a realizar un crossover o un bote lateral. Para la mayoría de los gestos técnicos simples (bote entre piernas, por detrás de la espalda, in-out...) se usa este plano. También para mejorar ángulos desde el bote para realizar un pase o un tiro.



Por finalizar el dado, y tener un nombre específico dentro de este trabajo para la cara inferior del balón, lo llamaremos plano seis. Este plano lo utilizamos para apoyar para realizar un tiro o para finalizar. La única desventaja con los anteriores es que el balón deja de estar vivo si usamos ese plano con las manos.

Para terminar con este apartado me gustaría señalar varias cosas:

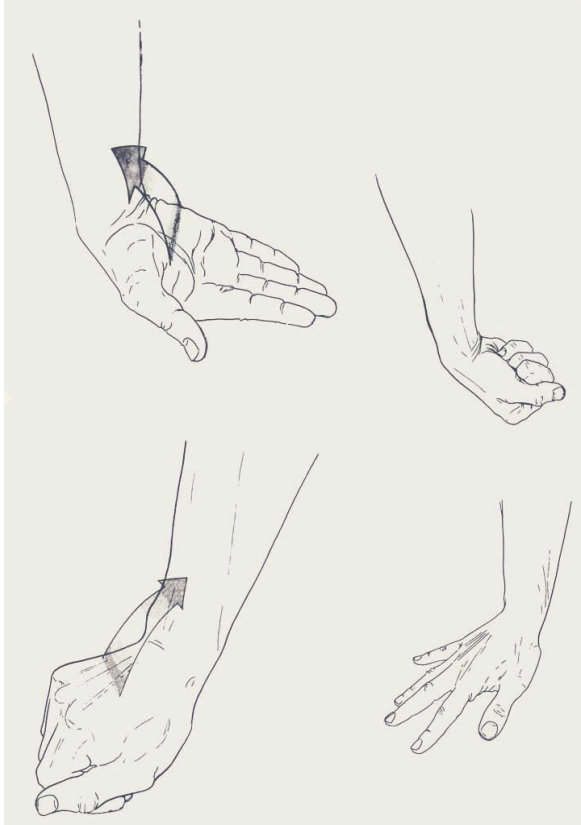
1. He señalado cinco planos exclusivamente, pero realmente existen infinidad de posiciones con diferentes ángulos donde apoyar la mano. Simplemente hemos acotado áreas comunes.

2. El plano de salida, normalmente viene acompañado de un gesto de la muñeca típico, pero no por ello no se puede dejar de realizar otro, aunque sea más complejo.



Si te encuentras en el plano que nosotros hemos llamado dos, la mayoría de las veces lo usarás para avanzar hacia delante, pero dependiendo de la posición de tu muñeca dentro de ese plano y del gesto que realices a posterior, podrá avanzar hacia un lado o hacia otro.

LOS MOVIMIENTOS QUE PUEDE HACER LA MUÑECA



En la primera imagen podemos observar el movimiento de flexión de la muñeca, en donde se aproxima la cara anterior del antebrazo y de la mano.

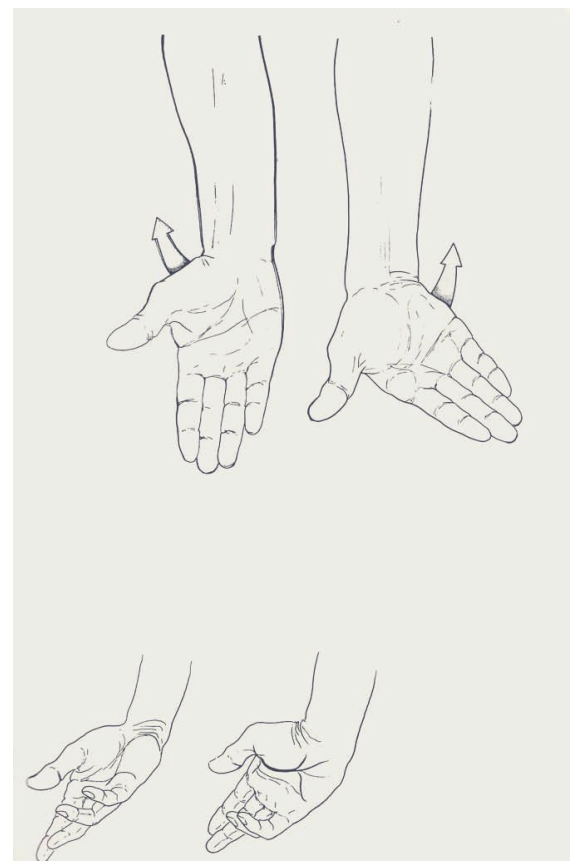
En el segundo movimiento, tenemos la extensión, justamente lo contrario, que acerca la cara posterior del antebrazo y la mano.

En la segunda imagen se observa la abducción y la aducción.

La abducción también puede ser llamada inclinación radial. Aproxima los bordes externos del antebrazo y de la mano.

La aducción, que también puede ser nombrada con inclinación cubital, acerca los bordes internos del antebrazo y de la mano.

En los últimos movimientos que enseña la imagen, se aprecia como la flexión puede ser combinada con la aducción y la extensión puede ser combinada con la abducción.



Bote lateral

El trabajo de lateralidad es sumamente importante en el baloncesto. Tener pleno control sobre las direcciones que toma tu cuerpo independientemente de hacia donde quiero dirigir el balón. El bote lateral lo realizamos para desplazarnos de izquierda a derecha o viceversa, normalmente mirando a aro, para intentar conseguir una ventaja posterior sobre tu defensor. El objetivo puede ser realizar un tiro desde una mejor posición, un pase con mejor ángulo o un bote de avance para ir a aro. También se puede usar el bote lateral como finta o dribbling; o incluso, como escape en situaciones de presión defensiva de su par.

5. FRAGMENTO SOBRE BOTE LATERAL

Para el bote lateral tenemos que tener en cuenta varios factores importantes como es la posición de la mano sobre el balón y el desplazamiento lateral de los pies. El concepto que me gustaría recalcar en el bote lateral es el de alargar la vida del balón, no matarla. Es decir, queremos siempre el balón vivo entre nuestras manos para poder realizar un bote de precisión que nos permita ganar tiempo. Para ello, la mano debe estar apoyada sobre el lateral opuesto hacia donde va dirigido el balón, es decir, el plano cuatro que hemos mencionado anteriormente. No se puede apoyar directamente sobre el balón, en el plano uno, porque en ese caso el balón volverá a caer al suelo directamente al no tener agarre alguno. Una vez dado el golpe de muñeca, vamos a dejar el balón rodando hasta que veamos que va a volver a caer, en ese momento pasamos la palma de la mano desde el plano cuatro, al contrario, pasando por el plano uno (arriba del balón). Justo cuando la mano llegue al plano contrario, podemos volver al plano inicial para dar otro bote lateral o ir hacia el plano deseado para realizar otro gesto técnico.

Con respecto al movimiento de las piernas, es muy importante mantener una postura equilibrada, de posición básica ofensiva. La espalda un poco más inclinada que la posición básica defensiva y las piernas no necesariamente tan abiertas. El desplazamiento de piernas, tenemos que tener en consideración el no llegar a cruzar totalmente las piernas, aunque si parcialmente para que el movimiento sea mayor. El movimiento no es exactamente como el desplazamiento defensivo, el talón del pie derecho por ponerlo de ejemplo, si se quiere desplazar hacia el lado izquierdo debe colocarse prácticamente delante de la puntera izquierda y así sucesivamente. En el caso de que se cruce, que posiblemente se haga más rápido, perderemos la oportunidad de realizar un cambio de dirección puesto que la pierna que se quede detrás de la que cruce, estará bloqueada.

Tenemos que entender que estamos jugando con la ilegalidad de cometer la infracción de dobles, es por ello que el trabajo de técnica individual para que este gesto salga correctamente sin cometer dobles debe ser muy depurado.



Con el bote lateral ganamos espacio y tiempo para realizar otro tipo de acciones. Y además Tenemos el aro en nuestra visión para atacarlo sin la necesidad de desorientarnos. A continuación, os mostraré algunos gestos técnicos donde el bote lateral es fundamental:

IN-OUT

-Se trata de un movimiento donde el jugador hace una finta de bote desde exterior hasta interior, para después volver a salir por el exterior. La mano se posa sobre el plano lateral, impulsándolo hacía el interior para seguidamente colocar la mano en el plano opuesto pasando rápidamente por el plano uno. Una vez se encuentre la mano en el plano lateral opuesto, vuelves a dejar el balón en el exterior, donde se encontraba inicialmente. Es un gesto técnico fake, donde lo más importante es hacer ver al defensor que quieres ir hacía un lado cuando el objetivo realmente es el otro. Si profundizamos más, dejando de lado un poco el desbloqueo de la muñeca, deberíamos prestar atención a la orientación de los hombros, de la barbilla y de la mirada cuando se realiza el in-out. Deben acompañar totalmente el engaño. La mano debe estar separada del cuerpo, por lo que el brazo debe estar extendido, así se conseguirá un mayor espacio. Os dejo un ejemplo en video:

6. KIRYE IRVING – IN OUT

ARRASTRE O LÁTIGO

Es un gesto técnico comúnmente conocido como Bodiroga, pues este jugador lo realizaba en muchísimas ocasiones. El movimiento comienza con un bote normal con una mano. A continuación, se produce un cambio de mano tras arrastre de la otra mano que se desplaza hacía donde está el balón para volverlo a traer a donde estaba la mano que arrastra el balón. Este arrastre se produce pasando la mano por encima del plano uno y llegando al plano lateral, cuatro. Es decir, cuando un jugador bota el balón con mano derecha, a la derecha del cuerpo, la mano izquierda se desplaza hacia la derecha del cuerpo para colocarse en el plano lateral y desde ahí arrastrar hasta la parte izquierda del cuerpo. En este vídeo del mismo Dejan Bodiroga lo podréis analizar con mayor atención:

7. DEJAN BODIROGA HACIENDO EL MOVIMIENTO

Bote de avance

Ahora nos encontramos en el plano que nosotros hemos denominado dos, la cara del balón que tenemos mucho más cerca del cuerpo. Desde este plano podemos realizar el bote de avance, con el cuál, podemos dirigir el balón hacia delante en vez de tenerlo en el lado de nuestro cuerpo o detrás.

El bote de avance es utilizado para los contraataques, para cuando tienes que desplazarte hacia un lugar adelantado en el menor tiempo posible. Es el bote más rápido, pero quizás también el bote más peligroso puesto que está muy alejado del cuerpo y posiblemente tardemos más en los impases de control entre el suelo y la mano.



El gesto que realizamos con la muñeca es el de flexión-extensión para desplazar el balón. Lo más normal es que los dedos de la mano estén apuntando hacia arriba, pero también se pueden dar botes de avance con los dedos en otra posición, aunque ergonómicamente no sea lo más apropiado.

Me gustaría señalar una tendencia actual para contrarrestar las diferentes defensas de los bloqueos directos. Se trata del Split, que consiste en pasar el bloqueo directo entre el bloqueador y el defensor del bloqueador. Se usa cuando se hacen defensas más agresivas como traps en 2c1 o cuando el defensor del bloqueador quiere negar el avance del que está botando. En ese momento tras el bote lateral de apertura para jugar el bloqueo, cambias el ángulo de la muñeca y pasas el balón entre medio de los dos y después pasa el jugador. También se puede reaccionar a esta defensa con un bote hacia atrás o de escape que trataremos a continuación.

Bote hacia atrás

El bote hacía atrás no es meramente ofensivo de por sí, más bien es de protección o para realizar un fake porque a posteriori se pretende realizar otro gesto para ir al aro rival. El plano que se utiliza para impulsar el balón hacía atrás lógicamente es el tres, la cara del balón más alejada del cuerpo y el opuesto al plano para el bote de avance.



El bote hacía atrás lo podemos usar para tirar o para pasar, al igual que los demás botes que hemos mencionado anteriormente, pero en este apartado sólo nos centraremos en el bote sin acompañamientos. Este bote se realiza para escapar y ganar espacio. El bote de escape es un buen fundamento para contrarrestar los traps tanto en situaciones de bloqueos como en diferentes presiones donde se usan los dos contra uno.

8. BOTE DE ESCAPE MÁS SPLIT

Pase lateral

El pase lateral es el más común que se realiza desde bote. Podemos hablar mucho del pase desde bote, pero vamos a centrarnos en los entresijos de la muñeca para facilitar la acción de este pase.

En primer lugar, la posición de la mano y del brazo debe estar fuera del eje del cuerpo para que la flexión posterior de la muñeca vaya acompañada de la del brazo y codo. Tras el bote, el balón sube a la mano y gira sobre la palma para después tener control del tiempo y poder realizar el pase hacia el lateral sin necesidad de agarrarlo con las dos manos. Con el pase lateral, y el control del bote, sólo necesitaríamos cambiar el ángulo de la muñeca para dirigir el pase hacia una posición abierta o para una puerta atrás.



Normalmente se envuelve la mano detrás del balón para impulsarlo hacia el lateral. Es importante colocar la palma mirando hacia la dirección que quiero dirigir el balón. También recalcar que no debemos colocar la mano sobre el plano prohibido en el bote, sosteniendo el balón desde abajo, puesto que si en el momento final decidimos suspender el pase habremos agotado el bote.

Pase de contraataque

He llamado a este pase así porque en la mayoría de las ocasiones se utiliza en contraataque. Se trata de ese pase desde bote cuando vas botando en velocidad, en el que apoyas el balón en el plano dos y lo diriges hacía delante. Puede ser picado o directo. De nuevo, se vuelve a realizar una flexión de la muñeca apuntando hacía el receptor. La diferencia con el anterior radica básicamente en la dirección del pase, por lo que la palanca del brazo es distinta. En el pase lateral el brazo lo impulsas hacía el lado mientras que, en este pase, el brazo realizas una palanca como el jugador de balonmano cuando lanza a portería.



Otros pases

Vamos a desglosar algunos pases más y la involucración de la muñeca en ellos:

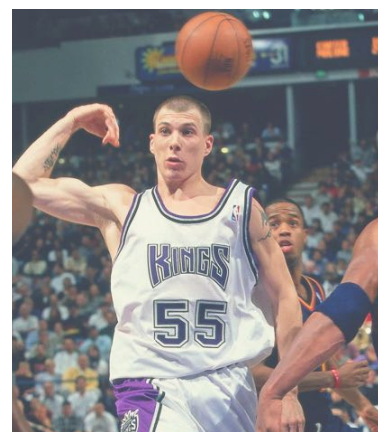
Pase de bolsillo. Es como el pase lateral, la única diferencia real es que se realiza el pase desde la cadera y la aducción/flexión de la muñeca se realiza con los dedos de la mano mirando al suelo. El movimiento es el mismo que el que realiza el jugador de balonmano cuando quieren invertir rápidamente el balón. En baloncesto, su utilidad también es para inversiones rápidas.



Pase por la espalda. Este pase se usa en determinadas situaciones cuando el ángulo que necesitas está detrás de tu cuerpo. Es una flexión de la muñeca en el que el brazo debe girarse detrás de la espalda. La ventaja que posee es que pasas de botar con la izquierda por ejemplo y pasar al lado derecho salvando al defensor que debería estar delante.



Pase por encima por detrás del cuello o detrás de la cabeza. Tal y como indica el nombre, se trata de pases desde esas posiciones. Al igual que en el pase por la espalda, se realizan con flexiones de la muñeca y de un lado hacia otro. La ventaja que supone es que no tienes que realizar un cambio de mano para pasar desde el bote de una mano hacia la dirección opuesta salvando al defensor.



TIRO

Vamos a analizar los diferentes tiros que podemos realizar desde bote incidiendo en el gesto que se realiza con la muñeca.

Step back

El step back es un tiro que se realiza después de un bote hacia atrás tal y como su nombre indica. El bote que se usa es el analizado anteriormente como bote de escape. Se debe dejar rodando tras haber inclinado el cuerpo hacia delante, para a posterior dar el paso atrás. Cuando la muñeca realizas la aducción-flexión hacia atrás, debe rápidamente cambiar para colocarse en el plano dos y ejecutar el tiro con equilibrio.



Con este tiro se gana mucho espacio. El control del bote es sumamente importante para poder realizar el tiro posterior. Incluso el step back puede ir acompañado de una nueva finta o incluso de un pase. Todo puede combinar siempre que el balón siga vivo.

Tiro tras bote lateral

Para realizar este tiro combinamos el bote lateral con el desplazamiento lateral. Su uso es frecuente en fintas de tiro tras un close out. La triple amenaza desde el bote es determinante en todo momento.

Tiro tras bote hacia delante

Este tiro es muy frecuente, quizás el que más se realice. Cuando el jugador va hacia el aro y necesita pararse porque delante tiene un obstáculo.

O simplemente porque cree que obtiene una ventaja directa realizando el tiro al estar sin defensor.

La muñeca pasa de un bote hacía delante a realizar el tiro desde la misma posición. Si la mano con la que ha realizado el último bote es su mano de tiro, prácticamente no tiene que modificar el ángulo de la mano. Pasaría del ángulo dos, a sostener el balón por debajo. Las transiciones en las retenciones de un plano a otro deben hacerse con el balón vivo para facilitar el agarre.



FINALIZACIONES

El gesto de la muñeca en las finalizaciones es también un factor importante a la hora de dar el golpe final. No es lo mismo soltar el balón sosteniéndolo desde abajo que terminar sosteniéndolo desde arriba. La premisa que debería primar, sin factores externos, es intentar soltar el balón lo más alto posible puesto que será más fácil que llegue a su destino. Después, si entramos en posición de la defensa, lo más importante es finalizar lo más alejado del defensor.

Vamos a explicar una misma finalización –tiro por elevación o bomba- vista desde tres prismas diferentes gracias al uso de la muñeca.

1. Sin efecto. En esta finalización en bomba, la muñeca no tiene uso alguno, se queda rígida. Lo importante es el golpe en su globalidad del brazo. Sujetas el balón desde la cara de abajo y lo lanzas sin ningún tipo de rotación. Es un golpe seco.

2. Con efecto hacia delante. Se trata de la misma finalización, pero dándole un toque de muñeca desde el plano tres (la cara más cercana al cuerpo), hacia el plano dos (arriba del balón). La diferencia radica en la trayectoria que cogerá el balón. En este caso será mucho más plano y será más dificultoso que coja altura.

3. Con efecto hacia detrás. Vuelve a ser la misma finalización que anteriormente, pero en esta ocasión está muy cercana a la ejecución del tiro normal. La única diferencia con el tiro es que, en la finalización en bomba, la mano de apoyo se retira antes de la ejecución. Se sujeta el balón desde el plano tres (más cercano al balón), hacia la cara de debajo del balón. La flexión de la muñeca prácticamente es total. Con este golpe de muñeca, el balón sí puede coger mucha más altura que en las anteriores.



He querido mostrar un solo ejemplo del uso de la muñeca en las finalizaciones. Si nos adentráramos más, podríamos observar como en los ganchos o en las bandejas por citar otros dos, el golpe de la muñeca es muy importante para saber la dirección que se quiere tomar y sobre todo el punto de inicio desde el que puedes ejecutar. El desbloqueo de la muñeca, como ya hemos comentado en anteriores puntos, es fundamental para el control del espacio y del tiempo.

9. DIFERENTES TIROS POR ELEVACIÓN

EFECTOS

Con el movimiento de la muñeca en los planos del balón se pueden realizar diferentes efectos que facilitarán la consecución de la canasta en el caso de las finalizaciones contra tablero y de los pases picados. También se pueden usar los efectos para otro tipo de pases y tiros sin tener que usar el tablero y el suelo.

La abducción y la aducción son los movimientos que debe realizar la muñeca para que el balón adquiere el efecto de ir hacia un lado o hacia otro dependiendo desde donde lo realice y hacia donde. La flexión puede combinarse con la aducción y la extensión con la abducción.

Indiferentemente del movimiento de muñeca que uses, pues este dependerá de donde se encuentre el defensor, de la mano con la que se desee finalizar y del ángulo que dispongas, el uso de los efectos abre un abanico de posibilidades en cuanto a espacios se refiere.

Me gustaría mencionar el uso del tablero en las finalizaciones. Normalmente, la mayoría de las finalizaciones a tablero terminan dentro del cuadrado pequeño, por lo cual, estamos desaprovechando todo el resto del tablero. Con el uso de los efectos y de los ángulos que se lance el balón, podemos finalizar tocando la esquina superior del tablero y que el balón entre. Esto entrañaría muchísima más dificultad para todos los defensores pues tendrían que evitar más espacios.

También en los pases, el uso de los efectos, sobre todo picados, son de gran beneficio. Se puede encontrar un ángulo en un sitio que sería inviable llegar con una trayectoria lineal. Y también la velocidad del balón aumentará tras el choque con el suelo si el efecto es el correcto. Al igual que desacelerará si es el inverso.

FINTAS

Durante todo este trabajo hemos hecho mención al bote, al pase y al tiro en situaciones de desbloqueo de la muñeca. En este apartado quiero recalcar la importancia del desbloqueo de la muñeca en las transiciones de una situación a otra.

Con un ejemplo práctico lo podremos entender mejor:

"Un jugador está realizando un bote de contraataque en el que la mano está colocada en el plano dos. De repente, se encuentra con un defensor delante el cual tiene que esquivar. Para ello debe cambiar la posición de la muñeca hacia un lateral (planos cuatro o cinco) e intentar seguir botando hacia otro lado. La opción de botar hacia atrás o la de realizar un pase son inviables porque no daría tiempo debido a la velocidad que lleva y se podría cometer falta en ataque.

Una vez sorteada ese jugador, pretendes realizar un tiro, por lo que cambias del plano cuatro al plano dos para sostener el balón y empezar a realizar el tiro. Pero de nuevo, ves otra mejor opción de un pase y vuelves a dar otro bote lateral antes de sujetar el balón. Justo en el momento de realizar el pase lateral, el compañero te marca una puerta atrás. La muñeca debe cambiar otra vez de un plano lateral a otro, nunca sin hacer dobles, para dar el golpe final."

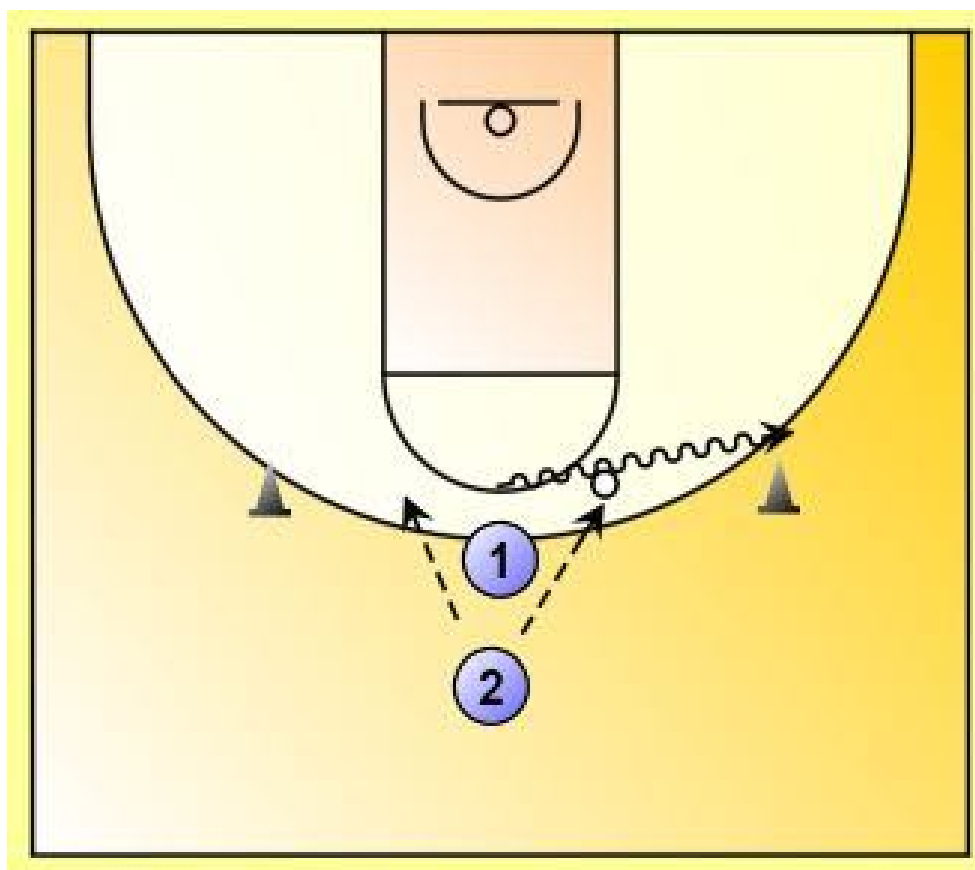
He puesto un ejemplo algo sobredimensionado para que se pudiese captar bien la esencia de mi explicación. Importante, el balón debe estar vivo en todas las transiciones de bote a pase o a tiro. Los fakes, o las fintas, se pueden usar directamente, no sólo por necesidad. En el ejemplo anterior, hemos supuesto que el atacante por necesidad finta el tiro y después realiza el pase con el desbloqueo de muñeca. Pero en la realidad, estas fintas se pueden hacer directamente sin necesidad simplemente para ganar una ventaja con respecto al defensor.

EJERCICIOS

1. Bote lateral tras pase

DESCRIPCIÓN

Jugador con balón se coloca detrás de otro jugador sin balón. El jugador con balón se lo lanza sin que él lo vea hacia la izquierda o hacia la derecha del jugador sin balón. En ese momento, el jugador sin balón debe ir a por el balón y realizar un bote lateral hasta unos conos puestos. Después de llegar al cono, se puede penetrar, pasar o tirar. Las variantes las puede poner el entrenador con señales sonoras, tales como 1 (tiro), 2 (pase) o 3 (penetra); o visuales, si se levanta mano izquierda penetra, mano derecha pasa y dos manos tira.



Objetivos:

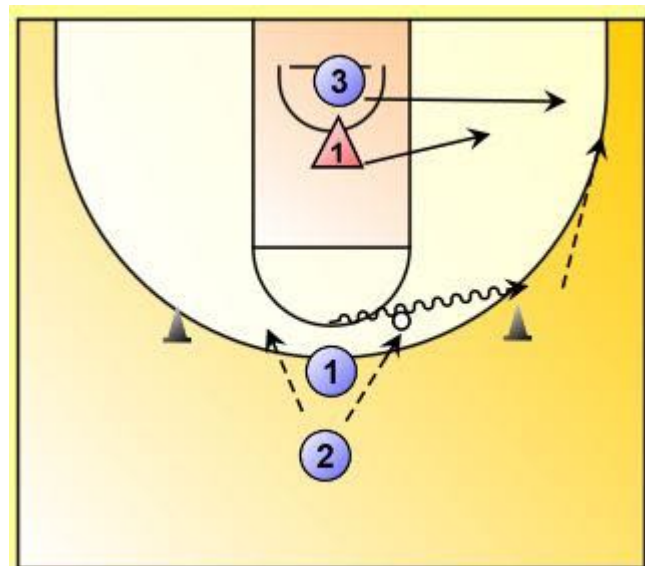
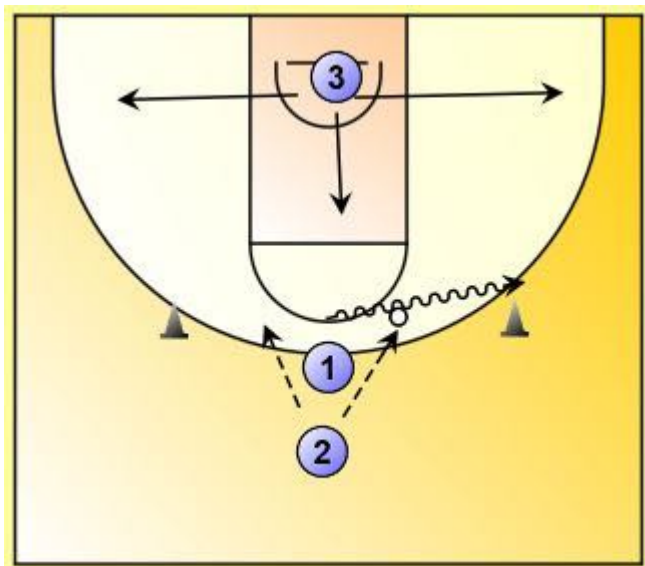
- Bote lateral
- Capacidad de reacción

Errores probables:

- No deslice bien el balón en la mano, “dándole vida”.
- Utilice botes extras innecesarios
- Haga dobles

Correcciones:

- Indicar correctamente el ángulo y el plano donde debe apoyar el balón.



Variante 1

En esta variante tienen que realizar un pase, que podrá ser seguido de un corte o de cargar el rebote tras tiro de tres. Jugador tres deberá recibir el pase en un correcto timing. Para poner diferentes niveles dentro del mismo ejercicio, el jugador tres podrá realizar una puerta atrás o permanecer abierto para tiro, por lo que el pasador deberá cambiar el ángulo de la muñeca. También el jugador tres puede ir hacia el lado contrario o incluso hacía poste alto, obligando al pasador a realizar otro tipo de pase como por ejemplo detrás del cuello o detrás de la cabeza o a realizar otro cambio de dirección para dar el pase.

Variante 2

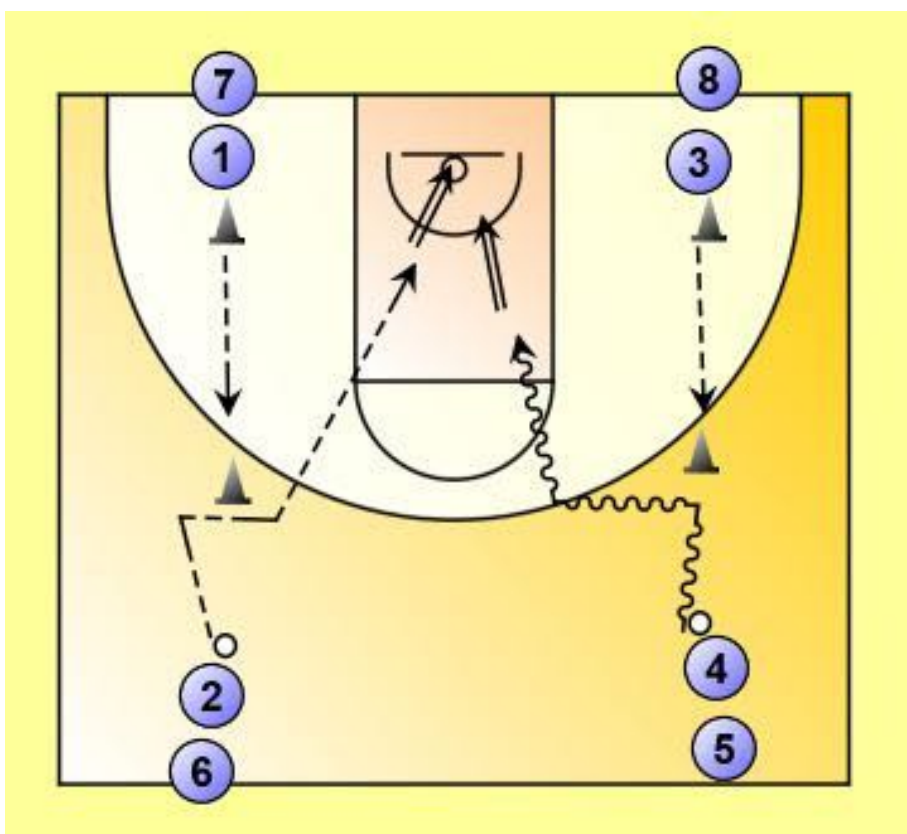
Misma opción que la variante dos, pero en este caso introducimos un defensor que dificultará la recepción del pase.

2. ESQUIVANDO EL CONO

DESCRIPCIÓN

Se colocan por parejas. Uno sin balón en línea de fondo y otro con balón en medio campo. El jugador con balón va hacía canasta y el jugador sin balón, le desliza un cono por el suelo en la dirección del jugador con balón para que deba esquivarlo con un bote lateral.

Se puede realizar desde diferentes posiciones, a diferentes ritmos y variando las finalizaciones.



Objetivos:

- Desbloqueo de la muñeca
- Cambio de ritmo

Errores probables:

- Falta de ritmo para esperar el lanzamiento del cono
- No desbloquear la muñeca

Correcciones:

- Estar preparado para cambiar el ángulo de la muñeca y cambiar el ritmo

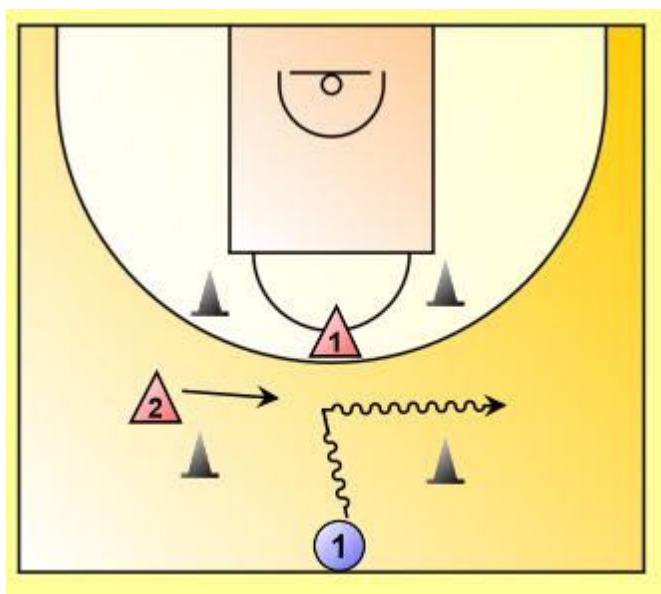
Variantes:

- Lanzar varios conos

3. SALIR DEL CUADRADO

DESCRIPCIÓN

Un atacante, dos defensores y un cuadrado hecho con cuatro conos. Dentro del cuadrado se encuentra un defensor esperando y fuera el otro defensor y el atacante con balón. Fuera del cuadrado no se puede defender, ni estar en la misma entrada del cuadrado. Una vez que entre al cuadrado el atacante, el defensor que está fuera también puede entrar a robar provocando una situación de trap 1c2. El cuadrado tiene cuatro salidas, por lo que deberá intentar salir por una de ellas el atacante. Si el defensor que está dentro lo está esperando, normalmente tapaná la salida hacia delante, y el defensor entra por un lado, imaginemos el izquierdo. Por lo tanto, el atacante tendrá dos opciones, o salir hacia atrás o salir hacia la derecha.



Objetivos:

- Bote de escape
- Bote de protección

Errores probables:

- Agarrar el balón y quedarse sin bote
- Intentar salir por el lado donde están los defensores

Correcciones:

- Usar el bote de escape
- No agarrar balón manteniendo el bote vivo.

CONCLUSIONES

El desbloqueo de la muñeca y la utilización de todos los planos del balón debe ser un componente esencial en la enseñanza del baloncesto desde pequeños. Se debe conocer las reglas del juego para poder estar al límite de ellas. Ahí, en ese límite, es donde podremos obtener esa ventaja fruto de la búsqueda de los detalles.

Como hemos ido desglosando durante todo el trabajo, la utilización de los diferentes planos del balón es clave para poder amasarlo y así controlar el tiempo. Y esas diferentes caras las puedo usar con el desbloqueo de la muñeca de una manera correcta y rápida.

El concepto de “balón vivo”, “alargar la vida del balón”, “que el balón no muera”, es decir, tener al balón rodando en mi mano sin que caiga al suelo es destacable para poder tener el tiempo siempre en nuestro favor. Gracias a ellos, los detractores del tiempo como los botes extra innecesarios, dejan de ser relevantes.

La triple amenaza desde el bote nos muestra que, desde ahí, también podemos usar el bote-pase-tiro con la mayor rapidez posible, dejando de lado un poco la clásica triple amenaza sólo y exclusivamente con balón agarrado. Las transiciones entre bote y pase o bote y tiro; o incluso los fakes de pase o tiro, pueden ser muy veloces si se tiene trabajado todos estos conceptos técnicos.

Inciendiando en los golpes de muñeca, señalar el valor del tablero en su totalidad, no sólo del cuadrado pequeño. Puesto que con el uso de los efectos que podemos realizar con los movimientos de aducción-abducción de la muñeca, el balón puede entrar dentro del aro tocando cualquier parte del tablero.

Soy un firme defensor del trabajo de técnica y táctica individual. Creo en ello. Hace unos años, todo el mundo botaba el balón sólo apoyando la mano en el hemisferio superior puesto que lo contrario se pensaba que eran dobles. Hoy en día, es impensable que un jugador de garantías no controle todos los planos. Debemos seguir investigando, jugando con el reglamento y arriesgando para poder abrir nuevos horizontes.

BIBLIOGRAFIA

- CLINIC SITO ALONSO - EL DRIBLING
- PONENCIAS CES 16 - YOUTUBE
- CLINIC SITO ALONSO - SEVILLA 2010
- CLINIC DIEGO OCAMPO - FGB 2017
- CLINIC IMPROVE BASKETBALL
- CLINIC AITO SEVILLA
- ESCUELA ENTRENADORES FBM - CLINIC DIEGO BAZQUEZ
- ANATOMIA-HUMANA.COM
- PONENCIAS CES17
- BASKETFORMACIÓN.COM
- ENTRENADORINVISIBLE.COM
- LABORATORIODEBASKET.COM
- PONENCIAS CURSO ENTRENADO BALONCESTO NIVEL 2 SEVILLA 2013

VÍDEOS

1. CLINIC SITO ALONSO.

<https://www.youtube.com/watch?v=84UFOUooOGE>

2. CLINIC DIEGO OCAMPO

<https://www.youtube.com/watch?v=xDF-LC5gr00>

3. BOTE SIN DAR INSTRUCCIONES A LAS PEQUEBASKET

https://youtu.be/BN_6lUSu6SM

4. BOTE DICIÉNDOLE A LAS PEQUEBASKET QUE DEBEN USAR OTROS PLANOS
DIFERENTES

https://www.youtube.com/watch?v=C_g4ATuygVM

5 .FRAGMENTO SOBRE BOTE LATERAL

https://www.youtube.com/watch?v=_h3bRPo7gTg

6.KIRYE IRVING – IN OUT

<https://www.youtube.com/watch?v=gd6gJit-lko>

7. DEJAN BODIROGA HACIENDO EL MOVIMIENTO

<https://www.youtube.com/watch?v=kD6fXc3taMQ>

8. BOTE DE ESCAPE MÁS SPLIT

<https://www.youtube.com/watch?v=3S-exCqRmtg>

9. DIFERENTES TIROS POR ELEVACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=WqCfbvM2MFM>

10. VÍDEO DEL EJERCICIO CON JUGADORAS MINIBASKET

https://www.youtube.com/watch?v=hmaG0w_KhPA

EL DESBLOQUEO DE LA MUÑECA
ANTONIO ACUÑA
FEB