

Utilització del pal baix en formació

Sobre l'autor

L' utilització del pal baix en les categories de formació ha estat estigmatitzada durant molts anys pels entrenadors i formadors.

Com molts altres temes a la societat, el problema no és el *fons* sinó les *formes*.

Sóc capaç de justificar que durant molts anys els directors tècnics els hi hagi, i m'hagi, estat més fàcil prohibir el joc en el pal baix que educar als novells entrenadors en "l'ètica" del pal baix.

En aquest article intentaré explicar breument la meva opinió sobre el *fons*, i mirar d'ajudar en les *formes*, per tal de poder aprofitar un espai del terreny de joc vital en la formació del jugador a mig i llarg termini.

En primer terme m'agradaria explicar el *fons* de l' utilització del pal baix i en què ens pot ajudar a l'hora de formar íntegrament als jugadors entre minibàsquet i categoria infantil:

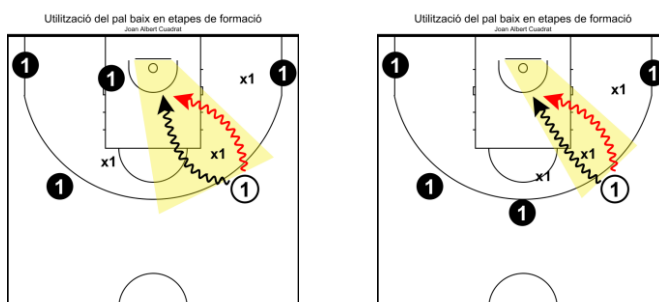
- **Ampliar els coneixements tècnics:**

- El joc de peus per encarar a cistella, reconeixement del peu de pivot i la seva utilització.
- Escollir entre gir dorsal o ventral no és possible amb el joc de passar i tallar amb 5 posicions exteriors.
- Millorar les finalitzacions, recuperar gestos tècnics com el "ganxo".
- Facilita l'aprenentatge de fintes, ja que el defensor no pot veure la pilota.
- Educar en l' utilització del bot, el jugador ha de treure avantatge en el mínim espai i amb els mínims bots possibles.

Joan Albert Cuadrat Xiques és entrenador superior de bàsquet. Actualment és l'entrenador del sènior masculí del CB Pardinyes de Lliga EBA i, en la seva trajectòria, ha entrenat equips a Lliga Femenina, Copa Catalunya, júnior preferent i seleccions catalanes i espanyoles. És professor dels cursos de l'FCBQ

- **Millorar la tècnica de passada, fomentar noves passades.**
 - Amb el joc de 5 oberts les passades son majoritàriament paral·leles, molts cops realitzades amb la tècnica de “passada de pit”.
 - Tenir un receptor al pal baix ens permet treballar les passades verticals, impossible de ser realitzades “de pit”, ja que tenim un defensor entre el passador i el receptor.
 - Millorar angles de passada, passades amb joc de peus o “a una ma” és molt difícil sense una situació de receptor en el pal baix.

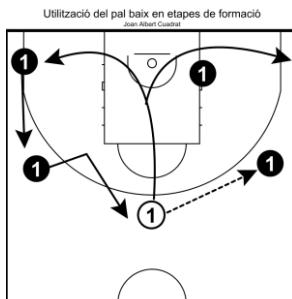
- **Millorar l'1c1 des de l'espai llunyà a cistella:**
 - Els nens en les primeres etapes de formació els costa tenir el concepte de verticalitat. Amb més espai entre els 4 jugadors oberts els podem ajudar a ser valents cap a la cistella.



- **Millorar el joc sense pilota:**
 - Quan es realitza el tall en el joc de 5 jugadors oberts només es pot reubicar en un mateix espai.



- Si aquests talls es realitzen amb 4 jugadors oberts pot permetre que el jugador que ha tallat pugui decidir marxar a cantonada contraria o a la mateixa cantonada del receptor.



- El concepte de “corda” amb 5 jugadors oberts implica que el jugador en segona línia de passada frontal, no tingui espai per mantenir el concepte de “corda” ja que li falta espai de camp (jugador en vermell).



• Millorar la tècnica defensiva:

- El jugador defensor de pilota oberta, té més espai a cobrir en el 1c1, per tant ha de ser rigorós en els seus primers desplaçaments defensius.
- El jugador no defensor de pilota i espai obert, té més distància de línia de passada, per tant ha de millorar la col·laboració i la tècnica de “córrer-defensar-córrer” amb el vol de la pilota.
- El jugador defensor de pilota al pal baix ha d'aprendre a defensar l'espalla d'un jugador, per tant ha d'estar flexionat i eliminar el “pas de caiguda” defensiu.
- El jugador no defensor de pilota al pal baix ha d'estar molt actiu en línia de passada, per aprendre a realitzar ajudes defensives frontals.

- **Aspectes motivacionals i psicològics:**

- El nen te tendència a protegir-se col·locant-se d'esquena a cistella, en el pal baix es pot sentir segur ja que el seu defensor no veu la pilota
- El nen pot rebre d'una manera estàtica molt aprop de la cistella, el que li pot donar valentia per encarar-la.
- Ajuda a entendre el concepte de verticalitat a cistella, a atacar-la d'una manera ràpida i sense temps per fer més gestos tècnics dels necessaris.
- I òbviament, ens ajuda a portar la pilota més aprop de l'objectiu final del joc, la cistella on volem anotar.

A continuació parlaré de les *formes*, les “bones formes” per tal de poder aplicar aquestes situacions sense perjudicar la formació completa del jugador.

- Tots els jugadors han de passar per tots els espais del camp (pujar la pilota, sacar de banda-fons, ocupar cantonada, carrils de rebot en el tir lliure i rebre al pal baix).
- S'ha de generar estructures de joc que permetin una rotació natural dels jugadors pel pal baix, i la resta d'espais del camp.

Doncs sí, el problema principal del *fons* és que els entrenadors confonem l'espai del camp del pal baix amb l'espai d'especialització d'un jugador amb característiques físiques per sobre de la resta en etapes de formació integral.

La formació completa d'un jugador novell no pot passar mai ni per l'especialització ni per la negació d'un espai del terreny de joc!!!!

Ens auto-convencem amb que volem formar jugadors complerts, que volem “alers” de dos metres d'alçada, que volem “bases” que dominin el joc, l'espai, el temps... però en les etapes formatives entre minibàsquet i infantil els hi eliminem una part del camp imprescindible per la qualitat del joc col·lectiu en etapes adultes.

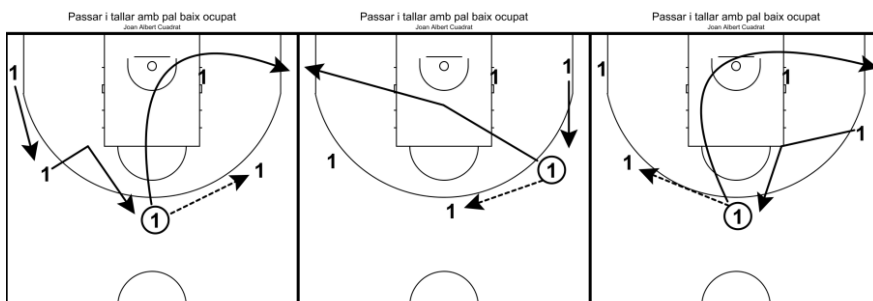
Un cop definit el *fons*, voldria explicar estructures i progressions tàctiques que ens ajudin a poder combinar la formació íntegra sense caure en l'especialització dels nens en moments inadequats, les *formes*.

Models de rotació aleatòria pel pal baix, tallant i quedant-se durant tot l'atac:

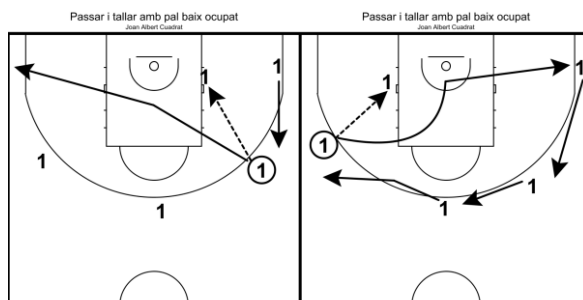
- El jugador que agafa el rebot defensiu és qui correrà al pal baix ofensiu un cop realitzi la primera passada.
- El jugador que arriba primer a cantonada, talla al pal baix.
- El jugador que saca de bada o fons, talla al pal baix.
- El jugador que trasllada la pilota del camp defensiu al camp ofensiu, un cop ha realitzat la primera passada en camp ofensiu, talla al pal baix.

Joc conceptual en etapes de formació a partir de que un jugador romangui en el pal baix:

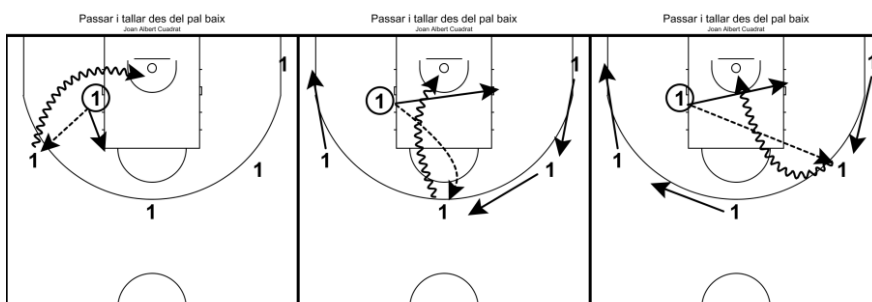
- Passar i tallar:
 - Mantenim els conceptes clàssics de tallar i re-emplaçar.
 - El jugador del pal baix demana la pilota, no descartaríem l'opció de que guanyi les esquenes o els espais buits en cas de que el seu defensor el perdi de vista.
- Passades entre els jugadors oberts.



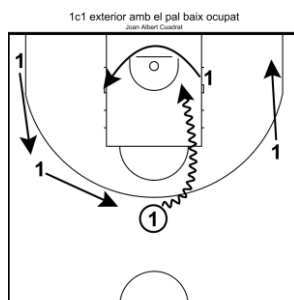
- Passada d'un jugador obert al pal baix



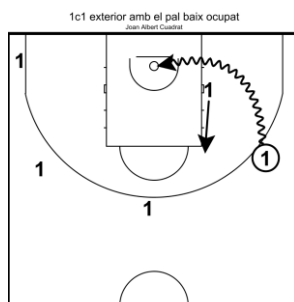
- Passada des del pal baix cap a un jugador obert.



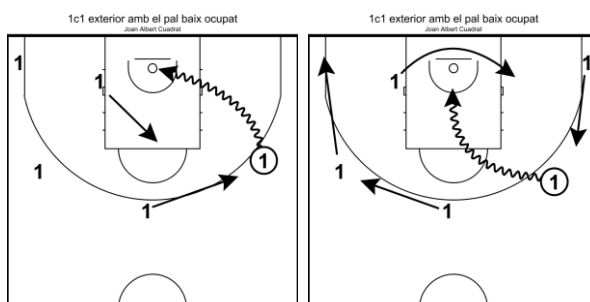
- Dividir i doblar:
 - Eduquem al jugador per a que intenti atacar cap al costat on hi ha menys defensors.
 - El jugador del pal baix sempre s'ha de moure a un espai interior.
 - Potenciem al jugador amb pilota a passar picat a interior i a l'aire a exterior
 - El jugador del pal baix ha de rebre encarant a cistella per realitzar una finalització ràpida.
- Jugador divideix des del frontal. Eduquem al jugador a atacar sempre el costat amb menys defensors.



- Jugador divideix des del costat del pal baix ocupat.



- Jugador divideix des del costat contrari del pal baix ocupat.



Planificació tàctica-formativa dels jugadors en les primeres etapes d'aprenentatge.

Tot aquest treball d'espais ens permetrà planificar la progressió tàctica del jugador cap a les etapes adultes de la següent manera.

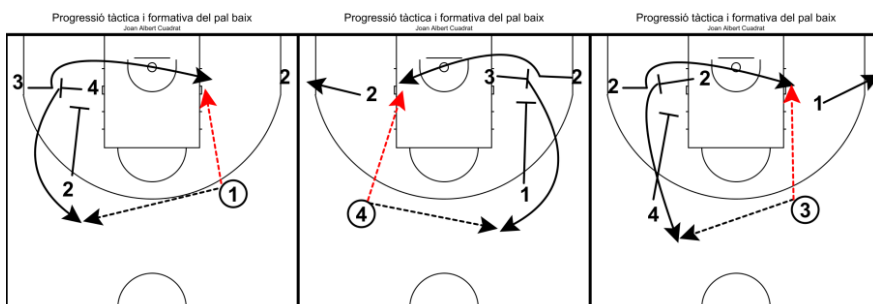
• Minibàsquet:

- Coneixement del joc amb 4 jugadors oberts i un jugador en el pal baix.
- Treballar paral·lelament els gestos tècnics contextualitzats amb el joc conceptual d'espais.
- Adquirir automatismes del joc sense pilota d'una manera programada i progressiva.
- Cada nen i equip, té la seva capacitat d'aprenentatge i molts anys de formació per endavant.

• Infantil:

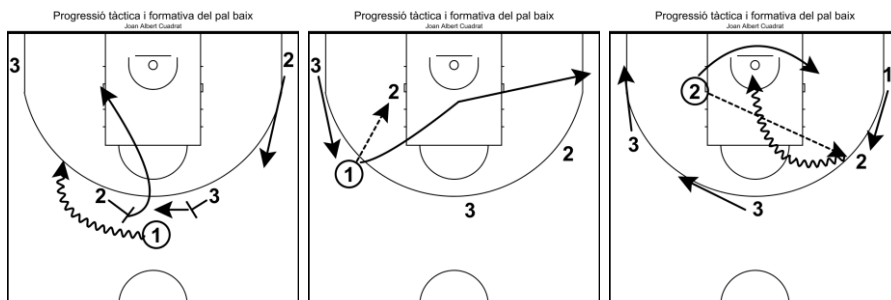
- Domini del joc amb 4 jugadors oberts i introducció de nous conceptes tàctics:
 - Introducció a la tècnica del bloc indirecte:

- Proposta del moviment universal “flex”.
- Amb aquest moviment tots els jugadors segueixen rotant pel pal baix d'una manera natural, no hi ha especialització d'un únic rol.
- Aprenentatge de la realització dels blocs indirectes horitzontals i verticals.
- El jugador es troba amb estructures de 2c2 i 3c3, i les seves possibles lectures tecnico-tàctiques.
- Un cop arriba la pilota al pal baix, o si un jugador obert genera un 1c1, podríem mantenir els conceptes treballats a minibàsquet.

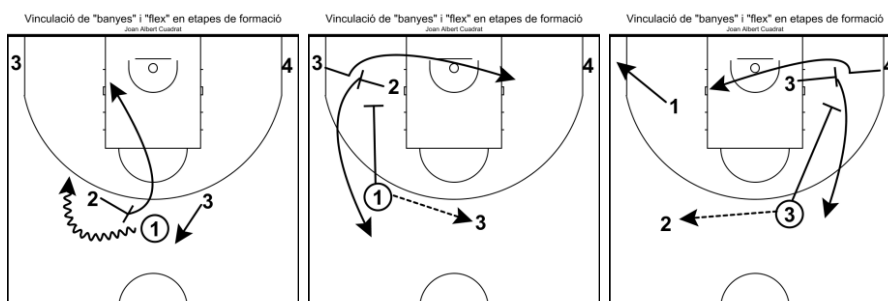


• Cadet:

- Domini total del joc amb 4 jugadors oberts i introducció de nous conceptes tàctics:
 - Introducció dels conceptes tècnic-tàctics del bloc directe estàtic.
 - Moviment universal “banyes”, el jugador que realitza el bloc directe estàtic serà el que tallarà (continuarà) al pal baix.



- A partir de pilota interior o 1c1 obert, es mantindran els conceptes treballats des de minibàsquet (automatismes de qualitat).
- Podríem arribar a vincular les estructures universals “banyes” i “flex” en un únic joc estratègic més sistematitzat.
- En el moment d’incloure moviments sistematitzats, mai haurem de perdre la llibertat del jugador.
- Els jugador s’ha de poder expressar, i els companys aplicar els automatismes adquirits del joc sense pilota per poder trobar una col·laboració a la iniciativa del company.



Els fons, sense perdre les formes, com a objectiu formatiu.

Com a conclusió, m'agradaria transmetre la importància de no discriminar un espai del camp per conceptes “ètics”. Si podem dominar les *formes* serem capaços de fer créixer els nostres jugadors d’una manera més global i amb un ventall de recursos que els permetrà potenciar al màxim les seves oportunitats.

El pal baix, no és el problema; el problema son els entrenadors que especialitzen als nens en espais on treuen un rendiment immediat, sense pensar en què necessitarà en la seva etapa adulta.

Treballar per la formació íntegra del jugador ens obliga a no obviar ni espais, ni gestos tècnics, ni valors... que necessitaran durant l’etapa adulta, que és el període més llarg de la pràctica esportiva.