

ELNUEVO

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XI • Núm. 40 • Enero 1998

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8

Tel. (93) 426 26 00 • Fax (93) 426 04 00
08014 • Barcelona



CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

Osona, 4 bajos • Tel. (93) 418 48 18 • Fax (93) 418 51 57 • Télex 98718 APHO-E

Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: cataloni@nexus.es

HACE 25 AÑOS

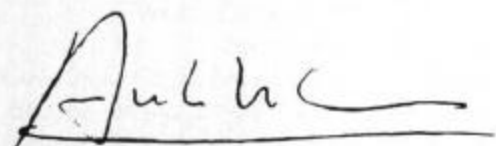
Hace ahora veinticinco años, un amplio grupo de entrenadores de baloncesto pusieron en marcha la idea de fundar una asociación que les ayudase a desarrollar sus inquietudes y respaldase sus intereses comunes. Seguramente no sabían que un cuarto de siglo más tarde esta Asociación seguiría existiendo, tras haberse consolidado como ninguna otra en el ámbito de los entrenadores deportivos.

En el camino han quedado momentos mejores y peores, de menor o mayor proximidad a otras instituciones del baloncesto y el deporte, e incluso de menor o mayor cohesión interna, pero lo cierto es que estamos aquí, ya en las puertas del siglo XXI, y seguimos trabajando para desarrollar las inquietudes de los entrenadores y velar por sus intereses como colectivo.

En este trayecto, la Asociación ha contribuido a tres grandes objetivos: la formación permanente de sus asociados, la representación y defensa del colectivo de entrenadores, y el reconocimiento de la profesión de entrenador, logrando importantes avances en todos ellos.

Estos logros, sin duda, justifican el entusiasmo y esfuerzo de aquellos pioneros que hace veinticinco años, guiados por su enorme pasión por el baloncesto y su buen criterio al comprender las necesidades de los entrenadores, se aventuraron a darle vida a un proyecto, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto que, con independencia de nuestras discrepancias personales, debe hacernos sentirnos orgullosos a todos los que tenemos en común ser entrenadores de baloncesto.

Recibid un cordial saludo.



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

Programación de una escuela ANTONIO TRENADO	Pág. 4
Clínic "Final Four'98"	Pág. 7
Escuelas de basket CARRILLO; LOPEZ y RGUEZ	Pág. 9
La conducta del entrenador JOSE MARIA BUCETA	Pág. 14
Bloqueo directo ANTONIO RODRIGUEZ	Pág. 17
Defensa de los años 70 MARCOS VAZQUEZ	Pág. 18
V Viaje a USA	Pág. 24
Reportaje Clínic Navidad'97	Pág. 26
Defender los aclarados RAMON BECH	Pág. 29
Conexión con los sistemas EDUARDOS BURGOS	Pág. 32
El poste bajo ETTORE MESSINA	Pág. 36
Un montaje de scouting JUAN CARLOS CASTRO	Pág. 38
Menos críticos, más analistas JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 41
Lesiones de los dedos DEL CORRAL y VAQUERO	Pág. 44
Entrevista con Cesare Rubini PACO TORRES	Pág. 46

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M. Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Traducción
Neus Blanch

Fotos
Germán G. Casanovas, Revista Gigantes,
M.A. Fornés, J.M. Arolas.

Han colaborado en este número

Antonio Trenado; Antonio Carrillo; Domingo López; Jorge Rodríguez; José María Buceta; Antonio Rodríguez; Marcos Vázquez; Ramon Bech; Eduardo Burgos; Ettore Messina; Juan Carlos Castro; Juan Carlos Mitjana; Alfonso Del Corral; Javier Vaquero; Paco Torres.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos (91) 575 35 65 - 575 21 81
Fax (91) 577 50 73

Distribución

Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
C&B

Impresión
Offset Color, S.L.

Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2635

(c) 1998 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



PROGRAMACION DE UNA ESCUELA DE BASKET

Por **ANTONIO TRENADO** (Entrenador Superior)

METODOLOGIA

♦ Método Natural:

Habría que explicar y contestar de cara al conocimiento de los niños/as, las siguientes cuestiones que se plantean en torno a los fundamentos y situaciones del baloncesto:

¿Qué es?; ¿Por qué?; ¿Cuándo?; ¿Cómo?.

♦ Principios Fundamentales:

Explicación y demostración por parte del monitor.

Experiencia creativo-práctica por parte del niño.

Experiencia práctica ante una situación de confrontación competitiva (*estafetas, ejercicios-juegos*).

Memorización de las experiencias.

Progresión didáctica

Trabajo, al principio, a nivel de aprendizaje motórico, de esquema motor y esquema corpóreo.

Ejercicios-juego.

Enseñar los fundamentos y combinarlos entre ellos.

Ejercicios-juego.

Técnica individual

- 1) Manejo del balón
- 2) Recepción del balón
- 3) Paradas
- 4) Dribbling-entrada
- 5) Pivotes
- 6) Pase
- 7) Tiro
- 8) Rebote
- 9) Movimiento en ataque sin balón
- 10) Movimiento en defensa.

Filosofía

La técnica individual es el componente fundamental, por eso existen las diferencias entre jugadores: malos, buenos y extraordinarios. Otros componentes importantes son:

- a) Físicos: velocidad, salto, fuerza, altura y flexibilidad.
- b) Psicológicos: voluntad, agresividad, inteligencia y motivación.
- c) Coordinación.
- d) Posibilidad: orientarse ante una nueva situación.
- e) Externos: balón, árbitros, aficionados, factor error (*posibilidad de adaptación*).

De estos componentes depende una nueva selección, si no hemos hecho selección podemos trabajar muy bien, pero nunca obtener buenos resultados. Siempre intentaremos buscar jugadores (niños/as) que tengan algo especial (*sentimiento para el rebote, rapidez, altura, mejor tiro, etc.*).

Metodología de trabajo

I) *Fundamentos*. Ejercicios sin defensa: explicar reglas, repetir muchas veces, corregir detalles.

II) *Fundamentos*. Ejercicios sin defensa: buscando rapidez dentro de algún movimiento (entrada con reverso, cambio de ritmo y entrada, etc.). Trabajamos con intensidad-velocidad.

III) *Fundamentos*. Con defensa suave: vemos como reaccionan los jugadores ante un defensor.

IV) *Fundamentos*. Con defensa correcta: 1c1, 2c2, 3c3.

V) *Fundamentos*. Movimientos que podemos explicar en juego.

VI) *Juego*. Con todas las reglas.

Durante el entrenamiento es muy importante:

- ✓ Explicar muchas veces algunos errores.
- ✓ Tener paciencia.
- ✓ Descubrir errores.
- ✓ Animar niños/as para trabajar en baloncesto.
- ✓ Acabar siempre el entrenamiento con algún juego, carreras, etc.
- ✓ No hay selección, con todos los niños/as igual.

1) Manejo de balón

Dentro del calentamiento (estiramientos), mejor si cada jugador tiene un balón. Usamos diferentes ejercicios con balón, 5 ó 10 minutos, depende del tiempo total de entrenamiento (60 ó 90 minutos). Importante para: coordinación, contacto con balón y para empezar ejercicios de Técnica Individual.

♦ Ejercicios:

- 1) Dar vueltas al balón alrededor de la cintura en una y otra dirección, con cambio de velocidad.
- 2) Pasar el balón alrededor de una pierna.
- 3) Hacer "ochos" en ambas direcciones.
- 4) Lanzar el balón hacia delante y cogerlo con dos manos.
- 5) Lanzar de atrás-adelante andando y coger el balón con dos manos.
- 6) Lanzar el balón delante-atrás



andando y coger el balón detrás, etc.

► 2) Recepción de balón

Reglas y ejercicios. Sin saber como recibir el balón no podemos avanzar con la técnica individual.

► 3) Paradas

Ejercicios y explicaciones. Sin balón, sin mucha velocidad. Después con balón, velocidad (*apartado dribbling*).

► 4 Dribbling (bote)

Utilización para entrar, meter canasta o para mantener balón en nuestra posesión.

- a) Dribbling alto: en plena carrera. Reglas, explicaciones y ejercicios.

- b) Dribbling bajo: pressing, cambio de manos y dirección, reverso.

Cada jugador debe dominar el balón con facilidad con ambas manos.

Tipos de dribbling:

- 1) Cambio de mano y dirección.
- 2) Cambio de dirección.
- 3) Cambio de ritmo.
- 4) Reverso, ambos lados.
- 5) Dribbling entre las piernas, delante y atrás, etc.

Para enseñar es muy importante:

- Comienzo del bote-reglas
- Bote
- Final de bote
- Parada en un tiempo y en dos tiempos
- Combinación de ejercicios, juegos con bote.

► 5) Pivotes

Un giro sobre un pie. Hay dos posibilidades:

1) Si un pie se ha movido y retorna, se puede pivotar solo sobre el pie que no se ha movido. Explicar.

2) Los dos pies al mismo nivel, puedes utilizar cualquiera de los dos para pivotar.

Ejercicios: combinación bote-parada-pivote, bote-rebote-pivote.

Para enseñar es importante:

- Proteger bien el balón con el cuerpo y los brazos
- Posición equilibrada.



- Pasar el peso del cuerpo al pie-pivote.

- Buena coordinación en el giro, finalizar movimiento.

► 6) Entrada a canasta.

Combinación de reglas de bote. Empezamos enseñando las reglas para tiro en movimiento. Ejercicios fundamentales para jugar al baloncesto. Hacemos entradas con

mano izquierda y derecha. Muchas repeticiones, dentro de las reglas del baloncesto (pasos), en cada entrenamiento.

Ejercicios:

a) sin botar: Mano derecha
Mano izquierda

b) botando: Mano derecha
Mano izquierda

► 7) La finta

Podemos definirlo como el gesto de la intención de engañar, muy importante para 1c1, entrada a canasta, etc.

Clases de fintas:

- ✓ con manos
- ✓ con cabeza
- ✓ con vista
- ✓ con balón
- ✓ con piernas

► 8) Pase

No hay buen jugador si no sabe pasar.

Ejercicios: todos los tipos de pases.

- ✓ Pase de pecho
- ✓ pase picado
- ✓ pase sobre la cabeza
- ✓ pase con una mano
- ✓ pase de gancho
- ✓ pase de baseball
- ✓ pase de entrega

► 9) Tiro

Las manos son lo más importante, siempre se tira con los dedos y muñecas (nunca el balón sobre la palma).

Importante un movimiento rítmico y suave sin rigidez. Lo más difícil de enseñar.

- Como se tira
- Tiro con una mano
- Tiro con dos manos
- Tiro con una mano y dos manos con elevación
- Tiro en suspensión
- Tiros especiales, explicarlos
- Combinación de bote, pase y ►



► tiro y se puede jugar con reglas elementales

- Tiro libre, lo enseñamos por separado.

► 10) Defensa

Rebote, movimiento en ataque sin balón. Las reglas de defensa las podemos enseñar cuando los jugadores tienen una buena técnica individual, cuando pueden jugar dentro de las reglas del baloncesto, cuando no tienen problema con el balón, cuando entienden mejor el juego, las reglas.

Ejercicios y explicaciones:

- Defensa del propio cuerpo.
- Defensa al balón.
- Defensa al aro.
- 1c1 en medio campo y en todo el campo.
- 2c2 en medio campo y en todo el campo.
- 3c3 en forma libre y salida de bloques.
- 1c2, 2c1, 3c2, 2c3, etc., enseñamos las reglas del contraataque.
- 5c5 en medio campo y en todo el campo.
- Juego, reglas de defensa, movimiento sin balón.

Dentro de los ejercicios intentaremos desarrollar la propia iniciativa y la agresividad de los jugadores. Ayudaremos siempre a los jugadores con más iniciativa, agresividad y velocidad. Siempre defendemos individual, la zona está prohibida. Repetir muchas veces las reglas para defender 1c1 que es la base de todo (movimiento, pies manos, agresividad, buen balance).

ESQUEMA DEL PROGRAMA TECNICO 1º Y 2º ETAPA

♦ De 8 a 9 años

- Ejercicios-juego con balón aumentando la dificultad.
- Los fundamentos y sus combinaciones aumentando la dificultad.
- Del 1c1 al 3c3.
- Del 3c3 libre al 3c3 en pasillos.
- 5c5 en forma libre.

♦ De 9 a 10 años

- Ejercicios-juego con balón en forma más compleja.
- Del 3c3 en pasillos a situaciones de sobre y bajo número.
- Didáctica del 3c3 y 5c5 en medio campo.
- 5c5 en todo el campo (funciones y misiones).

♦ De 10 a 11 años

- Ejercicios-juego con balón en la forma más compleja.
- Ejercicios didácticos partiendo del 1c1 hasta el 3c3.
- Situaciones de sobre y bajo número.
- 5c5 defensa activa y pasiva.
- Conversión ataque-defensa.

ENTRENAMIENTO-METODOLOGIA Y DESARROLLO 2º Y 3º ETAPA DE TECNICA DE ENTRENAMIENTO

Es habitual entrenar 2 ó 3 veces por semana durante 60 minutos, en escuelas de baloncesto y en colegios. Para infantiles serían 3 veces semanales y 1 hora y 30 minutos, además de un partido cada semana. Los cadetes, 3 ó 4 entrenamientos durante 2 horas y un partido, mientras juveniles y juniors lo harían 5 veces a la semana y 2 horas cada día y un partido; además, para jugadores con proyección entrenamientos por separado y de pesas.

• Colegios-Escuela de Baloncesto.

Entrenamientos de 60 minutos. Empezaremos de cero aunque algunos niños/as sepan algo, cada año de nuevo.

1º Fase del entrenamiento—40'

10' Manejo de balón, ejercicios:

—Recepción, parada y finta.

20' Dribbling (apartado más interesante del día):

—Entrenar todos los tipos de dribbling, ejercicios.

A cada tipo dedicarle como mínimo de 3' a 5', aprovechando todos los balones que tengamos (regla para todos los entrenamientos).

10' Pases

—Entrada a canasta

2º Fase del entrenamiento -20'

—Juegos, carreras, juego 1c1, 3c3, 5c5.

Es importante que todos los niños estén contentos después del entrenamiento, que tengan deseo de volver a entrenar.

Cuando los niños/as mejoran en su conocimiento sobre técnica individual y reglas de baloncesto, pasaremos de los juegos y carreras al juego de baloncesto con reglas elementales, después con todas las reglas y arbitrando los entrenadores y cada vez más rígido. Y por fin juego 5c5 con todas las reglas pero no antes de que los jugadores conozcan los fundamentos de técnica individual. En un entrenamiento es importante explicar las reglas del baloncesto (pasos, dobles, faltas, etc.). El momento en que podemos comenzar esto, dependerá del grupo, no podemos establecer a priori una fecha determinada.

PLANTEAMIENTO PERIODO COMPETICION

✓ 1ª Semana:

Introducción, manejo de balón y carreras.

Explicar y ayudar.

✓ 2ª Semana:

1º entrenamiento

10' manejo de balón

Recepción y parada

20' Bote (punto más importante)

10' Pases

20' Juegos, carreras

2º Entrenamiento

10' Manejo de balón

Recepción y bote

20' entrada a canasta (punto más importante)

10' pases, fintas

20' juegos y carreras

✓ 3ª Semana:

1º Entrenamiento

10' Manejo de balón

Recepción y finta

20' pases de todo tipo (punto más importante)



★ Bajo la organización de la EABC y la FIBA ★

CLINIC INTERNACIONAL



"FINAL FOUR"



21, 22 y 23 de Abril de 1998

Conferenciantes



DAN PETERSON



MARIO DE SISTI



PEPE LASO



JEAN PIERRE DE VINCENZI



LUGAR DE CELEBRACION

Pabellón Municipal de Bellvitge
Avda. Nuestra Señora de Bellvitge, s/n
08907 L'HOSPITALET DE LLOBREGAT
(BARCELONA)
Tel.: 93-2633686

Colaboran:



Consejo
Superior de
Deportes



Ajuntament de L'Hospitalet



Patrocina:

winterthur

Información e inscripciones: **AEEB**
c/ Jorge Juan, 82 • 5ª 1ª • 28009 MADRID

Tel.: 91-5753565 • 91-5752181
FAX 91-5775073





- ➡ 10' bote, entrada a canasta
- 20' Juegos, carreras.

✓ 4ª Semana

1º Entrenamiento

- 10' Manejo de balón, bote.
- 20' Entrada a canasta. (punto más importante)
- 10' Pases, tiro
- 20' Juegos, carreras, juego con errores (pasos, dobles, etc.)

2º Entrenamiento

- 10' Manejo de balón, entrada a canasta, finta.
- 20' Bote
- 10' Pases, tiro
- 20' Carreras, juego

✓ 5ª Semana:

1º Entrenamiento

- 10' Manejo de balón, entrada a canasta, pivotes.
- 20' Tiro
- 10' 1c1 con errores

2º Entrenamiento

- 10' Manejo de balón
- 40' Juego, carreras, competición
- 10' Bote

✓ 6ª Semana:

1º Entrenamiento

- 10' Manejo de balón, pivote, finta
- 20' Pases
- 10' Entrada a canasta
- 20' Juego, con reglas elementales

2º Entrenamiento

- 10' Manejo de balón, entrada a canasta
- 20' 1c1, reglas de defensa
- 10' Tiro, dribbling
- 20' Juego

✓ 7ª Semana

1º Entrenamiento

- 10' Manejo de balón, pase, rebote
- 20' Dribbling con defensor.
- 10' Tiro, pivotes
- 20' Juego, con todas las reglas, 5c5

2º Entrenamiento

- 10' Manejo de balón, entrada a canasta, parada.
- 20' Tiro
- 10' Pivote, rebote, finta
- 20' Juego

✓ 8ª Semana:

1º Entrenamiento

- 10' Manejo de balón, pase.
- 20' Dribbling con velocidad.
- 10' Tiro, pase
- 20' Juego.

2º Entrenamiento

- 10' Manejo de balón, bote
- 40' Juego: 1c1, 3c3, 5c5. Todo el campo con reglas.
- 10' Tiro

Los ejercicios han de realizarse cada vez con más intensidad, más velocidad y técnicamente mejor. Durante un año realizamos siempre un trabajo cíclico pero cada vez más rígido, técnicamente mejor. Cada 2 ó 3 meses organizaremos un torneo para todos los colegios y nuestra Escuela.

Dentro de este planteamiento no aportamos todas las detalles ni los ejercicios, solo anotamos las materias más importantes. Los monitores desarrollarán sus propios ejercicios. □

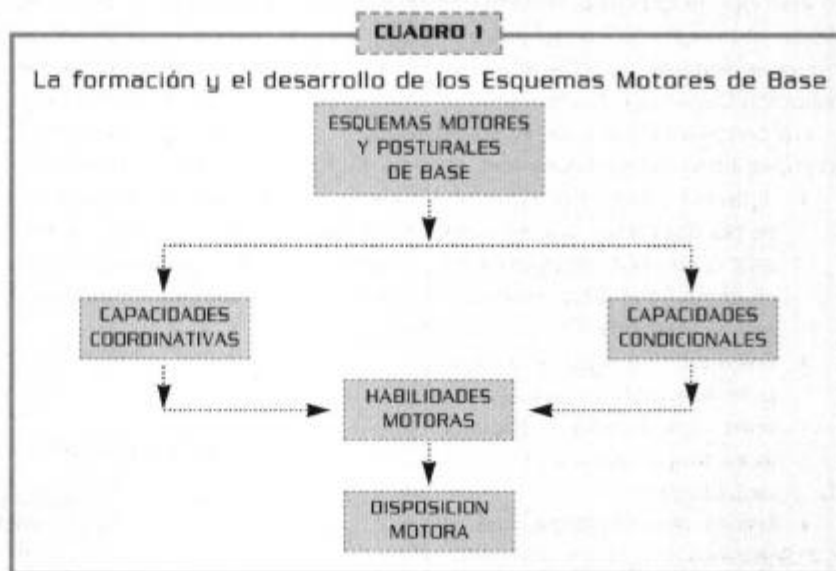


PREMISAS EN LA PROGRAMACION DE LAS ESCUELAS DE BASKET

Por **ANTONIO CARRILLO** (Entrenador y Técnico Deporte de base)
DOMINGO LOPEZ (Entrenador Nacional de Atletismo y Técnico Deporte de base)
JORGE RODRIGUEZ (Técnico Deporte de base)

Si se preguntara a entrenadores y coordinadores de baloncesto cómo les gustaría que llegasen los niños a las diferentes escuelas de basket, posiblemente habría respuestas de todo tipo, como las siguientes: jóvenes para aprender sin demasiadas prisas, altos, rápidos y un largo etcétera. Pero una gran mayoría coincidiría en que vinieran con un trabajo de base global que le permitiera una correcta adaptación al deporte, en este caso, el de la canasta. Por diferentes motivos -que no se tratarán en este artículo-, lo cierto es que un gran porcentaje de dichos niños no tienen esa mínima base trabajada, y hay que empezar prácticamente desde cero. Analizando este hecho, los programas de trabajo deberían incluir, para paliar dichas deficiencias, un trabajo de refuerzo de los *Esquemas Motores de Base*, de las *Capacidades Coordinativas Básicas* y de las *Capacidades Condicionales*, lo que nos permitirá realizar unas determinadas *Habilidades Motoras*, algo que facilitaría una *Disposición Motora* óptima para la práctica y la progresión en el deporte. (Cuadro 1).

Estas mejoras en la programación de los contenidos deberían empezar en los *Centros de Educación Primaria*, donde deberían mejorarse las clases de *Educación Física*. También habría que dedicar especial atención a las actividades extraescolares, como por ejemplo, las *Escuelas de Basket*, que es donde se forman los futuros jugadores.



A partir de estas modificaciones en el programa, se pueden producir diferentes tendencias que choquen en el enfoque de la metodología que se debe aplicar. Por una parte, las escuelas de basket que apuesten por un método basado en juegos que desarrollen un trabajo psicomotor global, dejando a un lado la competición (participar en una liga regular), realizando encuentros con menos periodicidad y con una normativa adaptada al nivel cognitivo-evolutivo de los niños. Por otro lado, las escuelas de basket que estén a favor del deporte en sí mismo, no especializando directamente a los niños, pero sí orientándolos y participando en una competición que es verdaderamente lo que motiva, despierta y los hace progresar.

En este artículo no se ataca ni se defiende ninguna tendencia (ni

otras posibles que se puedan aplicar). Ambas tienen sus puntos positivos y/o sus puntos discutibles. Ahora bien, si se aplica una determinada metodología, para que no haya un conflicto de ideas en un grupo, todos los que lo forman (directivos, coordinadores, entrenadores, padres y niños) deberían saber dónde están, qué hacen y hacia dónde van. De este modo, es muy probable que no se desmorone prematuramente, y con relativa facilidad, dicho grupo.

A continuación se exponen los principios filosóficos aplicados, los contenidos básicos y un ejemplo práctico (enmarcado en un programa anual) de la experiencia que realiza un grupo de niños de ocho años en la escuela de basket de l'Associació Esportiva l'Hospitalet. La infraestructura posiblemente no coincida con la realidad de un gran



número de grupos que practican este deporte, pero se pretende que se comprenda y se valore el enfoque y su posible adaptación, al día a día, de cada escuela o club deportivo. No se valora el desarrollo de la sesión, ni se analiza sus diferentes partes y el método que se debe seguir. Sólo se expone un ejemplo de la adaptación al basket dentro del programa que realizan los Centros de Iniciación Deportiva "Multimedia".

Los principios básicos de la filosofía implantada son los siguientes:

- ◆ Entrenar y jugar para divertirse (se considera que en esta etapa es más importante la diversión que la conciencia de lo realizado)
- ◆ Entrenar conceptos y después aplicar algunos juegos o ejercicios (primero táctica individual y después técnica individual).
- ◆ Valorar más el ataque que la defensa (la mayor ilusión de los niños es conseguir encestar).
- ◆ Implantar como sistema de juego el 3c3 en 3º de Educación Primaria (se da a los niños una mayor posibilidad de finalizar con éxito las acciones emprendidas por ellos mismos al haber mayor espacio libre y menor número de jugadores en la pista).

Los contenidos motrices básicos que se deben desarrollar en esta etapa de formación (8 años) son los siguientes:

- ◆ Esquemas motores y posturales de base.
- ◆ Capacidades coordinativas básicas.
- ◆ Fundamentos básicos de los juegos (basket)

Los esquemas motores de base son las unidades elementales del movimiento. Estos son: caminar, correr, saltar, lanzar, coger, chutar,

CUADRO 2

Esquemas Motores de Base

- ✓ caminar
- ✓ correr
- ✓ saltar
- ✓ lanzar
- ✓ coger
- ✓ chutar
- ✓ rodar
- ✓ reptar
- ✓ trepar

rodar, reptar y trepar. (Cuadro 2).

Para desarrollar ampliamente los esquemas motores de base y dar más experiencia motriz al niño se utilizan las variantes espacial, temporal, cualitativa, cuantitativa y táctica. Estas variantes facilitarán al niño un control del espacio, esencial en el futuro desarrollo

del deporte; ayudarán a poder assimilar la noción del tiempo, a experimentar nuevas sensaciones cualitativas dentro de una acción ya asumida; a valorar cuantitativamente los objetos y las experiencias; le obligará a razonar y a tomar decisiones y reaccionar correctamente ante determinados estímulos de juego.

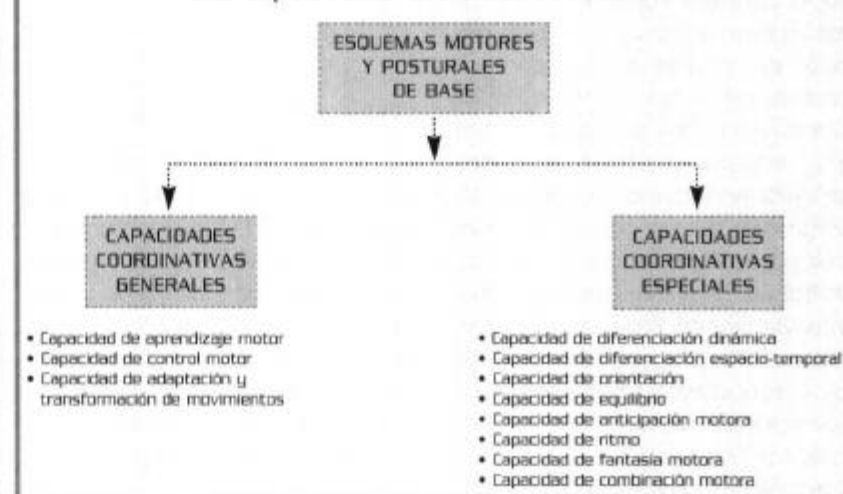
ciación espacio-temporal, capacidad de orientación, capacidad de equilibrio, capacidad de anticipación motora, capacidad de ritmo, capacidad de fantasía motora y capacidad de combinación motora. (Cuadro 3).

Las capacidades coordinativas se tienen que experimentar partiendo de un trabajo previo de relación de las variantes de los esquemas motores de base que los niños tienen que haber asimilado en cierta medida.

Las habilidades motoras se obtienen de la combinación de los esquemas motores de base y de las capacidades coordinativas básicas. Estas habilidades motoras nos permitirán desarrollar los fundamentos básicos de los juegos (en nuestro caso el basket). Los fundamentos básicos de los juegos surgen de la relación del desarrollo de las habili-

CUADRO 3

Las Capacidades Coordinativas Básicas



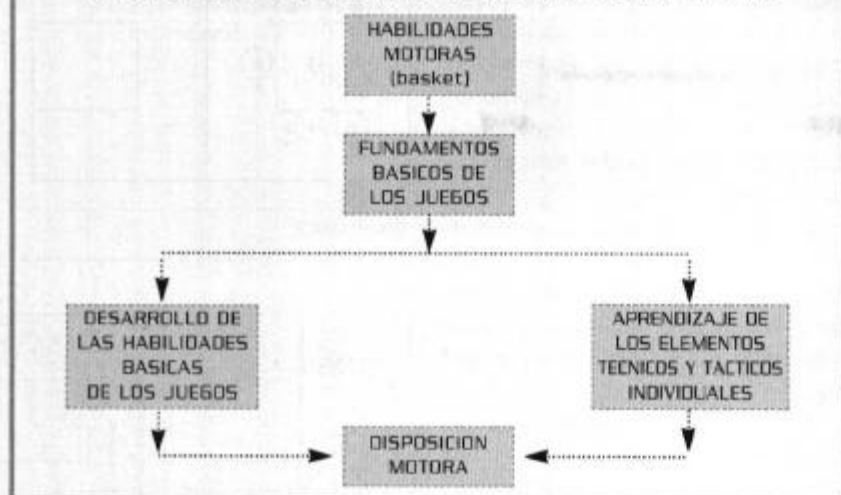
Las capacidades coordinativas básicas se dividen en capacidades coordinativas generales, que son menos específicas (capacidad de aprendizaje motor, capacidad de control motor y capacidad de adaptación y transformación de movimientos), y capacidades coordinativas especiales, con sus variantes: capacidad de diferenciación dinámica, capacidad de diferen-

dades básicas del juego, y del aprendizaje de los elementos técnicos y tácticos individuales, los cuales nos llevarán a una correcta disposición motora que nos permitirá realizar el propio deporte. (Cuadro 4).

El desarrollo de los esquemas motores de base, con sus variantes, y de los fundamentos básicos de los juegos, con sus apartados, están

CUADRO 4

La formación y el desarrollo de las Habilidades Motoras



desglosados en la programación anual; en este artículo no se van a contemplar.

El ejemplo práctico que se expone a continuación, recoge la adaptación al basket de las capacidades coordinativas especiales desarrollando sus variantes en relación con el esquema motor de base de *lanzar*, adaptándolo al pase y al tiro.

Desarrollo

CAPACIDAD DE DIFERENCIACION DINAMICA

Esta es la capacidad individual de diferenciar, discriminar y precisar después las sensaciones que recogemos de los objetos y de los acontecimientos, para poder responder mejor a las exigencias de las actividades específicas.

Desplazarse sucesivamente hasta cada uno de los aros y efectuar un pase a la pared a diferentes distancias y con pelotas de diferentes tamaños (senior, mini-basket y de baby-basket). Después, recibir un pase del entrenador (pelota mini-basket) y lanzar a canasta desde diferentes alturas. Lanzar a canasta desde una posición cercana y otra lejana. Finalizar con un pase largo al entrenador (ver diagrama 1).

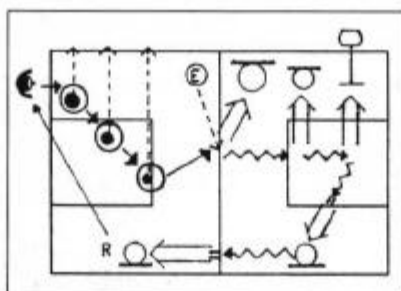


DIAGRAMA 1

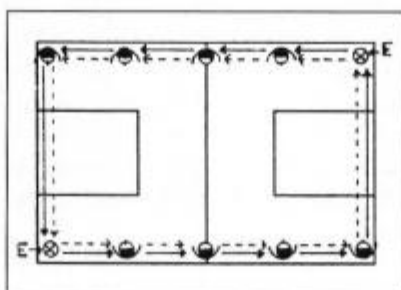


DIAGRAMA 2

CAPACIDAD DE DIFERENCIACION ESPACIO-TEMPORAL

Cada uno de nosotros tiene la capacidad de dar una orden secuencial, de tipo cronológico y espacial, a los procesos motores parciales y de hacer que éstos se vinculen hasta que se conviertan en un acto unitario e intencionado.

Pasar rápido (pase lateral tocando o sin tocar el suelo) o pasar lento (pase largo) según la orientación marcada previamente por el entre-

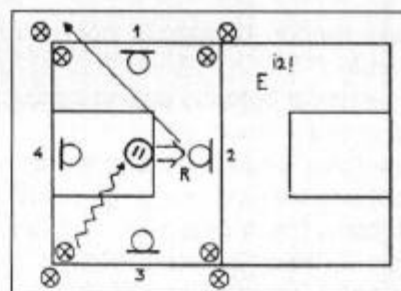


DIAGRAMA 3

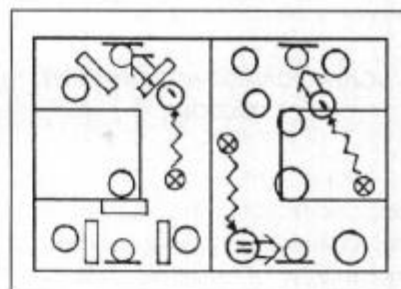


DIAGRAMA 4

nador (izquierda o derecha). Después ir al lugar donde se ha pasado (ver diagrama 2).

CAPACIDAD DE ORIENTACION

Una acción motriz intencionada y orientada presupone la capacidad del niño de determinar la posición de los segmentos y de la totalidad de su cuerpo en el espacio, así como de modificar los movimientos dentro de un espacio de acción concurrente y bien definido en relación con los objetos y con el resto de los jugadores.

Avanzar botando y realizar una parada con los dos pies a la vez dentro del aro. El entrenador indica la canasta a la cual hay que orientarse y lanzar. Recuperar la pelota y rotar hacia la izquierda (ver diagrama 3). Posterior aplicación a las acciones de pivote.

CAPACIDAD DE EQUILIBRIO

Capacidad que se manifiesta al solucionar de la manera más adecuada y rápida una tarea motriz que se tiene que desarrollar en condiciones precarias de equilibrio, en superficies limitadas de apoyo o bajo la acción de fuerzas externas



que tiendan a estorbar continuamente.

Avanzar botando de una canasta a otra y realizar paradas con un pie (aros pequeños), con los dos pies a la vez (aros grandes) y primero con un pie y después con el otro (aro y banco). Después lanzar a canasta (ver diagrama 4). Posterior aplicación en las paradas en un tiempo y en dos tiempos.

CAPACIDAD DE ANTICIPACION MOTORA

Es la capacidad del niño de predecir correctamente, sobre la base del cálculo de probabilidades, la marcha y el resultado de una acción, pero también el momento de frecuencia del hecho donde se manifiestan ciertos fenómenos y de programar consecuentemente las respuestas oportunas.

Por parejas, uno de ellos lanza a canasta intentando que su compañero no intercepte el lanzamiento. Cuando es interceptado se cambia la función (ver diagrama 5). Posterior aplicación hacia las fintas de tiro.

CAPACIDAD DE FANTASIA MOTORA

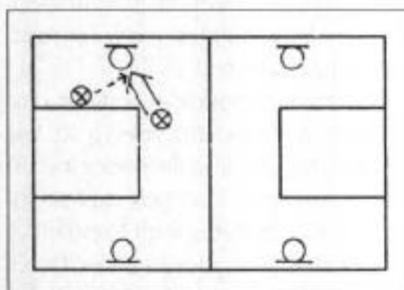


DIAGRAMA 5

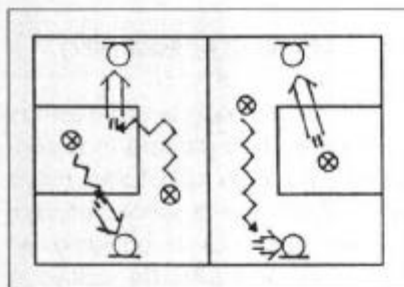


DIAGRAMA 6

Con este término se designa el conjunto de las características intelectuales y motrices, que permiten al niño no sólo resolver de manera original y creativa un determinado problema motor, sino también variar, reestructurar y reproducir continuamente nuevas formas de movimiento.

Avanzar botando de una canasta a otra, realizar una parada con dos pies a la vez y lanzar a canasta de formas diferentes según las premisas que el monitor exponga (ver figura 6).

Premisas que hay que tener en cuenta en el lanzamiento:

- ✓ lanzar a canasta con dos manos:
 - pelota a la altura del pecho
 - pelota encima de la cabeza
 - pelota debajo del pecho
- ✓ lanzar a canasta con una mano:
 - realizar las variantes de antes
 - lanzar lateralmente

Posterior aplicación a la técnica de tiro y a la técnica de pase.

CAPACIDAD DE RITMO

Es la capacidad de alternancia de tensión y distensión de los grandes grupos musculares en cada ejercicio. Esto último produce un cierto ritmo de movimiento que el niño acaba percibiendo y sintiendo después de haberlo ejecutado repetidamente.

Lanzar a canasta rítmica y sucesivamente las pelotas colocadas en los aros (ver diagrama 7), mientras que los compañeros recogen el rebote para volver a dejar las pelotas en su sitio. Posterior aplicación de la velocidad de ejecución en el tiro.

CAPACIDAD DE COMBINACION MOTORA

Esta capacidad desarrolla un papel importante en todas las actividades motoras y en los juegos complejos que implican la acción de los esquemas motores. Está constituida por la capacidad del niño de

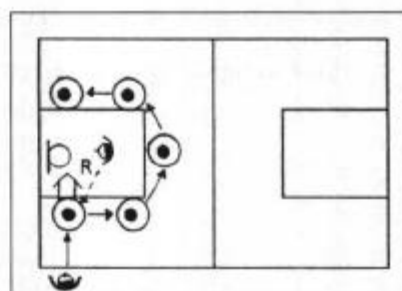


DIAGRAMA 7

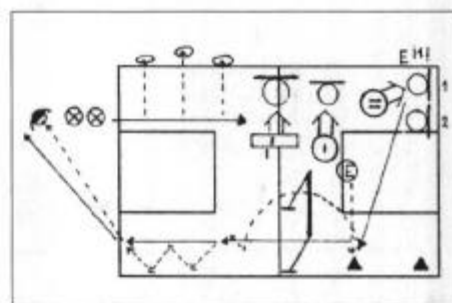


DIAGRAMA 8

saber relacionar una estructura unitaria coherente, con estaciones autónomas y parciales de movimiento, que se puedan presentar en una sucesión temporal, y, en cualquier caso, también de forma simultánea.

Avanzar botando y realizar pases desde detrás de la línea al interior de los aros colgados a diferentes alturas en la pared (diferenciación dinámica). Después lanzar a canasta desde diferentes alturas, efectuando distintas paradas (equilibrio). Orientarse hacia el estímulo auditivo dado por el entrenador y lanzar (orientación). Anticiparse al pase realizado por el entrenador antes de que alcance el objetivo perseguido (anticipación motora). Pasar la pelota por encima de la cinta y controlarla antes del segundo bote (diferenciación espacio-temporal). Ejecutar rítmicamente autopases contra la pared (ritmo). Finalizar pasando libremente la pelota al compañero (fantasía motora). (Ver diagrama 8).

CONCLUSION

El desarrollo del esquema motor de base presentado y adaptado al basket (lanzar) es una parte del pro-



► grama anual. Esto significa que el resto de esquemas motores de base también se pueden ampliar y adaptar a dicho deporte.

Con esta experiencia se pretende que la formación del niño en su etapa deportiva inicial sea lúdica y global, buscando como objetivo principal la diversión en el juego. En etapas formativas posteriores se introducirá la conciencia de lo trabajado.

Una vez lograda la diversión, otro de los puntos en los que se hace hincapié es el de crearles inquietudes e intrigas constantes por las tareas que deben realizar, logrando mil y una experiencias motivadoras gracias a los juegos, formas jugadas, etc., con el material convencional utilizado (canastas y pelotas de diferentes alturas y tamaño), con objetos auxiliares (banco, conos, aros...) y con útiles alternativos (raquetas, gorras...) que despierten totalmente su creatividad.

Se intenta que tomen decisiones (táctica individual) ante cualquier situación simple que se les presente y que no actúen mecánicamente, de manera robotizada, en sus acciones. El aprendizaje, utilizando este método de enseñanza, requiere mayor paciencia y mas tiempo que si se limita un gran número de acciones específicas y se adelantan conocimientos.

Así, posiblemente, no se les conozca en categoría mini-basket, pasen totalmente desapercibidos en pre-infantiles y no logren campeonatos en infantiles. Sin embargo conseguiremos que no se hayan "quemado" en etapas formativas y que entren en la categoría cadete con la misma ilusión inicial por su deporte preferido. Si a esto le añadimos una mayor maduración personal, podría

ser el momento perfecto para pedirles un mayor esfuerzo, tanto físico como mental.

Por dicho motivo, tal y como se ha mencionado anteriormente, el grupo humano debería tener conciencia del hecho y no presentar presiones en la asimilación de conceptos. No debería tener prisa en lograr resultados favorables en las competiciones realizadas, entendiendo éstas como un día más de actividad y encontrar en la oposición del equipo contrario un medio para la progresión.

Se programa a largo plazo para dotar al niño de un amplio conocimiento técnico y de conceptos individuales y colectivos (defensivos-ofensivos) que le permitan



afrontar el juego con garantía e independencia; cada uno en mayor o menor medida, dado el desarrollo de sus características psico-físicas. □

Nomenclatura utilizada		Nomenclatura auxiliar	
⊙	jugador con balón	○ ○	aros
⬇	atacante (jugador sin pelota)	□	banco
~~~~~	avance botando	●	pelota senior
-----	pase	•	pelota mini-basket
→	desplazamiento sin balón	•	pelota baby-basket
=	parada en un tiempo (con dos pies)	⌋	canasta senior
-	parada en un tiempo (con un pie)	⌋	canasta mini-basket
-	parada (1 pie primero y después el otro)	⌋	canasta baby-basket
⇒	tiro	▲	conos
ε	entrenador	↑	soportes con una cinta (a 2 metros)
Ⓢ	recuperar la pelota (rebote)		

## Bibliografía

► Lasierra Aguilà, G. y Lavega Burgués, P., "1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo". (Volumen I y II).

► IEI & Coni., "Educació motora de base". Editorial IEI, 1ª edición. Roma, 1988. (Traducción a cargo de la SGE, DGOE y DGPI).

► IEI & Coni., "Cos, moviment, rendiment: part general". Editorial IEI, 1ª edición. Roma, 1988. (Traducción a cargo de la SGE, DGOE y DGPI).

► IEI & Coni., "Cos, moviment, rendiment: iniciació a l'esport". Editorial IEI, 1ª edición. Roma, 1988. (Traducción a cargo de la SGE, DGOE i DGPI). □



# LA CONDUCTA DEL ENTRENADOR EN EL ENTRENAMIENTO

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Doctor en Psicología y Entrenador Superior)

**E**l entrenador de baloncesto tiene que realizar múltiples cometidos que influyen, decisivamente, en el rendimiento de sus jugadores; entre ellos, actuar *in situ* en las sesiones de entrenamiento. La trascendencia de este cometido debería provocar la inquietud de los entrenadores por mejorar en el mismo, al igual, o con mayor motivo, que existe el interés por incrementar los conocimientos técnicos o tácticos. En definitiva, se trata de mejorar la *habilidad de entrenar*, para ser más eficaz en el trabajo que se desarrolla con los jugadores.

En la tabla adjunta, se incluye un sencillo instrumento en el que aparecen distintas categorías de conductas que pueden afectar, positivamente, al funcionamiento de los jugadores en el entrenamiento. Un evaluador externo, en el que el entrenador confíe, o el propio entrenador al finalizar cada ejercicio, puede anotar una señal en las casillas correspondientes a cada ejercicio de una sesión de entrenamiento, si el entrenador emite conductas que pertenezcan a algunas de estas categorías; y si estos registros se realizan durante varios días, el entrenador podrá saber qué tipo de conductas son las más habituales cuando trabaja con sus jugadores y qué conductas debería utilizar en mayor medida. En muchos casos, esta evaluación acentuará la necesidad de mejorar determinadas habilidades (por ejemplo: utilizar, *correctamente*, programas de reforzamiento o castigo) cuyo desarrollo ampliará, significativamente, sus posibilidades de influencia en los jugadores.

FECHA:

TIPO DE ENTRENAMIENTO:

CONDUCTA DEL ENTRENADOR EN LOS EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO	EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO						
	1	2	3	4	5	6	7
• Explica el objetivo de cada ejercicio							
• Explica las reglas de funcionamiento de cada ejercicio							
• Mira a los deportistas cuando se dirige a ellos							
• Hace de modelo para mostrar la conducta objetivo							
• Centra su conducta verbal en el objetivo del ejercicio							
• Da instrucciones claras (y no ambiguas)							
• Da instrucciones precisas (y no dispensas)							
• Utiliza el tono, el volumen y la velocidad de voz apropiados							
• Se centra en la conducta de los deportistas (y no en sus resultados)							
• Se centra en los estímulos antecedentes relevantes							
• Utiliza preguntas cuando los deportistas ya conocen la información relevante							
• Discrimina entre la decisión y la ejecución							
• Aporta feedback inmediato y constructivo							
• Utiliza, correctamente, el reforzamiento social							
• Aplica, correctamente, programas de reforzamiento o castigo							
• Juzga el rendimiento utilizando criterios apropiados							
• Da ánimos a los deportistas							
• (Otra):							
• (Otra):							

▲ Instrumento para registrar la conducta del entrenador en los ejercicios del entrenamiento. Tomado del libro de J.M. Buceta (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Editorial Dykinson.

Como puede apreciarse, en este instrumento sólo se han incluido categorías de conductas beneficiosas, eludiendo otras categorías con comportamientos perjudiciales, como podrían ser, por ejemplo, "insulta o menosprecia a los deportistas", "aplica castigos indiscriminadamente" o "interpreta arbitrariamente la conducta de los deportistas". Esta medida parece apropiada para que el entrenador no se encuentre incómodo o se "ponga a la defensiva", y se

centre en lo que debería hacer (en lugar de centrarse en lo que no debería realizar); aunque, más adelante, algunos entrenadores podrían decidir incorporar, también, conductas habituales que sería conveniente eliminar. En cualquier caso, al aumentar las conductas positivas, disminuirán las que no lo son, por lo que utilizar el método apuntado (evaluar las conductas favorables), puede ayudar a muchos entrenadores a mejorar su método de trabajo. □



# El programa del entrenador de baloncesto

## CoachBasket®

Sistema de Gestión Técnica para Equipos de Baloncesto



Coach Basket responde a un exhaustivo análisis de las necesidades reales para el mejor desarrollo del trabajo del entrenador.

Es un programa pensado y diseñado para agilizar el trabajo del entrenador y el manejo de toda la información necesaria para un buen hacer. Está ideado para cubrir perfectamente sus necesidades.



### CARACTERÍSTICAS GENERALES

Su manejo es intuitivo, haciéndolo posible sin conocimientos informáticos.

### INTRODUCCION DE SISTEMAS

Elaboración de sus propios sistemas: ofensivos, defensivos, de transición, etc..., con facilidad y como a cada entrenador le gusten, guardándolos para su uso o consulta posterior.

### EJERCICIOS

Prepare sus entrenamientos con los ejercicios necesarios previamente dispuestos.

### BUSQUEDA DE SISTEMAS

Dispone de un sistema de búsquedas que permite ver, por ejemplo, los sistemas óptimos en función de los jugadores disponibles, siguiendo sus propios criterios de valoración.

### PROGRAMACION

Prepare su programación anual, semanal y planilla de entrenamiento diario.

▲ Utilizado por gran número de entrenadores de todas las categorías y varias universidades, como el INEF de Barcelona o la Universidad de Granada.

▲ Presentado por la Federación Española de Baloncesto en el Curso Superior de Entrenadores.

### FICHAS

Dispone de fichas de jugadores con sus características. Estas le pueden servir para elegir los sistemas, ejercicios, etc.

### ESTADÍSTICAS

De la información acumulada, podrá extraer estadísticas numéricas y gráficas, tanto de partidos como de entrenamientos, con distintos criterios: por periodos, por zonas de tiro, comparativas jugador-jugador, jugador-equipo, etc.



Disponible en versiones  
MS-DOS y WINDOWS'95  
por sólo  
**20.000 ptas.**

Conde de Aranda, 134, 2.ª dcha.  
Tel. 28 37 84 • Fax 28 45 69  
50003 ZARAGOZA

ASESORIA Y CONSULTING

**ASCI**  
INFORMATICO  
S.C.

Delegado en Cataluña:  
Francesc Xavier Carreras i Cunillera  
Montseny, 41, 2.ª, 2.ª • 08012 BARCELONA  
Teléfono (93) 217 86 26

### BOLETIN DE PEDIDO

D. _____  
Domicilio _____  
C.P. _____ Población _____  
Teléfono _____ Fax _____  
Forma de pago: ☒ Contra reembolso  
Envíe por correo o fax este boletín de pedido a:  
ASCI, S.C., Conde de Aranda, 134, 2.ª dcha. • 50003 ZARAGOZA • Fax 28 45 69

# BLOQUEOS DIRECTOS: POSIBILIDADES TACTICAS

Por **ANTONIO RODRIGUEZ** (Entrenador Superior C.B. Cuenca)

**T**ras estudiar detenidamente varias situaciones de bloqueo directo creo que merece una consideración especial esta posibilidad táctica que para tantas cosas/situaciones es utilizado en el baloncesto actual.

En mi exposición sobre el bloqueo directo me ceñiré al baloncesto FIBA, donde por condicionamiento de las defensas y de las largas ayudas permitidas por el reglamento, sus posibilidades son diferentes y limitadas con respecto al baloncesto NBA.

De entrada, quiero hacer una rápida narración/descripción del lugar donde considero que tiene una mejor producción de este movimiento, es decir, su orientación y posicionamiento en el campo para de este modo tener el mayor número posible

de posibilidades de terminación de ataque. Al mismo tiempo que su localización en la cancha, jugaremos con lo que son los espacios en el baloncesto moderno, esto es, en función del posicionamiento de los tres restantes jugadores por así complicar lo máximo posible la segunda y tercera ayuda defensiva (así como las rotaciones).

Principalmente considero de extrema importancia la realización del bloqueo directo en el centro de un cuarto de campo, bien sea frontal o lateral. Cuando el bloqueo es en la parte frontal debemos hundir a los tres restantes jugadores en la línea de fondo y bajo mi experiencia personal, preferentemente debemos colocar al poste que no realiza el bloqueo en el lado contrario donde se realiza el blo-

queo, para de ese modo dar al poste bloqueador la opción de continuar hacia dentro o hacia fuera y, en función de como sea la ayuda sobre esta continuación, tener un tiro relativamente cómodo en ese mismo lado o en el lado contrario, *diagrama 1*.

No voy a entrar a detallar todas las posibilidades de terminación de jugada en este primer caso de bloque en la parte frontal porque serán soluciones que comentaré en situaciones siguientes.

En segundo lugar quiero situar al bloqueo en el lugar donde es más habitual verlo realizar en cualquier lugar donde veamos o entrenemos baloncesto, desde ACB hasta categorías inferiores.

Realizamos el bloqueo en la banda, aproximadamente donde se

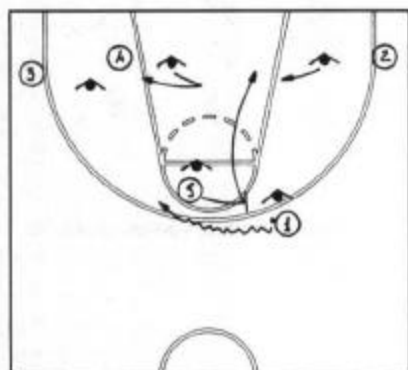


DIAGRAMA 1

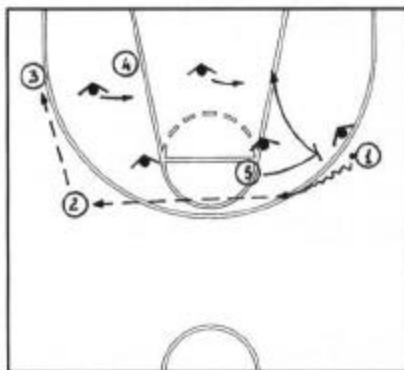


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

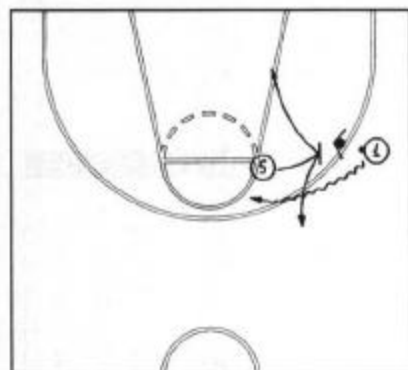


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6



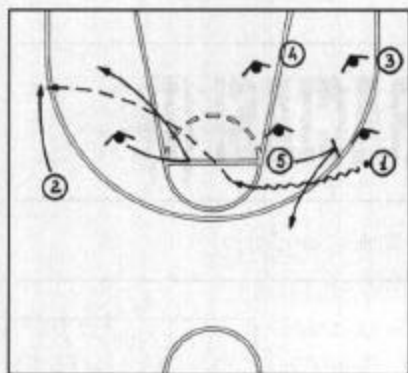


DIAGRAMA 7

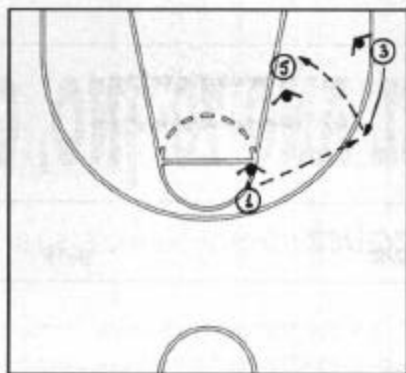


DIAGRAMA 9

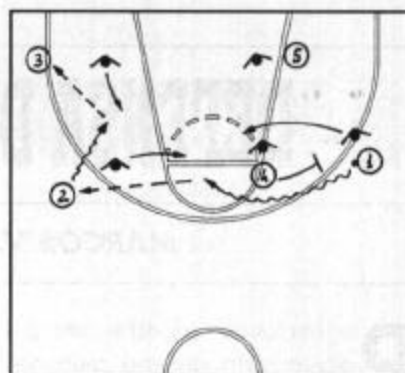


DIAGRAMA 11

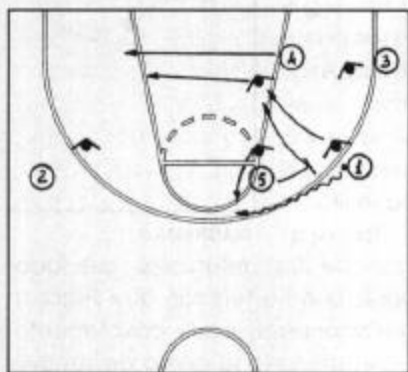


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10

■ cruza la línea imaginaria (prolongación) de tiros libres con la de tres puntos; es ésta la posición donde más fácil resulta fijar a los defensores tanto del lado de balón como del lado contrario y desde esta situación la lectura de la defensa me ofrece una visión global de donde puede centrarse el movimiento defensivo de "ayuda sobre ayuda". También doy absoluta prioridad al sentido del bloqueo: los pies del hombre que bloquea deben apuntar a la línea de banda donde se encuentra el balón para así tener mayor facilidad de continuación en función del balón y complicar más a la defensa la posibilidad de hacer un 2c1 al balón, *diagrama 2*.

Desde la posición expuesta en el *diagrama 2* analizaremos una primera opción que será con los tres restantes jugadores en el lado contrario: pondremos al pivot en el poste bajo, a nuestro mejor tirador en la continuación de tiros libres y a nuestro alero con peor porcentaje en la esquina. Desde esta situación realizaremos una buena ejecución de (1) y de (5) saliendo el primero para tirar y así atraer las ayu-

das o terminar el mismo, y (5) efectuando una fuerte continuación para fijar la ayuda del defensor de (4) y tener una primera opción en el lado contrario en una penetración; debemos esperar una rápida rotación defensiva para poner el balón en la esquina contraria para un tiro o penetración por línea de fondo de (3), *diagrama 3*.

En el *diagrama 4* vemos la posibilidad de tres jugadores en el lado donde se realiza el bloqueo y continuación. Desde este movimiento complicamos un poco más la rotación defensiva entre pequeños ya que al final de la misma implica una ayuda y recuperación del defensor de (2), puesto que si quien ayudara fuerte sobre la continuación de (5) fuera el defensor de (3), sería no muy difícil y sí ventajoso poner el balón en (3) para un tiro u obligar a rotar a los defensores de (3) y (1), *diagrama 5*.

Si por el contrario la ayuda viniera del defensor de (4), el defensor de (2) deberá ayudar rápido dentro y en caso de pasar balón a (2), la recuperación del defensor inicial de (1) sería muy larga y daría tiempo para un tiro

cómodo, *diagrama 6*.

Pasaré ahora a analizar la situación de bloqueo y continuación en un cuarto de campo donde tenemos poste bajo, lo cual implica que el pivot continúe hacia fuera buscando tiro exterior. En función de esta localización veremos dos casos:

—*Sobrecarga de balón en el mismo cuarto de campo*. Con esta situación pretendemos producir un aclarado (relativo) para nuestro tirador en el lado contrario al balón (*diagrama 7*) o un desequilibrio de alturas entre atacantes y defensores a causa de los cambios/ayudas defensivas, y será aquí donde con un cambio rápido de posiciones entre pivots intentaremos que no se pueda deshacer el cambio defensivo y así jugar un 1c1 rápido desde arriba entre (1) y el defensor de (5), (*diagrama 8*) o un balón a la banda para jugar dentro con (5) mientras es defendido por el inicial defensor de (1), *diagrama 9*.

—*Postes en el lado de bloqueo y alas en lado contrario*. Desde esta situación jugaremos tras la realización del bloqueo un dentro-fuera entre postes (*diagrama 10*) o un penetrar y doblar para tiro en el lado sin postes, *diagrama 11*.

Con esta rápida exposición de los que considero que son las principales situaciones que se dan con bloqueo directo, he tratado de completar un artículo que leí en nuestro CLINIC del año pasado donde se detallaba la técnica individual del bloqueo directo. Ahora espero haber aportado mi granito de arena a nuestra formación diaria como entrenadores, desde un punto de vista táctico. □



# DEFENSA DEL AÑO 70: ¡NO, GRACIAS! (I)

Por **MARCOS VAZQUEZ** (Coordinador C.E. S.J.B. La Salle, Santiago)

**P**retendemos en este artículo dar cuenta de una serie de conceptos defensivos que hemos introducido en el trabajo de los equipos de categorías infantil, cadete y junior que están trabajando dentro de la disciplina del colegio La Salle de Santiago de Compostela. Dichos conceptos se irán introduciendo progresivamente a lo largo del proceso de aprendizaje de nuestros jugadores, teniendo en cuenta las diferentes circunstancias que concurren a la mejora de los jugadores dentro de la estructura de un centro educativo como en el que nos encontramos (tres sesiones semanales de preparación, trabajo nueve meses al año, inexistencia de un equipo sénior, ...).

Los hechos que nos han motivado al proceso de cambio de las estructuras defensivas han sido:

Necesidad de que nuestros equipos lleven la iniciativa en el juego, tanto en defensa como en ataque, puesto que la capacidad de reclutamiento de jugadores es limitada, y no podemos depender en exceso del "talento" físico o técnico de éstos.

Imposibilidad de aplicar el concepto de *ayuda y recupero* ante todo tipo de penetraciones, por lo que deberíamos emplear un tiempo extra en el trabajo de situaciones particulares, tiempo que nos hace mucha falta para la mejora de las destrezas técnicas y de táctica individual.

Mejora del juego en ataque, con la aparición del trabajo de romper las ayudas.

Por ello hemos desterrado conceptos como la ayuda en primera línea de pase, la recuperación tras un proceso de ayuda.

En un trabajo defensivo "habitual" (en lo que se refiere a los equipos de categorías inferiores contra los que nos enfrentamos) se producen movimientos de ayuda y recuperación ante penetraciones desde posiciones exteriores. (Diagramas 1 y 2).

Como se puede observar en los diagramas, el trabajo de recuperación se ve dificultado por el movimiento del atacante buscando la espalda de su defensor, por lo cual el camino que tiene que recorrer el defensor que ha efectuado una ayuda sobre la penetración es muy largo como para que pueda llegar en una posición defensiva equilibrada, y de ahí que (2), en ambos casos, pueda hacer un tiro sin excesiva presión, o en su defecto,

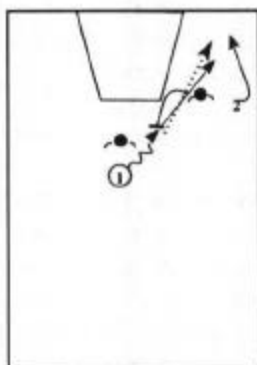


DIAGRAMA 1

una serie de consecuencias negativas para nuestros objetivos defensivos:

Menor agresividad en primera línea de pase. (X2) tiene que estar en disposición de efectuar una ayuda, por lo que no podrá defender todo lo agresivo que quisiéramos el pase a (2).

Imposibilidad de puntear todos los tiros, puesto que si (2) hace un movimiento como el que se muestra en los diagramas, en la mayor parte

de los casos el defensor que ha ayudado llegará tarde a la recuperación, y se conseguirá efectuar un buen tiro.

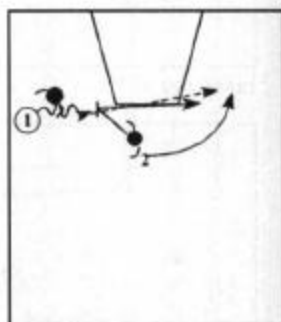


DIAGRAMA 2

Relajación de los defensores del lado débil, que no tendrán que llegar a dar ninguna ayuda, y posiblemente estén demasiado cerca de sus respectivos atacantes, con el riesgo de quedarse enganchados en los bloqueos y de mala defensa de los cortes hacia el balón.

Si además tenemos en cuenta que se presentan situaciones en ataque ante las que nos es imposible responder con una ayuda y recuperación (Diagrama 3) tenemos que replantearnos el trabajo defensivo, máxime teniendo en cuenta que no podemos hacer un scouting del equipo rival y no tenemos tiempo para trabajar específicamente de cara al partido del fin de semana. En el diagrama 3 se observa que el trabajo de ayuda y recuperación nos dejaría un hombre solo en poste bajo. Esta es la

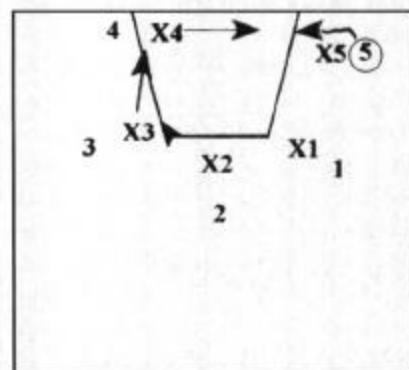


DIAGRAMA 3





## Tenemos mucho en común.

Don Piso y el baloncesto tienen mucho en común. El espíritu de superación, el afán de mejorar cada día, la ética del trabajo colectivo, duro, constante, para conseguir los objetivos prefijados, el esfuerzo hasta el límite de las posibilidades... Son los mismos elementos que conducen a un

equipo al éxito y permiten a Don Piso ofrecer a sus clientes el mejor servicio inmobiliario.

**De profesional a profesional: confíe en Don Piso para vender o comprar su vivienda, le resultará más rentable.**

**Llámenos, es GRATIS.  
900-22.22.22**

Don Piso ofrece un descuento del 10% a todos los miembros de la A.E.E.B. para la adquisición de una vivienda.

Marketing Don Piso

  
**Don Piso**  
Exactamente  
lo que necesita

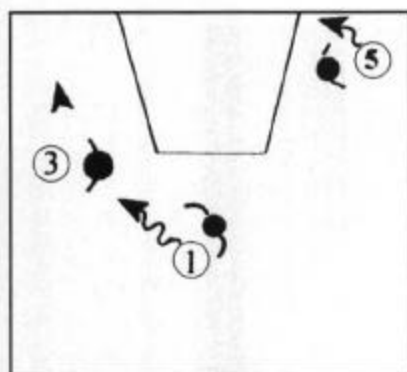


DIAGRAMA 4

■ rotación más típica que se trabaja. Nosotros nos planteamos si no podríamos conseguir que la defensa de las penetraciones tuviese siempre esta base, una ayuda y una rotación defensiva. En los números 20 y 21 de la revista *Clinic*, Ettore Messina habla de un trabajo de ayuda y rotación, y Ricardo Hevia en el *clínica Deputación de Ourense de 1993* da una conferencia sobre la defensa de las penetraciones verticales. Ambos trabajos nos han servido de base para la organización de nuestro trabajo defensivo, cuyo objetivo primordial será el no dejar llevar la iniciativa al ataque, y para ello intentar que sólo jueguen en un lado de la cancha. Para ello se introducen una serie de normas para la defensa del balón, de los bloqueos, de los cortes y de los postes, además de organizar un buen balance defensivo —que empieza por el rebote de ataque— y una salida de contraataque que será primordial en nuestro juego.

#### Objetivos defensivos

Hay quien dice que todo trabajo defensivo debe perseguir el robo de balón, pero cuando el nivel de los equipos en competición es parejo, esta situación es irreal. Lo que nos debemos plantear es no dejar la iniciativa al ataque, y además impedir que hagan lo que les gusta, esto es, lo que mejor saben hacer. Sabemos de muchos jugadores de élite —los más— que sólo tiran cómodos y con buenos porcentajes de acierto en determinadas posiciones. La mayor

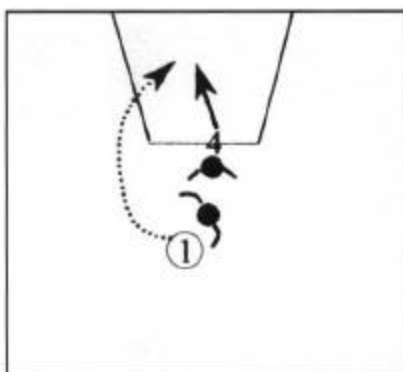


DIAGRAMA 5

parte de las defensas en partidos a más alto nivel se basan en no dejar a los jugadores "estrella" del equipo contrario recibir en dichas posiciones. Eso es lo que intentaremos hacer con nuestras normas defensivas, pues aunque no conozcamos las características del rival, sabemos las situaciones que más pueden perjudicar a cualquier defensa individual: espacios libres para el juego de 1c1; juego 2c2 entre alero y poste bajo; salida con ventaja de bloqueos, tanto directos como indirectos; inversiones de balón,.... De este modo introducimos las siguientes normas:

#### ► Ver en todo momento el balón.

Ponemos esta norma como base de nuestro trabajo de ayuda y rotación defensiva, pues resulta necesario ver el balón para poder entrar en cualquier rotación que se deba realizar. Tendrá mucha influencia en las demás normas.

► Llevar en todo momento el balón a la línea de banda. (Diagrama 4). En la figura siguiente se muestra como pretendemos orientar el bote de balón, en todo momento hacia las líneas del campo, y en el caso de que un jugador reciba en alero bajo queremos que intente remontar la línea de fondo, aunque pueda parecer extraño. Con esta defensa en el alero bajo deseamos forzar al jugador atacante a una penetración, para la que tenemos preparada una ayuda defensiva —en determinados casos se puede tratar de un 2c1— y una segunda ayuda defensiva, que nos dará la

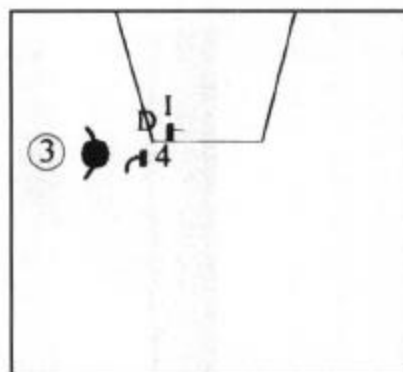


DIAGRAMA 6

oportunidad de lograr la posesión de balón, ante la pérdida de ángulo de visión del jugador que penetra por línea de fondo, y a quien le cortaremos las primeras líneas de pase.

#### ► Cerrar las primeras líneas de pase.

Esta es una de las normas defensivas más importantes. No queremos que ningún jugador que se halle a un pase de distancia del hombre balón tenga otro objetivo más que cerrar el pase a su atacante. En esta situación no estará en disposición de dar una ayuda ante la posible penetración del hombre con balón, pero esto se solucionará más adelante. Esta defensa de anticipación presenta una salvedad, que es la defensa del poste alto con el balón en posición de base. Aquí tendremos que defender por detrás ante la posibilidad de un pase lob hacia el centro de la zona (Diagrama 5). Si el balón se encuentra en posición de alero defenderemos en 3/4 con el brazo totalmente metido en la línea de pase, pero teniendo cuidado de mantener un pie por detrás del atacante (Diagrama 6). La defensa de anticipación precisa de un trabajo específico de ejercicios de defensa de los aleros, especialmente la defensa de la puerta atrás, donde pretendemos un pivote sobre el pie más cercano a la canasta, para defender por delante de nuestro atacantes y de cara al balón. De este modo pretendemos un impacto "psicológico" ante el posible pasador, que muchas veces dudará en dar un balón ante un defensor que está ■

totalmente de cara a él (*Diagrama 7*). En esta defensa de cara al balón el defensor debe mantener una mano en contacto con su atacante —está permitido por el reglamento, puesto que el atacante no se encuentra en nuestro campo de visión— de modo que el defensor sepa en todo momento dónde se encuentra su atacante, y si pretende cortar hacia el balón ganarle la posición. Aquí es fundamental un rápido trabajo de pies, pues sin rápidos desplazamientos defensivos estaremos "muertos".

► Impedir el pase de retorno al centro. Este objetivo entronca con el anterior de cerrar las líneas de pase. Con él pretendemos forzar al ataque a jugar en un solo lado de la cancha. Negando la inversión de balón no tendremos dificultades en pasar de defender en el lado fuerte a defender en el lado débil. Este tránsito defensivo —jugador en ayudas pasa a defender a jugador en el lado balón— suele provocar buenas situaciones de 1c1 contra un defen-

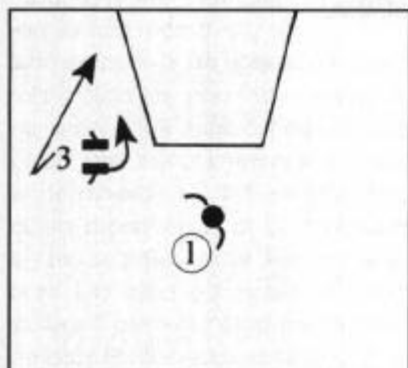


DIAGRAMA 7

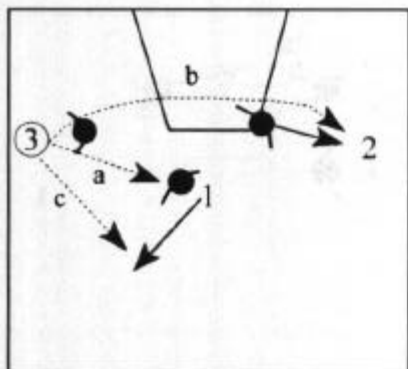


DIAGRAMA 8

sor que debe tomar una actitud más agresiva que la que tenía defendiendo en el lado contrario al balón, y que suele llegar tarde y excesivamente descontrolado en su afán por defender a un hombre que acaba de recibir. En este momento el equilibrio del defensor no es bueno, no suele estar flexionado de modo que su centro de gravedad esté bajo, por lo que no puede llevar la iniciativa y estará a expensas de lo que haga el atacante (*Diagrama 8*). En este diagrama vemos como se está impidiendo la cómoda recepción de (1), y se está negando el pase *a*. De este modo si los atacantes desean realizar la inversión de balón deben ejecutar uno de los otros dos pases, *b* o *c*, con el riesgo que supone el primero de ellos, y que por ser un pase bombeado permite al defensor establecer una cómoda posición. Por otro lado vemos que con el tercer pase posible resulta muy lenta la inversión, de modo que el reajuste defensivo se hace posible —siguiendo la norma de defender las primeras líneas de pase—.

► Defensa de los cortes: anticipación. Para ello debemos dar un paso hacia el balón en cuanto nuestro atacante lo suelta, de modo que sea posible la anticipación. Este concepto se aplica a la defensa de los cortes desde el lado fuerte o desde el lado débil. Para estos últimos es necesario el desarrollo de la visión marginal, de la posición defensiva en el lado débil y del trabajo

con el cuerpo. Veremos un ejercicio más adelante.

► Defensa de los bloqueos indirectos. Siguiendo con nuestra norma de cerrar la primer línea de pase debemos poner especial énfasis en la defensa del bloqueo indirecto. No deseamos que nuestros jugadores cambien —nuestros equipos acostumbren a realizar, tras un par de años de trabajo, la defensa de *Saltar y cambiar* (Dean Smith, Ataques y defensas múltiples), donde se incluye el trabajo de cambio en todos los bloqueos, pero queremos que se siga la regla de la anticipación. Para ello obligamos al defensor del bloqueador a avisar el bloqueo, dejar espacio para que pase el compañero, y además a meterse en la línea de pase entre su atacante y el balón, de modo que el defensor del que recibe el bloqueo no salga a remolque y pueda cerrar esa línea de pase que pretende dar el ataque (*Diagramas 9 y 10*). Para la buena defensa del bloqueo indirecto resulta muy importante la posición defensiva en el lado débil, para que los jugadores no se queden enganchados. En el *diagrama 10* vemos las situaciones que nos pueden causar más problemas, estas son: continuación del bloqueador antes de que se juegue el bloqueo; debemos poner especial énfasis en la responsabilidad individual, e insistir a nuestros jugadores que en última instancia ellos son responsables de su atacante, y que si finta el bloqueo y corta hacia

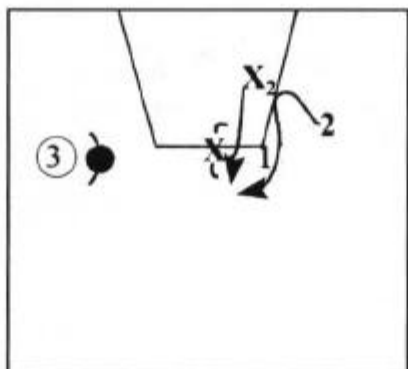


DIAGRAMA 9

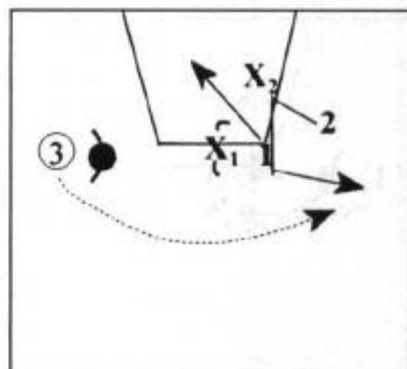
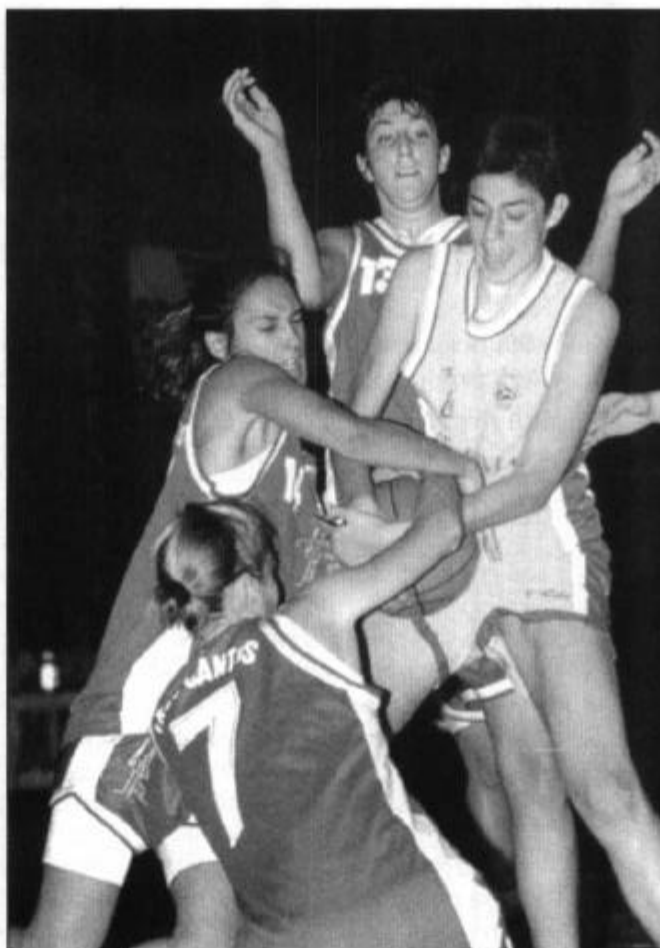


DIAGRAMA 10



la canasta, dicho corte debe ser defendido en primera instancia. La otra situación que puede dar problemas es que el hombre que recibe el bloqueo juegue alejándose del balón, buscando el pase bombeado. Lo más importante para la defensa de este movimiento es la flexión en el momento de pasar el bloqueo, que nos permitirá el realizar un movimiento de pies rápido y en equilibrio.

► Defensa de los bloqueos directos. Nuestro objetivo es seguir presionando al balón en todo momento orientándolo hacia las líneas de banda. Si la situación es como la que se ilustra en el *diagrama 11*, el jugador que lleva el balón no debería progresar hacia el centro, por lo que el primer objetivo sería lograr un mal ángulo de bloqueo. Si aún así se consiguiese botar hacia el centro de la cancha, y otro jugador estuviese en disposición de "poner" un bloqueo, el defensor del botador, (X1) en este caso, debe pasar el bloqueo por delante. (X2) debe avisar en todo momento la posibilidad de que exista ese bloqueo, desde el momento en que (2) se dispone a "ponerlo". Para pasar el bloqueo



bloqueos para que no se mezcle este trabajo defensivo con la defensa de saltar y cambiar. Si (2) hace un trabajo de fingir el bloqueo y cortar hacia línea de fondo, (X2) debe seguirlo despreocupándose de el botador, pues ésta es una defensa en que la responsabilidad personal es lo más importante. De todos modos tenemos aleccionados a los jugadores que no participan directamente de este bloqueo para que se hallen en disposición de prestar una ayuda defensiva en el caso de que fuese necesaria.

► Defensa del poste medio-bajo. Siguiendo la pauta de defensa en anticipación, pretendemos que se defienda al poste medio-bajo por delante, entre el atacante y el balón. Esto es necesario si se está en la situación del

*diagrama 12*, con el balón por debajo del tiro libre. En el caso de que el balón esté por encima, basta con estar en 3/4. Se observa en el *diagrama 12* la importancia de la defensa del lado débil, pues el defensor del poste bajo del lado contrario al balón deberá llegar al posible pase bombeado. El caso en el que los atacantes juegan con un único poste bajo se ilustra en el *diagrama 13*.

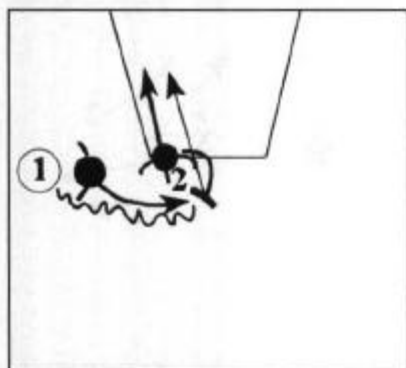


DIAGRAMA 11

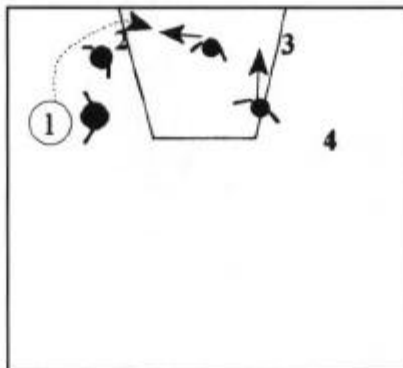


DIAGRAMA 12

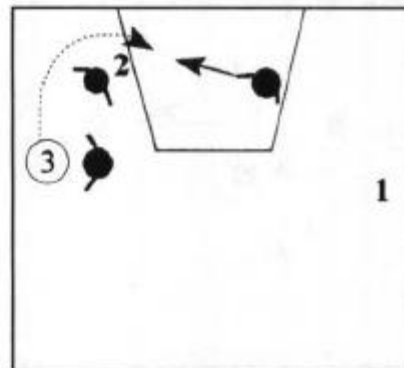


DIAGRAMA 13

► **grama 13.** No queremos que el defensor del poste bajo varíe su defensa por esa circunstancia. De ese modo será necesaria la ayuda del alero del lado contrario al balón. Con esta defensa resalta la importancia de un buen trabajo el lado de ayuda, que nos será muy necesaria para la clave de esta defensa, el trabajo de defensa de las penetraciones.

Para facilitar la defensa del poste bajo hay que tener en cuenta dos observaciones importantes. Una de ellas es el aplicar las normas de defensa de la puerta atrás, esto es, una mano arriba y otra en contacto con el atacante. Esto nos lo permite el reglamento. La otra circunstancia es la posición que debe adoptar el hombre que está defendiendo en esa situación. Debemos intentar que el atacante tenga que entrar en la zona de tres segundos, y ahí entra en juego la importancia del trabajo físico, pero igual de importante es la postura que debe tener el defensor: se encontrará en la

posición que llamamos de "plátano", con el tronco arqueado para impedir el pase bombeado. Con esto se nos presenta el problema de la velocidad de reacción en desplazamientos (como vemos no hay defensa perfecta), y es posible que el atacante intente abrirse para recibir. Pero en todo caso estamos consiguiendo el objetivo de nuestra defensa: *No dejar hacer al ataque lo que más les gusta.*

► **Defensa del poste alto.** La única clave que se da para la defensa del poste alto —además de que no debe ser defendido por delante con el balón en posición de base, y cómo debe ser defendido con el balón en posición de alero— es que el hombre que lo esté defendiendo no debe entrar en el juego de ayudas. La única excepción sería la defensa de un ataque 1-4, pero esto no se trabaja hasta el último año júnior. Nosotros no queremos que llegue el balón al poste alto, puesto que es la posición más peligrosa para nuestra defensa.

Ante una penetración desde el poste alto cualquier ayuda que diésemos sería muy desventajosa para nosotros. Desde el poste alto se está en disposición de cambiar el balón de lado en todo momento. Cuando llegue un balón al poste alto —nunca queremos que lo consigan— todos los defensores deben dar un paso hacia él, y no anticipar con tanto énfasis sus líneas de pase. Si el balón se encuentra en el poste alto todas las posiciones son primeras líneas de pase, y no tenemos marcado un lado de ayuda. La ayuda que menos problemas nos produce es la de un jugador que defiende a otro que se halle en posición de base. Al jugador que defiende al base le decimos que se venza más hacia el poste alto, de modo que éste se tenga que girar para darle el balón a su atacante. Ya hemos dicho que no nos gusta que el balón se juegue desde el centro, pero pensamos que es mejor tenerlo en posición de base que en el poste alto. □

# COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

La Junta Directiva de la AEEB ha decidido convocar un  
**CONCURSO DE COLABORACIONES TECNICAS**  
abierto a todos los socios. ¡Participa!

Solamente tienes que escribir un artículo técnico  
de Baloncesto; los trabajos serán publicados  
en la revista «CLINIC».

**LOS MEJORES SERAN PREMIADOS**



# Organizado por la AEEB: V Viaje a USA

## Fuimos hasta Canadá

**E**l "V Viaje a USA", que organiza cada año en la primera semana de diciembre nuestra Asociación, no se limitó esta vez a ir "simplemente" a Estados Unidos, sino que abrió fronteras y se fue hasta Canadá, concretamente a Toronto, la capital del Ontario, la zona más poblada del país americano, situada en las orillas del lago que recibe el mismo nombre de la provincia, y que nos recibió con un frío intenso, del que nos olvidamos pronto al presenciar el duelo entre el equipo local de los Raptors, con sus figuras **Marcus Camby** y **Damon Stoudamire** al frente, y los Pistons de Detroit que cuentan con uno de los mejores jugadores en la actualidad de la NBA: **Grant Hill**.

El siguiente objetivo fueron las **cataratas del Niágara**, un espectáculo sobrecogedor e impresionante ante una auténtica avalancha de agua cayéndose desde 50 metros de altura. La panorámica que ofrece la cascada, dividida en dos frentes por la pequeña isla de Goat, con una apertura de 320 metros en su parte estadounidense y de hasta 720 metros en su parte canadiense, ■■



▲ Aquí estábamos casi todos delante del Capitolio en Washington.



◀ El Madison Square Garden a tope cada vez que juegan los Knicks. Ahí estábamos nosotros.



▲ St. John's: "nuestra" universidad junto con nuestro anfitrión favorito: Lou Carnesecca.



es realmente una de las maravillas que ofrece nuestra naturaleza.

Para recuperar el respiro nos fuimos a la capital de Estados Unidos, Washington, donde pudimos presenciar el encuentro entre los **Wizards** (magos) locales con sus figuras **Webber** y **Howard**, dando cumplida réplica a uno de los equipos revelación de la temporada, New Jersey Nets que, de la mano del entrenador Calipari, quieren ocupar un lugar destacado entre los potentes equipos de la División Este de la NBA. Lastima que no pudimos ver la evolución de la nueva figura de la NBA, **Keif Van**



▲ Una panorámica del fantástico pabellón de los Wizards de Washington.



▲ Las gradas a tope en Washington.

**Horn**, todavía en aquella época en fase de recuperación de una lesión.

La siguiente cita fue New York con su encanto especial, que le convierte en algo único no sólo en América sino en el mundo. Ciudad cosmopolita donde las haya, en la "Gran Manzana" el turista tiene todo lo que puede buscar: tiendas, museos, rincones exóticos, diversión y, por supuesto, basket a raudales. Tras la ya acostumbrada visita a la universidad de St. John's, contando una vez más con un anfitrión de excepción como es **Lou Carnesecca**, la cita fue el Madison, el templo de la canasta, donde pudi-

mos asistir a un interesante partido entre los Knicks de **Ewing**, **Houston**, **Johnson** y compañía, y los Minnesota Timberwolves encabezados por sus figuras **Kevin Garnett** y **Tom Gugliotta**.

Como todo lo bonito, la aventura se acabó pronto. La semana americana cada vez se nos hace más corta y mientras los 70 turistas volábamos para volver a España, muchos fuimos los que ya planteábamos el siguiente viaje, todavía lejos en el tiempo pero tan cerca en la mente de los que tendrán la suerte de apuntarse en la sexta cita. En ella ya estamos trabajando. Hasta la próxima. □



▲ Wizards y Nets frente a frente en el modernísimo MCI Center de la capital estadounidense.



# Clínic Internacional



▲ Cuatro de los cinco conferenciantes -Pesquera, Aito, Sáinz y Comas- junto con el director técnico del clínic, Chema Buceta.

Los pasados días 22 y 23 de diciembre de 1999 celebró en el Pabellón Exterior del Consejo Superior de Deportes el ya tradicional clínic de Navidad con carácter monográfico sobre "El ataque a la zona". El éxito de la manifestación se tradujo en la presencia de cerca de 400 asistentes, entrenadores venientes de toda España y de diversos países europeos.

La inauguración del certamen contó con la presencia del Excelentísimo Sr. Pedro Antonio Martín, Presidente del Consejo Superior de Deportes, del Sr. Ernesto Sainza de Luna, Presidente de la Zona Europea de la FIBA y mismo Presidente de la Federación Española, así como con el Presidente de nuestra Asociación y de la Euroleague Sr. Anton María Comas. Para que el clínic tuviera el máximo éxito colaboraron al mismo el CSD, la UE, la FIBA, la Asociación Europea y la Mundial de Entrenadores de jugadores de los equipos de formación del Real Madrid.



▲ Manel Comas en plena acción.



▲ Aito: a la práctica pasando antes por la teoría.



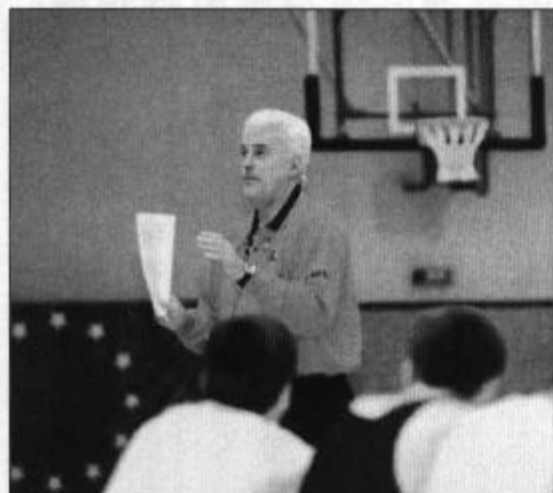
▲ José Alberto Pesquera dando instrucciones.



▲ Scariola, éxito de ideas y planteamientos.



# nal "Navidad'97"



◀ Lolo Sáinz: las ideas de nuestro seleccionador.

La coordinación técnica estuvo a cargo de Chema Buceta y los conferenciantes fueron: **Manel Comas**, actual entrenador del Cáceres; **Sergio Scariolo**, actual entrenador del Tau Cerámica; **Lolo Sáinz**, seleccionador nacional español; y **Aito García Reneses** y **José Alberto Pesquera**, entrenadores ACB.

El tema monográfico de "Ataque contra zona" tuvo cinco apartados especiales que fueron desarrollados por cada uno de los conferenciantes:

- ▶ Ataque contra zonas pares.
- ▶ Ataque contra zonas impares.
- ▶ Ataque contra defensa mixta "box and one"
- ▶ Ataque contra defensa mixta "triángulo y dos"
- ▶ Ataque contra zona con un único jugador alto.

Hay que reseñar que el clínic tuvo un importante éxito tanto por la asistencia de entrenadores que por el nivel técnico ofrecido por los cinco importantes conferenciantes que supo reunir nuestra Asociación. □



▲ Personalidades importantes en el clínic: junto a Anton Comas, Presidente de la AEEB y la EABC, el Sr. Pedro Antonio Martín (derecha), Presidente del CSD, y el Sr. Ernesto Segura de Luna (izquierda), Presidente de la FEB y del área europea de la FIBA.



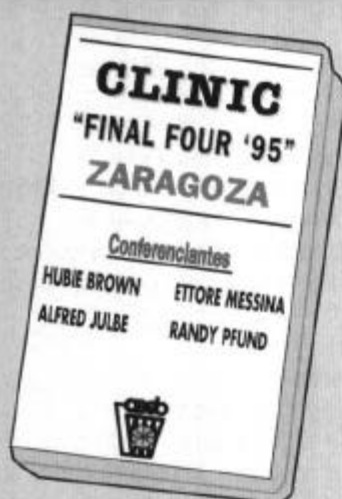
▲ Las gradas estuvieron a tope para presenciar las lecciones magistrales.



▲ Los conferenciantes junto con los jugadores del Real Madrid que permitieron, con su aportación, que las ideas se convirtieran en práctica en la misma pista de juego.



# COLECCION DE VIDEOS AEEB



## TEMAS

Ataque contra individual (Brown); Jugadas de fondo y banda (Brown); Situaciones de ataque rápido (Julbe); Principios de ataque contra zona (Messina); Técnica y táctica de la defensa individual: principios y ejercicios (Messina); Contraataque secundario; transición (Pfund); Trabajo de los hombres altos en ataque: técnica y táctica (Pfund).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



## TEMAS

Sistema de ataque para jugar con un pivot decisivo (Hill); Ventajas de la defensa individual con un pivot intimidador (Hill); Desarrollo del juego en ataque sin señalizaciones (Hill); 1c1: Táctica individual (Hill); Fundamentos de ataque. Juego en función de la defensa (Imbroda); Ejercicios para mecanizar un sistema de ataque contra defensa individual (Imbroda); Ejercicios para motivar la agresividad del jugador (Obradovic); Construcción de la defensa individual en medio campo (Obradovic); Contraataque y transición (Sainz); Ataque contra zona (Sainz); Posibilidades ofensivas del "Pick and roll" (Scarielo); Táctica defensiva. Diferentes maneras de defender la misma acción (Scarielo).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



## TEMAS

Los bloques en el ataque contra individual. Conceptos fundamentales (Messina). La importancia de los espacios en el ataque contra individual (Martinez). El juego del poste alto contra individual (Sainz). El juego del poste bajo contra individual (Messina). Decisiones en ataque en función de la defensa (Hernandez). El ataque contra individual teniendo en cuenta el tiempo de posesión (Obradovic). Entrenamiento del ataque contra individual a través de ruedas (Monsalve).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



## TEMAS

Ejercicios para el contraataque (Di Vincenzo); Ataque contra zonas (Martinez); Técnica individual (Pavlicevic); Defensas alternativas (Pesquera); Conceptos de defensa individual (Torres); Defensa 2c1 interior y exterior (Wilkins); Saques y juego en transición (Wilkins); Ataque contra individual con dos postes altos (Di Vincenzo); Juego de ataque por conceptos (Pavlicevic); Defensa match-up (Pesquera).

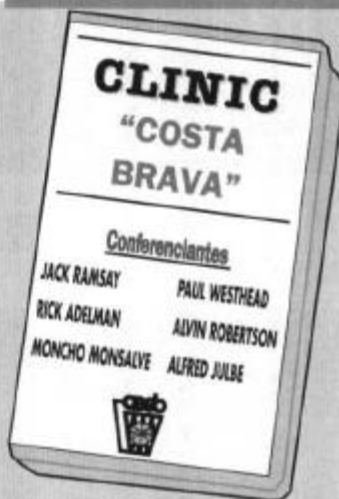
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



## TEMAS

Situaciones defensivas (Daly); Trabajo con hombres altos (Luyk); Defensa de zona (Bucci); Relación juego interior/perímetro (Luyk); Ejercicios de defensa (Daly); Transición de ataque (Daly); Ataque a zona (Bucci); Actividad del jugador sin balón (Aito); Trabajo con jugadores exteriores (Laso); Transición defensiva (Aito); Ataque estático 5c5 (Daly).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



## TEMAS

Mejora individual mediante trabajo específico (Monsalve); Contraataque (Westhead); Presión a todo campo y situaciones especiales (Westhead); Reglas para una buena defensa individual (Ramsay); Defensa de equipo (Ramsay); Passing game (Adelman); Ataque a zonas (Adelman); La técnica de tiro (Robertson); Las características del base (Robertson); Nuevas ideas defensivas (Julbe); Ataque a la presión (Robertson); Tiro de 3 puntos (Adelman).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO  
Jorge Juan, 82, - 5ª 1ª • 28009 Madrid • ☎ (91) 575 21 81-575 35 65 • Fax (91) 577 50 73

# DEFENDER LOS ACLARADOS

Por **RAMON BECH** (Entrenador Superior)

**E**ntendemos por aclarado, una situación en la cual el equipo atacante vacía un lado del campo para que el jugador con balón pueda tener el suficiente espacio para jugar 1c1. Si la defensa no toma medidas para contrarrestar este recurso ofensivo puede tener muchos problemas. En la situación del *diagrama 1*, si (2) puede ganar la línea de fondo, serán prácticamente dos puntos, ya que si (X5) no ayuda la bandeja es inevitable; y si llega a la ayuda, (2) doblará pase para que (5) anote fácil bajo canasta.

¿Cómo podemos defenderlo? Empezaremos hablando de una situación de 3c3, reflejada en el *dia-*



DIAGRAMA 1

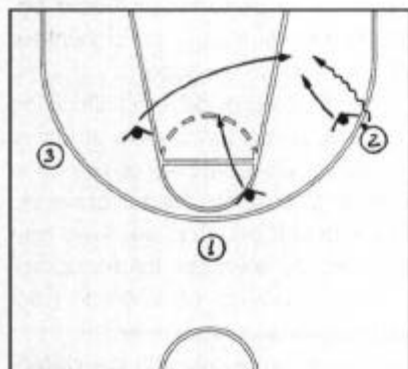


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

*grama 2*, en la cual, si el jugador con balón (2) sobrepasa a su par, éste ha de recibir lógicamente la ayuda de sus compañeros para poder parar la penetración hacia canasta. Entonces, el jugador más cercano a la línea de fondo (X3),

debe acudir a realizar un 2c1 (junto con el defensor del hombre balón) antes de que el driblador entre en la zona. El máximo objetivo, será que el atacante pare de botar y cuando esto suceda, no buscaremos robarle el balón, sino que le dificultaremos





DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 11

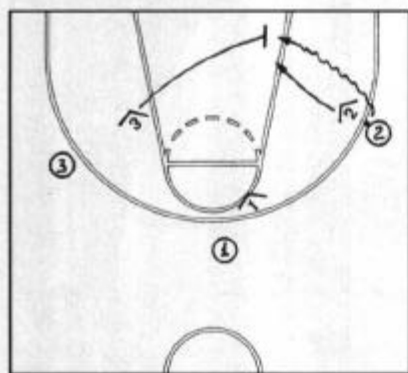


DIAGRAMA 6

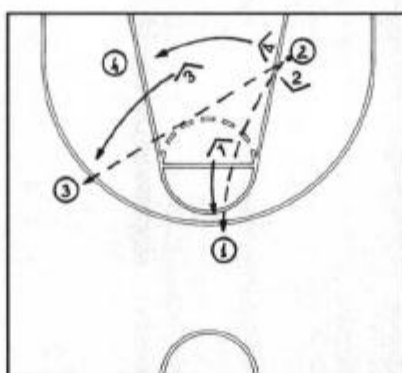


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 13

➡ el pase de salida, intentando primero que cometa la violación de los cinco segundos o que pase el balón lo más bombeado posible; con lo cual podemos robar este pase, o, como veremos a continuación, nos dará tiempo para realizar las recuperaciones (diagrama 2).

El hecho de realizar un 2c1, implicará que un defensor (X1) esté pendiente de dos atacantes (diagrama 3); por lo cual, en cuanto el balón circule, la defensa tendrá que recuperar sobre sus hombres (diagrama

4). También podríamos efectuar rotaciones, pero como veremos más adelante, en las situaciones de 5c5, esto no es del todo necesario y con las recuperaciones, el trabajo defensivo queda simplificado.

¿Cómo tenemos que realizar esta recuperación hacia el hombre balón? Nunca tenemos que recuperar muy rápido sobre el mismo, ya que seríamos fácilmente sobrepasados en dribbling, sino que tenemos que detenemos dos pasos antes de llegar al jugador con balón, ya que

así tendremos más facilidad para defender la penetración hacia canasta y podremos llegar a puntear el tiro si éste se produce.

Pero delante de esta situación de trap, el ataque puede enviar al jugador más cercano al mismo a buscar el pase de salida, abriendo con ello la línea de pase. Ante este movimiento ofensivo, las recuperaciones defensivas no variarán (diagrama 5).

Otra posible manera de defender esta situación, sería que en lu-



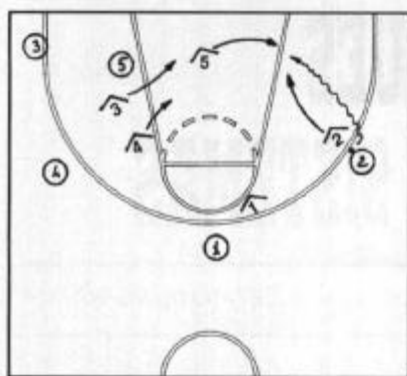


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 16

► gar de hacer un trap (X3) fuera a provocar la falta de ataque (diagrama 6).

Esta situación de 3c3 es buena para entrenar la defensa de los aclarados, porque nos permite trabajar los fundamentos más básicos de la misma; pero es necesario trabajar también en una situación de 4c4, mucho más próxima a lo que se produce en un partido. En los diagrama 7 y 8, vemos reflejada esta situación, en la cual (X4) al acudir a realizar el 2c1, deja a su hombre



libre bajo canasta, por lo que, el defensor más próximo a (4), (X3), ha de acudir a defenderle y cerrar así el espacio libre. (X1) quedará así pendiente de dos atacantes.

Si hay pase de salida, todos los jugadores recuperarán sobre sus pares. En el caso de que el pase sea para (3), (X1) deberá hacer fintas defensivas para confundir al atacante de si va a ir hacia él o no; con lo cual dar tiempo a los otros dos jugadores a recuperar (diagrama 9). Si (1) se mueve para abrir la línea de pase, todo queda igual (diagrama 10).

Dependiendo del tipo de aclarado que realice el otro equipo, tendremos que realizar pequeños ajustes. Los dos casos más habituales están reflejados en los seis próximos diagramas:

En el caso anterior (un poste alto), no tenemos ninguna necesidad de realizar ajustes, ya que la

situación es la misma que anteriormente hemos trabajado en el 4c4 (diagramas 11, 12 y 13). Pero en la última situación que vamos a analizar (diagramas 14 y 15) tenemos que realizar dos pequeños ajustes:

**A)** ¿Quién defenderá a (5) cuando (X5) vaya al trap?: en este caso, es mejor que vaya (X3), ya que su par es el jugador más alejado del balón y el pase de (2) a (3) es prácticamente imposible.

**B)** Si (2) pasa a (4), (X3) debe recuperar sobre su par por la línea de fondo, ya que si tiene lugar el pase de (4) a (3), defenderíamos mejor el posible pase a (5), que difícilmente podría jugar por la línea de fondo.

Con ello facilitamos el trabajo de (X5), que debe recuperar sobre su par por arriba o por debajo, para defender así en función de si el balón está en poder de (4) o de (3) (diagrama 16). □



# CONEXION DE LOS SAQUES DE FONDO Y BANDA CON LOS SISTEMAS

Por **EDUARDO BURGOS** (Entrenador Superior-Club Cajasur Pozoblanco, EBA-Temp.95-96)

**S**i estudiamos los sistemas de juego de la mayoría de los equipos, observamos que en un porcentaje muy elevado los saques de fondo y banda se presentan como jugadas aisladas e independientes, que no tienen relación alguna con los sistemas que después se realizan.

En la búsqueda de dar continuidad al juego, de entrelazar movimientos para buscar que nuestro baloncesto sea una unidad total, se hace necesario bajo mi punto de vista conectar los saques de fondo y banda con nuestros sistemas de ataque.

Partiremos de una formación inicial de uno y caja, pudiendo después acoplarnos al posicionamiento inicial que usemos en nuestros sistemas de ataque: "2-3", "2-1-2", "1-4", etc.

Este tipo de trabajo se puede hacer con cualquier clase de juga-

dores, sean cuales sean sus características, nosotros la hemos practicado en nuestro equipo con buen resultado disponiendo en nuestro

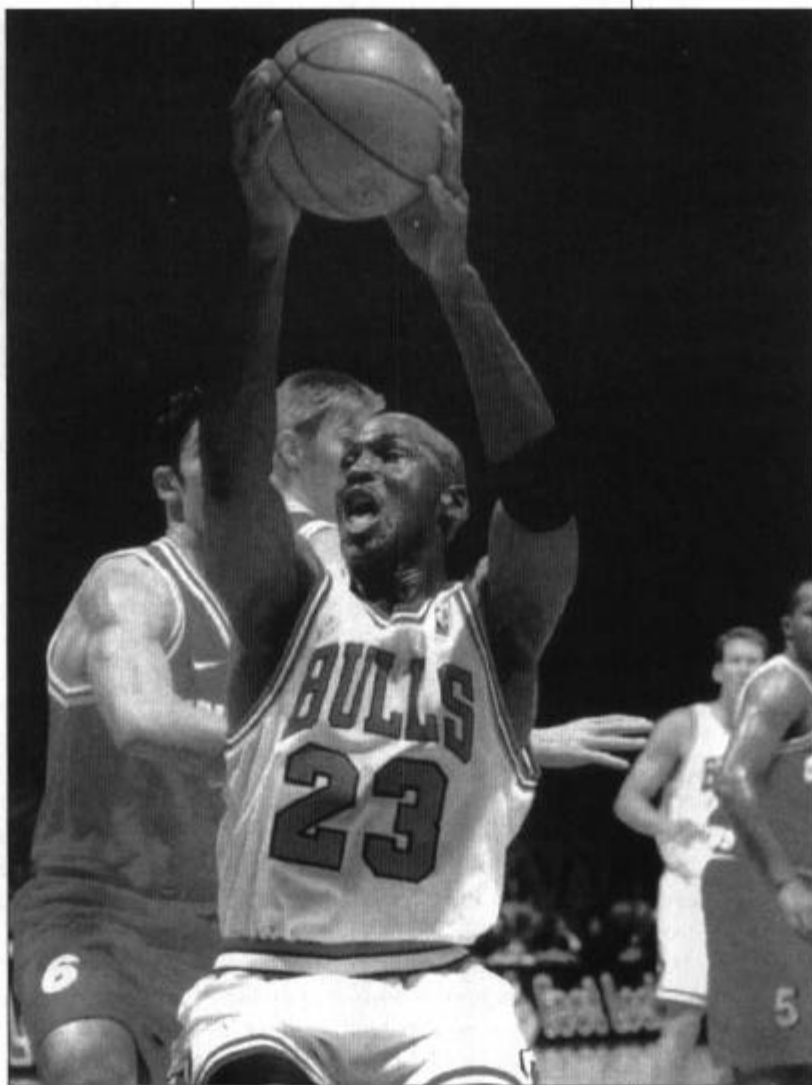
Las pautas a seguir son:

1) *Atacar desde el saque.* Esto implica crear en nuestros jugadores una mentalidad tal, que persigamos como primer objetivo, al sacar de banda y fondo, el meter canasta con el mínimo de movimientos sencillos posibles (no confundirlo con tener prisa). Movimientos no enrevesados, sin excesiva complicación (los entrenadores a veces preparamos lo más difícil).

2) *Juego continuo.* Es decir, crear una buena sincronización entre saques y sistemas de ataque. Si no salen las jugadas estudiadas en los saques, todo debe estar planificado para enlazar con nuestros ataques sin que se pierda la continuidad del juego.

3) *Simetría.* El saque de banda o fondo, se haga por un lado u otro de la canasta, tie-

ne que tener movimientos simétricos y tener claramente asignados los jugadores que efectúan el saque. ➡



cinco base de un center (poste alto), dos alas altos, un escolta y un base.



En nuestros saques y sistemas sólo el center (5) hace movimientos diferentes; los alas altos (3) y (4) y los bases-escoltas (1) y (2) hacen movimientos simétricos.

4) *Fijar posiciones en el saque.* Apartando al sacador, los demás adoptan una posición en caja. Los jugadores (1) y (2) se colocan en el poste bajo, uno a cada lado, el (1) a la izquierda y el (2) a la derecha. El jugador (5) se coloca en el poste alto por el lugar que se saca. El jugador (3), cuando no saca, se coloca en el poste alto por el lado contrario al saque; el jugador (4) actúa igual que (3), pero simétricamente.

5) *Aplicación de conceptos de ataque.* Aplicaremos principalmente los siguientes conceptos:

- Bloqueos horizontales y verticales, su continuación.
- Dobles bloqueos, stack.
- Bloqueos en diagonal, su continuación.
- Puerta atrás, aclarados para 1c1.
- Bloqueos ciegos, bloqueos sobre el pivot, split, etc.
- Pasar y cortar, replaces, flash-pivots, etc.

6) *Búsqueda de disposición inicial.* Generalmente buscamos una formación inicial "2-1-2" para iniciar nuestro sistema de juego; si la defensa es muy presionante y agresiva, nos colocamos en "2-3".

No obstante pensamos que se puede buscar la formación inicial que se quiera.

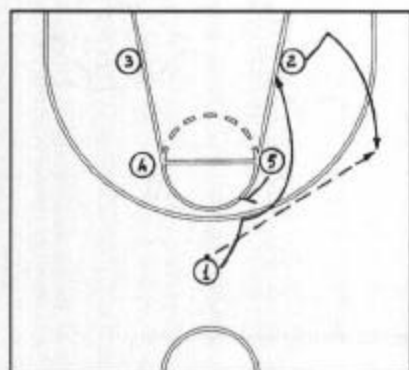
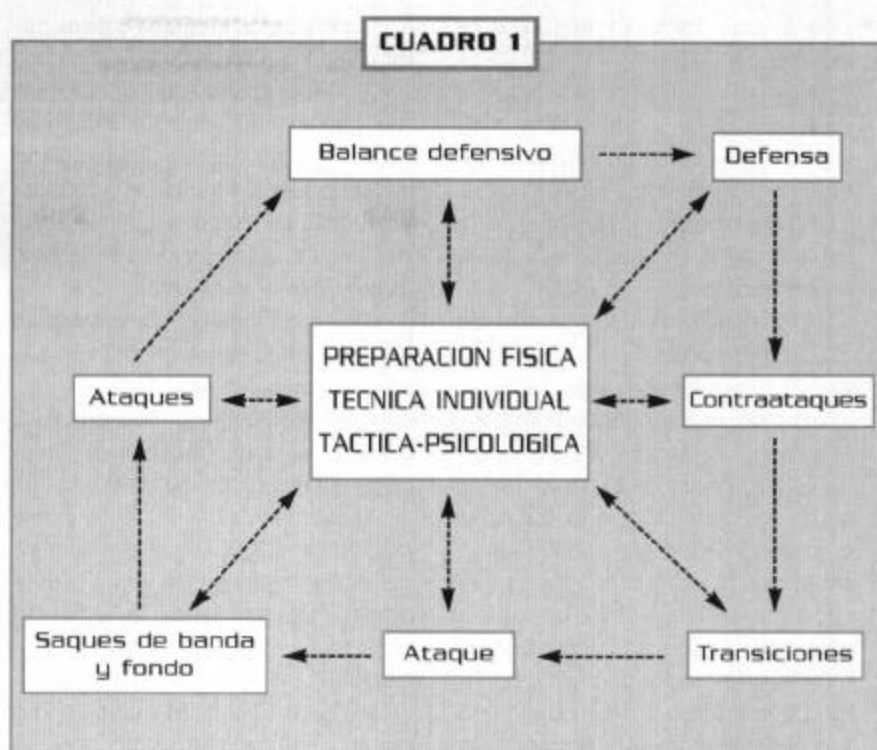


DIAGRAMA 1



7) *Importancia de las claves y señales.* Fijar una serie de códigos, claves o señales en baloncesto es de vital importancia; el ambiente que rodea a un partido hace que a veces el jugador no oiga ni al entrenador, ni a sus compañeros.

Nosotros usamos números de una sola cifra en los saques; para la defensa, números de dos cifras y para el ataque palabras o señales.

8) *Estrategia en su utilización.* En este trabajo vamos a poner un ejemplo de conexión banda-fondo, sistema que hemos aplicado en la

temporada 95-96 en liga EBA (Conferencia Sur)

Con este ejemplo intentamos sacar el mayor rendimiento posible a las características de Lewis Geter nuestro jugador americano, adaptándolo fundamentalmente a él.

Lewis es un alero alto (2.01 m), gran tirador y con una gama de recursos técnicos muy buenos en el 1c1 tanto en el perímetro como en el poste bajo, con una visión de juego importante para asistir a sus compañeros si se le defiende con ayudas.

A la hora de utilizar una cone-



DIAGRAMA 2

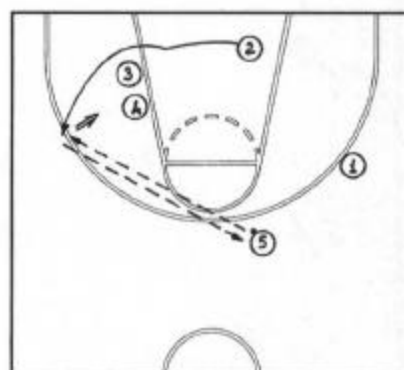


DIAGRAMA 3

conexión u otra, también teníamos en cuenta:

► El rival.

► La fase de competición (Fase regular, play-off, etc.), siempre cambiamos algún matiz.

► Nuestra forma de entender el baloncesto y las características de nuestro equipo.

9) Su progresión en la enseñanza.

a) Sin defensa

b) Con defensa pasiva

c) Con defensa activa, similar a situaciones reales de juego.

Quiero hacer un especial énfasis en la importancia que le dábamos a la continuidad de nuestro juego, queríamos conectar todos los aspectos del juego. El baloncesto es un juego *cíclico y constante*; si se rompe una cadena o eslabón, se rompe la *unidad común* que lo conforma. El siguiente esquema es pieza fundamental en nuestra idea de la *totalidad* y forma de enlazar los aspectos fundamentales del baloncesto, cuadro 1.

Los **aspectos técnicos a considerar** son:

1) *Importancia de la elección del sacador*. El sacador debe de sacar rápido, tener una buena visión de juego y ser buen pasador.

2) *¿Quién debe ser el receptor del primer pase?* Siempre pensamos en dos posibilidades:

a) *Culminación...* Buscamos a nuestros mejores anotadores, que jueguen bien 1c1, etc.

b) *Continuidad...* Buscamos al base o escolta (seguridad), ofreciéndole triángulos de pase.

3) *Si no hay canasta en la continuidad del juego, ¿qué queremos?*. Sacar a la defensa de su sitio, llevamos a los pivots fuera de la botella actuando de distribuidores del juego.

Meteremos al base y al escolta a jugar 1c1 en el poste bajo con asiduidad; sus defensores no están acostumbrados a defender allí.

4) *No olvidar el rebote ofensivo y el balance defensivo*. Estos aspectos

no pueden ser olvidados, estarán definidos quién y cómo hacerlo. Si no lo hacemos adecuadamente romperemos la conexión y continuidad que abogamos.

5) *¿Hacemos juego libre?*. No soy muy partidario del juego libre en los saques de fondo y banda, aunque estoy abierto a todo. Creo que casi no aportan nada y quitan mucho. Es muy difícil mantener la continuidad en el juego moviéndose de forma anárquica, perdiendo las posiciones de ataque que nos interesan.

Veamos a continuación un ejemplo de conexión banda-fondo-sistemas; podemos hacer muchas y todas válidas si nos lo proponemos, incluso enlazarla con las transiciones. El sistema y los saques mantienen una estructura similar; se basan fundamentalmente como podemos apreciar en los gráficos en:

► Bloqueos ciegos, especialmente al sacador.

► Stack (bloqueo doble) al tirador. ►►

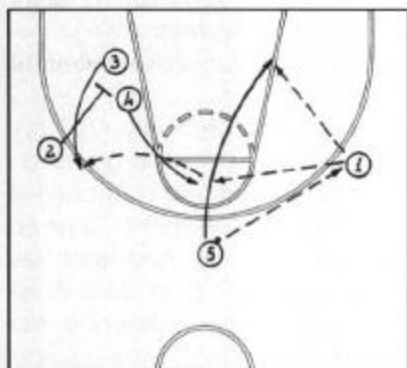


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9





DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11

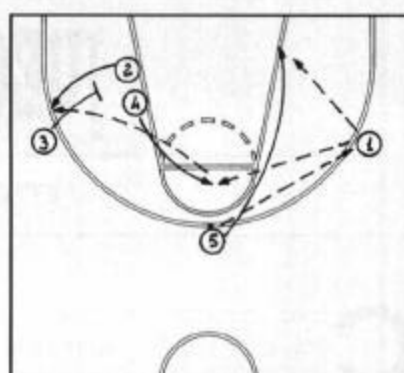


DIAGRAMA 12

- ➡ Situaciones de 1c1, aclarados.
- ➡ Terminación en disposición de jugar por conceptos o enlazar con otros sistemas.

Lógicamente hay que introducir algunos matices para lograr la formación inicial que se pretenda; por ejemplo, en el sistema básico contra hombre se comienza con un bloqueo ciego del pivó al base; esto en el saque de fondo y banda se obvia.

En el sistema incluimos un comienzo parecido al del famoso corte UCLA, corte del base sobre el bloqueo del pivó, siendo a continuación el base el que bloquea ciego al alero (en los saques el base siempre bloquea al sacador). *Diagrama 1.*

El jugador (5), al recibir el pase de vuelta de (2), mira las siguientes opciones de pase:

- ➡ Pase a (2) si sale liberado o con ventaja del bloqueo ciego, *diagrama 2.*
- ➡ Pase a (2) si recibe protegido por el stack, *diagrama 3.*
- ➡ Pase a (1) tras hacer la continuación del bloqueo, *diagrama 4.*

Si (2) tras el stack está sólo, debe tirar; en caso contrario devuelve de nuevo a (5). (*Diagrama 3*). Cuando el balón llega a (1), desde (5), puede tirar, jugar un aclarado mirar el corte de (5) al poste bajo y el reemplazo de (4). (*Diagrama 4*).

Al recibir (4), puede tirar o penetrar, si tiene ventaja, o distribuir al lado contrario mirando el bloqueo

vertical de (2) a (3) que es nuestro mejor tirador (Lewis Geter).

El sistema se puede empezar por la derecha o la izquierda indistintamente. Cuando el sistema empezaba con pase a (3) (americano), lo buscábamos constantemente por este orden:

- a) Bloqueo ciego, b) Tiro en el stack, c) 1c1 en poste bajo.

Cuando el sistema empezaba por la derecha dábamos más iniciativa a los demás jugadores, enmascarábamos la situación pero al final el balón llegaba a (3) para poder tirar tras bloqueo de (2), o jugar 1c1 en el perímetro (muy habilidoso).

#### Saque de banda (nº 7).

El sistema básico lo hicimos empezando por la derecha; en este caso lo haremos por el lado contrario.

El jugador que saca, (3), pasa a (5), que debe de hacer una buena finta de recepción; si está sobremarcado puede usar la puerta atrás. Si (3) no puede pasar a (5), mira a (1) en el poste bajo. Al recibir (5), mira el bloqueo de (1) a (3) y la continuación; si (3) sale desmarcado, le pasa. (*Diagrama 5*). Si (3) no sale libre del bloqueo ciego, (5) puede pasarle tras recibir (3) un bloqueo doble y consigue una buena posición de tiro, *diagrama 6*.

Si (5) no puede pasar a (3), devuelve a (1) que puede jugar 1c1; (5) corta al poste bajo y es

reemplazado por (4) para distribuir, *diagrama 7.*

(4) cambia el balón de lado y mira el bloqueo de (3) a (2), para pasar al que se libere. (*Diagrama 8*). El equipo se queda posicionado en "1-2-2" para jugar por conceptos o enlazar con otros sistemas.

#### Saque de fondo (nº 0)

En el saque de fondo siempre saca el base por un lado u otro de la canasta; la disposición inicial sigue siendo uno y caja.

El jugador (3) bloquea horizontal a (2); (1) intenta pasar a (2); si no puede, pasa a (3), que se abre al ala, y se va del poste bajo por su lado. (*Diagrama 9*).

Tras recibir, (3) pasa a (5) y aprovecha el bloqueo ciego de (1). Estamos en la situación idéntica al sistema básico y saque de banda; se siguen los mismos movimientos y opciones. (*Diagrama 10*).

Lo mismo ocurre en los *diagramas 11 y 12*, que son un calco o repetición de lo ya expuesto.

La filosofía que subyace en este trabajo es la de construir un baloncesto que sea significativo para nosotros mismos, que seamos sujetos activos de nuestro propio aprendizaje y concibamos el juego en su globalidad, persiguiendo que el ataque sea una unidad total engarzado y conectado con los demás aspectos del juego. □

# JUEGO EN EL POSTE BAJO

Por **ETTORE MESSINA** (Entrenador Kinder Bologna)

**C**omo en todos los aspectos del juego, debemos seleccionar lo que vamos a enseñar a los jugadores porque no podemos, durante una temporada, enseñarlo todo por el poco tiempo que disponemos. Es fundamental, en este trabajo con el poste, ser capaces de transmitir nuestros conocimientos a los jugadores.

En la fase ofensiva, hay cuatro aspectos importantes:

- 1) trabajo de pies
- 2) uso del espacio
- 3) velocidad de ejecución en lo que hacemos; entrenar para aprender la importancia del ritmo.

4) fundamentos; todos los jugadores deben dominarlos.

El *poste bajo* debe coger siempre la posición en movimiento, no de una forma estática, *diagrama 1*.

La mejor posición es en el poste medio, *diagrama 2*, y, si es posible, en la línea entre el balón y el aro, porque así es más difícil de defender y con un sólo paso se puede coger un buen ángulo de pase. Es fundamental que cuando se realiza un corte, el poste se sitúe en esta línea imaginaria. Lo primero que trabajamos es la recepción del balón. Si la defensa es por delante, el pase es mejor que no sea bombeado; es preferible un segundo pase a un

jugador exterior o al poste alto para que éste lo entre. Por su parte el poste debe coger la posición con un reverso, cogiendo la espalda del defensor y quedar mirando al balón, *diagrama 3*.

Si la defensa es por detrás, no sabemos como va a reaccionar la defensa tras el pase interior; puede haber un 2c1 rápido tras el bote y por ello debemos buscar una solución, *diagrama 4*. Cuando el balón va al poste bajo, el otro poste debe estar de cara al aro fuera de la zona y si hay ayuda del otro poste defensor, podemos cortar y recibir en movimiento en el centro de la zona. Teniendo al otro poste atacante ➡



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3

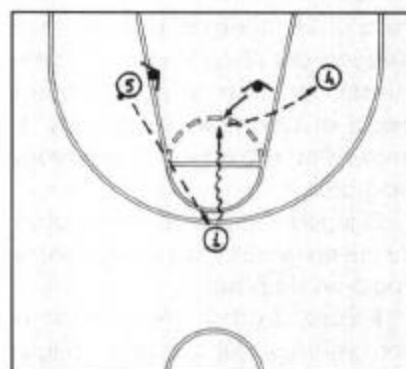


DIAGRAMA 5

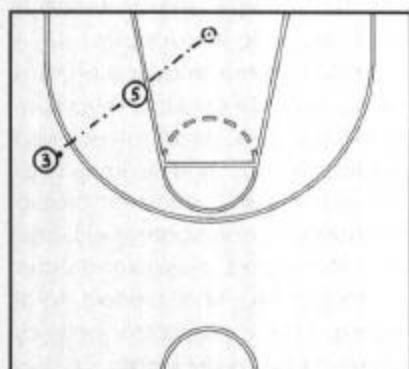


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

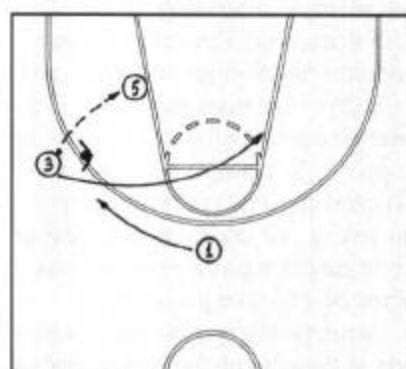


DIAGRAMA 6

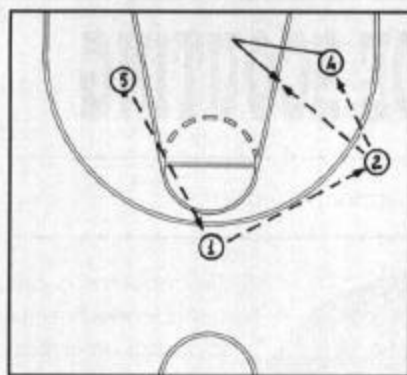


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

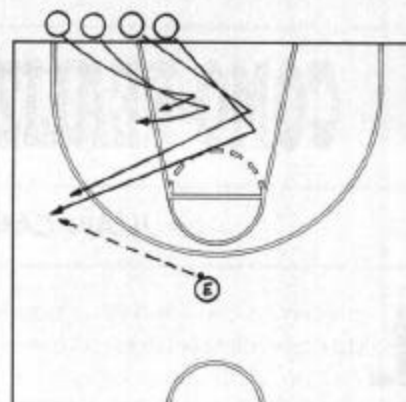


DIAGRAMA 11

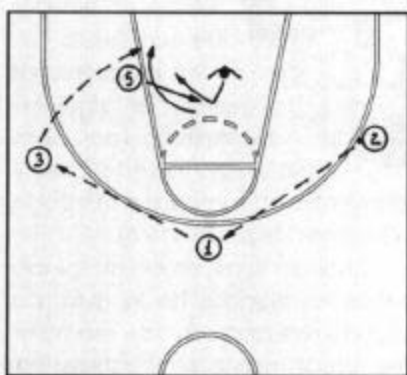


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10

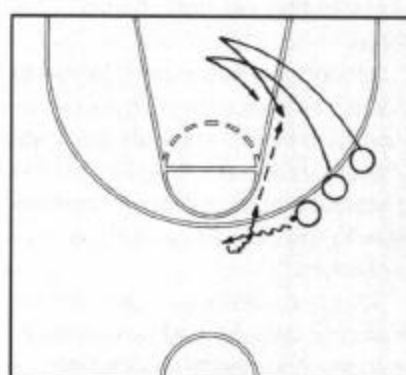


DIAGRAMA 12

fuera de la zona, si hay un pase hacia el exterior y se produce una penetración, hay más espacio y la ayuda es más difícil, *diagrama 5*.

Si el jugador exterior pasador no sabe que va a hacer la defensa, tendrá que moverse siempre buscando la espalda de su defensor. Si no hay ayuda, ni 2c1, y el defensor gira hacia la línea de fondo, el pasador debe cortar, pero suficientemente alejado del poste, *diagrama 6*.

Cuando se rota el balón de un lado a otro, el poste del lado débil debe decidir —cuando el atacante de centro pasa a un lado— si quedar abierto para tirar o meterse y coger posición interior en movimiento, *diagrama 7*.

Hay que iniciar el movimiento de coger la posición interior cuando el balón esté en el centro, no más tarde. Al coger la posición en este momento, el defensor reacciona y cuando el balón llegue al

lateral el atacante coge ventaja con un simple giro de pies, *diagrama 8*.

En los ejercicios hay que imaginarse lo que hace la defensa y actuar en consecuencia. Lo que no podemos permitir es que los jugadores simplemente hagan los ejercicios. Es fundamental enseñar a los jugadores exteriores a ver y leer la defensa que hacen al poste.

Para acostumbrarse a estar concentrados podemos utilizar el siguiente ejercicio, *diagrama 9 y 10*. El entrenador se pone de defensor y el pasador debe decidir si pasar directamente o rotar el balón. Como máximo hay que dar dos rotaciones. Podemos poner un defensor para tapar el pase de vuelta. Los atacantes exteriores deben no sólo mirar al receptor, sino tener visión de juego, visión periférica y ver toda la defensa. Hay que fijarse en el movimiento de la defensa. Siempre que un jugador de perímetro recibe el

balón, debe encarar el aro y crear amenaza con las piernas flexionadas y listo para solucionar.

En el siguiente ejercicio, salen de la línea de fondo cuatro jugadores: el primero y el tercero atacan, mientras el segundo y el cuarto defienden. Se sale del lado fuerte, se dan dos pasos hacia el aro y se busca la posición atacante, *diagrama 11*. El primer jugador, recibe, encara el aro, lee la defensa e intenta meter el balón interior.

Finalmente formamos un grupo con tres jugadores en la línea de tres puntos. El jugador con balón da dos botes y reverso con el objeto de que el pasador no vea el poste bajo (el segundo jugador del grupo) y a su defensor (el tercero); repentinamente, al girarse, debe fotografiar la situación y leer la defensa para meter el balón interior, *diagrama 12*. El poste atacante debe llegar debajo del aro para crear más espacio para recibir. □



# COMO REALIZAR UN MONTAJE DE SCOUTING

Por **JUAN CARLOS CASTRO DE ARRIBA** (Entrenador Superior)

**L**a cámara de vídeo lleva paso de convertirse en algo tan habitual en los hogares españoles, como la televisión y el vídeo.

El uso de estos tres aparatos en conjunto nos permitirá realizar nuestros scouting de una manera diferente.

El conocimiento del juego del equipo rival es vital para tener opciones de triunfo. El scouting dirigido y sistematizado ha relegado al baúl de los recuerdos al instinto y la experiencia de los entrenadores más veteranos.

Cuando vemos el vídeo por primera vez debemos de tener presente toda una serie de situaciones que se dan en un encuentro y que están resumidas en el *anexo 1* para identificar.

#### ✓ *Material técnico:*

De ser posible dos vídeos, o un vídeo y una cámara, conectadas por euroconector, una televisión y copia del *anexo 2*.

#### ✓ *Modo de proceder:*

En el momento de salto inicial debemos de poner el contador del vídeo a cero.

Utilizando la tabla del *anexo 2*, anotamos en ella la lectura del contador del vídeo así como la situación de juego, si consiguen canasta, y un breve comentario que nos lo ayude a identificar con posterioridad.

*(Por ejemplo: lectura del contador 1' 10", jugada: ataque 2 canasta sí. Descripción: ataque mano abierta contra individual).*

Cuando hayamos visto toda la cinta y anotado todo aquello que nos interese, procedemos al rebobinado de la misma y a la realización del montaje del vídeo grabando todas las jugadas una a continua-

ción de las otras conforme a la semejanza o igualdad de la acción.

Para ello nos basamos en el siguiente guión de grabación:

#### ♦ *Jugadas de equipo:*

- Sistemas de ataque contra individual.
- Sistemas de ataque contra zona.
- Transiciones ofensivas
- Contraataques.
- Jugadas de banda: 1º fondo, luego lateral.
- Rotura de presión.
- Defensa individual.
- Defensa zonal.
- Defensa press...
- Curiosidades...

#### ♦ *Jugadas individuales:*

- Movimientos ofensivos de los jugadores destacados.
- Movimientos defensivos de los jugadores destacados.

#### ♦ *Grabación de la copia:*

1) Para su realización utilizamos el guión de grabación y procedemos a colocar el vídeo, o la videocámara, con la cinta original (lo llamaremos el master) con el contador a cero en el momento del salto inicial.

2) El vídeo de copia en posición REC y en PAUSA.

3) Buscamos en el master, sirviéndonos del avance rápido, la jugada. (Por ejemplo sabemos que el ataque mano abierta según la guía se encuentra en el posición 1' 10").

4) Cuando nos encontramos unos pocos segundos antes del inicio del movimiento ejecutamos PLAY Y PAUSA.



5) Procedemos a quitar simultáneamente las pausas en el master y en la copia. Finalizada la jugada ejecutamos PAUSA en el vídeo de copia.

6) Búsqueda de nuevo el siguiente movimiento (por ejemplo mano abierta que se encuentra en la posición 20' 35") y repetimos los pasos 4) y 5).

Cuando finalicemos de grabar todas las jugadas de la guía, pudiendo desechar en este momento las tomas menos significativas, nos encontraremos con que en la copia estará grabado todo aquello que nos interesa conforme a la pauta marcada previamente en el guión, reduciendo el partido a un vídeo de entre 10 y 15 minutos en función del detallismo con que lo elaboremos, consiguiendo con ello:

✓ Reducir el tiempo de las antiguas e interminables sesiones de vídeo, que consistían en ver todo el partido, a su décima parte.

✓ A menor duración la concentración del jugador se mantiene más alta durante toda la sesión, sabedor de que "dura poco".

✓ La posibilidad de momentos antes del encuentro, debido a su duración, visionar de nuevo la cinta o un movimiento determinado en el que queremos hacer hincapié.

Una vez elaborada la cinta de scouting procedemos a su visionado, antes de presenciarla con los jugadores, elaborando un índice del contenido de la videocassette para tener preparada perfectamente la sesión de vídeo. Utilizamos para ello el *anexo 2*. □



## Pasos Previos

## Situación actual:

- Balance derrotas/victorias
- Posición clasificatoria
- Listado plantilla del equipo contrario:
- Jugadores disponibles:
  - Altura, peso
  - Envergadura
  - Capacidad de salto
  - Velocidad
- Determinación del número de jugadores por puesto:
  - Excluidos lesionados
- Identificación del cinco inicial más habitual:
  - Posición de juego
  - Estatura
  - Peso
- Determinación ambiente en la cancha. Variaciones

## Entrenador

## Utilización de los tiempos muertos

- Cuando los usa:
  - ¿Marcador igualado?
  - ¿Equipo contrario en racha?
  - ¿Con posesión del balón?
  - ¿Guarda uno para el minuto final de cada tiempo?
- Como los usa:
  - ¿Cambio de algún jugador?
  - ¿Cambio de situaciones tácticas?
  - ¿Reprimendas?
- Evaluación del tiempo muerto:
  - ¿Funcionan?
- Situaciones de máxima tensión:
  - ¿Reacciona con gritos?
  - ¿Mantiene la calma?
  - ¿Presiona a los árbitros?

## Equipo

## Defensa

- Promedio de puntos encajado
- Evaluación: Buena, mala, regular.
- Tipo de defensa básica:
  - Individual
  - Zona
- ¿Uso de las defensas alternativas?
  - ¿Tipo de defensa?
  - ¿Cuándo la utilizan?
  - ¿Quién la marca?
  - ¿Cómo la marca?
- Defensa al hombre balón
  - Lo presionan todo el campo
  - Lo esperan: donde
  - Le dan un lado
  - Intenta robarlo en el bote
- Utilizan los 2c1
  - Cuando
  - Donde
  - A quien
  - Quiénes lo realizan
  - Determinación de las rotaciones si el balón sale
- Que tal defienden los cortes:
  - De lado débil a lado fuerte
  - De lado fuerte a lado débil
  - Le presenta graves problemas defensivos a alguien

- Líneas de pase:
  - Saturadas
  - Abiertas o cerradas al balón
- Defensa penetraciones:
  - Ayuda del poste
  - Ayuda del mismo lado
  - Ayuda lado contrario
  - ¿2ª y 3ª ayudas? Rotaciones habituales.
- Defensa de los bloques:
  - Realizan cambios
  - Pasan por arriba
  - Segundo hombre
  - Tercer hombre
  - Defensa flash
  - 2c1
- Defensa de los postes:
  - Altos
  - Medios
  - Bajos
  - Reciben ayudas del perímetro o del lado contrario
  - 2c1
- Bloqueo del rebote defensivo
  - Valoración del rebote defensivo
  - Apoyan los bajos
  - Tienen problemas en los rebotes largos.
- Balance defensivo
  - Disciplina de equipo
  - Trabajo de los grandes. ¿Presionan balón?
  - ¿Qué hacen los pequeños?

## Ataque

- Promedio de puntos anotados y porcentajes de tiro
- Evaluación del ataque: bueno, malo, regular.
- Contraataque:
  - ¿Palomero?
  - ¿Corren siempre o esporádicamente?
  - ¿Abusan del bote o corre el balón?
  - Primer pase: ¿quién y dónde recibe?
  - ¿Quién lo lleva?: ¿el base?
  - ¿el escolta?
  - ¿el alero?
  - ¿indistintamente?
- Ocupación de las calles laterales
  - ¿Terminan organizadamente?
  - ¿Continúan con transición?
  - Papel de los trailers.
  - ¿Tiran exterior el 4 y el 5?
  - ¿Cortan al interior?
- Ataques
  - ¿Marcas, señas? Interpretación
  - ¿Quién las manda?
  - ¿Cuándo las manda?
- Uso de sistemas:
  - ¿Controlan mucho el tiempo de juego?
  - ¿Repetitivos o variados?
  - ¿Por dónde empiezan habitualmente?
  - ¿Movimiento del balón: bote o pase?
  - ¿Qué hacen los jugadores sin balón?
  - ¿Se mueven?
  - ¿Permanecen estáticos?
- Si se rompe el sistema:
  - ¿Vuelven a empezar?
  - ¿Continúan haciendo juego libre?
  - ¿Utilizan conceptos?
  - ¿2c2 con bloqueo directo?
- ¿Buscan tiro o entrada como última solución?
- ¿Quién tira?

- ¿La estrella o todos?
- ¿Desde dónde?
- ¿Y en los momentos críticos?
- Apoyo sobre bloques:
  - Indirectos:
    - Simple
    - Doble stack
    - Bloques continuados
  - Directos:
    - Opciones desdoble
  - Ciegos:
    - ¿A quién?
    - ¿En dónde?
- ¿Quién entra?
  - ¿Algunos o todos?
  - ¿Apoyo en bloqueos directos?

## Análisis de los jugadores más importantes:

- Estudio de las estadísticas acumuladas:
  - ¿Quiénes anotan puntos y porcentajes de tiro?
  - ¿Quiénes meten y fallan tiros libres?
  - ¿Quiénes rebotean?:
    - ¿Ofensivamente?
    - ¿Defensivamente?
  - ¿Quiénes recuperan balones?
  - ¿Quiénes los pierden?
  - ¿Quiénes cometen faltas?
- Puntos teóricos por posesión:
  - (total puntos-puntos tiros libres)/(total tiros de campo + pérdidas balón) =
- Estudio de las capacidades defensivas individuales:
  - Rebotes:
    - ¿Bloquean todos?
  - Defensa del hombre balón:
    - ¿Comete faltas en la defensa penetraciones?
    - ¿Reacciona a las fintas?
    - ¿Da distancia...?
  - Defensa del hombre no balón:
    - ¿Defensa en 1ª línea de pase.- Abierto o cerrado sobre balón?
    - ¿Defensa de los cortes?
    - ¿Se traga las puertas atrás?
    - ¿Ayudas defensivas?
    - ¿Su papel en la defensa de los bloqueos indirectos?
- Estudio de las capacidades ofensivas individuales:
  - Dribbling:
    - ¿Carencias y dificultades?
    - ¿Virtudes?
    - ¿Hábitos?
    - ¿Realiza pases desde el bote?
  - Tirador:
    - ¿Porcentaje habitual?
    - ¿Determinar zonas de tiro?
    - ¿Determinar tiro o movimientos preferidos?
    - ¿Tirador lento/rápido?
    - ¿Finta habitual?
  - Penetrador:
    - ¿Habitualmente lo hace?
    - ¿Determinar movimiento preferido:
      - ¿Finta lateral y entra?
      - ¿Finta de tiro y entra?
      - ¿...?
- ¿Asiste a sus compañeros sobre la entrada? •

ANEXO 2	TIEMPO	CANASTA	JUGADA	DESCRIPCION DEL MOVIMIENTO
	1:10	SI	Ataque 2	ataque mano abierta contra individual



# COLECCION DE LIBROS AEEB



## CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC  
SANTO COPPA  
JIM LYNAM  
ETTORE MESSINA  
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



## CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

JACK RAMSAY  
RICK ADELMAN  
PAUL WESTHEAD  
ALVIN ROBERTSON  
MONCHO MONSALVE  
ALFRED JULBE

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

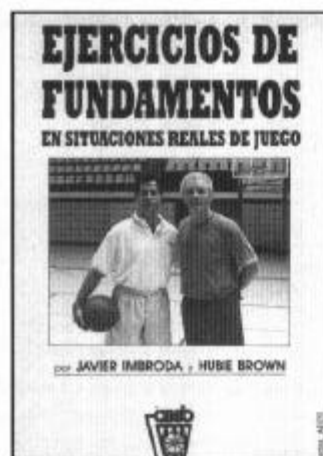


## CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes

JOHN MCLEOD  
JACK RAMSAY  
CALVIN MURPHY  
DEAN BRITTENHAM  
SANDRO GAMBA  
JESUS CARRERA

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



## EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:

JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



## 500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:

ALESSANDRO DEL FREO

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



## CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

ETTORE MESSINA  
LOLO SAINZ  
HERB BROWN  
GEORGE KARL  
PEPE LASO  
CHEMA BUCETA

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB: Jorge Juan, 82 - 5º 1ª - 28009 Madrid - ☎ (91) 575 21 81-575 35 65 - Fax (91) 577 50 73

# MENOS CRITICOS, MAS ANALISTAS

Por **JUAN CARLOS MITJANA** (Árbitro ACB e Internacional. Entrenador Superior)

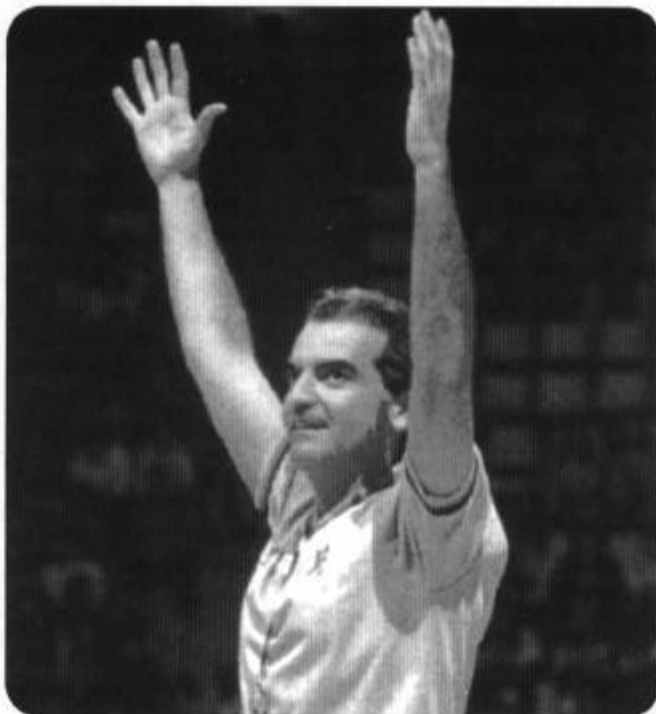
**H**ace algunos meses los árbitros de fútbol hicieron una jornada de reflexión para denunciar las continuas transgresiones a las más mínimas normas de educación por parte de los directivos, con insultos, menosprecios y críticas destructivas constantes a su labor. Pasadas dos semanas, los mismos directivos volvieron a las andadas.

En baloncesto, por suerte no se ha llegado a estos niveles, aunque periódicamente algunos personajes aparecen con sus "opiniones", la mayoría de las ocasiones "tendenciosas", buscando provocar polémicas, o cuanto menos crear nubes bajo las cuales esconder verdaderos errores de planteamiento, técnicos o empresariales.

No podemos olvidar, a nivel de élite, que estamos hablando de Sociedades Anónimas Deportivas y que los éxitos deportivos pueden servir para tapar fracasos de gestión. Deberíamos remodelar el término Club utilizado hasta ahora, que nos remite a pensar en un deporte amateur, y empezar a utilizar un término que se acerque más a la realidad actual. Es por eso por lo que a partir de ahora me referiré a entidades deportivas, que son entes donde el objeto primordial es un beneficio económico producto de un servicio que se ofrece a los aficionados.

Alguna vez he planteado a algún directivo la pregunta ¿Qué

**"No importa dónde los árbitros estén adscritos, lo verdaderamente importante es dotar al departamento de arbitraje, de cualquier deporte, de una estructura e independencia tal que durante la temporada sea impermeable al exterior e inamovible, sin que nadie pueda modificarla, y se base únicamente en las valoraciones y criterios técnicos de los profesionales del propio departamento"**



suele conllevar, antes o después, éxitos deportivos. En muchas ocasiones, en lugar de analizar los motivos reales del fracaso deportivo o de la desviación económica, se tiende a echar la culpa al arbitraje de un cierto partido, cuando no se inventan supuestos complots arbitrales para justificar una simple derrota. Debemos recordar que en el deporte existen dos posibilidades, como en todo juego: ganar o perder.

Algunos "entendidos", por llamarlos de alguna forma, sostienen que lo mejor sería mantener la estructura arbitral en la federación y no en las

ligas profesionales, al igual que en el fútbol; por contra otros abogan por estar en las ligas profesionales, ya que al fin y al cabo las entidades deportivas son las propietarias de las ligas y de todo lo relacionado con ellas. El ejemplo del fútbol, creo que demuestra que esta afirmación no es del todo correcta, pues en ese deporte las críticas por parte de las propias entidades deportivas al sistema arbitral son

prefiere, quedar primero con un gran déficit económico o segundo y tener superávit? Detrás de cualquiera de las dos respuestas posibles tiene que haber un planteamiento deportivo y empresarial en consonancia. Diversas son las entidades deportivas a las que una temporada con éxitos deportivos les ha llevado al desastre económico e incluso a la desaparición por haber estado mal planteada y, por contra, un beneficio económico



constantemente. No niego que también en baloncesto existen críticas al sistema por parte de éstas y el departamento de arbitraje está en la ACB (liga profesional).

Todo lo expuesto anteriormente nos tiene que servir para llegar a una conclusión, creo que simple y fácil: no importa dónde estén los árbitros adscritos, si en la Federación o en las ligas profesionales, lo verdaderamente importante es dotar al departamento de arbitraje, de cualquier deporte, de una estructura e independencia tal que durante la temporada sea impermeable al exterior e inamovible, sin que nadie pueda modificarla, y se base únicamente en las valoraciones y criterios técnicos de los profesionales del propio departamento. Una vez finalizada la temporada será el momento de hacer balances y análisis, modificar listas de árbitros, líneas de arbitraje, sistemas de designación y estructuras del seguimiento y formación.

Personalmente considero que los árbitros debemos estar adscritos al ente en el cual hemos de actuar y tomar decisiones, porque no parece lógico que cuestiones referentes a un deporte profesional puedan ser tomadas desde fuera de éste, donde los intereses son tan dispares.

Repito, con independencia del lugar donde estén inscritos los árbitros, lo importante es la estructura. Sin duda ésta es, a mi entender, la piedra filosofal sobre la que deberían funcionar todos los departamentos de arbitraje en todos los deportes de equipo, para evitar los problemas existentes.

Si esto no se hace así, si el poder ejecutivo de la propia Federación o Liga profesional, por propia iniciativa o por indicación del poder legislativo (la Asamblea de Clubs), modifica algo, las conclusiones para los árbi-

tros pueden ser unas, y para los demás otras; la mayoría extraerá conclusiones partidistas o simplemente creará fábulas para alimentar a los polemistas profesionales que existen en cada deporte.

**"La única verdad es que la ACB nunca ha dado instrucciones a los árbitros para que un determinado partido lo gane un equipo en concreto y así aumentar los índices de audiencia y prolongar los playoffs"**

Aunque nadie se lo crea, la única verdad es que la ACB nunca ha dado instrucciones a los árbitros para que un determinado partido lo gane un equipo en concreto y así aumentar los índices de audiencia y prolongar los *playoffs*. Es increíble que cada año se publiquen periódicamente este tipo de falacias que lo único que consiguen es calar en los aficionados de forma negativa, en detrimento del propio baloncesto. Ha de quedar bien claro que nunca nadie ha dado instrucciones a ninguna persona para que un partido lo gane uno u otro equipo. Dudar de este principio es dudar de la propia esencia del deporte. Debería defenderse y pregonarse, posiblemente mediante un estudiado plan de marketing, la idea de la total independencia e impermeabilidad tanto del departamento arbitral como de los árbitros; no puede ser que las entidades deporti-

**"Las únicas valoraciones de una actuación arbitral han de ser emitidas por personas técnicamente preparadas y con experiencia en la materia"**

vas, de forma independiente, puedan contactar y hablar con los responsables del departamento arbitral quejándose de un partido con-

creto, creando tensiones entre ellos mismos. Si, por ejemplo, una entidad deportiva se siente perjudicada por un arbitraje en un determinado partido y llama para protestar, lo más probable es que si el próximo arbitraje no les perjudica, según su particular punto de vista, crean que es consecuencia de la llamada o presión a través de los medios de comunicación. Y si, por el contrario, en el siguiente partido el arbitraje resulta malo, aunque sea porque ese día los árbitros no estén afinados, crean que se les está pasando factura por protestar.

Creo que todos estarán de acuerdo en que este tipo de "diálogos" no han de producirse durante el campeonato, y que todas las decisiones basadas en datos objetivos y estadísticos, ya las tiene definidas el departamento de arbitraje, que es el único para evaluar las actuaciones con arreglo a los conceptos más objetivos.

No es necesario que nadie, probablemente no preparado técnicamente y con claras intenciones partidistas, nos explique como ha ido un encuentro. Las únicas valoraciones de una actuación arbitral han de ser emitidas por personas técnicamente preparadas y con experiencia en la materia. De lo contrario, se dejaría un campo abierto a los "nuevos filósofos" y "nuevos pensadores", sin los cuales (o eso creen ellos), los demás no seríamos ni sabríamos nada.

Es curioso observar como los árbitros o los técnicos especialistas, que son las únicas personas que constantemente reciben charlas de reciclaje sobre criterios, se someten a exámenes teóricos, a sesiones de vídeo específicas para poder enjuiciar y analizar jugadas, etc., sean los únicos que no acierten en sus apreciaciones, y



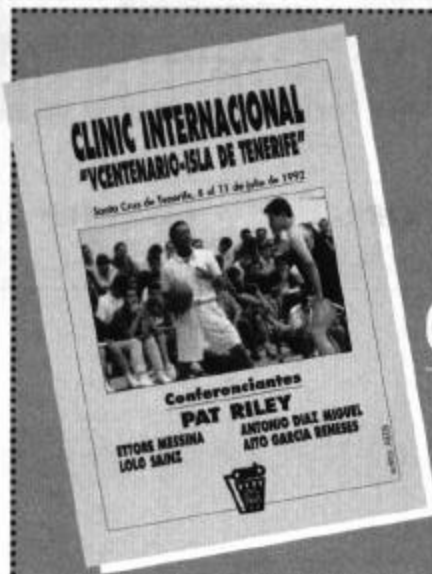
■ sea a los otros, los "pensadores", que son los que no estudian ni dominan el tema específico del reglamento y sus aplicaciones, a los que tengamos que escuchar. Por favor, el tiempo es oro y a determinados "iluminados" más vale no prestarles atención.

No creo que las ideas que he ido desarrollando en este artículo constituyan la única verdad ni la panacea, sólo son reflexiones después de veinte años vestido de gris, de haber asistido a infinidad de cursos, stages, concentraciones; después de trece años en la ACB y de once como árbitro internacional. Sin duda me quedan muchos años para seguir aprendiendo y escuchando, pero sólo de aquéllos que sepan y tengan la capacidad de transmitir ideas, conocimientos y conclusiones, fruto de haber analizado en profundidad los temas bajo su experiencia.

Sigo pensando que en el deporte en general, y en el baloncesto más particularmente, sobran críticos que lo destruyen todo sin una base o referente que sustente sus ideas y, sin embargo, faltan personas con capacidad de analizar las situaciones (no sólo arbitrales) con una necesaria base de conocimiento y capacidad de gestión, siendo capaces de plantear acciones realistas para nuestro baloncesto, con acciones planteadas a medio y corto plazo.

En un departamento arbitral quién pita los partidos de una jornada es lo de menos, lo verdaderamente importante es saber plantear un buen seguimiento técnico, preparar los relevos generacionales sin traumas, saber transmitir la filosofía arbitral deseada, prever los posibles cambios de árbitros con años de antelación, etc.

Por último, recordar (aunque algunos busquen otros motivos): al final siempre gana los partidos el MEJOR. □



**Séptimo libro  
de nuestra  
colección técnica**

## **CLINIC INTERNACIONAL «V CENTENARIO» ISLA DE TENERIFE**

### **Conferenciantes**

**PAT RILEY**  
**ETTORE MESSINA**  
**AITO GARCIA RENESES**  
**LOLO SAINZ**  
**ANTONIO DIAZ MIGUEL**

### **Temas**

*Contraataque y transición (Riley)*  
*Motivación (Riley)*  
*Defensa en zona 3-2 "match up" (Messina)*  
*Ataque contra individual (Messina)*  
*Conceptos de ataque contra zona (Aíto)*  
*Conceptos de defensa individual agresiva (Aíto)*  
*El perímetro: el base y el alero (Sáinz)*  
*Situaciones especiales (Sáinz)*  
*Trabajo con hombres altos (Díaz Miguel)*

**Precio: 1.500 Pts. más gastos de envío**

Pedido contrareembolso a la AEEB  
Jorge Juan, 82, 5º 1ª — 28009 MADRID  
Teléfonos: (91) 575 35 65 — 575 21 81  
Fax (91) 577 50 73

**Tirada limitada: reserva tu ejemplar.**



# LESIONES DE LOS DEDOS

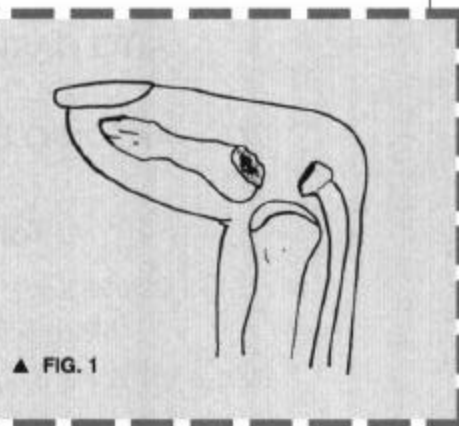
Por el Dr. **ALFONSO DEL CORRAL** (Director General Servicios Médicos del Real Madrid)  
y el Dr. **JAVIER VAQUERO** (Profesor titular de la Universidad Complutense)

Las lesiones de la mano no son infrecuentes en el deporte, representando en las estadísticas aproximadamente el 10% de todas las lesiones deportivas. Si dejamos de lado el esquí, que presenta unas lesiones muy típicas a nivel del pulgar por un traumatismo durante el agarre de los bastones, estas lesiones son frecuentes en aquellos deportes en los que se utilizan las manos, como el karate o el boxeo, o bien en aquellos otros en los cuales se juega el balón con la mano, como podría ser el baloncesto.

En este último tipo de deportes, la lesión suele ser provocada por la mala recepción del balón que en algunos casos puede llegar a una velocidad cercana a los 100 Km/h y sorprender a la mano en una posición defectuosa, es decir con los dedos en extensión completa, siendo una circunstancia frecuente en los principiantes. Efectivamente la posición en semiflexión de las articulaciones de los dedos es una posición más segura ya que permite absorber parte de la energía cinética del balón lanzado.

La lesión más frecuente y la más benigna está representada por las llamadas "artritis" de la articulación entre las dos primeras falanges del dedo. Esta artritis traumática, bien conocidas por los jugadores de baloncesto, son la consecuencia de un golpe directo sobre el extremo del dedo (en la acción de capturar un rebote) forzando la extensión de la articulación interfalángica. Se produce una inflamación de la arti-

culación por el traumatismo de la sinovial o incluso por el arrancamiento de la cápsula articular y suele acompañarse de distensiones ligamentosas de los pequeños ligamentos colaterales del dedo. La movilidad del mismo, aunque posible, resulta dolorosa. El tratamiento consistirá en la inmovilización parcial mediante una tira de esparadrápico que lo una al dedo vecino (sindactilia) y le protege de nuevos trauma-



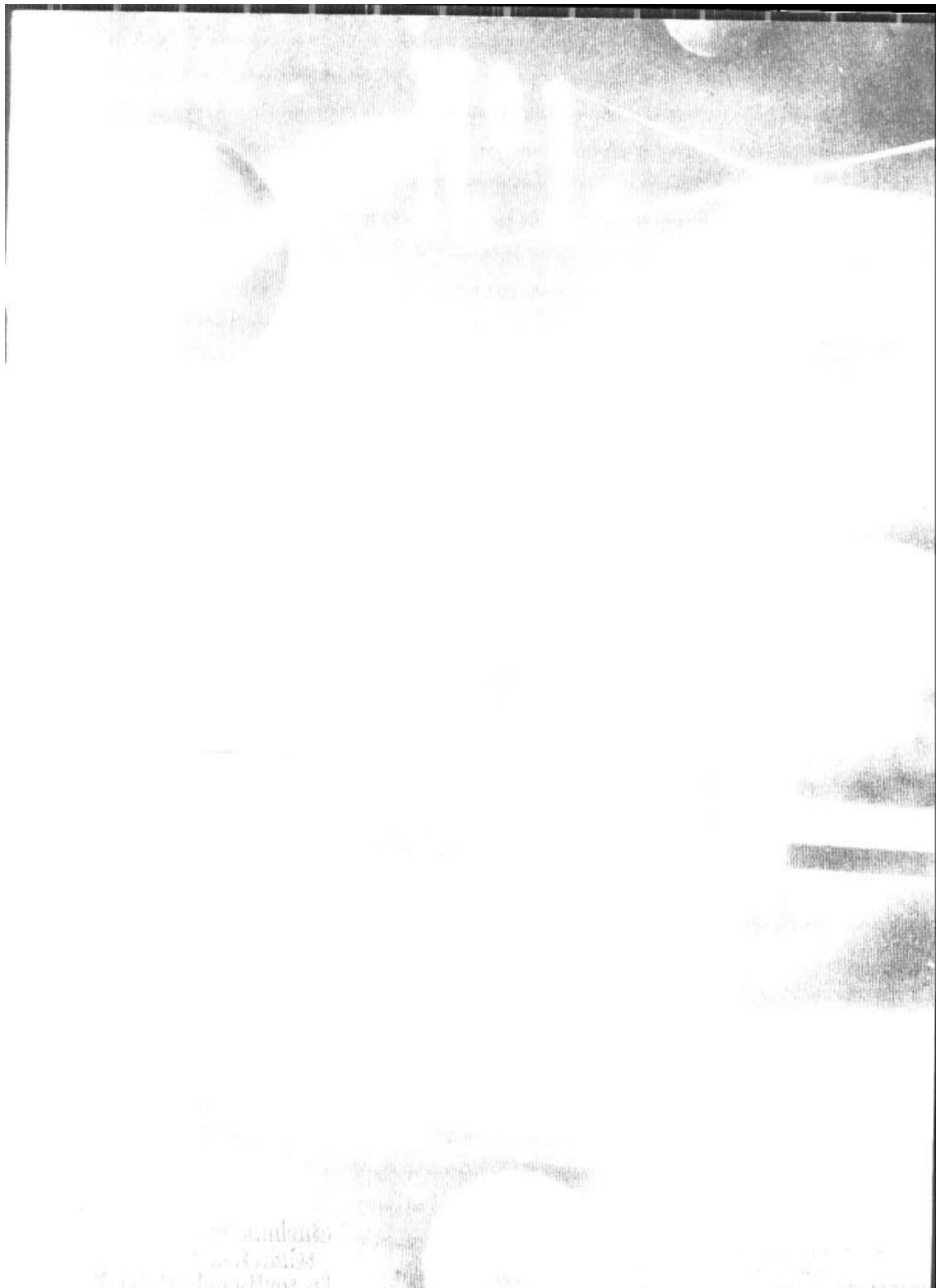
tismos, así como la administración de antiinflamatorios y analgésicos. Transcurrido el plazo habitual de cicatrización de estas lesiones (10-15 días) se puede prescindir de la protección. Cuando estas lesiones se producen con cierta repetición, acaban produciendo una fibrosis a nivel de la articulación y una inflamación residual que puede tardar meses en desaparecer, requiriendo la ayuda del fisioterapeuta y la aplicación de microondas o ultrasonidos.

Si el traumatismo es de mayor violencia, no suele detenerse la energía en la producción de una artritis traumática, sino que se fuerza

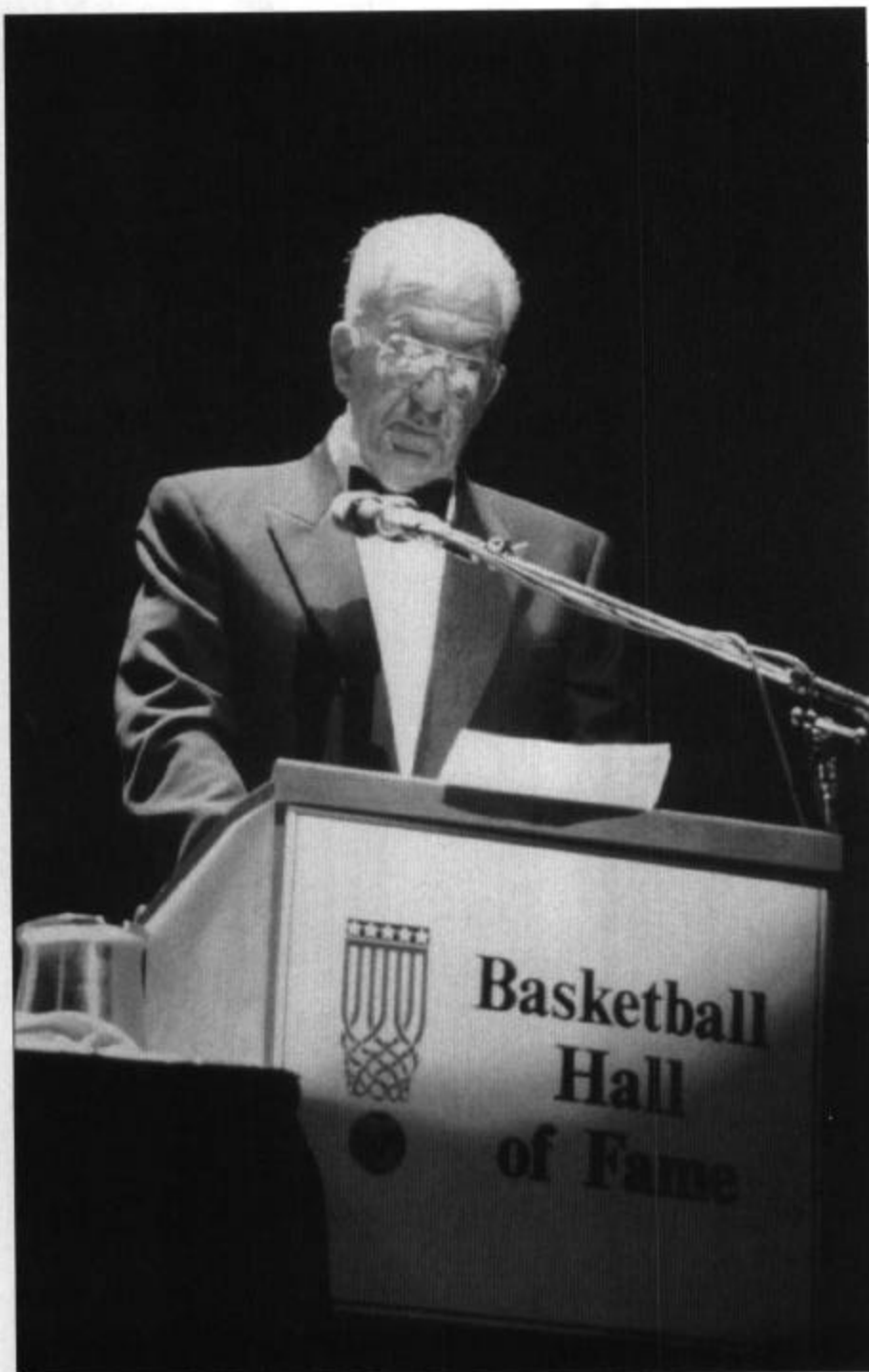
más la extensión de la articulación entre las falanges, luxándose el dedo. La deformidad entonces es evidente y el cuadro es aparatoso pero de fácil diagnóstico. Muchas veces es el mismo deportista o su entrenador el que reduce la luxación traccionando del dedo y reponiéndolo en la posición original. Se debe descartar la existencia de alguna pequeña fractura asociada realizando una radiografía, y se inmovilizará el dedo con una pequeña férula digital durante dos o tres semanas.

Finalmente, es posible que el impacto del balón actúe sobre el extremo del dedo, flexionando bruscamente la última falange cuando los tendones mantenían el dedo extendido y se puede provocar un arrancamiento del tendón extensor que puede llevar consigo un pequeño fragmento óseo. Nos encontramos con el famoso dedo en martillo (Figura 1), en el cual la última falange está flexionada y es imposible extenderla.

Se trata mediante la aplicación de una férula con la falange extendida durante 4-6 semanas siempre que exista un fragmento óseo. En ocasiones puede ser necesaria la cirugía para volver a anclar el tendón en su sitio. Más rara es la rotura del tendón flexor del dedo que puede provocarse en el deporte en el momento de agarrar fuertemente la camiseta de un contrario que se desmarca ("jersey finger"). El diagnóstico es más difícil y el tratamiento será necesariamente quirúrgico y precoz en estos casos, para suturar el tendón roto. □



*Un personaje mítico en  
el mundo de la canasta*



# CESARE RUBINI: LA FUERZA DE VOLUNTAD

Por **PACO TORRES**  
(Periodista)

▲ Un personaje mítico que ha entrado en el "Hall of Fame": un privilegio de pocos.



**C**esare Rubini tiene 74 años y se mantiene erguido como cuando jugaba y entrenaba en el mítico Simmenthal de Milán. Campeón de Liga en cinco ocasiones como jugador y en diez como entrenador, conquistó además una Copa de Europa, dos Recopas y una copa de Italia. Fue 39 veces internacional con Italia, con cuya selección ganó la medalla de plata en el Europeo de Ginebra en 1946. Es miembro del 'Hall of Fame' y preside la Asociación Mundial de Entrenadores desde su creación en 1977.

—¿Cómo ha evolucionado el mundo del entrenador desde los años cincuenta y sesenta en los que usted entrenó al Simmenthal Milán más laureado hasta la actualidad?

—La diferencia sustancial que existe entre los entrenadores de entonces y los de la temporada que se avecina al 2000, es que el entrenador ahora es el protagonista de todo lo que concierne el baloncesto. Y su protagonismo va muy a menudo en contra de los intereses de los clubs. Porque existen unas reglas en el mundo del baloncesto: todo el mundo es indispensable, pero todos pueden ser apartados. Son indispensables los jugadores, sí, pero jugadores hay muchos. Son indispensables los entrenadores, pero también hay muchos. Pero los que sí son indispensables son seguramente los directivos o patrocinadores que son los que tienen el dinero, los que pueden invertir el dinero en el mundo del baloncesto. Y esto lo deben de tener siempre presente, primero los entrenadores, luego los jugadores y finalmente también las federaciones. Porque el gran baloncesto siempre ha estado en manos de directivos apasionados de baloncesto, que se han gastado cientos de millones para conseguir que el baloncesto sea hoy en día el segundo deporte en Europa.



▲ Rubini con Dan Peterson, otro gran protagonista en el basket continental.

“  
**Lo que sí son indispensables son seguramente los directivos o patrocinadores que son los que tienen el dinero, los que pueden invertir el dinero en el mundo del baloncesto. Y esto lo deben de tener siempre presente primero los entrenadores, luego los jugadores y finalmente también las federaciones.**  
”

—¿Es el entrenador la parte más débil, por la que casi siempre se rompe la cuerda?

—Hoy podemos ver que entrenadores con un pasado excepcional, a mitad de la temporada son sustituidos por su ayudante, un joven entrenador, que posiblemente esté poco preparado. Y esto es para mí una de las mayores desgracias que hay en el mundo del baloncesto. Los entrenadores que pueden entrenar a un equipo son escogidos sin que su currículum tenga unos resultados, son escogidos por inspiración de un mánager

o por la prensa o por los jugadores mismos que lo boicotean en el vestuario.

—Usted hablaba mucho con sus jugadores, yo siempre he oído que Rubini hablaba muchísimo en los vestuarios antes de los partidos, que preparaba muy bien psicológicamente a sus jugadores. ¿Es tan importante la relación entre entrenador y jugador?

—Yo creo que sí. Ahora entre jugadores y entrenador no existe relación humana, sino que sólo cuenta si el jugador rinde, si es bueno o si le cae bien al entrenador. Sin embargo no tiene que ser así. El entrenador tiene que ser un psicólogo excepcional. Puede que tenga que tratar con ellos el tema que sea, pero los jugadores le deben siempre un respeto. Un respeto sobre todo humano. Los entrenadores piensan que saben mucho de baloncesto cuando ven videos, o leen libros o escriben artículos; eso es un baloncesto diferente. El baloncesto se juega con la cabeza, con el corazón, con la fuerza de voluntad, con la preparación



“

*El baloncesto se juega con la cabeza, con el corazón, con la fuerza de voluntad, con la preparación atlética y sobre todo con la comunicación que tienen los jugadores que están en la cancha; ninguno de ellos tiene que jugar para sí mismo, sino jugar para el equipo porque es el equipo el que tiene que ganar.*

”

➡ atlética y sobre todo con la comunicación que tienen los diez o doce jugadores que están en la cancha; ninguno de ellos tiene que jugar para sí mismo, sino jugar para el equipo porque es el equipo el que tiene que ganar.

—Hace poco en nuestro país un jugador se negó a saltar a la cancha cuando se lo ordenó el entrenador. ¿Habría sido posible esto con Rubini?

—El asunto principal es prevenir estos hechos, no esperar a que sucedan en la cancha. Hay que saber antes si el jugador es algo especial, si necesita un trato especial. A mí nunca me ha pasado. Yo he entrenado durante 33 años siempre en el mismo club/sociedad, y nunca me ha pasado que un jugador se haya negado a jugar cuando yo le he dicho que saliera.

—Todos esos años en los banquillos le han dado una gran experiencia, experiencia que le debe haber resultado muy útil a la hora de presidir la Asociación Mundial de Entrenadores. ¿Desde hace cuánto tiempo ocupa usted ese cargo?

—Desde 1977, año en que la fundó Pedro Ferrándiz. En un principio fue algo que se hizo ‘idealmente’. Al comienzo tenía a todo el mundo en contra. Nosotros tuvimos la suerte de que entonces Robert Busnel, que era el presidente de la Federación Europea, ex entrenador, un gran amigo, nos ayudó mucho a ponerla en marcha. Luego



▲ Su fuerza de voluntad le ha llevado a la cumbre del basket en distintas facetas.

Stankovic, después de los Juegos Olímpicos de Moscú, reconoció la Asociación y desde entonces llevamos trabajando.

—¿Es importante que los entrenadores estén unidos y caminen en una única dirección?

—No es que sea importante, es indispensable. Los entrenadores son seguramente individualistas. Deben entender que en una sociedad como la nuestra, que tiene un desarrollo enorme y que tiene un valor también en el plano ético, de educación, tienen la delegación de atraer a los jóvenes para que jueguen. Crear una nueva mentalidad. Esto es algo que está fuera de la técnica baloncestística. Es algo que una Asociación puede hacer.

—¿Qué proyectos piensan desarrollar en un futuro próximo?

—Pues junto a la Asociación Europea, que preside Toni Comas,

estamos preparando un programa para formar entrenadores que se ocupen de la franja juvenil. Una franja que comprende desde los 13 años hasta los 18 años. Yo propondré, no sé si los demás estarán de acuerdo, que el programa que se hará para los entrenadores de los equipos juveniles sea muy similar en todos los países del mundo.

Que sea el único, la verdadera fuente de todo lo que el baloncesto puede llegar a dar un chaval. Por ejemplo, ¿cómo es posible que

“

*Es correcto ganar, pero a una edad de formación no lo es todo. Hay que formar primero al jugador, y los entrenadores se olvidan siempre que cuantos más jugadores tengan, más fácil será su labor.*

”





▲ Cesare Rubini rodeado por Anton Comas y Boris Stankovic.

“

*Yo creo que el entrenador debe saber jugar de una y de otra manera. Y debe entender que si el baloncesto no es aceptado por el público, y es aceptado sólo por los "tifosi", el baloncesto no tendrá una brillante carrera.*

”

el mio, como Asociación Mundial: hacer hincapié en la comunicación, en la psicología, en la dirección de equipo. Hay que pensar que el entrenador es el responsable de conducir a un grupo de personas que afronta la vida de una manera diferente. Hoy en Italia, muchos entrenadores de los nuestros, de los más

cualificados, como por ejemplo Messina, Gamba, Bianchini o Bucchi acuden a la universidad para impartir unos cursos sobre como dirigir a grupos, y como se puede hacer convivir un grupo con un objetivo común.

—El basket europeo parece que está dividido entre dos corrientes, la que aboga por el baloncesto

► un entrenador de un equipo de chavales de 14 años, haga jugar a cinco de ellos y los otros cinco en el banquillo? Esto es un error. Es un problema de educación. Es correcto ganar, pero a esa edad no lo es todo. Hay que formar primero al jugador, y los entrenadores se olvidan siempre que cuantos más jugadores tengan, más fácil será su labor. Si hay jugadores de la cantera, los clubs pueden pagarlos mucho menos. Así el baloncesto puede volver a resurgir. Y esto es muy difícil de transmitir. Pero si sólo se habla, no se hace nada. Hay que establecer unas reglas; si un entrenador debe hacer unas determinadas cosas, por ejemplo tener un carnet, si han hecho un curso, cada año debe acudir a un curso para ponerse al día. Se pueden hacer muchas cosas para mejorar.

—Usted visita regularmente a España y aquí la Asociación que preside Toni Comas cumple ahora 25 años y además tiene un órgano de comunicación entre todos los asociados que es la revista 'Clínica'.

que cumple 10. ¿Qué opinión tiene de la labor que hace la Asociación Española de Entrenadores?

—Ante todo quiero felicitar a Toni Comas por este doble aniversario. Hasta ahora ha hecho mucho, pero pienso que puede hacer mucho más. Sus objetivos creo que deben ser el objetivo de todas las asociaciones, y también



▲ Stankovic y Rubini observando una bella escultura.

espectáculo, que lleve gente a las canchas y la que prefiere otro controlado, que asegure resultados. ¿A qué corriente se apunta?

“

**Sería muy importante que "Clínic" llegara a todos los entrenadores del mundo. Ya sé que es difícil, pero sería un bello proyecto. Porque la revista es excelente.**

”

—Yo creo que el entrenador debe saber jugar de una y de otra manera. Y debe entender que si el baloncesto no es aceptado por el público, y es aceptado sólo por los 'tifosi' (hinchas), el baloncesto no tendrá una brillante carrera. El baloncesto debe ser espectáculo, debe ser algo bonito. Pero hay diferencia entre el baloncesto de más nivel y el baloncesto juvenil. Hay que descubrirlos... para que el equipo se haga, con una mentalidad que le da el entrenador de juveniles, para que vaya hacia adelante, que lo importante es ganar pero no a costa del espectáculo, de jugar bien para que la gente pueda acudir a las canchas. No son sólo estos dos puntos los que pueden aportar. Yo personalmente prefiero el juego de fantasía, el juego brillante, de ataque, en lugar de el de defensa. Un 54-51 no está nada bien.

—Quizá hacia donde tenga que ir el entrenador es a abrir la mentalidad del joven, para que él pueda tener, cuando crezca tanto físicamente como jugador, unos amplios recursos tanto técnicos como mentales.

—Sí, absolutamente. Por eso son tan importantes los clínicos, esta revista. Yo le he comentado a Toni que sería muy importante que 'Clínic' llegara a todos los entrenadores del mundo. Ya sé que es difi-



▲ Stankovic y Rubini: gran parte de la historia del basket mundial en las últimas décadas.

“

**Intentemos crear una nueva generación de entrenadores que tenga algunas de las cualidades de los que están arriba, pero también que tenga algo diferente a lo que se ha hecho hasta ahora.**

”

clí, pero sería un bello proyecto. Porque la revista es excelente.

—¿Cuál es el mensaje de Rubini a los entrenadores españoles?

—A los entrenadores veteranos les pediría que ayuden a crear

otros nuevos entrenadores, con el fin que los nuevos entrenadores de juveniles puedan crear los jugadores que luego servirán a los grandes entrenadores. Quisiera que todos los entrenadores, no sólo de España, sino de todos los países europeos entendieran el mensaje que hoy envía la FIBA y que enviamos nosotros: dejemos a los que ya están arriba ahora, e intentemos crear una nueva generación que tenga algunas de las cualidades de los que están arriba pero también que tengan algo diferente a lo que se ha hecho hasta ahora. □







Winterthur  
**Salud**



**Cuidamos de su salud,  
toda su vida**

**winterthur**  
salud

*Tan exigentes como usted*