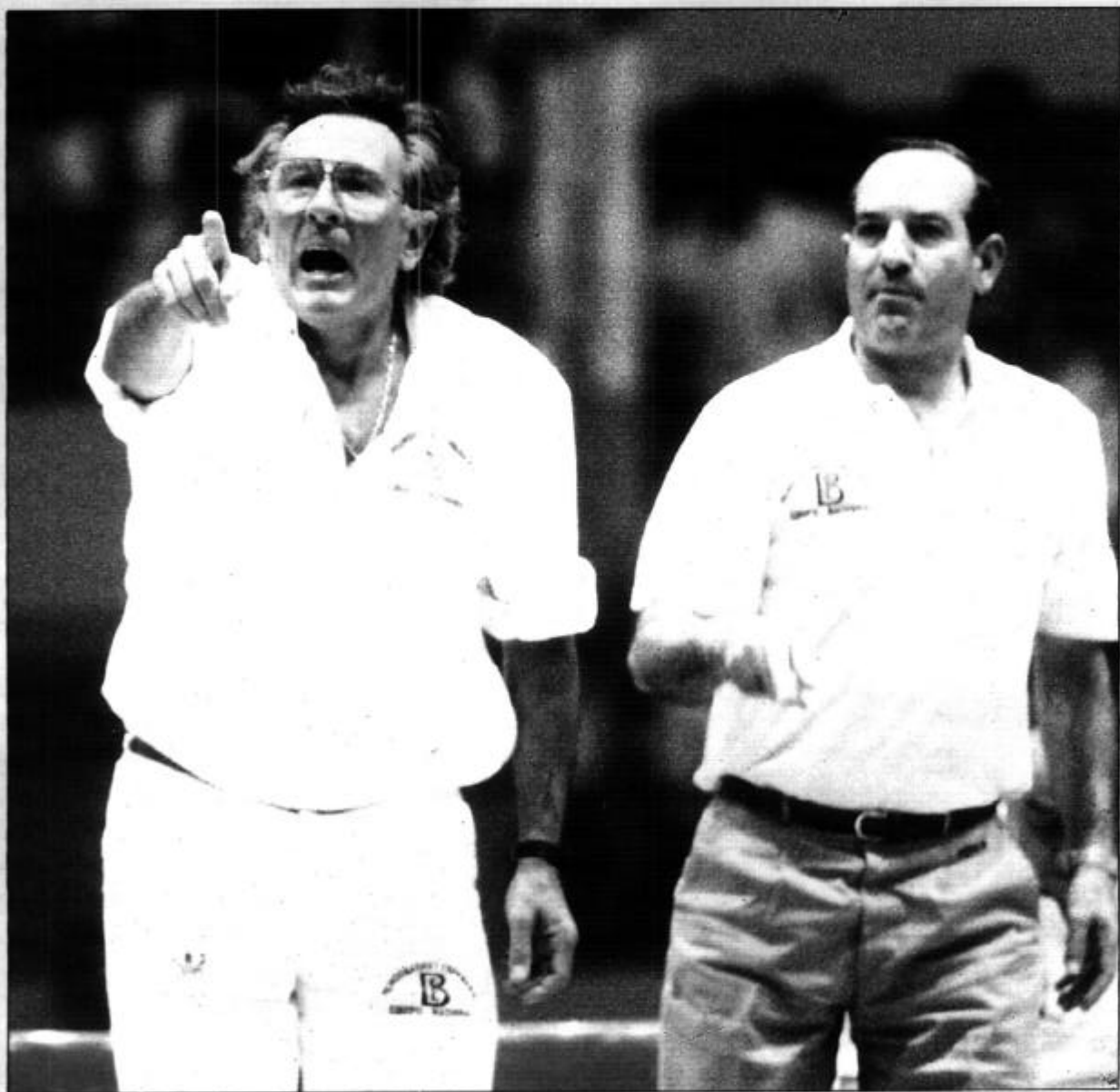


ELUNIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año I - Núm 1 - Mayo 1988

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS

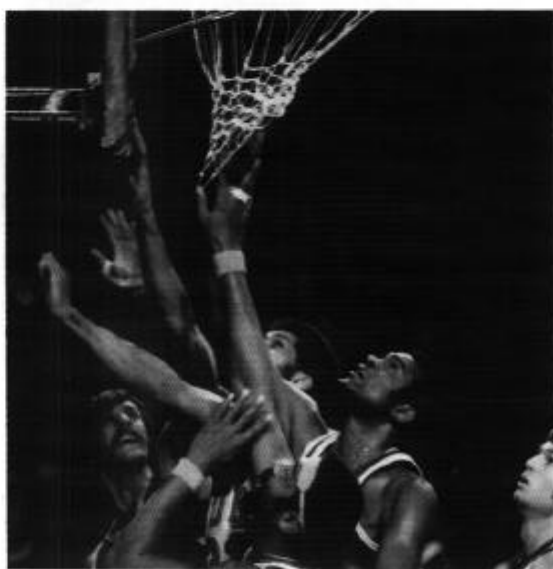
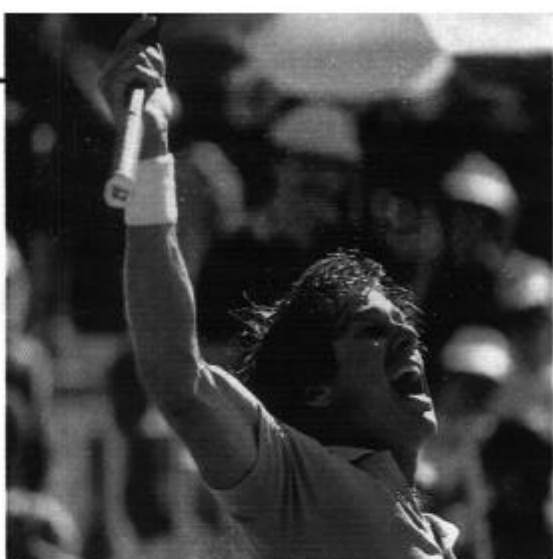
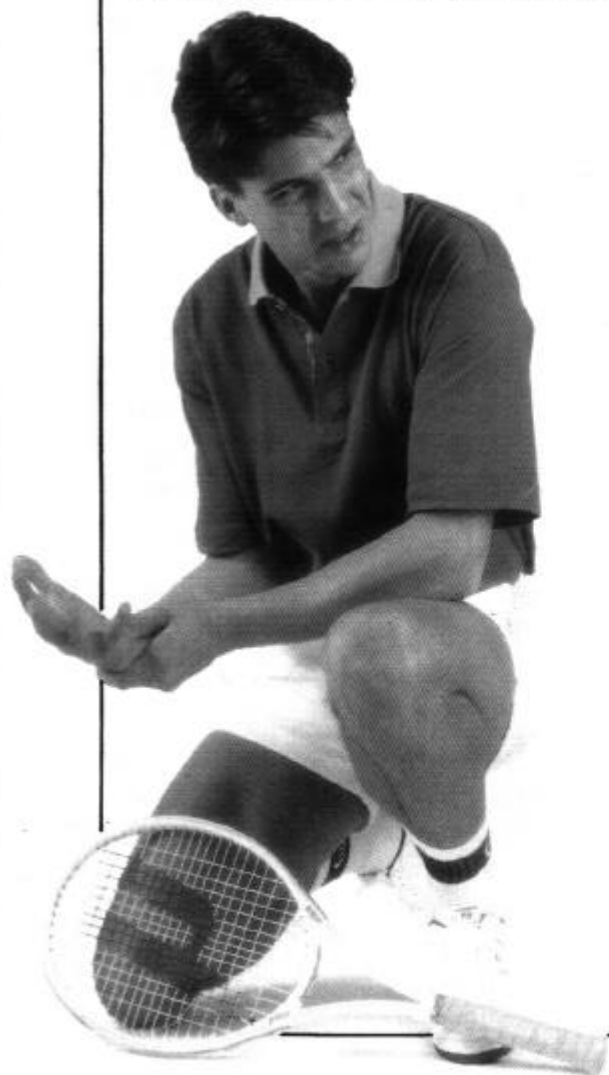


Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

AHORA, LOS PROFESIONALES
Y TU TENEIS
ALGO MAS EN COMUN:
VENDAS ATHLETICARE,
LA MEJOR FORMA DE PREVENIR
LAS LESIONES.

A nadie se le escapa la importancia que tienen los vendajes de cara a la prevención y tratamiento de lesiones. Con las vendas AthletiCare Johnson & Johnson da un paso de gigante desarrollando la más nueva y completa línea de protección para el deportista. Vendas de todos los tipos y de todos los tamaños, que suponen la respuesta eficaz a tus necesidades actuales de prevención y cuidado de lesiones musculares o articulares.

Las vendas AthletiCare son también las primeras que se presentan en diferentes y atractivos colores para que, además de seguro, te sientas más a gusto.



AthletiCare™ SERIE **MOLYMPIC**

PONTE A PUNTO... CON SEGURIDAD

De venta en farmacias.

Johnson & Johnson
DIVISION FARMACIA



NUEVA IMAGEN

No ha sido tarea fácil poder reiniciar la actividad de esta Asociación tras las últimas elecciones. Ha sido difícil reemprender el hilo conductor del día a día, pero va siendo una realidad, a pesar de obscuridades y pocas ayudas, la nueva imagen que nos hemos empeñado en ofrecer. Una nueva imagen en base a un mejor servicio, cuyo primer bien tangible es esta revista, que pretende elevar el listón hasta la altura que los entrenadores españoles merecemos.

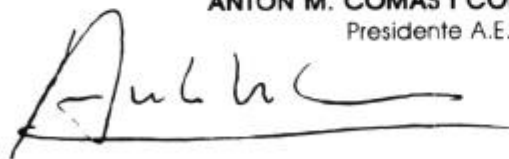
Así pues, os ofrecemos la revista *Clinic*. Esta revista se edita en Italia desde hace ya algunos años. La A.E.E.B. ha convenido con la empresa que la confecciona en aquel país y que luego la distribuye entre sus entrenadores, la exclusiva en el territorio español del material técnico que aquí se incluye. Por nuestra parte, completaremos la revista con unas páginas destinadas a divulgar las experiencias, estudios e inquietudes de nuestros entrenadores españoles.

Espero que esta iniciativa sea de vuestro agrado, puesto que sin ninguna duda os va a dar acceso a informaciones y conocimientos hasta ahora complicados de adquirir y todavía más difícil en nuestro idioma. Con esta ilusión hemos empezado esta labor, que cinco veces al año pondrá en vuestras manos la revista *Clinic*.

Solicitamos vuestro apoyo a ésta y a las demás iniciativas que vamos a ir desarrollando, con el objetivo de ser puente de conocimientos y apoyo entre todos nuestros entrenadores asociados.

Recibid un cordial saludo.

ANTON M. COMAS I COMA
Presidente A.E.E.B.



RETO CONSTANTE

En nombre de la Federación Española de Baloncesto, quiero felicitar muy cordialmente a la Asociación Española de Entrenadores, por este nuevo salto adelante en la edición de una revista que responda a las nuevas exigencias e indiscutible progreso técnico de nuestros entrenadores.

Junto a los trabajos de los entrenadores nacionales, vemos también la participación de los técnicos de los dos países que nos aportan mejor nivel e indiscutible experiencia, como son los de Estados Unidos e Italia. Recibid nuestra felicitación, en la confianza de que la lectura de estos artículos y su puesta en práctica, aportarán una nueva progresión de nuestro baloncesto.

Contad, como siempre, con la colaboración de la Federación Española, a través de la Asociación, que deseamos sea cada día más importante, más útil y más representativa de todos los entrenadores españoles, ya que debemos ser capaces de responder al reto de constante progresión de todo el baloncesto español, el de Clubs y el de colegios, el nacional y el local, el de grandes ciudades y el de pequeñas urbes, el profesional y el más modesto, el de los amigos y el de los demás, gran mayoría que trabajamos para conocer mejor. Espero verdaderamente que esta revista ayude a cumplir este objetivo.

Un cordial saludo a todas mis compañeros y consocios entrenadores.

PEDRO SUST SAGAU
Presidente F.E.B.



Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M. Comas i Coma

Director
Ramón Guardiola

Director internacional
Dan Peterson

Coordinación
Francisco Miret

Han colaborado en este número:
Jim Keating, Ron Righter, Jim Cross, Jaime Andreu, Alfonso del Corral, Javier Va-

quera, José M^o Buceta, Jim Satalin, Charles Driessel, Steve Steinwedel, Mike Fratella, Ettore Messina, Dan Peterson, José J. Bratons.

A.E.E.B.
Redacción y publicidad: Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID
Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81

Distribución
Gratuita a todos los asociados
Fotocomposición e impresión
MCD

.....
Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



OFFENSIVE PRESSURE

Por **JIM CROSS** (Colorado College)

Nos gustaría definir a nuestra filosofía como presión ofensiva. Esto implica algo más que el simple contraataque, aún teniendo en cuenta que es desde el contraataque donde todo comienza. Nosotros queremos hacer contraataque cada vez que tengamos la ocasión, así como queremos llevar adelante el balón a lo largo de la cancha antes de llegar a decidir si aprovechar o no la ocasión que el contraataque nos ofrece. No deseamos nunca tomar una decisión en nuestro medio campo.

Aún si la rapidez es el requisito prioritario en las características físicas de los jugadores que fichamos, nuestra filosofía permanece igual sin depender del material humano a disposición.

Nosotros creemos en la ejecución de los movimientos y en los buenos pases: son los ingredientes más importantes para desarrollar un buen basket en velocidad. La perfección, para mí, en el baloncesto es el contraataque de un tablero a otro sin que el balón toque el suelo.

También creemos que un equipo no necesita obligatoriamente tener un talento superior al de los rivales para hacer más rápido su juego. En nuestro caso siempre estamos en inferioridad con respecto a los rivales en altura, peso y talento (somos un equipo de la División III), pero seguimos siendo un equipo que practica con éxito un basket veloz (2.º equipo en todos los Estados Unidos en 1984 en puntos anotados y 6.º en 1986).

Teniendo en cuenta que no podemos controlar la fuerza física de nuestros rivales, nosotros debemos hacer un buen trabajo en los aspectos más importantes que podemos controlar: la ejecución de buenos movimientos

y la condición física.

El bagaje de nuestra presión ofensiva comprende:

- Contraataque regular.
- Contraataque lateral.
- Juegos especiales en contraataque.
- Esquemas de transición.
- Rebote ofensivo.
- Filosofía del juego de ataque que se estructura en unas buenas penetraciones y en el hacer un buen primer tiro. Nosotros definimos un buen primer tiro el efectuado en el área o el tiro en suspensión sin oposición que se efectúa durante el desarrollo de nuestro ataque.
- Contraataque contra el pressing.
- 40 minutos de basket en velocidad.
- Una altura geográfica de 2.000 metros (la población donde juega este equipo está situada a unos 2.000 metros de altitud. *N.d.T.*).

Nuestras prioridades ofensivas son las siguientes:

- 1) Contraataque en cada ocasión, incluido los tiros equivocados, los realizados, las recuperaciones, los balones perdidos, salto entre dos, etc. (nosotros hacemos contraataque hasta después de un tiempo muerto).
- 2) Si el contraataque no genera ningún tiro en velocidad, buscamos un tiro en suspensión desde cerca porque sabemos que tenemos gente que seguirá el tiro y que saltará más alto yendo hacia el tablero con fuerza que los defensores inmóviles a la espera del rebote.
- 3) Si no hay tiro de corta distancia queremos cambiar de lado al balón de una línea de fondo a la otra, siempre buscando buenas oportunidades de anotar durante nuestro juego de transición.
- 4) Si el cambio de lado no nos lleva a nada concreto, entonces quere-

mos un pase rápido y suave dentro de un sistema sin tener que sacar el balón hacia fuera para empezar.

5) Una vez que aplicamos un sistema de ataque organizado tendremos mucha paciencia y cuando llegue el buen tiro, entonces mandaremos cuatro jugadores al rebote de ataque.

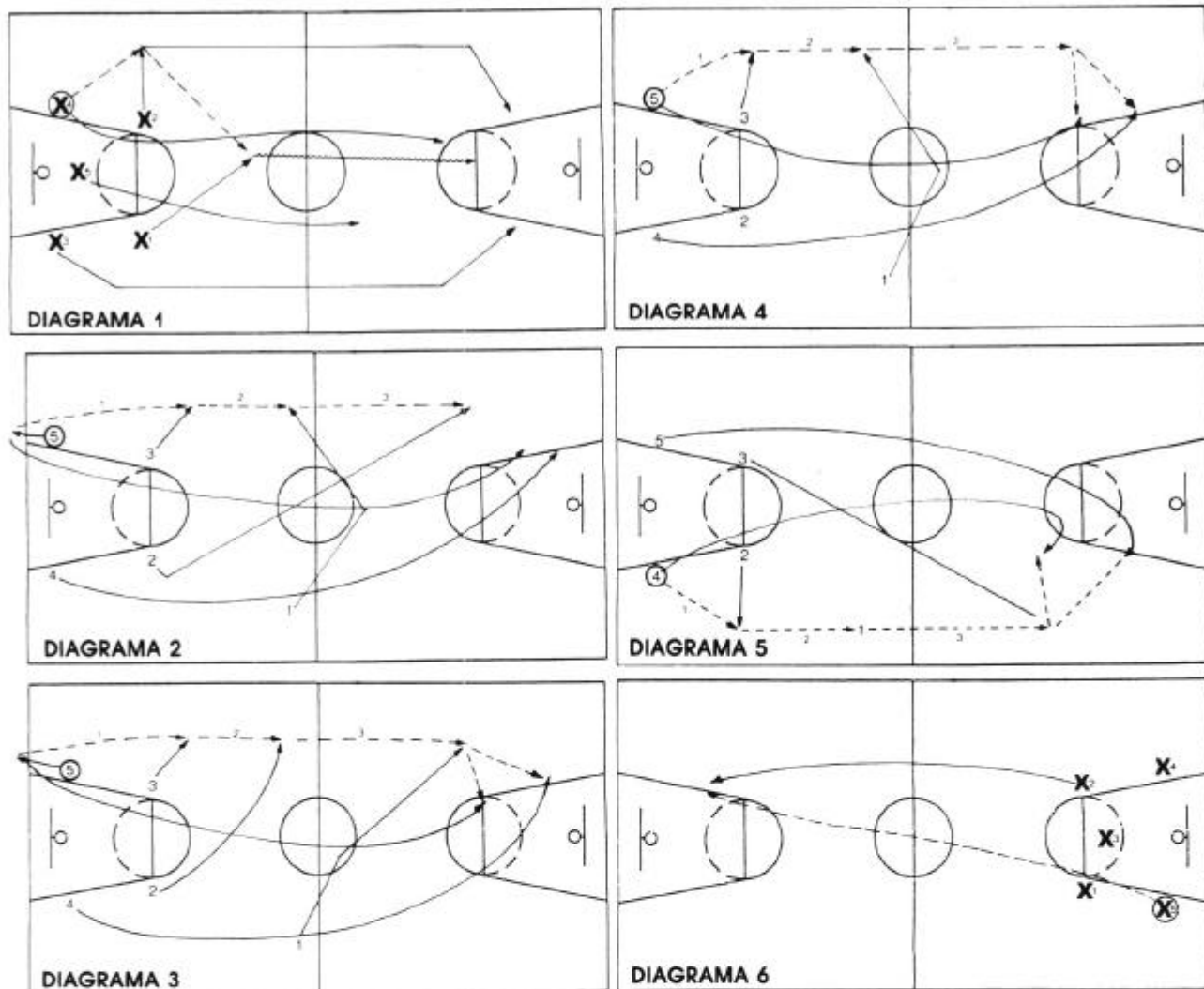
Puntos a destacar

1) Nosotros trabajamos en el contraataque cada día desde el primer entrenamiento de la temporada, empezando por la enseñanza de la defensa del contraataque (hombre de punta y defensa del área) y siguiendo, en secuencia, todas las situaciones de ventaja numérica: 2 contra 0, 2c1, 3c0, 3c1, 4c3, 5c4 y 5c5. Nosotros creemos que el 5c5 puede ser una situación de ventaja numérica debido a nuestras tentativas de ganar ventaja en los rebotes ofensivos. Como ulterior ejercicio, nosotros usamos un balón desinchado en alguno de estos ejercicios durante las primeras semanas de entrenamiento: nos ayuda a concentrarnos en el pase más que en el bote.

2) Nosotros damos mucha importancia a la especialización en el tiro a alta velocidad apoyado en la parte alta del tablero por parte de todos nuestros jugadores a prescindir de la altura (de todas formas insistimos justamente por la poca estatura en general de nuestros jugadores).

3) Damos mucha importancia al hecho de que debemos tener cuatro jugadores en contraataque cada vez, con el quinto a la altura del medio campo. Durante los partidillos en medio de la semana llega a ser una costumbre sustituir al último jugador que recupera en ataque y en defensa.

5) Nosotros queremos que nuestros



jugadores se proyecten con fuerza a los rebotes de ataque y que sigan cada tiro.

Nuestro contraataque regular incluye (*diagrama 1*):

—Rebote y primer pase de apertura en el mismo lado con el correcto trabajo de los pies.

—Segundo pase al centro al escolta o base que llega del lado contrario. El primero que ocupa una calle tiene que seguirla.

—Pase adelantado si es posible; de otra forma, botar hasta la altura del tiro libre y pararse a la altura de una esquina o otra del área para tener un mejor ángulo de pase.

—Favorecer un tiro en carrera leyendo la defensa, sabiendo reaccionar con fintas antes del pase de ataque para dar un pase correcto.

—Primera preferencia: tiro en carrera apoyado al tablero. Segunda preferencia: tiro en suspensión de corta

distancia.

—Continuar con fuerza la acción del tiro.

Nuestro contraataque lateral (*Diagramas 2, 3, 4 y 5*)

Nosotros creemos en el contraataque lateral después de un tiro libre adversario porque cambia la estructura del contraataque, evita la congestión en el campo, produce constantemente puntos y, por su complejidad, requiere mucha concentración en los entrenamientos.

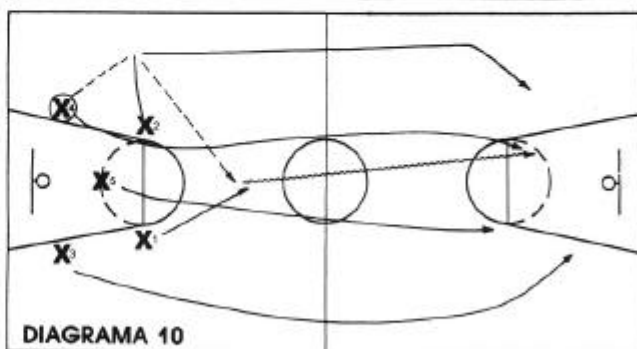
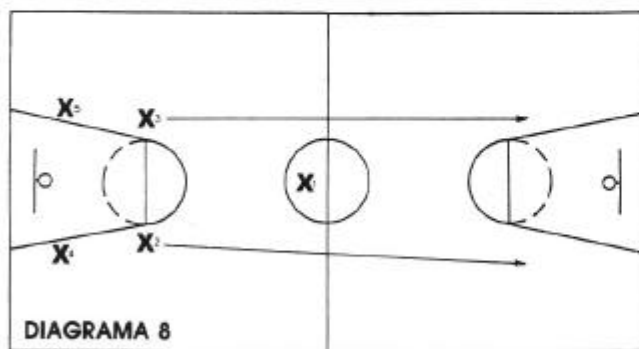
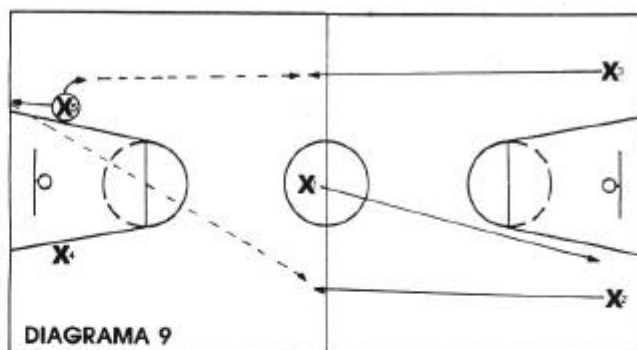
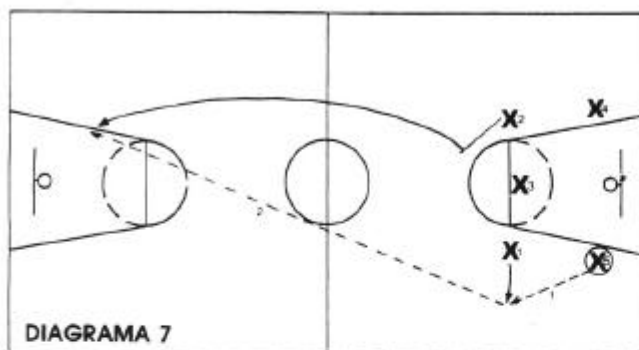
El base (1) es la clave de todo. Su situación determinará en qué lado correremos y dónde tienen que ir sus compañeros. Nosotros correremos por el lado contrario de donde se sitúa excepto en el caso en que haya un tiro equivocado en su lado (*diagrama 5*); en este caso nos conformaremos con correr en este lado. Si el base (1) se sitúa cerca de medio campo, cortará hacia el centro pa-

ra recibir el segundo pase. Si se sitúa lejos del medio campo, entonces cortará hacia la esquina al fondo para recibir el tercer pase. Sus compañeros interpretarán su posición antes que el tiro se realice y se colocarán en consecuencia.

Contraataques especiales (*diagramas 6, 7, 8 y 9*)

Nuestros contraataques especiales incluyen aquéllos con uno o dos pases en los cuales hacemos salir con anticipación un escolta y que resultan particularmente eficaces cuando un rival intenta anticipar el pase al centro del contraataque regular.

Incluimos también un contraataque especial, cuando hay un tiro libre rival, donde alejamos a dos jugadores del área en el momento en que el árbitro da el balón para el tiro. Si no nos siguen, pase de béisbol a medio campo y contraataque desde ahí.



Transición

(Diagramas 10, 11, 12 y 13)

Nuestra transición es una fase de nuestra presión ofensiva que desarrollamos cada vez que no conseguimos un tiro en carrera o un tiro desde cerca. El "trailer" viene bajo en el lado del balón, nosotros hacemos correr el balón por el perímetro mientras X5 bloquea el ala en el lado débil y mantiene la posición. Después de un cambio de lado por el perímetro buscamos a X5 en el poste bajo. Si no está libre, X5 se va a la esquina, pasamos ahí, cortamos y giramos de nuevo el balón para llevarlo hacia el jugador que ha cortado detrás del bloqueo.

Romper el pressing

(Diagramas 14 y 15)

Nosotros pensamos que la zona-press es la oportunidad perfecta pa-

ra el contraataque porque nos ofrece la ocasión de realizarlo sin tener que acelerar los tiempos. Los jugadores que están presionando no dejarán sus posiciones para retroceder antes de que no lo haga el balón. Por lo tanto podemos hacer contraataque con eficacia sin precipitarnos. No queremos darnos por satisfechos con el simple hecho de superar el pressing, sino que queremos hacer canasta contra cualquier defensa. Nuestros aleros deben romper la zona-press porque creemos que los aleros más pequeños tendrán una ventaja sobre los aleros generalmente más grandes de los rivales.

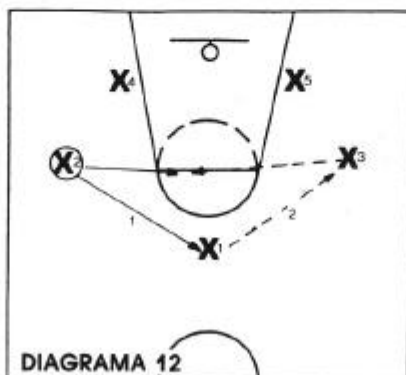
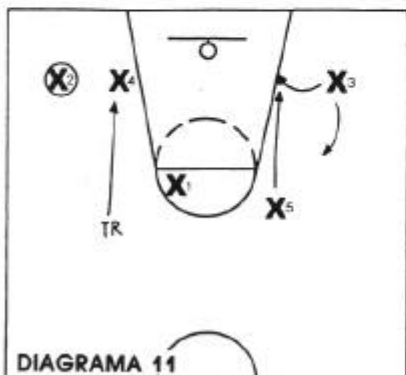
Damos mucha importancia al hecho de romper la defensa por el aire, o sea, pasando y no botando. Nuestro alero que mejor bote, X3, cortará hacia la línea de tiros libres por detrás de la defensa (diagrama 14). Si

no conseguimos pasarle el balón, dejará libre esta zona del campo e irá a bloquear X4, el otro alero (diagrama 15).

Contra un pressing individual despejamos el campo y dejamos que nuestros bases rompan la defensa por su cuenta.

En resumen, nosotros tenemos mucha confianza en nuestra presión ofensiva, que queda el punto focal de nuestro programa por las siguientes razones:

- 1) condiciona a nuestros jugadores a lo largo de todo el entrenamiento y no sólo al final.
- 2) nos obliga a utilizar un mayor número de jugadores y es por lo tanto una fuerza positiva en nuestro programa: creamos una mejor relación interpersonal. Somos conscientes de que aun teniendo menor talento, podemos utilizar nuestro banquillo has-



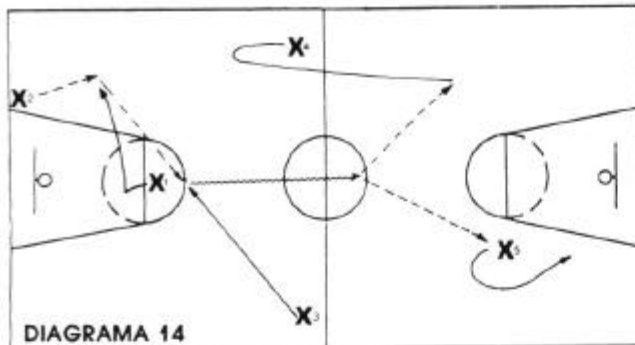


DIAGRAMA 14

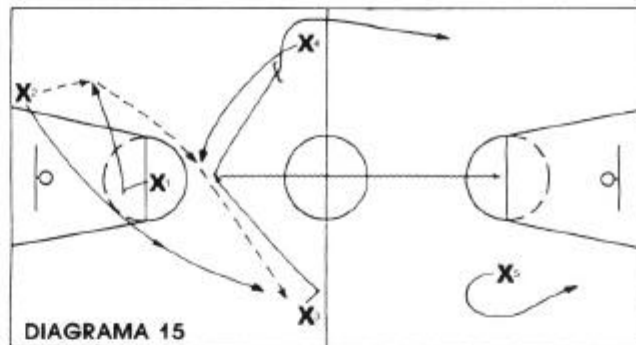


DIAGRAMA 15

ta el último hombre antes de que el nivel de nuestras prestaciones baje.
 3) es más excitante para los espectadores.
 4) es más divertido para los que juegan.
 5) pensamos que un equipo que corre goza de ventaja psicológica.
 6) es un basket de equipo más que un basket en función de una estrella.

7) crea un mayor número de posibilidades de anotar e involucra un mayor número de jugadores.
 8) aprovecha la ventaja de jugar contra rivales inferiores físicamente o que no se han adaptado a la altura (recordar que este equipo juega a 2.000 metros de altitud. *N.d.T.*).
 9) disminuye la influencia de los jugadores altos que generalmente no-

sotros no tenemos.

10) nos da ventaja en los rebotes para equilibrar la diferencia de estatura.
 11) tiramos mayor cantidad de tiros libres.
 12) es un método comprobado de éxito.
 13) Naismith inventó el basket como deporte a todo campo.



LA BOMBA DE 3 PUNTOS

Por **RON RIGHTER** (*Assistant coach University Southern California*)

El tiro de tres puntos se ha convertido rápidamente en el arma más excitante y letal del baloncesto. En todo el país, los entrenadores, los jugadores, hinchas y los medios informativos están siendo contagiados por esta "fiebre de la bomba". (*N. d. T.* = esta es la segunda temporada en la que el tiro de tres puntos ha entrado en vigor en la NCAA).

No quedan dudas de que el tiro de tres es el de mayor beneficio ya que el provecho es muy grande. Consideremos una situación hipotética. En un partido, el equipo A tira 20 de 40, todos tiros de dos puntos. El equipo B consigue igualmente un 20 de 40, pero cinco de estas canastas son de tres puntos. Un simple cálculo aritmético demuestra que A ha anotado 40 puntos y B, 45.

Tomemos en consideración otro ejemplo. Un jugador puede tirar 6 de 12, y anotar 12 puntos con intentos de dos, o puede tirar 4 de 12, un porcentaje más bajo, pero anotando igualmente 12 puntos con cuatro tiros de tres.

Psicológicamente un equipo puede adquirir ventaja al anotar con asiduidad de tres. El adversario intuye que, para rebatir, debe recuperar dos veces el balón frente a una única tentativa del rival. Por una razón no muy definida, el número "3", impar, tiende a desmoralizar al rival, hace pensar que debe estar continuamente recuperando. El tiro de tres puntos provoca un fuerte juego bajo canasta. La defensa debe temer a los tiradores del perímetro y su talento y de consecuencia será titubeante en llevar ayuda al poste. El área

no estará tan congestionada y permitirá así a los hombres altos en ataque de desenvolverse con mayor eficacia.

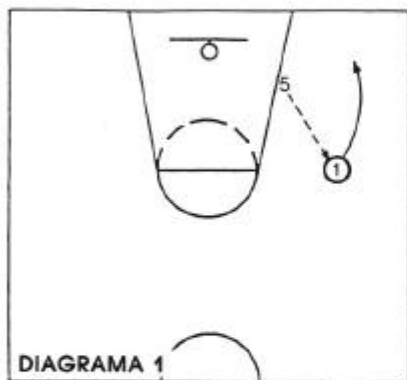
Por fin nos hemos acostumbrado a lo que está pasando por el mundo: las "bombas" han sido una conquista internacional, formando equipos con la característica de "no darse nunca por vencidos", y modificando así los planteamientos de los partidos.

Ha llegado pues nuestro turno de adoptar la regla del tiro de tres y todo se ha convertido en espectáculo excitante.

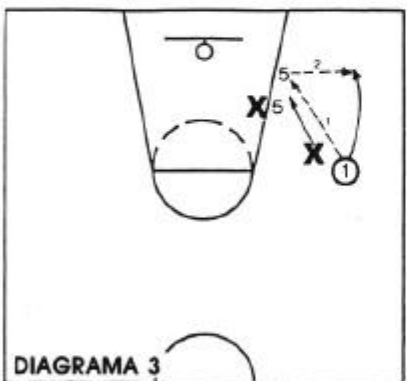
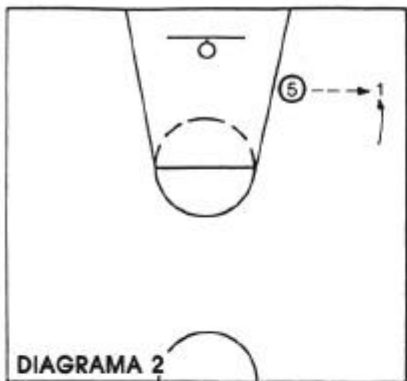
Consideremos el concepto de reacción del poste en el momento en que hoy que leer una defensa dentro de la estrategia de tiro de tres puntos.

La reacción del poste prevee el

simple pase de "1 a 5" y el consiguiente desplazamiento en el perímetro para buscar un tiro de tres (Diagrama 1).



Si "5" no puede tirar saca el balón fuera a "1" que está preparándose para tirar una "bomba" (Diagrama 2). En la práctica, "1" y "5" están trabajando juntos, ambos estudiando como están siendo defendidos y reaccionando de común acuerdo. Ejemplo: si "X" ayuda al poste bajo, "5" anticipa la ayuda y pasa a "1" que se ha dirigido en un buen lugar para el tiro de tres (Diagrama 3).

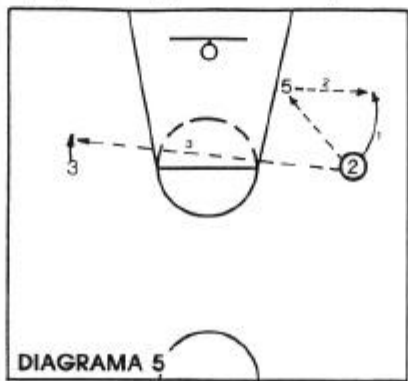


Reacción del poste y cambio de lado: hay que dar énfasis aquí al cambio rápido al lado débil (Diagrama 4). Después de la inicial reacción

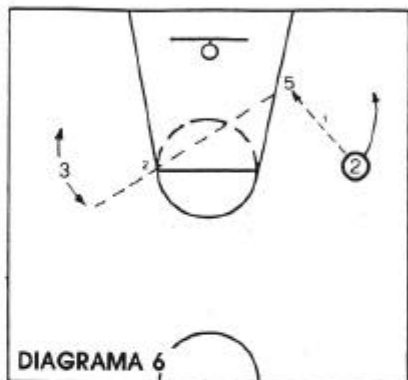


del poste, "3" se adecúa para buscar una buena situación de tiro de tres.

Reacción del poste y pase skip (cruzado): esta opción puede ser la más eficaz y productiva entre las consideradas para el tiro de tres. El pase-skip (cruzado) pone mucha presión



sobre la defensa en ayuda. "3" busca el lado débil del campo y anticipa así el pase de "2" (Diagrama 5).



Entrada al poste y reverso: en esta situación, "2" efectúa el pase dentro a "5" que devuelve el balón a "3", que está buscando su tiro de tres puntos (Diagrama 6). "2" reacciona y da a "5" las siguientes opciones:

- 1) anotar
- 2) cambiar de lado a "3"
- 3) devolver el balón fuera a "2"

Entrada al poste y cruce: el cruce es una buena técnica para batir a una defensa que juega muy bajo, muy flotadora, porque crea problemas de visión para los defensores del perímetro.



Puede servir para librar a nuestro mejor pivot o crear una oportunidad de tiro de tres. "2" pasa a "5" y cambia con el jugador más cercano en el perímetro, en este caso "1" (Diagrama 7). Ambos ejecutan este cambio y buscan una buena posición para el tiro de tres puntos. El tiro de tres genera excitación y da una nueva y más apasionante dimensión a los partidos. Apoyamos a nuestros mejores tiradores para buscar tiros de tres e incorporamos nuevas estrategias para este tiro en nuestros partidos.

DIEZ EJERCICIOS PARA MEJORAR VUESTRO REBOTE OFENSIVO



Por **JIM KEATING** (Assistant coach de University of North Dakota)

La parte más importante del basket es el rebote defensivo. Un equipo fuerte en el rebote defensivo normalmente suele controlar el partido. Cada vez que un equipo falla en la recuperación de un rebote defensivo concede al rival otra oportunidad de anotar. Un equipo debería ponerse como objetivo el controlar los rebotes defensivos y limitar al rival a una sola tentativa de tiro por cada posesión de balón.

Al margen del tipo de basket que practica un equipo, es importante introducir en el entrenamiento cotidiano ejercicios para el rebote individual y de equipo.

La altura no es un requisito obligatorio para ser un buen equipo en el rebote defensivo. Lo es, en cambio, la habilidad en la ejecución y los conocimientos de las técnicas del rebote defensivo. Es muy importante que cada elemento del equipo tenga un conocimiento completo del rebote defensivo.

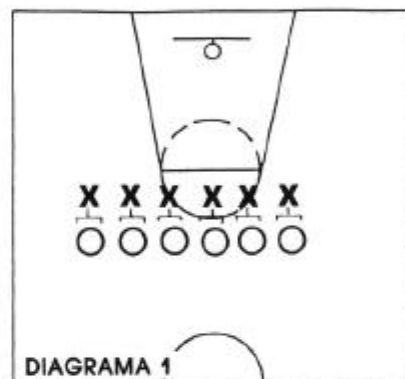
El primer paso en la enseñanza de un eficaz rebote defensivo es la posición en el rebote. Remarcar a vuestros jugadores como es importante que los pies estén separados entre ellos por lo menos cuanto los hombros para proporcionar al cuerpo el justo equilibrio y una base fuerte para el rebote. La cabeza no debe estar en movimiento, no doblarla adelante o atrás y fijar la mirada en el anillo de la canasta. Las rodillas deben estar dobladas y los brazos deben estar a la altura de los hombros y doblados en los codos. Esto nos ayudará para que el atacante no gire con facilidad alrededor del defen-

sor. Es importante avisar a los jugadores que no hay que dar codazos: los codos no deben ser utilizados como arma. Con ambas manos levantadas, los dedos deberían estar orientados hacia arriba y abiertos para obtener el máximo uso de las manos para el rebote.

El escalón siguiente es ir a la captura del rebote. Para llegar a ser un buen equipo en el rebote defensivo nosotros enseñamos a todos nuestros jugadores a pensar que cada tiro del rival no entrará en la canasta. El defensor debe rápidamente crear un contacto y después saltar hacia el balón. El defensor debe colocar su cuerpo entre el atacante y la canasta. Queremos ser lo máximo posible un equipo "físico" y cansar físicamente al rival de turno. Cuando saltamos al rebote, los brazos deben estar en su máxima extensión y la cabeza levantada. Asegurarse el rebote con las dos manos e llevarse rápidamente el balón al pecho. Es importante ser "ruidoso" cuando uno se asegura el balón. La razón estriba en que hay que intimidar al rival también de esta forma. Cuando se vuelve al suelo con el balón, los pies deben estar entre ellos más abiertos que los hombros para así tener un buen equilibrio del cuerpo. Además queremos que el reboteador localice su pase de apertura y haga salir el balón hacia este punto lo más rápido posible.

Estos ejercicios que explicaremos están pensados para ayudar a mejorar la intensidad de vuestros equipos en el rebote defensivo.

Ejercicio n.º 1: bloquear el rebote (Diagrama 1). Los "X" se ponen fren-

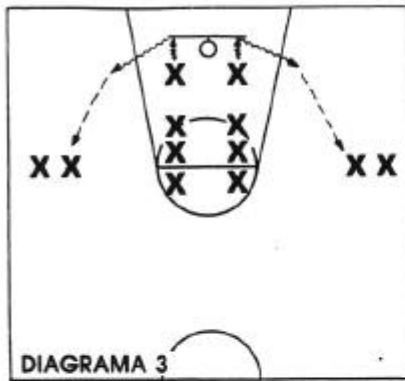


te a los "O". A la señal, los "X" ejecutan de la manera correcta el giro dorsal o el frontal.

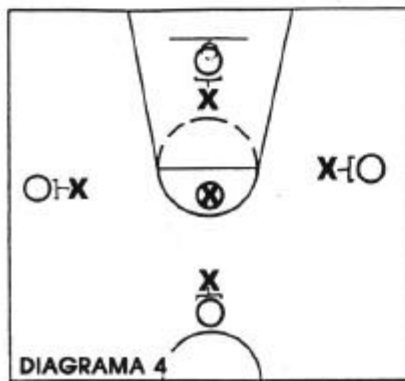
Ejercicio n.º 2: giro y apertura (Diagrama 2). Ambas filas lanzan el balón hacia el tablero. Después de haber saltado y haber asegurado el rebote con las dos manos, el reboteador se gira hacia el exterior, alejándose con respecto al área, y pasa a quien está esperando la apertura a la altura del tiro libre. Rotación de la fila de reboteadores con la externa.



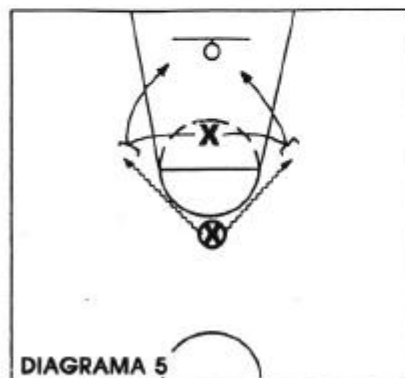
Ejercicio n.º 3: bote para abrir (Diagrama 3). Ambas filas lanzan el balón contra el tablero. Misma técnica



al rebote, giro exterior alejándose para efectuar un pase de apertura y después un bote fuerte para sacarse de encima la presión rival y pasar a quien está esperando el pase a la altura del tiro libre. Rotación como la anterior, con la fila exterior que se coloca en la fila reboteadora del lado contrario.

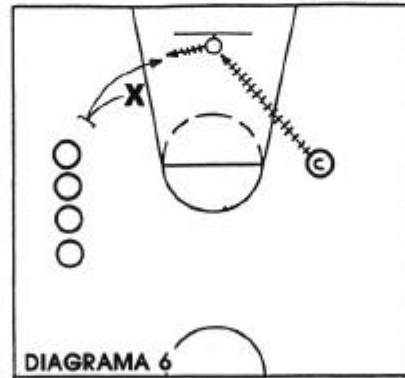


Ejercicio n.º 4: toro para abrir (Diagrama 4). El balón está en el medio de la arena. Los "X" están defendiendo, los "0", atacando. Cuando el entrenador da la señal, los "X" localizan rápidamente sus adversarios, buscan el contacto y realizan el bloqueo defensivo. Los "0" intentarán llegar hasta el balón. Los "X" deben impedirlo por lo menos a lo largo de 4 segundos. Se sigue el ejercicio hasta que



los "X" lo consigan.

Ejercicio n.º 5: bloqueo del rebote uno contra uno (Diagrama 5). "0" está en posesión del balón en el tiro libre. "X" está en posición defensiva cerca de "0". Este puede realizar dos botes en cualquier dirección y después tiene que tirar. Cuando tira, "X" debe buscar a "0", crear un contacto y bloquear el rebote. Alternar ataque y defensa.



Ejercicio n.º 6: bloqueo del rebote del alero (Diagrama 6). El entrenador tirará desde el lado contrario. "X" debe buscar a "0", crear el contacto y bloquearlo. Es importante que después del bloqueo "X" haga un movimiento explosivo hacia el balón. Alternar ataque y defensa.



Ejercicio n.º 7: bloqueo del rebote entre tres (Diagrama 7). Los entrenadores se pasan el balón entre ellos, adelante y atrás, con los "X" que reaccionan en defensa. Uno de los entrenadores tira, entonces los "X" deben localizar a sus adversarios y bloquearlos. Después de que hayan asegurado el rebote, van al fondo de la fila.

Ejercicio n.º 8: contraataque de tres (Diagrama 8). "X1" captura el rebote, pasa al ala y corre por el late-



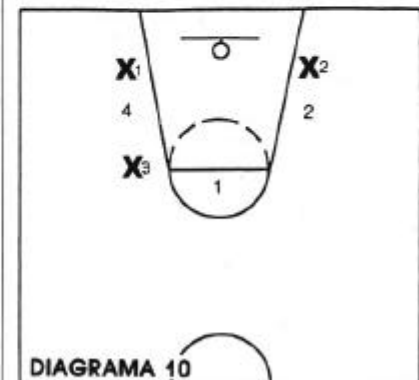
ral. El otro ala corre hacia canasta mientras el que ha recibido el pase corre por el centro.

Ejercicio n.º 9: bloqueo defensivo (Diagrama 9). El entrenador tira a canasta. "X" bloquea a "0". Deben mantener su posición en el bloqueo hasta que el balón haya tocado el suelo. Este ejercicio se puede hacer en una dinámica de 4 contra 4 o 5 contra 5.



Ejercicio n.º 10: rebote tras un tiro libre (Diagrama 10). "01" ejecuta el tiro libre. Cuando el balón sale de las manos del tirador "X1" y "X2" localizan a sus adversarios y ejecutan el bloqueo defensivo. Es responsabilidad de "X3" bloquear al tirador.

Conclusión: el rebote defensivo es fruto de un duro trabajo y requiere



mucha dedicación y concentración para jugar y dominar los rebotes defensivos. La clave para ser eficientes en el rebote defensivo es la repeti-

ción. Debe trabajarse cada día introduciéndose los distintos ejercicios en la rutina cotidiana. Los ejercicios deben enseñarse en progresión y no to-

dos de una vez. Estos diez ejercicios os pueden llevar a asimilar algunas mejoras en todas las fase de vuestro rebote defensivo.

LA SERIE 2-3 ALTA



Por **JIM SATALIN** (Dunquesne University)

Siguendo nuestra línea ofensiva explicada en nuestro libro "Coaching Winning basketball in the offense zone", hemos desarrollado una serie de ataques que dejan libre el centro del área para aprovechar la ventaja de jugadores más pequeños y más rápidos. Una vez que nos hemos dado cuenta de que no todos los equipos tienen la suerte de contar con un verdadero hombre alto en el poste bajo, nuestra "serie 2-3 alta" está concebida para aquellos equipos que a la falta de altura y peso lo fundamentan todo en un buen control del balón, pases rápidos y un buen movimiento sin balón. Esta serie permite a cada jugador controlar el balón y conseguir buenos tiros aprovechando los bloqueos de los compañeros.

La numeración de los jugadores es la siguiente: (1) es el base, (2) el escolta tirador, (3) el ala pequeña, (4) el ala fuerte, y (5) nuestro pivot bajo.

La "serie 2-3 alta" consiste en tres movimientos esenciales y se basa en el hecho de que cada jugador haga buenos bloqueos para el compañero que debe aprovecharlos, un inteligente control de balón y cortes fuertes y rápidos.

El primer movimiento puede iniciarlo cualquiera de los dos hombres de atrás con un pase a cualquier compañero. Como vemos en el (diagrama 1), (2) pasa a (4) en el ala a la altura del tiro libre, y corta buscando el pase de vuelta y tirar en carrera. Si no hay pase, (5) sale a recibir el ba-

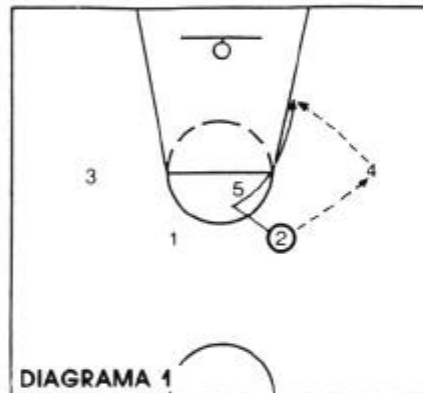


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

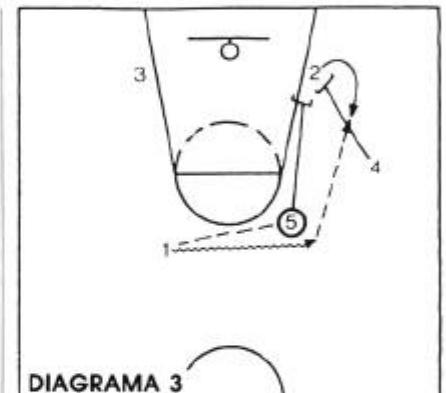


DIAGRAMA 3

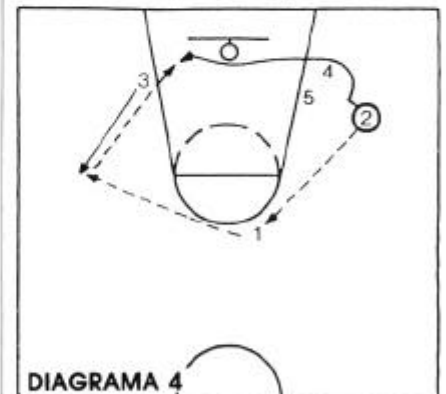


DIAGRAMA 4

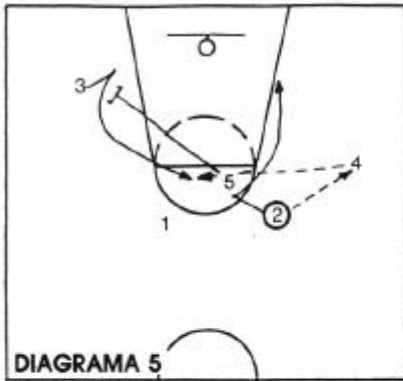
lón de (4) y pasa a (3) que hace un corte rápido dentro (diagrama 2). Si (5) no puede efectuar este pase, entonces devuelve a (1) y junto a (4) va a realizar un doble bloqueo para (2) que ha fintado y se abre buscando un tiro en suspensión (diagrama 3).

Si este tiro no se puede llevar a cabo, (2) cambia de lado tras pasar a (1) que a su vez pasa a (3) (diagrama 4). (2) entonces realiza una "puerta atrás" (back door) aprovechando el bloqueo de (4) y (5). Esta maniobra se puede llevar a cabo en los dos la-

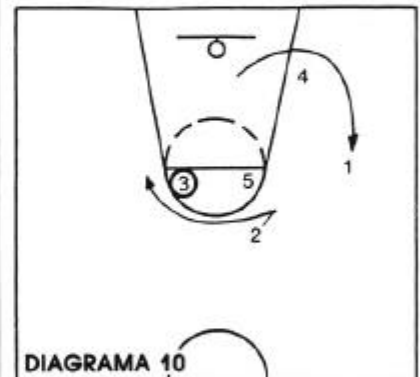
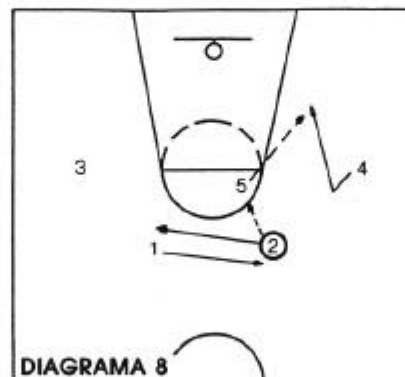
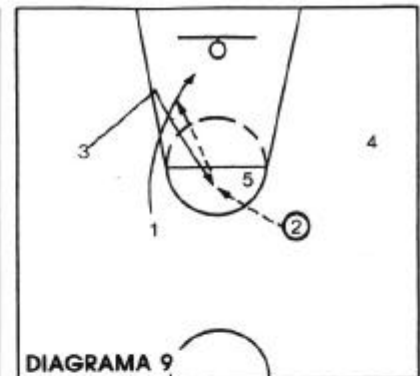
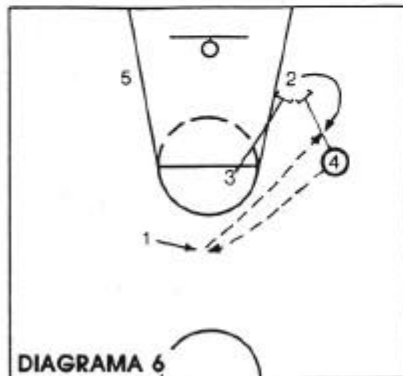
dos del campo según dónde se empiece el movimiento inicial.

La segunda maniobra de la "serie 2-3 alta" comienza con la misma alineación de ataque. El pase lo realiza uno de los dos hombres de atrás al ala que está en su lado. La diferencia inicial consiste en que (5) no se abre para recibir el balón sino que va a bloquear cruzando diagonalmente el área a (3) que puede recibir y tirar en suspensión (diagrama 5).

Si (4) no puede pasar a (3) devuelve el balón a (1), (diagrama 6) y junto



con (3) va a realizar un doble bloqueo para (2) y el consiguiente tiro. Si (2) no logra tirar, entonces devuelve el balón a (1) y éste pasa a (5) (*diagrama 7*) mientras (2) aprovecha el doble bloqueo de (3) y (4) realizando una puerta atrás para un tiro desde abajo. Si nos vemos obligados a comenzar el ataque con un pase distinto del de base-escolta a ala, debido a la anticipación de la defensa, llega el momento que realizamos nuestro tercer movimiento. Como se puede apreciar en el *diagrama 8*, si (4) es anticipado por la defensa, (2) pasa a (5) y (4) intenta una puerta atrás para recibir el pase de (5) (*diagrama 8*). Si nos anticipan el pase a (5), entonces éste se abre a la esquina del área en el lado de (4), (3) hace un corte fuerte hacia dentro y sube rápido hacia la otra esquina del área donde recibirá de (2), momento en el que (1) cortará para intentar recibir un pase bajo canasta de (3) (*diagrama 9*); si ningún movimiento fuera posible, (1) se abre hacia el exterior para restablecer el balance defensivo y (2) juega un dos contra dos con (3) (*diagrama 10*), mientras (4) corta en el poste bajo en el lado contrario para ocupar una buena posición de rebote o posible pase.



Esta maniobra se puede desarrollar en ambos lados del ataque y normalmente es un juego que habría que señalar con un movimiento de la mano.

El entrenador debe adecuar su ataque para conseguir el máximo de habilidad ofensiva para sus jugadores, y estos deben saber jugar para los compañeros de equipo.

EL ATAQUE ESPECIAL

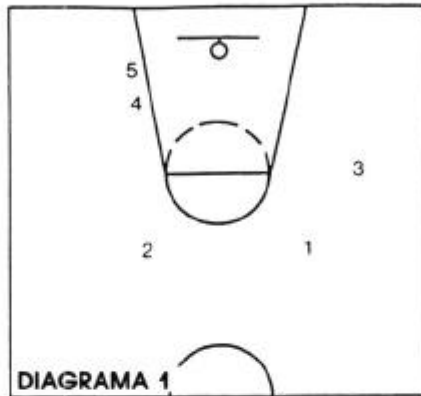


Por **CHARLES DRISELL** (Naval Academy Prep School)

La versatilidad de este ataque no tiene límite, pero es su simplicidad que le convierte en eficaz en cualquier nivel de juego.

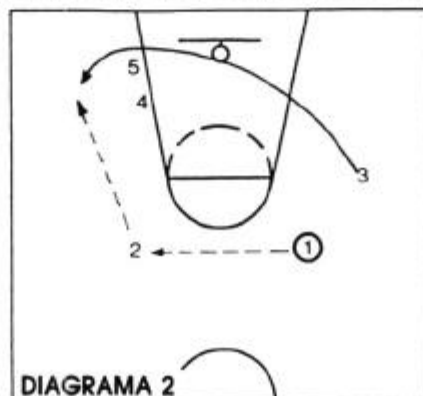
En estos últimos años he visto muchos entrenadores y equipos a nivel de High School, Prep-School y también de College, utilizar un ataque que era demasiado difícil de analizar para los jugadores en pista, o un ataque que inhibía o limitaba la habilidad del jugador en crear las cosas por su cuenta y ello debido a una falta de libertad en su juego.

En ambos casos, lo que sucedía llevaba al máximo de frustración al equipo que empezaba así a perder la confianza en las propias posibilidades de hacer canasta. Esta es la razón por la que es importante que un entrenador desarrolle un ataque que se adapte de la mejor de las maneras a los jugadores que tiene, sea a nivel físico que mental. Os quiero explicar un ataque que es simple y no limita la iniciativa, concediendo así al jugador un margen adecuado de creatividad individual. Aprendí por primera vez este "ataque especial" cuando jugaba en el equipo de mi padre, Lefty Driesell, en la Universidad de Maryland, donde tuvimos mucho éxito con este tipo de juego. En los dos últimos años lo he usado con éxito en la Naval Academy Prep School en Rhode Island. No dejarnos engañar por la simplicidad de este juego, porque es algo que ha sido comprobado con eficacia a todos los niveles de juego. Nuestro sistema comienza con la asignación de cada puesto. *Diagrama 1*. La disposición básica de nuestro "special" prevee que (4) y (5) hagan un doble bloqueo en la parte baja del área mirando ambos hacia el centro del área. Queremos que el mejor tirador

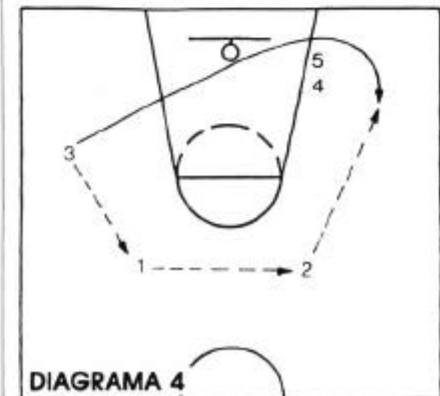


de los dos esté situado en la parte alta del bloqueo; en la parte baja tiene que estar el que mejor juegue en posición de poste bajo. (3) está situado en la posición de alero en el lado opuesto al doble bloqueo y debería ser nuestro mejor atacante. Veremos como todo el ataque está centrado sobre este jugador, por lo que deberá ser capaz de crear situaciones de peligro por su propia cuenta. Esta posición puede ser usada de distintas formas: si hay un "mis-match" —un desajuste— a nuestro favor o si queremos trabajar para dar el pase dentro a (5), (1) y (2) trabajan en posición alta por encima del área para dar así al ataque más espacio de maniobra.

El *Diagrama 2* nos muestra como (3) corre rápido para aprovechar el do-



ble bloqueo y recibir el pase. Su primera opción está en efectuar el posible tiro o mirar adentro a (4) y a (5) en sus movimientos alto-bajo. El base y el escolta se bloquean entre ellos siempre en la parte más alejada del movimiento. Si no pasa nada, (4) y (5) van enseguida al lado contrario y preparan otro doble bloqueo, *Diagrama 3*. A partir de aquí se puede continuar el ataque como muestra el *Diagrama 4*. La clave aquí reside en el hacer buenos pases e ir al rebote de ataque. (3) tiene que moverse continuamente sin el balón y ser muy activo. Debe intentar anotar, no sólo porque tenemos confianza en sus capacidades, sino porque el ataque está predispuesto para favorecer el rebote ofensivo de (4) y (5) en el caso de que (3) falle el tiro.



El ataque mantiene su continuidad hasta que no se da cuenta de que la defensa se ha acostumbrado a estos movimientos, y a partir de aquí se pueden utilizar distintas opciones.

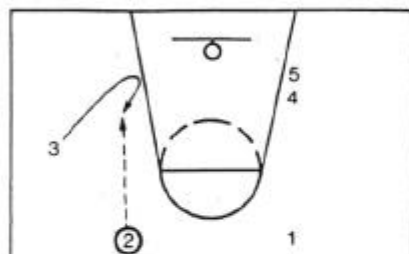


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

En el Diagrama 5, el ala corta para aprovechar el doble bloqueo y mientras su defensor intenta pasar por los bloqueos, rápidamente da marcha atrás para aprovechar el pase y un tiro de corta distancia o una entrada a canasta. En el Diagrama 6, se explica mi variante favorita porque deja clavadas aquellas defensas que se "duermen". Después de haber desarrollado el ataque un par de veces, (3) sale como si fuera a aprovechar el doble bloqueo y a mitad de camino corta rápido hacia la línea de tiro libre donde recibe el

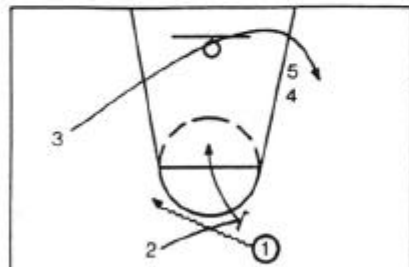


DIAGRAMA 7

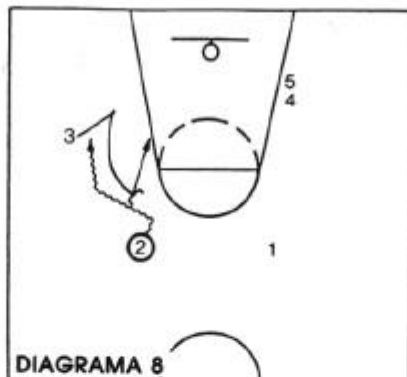


DIAGRAMA 8

pase mientras el escolta del lado débil corta hacia canasta por un posible movimiento de puerta atrás. Si no lo consigue, (2) sigue el movimiento para aprovechar el doble bloqueo y buscar un buen tiro en suspensión. La tercera y cuarta opción están en los Diagramas 7 y 8. Son situaciones de dos contra dos entre el base y el escolta o entre uno de los dos y el ala. En ambos casos un lado del ataque queda libre para crear el máximo espacio posible de ataque y crear una situación incómoda para la defensa.

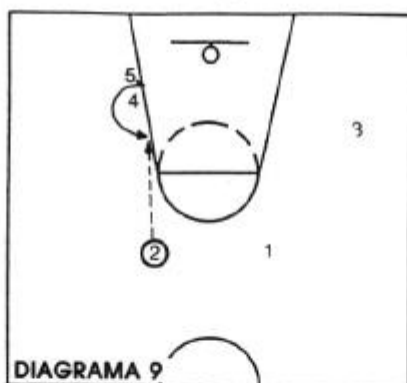


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

Diagramas 9 y 10. Nuestras opciones 5 y 6 están preparadas para hacer una canasta rápida con (4) o (5). Muchas veces los defensores anticipan o ayuda demasiado y ello permite a (4) y (5) obtener buenos y fáciles tiros

en el área.

La séptima opción le tenemos en el Diagrama 11. Es una opción muy difícil de parar porque si el defensor sigue a (3), este tiene la posibilidad de girar alrededor del bloqueo. Este movimiento obligará al hombre que defiende a (4) a ayudar, o el que defiende a (5), y así se creará una situación de "mis-match", —desajuste— y una buena posibilidad de anotar.

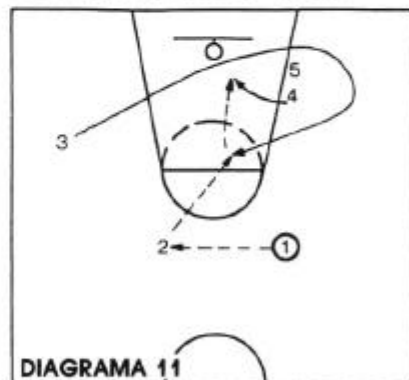


DIAGRAMA 11

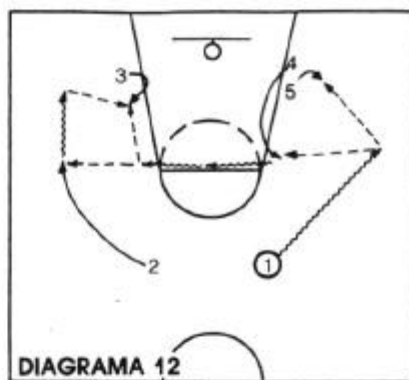


DIAGRAMA 12

Otra ventaja de este ataque está en el hecho de que nosotros en cualquier momento, podemos utilizar un esquema bien definido. Un ejemplo de cuanto digo puede ser el que utilizamos cuando queremos hacer llegar el balón dentro. Lo llamamos juego "4" y puede ser utilizado por cualquiera que hagamos jugar en el poste bajo. Como se puede ver en el Diagrama 12, el escolta va botando hasta el lugar del ala mientras (4) se abre hacia arriba. La primera opción está en el dar el balón a (5) directamente desde (1) o desde (4). La opción inicial es (3) en el poste bajo, sobre todo si la defensa defiende arriba en el cambio de lado. Las opciones son infinitas y si tenéis en el equipo un gran jugador notaréis lo difícil que resultará a la defensa pararle. Este ataque es simple pero eficaz

porque crea muchas situaciones de uno contra uno o dos contra dos. La eficacia de este ataque está en su versatilidad en el sentido que no es

válido sólo contra defensas individuales sino también contra zonas. Nosotros lo hemos usado también en ocasiones para controlar el tiempo

de juego, para hacer pasar los segundos. Todo esto que os he explicado convierte a este ataque especial en algo verdaderamente ¡especial!

OFFENSE



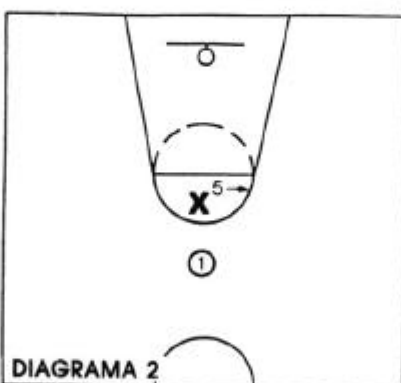
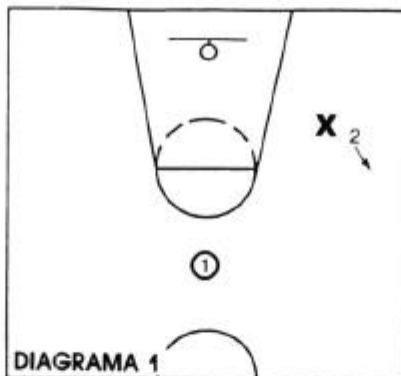
Por **STEVE STEINWEDEL** (University of Delaware)

La piedra angular de un buen ataque consiste en la habilidad de un equipo en obtener y efectuar tiros con alto porcentaje de realización. La **selección de tiro** es el ingrediente más importante de un ataque eficaz. Queremos que cada jugador conozca y entienda su propia capacidad de tiro y la de sus compañeros. Los jugadores no son todos iguales en cuanto a su habilidad en el tiro, y por ello queremos que cada uno sepa, al respecto, sus propios límites.

El segundo objetivo que tenemos, para nuestro ataque, es el de **reducir al mínimo los errores en el control del balón**. El objetivo es conseguir un promedio de un punto por cada posesión de balón. Queremos pues que el balón llegue en el momento indicado, en el sitio indicado y a la persona indicada. Controlar el balón con un número mínimo de errores representa una clave muy importante para vuestro juego ofensivo.

Pasar es un arte. Pases rectos y limpios junto a una utilización inteligente del bote, son los fundamentos iniciales de un buen ataque. Controlar bien el balón significa simplemente recibir, botar y pasar sin perderlo. Se pueden tener preparados muchos sistemas de ataque, pero ninguno será tan eficaz como el que hace una buena utilización del pase en su modalidad de recibir y distribuir. El bote es un arma ofensiva que en muchas ocasiones se usa a destiempo y llega a tener una influencia negativa para el ataque del equipo. El uso del bote se debe reducir a lo esencial si el equipo quiere tener un buen

ataque. En consecuencia nuestro primer punto de enseñanza será el de utilizar con inteligencia el bote para adquirir ventaja. Queremos que nuestros jugadores utilicen el bote para conseguir tres objetivos: **sustraerse a la presión y adelantar el balón** en una posición desde la cual podemos iniciar el ataque; **para mejorar el ángulo de pase y para dirigirse directamente a canasta para anotar** (máximo dos botes).



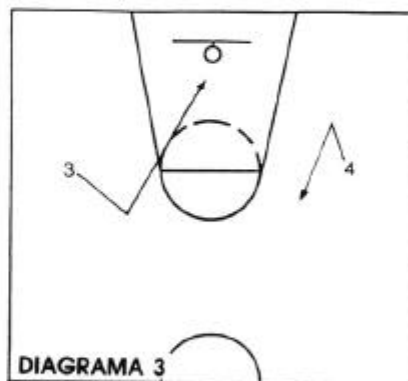
Queremos que nuestros jugadores piensen antes al pase y luego al bote. Nuestra prioridad más importante en la enseñanza del arte del pase

consiste en el decir a nuestros jugadores de **leer** la defensa y pasar lejos del defensor hacia la mano del atacante que hace función de objetivo (diagramas 1 y 2).

El tercer objetivo que nuestros jugadores deben conseguir en el desarrollo de un ataque es la habilidad de moverse con eficacia sin balón. Ello significa dominar dos importantes fundamentos de ataque: el corte y el bloqueo.

Nosotros queremos que los jugadores entiendan que si logramos combinar una buena selección de tiro con pases eficaces y un buen movimiento lejos del balón, tendremos sin duda un ataque muy difícil de defender.

Cada **corte** de nuestro ataque tiene que ser precedido de un movimiento en "V" con dos pasos o una finta de corte por el lado contrario respecto a la dirección escogida (diagrama 3).



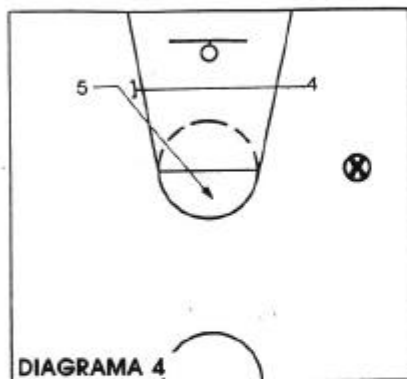
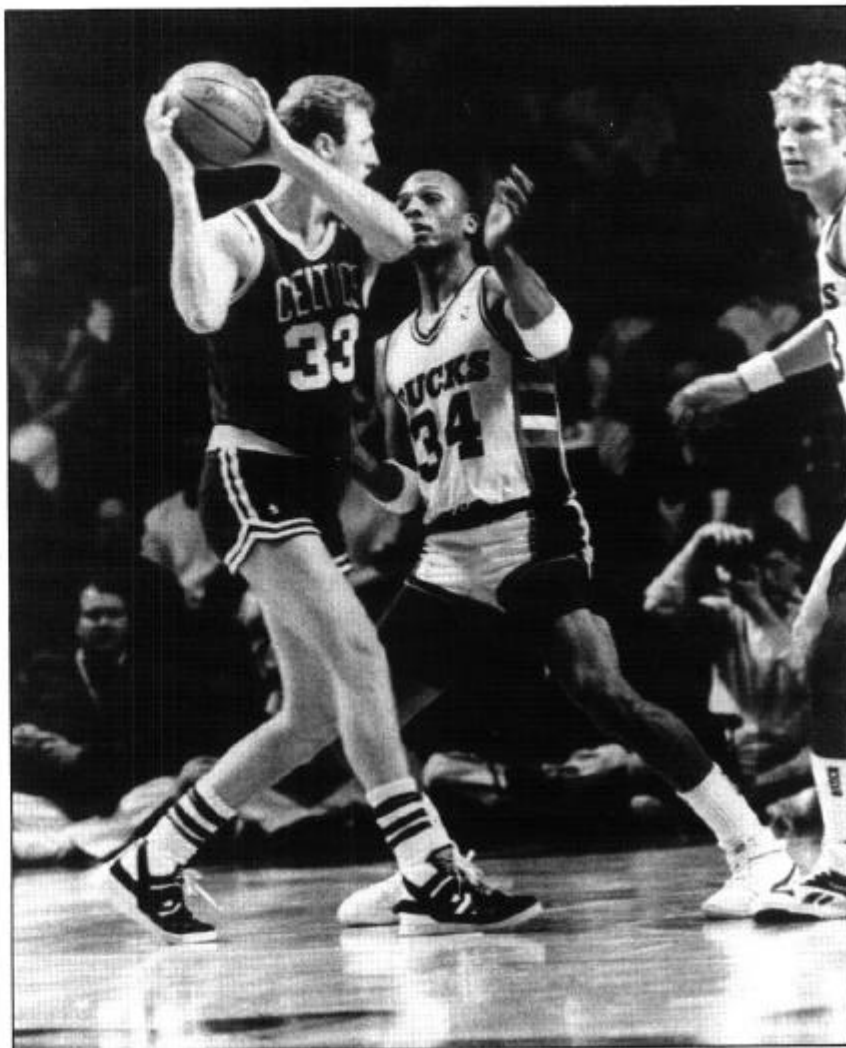
Leer el defensor se convierte en un concepto importante cuando enseñamos a nuestros jugadores la forma de moverse sin balón. Nuestros cor-

tes se definen según cómo el defensor marca al atacante. Cada jugador debe aprender a conocer la forma como está siendo defendido y en consecuencia efectuar el corte más apropiado para romper la alineación individual defensiva del rival de turno. Un jugador puede ser defendido de distintas maneras, por ello se convierte en algo muy importante enseñar a nuestros jugadores la habilidad de captar enseguida como son defendidos.

En todos los cortes, insistimos en unos movimientos rápidos y decididos, con el jugador que pivota sobre el pie externo alejado del área que piensa va a ocupar. Queremos que nuestros cortes sigan líneas rectas y no circulares.

En la ejecución ofensiva es importante desarrollar movimientos que tengan un sentido. Queremos que nuestros jugadores estén en constante movimiento porque creemos que el jugador en movimiento constante es el que resulta más difícil de marcar.

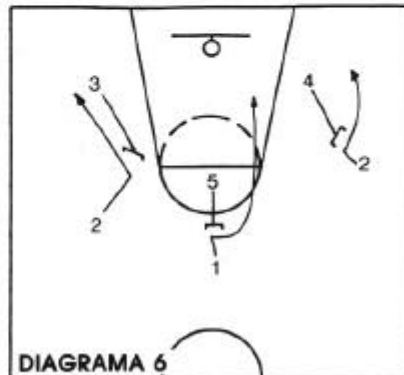
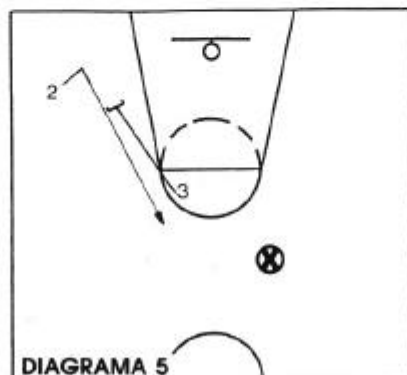
Cortes coordinados y con un sentido por parte de los cinco atacantes pueden, por sí mismos, presentar muchos problemas a la defensa y ayudar a producir muchas buenas oportunidades de tiro. Si a ello unimos la utilización de un bloqueo para los cortes, crearemos ulteriores problemas a la defensa.



Nosotros enseñamos tres tipos de bloqueos, los que queremos que utilicen nuestros jugadores: el "bloqueo cruzado", el "bloqueo en profundidad" y el "bloqueo ciego". En los Diagramas 4, 5 y 6 explicamos los tres bloqueos. La eficacia de un bloqueo debe ser una responsabilidad compartida entre el que bloquea y el que

corta. Es importante que el que bloquea lea la defensa y prepare un bloqueo fuerte sobre el defensor. Nosotros explicamos al bloqueador que alinee su propia espalda al espacio que el jugador que corta irá a ocupar. Haciendo esto, nosotros obligamos al bloqueador a leer como está siendo defendido el compañero que corta, y qué corte será el más apropiado para conseguir que el blo-

queo se haga con el ángulo correcto para conseguir el mejor resultado posible. Es, a la vez, importante que quien corta utilice el bloqueo con la misma eficacia. Nosotros le pedimos que utilice un corte en "V" y después lleve el defensor encima del bloqueo justamente en el instante de girarse para iniciar el corte. Queremos que bloqueador y cortador establezcan contacto entre ellos rozándose los



hombros. Ello provocará problemas a todo defensor que intente pasar a través del bloqueo.

El basket de ataque es enseñar a los jugadores como pasar, cortar y bloquear con eficacia. El tipo de ataque que utilizamos no es importante. Si lo es la forma con la que ejecutamos nuestros fundamentos de ataque: o sea pasar, cortar, bloquear.

Cuando hayamos creado una buena situación para un compañero, será el momento de decidir si aquello es el mejor tiro a disposición. La capacidad de análisis rápido de los jugadores en esta situación es la clave para tener una buena selección de tiro.

Reglas de ataque

Número 1: Recibir y colocarse de cara a canasta para crear una triple opción de peligrosidad. Queremos que el jugador pueda estar listo para pasar, entrar o tirar según como esté defendido, o aprovechar las oportunidades a disposición de cualquier otro jugador. Queremos que nuestros jugadores piensen antes en el pase y después mirar dentro al hombre libre de marcaje.

Número 2: Mantener equilibrio en el campo. Distancias apropiadas entre los jugadores, alrededor de 5 metros unos de otros. Queremos que nuestros jugadores estén abiertos con una distancia notable entre ellos. El balón no es un himán y queremos que todos los cortes y los bloqueos se realicen lejos de él.

Número 3: Moverse con un sentido. El movimiento con sentido y constante es el más difícil de cubrir. Ser imprevisibles, variar vuestros cortes en "V", dos pasos, decisión. Leer la defensa.

Número 4: Mirar como bloquear al defensor. Quien bloquea alinea su propia espalda al espacio que el cortador llenará. El bloqueador es interior y el cortador, exterior. Los dos deben crear contacto. Deben comunicarse entre ellos.

Número 5: Selección de tiro. Saber cuál es vuestro mejor tiro y el de vuestros compañeros. Hacer llegar el balón a vuestro mejor tirador en la posición desde la que resulta más efectivo. Trabajar juntos para conseguir cada vez el mejor tiro posible.

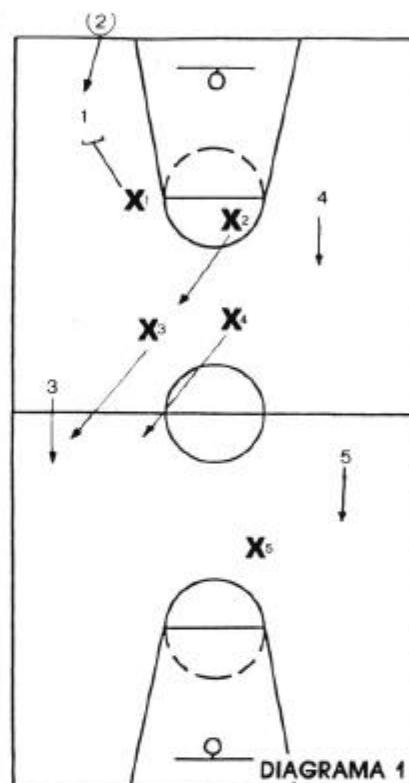
FULL COURT PRESS

Por **MIKE FRATELLO** (Coach Atlanta Hawks)

Me gustaría explicar nuestro tipo de pressing a todo campo, el que preferimos utilizar. Nosotros presionamos con un posicionamiento 2-2-1. Ante todo, este es un tipo de pressing que, según mi parecer, es el que más garantías ofrece desarrollándolo a toda cancha sin que sea superado con facilidad. Con este tipo de pressing nosotros podemos hacer dos contra uno en lugares muy arriba o muy abajo de nuestra defensa todo campo.

Muchas veces, por ejemplo, yo llamo "black" —que es nuestra señal para este tipo de pressing— y los jugadores se quedan prácticamente en su zona y se acoplan al rival más cercano; hacen una especie de defensa de acople —match up—, haciendo fintas como si fueran a hacer un dos contra uno, pero quedándose normalmente en defensa. Nosotros, al respecto, tenemos por costumbre cambiar nuestras señales cada partido; por ejemplo, si nos hemos puesto de acuerdo para hacer "black" y que éste debe ser llamado de una determinada forma, si me levanto durante el partido y llamo "black" con los brazos cruzados, los jugadores saben que esta es una señal ficticia, que en realidad no queremos hacer esta defensa. Otro ejemplo: si me oyen gritar "black, 1, 2, 3... etc.", o sea llamar un número después de la señal de pressing, ellos saben que es algo que no existe y que por ello no hay que presionar. En estos casos, que sirven para despistar al rival, nos colocamos en 2-2-1 pero luego hacemos nuestra defensa normal hombre a hombre.

Veamos ahora el tipo de responsabilidad y lo que buscamos con esta defensa "black". Nosotros queremos que nuestros jugadores contrasten el

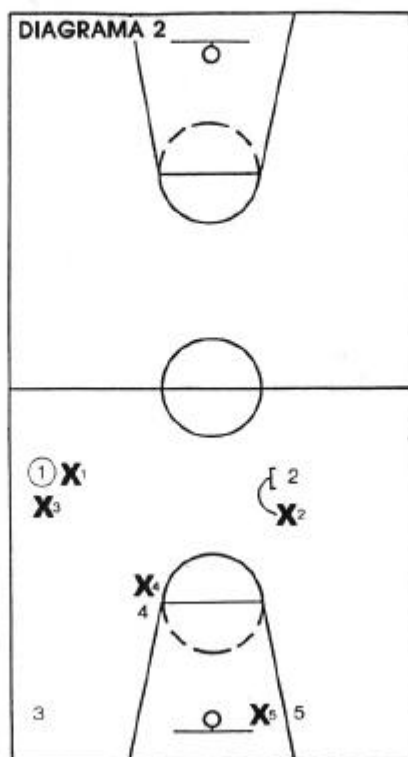


balón a la altura del tiro libre contrario a nuestro aro. Permitimos el pase de entrada del balón sobre saque de fondo, después defendemos el hombre —balón que viene hacia nosotros como si fuera defensa individual—. (Diagrama 1). El base en el lado débil comienza, al mismo tiempo, a retroceder hacia el centro del campo; mientras el pivot se coloca en la línea del tiro libre en la parte opuesta de donde se encuentra el balón. Ello se explica porque si alguien realiza un corte flash en el centro y el ala del lado débil lo sigue, el jugador rival podría lanzar un pase en diagonal sin que nadie lo cubriese, mientras si está el pivot en dicha situación en la altura del tiro libre, puede llegar a cubrir el pase.

Si el balón se pasa, en el medio campo rival, de un lado a otro, hacemos la misma maniobra: el base va a defender como si hiciera individual, el jugador (X1) retrocede al centro del campo para proteger, el defensor (X4) gira y se va hacia la línea lateral para cubrir el pase largo, mientras es (X3) que va a proteger el centro del campo y (X5) se desplaza hacia el otro lado del campo.

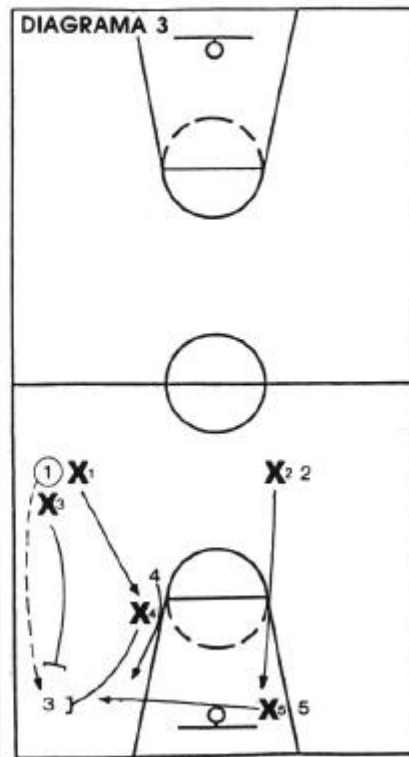
Con el balón que avanza y nosotros que estamos defendiendo el hombre-balón como si fuera individual, tenemos que imaginarnos como si todos los jugadores estuviesen atados entre ellos con una cuerda y que cuando se desplaza uno, en consecuencia se desplazan todos. Mientras el balón adelanta y nosotros retrocedemos, hay partidos en los que nosotros decimos: "intentamos doblar enseguida; o intentamos hacerlo más tarde". La mayoría de veces intentamos doblar a la altura del medio campo ya en nuestra cancha defensiva, unos 8/9 metros de la canasta (Diagrama 2). El base que está defendiendo al hombre-balón sabe que una vez haya llegado a la zona anteriormente mencionada debe colocarse en la parte interior para impedir que el jugador con el balón pueda irse hacia el centro del campo y porque está llegando el jugador (X3) que está subiendo rápidamente para hacer el dos contra uno. Siguiendo en esta fase de retroceso de nuestros jugadores, (X4) ha llegado un poco más arriba que la parte inferior del círculo del área y (X2) un poco más arriba que la parte superior. Aquí es cuando nuestra forma de doblar adquiere unas características especiales respecto a lo que hacen la mayoría de equipos. Nuestro jugador (X2) tiene que coger al hombre rival más cerca del punto donde se ha doblado e impedir cualquier pase hacia aquella zona. Me preguntarán: "¿por qué?" Simplemente porque nosotros queremos que el balón se quede en este lado del campo. (X4) protege el espacio alrededor del círculo del área ante cualquier intento de corte en aquella zona, mientras (X5) ya se ha colocado en la zona del post bajo (en el lado opuesto para impedir el pase largo en diagonal! Entonces me podéis decir: "¡pero no

hay nadie en esta parte del campo (la del balón N. d. T.) para proteger



la zonal" Tenéis razón, pero es que justamente queremos que el balón vaya en aquel punto. Lo que estoy intentando decir es que nosotros sabemos exactamente donde estamos, obligando al equipo contrario a pasar donde nos interesa. La única situación en que el jugador (X5) no se encuentra en la posición especificada, es en el caso que el equipo rival coloque un jugador en el poste bajo. Si fuera así, entonces el defensor tiene que venir en este lado a cubrir. En cualquier otra opción, la regla para (X5) es que no tiene que desplazarse a este lado del campo mientras el balón no haya salido de las manos del base rival doblado a la altura del medio campo. Ahora hemos llevado el balón en nuestro medio campo. Supongamos que hemos logrado realizar nuestros dos contra uno con (X1) y (X3), y estamos impidiendo el pase transversal al hombre siguiente; (X4) protege la zona del poste alto, mientras (X5) está en el lado opuesto del balón porque, como dijimos, el balón todavía no ha salido de la zona del centro del campo. Cuando se efectúa el pase lógico, el más natural, al hombre en la esquina, nosotros va-

mos a doblar con (X4) y (X3) — Diagrama 3—.



La razón por la que en el dibujo el recorrido de los defensores, no está marcado con un trazo recto sino que se dirigen ligeramente hacia el interior para luego irse hacia el exterior, es que hemos descubierto, especialmente hasta hace un par de años, que los equipos ponían casi siempre en la esquina un base o un ala pequeña que recibían la orden, justo cuando iban a ser doblados, de intentar la penetración para dividir a los defensores y hacer canasta en penetración. Esta es la razón por la cual justamente para no encontrarnos un pequeño contra uno alto nuestro, hemos dado instrucciones a los jugadores para que antes de doblar, se dirijan hacia el interior y luego hacia el exterior para neutralizar la eventual tentativa de penetración. Mientras el balón está en el aire, dirigiéndose a la esquina, (X5) se desplaza hacia el lado fuerte y se coloca en posición de anticipación sobre cualquier rival que se sitúe en posición de poste bajo.

(X1) tiene que retroceder inmediatamente hacia la esquina superior del área y cubrir al que intente situarse en aquella posición. Este es un

punto "vital" en el ataque contra el pressing. Cuando, por ejemplo, jugamos contra Detroit, ellos hacen este tipo de ataque y en esta posición colocan a Adrian Dantley que, en la práctica, no da la posibilidad al defensor de recuperar, y él desde ahí es un tirador infalible. Por ello, cuando jugamos frente a Detroit, comentamos: "hoy hacemos defensa black, pero la acción de doblar la realizamos lo más tarde posible", porque así de esta forma, (X1) no tiene que recuperar tanto espacio y tiene la posibilidad de cubrir al rival que se encuentre en la esquina superior del área.

Queda por hablar de la función de (X2). Su trabajo es algo que a lo mejor no os gustará porque cuando (X5) se tiene que situar en el lado fuerte del pressing, nuestro (X2) tiene que bajar rápido y bloquear defensivamente todo aquel que se encuentre en el lado débil. Entiendo que no guste la idea de que (X2) sea vuestro reboteador en el lado débil. Sinceramente, a mi tampoco me gusta, pero tengo que reconocer que con este tipo de pressing la mayoría de equipos no nos hacen daño. El único equipo que nos crea este problema son los Celtics. Teniendo en cuenta que ellos saben como presionamos, colocan a McHale en el lado débil, a Bird en la esquina contraria y a Parish en el centro. Cuando el balón llega a la esquina ellos saben que vamos a intentar de que no tiren.

—¡Todo el mundo conoce la habilidad de Larry en tirar de tres puntos!—; entonces cuando nuestros jugadores se precipitan hacia la esquina y Bird recibe el balón, Parish hace un corte flash por delante de nuestro pivot y le obliga a defenderle. Si Bird o Parish tiran, vosotros sabéis que la mayoría de los rebotes, cuando el tiro se efectúa desde un lado, caen en el otro; entonces todo lo que le queda por hacer a McHale es superar a nuestro escolta en la lucha bajo canasta por el rebote. Tengo que reconocer que los Celtics nunca nos han hecho mucho daño con los primeros tiros, pero nos han matado siempre con los segundos tiros y el rebote de McHale en el lado contrario. Como resultado de todo ello, cuando jugamos contra Boston hemos utilizado es-



ta defensa el menor número de veces posible.

Creo que es verdaderamente interesante comentar estas situaciones y utilizar este tipo de defensa. Quedé, en años pasados, realmente sorprendido de apreciar como equipos de la NBA no hacían y no hacen ningún tipo de pressing, no contemplan esta defensa en su repertorio defensivo. Entonces me pregunto: "¿Qué hacen estos equipos que no saben utilizar un pressing cuando, por ejemplo, se encuentran 10/12 puntos abajo a pocos minutos del final y no tienen posibilidades de recuperar?" Según mi parecer, un equipo debería tener siempre algo utilizable que le sirva para cortar un balón, crear situaciones de balones recuperables, en resumen, de entrar de nuevo en el

partido. A veces hay situaciones en las que os encontráis con el partido muy adelantado y tenéis las ideas claras de que estáis en una situación difícil: un partido con pocas esperanzas. Por ejemplo, estáis abajo 16/18 puntos y pensáis que con toda facilidad podéis perder el partido de 30. Entonces será posiblemente este el momento de utilizar el pressing, y por ello vale la pena intentar presionar en cualquier situación: canasta medida o fallada, justamente para dar la posibilidad a nuestro equipo de recuperar obligando al equipo rival a hacer tiros rápidos para dar la posibilidad de recuperar algún balón.

También puede suceder que utilizando el pressing obligáis al equipo contrario a salirse de unos esquemas de juego bien definidos que a lo me-



por, os están haciendo daño, y concentrarse en algo atípico como es la presión que están soportando.

Nosotros, en el 99% de los casos, utilizamos este pressing en situaciones de tiros libres. Algunas veces también después de una canasta reali-

zada siempre que logremos un balance defensivo que impida ser superados con facilidad.

En nuestro equipo tenemos la costumbre de realizar unos 10/12 "black" por partido, aunque depende del rival con el que nos enfrentamos. Co-

mo entrenador conozco a todos los equipos que odian este tipo de defensa y entonces con ellos intentamos que "black" se realice uno 17/18/19 veces. Con otros equipos, como los Celtics, es suficiente un par de veces para limitar al mínimo los daños!

CAMPAÑA DE CAPTACION DE SOCIOS

¡SOCIO!

Contribuye a engrandecer la Asociación de Entrenadores: HAZ SOCIOS

Por cada nuevo socio te regalaremos una prenda

adidas®

Para más detalles, dirigirse a la ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO o a las respectivas ASOCIACIONES AUTONOMICAS

CONSTRUCCION DE UNA DEFENSA INDIVIDUAL (I)

Por **ETTORE MESSINA** (entrenador)

Desde el comienzo de mi actividad he dedicado gran parte de los entrenamientos de un grupo juvenil a la enseñanza de los fundamentos individuales ofensivos: botar, pasar, tirar y contraataque, fundamentalmente entendido como la combinación de fundamentos ejecutados a alta velocidad.

Estoy también convencido de que una parte importante de los entrenamientos tiene que estar dedicada a ejercicios que involucren sea el ataque que la defensa en situaciones a partir de 1c1 hasta el 4c4. No creo que estos ejercicios puedan ser clasificados como eminentemente defensivos desde el momento que su fin es mejorar sea el ataque que la defensa.

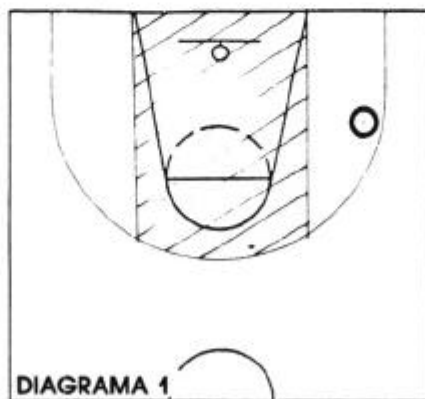
Ejecutando estos ejercicios, los jóvenes jugadores aprenden a moverse bajo presión defensiva, a encontrar siempre el justo equilibrio necesario para ejecutar correctamente los fundamentos y por ello aprenden a "leer la defensa". En efecto, ésta es la clave para llegar a ser de verdad un buen jugador: leer la defensa quiere decir, en la práctica, conocer el juego, entender lo que está sucediendo en la cancha, captar en una fracción de segundo qué está haciendo la defensa (que no tiene que ser algo equivocado) para conseguir una posición ventajosa (un tiro, un rebote de ataque, una asistencia) aprovechando la ventaja que el atacante siempre goza: la iniciativa personal. La característica del basket es la de ser un juego de acciones y reacciones: con estos ejercicios el jugador aprende a desenvolverse en diversas situaciones mejorando su bagaje técnico.

Es labor del entrenador, cada vez que se presenta la ocasión, de re-

marcar más unos aspectos defensivos que los ofensivos, utilizando así el ejercicio para mejorar antes un aspecto del juego más que otro.

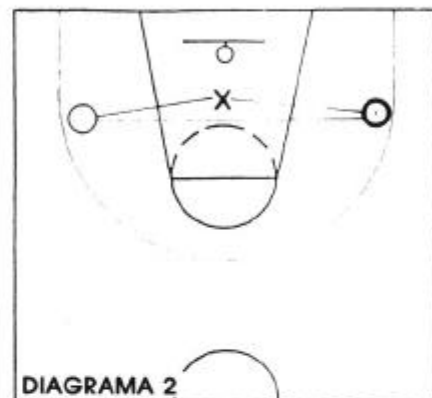
Personalmente utilizo una serie de ejercicios de ataque-defensa para construir la defensa individual a mitad campo destacando los siguientes principios:

- 1) máxima agresividad sobre el hombre con balón y responsabilidad individual. Saltar hacia el balón después de cada pase
- 2) forzar el balón hacia las franjas laterales o hacia los ángulos de la cancha
- 3) anticipar, aunque sea arriesgando una puerta atrás, el pase de inicio de un juego
- 4) impedir, o por lo menos retardar, el cambio de lado sea que se efectúe con pases o botando, anticipando la recepción en la zona rayada del *diagrama 1*



- 5) cuando el balón está en un lado, el defensor en el lado débil juega con, por lo menos, un pie en el cuarto de campo "fuerte", en la línea que une las dos canastas, formando un triángulo balón-defensor-hombre (*diagrama 2*)

- 6) en el caso se pierda de vista, por un segundo, hombre y balón, fijarse



decididamente en el propio adversario (defensa cerrada)

- 7) jugar de tres cuartos en el poste bajo y pasar delante en los momentos en que un compañero le intenta pasar el balón

- 8) utilizar ayudas agresivas yendo hacia el jugador que penetra para intentar parar la penetración lo más lejos posible de la canasta

- 9) en caso de penetración, bajar siempre en la línea del balón (*diagrama 3*) y llenar el área.



- 10) no existe una defensa sin errores: lo importante es que los errores ocurran en la tentativa de respetar determinadas reglas de forma que los compañeros estén listos para poner algún remedio (ejemplo: el equipo puede reaccionar positivamente

frente a una penetración en la línea de fondo, pero no está preparado si un defensor se deja superar una vez en la línea de fondo y dos veces por el centro).

Cada año utilizo (no sólo en la primera parte de la temporada sino también más adelante) algunos ejercicios muy conocidos con el fin de mejorar los fundamentos defensivos.

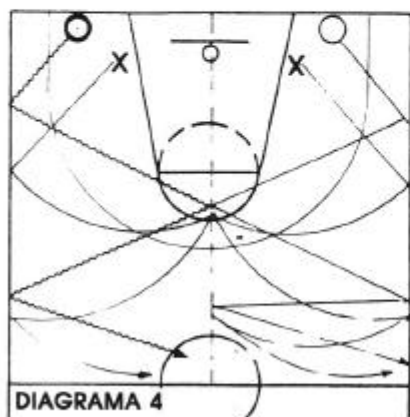


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

Ejercicio 1 (diagramas 4 y 5). Son ejercicios de deslizamiento defensivo con esta progresión:

- el atacante sin balón ejecuta sólo cambios de dirección y el defensor se desliza de frente agarrando con las manos su camiseta a la altura del pecho. Vigilar que se ejecute correctamente el "drop-step", o sea el movimiento de cambio de dirección defensivo ejecutado mientras se retrocede (piernas abiertas y dobladas, la pelvis baja, mover el pie que corresponde a la nueva dirección sin cruzar las piernas)
- mismo ejercicio, pero el atacante con balón
- mismo ejercicio, pero el defensor puede utilizar las manos (con preferencia, una para obstaculizar los pases y la otra para evitar cambios de mano frontales).

— a continuación, adoptar la posición lateral para dirigir al atacante impidiéndole ir hacia el centro. El atacante, para que el ejercicio tenga un buen resultado, debe intentar ir por el centro porque se presume que delante suyo se encontrará con el espacio ocupado por un compañero o un rival.

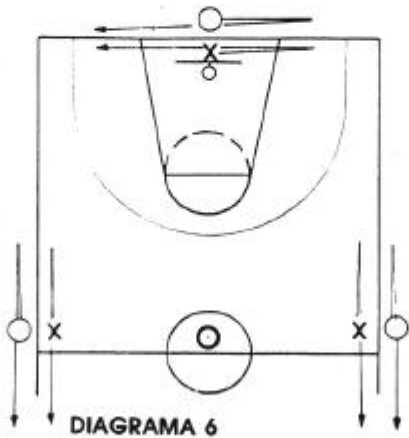


DIAGRAMA 6

Ejercicio 2 (diagrama 6). Anticipo y cambio de dirección (girando la cabeza y levantando el otro brazo). El entrenador está en medio del campo y los jugadores utilizan las líneas laterales como railes en los que moverse.

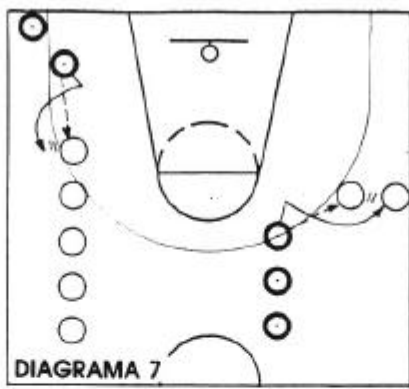


DIAGRAMA 7

Ejercicio 3 (diagrama 7). Uno contra uno del ala al mismo tiempo en los dos lados del campo para acostumbrar al atacante a no ir en zonas donde se encontrará la ayuda defensiva. El fin del atacante es penetrar, mientras el defensor tiene que "aguantar" por lo menos tres botes.

Ejercicio 4 (diagrama 8). Defensa del corte utilizando dos apoyos, antes de una forma didáctica, o sea dando tiempo al defensor para que "salte hacia el balón" adecuándose a la nueva posición del balón. Después

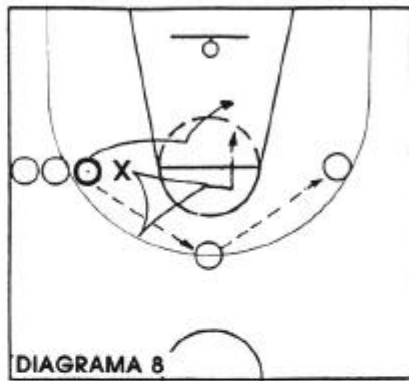


DIAGRAMA 8

se realiza el ejercicio de una forma competitiva.



DIAGRAMA 9

Ejercicio 5 (diagrama 9). Se llama "área". Se juega 1c1 en el área con dos apoyos. Hay que ser rápidos con los pies, con muchos reflejos, vencer el miedo al contacto físico para impedir al rival de recibir el balón dentro del área, aunque tenga la ventaja de dos pasadores. Se puede ejecutar con uno o con dos balones.



DIAGRAMA 10

Ejercicio 6 (diagrama 10). Ayuda y recupera: para parar las penetraciones, recuperar y bloquear. Para el atacante enseña a pasar el balón para un tiro después de una ayuda defensiva, y qué posición ocupar en el campo para castigar las ayudas. Después de haber insistido en estos

ejercicios pueden utilizar otros donde los jugadores tienen que enfrentarse con situaciones de 1c1 y 2c2, en las cuales se insertan conceptos de defensa con respecto al "pasa y corta", de colaboración entre lado fuerte y lado débil, y de defensa de los bloqueos. Para aumentar la competitividad, el ejercicio se concluye siempre o con una canasta o con una recuperación del balón por parte de la defensa.

La defensa no descansa hasta que no ha recuperado el balón, quedando siempre "bajo presión" si los atacantes siguen anotando.

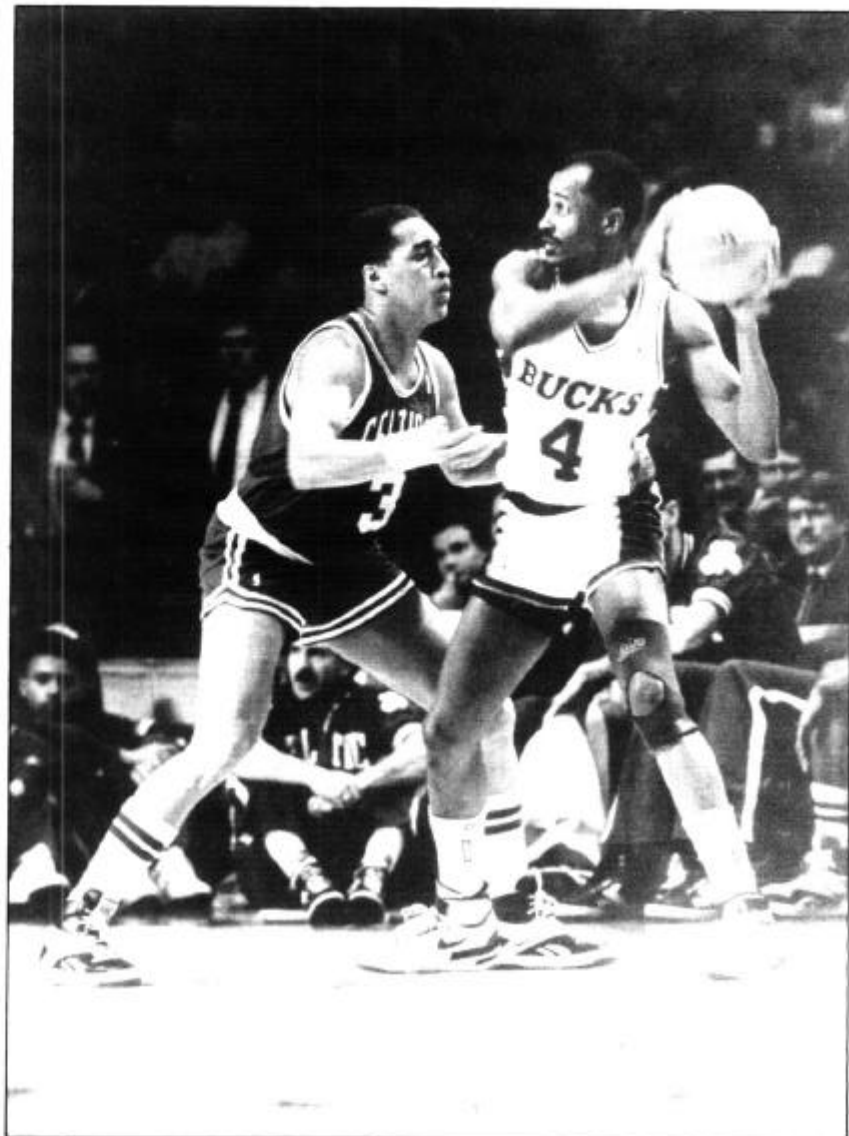


Ejercicio 7 (diagrama 11). Defensa en el "pasa y corta" y sobre el corte con la utilización de dos apoyos.



Ejercicio 8 (diagrama 12). Anticipación sobre el alero y 1c1. Quien ataca luego defiende sobre el primero de la fila del otro lado. El entrenador que pasa el balón (recibiéndolo del defensor una vez finalizada la acción) al nuevo atacante, puede esperar o no la llegada del defensor.

Ejercicio 9 (diagrama 13 y 14). 2c2 ala-ala. El entrenador pasa a la derecha o a la izquierda. Al finalizar la acción, quien ataca defiende pero



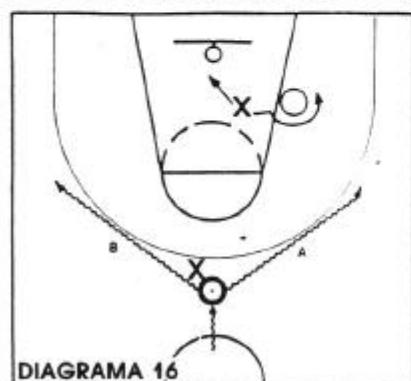
sobre el jugador de la fila contraria. Sea éste que el anterior, son dos buenos ejercicios para pasar rápidamente del ataque a la defensa sin perder la concentración. La progresión será la siguiente:

- 1c1 del jugador que recibe ayuda del lado débil y bloqueo defensivo.



- como antes, pero el jugador del lado débil puede cortar y recibir (ayuda y defensa del corte).

- como antes, pero si no ha pasado nada, quien tiene el balón lo devuelve al entrenador y bloquea al compañero (defensa del bloqueo en el lado fuerte).



Ejercicio 10 (diagrama 15). 2c2 en el lado fuerte. Cuatro filas, el balón se pasa hacia la derecha y los jugadores de la izquierda corren a defender.

Los atacantes juegan libres (se puede limitar la utilización del bote). El fin



de los defensores es "aguantar" el balón en el lateral. Rotación en el sentido de los pases.

Ejercicio 11 (diagrama 16). 2c2 entre escolta (base) y pivote. Forzar el escolta hacia el lateral y defender fuerte sobre el poste bajo impidiendo que reciba en el interior del área. Situaciones de juego muy frecuentes.






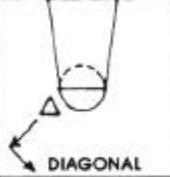








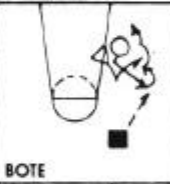
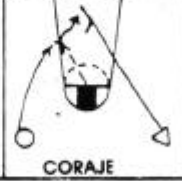








Ejercicio 12 (diagramas 17 y 18). 2c2 con la utilización de bloqueos y un

apoyo. Muy simple, para aprender a utilizar algunos tipos de bloqueo y a la vez, defender evitando situaciones de mis-match (desajuste, con un hombre pequeño marcando uno grande o viceversa) muy peligrosas para la defensa.

En nuestro próximo número ampliaremos el tema con ejercicios de 3c3 y 4c4.

FUNDAMENTOS DE DEFENSA

1. EL TRABAJO DE LOS PIES

<p>a). LA POSTURA BASICA</p> <p>1). EL CUERPO</p> <p>a) ESPALDA-TRASERO</p> <p>b) CABEZA-OJOS</p> <p>2). LAS EXTREMIDADES</p> <p>a) BRAZOS-MANOS</p> <p>b) PIERNAS-PIES</p>	 <p>SUPERAR-90°</p>	 <p>BALON-180°</p>	 <p>LEJOS</p>
	 <p>DELANTE ATRAS</p>	 <p>ZIG ZAG</p>	 <p>DIAGONAL</p>
<p>b). MOVIMIENTO DEFENSIVO</p> <p>1). COSAS A EVITAR</p> <p>a) SALTAR-CRUZAR</p> <p>b) PIES: JUNTOS O ABIERTOS</p> <p>2). TECNICA DESLIZAMIENTO</p> <p>a) ABRIR ANTES</p> <p>b) CERRAR DESPUES</p>	 <p>AYUDA-RECUPERA</p>	 <p>ANTICIPA</p>	 <p>FALTA ATAQUE</p>
	 <p>ENCIMA BLOQUEO</p>	 <p>TRIANGULO</p>	 <p>TIRO-BLOQUEO REBOTE</p>
<p>c). PRESION SOBRE EL BALON</p> <p>1). CONTRA EL BOTADOR</p> <p>a) PENETRACION: PASO LATERAL</p> <p>b) FINTA: MEDIO PASO</p> <p>2). CONTRA EL PASADOR</p> <p>a) ANTES DE BOTAR</p> <p>b) DESPUES DE BOTAR</p>	 <p>ZIG ZAG</p>	 <p>FORZAR MAXIMO</p>	 <p>BOTE</p>
	 <p>CORAJE</p>	 <p>FORZAR A MEDIAS</p>	 <p>CAZAR</p>
<p>d). DEFENSA UNO CONTRA UNO</p> <p>1). CONTRA LA PENETRACION</p> <p>a) NO ROBAR: FALTA-F. ATAQUE</p> <p>b) FORZAR: SEGUIR Y REVERSO</p> <p>2). CONTRA EL TIRO</p> <p>a) NO SALTAR: ANTES-DESPUES</p> <p>b) NO TAPONAR: FALTA-MOLESTAR</p>	 <p>PENETRACION 1 a 1</p>	 <p>PENETRACION</p>	 <p>PENETRACION 2 a 2</p>
	 <p>TIRO: NO SALTAR</p>	 <p>TIRO: SORPRESA</p>	 <p>TIRO: ACERCARSE</p>

1. EL TRABAJO DE LOS PIES

a. La postura básica. Los fundamentos defensivos comienzan con la denominada "postura básica" del jugador de baloncesto y termina con el trabajo de pies. La postura básica sirve para aprender una buena colocación defensiva en relación al hombre y al balón. El movimiento de los pies sirve para mantener esta posición en cualquier circunstancia.

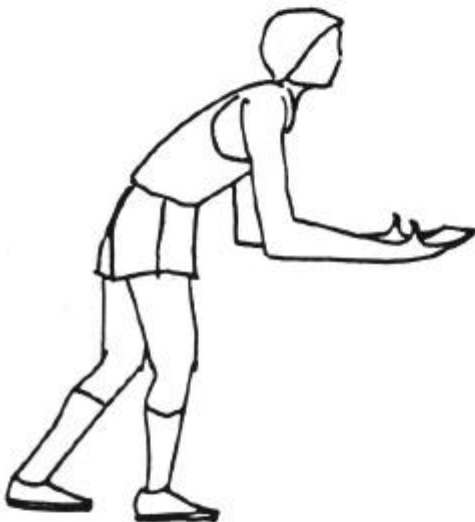
1) El cuerpo

a) La espalda y el trasero. La espalda tiene que estar recta y no doblada. El trasero debe estar más en posición baja que alta. La posición es como la de antes de sentarse en una silla. En el diagrama (1) señala la posición equivocada: espalda torcida y trasero arriba. El diagrama (2), la posición correcta: espalda recta y trasero más bajo.

b) La cabeza y los ojos. La cabeza debe estar con el mentón levantado y los ojos deben captar todo el panorama del juego, no sólo el propio adversario. El diagrama (1) muestra una postura equivocada: mentón bajo y ojos que miran sólo el balón o el cuerpo del rival. El diagrama (2) muestra lo correcto: cabeza alta, ojos con visión periférica amplia.

A. LA POSTURA BASICA: 1) EL CUERPO

a). LA ESPALDA. EL TRASERO
(1) EQUIVOCADO



a). LA ESPALDA. EL TRASERO
(2) CORRECTO



b). LA CABEZA. LOS OJOS
(1) EQUIVOCADO



b). LA CABEZA. LOS OJOS
(2) CORRECTO



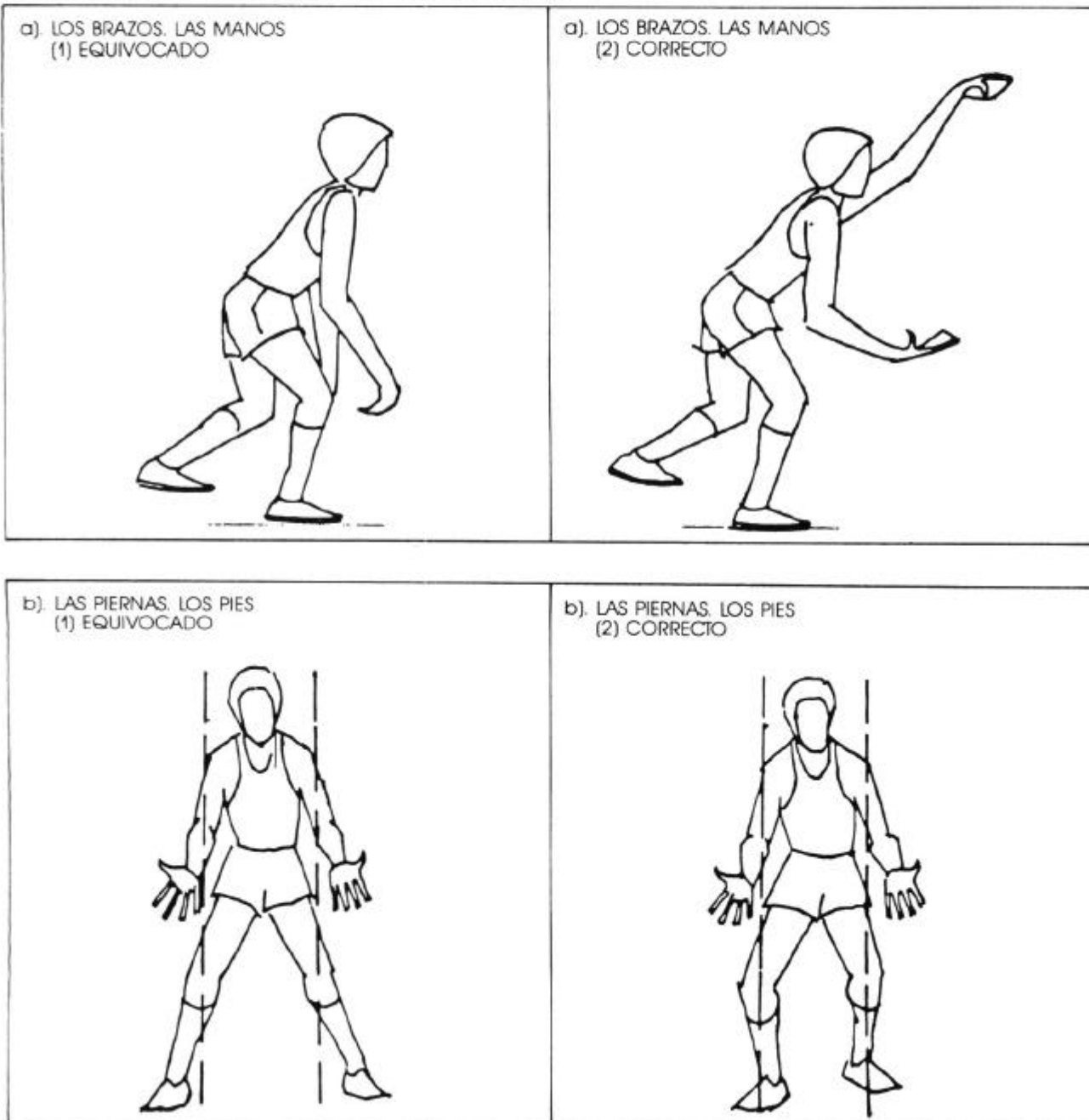
2) Las extremidades

a) Los brazos y las manos. Los brazos deben estar en una posición para molestar el bote, un pase o un tiro. Las manos deben estar preparadas para eventuales intercepciones. El diagrama (1) muestra un error: los brazos abajo, manos relajadas. El diagrama (2) muestra lo correcto: brazos en posición para molestar el tiro, pase o bote. Manos preparadas.

b) Las piernas y los pies. Las piernas no deben estar nunca demasiado abiertas y los pies nunca deberían tener el talón apoyado al suelo. El diagrama (1) muestra un error: piernas muy abiertas con los pies más abiertos que los hombros, talones en el suelo. El diagrama (2) muestra lo correcto: pies abiertos como los hombros y talones levantados un milímetro: lo justo.

c) El movimiento defensivo. El denominado "deslizamiento defensivo" requiere un movimiento atlético difícil y además una técnica específica que, si no se respeta, tiene como consecuencia que el defensor es superado con el primer paso de penetración, al inicio del movimiento del 1c1, un error común pero evitable con esta técnica.

A. LA POSTURA BASICA: 2) LAS EXTREMIDADES



1) Cosas a evitar

a) Saltitos o cruzar las piernas. Como el vallista, el defensor lo mejor que puede hacer es estar en contacto lo más posible con el suelo y evitar cruzar las piernas. El diagrama (1) muestra un defensor que se desplaza a saltitos, un error. El diagrama (2) muestra uno que se desplaza cruzando las piernas, otro error.

b) Juntar o abrir demasiado los pies.

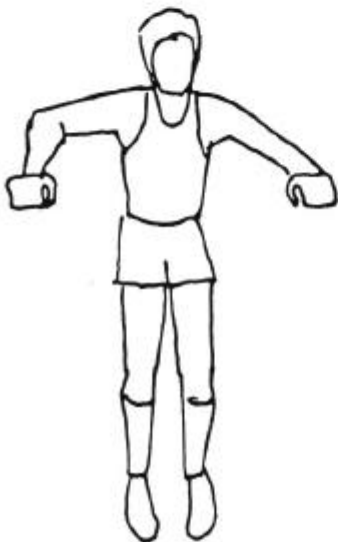
En el deslizamiento defensivo hay que evitar juntar los pies, como en el diagrama (1), porque crea una situación vulnerable si el rival efectúa un "movimiento cruzado". Hay que evitar también que exista demasiada distancia entre los pies, como en el diagrama (2), porque la posición se convierte en vulnerable a una salida fulminante del atacante, ya que los pies están demasiado apoyados y los talones en el suelo.

2) Técnica correcta de deslizamiento defensivo.

a) Abrir antes. En el diagrama (1) vemos a un defensor ya superado: en lugar de abrir con un paso hacia su izquierda, ha cerrado el paso no ganando espacio. Después, en el diagrama (2), cuando ya es tarde, abre para cortar el camino al atacante. En resumen, ha cambiado totalmente el concepto de abrir antes el paso y cerrarlo después.

B. EL MOVIMIENTO DEFENSIVO: 1) COSAS A EVITAR

a 1). SALTITOS



a 2). CRUZAR



b 1). PIES UNIDOS



b 2). PIES DEMASIADO ABIERTOS

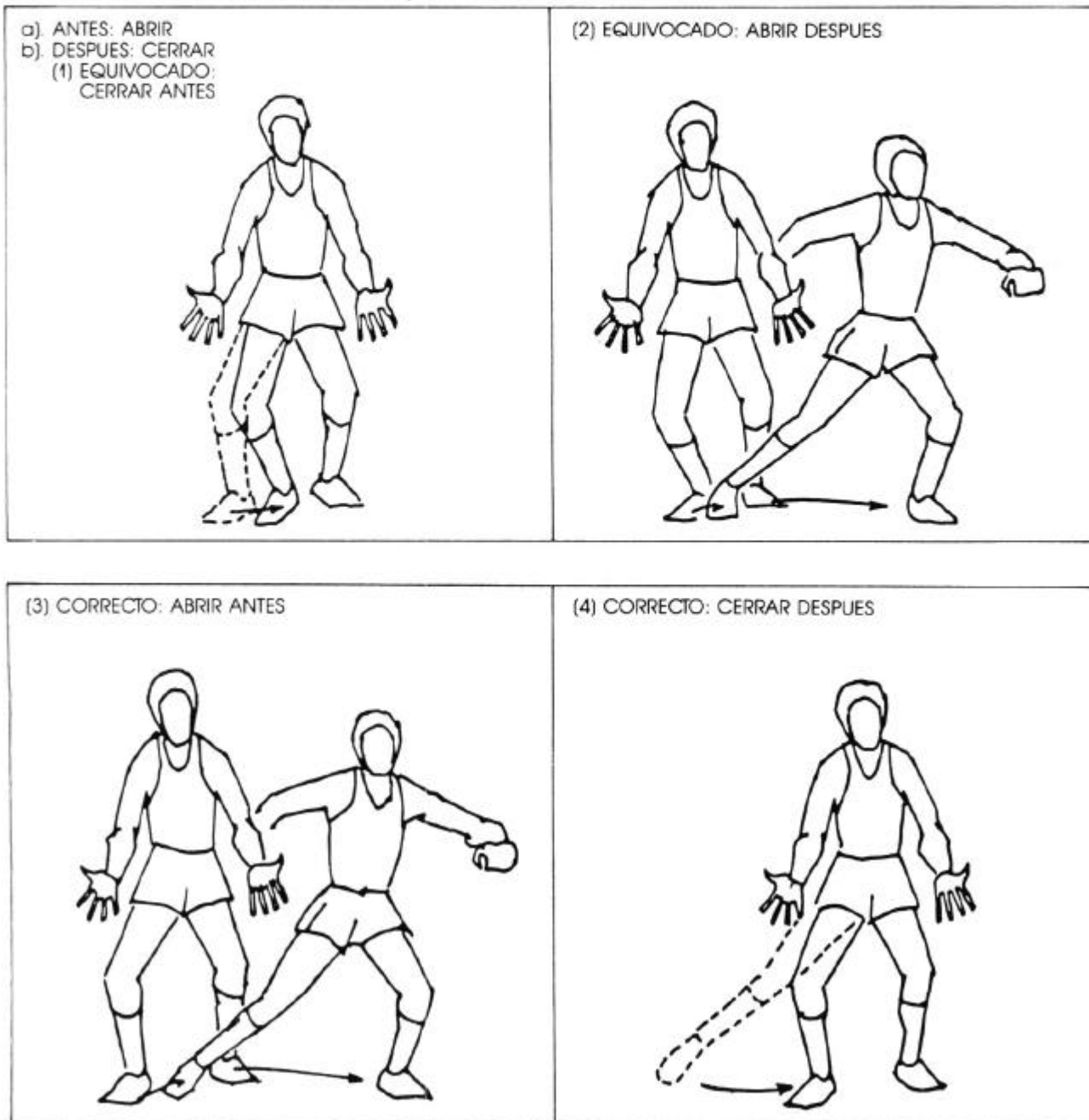


b) Cerrar después. En el diagrama (3) apreciamos la técnica correcta: un paso de apertura que antes comienza el movimiento hacia la izquierda del defensor y después corta el camino al atacante. En el diagrama (4) apreciamos la segunda parte de la técnica correcta: el defensor cierra la posición de salida habiendo ganado terreno, al haber mantenido la posición correcta.

c) La presión sobre el balón. El trabajo de los pies se nota en muchas ocasiones en la defensa sobre el atacante con balón. Con una correcta técnica del trabajo de los pies, el defensor puede aplicar una presión sobre el balón sea al botador que al pasador, tirador o aquel que ejecuta fintas de bote, de pase o de tiro.

1) Contra el botador
a) Contra la penetración: un paso lateral. En el diagrama (1) vemos a un defensor, superado de salida, ceder enseguida el paso a un atacante. Sí, efectivamente, ha realizado un paso de apertura antes, pero un paso "débil". En el diagrama (2) apreciamos la técnica correcta: un paso de apertura que es agresivo, que corta enseguida el camino al atacante que busca la penetración.

B. EL MOVIMIENTO DEFENSIVO: 2) LA TECNICA DEL DESLIZAMIENTO



b) Contra la finta: medio paso. El diagrama (2) muestra lo que hay que hacer contra una finta agresiva del atacante: medio paso cediendo espacio, respetando la finta pero no cediendo el camino como en el diagrama (1) a la izquierda. La idea es "leer" si es una finta o no. En una finta, el balón no va al suelo. En una penetración, sí.

2) Contra el pasador.

a) Antes del bote. La actitud defensiva es diferente para un atacante que todavía no ha botado y para otro que ya ha terminado de botar. En el diagrama (1) apreciamos la mano izquierda del defensor apoyada en el pecho del atacante, de esta forma no podrá bajar el balón. En el diagrama (2), lo mismo, mano sobre el pecho, así no podrá llevar el balón arriba.

b) Después del bote. Ahora el defensor puede de verdad... atacar. Destacar en el diagrama (1) la presión con las dos manos cruzadas frente al balón arriba, además de la posición de las piernas para impedir al atacante girar.

En el diagrama (2), el balón está abajo, pero la agresividad es la misma. La clave está en la posición de las piernas que impiden al atacante de girar sobre sí mismo.

C. LA PRESION SOBRE EL BALON: 1) CONTRA EL BOTADOR

a). PENETRACION: PASO LATERAL
(1) EQUIVOCADO: CEDER



(2) CORRECTO: CONTENER



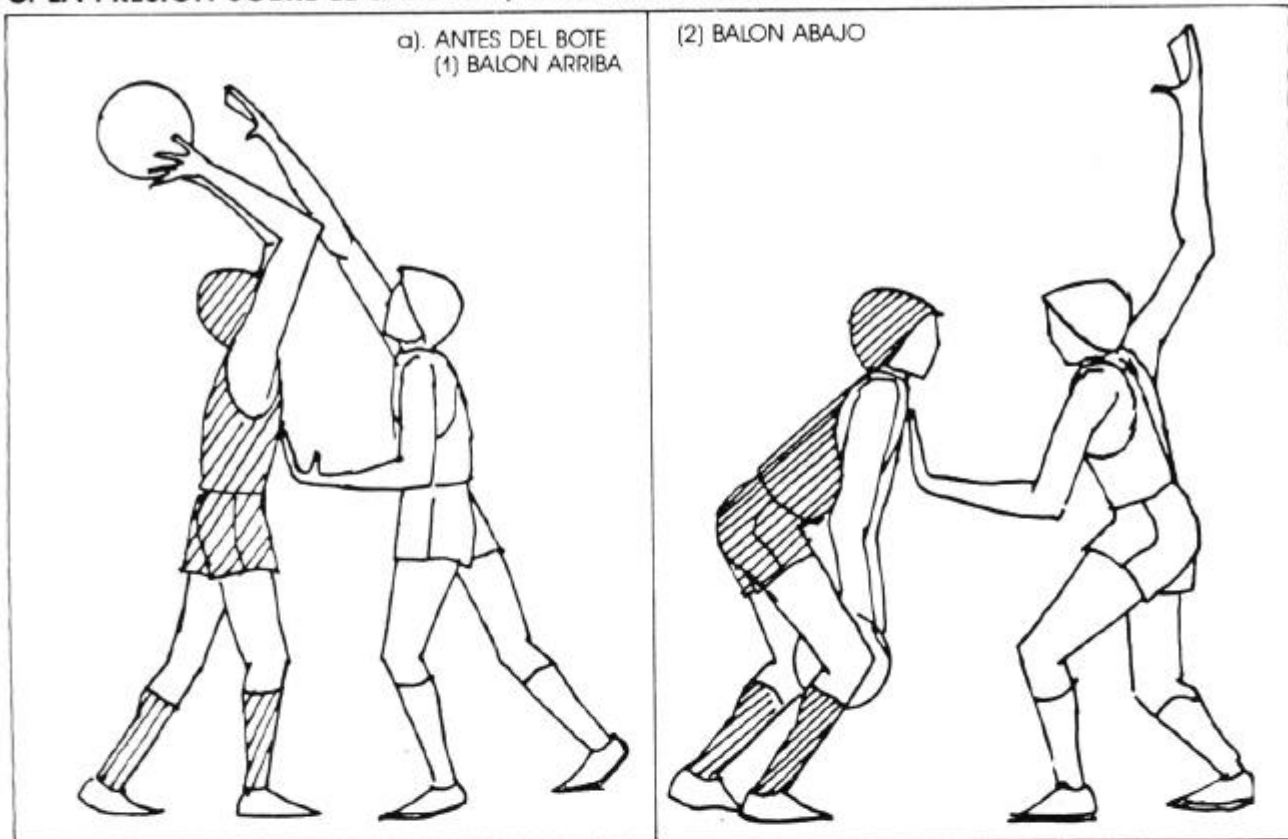
b). FINTA: MEDIO PASO
(1) EQUIVOCADO: CONTENER



(2) CORRECTO: CEDER



C. LA PRESION SOBRE EL BALON: 2) CONTRA EL PASADOR



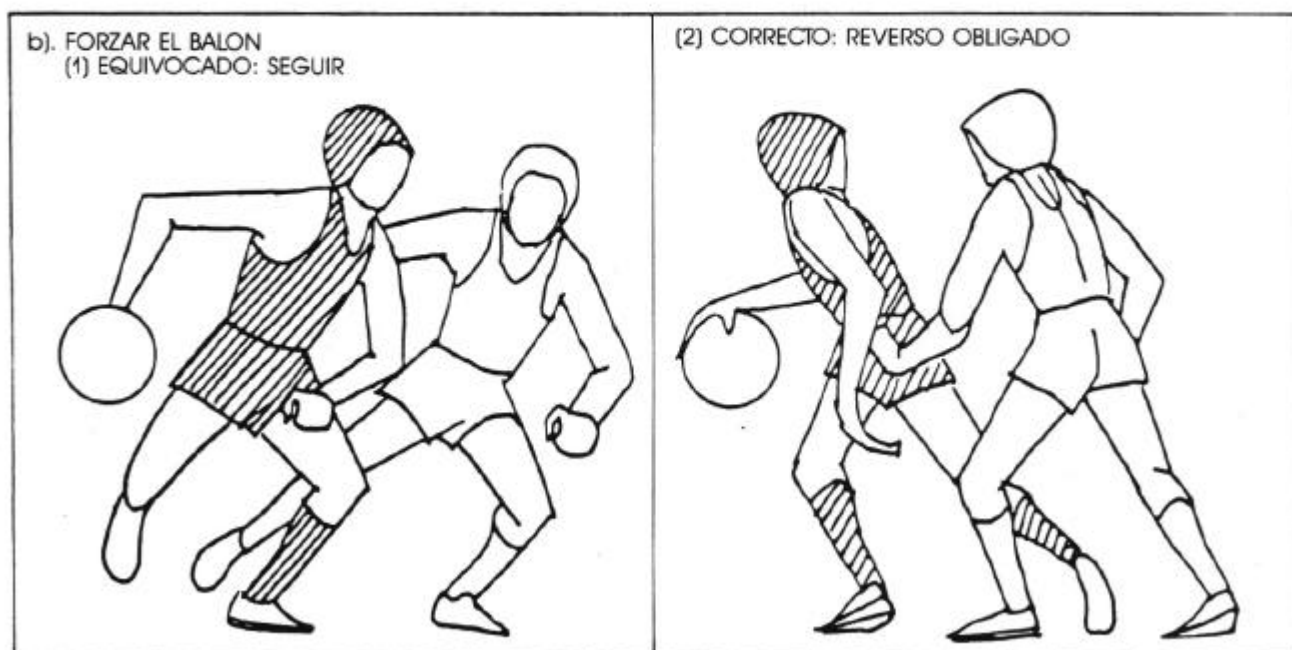
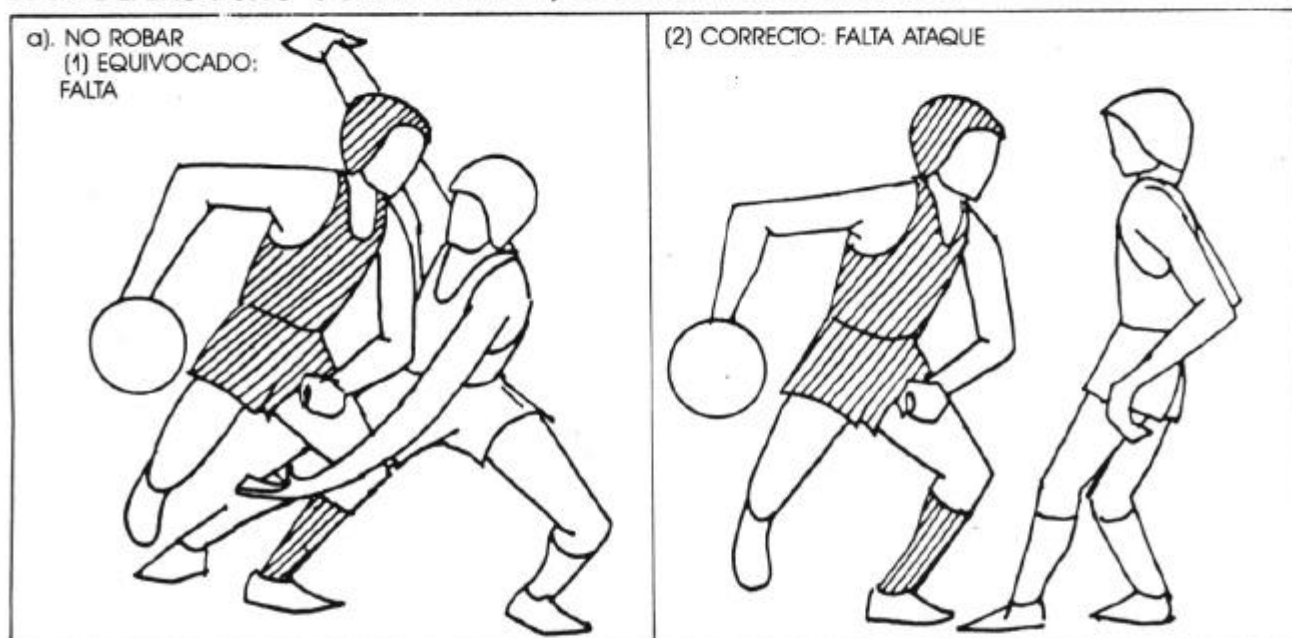
d. La defensa uno contra uno. El uno contra uno es el movimiento o la penetración no sólo para ganar posición, como frente al pressing, sino también para ir hacia la canasta y anotar, o para ejecutar una parada y tiro en suspensión, o, entrando en el corazón de la defensa, forzar un cambio defensivo y después dar una asistencia.

1) Contra la penetración.

a) No robar. En el diagrama (1) apreciamos la manera equivocada de defender frente al 1c1: la de intentar robar el balón. El defensor ya está superado. En el diagrama (2) apreciamos la técnica correcta: la de buscar la falta de ataque, aprovechando al máximo la posición y el movimiento correcto cortando el camino al atacante y provocando un error.

b) Forzar el balón. En el diagrama (1) apreciamos la continuación del error de ceder el camino enseguida al atacante que está penetrando. Aquí se nota como el defensor sigue al atacante hasta la canasta: es un fallo. En el diagrama (2), se aprecia la idea correcta: cortar el camino, buscar la falta de ataque o, por lo menos, forzar al atacante a realizar un reverso.

D. LA DEFENSA UNO CONTRA UNO: 1) CONTRA LA PENETRACION



2) **Contra el tiro.**

a) No saltar: ni antes ni después del tiro. En el diagrama (1) vemos un defensor ya superado: ha caído en la finta de tiro del atacante, saltando antes del tiro. En el diagrama (2), vemos otro error: saltar, para taponar, después del tiro. Pregunta: ¿quién bajará antes?. Está claro: el atacan-

te, que cogerá el rebote.

b) No taponar para hacer falta, mejor molestar el tiro. En el diagrama (1) vemos la clásica falta sobre el tirador: el defensor cae encima del tirador con el cuerpo haciendo falta. En el diagrama (2), apreciamos una técnica más eficaz (que mantiene ade-

más al defensor en el suelo), o sea golpear el balón de abajo a arriba mandándolo por el aire.

DAN PETERSON

D. LA DEFENSA UNO CONTRA UNO: 2) CONTRA EL TIRO



EL PROYECTO OLIMPICO

Por **JOSE M^o BUCETA** *Seleccionador Nacional*

La Olimpiada del 92 en Barcelona constituye el reto más importante de la Historia del deporte español. El Consejo Superior de Deportes y la Federación Española de Baloncesto tienen un interés especial en que la Selección Nacional Femenina pueda abordar este evento con posibilidades reales de luchar por una medalla; y de aquí que se haya elaborado un ambicioso plan de trabajo para los próximos cuatro años. Este plan, que ha sido aprobado por los clubs de Primera División (aunque cuando escribo este artículo aún no se han concretado las condiciones del acuerdo CSD-FEB-clubs) y que debe ser ahora aceptado por las jugadoras, será explicado, brevemente, a lo largo de este artículo, junto a los razonamientos técnicos que han conducido a su elaboración.

Nuestra idea consiste, básicamente, en trabajar durante los próximos cuatro años con aquellas jugadoras que pensamos pueden formar parte del futuro equipo olímpico, con un objetivo prioritario: la preparación de la Olimpiada. Para ello, pensamos que es necesario un planteamiento que permita tener en cuenta tres importantes apartados: el trabajo individualizado, durante una considerable parte del año, centrado fundamentalmente en el progreso físico y técnico de cada jugadora: los períodos anuales de descanso que deben tener las jugadoras y la participación en competiciones de alto nivel internacional.

Respecto al primer apartado, resulta fundamental que nuestras jugadoras puedan progresar individualmente; es necesario que se estudie, minuciosamente en cada caso, cuales son las áreas en las que se debe trabajar con el máximo detalle para



que nuestras jugadoras eleven su nivel de manera considerable; en algunos casos, se deberán mejorar capacidades físicas, en otras habilidades técnicas, etc. Parece evidente, que este tipo de trabajo, no puede realizarse, al máximo de sus posibilidades, bajo la estructura actual de los clubs, y es lógico que así sea, porque los clubs, al igual que la Selección Nacional, ante sus torneos oficiales, tienen que atender compromisos inmediatos que exijan el máximo rendimiento presente de las jugadoras: esta necesidad impide que éstas

puedan realizar el trabajo minucioso al que antes nos referíamos, tanto por falta de tiempo como por el hecho de que este tipo de trabajo, puede interferir con el rendimiento a corto plazo. Pensemos, por ejemplo, en una jugadora que deba mejorar su técnica de tiro para poder llegar a tirar desde más lejos; este trabajo exigirá que ponga en práctica la nueva forma de tirar en los partidos de competición y llevará consigo un menor porcentaje de aciertos en un plazo inmediato; es obvio que no puede llevarse a cabo si se pretende que



la jugadora rinda al máximo casi todos los domingos. Pensemos, utilizando otro ejemplo, en una jugadora que debe mejorar su potencia de salto; quizá deba realizar un trabajo físico muy específico que exigirá restarle tiempo al entrenamiento con balón; no hace falta explicar que un entrenador que tiene la obligación de ganar cada domingo no puede, probablemente, permitirse este "lujo".

Nuestra Selección Nacional femenina, sólo puede situarse al más alto nivel si nuestras jugadoras progresan individualmente, dando ese salto cualitativo que diferencia a las jugadoras buenas de las jugadoras muy buenas. La mejora de detalles que exigen un trabajo minucioso y paciente, es la única vía mediante la que puede darse este salto, y este tipo de trabajo sólo puede llevarse a cabo en un contexto en el que no se requiera de las jugadoras un alto rendimiento inmediato.

En cuanto al segundo apartado, no es posible que nuestras jugadoras internacionales puedan rendir a un elevado nivel si no respetan unos ra-

zonables períodos anuales de descanso; es evidente que el organismo humano necesita el descanso tanto en el plano físico como en el plano mental y este descanso no lo tienen en la actualidad las jugadoras de élite, comprometidas continuamente en múltiples competiciones (que casi siempre exigen un alto rendimiento inmediato) de clubs y selecciones nacionales. Pensamos que, como mínimo, nuestras jugadoras deben disponer de dos meses de descanso al año, tiempo que, salvo algunas excepciones, es imposible garantizar en las circunstancias presentes.

En relación con el tercer apartado, parece claro, que si pretendemos codearnos de tú a tú y superar a los países con mayor nivel debemos emplear una importante parte de nuestro tiempo en competir al máximo nivel internacional; en este momento, desde los últimos años, han aumentado sensiblemente los contactos internacionales durante la época de verano, es decir, durante el tiempo en que se disputan las competiciones de las selecciones nacionales; sin embargo, al contrario de lo que su-

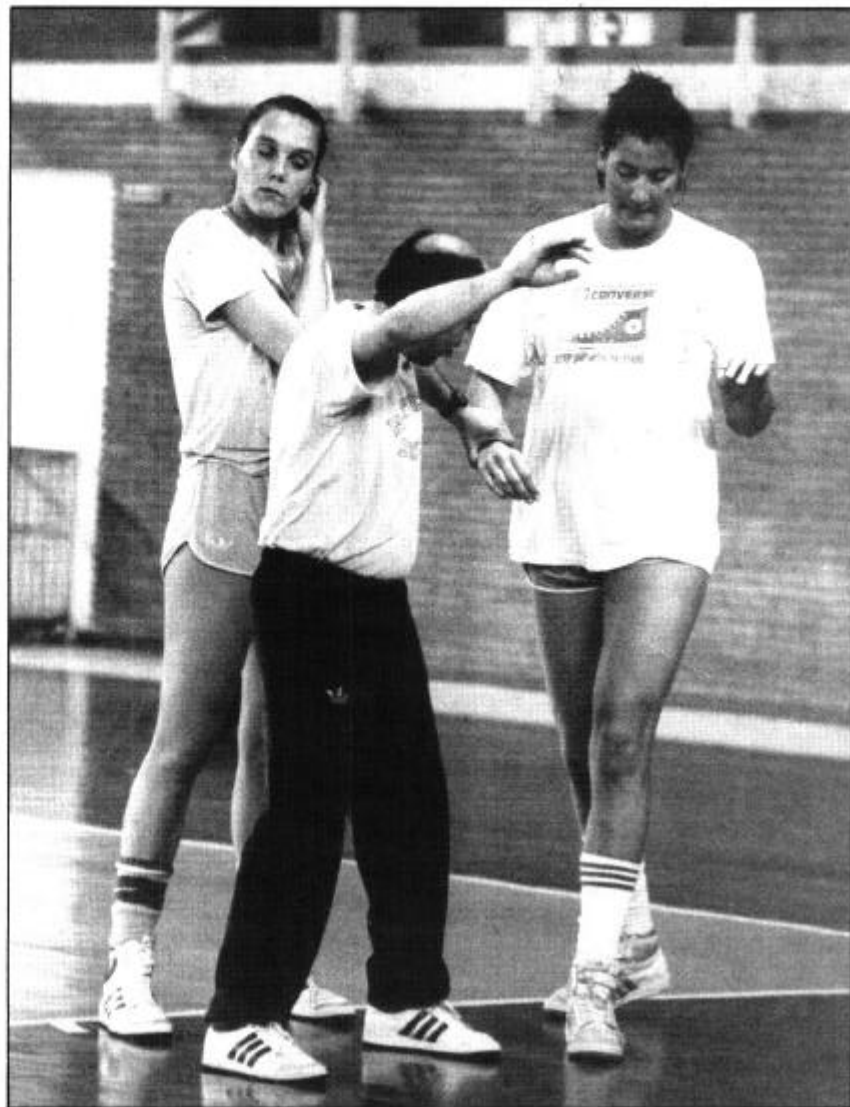
cede en otros países, no ha ocurrido así durante la temporada de invierno, ya que nuestros clubs, probablemente por razones económicas, apenas han participado en las competiciones europeas, completando su calendario, en muchos casos, con numerosos partidos que no tienen el nivel que exige la preparación de las jugadoras para un evento como los Juegos Olímpicos.

Teniendo en cuenta estos tres apartados, hemos pensado, que la situación ideal incluye la formación DE UN GRUPO de jugadoras que trabajaría durante todo el año en Madrid.

Durante la temporada de invierno, este grupo llevaría a cabo un trabajo dirigido, fundamentalmente, al progreso individual de las jugadoras en la línea señalada; con este objetivo, se elaboraría un plan físico y técnico para cada jugadora, a partir de unos exhaustivos reconocimientos médicos y un detallado análisis de cada situación por parte de los responsables técnicos de la FEB. Como parte del trabajo a desarrollar para alcanzar este progreso, este grupo participaría en la competición espa-

nola de primera división, fortalecida, a partir del próximo año, por la presencia de dos jugadoras extranjeras por club. Además, con el fin de aumentar los contactos internacionales de alto nivel, tomaría parte en la Copa Liliana Ronchetti y realizaría una gira de quince días, durante los últimos días de Noviembre por los Estados Unidos, para enfrentarse, respectivamente, a clubs europeos y universidades norteamericanas de reconocida valía.

Durante la temporada de verano, las jugadoras participarían en las actividades propias de las selecciones nacionales, fundamentalmente la senior y la junior, incluyendo las competiciones oficiales de la FIBA, las Universiadas, los torneos internacionales de prestigio y los entrenamientos conjuntos con otras selecciones nacionales; considerando que, salvo leves excepciones, las selecciones, y sobre todo la senior, van a estar formadas por las integrantes del grupo preolímpico, podremos dedicar la mayor parte del tiempo de verano a alta competición internacional y a entrenar junto a equipos de un gran nivel (como ya hicimos, por ejemplo, con la URSS antes del Campeonato de Cádiz). Es evidente que la coordinación entre la temporada de invierno y la temporada de verano podrá ser absoluta, lo que permitirá que las jugadoras disfruten de los períodos anuales de descanso a los que antes nos hemos referido, respetándolos,



se, de esta manera, los tres aparta-



dos que hemos considerado básicos para la preparación olímpica de nuestras jugadoras. En definitiva, creemos que se trata de un plan ambicioso que representa un importante reto para el baloncesto femenino y que puede contribuir, poderosamente, a su desarrollo y difusión; en la que será la cita olímpica más relevante de nuestra Historia, no habrá sitio, dentro del marco del interés general, para los deportes que no se presenten allí con verdaderas posibilidades de lograr algo importante; por el contrario, los que estén en condiciones de hacerlo, habrán dado un considerable salto hacia cotas de popularidad que les abrirán, durante muchos años después del evento de Barcelona, numerosas puertas capaces de situarles y mantenerles en la cima.

ROTURA DEL TENDON DE AQUILES

Por los Drs. **ALFONSO DEL CORRAL** y **JAVIER VAQUERO**

Son muchas las lesiones que acechan a los deportistas, sobre todo y por razones obvias a los de alta competición, y quizá no sea la que encabeza este artículo la más común, habiendo otras como las lesiones del tendón rotuliano o el crecimiento en el deporte, temas estos que ya abordaremos en un futuro próximo si tienen vds. a bien.

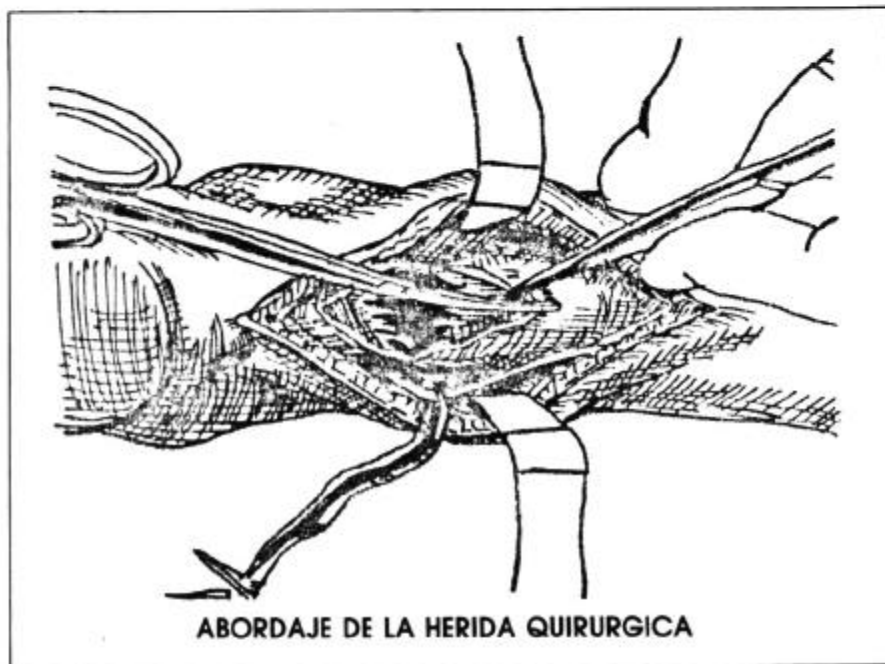
Pero sin ser la más común la lesión que nos ocupa, sí está de actualidad a propósito de figuras tan relevantes de nuestro baloncesto como son **Arvidas Sabonis** y **Fernando Martín**, que han padecido rotura total y parcial respectivamente del tendón de Aquiles. Así que vamos a aproximarnos a esta vulnerable masa tendinosa cuya rotura acarrea tan trágicas consecuencias para las carreras deportivas de nuestros atletas.

Son los músculos de la pantorrilla los que van a poder transmitir su contracción al pie a través de una potente estructura tendinosa: El tendón de Aquiles.

Este tendón puede considerarse como el más voluminoso y resistente del organismo. No obstante, las roturas a este nivel son muy frecuentes entre la población deportista, (70% de los casos), datando de 1.882 el primer caso descrito en la literatura sobre un saltador de longitud, de 26 años, que sufrió esta lesión. El tercio restante suelen constituirlo personas de 50 o más años, con sobrepeso, diabetes, gota o algún tipo de reumatismo que se traduce en una tendinitis.

Recuerdo anatomofisiológico

El triceps sural está formado por tres (3) cuerpos musculares que poseen un tendón terminal común, el tendón de Aquiles, que se fija en la cara pos-

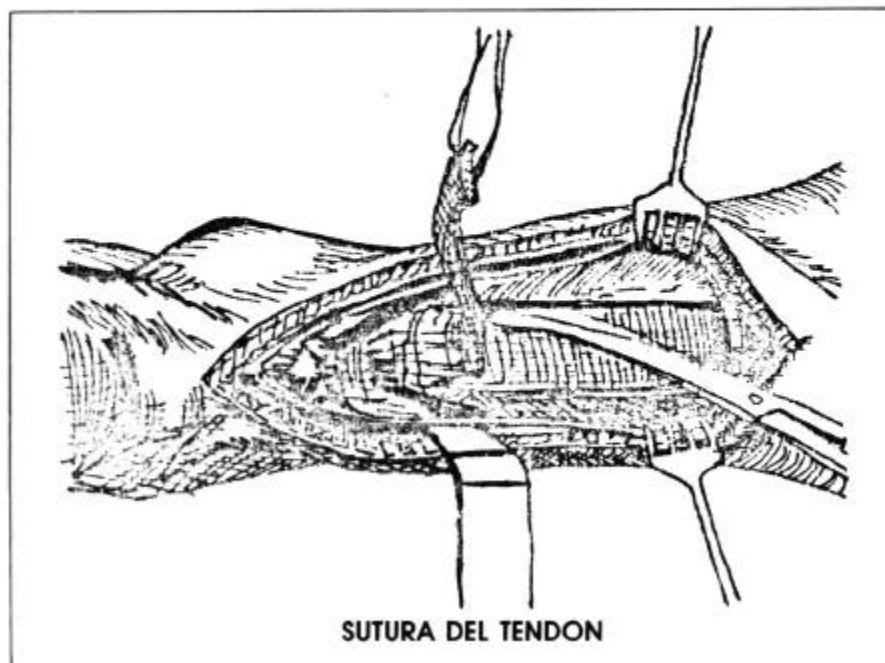


ABORDAJE DE LA HERIDA QUIRURGICA

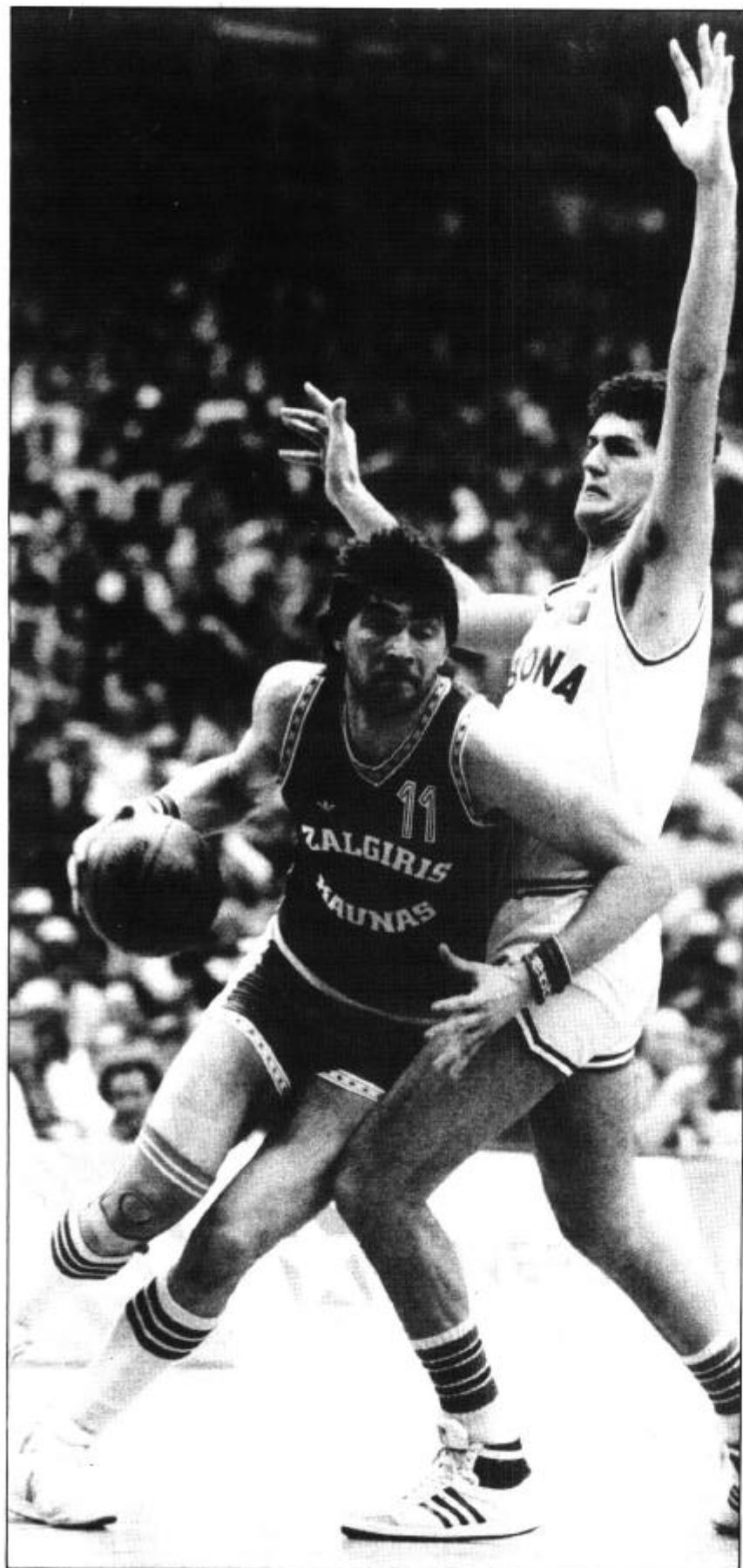
terior del calcáneo.

De las tres cabezas, sólo una es monoarticular, el Sóleo, que se fija a la

vez en la tibia, el peroné y la arcada fibrosa del Sóleo. Las otras dos cabezas son biarticulares, y constituyen los



SUTURA DEL TENDON



Gemelos. Los dos cuerpos carnosos convergen en la línea media y forman la "V" inferior del rombo poplíteo. Y por último, Gemelos y Sóleo terminan en un sistema aponeurítico complejo que da origen al tendón de Aquiles propiamente dicha.

Incidencia en el deporte

Como ya se ha mencionado, es el deporte el principal causante de las roturas (2/3 de los casos) del tendón que nos ocupa, y dentro de las distintas actividades deportivas, algunas de ellas conllevan un riesgo mayor de sufrir esta rotura tendinosa. Entre ellas, y además del baloncesto, podemos citar el atletismo (carreras de pista, salto de longitud...), el tenis (donde existe una gran incidencia entre jugadores de 30 a 50 años), el esquí y el fútbol, pudiéndose decir que, en general, es más frecuente entre deportistas maduros.

Mecanismo de la lesión

En todos estos deportes, los músculos de la pantorrilla y fundamentalmente los Gemelos van a realizar un intenso trabajo, trabajo que transmiten al pie por medio del tendón de Aquiles, muy expuesto por tanto a la rotura, que podrá sobrevenir por dos mecanismos:

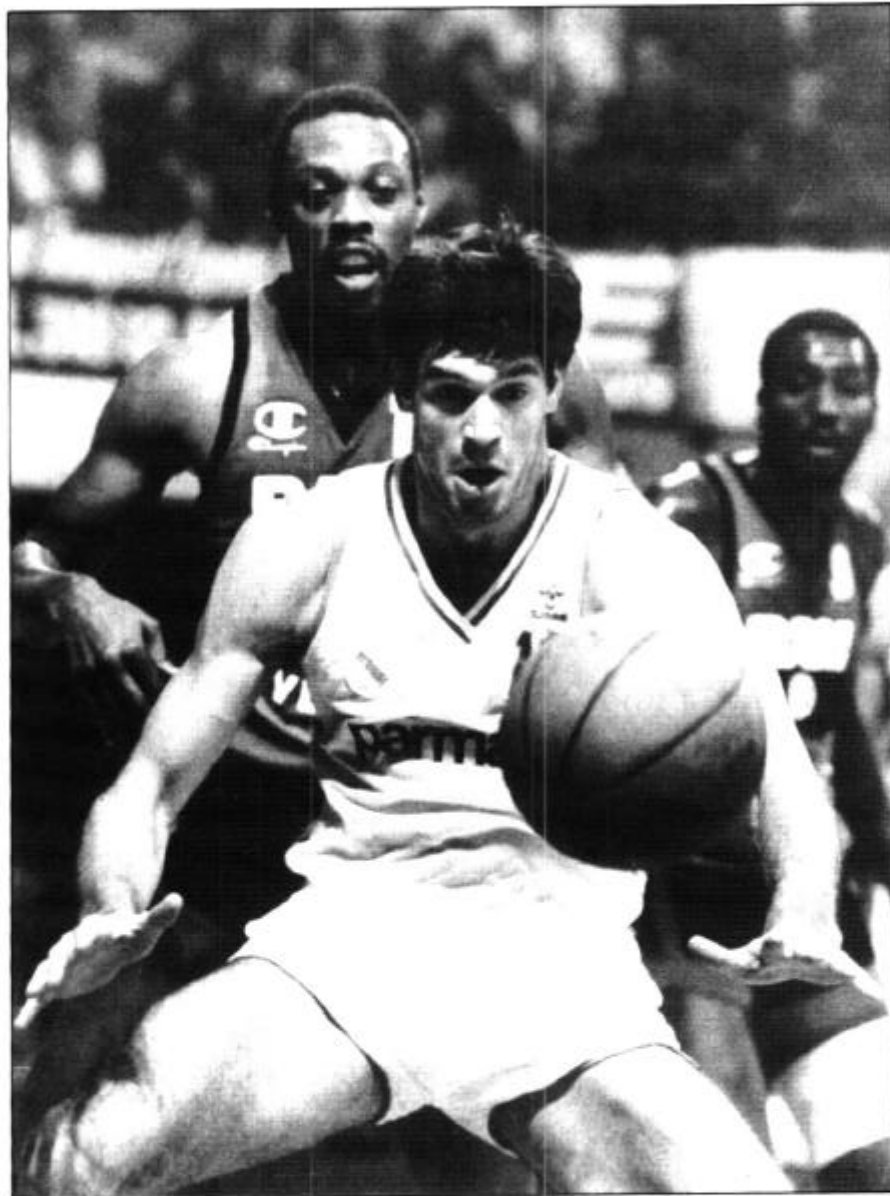
- La contracción muscular
- El alargamiento forzado y repentino del tendón, por flexión dorsal del pie en el momento de la toma de contacto con el suelo después de un salto, estando los músculos de la pantorrilla contraídos.

En el caso del esquí, las nuevas botas, más rígidas y que inmovilizan mejor el pie, han aumentado el número de roturas de este tendón por uno u otro mecanismo.

En los casos de tendinitis previa por sobrecarga, en los que el tendón está previamente afectado y degenerado en su estructura, la rotura puede sobrevenir después de un movimiento muscular menos violento, como una simple contractura incoordinada de los gemelos.

Cuadro clínico

En el momento de la rotura, el paciente notará un chasquido característico, como si se rompiera una cuerda, seguido de un intenso y brusco



dolor que, según muchos enfermos, se percibe como si se les hubiera golpeado en la región del tobillo con un palo o látigo.

La consecuencia inmediata para el sujeto será una total incapacidad de realizar la flexión, de plantar el pie contra resistencia ni de ponerse de puntillas.

Si se palpa esta región inmediatamente después del accidente, se aprecia una depresión, que va desapareciendo en las horas siguientes para ser reemplazada por una inflamación notable por encima del calcáneo.

Diagnóstico

Se basa en cuatro apartados:
— Historia clínica.

— Serografía, o estudio de las partes blandas.

— Termografía, o estudio comparativo de las temperaturas del tendón después de realizar un esfuerzo.

— Ecotomografía.

La ecotomografía constituye la "vedette" de las pruebas exploratorias complementarias. Actualmente representa una notable ayuda en el juicio diagnóstico y en la evolución hasta la resolución de las mal llamadas tendinitis, (roturas parciales de los tendones).

El diagnóstico ultrasonográfico tiene una precisión global superior al 80% en manos expertas. Su valor es aún mayor cuando las lesiones son de apreciación clínica difícil.

Y por último mencionar la tomografía axial computerizada y la resonancia

magnética como dos pruebas de gran valor y que, debido a su enorme costo, son menos utilizadas.

Tratamiento

El tratamiento de estas roturas ha de ser por vía de reparación quirúrgica del tendón **lo antes posible**. Es muy importante no esperar la evolución espontánea de esta lesión, pues la cicatrización del tendón en estas condiciones rara vez va a permitir una función normal de los músculos de la pantorrilla.

Se deberá suturar el tendón cabo a cabo, dando puntos en dos planos. En el momento actual se utiliza con gran éxito la cola de fibrina para la unión de los dos extremos del tendón.

Luego se colocará una escayola con el pie equino durante tres semanas, y posteriormente se realizará otra inmovilización, con el tobillo a 90°, durante tres semanas más, iniciando la rehabilitación con ejercicios de pedaleo y de estiramiento gradual del músculo.

El 90% de los pacientes podrán reanudar su actividad deportiva inicial en un plazo que oscila entre cinco (5) y siete (7) meses.

Para acabar, diremos que las estructuras tendinosas, y en especial el tendón de Aquiles, merecen el máximo de prudencia y control. Cualquier molestia o dolor del mismo debe interrumpir de forma absoluta cualquier gesto o práctica deportiva.

Las medidas preventivas pueden evitar una lesión tan grave como la rotura del tendón de Aquiles, y se aconsejan las siguientes:

- 1º.- Calentar de forma gradual los miembros inferiores, y en especial las zonas tendinosas.
- 2º.- Proceder a realizar ejercicios de estiramientos antes, durante y después de cualquier gesto deportivo.
- 3º.- Proceder a colocar hielo sobre y alrededor del tendón después de cada entrenamiento o partido, aunque no se sienta dolor intenso en el mismo.

Por último, se reitera la conveniencia de recurrir al cirujano ortopédico y traumatólogo al comienzo de los síntomas, ya que su evolución mejorará notablemente si es tratado precozmente.

HACIA UNA NUEVA RELACION ENTRENADOR/ARBITRO

Por **JAIME ANDREU** Comisario Técnico de la FIBA - Vice-presidente del CNA

Nadie duda acerca del espectacular incremento experimentado por el baloncesto en los últimos años. Pero para que este crecimiento se consolide es preciso que entrenadores y árbitros establezcan una nueva vía de relación que supere los viejos clisés con que ambos estamentos se han estado contemplando desde que el baloncesto es baloncesto.

El futuro de nuestro deporte depende, en buena medida, en lo que entrenadores y árbitros puedan aportar de positivo a sus respectivas tareas y en los grados de colaboración que sepan establecer entre ambas partes.

Los entrenadores siempre van a ir por delante de los árbitros. A ellos corresponde la mejora de los métodos de enseñanza del baloncesto tanto a nivel individual, como colectivo. Técnica individual y técnica de equipo han de mejorar por los continuos estudios y experiencias de los entrenadores, que siempre han sabido dar con la fórmula acertada para tener mejores jugadores y mejores esquemas de juego.

Los árbitros están para ejercer como albaceas del espíritu que animó —pronto hará un siglo— a James Naismith a introducir el baloncesto, con unas características muy diferentes a otros deportes, de manera especial al rugby. El árbitro no está para frenar el lógico progreso del deporte, sino para procurar que ese progreso no atente contra una serie de principios básicos que hacen del baloncesto un deporte atractivo.

La mentalidad arbitral ha de estar siempre presidida por ese afán de servicio. El árbitro ha de poner el arbitraje al servicio del baloncesto, nunca al revés. Más aún. El árbitro ha de



procurar mantener dentro del terreno de juego una actitud de deportista. Ha de procurar ser un tercer equipo sobre la pista, en la convicción de que está juzgando un partido de baloncesto con jugadas en las que ha de dilucidar —con mucha rapidez— si se han producido acciones de acuerdo con la técnica de juego o no y si estas acciones incorrectas han supuesto una ventaja para el



infractor.

Porque ahí es donde radica la clave del asunto. Muchas veces habrán oído discutir a los árbitros sobre jugadas complicadas y rarísimas que casi nunca se producen en los partidos. Sería mucho más positivo mantener discusiones entre árbitros y entrenadores para discutir qué entendemos por posición legal de defensa, principio de la verticalidad o el juego de poste para determinar qué es contacto personal o no lo es. Situaciones éstas que se producen en todos los partidos.

Los árbitros no juzgan, normalmente, sobre cuestiones etéreas o filosóficas. Deciden sobre cuestiones concretas que pasan en el terreno de juego y han de aplicar el Reglamento conforme a la técnica del juego. De esta manera lograremos que se sancione sólo aquello que realmente incide en la calidad del partido. Así se pitarán sólo aquellos "pasos" que permiten obtener una posición cómoda de tiro o que permiten desembarazarse del buen marcaje de



un defensor. Se pitarán aquellos contactos que ponen en desventaja al contrario como consecuencia de

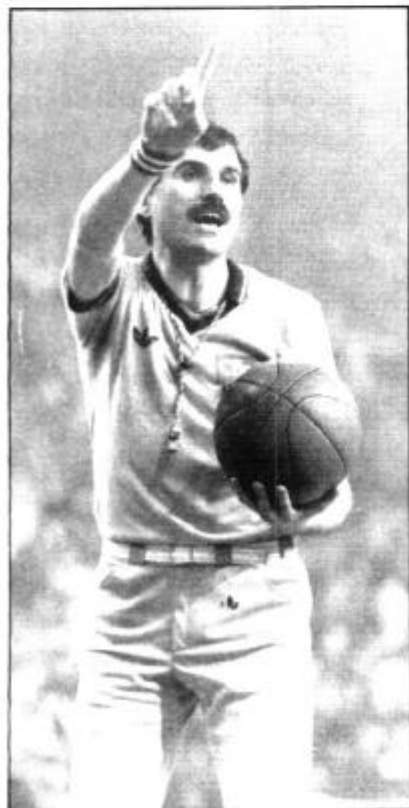
una mala acción de defensa o de ataque, porque, en definitiva, eso son las faltas: defender mal o atacar mal.

Los árbitros trabajan en ello. La tarea es ardua porque no siempre encuentran la colaboración suficiente en los demás estamentos y, de manera especial, entre los entrenadores, algunos de los cuales no parecen dispuestos a renunciar a algunos "privilegios" seculares.

De ahí que la tarea a realizar todavía sea difícil y ardua. De ahí que todavía nos quede mucho trecho por recorrer entre árbitros y entrenadores en la búsqueda de un espacio común de entendimiento. Las posiciones han mejorado pero todos debemos hacer un esfuerzo de sinceridad y comprensión si queremos consolidar nuestro deporte.

Mientras nos veamos con recelo, con indiferencia o mientras pensemos los unos respecto de los otros que somos un mal necesario, no habremos avanzado nada. En sucesivos artículos trataremos de explicar cuáles son las bases en que se asienta la nueva filosofía de arbitraje con que queremos trabajar los árbitros y pa-

ra la que pedimos comprensión en la convicción de que necesitamos tiempo.



Baden®



Baden®
Baden®



Baden®
Baden®



USBL: LIGA DE VERANO PROFESIONAL DE BALONCESTO
WBCA: COMPETICIONES DE LAS LIGAS UNIVERSITARIAS FEMENINAS
Recomendada por la Asociación de Entrenadores Femeninos de Baloncesto

BALONES OFICIALES EN LAS
COMPETICIONES MASCULI-
NAS Y FEMENINAS ORGANI-
ZADAS POR LA FEDERACION
ESPAÑOLA DE BALONCESTO

Distribuidor exclusivo:

ACEBSA

Iradier, 37 - Tel. (93) 417 24 04 - 6 líneas
Télex 98426 SCPB
Fax 4182394
08017-BARCELONA. ESPAÑA



ENTREVISTA CON ANTONIO DIAZ MIGUEL

Por **JOSE JOAQUIN BROTONS** (Periodista)

Antonio Díaz Miguel tiene la misma arrogancia y vitalidad que un entrenador de veintitrés años, los mismos que lleva como seleccionador. Este hombre, que está haciendo historia en el baloncesto español, acaba de iniciar su tercera década sentado en el banquillo del equipo nacional. Los éxitos de la selección, el auge y la explosión del baloncesto no pueden concebirse sin pronunciar su nombre. El es el protagonista inicial por los méritos contraídos y por el interés que sus manifestaciones pueden significar

para la mayoría de entrenadores.

CLINIC.— ¿Tiene usted una doctrina personal para entrenar?

DIAZ MIGUEL.— No sé como entrenan los demás, pero es evidente que yo tengo mi propia línea. Llevo muchísimos años entrenando de la misma manera. Yo entreno como se enseñan las matemáticas, de una forma razonada. Empleo en uno contra uno, hasta llegar a cinco contra cinco. Los fundamentos individuales son básicos, luego vendrá la táctica de conjunto.

CLINIC.— ¿Cómo se gana un en-

trenador el respeto de un jugador?

DIAZ MIGUEL.— Sólo hay una manera para conseguir el respeto del jugador, enseñarle y hacerle progresar. A un jugador no le puedes comprar con nada. A todos los jugadores se les puede enseñar algo, desde Larry Bird hasta el juvenil más flojo. El mejor hará noventa y nueve cosas bien, pero una será mejorable y ese es el trabajo del entrenador. Si tú consigues que el jugador aprenda y tu interés por él es máximo habrás conseguido ganarte su respeto.

CLINIC.— ¿Qué importancia tiene



la psicología en el trabajo diario de un entrenador?

DIAZ MIGUEL.— Es importantísima. El entrenador tiene que tener unos conocimientos, saberlos enseñar y encontrar el momento para transmitirlos. También es importante la psicología a la hora de preparar un partido. Debes saber cuando puedes decirte a un jugador que un partido fácil es difícil o que un partido imposible de ganar no es tan difícil como el jugador piensa. El entrenador debe conocer a cada uno de los jugadores, ellos son personas y como tales tienen distintos problemas. Hay que atacar el cerebro del jugador para con-

seguir objetivos.

CLINIC.— ¿Sabe el jugador cuando le están engañando?

DIAZ MIGUEL.— Yo no pretendo engañarle, intento convencerle con razones de la dificultad de un partido. El gran problema de un entrenador es mentalizar al jugador para esos partidos en los que cree que son fáciles y no encuentra la motivación necesaria. Es un trabajo de razonamiento individual y terapia colectiva.

CLINIC.— ¿Para ser entrenador es necesario haber jugado al baloncesto?

DIAZ MIGUEL.— Es una gran ayuda. No es necesario haber sido una gran

figura, ya que incluso podría ser negativo. Un jugador estrella puede considerar que un movimiento es muy fácil realizarlo y cuando se convierte en entrenador no tiene paciencia para enseñarlo. Sin embargo un jugador normal se da cuenta del trabajo que cuesta asimilar ese mismo movimiento. Yo creo que Fernando Romay puede ser un buen entrenador el día de mañana, porque él se ha hecho a base de martillazos, de trabajo y se dará cuenta que para enseñar hay que ser repetitivo y paciente.

CLINIC.— ¿Es necesario, para un entrenador que quiera aprender, ir





cada año a Estados Unidos?

DIAZ MIGUEL.— Por supuesto. Yo lo considero absolutamente necesario. Cuando fui por primera vez, hace veinte años, mi planteamiento fue muy claro: voy a ver entrenar a los mejores y tengo la oportunidad de

aprender, si no lo consigo habré estado con ellos y eso me dará seguridad y confianza en mí mismo. Si tu eres médico y estas un año viendo operar a Barraquer y ayudándole, cuando termines estarás convencido de tu seguridad porque has estado

con el mejor. Esa táctica me ha dado fuerza y confianza, a veces desmesurada, pero fundamental para mi trabajo.

CLINIC.— **¿Se siente usted pionero en la aventura americana?**

DIAZ MIGUEL.— Lo que he aprendido allí lo he intentado enseñar aquí. Nunca me he guardado nada, es más, he intentado que los grandes entrenadores universitarios vinieran a España, muchas veces gratis y otras por cuatro pesetas, para que todos pudieran aprender de ellos. Su presencia aquí ha sido fundamental para la evolución de nuestro baloncesto. Yo lo que no he ido es a copiar a los italianos que parece estar de moda. Sólo hay un Barnard en el mundo y sólo hay un Estados Unidos en baloncesto.

CLINIC.— **¿El seleccionador nacional debe ser el mejor entrenador del país?**

DIAZ MIGUEL.— Si yo digo que sí, estoy diciendo que soy el mejor y eso deben decirlo los demás. El seleccionador nacional debe ser el que esté más en punta, pero no necesariamente el mejor, porque en mi caso cuando me nombraron yo le dije a Anselmo López que no estaba preparado para dirigir a la selección.

CLINIC.— **¿Qué ventajas tiene ser seleccionador nacional?**

DIAZ MIGUEL.— Tiene ventajas e inconvenientes. Las ventajas son que terminas pronto, que la tensión está definida en quince días y que tienes a los mejores jugadores. Los inconvenientes son muchos más. Si se te lesiona un jugador jamás lo puedes recuperar, no puedes mantener un trabajo constante con los jóvenes, tienes poco tiempo de preparación y encima juegas con los mejores de otros países.

CLINIC.— **¿Su labor en un club sería más efectivo?**

DIAZ MIGUEL.— Yo creo que sí, en el sentido de que podría preocuparme más de los jóvenes ya que mi contacto con ellos podría durar entre ocho y diez meses. Estoy convencido de que mi labor sería muy productiva.

CLINIC.— **¿Es la humildad la diferencia básica entre un entrenador americano y uno español?**

DIAZ MIGUEL.— La humildad de-

En Zaragoza

CLINIC INTERNACIONAL


adidas

24-25-26 de Junio


AthletCare
Johnson & Johnson



TONI BOVE



DAN PETERSON




ALFRED JULBE

.....
Dr. GRANDE COVIAN
.....

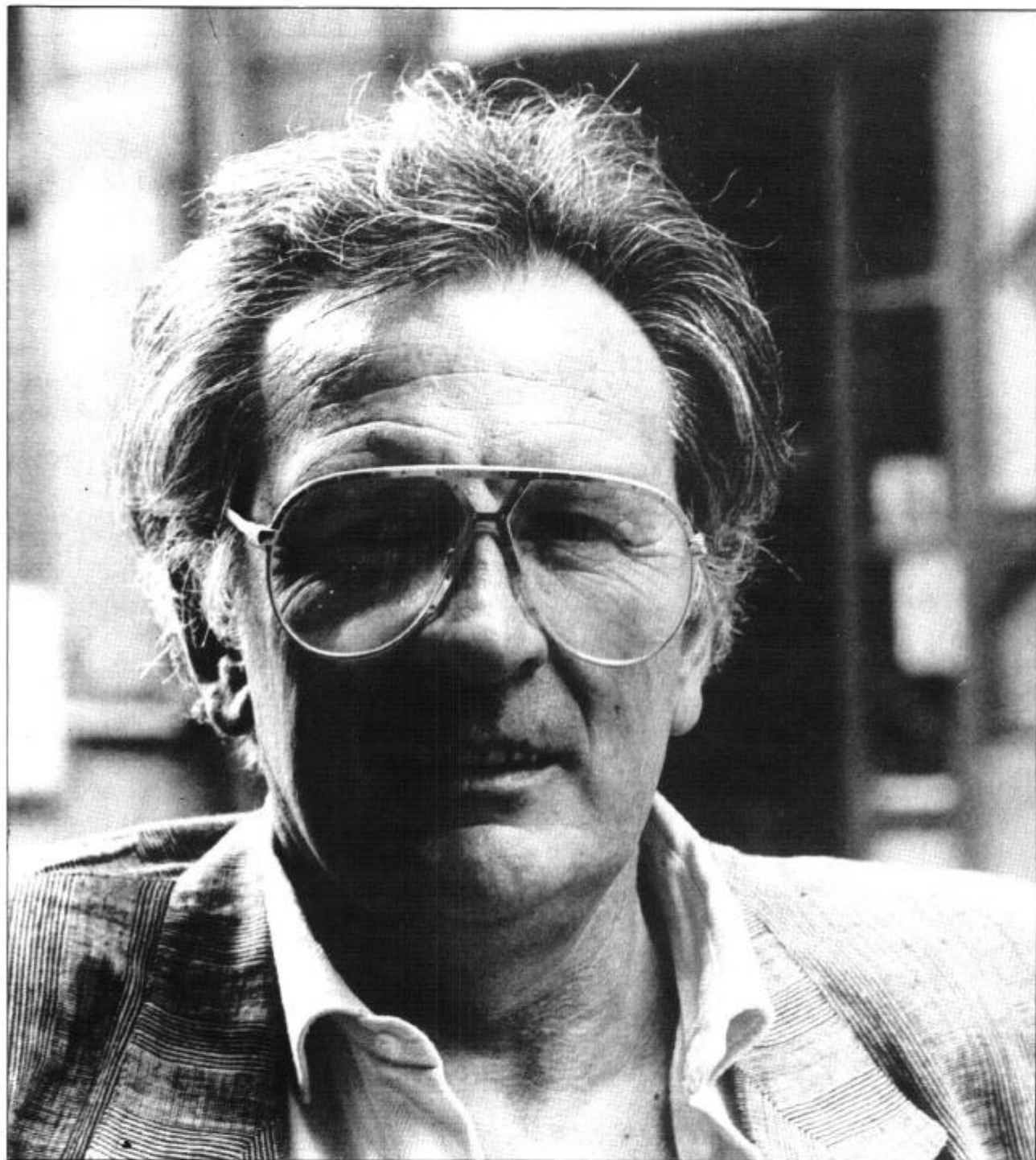
Participarán jugadores de Primera División

Entre los entrenadores asistentes se sorteará un equipo de vídeo ofrecido por


AthletCare Johnson & Johnson

Para mayor información de este CLINIC, dirigirse
a la ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES
DE BALONCESTO, Calle Jorge Juan, 82, 5º, 1.º
28009 MADRID

Teléfonos: (91) 275 35 65 · 275 21 81



pende de la persona, no de ser entrenador. Las diferencias son muchas, empezando por los medios y las instalaciones, además de la cantidad de ayudantes que trabajan junto al primer entrenador. Una de las diferencias básicas es la competencia y el esfuerzo anual que supone entrenar a una universidad, eso les hace estar vivos para no perder su puesto de trabajo.

CLINIC.— ¿Es cierto que el entrenador español trabaja sólo para el presente y no para el futuro?

DIAZ MIGUEL.— Las reglas actuales del baloncesto español no le exigen trabajar para el futuro, sólo para el presente. En Estados Unidos un entrenador tiene que trabajar para el presente y para el futuro. Cada cuatro años los jugadores pasan a profesionales o dejan la universidad. El entre-

nador debe ganar y a la vez preparar el recambio. Es un ciclo inacabable, donde la calidad del trabajo es fundamental. Es preciso alternar en el juego a los veteranos con los jóvenes inexpertos, para evitar que el ciclo se rompa.

Aquí sólo se busca la victoria, cuando se gana el entrenador es un monstruo y cuando pierde es muy malo y hay que echarlo. Mario Pesquera ha

sido el mejor entrenador del mundo, durante tres meses, luego un desastre. Ni tanto, ni tan calvo.

CLINIC. — ¿Por qué el segundo entrenador, en España, tiene fama de traidor y trepa?

DIAZ MIGUEL. — El segundo entrenador tiene que estar formado por el primer entrenador. En Estados Unidos el ayudante sabe, cuando lo contrata el "head-coach", que su función principal es aprender. El que quiere ser un buen entrenador tiene que saber recoger los balones en el entrenamiento y llevar las maletas al técnico. Es preciso ser humilde. Si se sabe escoger al segundo entrenador, el primero no tiene por qué tener



Basketball Camp



VIZCAYA: 1-10 Julio'88

GUIPUZCOA: 15-24 Julio'88

Información e inscripciones:

FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONCESTO

Calle Ferraz, 16, 7.º

28008 MADRID

Teléfonos: (91) 542 46 05//542 65 53

542 66 42//542 75 53//542 76 42



GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAKUNTZA
FEDERACION GUIPUZCOANA DE BALONCESTO



Federación Española de Baloncesto



BIZKAIKO SASKIBALOI LURRALDE FEDERAZIOA
FEDERACION TERRITORIAL VIZCAINA DE BALONCESTO



miedo.

CLINIC.— ¿Cómo es la soledad del entrenador?

DIAZ MIGUEL.— Yo conozco la soledad del entrenador cuando está con su equipo. Cuando era jugador tenía muchos amigos, luego siendo entrenador no pierdes esa amistad, pero sí la manera de hablar. Tu eres jugador y llegas a un grupo de jugadores y se mantiene la conversación, pero si eres entrenador se cambia radicalmente el tema de diálogo. La soledad no se produce en el banquillo donde hay mucha tensión. La soledad se vive después de un entrenamiento, tras un partido, cuando hay un problema en el equipo entre jugadores. Por eso tener un buen ayudante es fundamental para poder confesarte, chillar o dejar que te chille en privado. Como es natural yo decido siempre, pero es bueno el contraste de pareceres.

CLINIC.— ¿Hay un entrenador y un director de equipo?

DIAZ MIGUEL.— Es difícil separar ambos conceptos. El problema de dirigir es que unos partidos te salen mejor que otros, va en función del rival y del entorno. Como supongo que harán otros entrenadores yo tengo preparado cada partido. Asumo el derecho a equivocarme porque la decisión es inmediata y a veces drástica. Recuerdo que una vez le pregunté a Déan Smith su opinión sobre el lanzamiento de tiros libres en los últimos instantes de un partido. El me comentó que antes de empezar la temporada ya había pensado lo que debía hacer en cada momento. Hay que reducir a la mínima el factor sorpresa, para evitar disgustos.

CLINIC.— ¿Qué consejos ofreces al recién llegado?

DIAZ MIGUEL.— Mi primer consejo es que nadie intente imitar a otro, que sea el mismo. Lo importante es trabajar cada día y tener mucha paciencia. El baloncesto es como la medicina, hay que ejercerla con investigación y en competencia. No se puede acabar la carrera irte a un pueblo, casarte con la muchacha rica y recetar aspirinas, hay que profundizar y perseguir la novedad. El entrenador tiene que tener fe en sí mismo, una buena base y defender sus propias ideas.

PRODUCTO:

Zapato 


MODELO:

Epi HI


Epi LOW



COMPOSICION:

Piel flor, acolchado zona tendón y tobillos. Suela de casco pegada y cosida. Pivote para girar. Plantilla ortopédica con microporoso. Refuerzos en piel flor 

CONTROL:

Perfecta estabilidad y sujeción del pie. Confort en la pisada. Facilidad de rotación rápida y buena impulsión 

COLORES:

Blanco-gris-amarillo.
Blanco-rojo-negro 

ADHERENCIA:

Excelente 

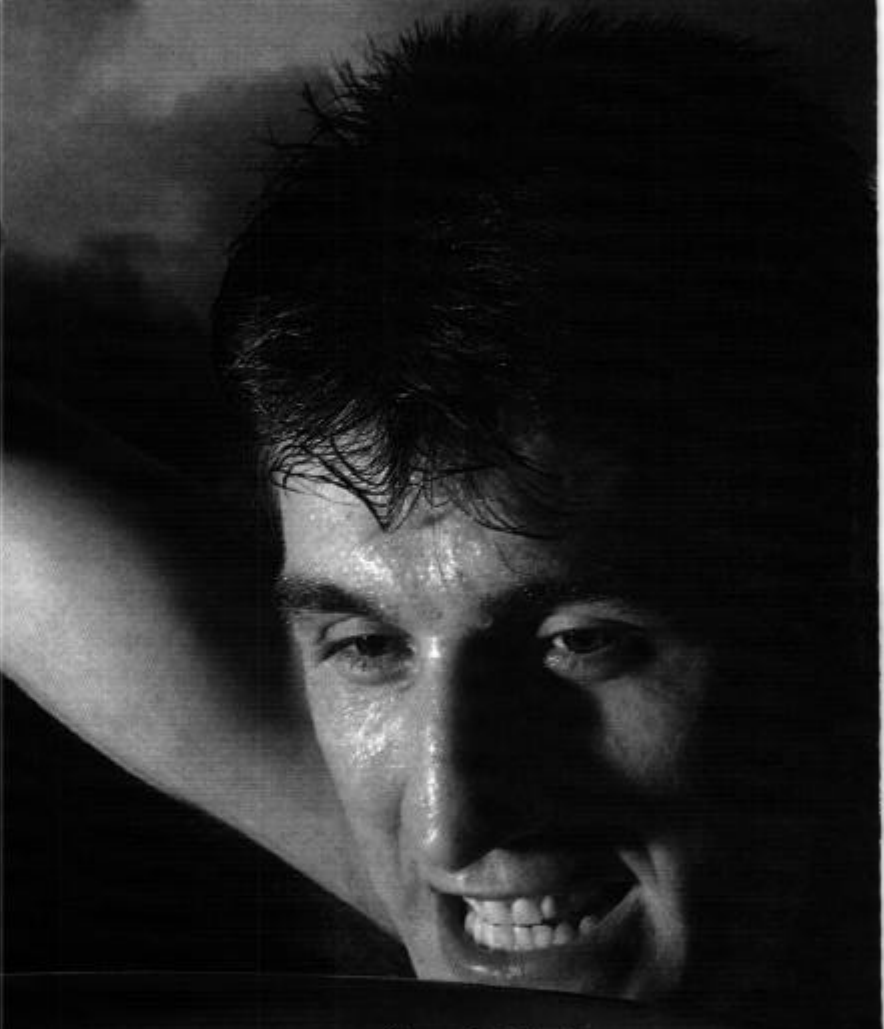
RECOMENDACION:

Baloncesto.
Idónea para la competición 

DISTRIBUCION:

Tiendas de deporte especializadas 

YOUNG GERMANY



adidas 
supercanasta epi

**BANCO EXTERIOR
DE ESPAÑA,
PATROCINADOR DE
LA SELECCION
NACIONAL
DE BALONCESTO**



BANCO EXTERIOR DE ESPAÑA