

Entrenamiento de la comunicación defensiva en el baloncesto

**MARIO LOUSAME
IVÁN CORRALES**

El baloncesto, como otros deportes de equipo, tiene la necesidad imperiosa de conseguir un objetivo común. Para llegar al éxito la herramienta de la comunicación es básica para una buena sincronización. La comunicación es el proceso por el cual se transmite un mensaje. Por tanto, se establece una relación muy valiosa entre los participantes al producirse esa interacción.

Comunicarse entre los jugadores en la pista es clave ya que ellos son la extensión del entrenador y el reflejo de lo trabajado por el equipo.

Es normal que se produzcan errores en la competición; pero con una buena comunicación se puede minimizar, ya que prevalece la fuerza del grupo frente al individuo. Los puntos débiles individuales pueden quedar atenuados por el resto del grupo si son capaces de ayudarse.

En nuestros equipos un factor al que le damos mucha importancia es que

hablen entre ellos en el campo. Pero eso que pedimos a nuestros jugadores también tenemos que intentar tenerlo entrenado y hemos querido hacer una recopilación de palabras que usamos que obviamente se pueden cambiar al gusto del consumidor.

A. Defensa individual

Pedir "Ayuda" cuando no hay opción de recuperar jugador.

El que está en situación de ayudar grita "Ayudo" para que se sepa que está montada la 1ª ayuda.

Objetivo idílico es que haya otro grito de un compañero que grite "2ª" refiriéndose a que ayude que él le hace la 2ª ayuda.

Defensa a un jugador que no queremos ninguna ayuda gritamos "Nada". Hay que apretar líneas de pase.

Recuperar jugador "Estoy"

Defensa pivot por delante:

- El que está por delante grita "Por delante"
- El que está en ayudas grita "Ayudo"

Si decantamos gritamos

"Fondo" para que se monte un sistema de ayuda por línea de fondo.

Ante situaciones de desventaja que arreglamos el que llega grita "Vete" para cambiar. Por ejemplo en el PB cuando hay un miss-match...

Bloqueo directo

Pivot avisa Bloc derecha o izquierda y seguidamente qué defensa:

- Flash / Push / 2 Blue / Pasa (3º) / Cambio
- Cuando el exterior tiene que recuperar y llega tarde el pivot le grita "Llega" para poder marcharse a por su par.

El exterior tiene que comunicar con el pivot:

- "Paso" si pasa de 1º sin necesidad de ayuda
- Cuando el exterior recupera a su par para avisar al pivot que se vaya con "Estoy"
- Si quiere que se quede al 2c1 se grita "Dos"

Bloqueo indirecto

El que recibe el bloc habla:

- Cambio
- Si persigo gritamos "Flash"

- Recortar gritamos "Push"

B. Defensa en zona

Avisamos "Esquinas" para que el responsable vaya directamente. Suele avisar el 5

Avisamos que hay Taco (suele avisar el 5) y el que lo coge enseguida dice "Mío".

C. Defensas presionantes

Gritamos "Medio" cuando hay lado débil para que los jugadores lado débil se acerquen al balón dejando pase lado contrario y gestionando zona de balón.

Gritamos "Otro" si repetimos un 2c1.

Con este pequeño artículo sólo esperamos que los entrenadores seamos conscientes de la importancia de la comunicación y se crea en ella y se ENTRENE porque seguro que en el futuro nos ahorrará trabajo.

Cada uno tiene sus manías y preferencias. Adaptarlo a vosotros. Mucha suerte.