

## AUTOBLOQUEO Y JUEGO INTERIOR

Juan Miguel Díaz Vázquez,  
Licenciado en Educación Física, INEFC-Lleida,  
entrenador de baloncesto.

### Introducción

Hablar de baloncesto se está convirtiendo, cada vez más, en algo realmente complicado. La enorme cantidad de artículos, libros, vídeos, *clinics*, etcétera que lo analizan desde las más distintas vertientes (técnica, táctica, fisiológica, psicológica, sociológica, etcétera) hacen que este deporte haya adquirido unos niveles de difusión y popularidad bastante elevados.

Muchos son los profesionales (o aficionados) del baloncesto que hablan de grandes y complicados sistemas ofensivos y defensivos, de variantes, del ataque "Flex", el "corte UCLA", del "shuffle", del "pick and roll", de "body check", de sus experiencias en los distintos banquillos de los más prestigiosos clubs de Europa y América... pero pocos entrenadores o estudiosos del baloncesto hablan de los pequeños detalles, de movimientos a simple vista insignificantes que, analizados, comparados y estudiados se convierten en aspectos determinantes en la mejora de los jugadores y, como consecuencia de ello, en la mejora de un equipo, un club y, en definitiva, del baloncesto.

La mayoría de los entrenadores buscamos en los libros, en las conferencias y en todo tipo de material informativo que podamos recopilar la fórmula mágica que resuelva nuestros problemas; el sistema ofensivo que acabe con nuestros bajos marcadores; las defensas presionantes que consigan que cualquier enemigo se convierta en pequeño, o un movimiento secreto de

tal o cual entrenador famoso. Todo este esfuerzo de búsqueda incesante de la panacea del baloncesto se queda en nada cuando nos damos cuenta de que la calidad de un sistema, de un movimiento, etcétera, es directamente proporcional a la calidad de nuestros jugadores.

Por todo ello, nuestros esfuerzos deben encaminarse a la mejora individual de cada uno de nuestros jugadores, la cual repercutirá en la mejora del equipo. Si un colectivo está formado por un conjunto de partes, es evidente que en la medida que cada una de estas partes mejore, dichas mejoras individuales revertirán en una mejora colectiva.

En relación con todo lo expuesto anteriormente y haciendo referencia al trabajo de la técnica individual, Pedro Martínez (entrenador-jefe del TDK Manresa) dijo en un *clinic* celebrado hace dos años en Orense: "No hay malos sistemas, hay malos jugadores." Pienso que en esta afortunada frase se puede resumir la base sobre la que todo entrenador debe trabajar día a día. Si queremos que nuestro equipo mejore, intentemos que cada uno de nuestros jugadores mejore en la medida de lo posible; enseñémosles, informémosles, eduquémosles en el baloncesto. ¿De qué vale que se aprendan todos los movimientos de los sistemas ofensivos si son incapaces de aprovechar al máximo cada una de las opciones que éste les ofrece? Debemos dotar al jugador de un bagaje técnico suficiente para que exprese las muchas opciones que un esquema tácti-

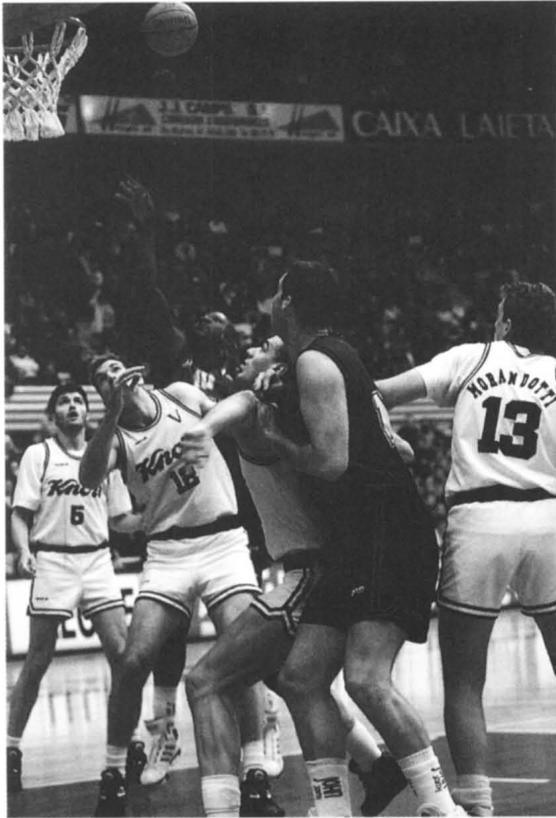
co le puede ofrecer. Sólo conseguiremos esto si somos capaces de hacer grandes los pequeños detalles, estos detalles que sólo el trabajo de la técnica individual nos permitirá conseguir.

El tema central que he escogido para desarrollar en este artículo es el autobloqueo. Este aspecto concreto del juego ofensivo se ha venido identificando casi exclusivamente con la técnica individual del juego sin balón (recepción de los jugadores exteriores). Muchos entrenadores y autores han restringido el uso de esta técnica al aspecto del desmarque para ganar una buena línea de pase; han identificado el autobloqueo con una de las fases de ejecución de la técnica de recepción del jugador (fundamentalmente, jugadores exteriores).

A mí me gustaría analizar el autobloqueo desde un triple enfoque:

- El autobloqueo como elemento de la técnica individual ofensiva (automatismo).
- El autobloqueo como elemento de la táctica individual ofensiva (consecución individual de un objetivo colectivo-común: 1x1).
- El autobloqueo como elemento de la táctica colectiva ofensiva (sistema de juego: fin en sí mismo).

El autobloqueo visto desde esta triple vertiente se convertirá en un elemento básico, fundamental para el jugador interior (aunque es importante que el resto de jugadores conozca este movimiento para cubrir cualquier necesidad



corporal que he elegido para contactar con la defensa es el tronco del jugador ofensivo; tanto su zona anterior (principalmente, zona abdominal superior y pecho hasta la línea de los hombros), como su parte posterior (zona coxal, lumbar y dorsal media). En ambos tipos de autobloqueo intentaremos que el jugador baje su centro de gravedad mediante una flexión de piernas adecuada (no menos de 45° ni más de 90°).

### **Autobloqueo frontal o de seguridad**

Mecánicamente se realizará como un bloqueo, lo único que va a cambiar es el receptor de esta técnica, ya que en vez de ser el defensor de cualquier compañero será el propio

defensor del jugador ejecutante. Es importante seguir el esquema tradicional del bloqueo, con lo cual después de contactar con el defensor se deberá efectuar la continuación, *abriéndose* al balón (acercarse o alejarse del balón es una decisión posterior al movimiento completo: contacto-continuación).

### **Autobloqueo dorsal**

En algunas ocasiones, la parte del atacante que contacta es la posterior. Es una técnica más rápida que la anterior debido a que el jugador que la lleva a cabo ya está *encarado* hacia la zona del campo donde quiere recibir la pelota. Aquí, las dos fases del movimiento —contacto (bloqueo) y continuación— quedan aunadas en un solo gesto. La velocidad que se gana con el autobloqueo dorsal se ve equilibrada con la seguridad que proporciona el autobloqueo frontal, ya que, con este último, el atacante puede controlar de una manera más firme al defensor. Ambos movimientos pueden darse, fun-

damentalmente, por la sobrecarga del juego en un lado determinado de la zona de ataque, y la situación del atacante y su defensor respecto a dicha sobrecarga pueden ser:

1. Jugador atacante en lado débil y defensor en posición de ayuda.
2. Jugador atacante en lado fuerte y defensor en actitud de negación de pase (defensa de anticipación o defensa por delante).
3. Jugador atacante en lado fuerte y defensor en posición de seguridad o defensa por detrás. En este tercer caso, el esquema visto hasta ahora de autobloqueo variará sensiblemente, pero, en esencia, veremos que puede cambiar algo la forma, aunque no el objetivo del movimiento.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que las zonas de contacto expuestas con anterioridad deben respetarse siempre y no utilizar las manos o los antebrazos, ya que corremos el riesgo de ganar una falta personal. Es muy raro que el árbitro pite una falta por luchar cuerpo a cuerpo y más si el balón no está por medio. Cada vez más, el contacto dentro de la zona entre dos hombres *grandes* sin balón está siendo permitido (mientras no se utilicen las extremidades —a veces, incluso en estos casos—).

En los tres casos anteriores de sobrecarga, el autobloqueo a emplear será:

1. El jugador podrá ir a contactar con su defensa por medio, tanto del autobloqueo frontal como dorsal (decisión propia).
2. El autobloqueo a utilizar será el dorsal.
3. En este caso se realizará un movimiento mixto, en el que la espalda del jugador ofensivo contactará con el defensor. Una vez el contacto esté efectuado intentará seguir ganando poco a poco espacio hacia la canasta (evitar falta de ataque) y, una vez haya metido al defensor prácticamente debajo del aro, recibirá un pase (siempre picado) para girarse con fuerza

táctica que el entrenador tenga en un momento determinado —base alto—).

## **Definición de autobloqueo**

“Contacto que el jugador atacante ejerce sobre su defensor con la intención de ganar una posición (espacio) que le proporcione la oportunidad de realizar un lanzamiento de alto porcentaje (cerca del aro) con ventaja.”

Esta definición podría aplicarse también a la concepción tradicional de autobloqueo, con la salvedad de que el objetivo, en este caso, sería el desmarque para mejorar el ángulo o línea de pase atacante.

## **Tipos de autobloqueo**

Fundamentalmente, distingo dos tipos de autobloqueo, usando como referencia la parte del cuerpo del atacante que toma contacto con el defensor. La zona

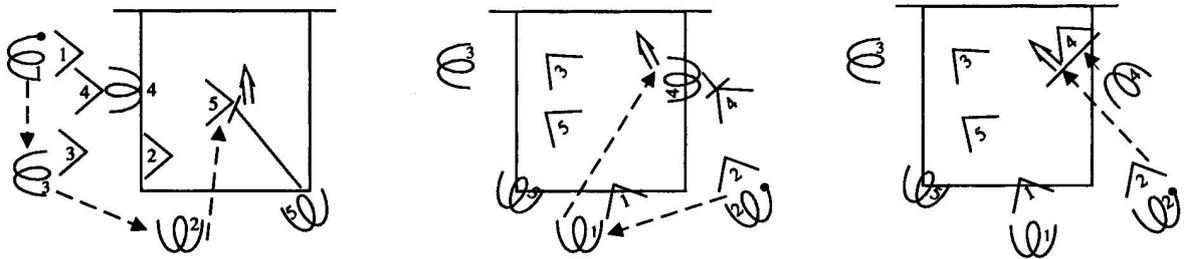


Figura 1.

en busca de los dos puntos (o dos puntos y adicional). Vemos que el contacto se realiza como el autobloqueo dorsal, pero el final es del autobloqueo frontal (ver la figura 1).

## Elementos estructurales

Como ya dije anteriormente, para analizar la estructura, la mecánica del autobloqueo, hay que tomar como punto de referencia el esquema tradicional del bloqueo que, desde mi punto de vista, básicamente es: aproximación, parada, contacto y continuación.

### Aproximación

En cualquiera de las formas de autobloqueo, la aproximación al jugador defensor ha de ser progresiva y controlada, ya que una de las maneras de abortar este movimiento es provocando falta de ataque durante esta primera fase.

El jugador ofensivo deberá saber utilizar, en este momento del juego, tanto su visión periférica como marginal; así controlará en todo momento qué ocurre con el resto de compañeros y defensores, además de dónde se encuentra su propio defensor.

### Parada

Justo antes de contactar con el defensor, el jugador que realiza el autobloqueo debería adoptar una posición sólida y equilibrada, en la que pudiese

aguantar o, incluso, desplazar en un sentido ventajoso (conquista de espacio) al defensor.

Para esto será determinante que baje lo suficiente su centro de gravedad, por medio de una adecuada flexión de piernas (no menos de 45° ni más de 90°) e incline ligeramente el tronco hacia su defensor. La inclinación se hará con el objeto de controlar al defensa, pero nunca de apoyarse en él, ya que, algunas veces, cuando el defensor nota que el atacante está apoyado (sobre todo si lo hace con la espalda) se aparta brusca-mente después de aguantarlo unos instantes, provocando así su desequilibrio.

### Contacto

El contacto con el defensor con cualquiera de las zonas del cuerpo (tronco) del atacante que he mencionado con anterioridad (tipos de autobloqueo), tomando como punto de referencia básico la situación del balón y del jugador defensivo correspondiente.

Es importante que tanto las extremidades superiores (manos, fundamentalmente) como las inferiores (rodillas) no toquen al defensor. Son dos partes del cuerpo del atacante que los árbitros controlan con más celo durante la realización de este tipo de movimientos.

### Continuación

Es el auténtico y único final de todo bloqueo (autobloqueo). El autobloqueo no acaba cuando *enganchamos* al de-

fensor; hay un último movimiento, *parador* de canastas, faltas o ambas cosas. Una vez finalizado el contacto, el jugador deber continuar, de tal manera que se debe producir una apertura hacia el balón a la vez que, con el cuerpo (parte posterior del tronco), se anulará cualquier tipo de acción del defensor. ¿Cuántas veces habremos dicho a nuestros jugadores: “¡Bloquea y continúa!”? Este movimiento final de continuación será el que nos abra paso hacia el aro (sólo si ejecutamos correctamente los tres puntos anteriores y hemos tenido en cuenta los elementos funcionales).

## Elementos funcionales

Las condiciones bajo las cuales se dará el autobloqueo son muy concretas; básicamente serán: leer la defensa, relación espacio-tiempo y dinámica de sobrecargas (inversión de balón).

### Leer la defensa

Éste es un aspecto clave que se puede extrapolar a todo lo que es el juego del baloncesto. El jugador debe observar qué está ocurriendo en el campo en todo momento: dónde está el balón, qué hacen sus compañeros y sus respectivos defensores, qué hace su defensor... en definitiva, debe tener presente que cada acción ofensiva irá seguida de una reacción (activa o pasiva) de la defensa. Teniendo en cuenta este principio

de acción-reacción, el jugador atacante, con o sin balón, debe actuar constantemente con el fin de desorientar, entretener y desequilibrar lo más posible a la defensa. En general, la línea de actuación irá encaminada a hacer creer al oponente lo contrario de lo que queremos llevar a cabo, tanto si defendemos (*flash* defensivo) como si atacamos (movimientos *en ángulo* del jugador sin balón, etcétera).

Por lo que respecta al autobloqueo, en particular cuando hablamos de actuar, nos referimos a pequeños matices previos a la ejecución del movimiento en sí, tales como:

- Si el ataque está en el lado fuerte, defendido por delante. Hacer creer al defensor que queremos ganar la posición también por delante e ir poco a poco sacándolo de la zona hasta el momento que decidamos el lugar (espacio) y el momento (tiempo) de fijarlo y conseguir nuestro objetivo (ver la figura 2).
- Si el atacante está en el lado fuerte, defendido por detrás. Colocarnos totalmente erguidos, en actitud relajada (sin intención aparente de intervenir) y pegados al defensor. De esta posición pasaremos, en el momento más adecuado (jugador con balón atento a nosotros, por ejemplo, predispuesto a pasarnos), a una actitud (postural y mental) más agresiva (flexión de piernas, centro de gravedad bajo, control del defensor, empuje progresivo hacia atrás, gesto de pedir el balón picado, etcétera). Todo esto acompañado de un

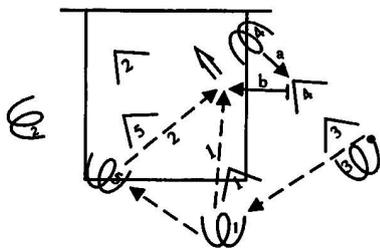


Figura 2.

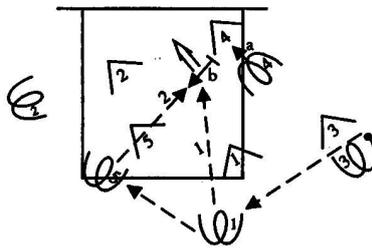


Figura 3.

cambio de ritmo (buscamos sorprender, aturdir al defensor) (Ver la figura 3).

- Si el atacante está en el lado débil y su defensor en ayuda. El movimiento que deberá realizar, en este caso, el jugador ofensivo tendrá una doble finalidad: alejarse del lado fuerte un poco más de lo que está y, a la vez, buscar la espalda de su defensor (con ambos movimientos conseguiremos o bien salir del ángulo de visión de nuestro defensor o evitar la ayuda de éste a sus compañeros). En el momento que logramos alejarnos del juego y salir del ángulo de visión del defensor, efectuaremos un cambio de ritmo para sorprenderlo y *ganar la pintura* (ver la figura 4).
- El mismo concepto se puede aplicar contra defensas zonales. La única diferencia con el autobloqueo contra defensas individuales es que el objetivo no es buscar a *mi hombre*, sino al *dueño* de la zona que me interesa ocupar. Por ejemplo, contra zona 2-1-2 (ver la figura 5):

a) Recepción de 5 (*gana la pintura*);

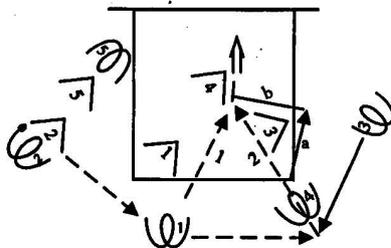


Figura 4.

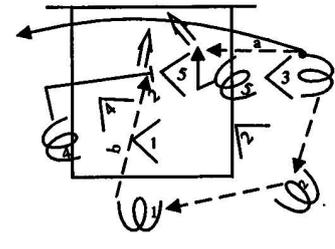


Figura 5.

b) Recepción de 4. 3, después de pasar a 2, corta y se prepara para tirar si el defensor de la zona a la que se dirige (4) va a la ayuda. Si el defensor (4) no va a ayudar dentro y sale con el atacante (3), la opción está en el autobloqueo de 4. El atacante deberá buscar al defensor que, por la formación zonal establecida, le correspondería si estuviera en el lado y contactará con él en el momento justo en que se inicia la inversión del balón.

### Relación espacio-tiempo

Creo que ha quedado bastante clara la importancia de ocupar ciertas áreas del campo para romper, mediante el autobloqueo, la defensa contraria. Pero esta conquista del espacio no sería fructífera si no se lleva a cabo de una manera coordinada.

No sólo nos tiene que preocupar el qué, cómo y por qué; es vital que todo el equipo discrimine el cuándo:

a) Autobloqueador en lado débil. El contacto lo hará al inicio de la inversión del balón.

b) Autobloqueador en lado fuerte. El pasador tendrá que leer el lenguaje gestual de su compañero para determinar el momento del pase (picado o bombeado):

- Autobloqueador defendido por detrás: el pasador deberá saber esperar el momento en que su compañero conquiste el espacio-objetivo y le señale el suelo, reclamando un paso picado.

- Autobloqueador defendido por delante: lo mismo que en el punto anterior, pero el gesto que debe esperar el pasador es que el autobloqueador señale a sus compañeros el lado débil (mejorar ángulo de pase) o hacia el aro (pase bombeado).

La relación espacio-tiempo es uno de los factores esenciales en el proceso táctico.

### Dinámica de sobrecargas

De manera general, el concepto de “sobrecarga” debe ir unido al de “inversión de balón”. Estos dos conceptos, dentro del apartado ofensivo del baloncesto, son claves para concebir un buen ataque. La suma de ambos, desde mi punto de vista, es lo que dará como resultado la dinámica de sobrecargas.

De manera particular, por lo que se refiere al autobloqueo, una sobrecarga determinada puede constituir única y exclusivamente un finta del ataque para aglutinar a la defensa en una zona *estéril* del campo, dejando desprotegidas otras áreas de interés ofensivo que, por medio del trabajo de inversión de balón y autobloqueo, pueden llegar a conquistarse para conseguir tiros de alto porcentaje.

### Clasificación del autobloqueo

Podemos entender el autobloqueo desde tres vertientes: autobloqueo como elemento de la técnica individual ofensiva, autobloqueo como elemento de la táctica individual ofensiva y autobloqueo como elemento de la táctica colectiva defensiva.

#### Elemento de la técnica individual ofensiva

El autobloqueo deberíamos enseñarlo como un elemento más de la técnica individual de todos los jugadores. De la misma manera que nos preocupa, sobre todo en etapas iniciales (categorías

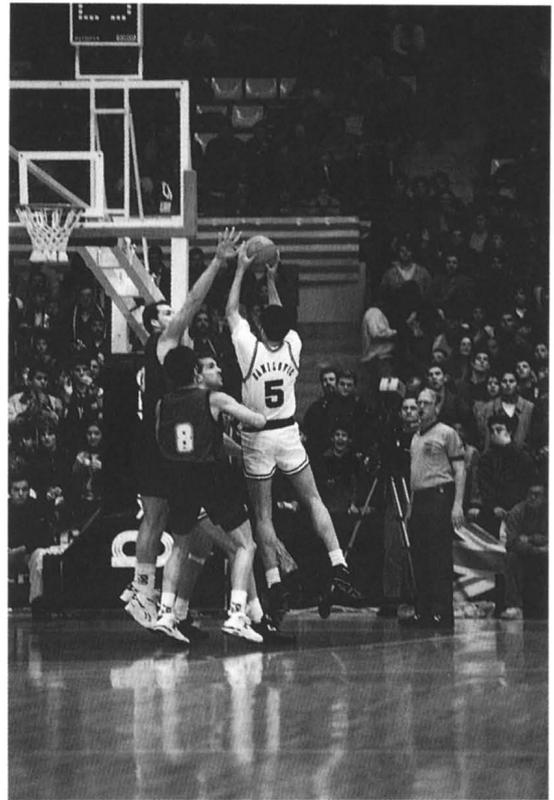
as de base), que los jugadores adquieran una buena técnica de tiro, bote, pase, desplazamientos, etcétera... deberíamos preocuparnos de la enseñanza de una buena técnica de autobloqueo (utilización del propio cuerpo). Es importante que el jugador mecanice, automatice este movimiento. Una vez asimilado en las primeras etapas del jugador, podrá desarrollarse, más adelante, de manera específica, con los hombres *grandes*.

#### Elemento de la táctica individual ofensiva

Específicamente en los jugadores interiores es un recurso táctico individual interesantísimo, ya que utilizado de forma sistemática y obligada (siempre que el jugador se encuentre en cualquiera de las situaciones comentadas en párrafos anteriores) nos facilita una opción ofensiva más, de tal manera que, si no se soluciona el ataque con este recurso, el sistema marcado no se rompe y se puede continuar hasta el final. Es una manera de darle libertad al jugador dentro de la posible rigidez de los distintos esquemas tácticos ofensivos (aunque esta rigidez cada vez sea menor) y llegar así a la consecución individual (1x1) de un objetivo colectivo (canasta, falta...).

#### Elemento de la táctica colectiva ofensiva

El autobloqueo podría tener fin en sí mismo si se introduce dentro del repertorio ofensivo del equipo como parte de un sistema o como un sistema exclusivo de ataque (juego por sobrecargas y autobloqueos). De esta manera no sólo aprovecharemos nuestros hombres *grandes*, sino que podremos plantear situaciones especiales si



disponemos de bases altos o aleros con buen juego en poste medio o bajo.

### Ubicación

Dentro de este apartado quiero hablar de en qué momento del proceso educativo del jugador debería introducirse el trabajo del autobloqueo. Para ello es necesario distinguir el concepto técnico del concepto táctico. La técnica del autobloqueo deberíamos trabajarla dentro del bloque de técnica individual; de esta manera, el jugador se familiarizará con su mecánica de ejecución. Iniciaremos su enseñanza antes que la del bloqueo tradicional (directo, indirecto, ciego, de rebote...). Incluso muchos conceptos del autobloqueo pueden servir de introducción al trabajo del bloqueo.

Por lo que se refiere al aspecto táctico, podemos iniciar al jugador en el momento que empezamos el trabajo de 2x2 y, desarrollarlo en las situaciones de



3x3 y 4x4. Para su enseñanza distinguiremos, como en cualquier elemento del baloncesto, tres fases:

- a) Tecnicación (escuelas de baloncesto): técnica individual.
- b) Especialización (categorías de base): técnica colectiva y táctica individual.
- c) Competición (equipos sénior): táctica individual y colectiva.

Quiero dejar claro que la división en estas tres fases es sólo para clarificar conceptos, pero de ningún modo estos bloques funcionarán como compartimentos independientes. Lo que sí variará es el porcentaje y distribución temporal del trabajo en cada momento (he destacado el tema central de cada fase pero, evidentemente, no el único). El

trabajo de la técnica individual no se abandonará nunca (cada etapa tiene su momento para este tema).

Desde el punto de vista de la ubicación técnico-táctica-temporal podemos considerar el autobloqueo como el punto de unión o el eslabón técnico-táctico entre la ofensiva de "pasar y jugar" (pase y va) y el ataque por bloqueos. De esta manera, en la enseñanza del juego de ataque (tanto de transición como de ataque estático) distinguiremos tres niveles:

- a) "Pasar y jugar".
- b) Juego por autobloqueos.
- c) Juego por bloqueos.

De la combinación de estos tres niveles se extraerían formas mixtas de ataque o sistemas ofensivos.

## Conclusión

El autobloqueo tiene, fundamentalmente, tres aplicaciones directas dentro del juego, que implica de manera distinta a los componentes de un equipo. En este sentido, distinguiremos tres juegos:

1. Juego universal. Aquí estarían englobados los jugadores de las distintas demarcaciones. En este momento adquiere protagonismo la técnica individual enfocada al trabajo de recepción-desmarque (concepción tradicional del autobloqueo).
2. Juego interior. En este apartado adquieren protagonismo los jugadores *grandes*, los cuales deben hacer del autobloqueo un elemento fundamental de su táctica individual. Deben utilizarlo de manera prácticamente automática, tanto en las situaciones de inversión del balón como en las de pase directo (picado o bombeado).
3. Juego exterior. Ahora, el protagonismo será para los jugadores de perímetro, dentro de lo que podríamos denominar "situaciones especiales" de la táctica colectiva (tanto con pase directo como con inversión del balón).

En definitiva, este pequeño ensayo, obtenido absolutamente de mi experiencia profesional, no es más que un acercamiento a un concepto que, a buen seguro, irá adquiriendo mayor importancia con el paso del tiempo; sobre todo para entrenadores que, como yo, piensan que el baloncesto se ha hecho para "jugar interior".