

## AUTOBLOCATGE I JOC INTERIOR

Juan Miguel Díaz Vázquez,  
Llicenciat en Educació Física, INEFC-Lleida,  
entrenador de bàsquet.

### Introducció

Parlar de bàsquet esdevé, cada cop més, una cosa realment complicada. L'enorme quantitat d'articles, llibres, vídeos, *clinics*, etcètera, que l'analitzen des dels més diferents vessants (tècnic, tàctic, fisiològic, psicològic, sociològic, etcètera) fa que aquest esport hagi adquirit uns nivells de difusió i de popularitat força elevats.

Són molts els professionals (o afeccionats) del bàsquet que parlen de grans i de complicats sistemes defensius i ofensius, de variants de l'atac *flex*, del *tall UCLA*, del *shuffle*, del *pick and roll*, del *body check*, de les seves experiències en les diferents banquetes dels més prestigiosos clubs d'Europa i d'Amèrica... però pocs entrenadors o estudiosos del bàsquet parlen dels petits detalls, de moviments a simple vista insignificants que, analitzats, comparats i estudiats esdevenen aspectes determinants en la millora dels jugadors i, com a conseqüència d'això, en la millora de l'equip, d'un club i, en definitiva, del bàsquet.

La majoria d'entrenadors busquem en llibres, en conferències i en tot tipus de material informatiu que podem recopilar la fórmula màgica que resolgui els nostres problemes, el sistema ofensiu que acabi amb els nostres baixos marcadors, les defenses que pressionin i que aconseguixin que qualsevol enemic esdevingui petit, o un moviment secret d'algun entrenador famós. Tot aquest esforç de recerca constant de la panacea del bàsquet perd importància quan ens adonem que la qualitat d'un

sistema, d'un moviment, etcètera, és directament proporcional a la qualitat dels nostres jugadors.

Per tot això, els nostres esforços s'han de dirigir a la millora individual de cadascun dels nostres jugadors, cosa que repercutirà en la millora de l'equip. Si un col·lectiu està format per un conjunt de parts, és evident que com més millori cadascuna d'aquestes parts, aquestes millores individuals revertiran en una millora col·lectiva.

Amb relació al que hem exposat anteriorment, i fent referència al treball de la tècnica individual, Pedro Martínez (entrenador en cap del TDK Manresa) va dir en un *clinic* celebrat fa dos anys a Orense: "No hi ha mals sistemes, hi ha mals jugadors."

Penso que aquesta afortunada frase pot resumir la base sobre la qual qualsevol entrenador ha de treballar dia a dia. Si volem que el nostre equip millori, intentem que cadascun dels nostres jugadors millori en la mesura que pugui; ensenyem-los, informem-los, eduquem-los en el bàsquet. De què val que s'apreguin tots els moviments dels sistemes ofensius si són incapaços d'aprofitar al màxim cadascuna de les opcions que aquest els ofereix? Hem de dotar els jugadors d'un bagatge tècnic suficient per a què exprimi totes les opcions que un esquema tàctic pot oferir-li. Només aconseguirem això si som capaços de fer *grans* els petits detalls, aquests detalls que només el treball de la tècnica individual ens permetrà aconseguir.

El tema central que he escollit per a desenvolupar en aquest article és l'auto-

blocatge. Aquest aspecte concret del joc ofensiu s'ha identificat quasi exclusivament amb la tècnica individual del joc sense pilota (recepció dels jugadors exteriors). Molts entrenadors i autors han restringit l'ús d'aquesta tècnica a l'aspecte del desmarcatge per a guanyar una bona línia de passada; han identificat l'autoblocatge amb una de les fases d'execució de la tècnica de recepció del jugador (fonamentalment jugadors exteriors).

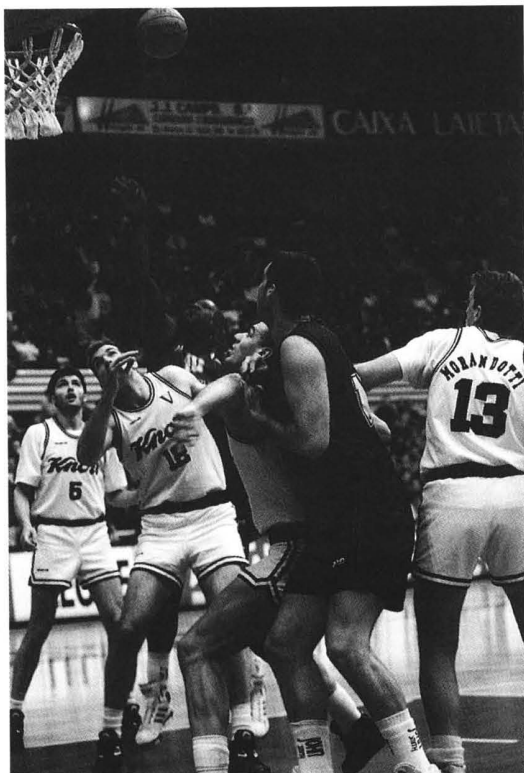
A mi m'agradaria analitzar l'autoblocatge des d'un triple enfocament:

- L'autoblocatge com a element de la tècnica individual ofensiva (automatisme).
- L'autoblocatge com a element de la tàctica individual ofensiva (consecució individual d'un objectiu col·lectiu comú: 1x1).
- L'autoblocatge com a element de la tàctica col·lectiva ofensiva (sistema de joc: fi en si mateix).

L'autoblocatge vist des d'aquest triple vessant esdevindrà un element bàsic, fonamental, per al jugador interior (tot i que és important que la resta de jugadors conegui aquest moviment per a cobrir qualsevol necessitat tàctica que l'entrenador tingui en un moment determinat —base alt—).

### Definició d'autoblocatge

"Contacte que el jugador atacant exerceix sobre el seu defensor amb la intenció de guanyar una posició (espai)



que li proporcionï l'oportunitat de realitzar un llançament d'alt percentatge (prop de l'anella) amb avantatge." Aquesta definició podria aplicar-se també a la concepció tradicional d'autoblocatge, amb l'excepció que l'objectiu, en aquest cas, seria el desmarcatge per a millorar l'angle o la línia de passada atacant.

### Tipus d'autoblocatge

Fonamentalment, distingeixo dos tipus d'autoblocatge, prenent com a referència la part del cos atacant que contacta amb el defensor. La zona corporal que he escollit per a contactar amb la defensa és el tronc del jugador ofensiu; tant la zona anterior (principalment, la zona abdominal superior i el pit fins a la línia de les espatlles), com la part posterior (zona coxal, lumbar i dorsal mitjana). En ambdós tipus d'autoblocatge intentarem que el jugador baixi el seu centre de gravetat amb una flexió de ca-

mes adequada (ni menys de 45° ni més de 90°).

### Autoblocatge frontal o de seguretat

Mecànicament es farà com un blocatge; l'única cosa que canviarà serà el receptor d'aquesta tècnica, ja que en comptes de ser el defensor de qualsevol company, serà el defensor del jugador executant.

És important seguir l'esquema tradicional del blocatge, amb la qual cosa després de contactar amb el defensor s'haurà d'efectuar la continuació i "obrir-se" a la pilota (acostar-se a a pilota o allunyar-se'n, és una decisió posterior al moviment complet: contacte-continuació).

### Autoblocatge dorsal

De vegades, la part de l'atacant que contacta és la posterior. És una tècnica més ràpida que l'anterior perquè el jugador que la du a terme ja és de cara a la zona del camp on vol rebre la pilota. En aquest cas, les dues fases del moviment —contacte (blocatge) i continuació— s'uneixen en un sol gest. La velocitat que es guanya amb l'autoblocatge dorsal s'equilibra amb la seguretat que proporciona l'autoblocatge frontal, ja que, amb aquest darrer, l'atacant pot controlar d'una manera més ferma el defensor.

Ambdós moviments poden donar-se, fonamentalment, per la "sobrecàrrega" del joc en un costat determinat de la zona d'atac i la situació de l'atacant i del seu defensor respecte a la dita sobrecàrrega:

1. El jugador atacant en el costat dèbil i el defensor en posició "d'ajuda".
2. El jugador atacant en el costat fort i el defensor en actitud de "negació

de la passada" (defensa d'anticipació o defensa per davant).

3. El jugador atacant en el costat fort i el defensor en posició de "seguretat" o defensa per darrera. En aquest tercer cas, l'esquema d'autoblocatge vist fins ara variarà sensiblement, però, en essència, veurem que, si bé pot canviar una mica la forma, no l'objectiu del moviment.

Un aspecte important a tenir en compte és que les zones de contacte exposades amb anterioritat han de respectar-se sempre i no usar mai les mans o els avantbraços, ja que correm el risc de guanyar-nos una falta personal. És molt estrany que l'àrbitre xiuli una falta per lluitar cos a cos, i més si la pilota no és pel mig. Cada cop es permet més el contacte dins de la zona entre dos homes "grans" sense pilota (mentre no s'emprin les extremitats —de vegades fins i tot en aquests casos—).

En els tres casos anteriors de sobrecàrrega l'autoblocatge a usar serà:

1. El jugador podrà anar a contactar amb el seu defensor mitjançant tant l'autoblocatge frontal com el dorsal (decisió pròpia).
2. L'autoblocatge a usar serà el dorsal.
3. En aquest cas es farà un moviment mixt en què l'esquena del jugador ofensiu contactarà amb el defensor. Un cop el contacte ja s'hagi efectuat, intentarà continuar guanyant a poc a poc espai cap a la cistella (evitar falta d'atac) i, un cop hagi situat el defensor pràcticament sota l'anella, rebrà una passada (sempre "picada") i es girarà amb força per a buscar els dos punts (o dos punts i addicional). Veiem que el contacte es realitza amb l'autoblocatge dorsal, però el final és de l'autoblocatge frontal (vegeu la figura 1).

### Elements estructurals

Cam ja he dit anteriorment, per a analitzar l'estructura, la mecànica de l'au-

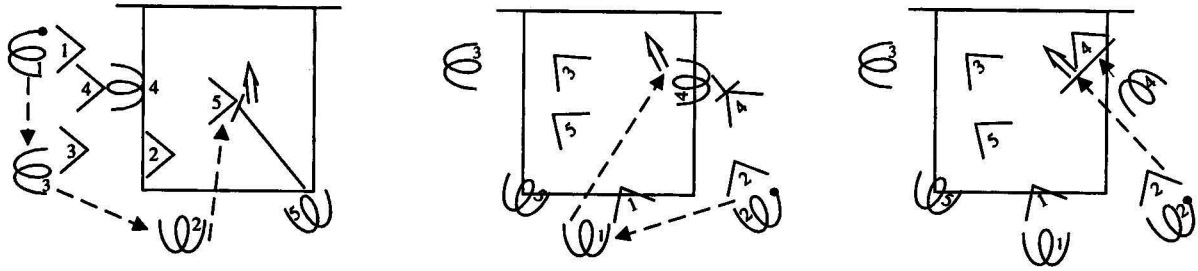


Figura 1.

toblocatge, cal prendre com a punt de referència l'esquema tradicional del blocatge que, des del meu punt de vista, és bàsicament: aproximació, parada, contacte i continuació.

### Aproximació

En qualsevol de les formes d'autoblocatge, l'aproximació al jugador defensor ha de ser progressiva i controlada, ja que una de les maneres d'avortar aquest moviment és provocant falta d'atac durant aquesta primera fase.

El jugador ofensiu haurà de saber utilitzar, en aquest moment del joc, tant la seva visió perifèrica com la marginal; així controlarà en tot moment què passa amb la resta de companys i de defensors, i on es troba el seu propi defensor.

### Parada

Just abans de contactar amb el defensor, el jugador que efectua l'autoblocatge hauria d'adoptar una posició sòlida i equilibrada amb què pogués "aguantar" o, fins i tot, desplaçar en sentit avantatjós (conquesta d'espai) el defensor.

Per a aconseguir-ho, serà determinant que baixi prou el seu centre de gravetat, mitjançant una adequada flexió de cames (ni menys de 45° ni més de 90), i que inclini lleugerament el tronc cap al seu defensor. La inclinació es farà per tal de controlar el defensa, però mai per tal de recolzar-s'hi, ja que, algunes

vegades, quan el defensor nota que l'atacant s'hi recolza (sobretot si ho fa sobre l'esquena), s'aparta bruscament després d'"aguantar-lo" uns instants, i el desequilibra.

### Contacte

El contacte del defensor amb qualsevol de les zones del cos (tronc) de l'atacant que he mencionat amb anterioritat (tipus d'autoblocatge), prenent com a punt de referència bàsic la situació de la pilota i del jugador defensiu corresponent.

És important que tant les extremitats superiors (fonamentalment les mans) com les inferiors (genolls) no toquin el defensor. Són dues parts del cos de l'atacant que els àrbitres controlen amb més zel durant l'execució d'aquest tipus de moviment.

### Continuació

És l'autèntic i únic final de qualsevol blocatge (autoblocatge). L'autoblocatge no acaba quan "enganxem" el defensor; hi ha un últim moviment, "paridor" de cistelles, de faltes o d'ambdues coses. Un cop finalitzat el contacte, el jugador ha de continuar, de tal manera que es produeixi una "obertura" cap a la pilota alhora que, amb el cos (part posterior del tronc) s'anul·larà qualsevol tipus d'acció del defensor. Quants cops hem dit als nostres jugadors: "Bloca i continua!?"

Aquest moviment final de continuació

serà el que ens obrirà pas cap a l'anella (només si executem correctament els tres punts anteriors i hem tingut en compte els elements funcionals).

### Elements funcionals

Les condicions sota les quals tindrà lloc l'autoblocatge són molt concretes; bàsicament seran: llegir la defensa, la relació espai-temps i la dinàmica de sobrecàrregues ("inversió" de la pilota).

### Llegir la defensa

Aquest és un aspecte clau que es pot extrapol·lar a tot el que és el joc del bàsquet. El jugador ha d'observar què passa en el camp en tot moment: on és la pilota, què fan els seus companys i els seus respectius defensors, què fa el seu defensor... en definitiva, ha de tenir present que cada acció ofensiva anirà seguida d'una reacció (activa o passiva) de la defensa. Tenint en compte aquest principi d'acció-reacció, el jugador atacant, amb pilota o sense, ha d'actuar constantment a fi de desorientar, entretenir i desequilibrar com més millor la defensa. En general, la línia d'actuació anirà encaminada a fer creure a l'oponent el contrari del que volem dur a terme, tant si defensem (flaix defensiu) com si ataquem (moviments "en angle" del jugador sense pilota, etcétera).

Pel que fa a l'autoblocatge, en particu-

lar quan parlem d'actuar, ens referim a petits matisos previs a l'execució del moviment en si, com per exemple:

- Si l'atacant és al costat fort, defensat per davant. Fer creure al defensor que volem "guanyar-li" la posició també per davant, i anar a poc a poc traient-lo de la zona fins al moment que decidim el lloc (espai) i el moment (temps) de "fixar-lo" i d'aconseguir el nostre objectiu (vegeu la figura 2).
- Si l'atacant és al costat fort, defensat per darrere. Colocar-nos totalment drets, en actitud relaxada (sense intenció aparent d'intervenir) i enganxats al defensor. D'aquesta posició passarem, en el moment més adequat (jugador amb la pilota atent a nosaltres, per exemple, predisposat a passar-nos) a una actitud (postural i mental) més agressiva (flexió de cames, centre de gravetat baix, control del defensor, empena progressiva cap endarrere, gest de demanar la pilota "picada", etcètera). Tot això acompanyat d'un canvi de ritme (busquem sorprendre, atordir el defensor. Vegeu la figura 3).
- Si l'atacant és al costat dèbil i el seu defensor "en ajuda". En aquest cas, el moviment que haurà de fer el jugador ofensiu tindrà una doble finalitat: allunyar-se del costat fort una mica més del que ho està i, alhora, "buscar l'esquena" del defensor. Amb aquests dos moviments aconseguirem o sortir de l'angle de visió del nostre defensor o evitar que aquest ajudi els seus companys. Quan aconseguim allunyar-nos del joc i

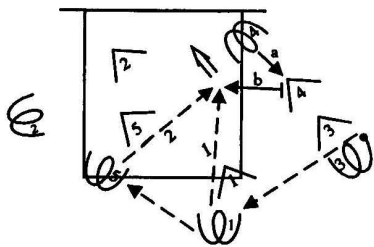


Figura 2.

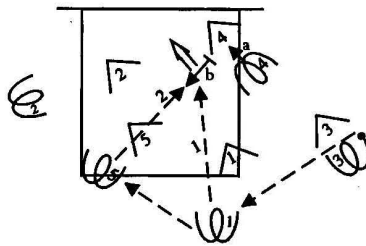


Figura 3.

sortir de l'angle de visió del defensor, efectuarem un canvi de ritme per a sorprendre'l i guanyar "la pintura" (vegeu la figura 4).

- El mateix concepte es pot aplicar contra defenses zonals; l'única diferència amb l'autoblocatge contra les defenses individuals és que l'objectiu no és buscar *el meu home*, sinó l'*amo* de la zona que m'interessa ocupar. Per exemple, contra zona 2-1-2 (vegeu la figura 5):

- Recepció de 5 ("guanya la pintura");
- Recepció de 4. 3, després de passar a 2, talla i es prepara per a llançar si el defensor de la zona a què es dirigeix (4) va "a l'ajuda". Si el defensor (4) no va a ajudar dins i surt amb l'atacant (3), l'opció està en l'autoblocatge de 4. L'atacant haurà de buscar el defensor que, per la formació zonal establerta, li correspondria si estigués al costat fort i hi contactarà en el moment just quan s'inicia la "inversió" de la pilota.

### Relació espai-temps

Crec que ha quedat prou clara la importància d'ocupar certes àrees del

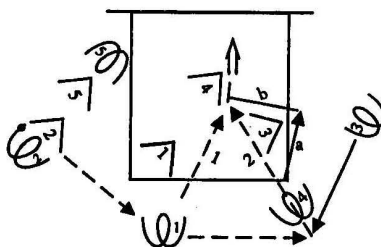


Figura 4.

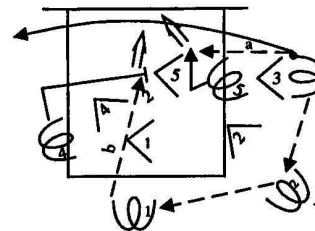


Figura 5.

camp per a trencar, amb l'autoblocatge, la defensa contrària. Però aquesta conquesta de l'espai no serà fructífera si no es du a terme d'una manera coordinada. No solament ens ha de preocupar el què, el com i el per què; és vital que tot l'equip discrimini el quan:

- Autoblocador al costat dèbil. El contacte el farà al començament de la "inversió" de la pilota.
- Autoblocador al costat fort. El passador haurà de llegir el llenguatge gestual del seu company per a determinar el moment de la passada ("picada" o bombada).

- Autoblocador defensat per darrere: el passador haurà de saber esperar el moment en què el seu company conquereixi l'espai-objectiu i assenyali el terra per a demanar-li una passada "picada".
- Autoblocador defensat per davant: el mateix que en el punt anterior, però el gest que ha d'esperar el passador és que l'autoblocador assenyali els seus companys del costat dèbil (millorar l'angle de passada) o l'anella (passada bombada).

La relació espai-temps és un dels factors essencials en el procés tàctic.

### Dinàmica de sobrecàrregues

De manera general, el concepte de sobrecàrrega ha d'anar unit al d'"inversió" de la pilota. Aquests dos conceptes, dins de l'apartat ofensiu del bàsquet,



són clau per a concebre un bon atac. La suma d'ambdós, des del meu punt de vista, és el que donarà com a resultat la dinàmica de sobrecàrregues.

De manera particular, pel que fa a l'autoblocatge, una sobrecàrrega determinada pot constituir únicament i exclusivament un final de l'atac per a aglutinar la defensa en una zona "estèril" del camp i deixar desprotegides altres àrees d'interès ofensiu que, per mitjà del treball d'"inversió" de pilota i d'autoblocatge, poden arribar a conquerir-se per a aconseguir tirs d'alt percentatge.

## Classificació de l'autoblocatge

Podem entendre l'autoblocatge des de tres vessants: l'autoblocatge com a element de la tècnica individual ofensiva, l'autoblocatge com element de la tàctica individual ofensiva i l'autoblocatge com element de la tàctica col·lectiva ofensiva.

### Element de la tècnica individual ofensiva

L'autoblocatge hauríem d'ensenyar-lo com un element més de la tècnica individual de tots els jugadors. De la mateixa manera que ens preocupa, sobre tot en les etapes inicials (categories de base) que els jugadors adquireixin una bona tècnica de tir, de bot, de passada, de desplaçament, etcètera, hauríem de preocupar-nos de l'ensenyament d'una bona tècnica d'autoblocatge (utilització del propi cos). És important que el jugador mecanitzi, automatitzi aquest moviment. Un cop assimilat en les primeres etapes del jugador, podrà desenvolupar-se, més endavant, de manera específica amb els homes "grans".

### Element de la tàctica individual ofensiva

Específicament en els jugadors interiors, és un recurs tàctic individual interessantíssim, ja que utilitzat de forma sistemàtica i obligada (sempre que

el jugador es trobi en qualsevol de les situacions comentades en paràgrafs anteriors) ens facilita una opció ofensiva més, de manera que, si no es soluciona l'atac amb aquest recurs, el sistema marcat no es trenca i es pot continuar fins al final. És una manera de donar llibertat al jugador dintre de la possible rigidesa dels diferents esquemes tàctics ofensius (tot i que aquesta rigidesa cada cop és menor) i arribar així a la consecució individual (1x1) d'un objectiu col·lectiu (cistella, falta...).

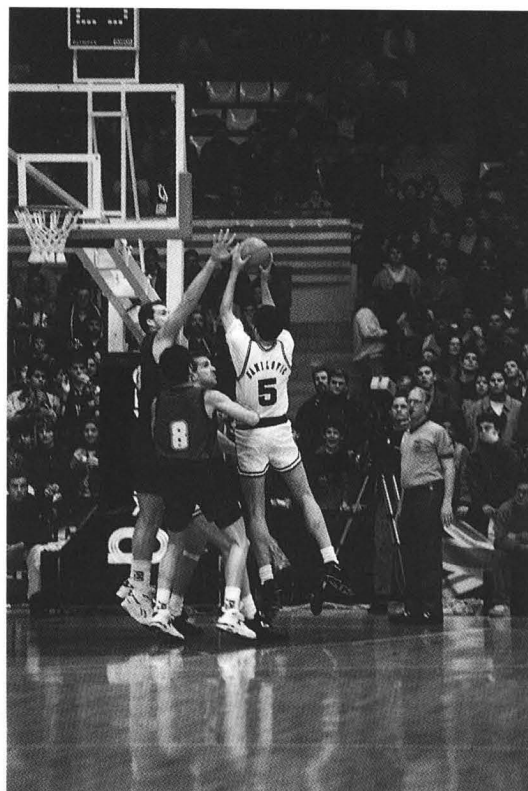
### Element de la tàctica col·lectiva ofensiva

L'autoblocatge pot tenir fi en si mateix si s'introdueix dintre del repertori ofensiu de l'equip, com part d'un sistema o com un sistema exclusiu d'atac (joc de sobrecàrregues i autoblocatges). D'aquesta manera, no solament aprofitarem els nostres homes "grans", sinó que podrem plantejar situacions especials si disposem de bases alts o d'alers bons en el joc mitjà o baix.

### Ubicació

Dintre d'aquest apartat vull parlar d'en quin moment del procés educatiu del jugador hauria d'introduir-se el treball de l'autoblocatge. Per a això cal distingir el concepte tècnic del concepte tàctic. La tècnica de l'autoblocatge hauríem de treballar-la dintre del bloc de la tècnica individual; així el jugador es familiaritzarà amb la mecànica de la seva execució.

El començarem a ensenyar abans que el blocatge tradicional (directe, indirecte, "cec", de rebot...). Fins i tot molts conceptes de l'autoblocatge poden ser-



vir d'introducció al treball del blocatge.

Pel que fa a l'aspecte tàctic, podem iniciar-hi el jugador quan comencem el treball de 2x2 i desenvolupar-lo en les situacions de 3x3 i de 4x4. Per a ensenyar-lo distingirem, com en qualsevol element del bàsquet, tres fases:

- Tecnificació (escoles de bàsquet): tècnica individual.
- Especialització (categories de base): tècnica col·lectiva i tàctica individual.
- Competició (equips sèniors): tàctica individual i col·lectiva.

Vull deixar clar que la divisió en aquestes tres fases és només per a aclarir conceptes, però de cap manera aquests blocs funcionaran com compartiments estancs. El que sí variarà és el percentatge i la distribució temporal del treball en cada moment (he destacat el tema central de cada fase, però, evidentment, no l'únic). El treball de la tècnica indi-



vidual no s'abandonarà mai (cada etapa té el seu moment per a aquest tema).

Des del punt de vista de la ubicació tècnic-tàctica-temporal podem considerar l'autoblocatge com el punt d'unió o la baga tècnic-tàctica entre l'ofensiva de "passar i jugar" (passada i va) i l'atac per blocatges. D'aquesta manera, en l'ensenyament del joc d'atac (tant de transició com d'atac estàtic) distingirem tres nivells:

a) "Passar i jugar".

b) Joc per autoblocatges.

c) Joc per blocatges.

De la combinació d'aquests tres nivells s'extraurien formes mixtes d'atac o sistemes ofensius.

### Conclusió

L'autoblocatge té fonamentalment tres aplicacions directes dins del joc, que impliquen de manera diferent els com-

ponents d'un equip. En aquest sentit distingirem tres jocs:

1. Joc universal. Hi englobaríem els jugadors de les diferents demarcacions. En aquest moment adquireix protagonisme la tècnica individual enfocada al treball de recepció-desmarcatge (concepció tradicional de l'autoblocatge).
2. Joc interior. En aquest apartat adquireixen protagonisme els jugadors "grans", els quals han de fer de l'autoblocatge un element fonamental de la seva tàctica individual; han d'utilitzar-lo de manera pràcticament automàtica, tant en les situacions d'"inversió" de la pilota com en les de passada directa ("picada" o bombada).
3. Joc exterior. Ara el protagonisme serà per als jugadors de perímetre, dintre del que podríem denominar "situacions especials" (tant en la passada directa com amb "inversió" de la pilota).

En definitiva, aquest petit assaig, obtingut absolutament de la meua experiència professional, no és més que una aproximació a un concepte que, de segur, anirà adquirint més importància amb el pas del temps; sobretot per als entrenadors que, com jo, pensen que el bàsquet s'ha fet per "jugar interior".