

ELNUEVO

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XI • Núm. 41 • Abril 1998

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



FIBA Study Centre

AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS



Aldo Vitale
Managing Director,
FIBA Basketball
Promotion



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department



Pier Luigi Marzorati
Technical Coordinator,
FIBA Study Centre and
Research Department

The FIBA Study Centre and Research Department is one of the Departments of FIBA Basketball Promotion GmbH, a limited company, 100% owned by FIBA, the International Basketball Federation, with its headquarters in Munich.

The FIBA Study Centre was founded in 1994 (at first under the name of FIBA Sport Projekte) to encourage the growth of sports facilities. Its technical advisory body, together with a consortium of Partners, is working towards the standardisation of the rules and specifications for basketball-related equipment and materials as well as towards the improvement of basketball halls for the image of FIBA and the safety of players and public.

The experience gained during these four years of hard work is invaluable and must be passed on to all basketball federations and clubs. Even other sports federations can profit by it and we are always willing to help with all types of problems pertaining to the building, construction and refurbishing of sports halls.

Part of our knowledge has been collected within two "Guides", the "Guide to Basketball Facilities for High-Level Competitions" and the latest "Guide to Small Basketball Facilities". Both deal with and find solutions to many problems that arise during the building and management of sports facilities.



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



These Guides can be obtained from:
Nicole Appleby
FIBA Basketball Promotion GmbH

Study Centre and Research Department
Boschetsrieder Straße 67
D-81379 Munich | Germany

Tel.: ++49-89-74815868
Fax: ++49-89-74815888
e-mail: secretariat@office.fiba.com



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COURT

GES

PORTER
It's Where You Play On!

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARD SPORTS, INC.



MONDO

BERTELE
CONSTRUCTION

Champion
U.S.A.

FOX40

LARGA VIDA

Como Secretario General de la FIBA, estoy muy contento de la existencia de una revista técnica para los entrenadores de baloncesto, en un país en el que la Asociación de Entrenadores juega un papel fundamental.

Sé que Clinic tiene una gran difusión. Para la FIBA, es una revista muy apreciada y mi voluntad siempre ha sido ayudarles.

En el mundo actual, el baloncesto tiene más importancia que nunca. Yo creo que es un ejemplo de lo que debería ser el mundo hoy y no siempre es: la convivencia y la amistad que hay entre los deportistas de distintos países con diferentes sistemas políticos. Es una gran lección que damos al mundo de que esta paz es posible.

CLINIC cumple 10 años, una efeméride importante del baloncesto. Yo estoy contento de estar donde estoy. Eso me permite tener una idea, orientarla, realizarla e incluso madurarla. Esto en la vida pública es muy difícil. Me he entregado a ello y me llena de satisfacción ver que hay gente en el mundo que me sigue, como mis amigos de la AEEB.

Yo tengo una sólida amistad con Anton Comas, Presidente de la Asociación Española y Europea, del mismo modo que sucede con Rubini, Presidente de la Asociación Mundial. Los dos son miembros de la Comisión Ejecutiva de la FIBA y ese es un reconocimiento de la FIBA a los entrenadores. Comas preside una de las organizaciones baloncestísticas más modélicas del mundo; para mí, ejemplar.

Por eso felicito a CLINIC y le deseo larga vida. Su continuidad será el mejor instrumento para la formación de todos los entrenadores de baloncesto.



BORISLAV STANKOVIC
Secretario General FIBA

2c2 en el poste medio <i>ROBERTO HERNANDEZ</i>	Pág. 4
Pase usted, por favor <i>VICTOR LAGO</i>	Pág. 8
Asamblea general EABC	Pág. 11
El entrenamiento integrado <i>IGNACIO COQUE</i>	Pág. 12
Defensa de los años 70 (y II) <i>MARCOS VAZQUEZ</i>	Pág. 17
Lógica interna del baloncesto <i>JOAQUIN RUIZ LORENTE</i>	Pág. 21
Actividades 25 aniversario	Pág. 26
Clinic "Final Four'98"	Pág. 28
Evaluar el rendimiento <i>JORDI FREIXANET</i>	Pág. 30
Psicología <i>JOSE MARIA BUCETA</i>	Pág. 32
"Salto y cambio" <i>MIGUEL ANGEL HERNANDEZ</i>	Pág. 34
Zona mixta "triángulo y dos" <i>SALES y CHAPARRA</i>	Pág. 38
Más espectáculo, por favor <i>JUAN CARLOS MITJANA</i>	Pág. 41
Entrevista con Anton Comas <i>PACO TORRES</i>	Pág. 45

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^o Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Traducción
Neus Blanch

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

Han colaborado en este número

Roberto Hernández; Victor Lago; Ignacio Coque; Marcos Vázquez; Joaquín Ruiz Lorente; Jordi Freixanet; José María Buceta; Miguel Ángel Hernández; Vicente F. Sales; José Raúl Chaparra; Juan Carlos Mitjana; Paco Torres.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos 91 575 35 65 - 91 575 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.



OCHO SOLUCIONES PARA EL JUEGO 2c2 EN EL POSTE MEDIO

Por **ROBERTO HERNANDEZ** (Entrenador Nacional)

Es este un artículo que no pretende abordar planteamientos de técnica individual sobre los jugadores interiores. Sin embargo, me parece oportuno, sin ánimo de profundizar más, realizar algunas consideraciones sobre esta "clase" de jugadores. En primer lugar, creo que es conveniente afirmar que el bagaje ofensivo de estos jugadores debe ser el máximo posible, es decir no "esconderlos" bajo del aro, no utilizarlos solamente cuando tengan balón, sino hacerles ver que sin balón pueden jugar para ellos mismos pero también para sus compañeros, etc. En segundo lugar, creo de gran importancia su capacidad de visión de juego (elemento entrenable), ya que son ellos los que, tanto en ataque como sobre todo en defensa, tienen una mayor visión del campo y del juego que está desplegando el equipo rival. Sería tema de otro artículo el trabajo técnico a realizar con ellos.

El objetivo de este artículo no es el de presentar ninguna novedad acerca del juego 2c2 en el poste medio, sino más bien reflexionar

sobre un aspecto del baloncesto sobre el que he podido trabajar durante un tiempo y sobre el que existen muchas y variadas soluciones, pero que en la mayoría de los

dores de perímetro e interiores. Para ello, además de la lógica preparación técnica específica de cada uno de los jugadores, existe algo más importante, la buena coordinación que han de tener el uso de ambas técnicas específicas (para jugadores interiores y para exteriores). En pocas palabras, ¿de qué sirven un buen jugador exterior y un buen jugador interior si a la hora de jugar un 2c2 juntos no saben qué soluciones tienen ambos para sacar el máximo rendimiento a sus condiciones técnicas específicas? Bien, pues éste es el motivo y el objetivo del artículo, dar posibles soluciones al juego 2c2 en el poste medio.

En mi opinión, la necesidad de jugar con los jugadores interiores es indiscutible por varias razones. En primer lugar, si jugamos con ellos,

las defensas de los equipos contrarios se cerrarán, con la lógica consecuencia que nuestros jugadores exteriores tendrán muchas más facilidades para recibir y para jugar (diagrama 1). Segundo, si utilizamos al poste, tanto con balón como sin balón, crearemos más espacios a la hora de jugar en equipo, con la lógi-



casos no pueden (o no saben) poner en práctica los jugadores ni las jugadoras.

Uno de los aspectos más importante del actual juego del baloncesto es la buena relación que ha de existir entre el juego interior y el juego exterior, es decir entre juga-



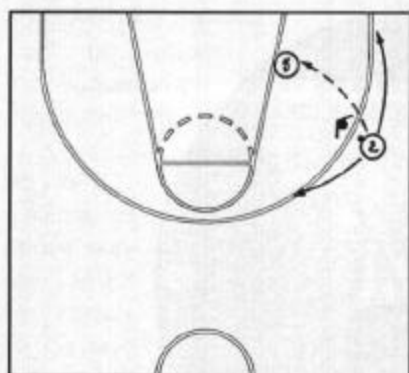


DIAGRAMA 1

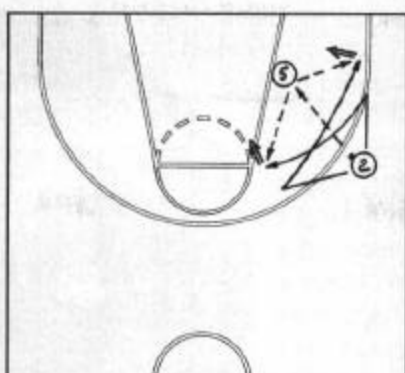


DIAGRAMA 3

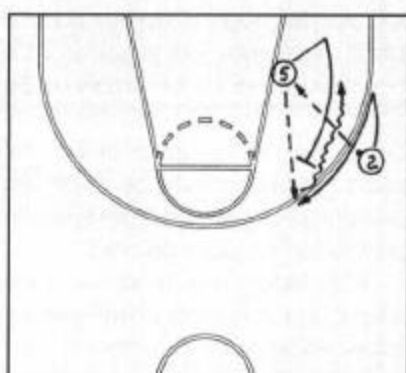


DIAGRAMA 5

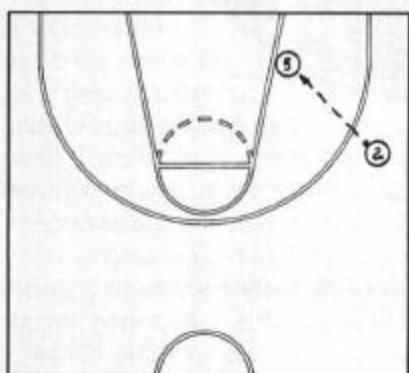


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

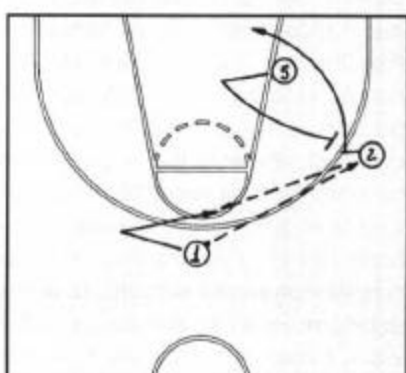


DIAGRAMA 6

ca consecuencia de conseguir canastas más fácilmente. Por último, pero no menos importante, si usamos a los hombres interiores y les hacemos ver que todo su trabajo, tanto cuando tienen balón como cuando no lo tienen, es de gran importancia para el resto de compañeros, se sentirán mucho más importantes y necesarios para el juego del equipo. Al mismo tiempo, los jugadores de perímetro respetarán su trabajo y conseguiremos con todo ello una mayor cohesión del grupo.

Estos recursos tácticos están dirigidos al juego libre y para que se desarrolle la capacidad de lectura de defensa y la capacidad de decisión individual, pero son perfectamente aplicables para cualquier sistema que finalice con un juego de 2c2.

Como luego veremos, estas soluciones se van complicando cada vez más de forma aglutinadora, es decir, siempre hay que tener presente el recurso anterior y sino pasar al

siguiente. Sino se puede usar el recurso uno, usar el segundo recurso y sino el recurso tres, así sucesivamente.

Las ocho posibles soluciones al juego 2c2 en el poste medio son:

✓ 1) 1c1 del poste (diagrama 2): esta puede que sea la más sencilla ya que "solamente" tenemos que meter el balón al pívot para que juegue. Aquí tendrían mucho que ver los fundamentos específicos del pívot (cómo cogerse la posición, qué movimiento emplear, etc.) y su capacidad de lectura de su defensa.

✓ 2) dentro —fuera y tiro exterior (diagrama 3): aquí ya empezamos a exigir algo más al jugador exterior que debe saber moverse con sentido y recibir para tirar, fintar y penetrar, doblar balón al poste, etc. El pívot debería leer la defensa del jugador exterior y dar un buen pase de vuelta. No olvidarse nunca del primer recurso táctico. Dentro de este recurso también podemos introducir alguna variación, como puede ser un pase "skip" (saltarse

una posición de pase) del pívot al base en vez de al alero si está muy presionado.

✓ 3) corte del alero (diagrama 4): aquí se exige lo mismo que en la solución anterior pero con diferente recurso según actúe la defensa.

✓ 4) dentro —fuera y "pick and roll" (diagrama 5): Aquí se vuelve a exigir lectura de la defensa (no olvidarse de los tres recursos anteriores). Si no hay solución con las anteriores ideas podremos recurrir al bloqueo directo del poste al alero. La forma de pedir el bloqueo puede variar: marcando con la mano el lugar donde se quiere el bloqueo, avisando con la voz, con la mirada, etc. El hombre grande puede aquí tener una posibilidad de jugar lejos de la canasta. Como es lógico no es necesario meter el balón dentro para volverlo a sacar y recibir el bloqueo directo.

✓ 5) bloqueo ciego interior-exterior (diagrama 6): se exige aquí buena lectura de la defensa al poste medio por parte del alero y



lectura del juego y rapidez para el pívot. Incluimos un jugador más para solucionar de otra manera. En caso de que no se pueda meter el balón tras el bloqueo ciego del pívot, tenemos a éste de nuevo en posiciones alejadas del aro y con la posibilidad de jugar de cara.

✓ 6) "return" o intercambio entre exteriores (diagrama 7): se requiere buen timing entre exteriores e interior y un buen pase de vuelta. Seguimos contando con tres jugadores y con la posibilidad de introducir más fundamentos técnicos: tiro, finta de tiro de quien recibe, doblar el balón si el defensor del poste sale a taponar el tiro, etc. En definitiva, una solución más completa tanto técnica como tácticamente y que aglutina a todas las anteriores. En el intercambio se puede emplear un bloqueo indirecto entre exteriores o un simple cruce entre ellos; personalmente prefiero esta última opción ya que así evitamos posibles faltas de ataque en la

recepción del bloqueo.

✓ 7) dentro —fuera y aclarado para 1c1 (diagrama 8): el jugador grande debe jugar sin balón y crear un espacio para su compañero que tendrá posibilidad de jugarse 1c1 para acabar o doblar el balón al pívot que está jugando lejos de la canasta y de cara preparado para que le doble el balón. Al mismo tiempo el otro exterior está preparado para reemplazar al alero que se juega el 1c1 y si se dobla el balón al poste poder recibir de él y poder tirar (diagrama 9). Los jugadores deben tener presentes todos los recursos anteriores y reaccionar ante cualquier despiste de la defensa.

✓ 8) "return" + aclarado para 1c1 (diagrama 10): ésta puede ser la solución más completa y la que aglutine a todas las anteriores, puesto que incluye visión de juego para jugadores interiores y para jugadores exteriores. Requiere buenos fundamentos para exteriores y para interiores.

Este tipo de recursos se pueden entrenar de forma analítica sin defensa, de forma analítica con

defensa, a través de ruedas, por tríos, empleados como transición, etc.

Una de las ventajas que tienen estos recursos es que no es necesario meter el balón dentro para hacer jugar a los pívots, para evitar si fuera necesario los

posibles 2c1 que haga el equipo contrario a nuestros pívots. Después de haber visto las ventajas también cabe decir que es necesaria una total concentración y atención de todos y cada uno de los jugadores que intervienen en los recursos ya que se debe decidir y seleccionar mentalmente en poco tiempo la solución que se va a realizar.

Para terminar, debo decir que todo este juego por conceptos del 2c2 en el poste medio no sirve de nada si no se sabe cómo, cuándo y dónde pasar al poste medio, cómo dar un pase de vuelta, cómo hacer cambios de ritmo, leer la defensa, etc. En definitiva tener un buen bagaje de fundamentos técnicos ofensivos individuales para luego poder aplicarlos a los fundamentos tácticos ofensivos individuales y colectivos. □



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10



EUROBASKET HIGH FIVE 98



TORNEOS INTERNACIONALES DE BALONCESTO

5 EDICION



LLORET DE MAR

20 Junio - 27 Junio 1998
27 Junio - 4 Julio 1998



NIZA/
MONTECARLO
8 Julio - 12 Julio 1998

CATEGORIAS

BASKET OPEN Femenino • Masculino

(OVER 35) • (SENIOR) • (AÑOS 1977 / 78) • (AÑOS 1979 / 80)
(AÑOS 1981 / 82) • (AÑOS 1983 / 84) • (AÑOS 1985 / 86)

MINIBASKET Femenino • Masculino (AÑOS 1987 / 88) • (AÑOS 1989 / 90)

LOS ENTRENADORES AFILIADOS A LA A.E.E.B. TENDRAN DERECHO A:

- 50% de descuento si participaran con un grupo de 15 personas
- CUOTA GRATUITA si participaran con un grupo de 20 personas

Para informacion:

ESPAÑA - Tel. 972 . 202435 Fax 972 - 226018

ITALIA: Tel. / Fax 07.39.385.250251 / 250590

FRANCIA: Tel. 07.33.4.93.935649

E-mail: eurobskt@energy.it - <http://www.sportevents.it>

PASE USTED, POR FAVOR

Por **VICTOR LAGO** (Entrenador Superior)

Durante mis años de entrenador una de las razones escuchada con más frecuencia para analizar errores ha sido el tradicional "perdemos muchos balones", frase que admite las variantes conocidas como "no conseguimos que el balón llegue donde lo deseamos", "no metemos balones al interior", "nuestra circulación de balón es mala"... reducidas a una expresión concluyente "no sabemos pasar".

El pase como fundamento debería ser, pues, una de las preocupaciones básicas en jugadores y entrenadores; en mi caso, me ha llevado a algunas conclusiones que son el objeto de estas líneas.

♦ **1ª Pregunta:** ¿Por qué no pasamos bien?

● Posible respuesta

- ✓ a) Porque lo entrenamos poco y mal
- ✓ b) Porque el jugador no le da importancia al pase

La opinión "a" nos lleva a indagar en que consideramos un buen pase y que podríamos hacer para que los jugadores a nuestra disposición (cuando uno intenta escribir "nuestros" jugadores salta la visión paternalista y egoísta del entrenador) puedan mejorar sus pases. Esto nos lleva a la:

♦ **2ª Pregunta:** ¿Cuáles son las características de un buen pase?

Uno aquí mantiene la teoría de lo práctico, o sea que un pase es bueno si es un pase V.I.P. (Visión global, Intensidad, Precisión). Sin destacar otros aspectos importantes como la correcta ejecución técnica, oportunidad, tensión, etc., pienso que si conseguimos las características citadas estaremos generalmente ante un buen pase.

Aceptando lo anterior llegamos a uno de los puntos claves:

♦ **3ª Pregunta:** ¿Qué podemos hacer para conseguir un pase VIP?

Pasando a la técnica de entrenamiento, y desglosando las cualidades citadas, empezamos por la *visión global*, que particularmente me parece más completa que visión marginal, a la que incluye, pero sin olvidar que el jugador necesita también visión del objetivo.

En un principio parece evidente que el jugador debiera ser capaz de mantener controlados visualmente hasta 10 objetivos diferentes (4 compañeros, 5 defensores y el balón); lo que entra en el mundo de la utopía (con gloriosas excepciones) cuando nos encontramos con jugadores que parecen incapaces de percibir tan sólo la situación de su atacante y el balón, cuando defienden, o la del defensor de su receptor cuando atacan. Por tanto seremos prudentes e intentaremos objetivos sencillos:

● **Ejercicio 1:** Situamos a los jugadores formando un círculo y les damos balones de forma alternativa (uno con balón y su contiguo sin él). Comenzamos el ejercicio pasando los balones en una dirección, la derecha por ejemplo, y por tanto recibiendo de la izquierda, sin moverse del sitio; a los pocos segundos se detiene el ejercicio y comienza el movimiento; los jugadores deben mantener la dinámica de recepción-pase con los mismos compañeros pero deben estar en movimiento siempre que no tengan un balón en las manos.

El objetivo fundamental es que el jugador, en movimiento, sea capaz de mantener control visual sobre su

pasador y su receptor, además de comprobar que el receptor esté preparado y sin balón; si a ello añadimos en poco de "I + P" estamos en la línea correcta.

● **Ejercicio 2:** Grupos de 5 jugadores en 1/2 campo, un entrenador con balón, los jugadores en movimiento (bien desplazamientos libres, bien en movimientos organizados de ataque). Cuando (E) lo desea, pasa a uno de ellos, (1), y en el instante de la recepción nombra a otro jugador, (2), que debe recibir de (1) sin pausa perceptible para anotar... o al menos intentarlo.

El objetivo es el control visual de la situación en cancha de los cuatro compañeros en ataque, combinable con 5c0 ofensivo para mecanizar movimientos de ataque. Es fundamental la movilidad de los jugadores, y que nombrar al último receptor sea simultáneo a la llegada del pase a (1).

Hay opciones como que al recibir (2) los otros cuatro intenten que no anote; que jueguen 2c3: (1) y (2) contra los otros tres; que se pueda interceptar el pase de (1) a (2) etc., pero lo básico reside en que (1) sea capaz de recibir y pasar a su objetivo sin demora alguna obligándole a que para ello siempre tenga localizados a sus compañeros.

Como complemento, usando la misma idea básica, uno de esos días en que hay que repasar opciones tácticas en 5c5 media cancha y el entrenamiento está poco animado, se les puede pedir a los jugadores que a la señal del entrenador se detengan en mitad del movimiento y cierren los ojos. El entrenador citará un jugador y el hombre con balón debe pasarle, sin abrir los ojos (el ►



receptor puede hacerlo y su defensor también por si nuestra "I" es alta pero la "P" no tanto). Comprobaremos entonces, ya con presión defensiva, si los jugadores mantienen el control de la situación de sus compañeros o si los balones empiezan a perderse por la línea de fondo, rebotan contra el tablero o fluyen por la cancha sin destino perceptible.

El conseguir *intensidad* es un problema de exigencia constante en todo tipo de trabajo de pase, no permitir el automatismo y la relajación que provocan esos pases de lentitud exasperante y resultados nulos. Dentro de ese trabajo podemos usar algunos ejercicios conocidos de sobra por todos.

● **Ejercicio 3:** Las competiciones a 10 pases, dos equipos de cuatro, cinco o más jugadores que intentan en espacio reducido lograr diez pases consecutivos sin que defensores puedan tocar el balón, sin botar y sin dejar de moverse sin balón, son excelentes en fases iniciales de formación y buen calentamiento. Si además se les pone límite de tiempo, por ejemplo 12-15 segundos para lograr los 10, conseguimos hacer crecer la intensidad del pase notablemente.

● **Ejercicio 4:** Grupos de cuatro o seis jugadores con uno de ellos en el centro y un balón en el perímetro; el jugador del centro intenta tocar a cualquier jugador del perímetro sin balón, mientras el jugador con balón intenta impedirlo haciendo llegar el balón al compañero exterior antes de que sea tocado. El jugador de centro no puede detenerse pero sí fintar; si logra su objetivo se intercambiará con el jugador tocado.

Obligar a pases muy rápidos y a hacer llegar el balón al lugar donde se necesita ¿no nos suena conocido?

● **Ejercicio 5:** Descrito en el *diagrama 1* y basado en que siempre habrá tres pases entre jugadores antes de cambiar de receptor.

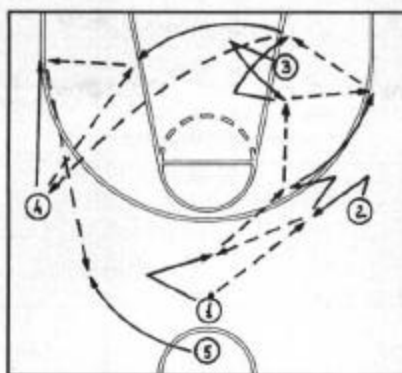


DIAGRAMA 1

A partir de cinco jugadores, (1) con balón pasa a (2) que ha fintado recepción. (1) finta (o inicia corte y vuelve) y recibe el pase de vuelta de (2), que repite gesto para recibir de (1); en ese momento (3) juega "flash-pivot" y recibe de (2), que se desplaza para jugar dentro-fuera con él. Tras la segunda recepción, (3) se gira y cambia el balón en diagonal a (4) cortando luego hacia él y recibiendo el pase interior. (4) se desplaza y recibe de (3) para jugar con (5), que trabaja la recepción y, tras jugar de nuevo con (4), reinicia el ciclo. Los jugadores rotan hacia donde han pasado.

El objetivo es lograr intensidad en diversas distancias y tipos de pase, aunque también es excelente para la coordinación finta-recepción-pase. Ganaremos puntos en nuestra misión básica si lo hacemos simultáneamente en ambas canastas y en competición, bien a número fijado de pases, bien a "primer error" (pase perdido, un sólo pase entre dos, rotación equivocada... demasiado frecuentes para nuestra desgracia).

Para finalizar con las que habíamos considerado cualidades fundamentales de un buen pase nos encontramos con la *precisión*, o capacidad de poner el balón en el lugar deseado que cierra el ciclo después de escoger el citado lugar (Visión) y suministrar al balón la velocidad necesaria (Intensidad).

El trabajar la precisión en el pase lleva asociado, para el gusto del firmante, la necesidad de que exista oposición de algún tipo en el reco-

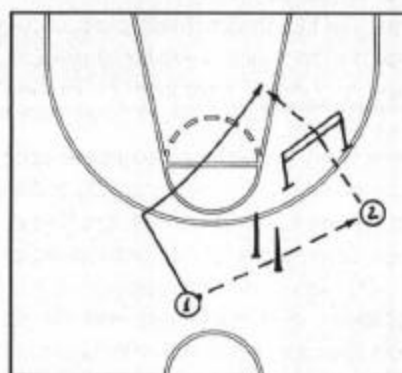


DIAGRAMA 2

rrido del balón. Bien es cierto que la precisión se puede trabajar mediante repetición de pases a un objetivo sin más, por ejemplo marcando una "diana" en una pared y pasando contra ella a distintas distancias y tipos de pase, sin embargo pienso que es más productivo que la precisión venga relacionada con obstáculos en la ejecución del pase.

● **Ejercicio 6:** Partiendo de algo tan sencillo y habitual como una rueda de entradas a canasta podemos hacer incidencia en la precisión de los pases situando dos obstáculos, *diagrama 2*, uno de ellos formado por dos barras verticales altas (o bajas situadas sobre una mesa por ejemplo) por el medio de las cuales estará la línea del pase entre (1) y (2) (a más cercanía entre barras, mayor precisión se requerirá), y luego una valla bajo la que botará el pase picado de (2) a (1) tras el corte de éste. La idea es dos pases, uno tenso y otro picado con obligación de trayectoria exacta.

Evidentemente las variaciones de posiciones de pasadores y tipos de pase dan infinitas combinaciones sobre la misma idea (interior-exterior, pase sobre corte débil-fuerte, etc.). En cualquier caso escoger obstáculos que aguanten bien los golpes... por si acaso.

● **Ejercicio 7:** El trabajo que se describe en el *diagrama 3* se ejecuta por grupos y desarrolla dos tipos de pase (el de apertura y el de largo recorrido) en situación de oposición defensiva.

El prime jugador del grupo, (1), ➡



lanza el balón a tablero para recuperar el rechace y recibir la presión del segundo, mientras el primer jugador del grupo (2) trabaja para recibir en movimiento su pase, con la oposición del segundo jugador del grupo (2); cuando lo logra, debe buscar, a ser posible sin bote, el pase a (3) salvando la oposición del defensor que no podrá salir de la zona rayada. La rotación es ataque-defensa-descanso en cada grupo y cada (1) rotación entre los grupos.

Se busca la precisión en pase sobre la oposición defensiva y en función de la calidad del mismo se puede reducir o aumentar la presión que deseamos que mantengan los defensores sobre las líneas de pase, así como suprimir alguno de los defensores en el primer pase. Como opciones podemos usar que el rebote sea producto de tiro libre, o tiro del entrenador, señalar finalizaciones, marcar tipos de pase, etc.

Volvamos la vista atrás y veamos las opciones de respuesta a la pregunta número uno; hasta ahora partíamos de que nuestro entrenamiento no era suficiente para mejorar a los pasadores, pero habría que saber que importancia dan nuestros jugadores al pase.

¡Ah! sí a todos les encantan las asistencias mirando a la grada entre cuatro defensores que parece un regalo al compañero, pero ¿y el pase habitual?, la circulación exterior, el pase a los cortes, el pase interior... ¿es también importante para ellos?

El jugador, en el desarrollo de la mayoría de sus fundamentos, encuentra recompensas rápidas; si mejora su tiro anotará más; si su defensa se hace más efectiva impide brillar al rival; si su rebote es poderoso garantiza minutos y anotaciones cercanas en ataque; si su manejo es perfecto podrá sobrepasar defensores con facilidad; pero cuando mejora su pase ¿qué consigue?

Podríamos contestar que la mejora del juego colectivo, fluidez, etc., circunstancias quizás menos

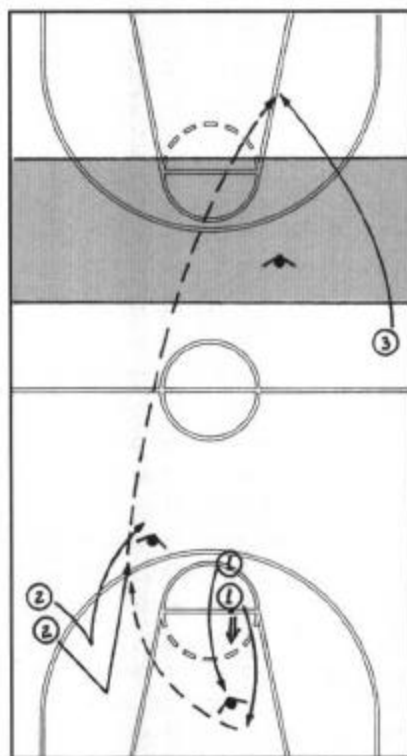


DIAGRAMA 3

tangibles para el jugador que con otras facetas de su técnica.

Para hacer ver al jugador la importancia que sabemos que tiene este fundamento, y sobre todo para dársele de manera fehaciente podemos utilizar por ejemplo alguna de estas ideas.

● **Ejercicio 8:** Usar los pases conseguidos como objetivo en competiciones a desarrollar. Ya habíamos visto las ventajas de las competiciones a 10 pases conseguidos entre equipos; en esa línea podemos disputar partidos, por ejemplo a 21 puntos, donde las canastas cuenten de manera normal y las asistencias sumen un punto y las pérdidas resten otro (para valorar el pase es perfectamente válido el penalizar su mala ejecución).

Igualmente podemos hacer que cuenten un punto los pases a postes en posiciones interiores, a cortes de débil a fuerte u otras situaciones que deseemos mejorar, así como penalizar, por ejemplo, las situaciones de superioridad mal resueltas por culpa del pase, no "doblar" en penetración cuando se produce la

ayuda o cualquier tipo de acción que sepamos que estamos resolviendo mal por culpa del uso inadecuado del pase.

En cualquier caso no es más que reforzar la importancia del mismo y darle un valor real y objetivo que el jugador perciba con facilidad.

● **Ejercicio 9:** Distribuimos a los jugadores en dos equipos de cinco jugadores, en una canasta situamos a tres atacantes "A" contra dos defensores "B" y en la otra en situación inversa.

La realización es sumamente sencilla; defensores sobre dos atacantes situados en posiciones de alero y pivot, por ejemplo, con el tercer atacante como pasador sin defensa que comienza con el balón. Objetivo: un número fijado de pases entre atacantes (no cuentan los de vuelta al pasador) siempre en competición con los jugadores de la otra canasta que están invertidos en las funciones de ataque-defensa.

Los equipos anotan un punto cuando consiguen el objetivo y cambian funciones (ataque por defensa o distintas situaciones en el campo) tras cada punto anotado, siendo el objetivo final anotar "X" puntos. La interceptación del balón por la defensa supone volver a iniciar la cuenta.

Las variaciones son múltiples cambiando objetivos (pases en "x" segundos, número de pases sin pérdida...) y las situaciones de los jugadores en la cancha (alero-base, pivot-pivot...).

De nuevo nuestra idea es que el jugador vea premiada su calidad de pase de manera inmediata, además de mejorar intensidad y precisión.

Para finalizar, recalcar que lo aquí expuesto no tiene pretensión alguna de establecer norma ni sentenciar al respecto de este maltratado fundamento, sino tan sólo mostrar algunas humildes opiniones que a lo largo de unos años de experiencia se han ido formando. □

ANTON COMAS, REELEGIDO

El 22 del pasado mes de abril se celebró en Barcelona, coincidiendo con la "Final Four" de la Euroliga de clubs, la Asamblea General de la Asociación Europea de Entrenadores de Basket (EABC). En la misma participaron 25 países de la Zona Europea de la FIBA y estuvo presidida por el Secretario General Delegado de la FIBA, Sr. Patrick Baumann, y por el Presidente de la WABC (Asociación Mundial), Sr. Cesare Rubini.

Los temas tratados fueron el análisis del trabajo realizado en los últimos cuatro años y la preparación de las actividades del próximo cuatrienio.

También se escogió el nuevo Comité Ejecutivo para los próximos cuatro años y fue reelegido como Presidente de la EABC Anton Comas, que asimismo es Presidente de la AEED.

El Comité Ejecutivo quedó así formado:



▲ La Presidencia de la EABC, que contó con la presencia del Presidente de la WABC, Sr. Cesare Rubini, entre otras personalidades.



▲ Los delegados de la Asociación Europea en plena sesión de trabajo.



▲ Los delegados españoles en la Asamblea de la EABC: a la derecha, el vicepresidente de la AEED Sr. José Luis, y a la izquierda, el Sr. Antonio García Montes.

Presidente: *Anton Comas* (España)
Vicepresidente: *Ettore Messina* (Italia)
Secretario General: *José María Buceta* (España)
Miembros de la Ejecutiva: *Jean Pierre De Vicenzi* (Francia)
Manuel Fernandes (Portugal)
Antonio García Montes (España)
Roland Geggus (Alemania)
Gran Henriks (Suecia)
Tadeusz Hucinski (Polonia)
Laszlo Killik (Hungría)
Zeljko Obradovic (Yugoslavia). □

EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO: METODOLOGIA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA (I)

Por **IGNACIO COQUE** (Licenciado en Educación Física. Entrenador Superior)

Los profesionales del deporte están de acuerdo en que las cualidades físicas de los jugadores son determinantes en la ejecución de los gestos técnicos, y que el dominio de estos no sirve de nada sin una buena velocidad de ejecución. Es decir los componentes técnico-tácticos y los relativos a la Condición Física se interrelacionan.

La mayoría de los conceptos que aplicamos en la preparación física en baloncesto provenían de los deportes individuales, especialmente del atletismo.

Habitualmente, los entrenamientos de preparación física en los equipos se desarrollan fuera de las canchas, en pistas de atletismo, gimnasios, aire libre, etc. Este tipo de planteamientos, que son necesarios en algunos momentos de la temporada, se pueden sustituir por otra concepción de la preparación física, mucho más específica, mucho más aplicable a la verdadera problemática de nuestro deporte. Así, aparece el Entrenamiento Integrado en deportes como el baloncesto, desarrollando una forma de entrenamiento que conjuga las tareas técnico-tácticas con la mejora de las capacidades físicas.

CONDICIONES NECESARIAS

► Que las tareas y gestos que vamos a utilizar en los ejercicios



estén dominados por los jugadores y sean conocidos.

El hecho de que la ejecución de un movimiento se produzca de manera semiautomática implica que el jugador puede "liberar" su pensamiento/concentración durante la acción efectuada y centrar su atención sobre los objetivos de mejora física. Si empleamos ejercicios que no dominan los jugadores como medio de trabajo físico, provocaríamos un progresivo deterioro de la calidad de ejecución técnica, produciéndose errores que con el tiempo podrían llegar a automatizarse.

► Que la dificultad de los ejercicios

no sea demasiado elevada.

Plantear para este tipo de trabajo situaciones complejas con gran número de rotaciones, variantes, etc... hará que el ejecutante esté más atento a no errar en sus movimientos, que al verdadero objetivo del ejercicio, concentrarse en los requerimientos físicos.

En definitiva, para que este tipo de entrenamiento sea más efectivo debemos utilizar ejercicios sencillos.

► Los objetivos (en el ámbito de la Condición Física) pretendidos deben ser conocidos por los jugadores con anterioridad a la realización de la tarea.

De esta manera, se evitará caer en la repetición monótona e irreflexiva de los gestos técnicos, y el jugador podrá esforzarse y concentrarse activamente en la consecución de los objetivos fijados a nivel físico.

► Disponer de los recursos materiales suficientes.

Los requerimientos de material de las tareas que se llevan a cabo a través de acciones técnico-tácticas es sensiblemente superior al que se necesita en la preparación física tradicional. Empezando por la necesidad de la utilización de una cancha de baloncesto, siguiendo por el uso de balones, conos, que sirvan de referencia para los desplazamientos, etc.

► Máxima coordinación entre



⇒ **entrenadores y preparador físico para planificar cada una de las sesiones.**

Es el punto más importante. Los ejercicios del entrenamiento técnico inciden de una manera secundaria sobre las capacidades físicas. Nos debemos poner de acuerdo a la hora de distribuir las cargas y los contenidos de ambos entrenamientos para conseguir optimizar la asimilación y el rendimiento de nuestros jugadores.

VENTAJAS E INCONVENIENTES

⇒ **Ventajas**

► Altamente motivante, por la introducción de ejercicios con balón y con gestos de baloncesto.

► Máxima especificidad de la carga, por lo que obtendremos una transferencia óptima de las capacidades a las situaciones reales del juego.

► Máxima rentabilidad en el aprovechamiento del tiempo de entrenamiento.

► Aporta una visión global del deporte, haciendo que el jugador lo entienda como un todo y no como una suma de partes relativamente independientes (Técnica, Táctica y Condición Física).

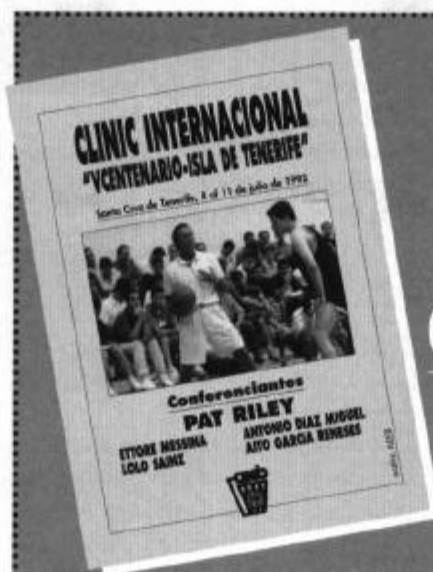
► Es un medio idóneo para llevar a cabo el "entrenamiento en estrés" que busca que el organismo del deportista se encuentre en un estado similar al que se encuentra en el transcurso de los partidos (fatiga física y mental). Es una forma de trabajo encaminada a minimizar el descenso de la eficacia en la finalización de los partidos, como consecuencia del cansancio acumulado.

⇒ **Inconvenientes**

► Mayor dificultad en el control de las cargas.

► Aumenta la posibilidad de aparición de sobrecargas musculares a consecuencia de la repetición de estereotipos técnicos.

► Descompensación en el trabajo muscular por ausencia del trabajo



**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.



jo de los grupos antagonistas.

La consecución de los objetivos físicos depende y se encuentra supeditada al dominio técnico de cada jugador, que, en caso de no ser suficiente, comprometerá la continuidad de los ejercicios y por tanto los resultados que con ellos se obtienen.

BENEFICIOS

El entrenamiento de la fuerza conduce a menudo a una discrepancia entre la capacidad de rendimiento en el apartado de la condición física y en el campo coordinativo-psicomotriz.

La interacción de la Técnica en este tipo de situaciones tiene como consecuencia que la estructura coordinativa de la Técnica individual esté suficientemente adaptada al nuevo nivel condicional.

Al mejorar la capacidad de fuerza explosiva se modifica la estructura temporal-dinámica del movimiento y frecuentemente también las características espaciales. Citemos dos ejemplos:

- ✓ la mejora de la fuerza de salto de un jugador de baloncesto requiere un nuevo ajuste temporal para poder realizar la ejecución de un tiro en suspensión desde el punto más alto.

- ✓ el incremento de la fuerza de impulsión para realizar una entrada establece un ajuste espacio-temporal en la estructura del gesto. Por un lado, el jugador puede dejar de botar más alejado del aro y por otro (por aumentar su fase de vuelo) puede disponer de más tiempo para realizar acciones técnicas diferentes.

➤ *Con la Integración de la Técnica y de la Fuerza se consigue:*

- ✓ Transferencias positivas e inmediatas en la adaptación del gesto técnico.

- ✓ Ampliación de los recursos técnicos de manera inmediata.

- ✓ Incidencia en la velocidad de ejecución.

- ✓ Especificidad de las cargas para la programación del entrenamiento.

- ✓ Se produce una estimulación simultánea de las capacidades cognitivas (mecanismos de percepción y de toma de decisión).

TIPOS DE FUERZA

Analizando la lógica interna del baloncesto, se pueden diferenciar estos apartados:

(Nota: en las acciones técnicas que se citan a continuación, los distintos tipos de fuerza no se presentan de manera pura y única, se interrelacionan. De esta manera podríamos decir que los gestos tienen un mayor predominio de...)

➡ Fuerza isométrica en luchas para la ocupación de espacios.

Este tipo de manifestación se da específicamente en baloncesto en acciones como:

- ✓ bloqueos de rebote (en la fase de fijación del oponente, en la pugna por la posición más cercana al aro, en los tiros libres...).

- ✓ "ganar la posición" en situaciones cercanas al aro.

- ✓ fintas de "autobloqueo"

- ✓ bloqueos para facilitar la acción ofensiva

- ✓ "body-check". Acción en la que el defensor se interpone en el camino del atacante en su acción de colocarse por delante de aquél. Se puede considerar como un bloqueo defensivo.

➡ Fuerza Explosiva de componente horizontal:

Esencial en los gestos de carrera, desplazamientos con parada o carrera con apoyos para las entradas (especialmente en el primer paso).

➡ Fuerza Explosiva de componente vertical:

Importante en acciones como: rebotes, luchas, todo tipos de tiros (especialmente los que se realizan

en suspensión), tapones...

➡ Fuerza para desplazamientos especiales.

A su vez con tres apartados:

➤ *Desplazamientos defensivos con predominio de la Fuerza-Resistencia.* Son pasos defensivos en los que el jugador debe permanecer flexionado durante un tiempo considerable, con un gran trabajo de los músculos extensores de la pierna. Estos desplazamientos requieren la utilización específica de los músculos extensores de la pierna y flexores de la cadera.

➤ *Desplazamientos defensivos con contribución de la Fuerza Explosiva.*

Son gestos caracterizados por la rapidez que requiere su ejecución. Podríamos encuadrar aquí: los saltos que se ejecutan para realizar una ayuda, "flash defensivo" para retardar la acción del driblador, intercepción del balón desde defensa en línea de pase, paso lateral para pisar línea de fondo, paso largo para salvar un bloqueo...

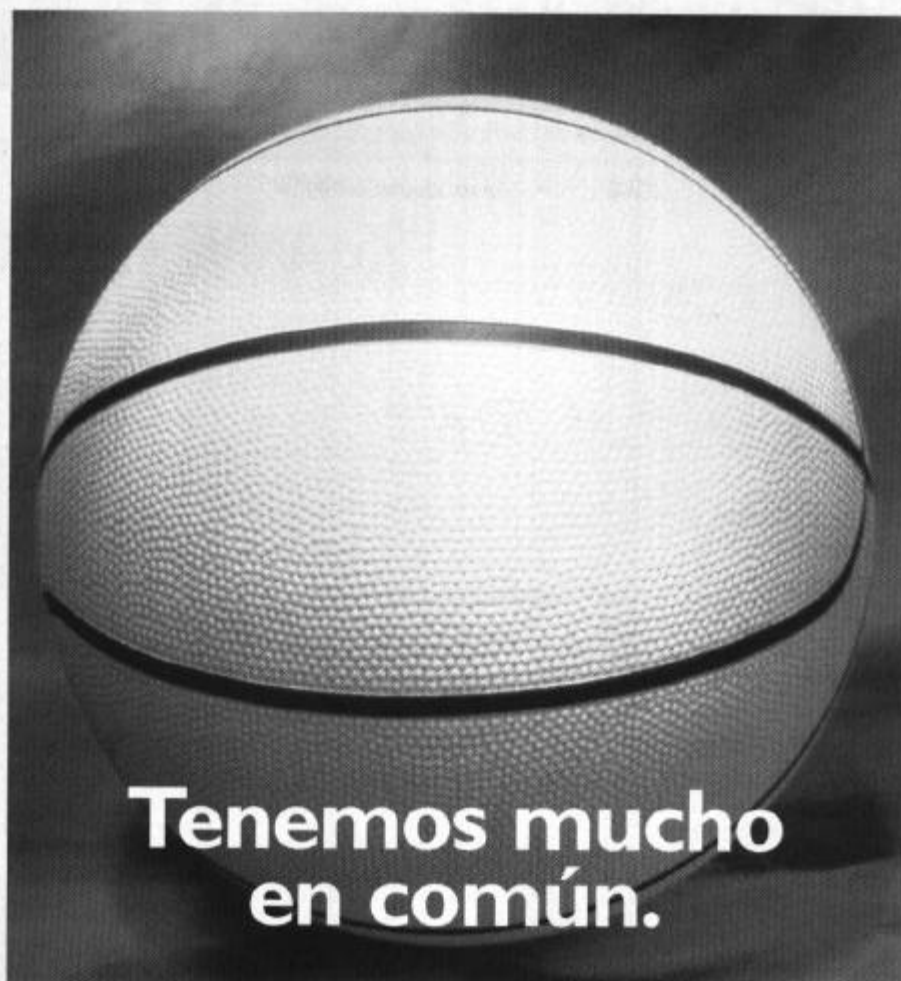
➤ *Desplazamientos ofensivos laterales con contribución de la Fuerza Explosiva.*

Se produce en gestos técnicos como: pasos de extensión, salidas en dribbling abiertas y cruzadas, pasos laterales en apoyos de entrada...

➡ Fuerza Explosiva para lanzamientos.

En este apartado sólo vamos a situar a los gestos relacionados con el pase. Los tiros no pertenecen a esta clasificación por considerarse una acción de extrema precisión en la que el móvil no tiene que acelerarse a la máxima velocidad posible, sino respecto a la distancia del aro. Son acciones técnicas de este apartado todos los pases que tengan que salvar una distancia amplia entre pasador y receptor, para poder impulsar al balón con intensidad. Por ejemplo: pase de béisbol, pases sobre-bote. □





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.



Don Piso

Exactamente
lo que necesita



Bajo la organización de la AEEB

CLINIC INTERNACIONAL

"25 ANIVERSARIO"



Ibiza, 9 al 12 de julio de 1998



FRAN FRASCHILLA
Entrenador St. John's University



ETTORE MESSINA
Entrenador Kinder



HUBIE BROWN
Entrenador NBA



AITO GARCIA RENESES
Entrenador ACB



MANEL COMAS
Entrenador Cáceres

Conferenciantes

Para información e inscripciones, dirigirse a:
ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO



Jorge Juan, 82 • 5ª • 28009 Madrid

Tels. 915752181 • 915753565

Fax 915775073



Patrocina:



CONVERSE

winterthur



DEFENSA DEL AÑO 70: ¡NO, GRACIAS! (y II)

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

Ayudas defensivas. Llegamos al apartado clave de nuestra defensa. Si con los conceptos anteriores no conseguimos que el equipo rival acabe los partidos en cero puntos tendremos que pensar que a nuestra defensa le falta algo. Esto es que nuestros jugadores no son capaces de frenar siempre a su par en el 1c1. Debemos resaltar la importancia de los ejercicios de 1c1 en situación "real" de juego: darle ciertas ventajas al ataque como recepción tras un bloqueo, inversión rápida de balón, juego tras un corte,... Pero es imprescindible montar una maraña de ayudas por si fallamos en el 1c1. Se observa que en categorías inferiores un alto porcentaje de los puntos se consiguen en situaciones de 1c1 en aclarados. Ahí es donde con más ahínco debemos actuar. Nuestras ayudas defensivas destierran el concepto de recuperación; produciremos un desajuste en la rotación (*diagrama 14*) pero será posteriormente arreglado.

Vemos el caso de penetración desde la posición de alero: (X4) sobremarca la línea de pase; si fuese él quien diese la ayuda, su atacante jugaría a la espalda y nos causaría problemas, pues el camino a recorrer por (X5) sería mayor. (X2) y (X3) deben moverse con cada bote del atacante: mientras bota el atacante hacia el aro, (X5) debe ir en su busca, al mismo tiempo que (X2) debe ir a una segunda ayuda. Es muy importante que (X2) llegue muy rápido a defender a (5), pues como éste será normalmente más grande que él, el trabajo de anticipación será fundamental. Acostumbramos a los jugadores que tiene que ir a una ayuda a avisarlo, de

modo que el defensor que debe ayudarlos a su vez (segunda ayuda) llegue a tiempo. También trabajamos un ejercicio para sacar faltas en ataque, puesto que al ir en la misma dirección el defensor y el botador, el contacto entre atacante y defensor es muy probable. Es fundamental que (X5) llegue a ayudar flexionado y con los brazos arriba, obligando a ejecutar un tiro forzado al atacante. Como la mayoría de los atacantes, al ver un defensor que se dirige de cara a ellos tienden a buscar al hombre que queda solo, debemos llegar a esa segunda ayuda con la mayor celeridad posible. Nuestros equipos acostumbran a sacar 4 ó 5 faltas en ataque con esta ayuda, y a robar o cortar más del 70% de los balones que se dan en esa penetración. También resulta fundamental el trabajo del defensor que ha sido rebasado. Si (X1) abandona inmediatamente a (1) en cuanto es rebasado, quizás éste haga una parada en un tiempo para buscar un tiro al borde de la zona. De ahí que (X1) deba continuar intentando llegar a parar a (1) hasta que (X5) llegue a defenderlo, pues de este modo también dificultará el pase de (1) a (2), para un tiro. En ocasiones entrenamos un 2c1 de (X1) y (X5) sobre (1), lo que da

mayor agresividad a esta defensa. Ante la penetración en la disposición que hemos reflejado en el diagrama anterior permitimos en determinados equipos (o categorías) la ayuda corta del defensor del poste bajo del lado balón (X4 en este caso) siempre que se produzca la inmediata recuperación. Este caso sólo se produce cuando la penetración del alero se da hacia la línea de fondo, teniendo que llegar el defensor del poste bajo del lado débil si la penetración se produce hacia el centro.

Presentamos a continuación (*diagramas 15 y 16*) otro posible caso de ayuda defensiva, y la manera de arreglar el desajuste que se produce tras una ayuda.

En el *diagrama 15* se observa que la ayuda la da el defensor del poste bajo del lado contrario al balón, (X4). Si fuese a ayudar (X5), tendríamos el problema de que (1) vería la ayuda desde un principio, y tendríamos que hacer una rotación defensiva introduciendo en ella a los dos defensores de los postes, que normalmente son jugadores más lentos. Con el concepto de que siempre ayude el lado débil, sólo tendremos que hacer un cambio con uno de los pivots del equipo contrario, por lo que pensamos que

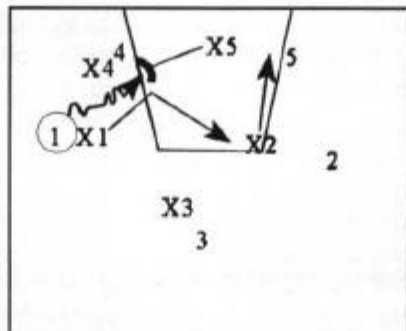


DIAGRAMA 14

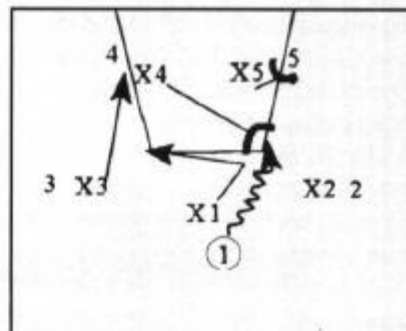


DIAGRAMA 15

► puede traer menos problemas. En el trabajo de (X4) al ir a dar la ayuda, debemos poner énfasis en que por cada bote del atacante el defensor dé un paso hacia él, y que el defensor del alero, (X3), dé un paso hacia el poste que queda libre. Sin embargo (X1) no debe abandonar a su par, pues de este modo lo dejaría libre para que pudiese parar y buscar al jugador mejor situado, o para hacer un tiro. Queremos que el hombre que penetra hacia canasta piense en la posibilidad de un 2c1, para que se olvide de jugar hacia el aro. De este modo evitamos algunas faltas del defensor que llega a la ayuda, pues la actitud del botador es de buscar el mejor pase, en vez de forzar una entrada a canasta. Ante una penetración vertical de este tipo no dejamos que uno de los defensores de los aleros ayude, pues de este modo no estaríamos cumpliendo la norma de presión sobre la primera línea de pase, y además concederíamos un buen tiro al atacante que queda libre. Para que sea efectiva esta defensa debemos trabajar la agresividad en el recorrido de la ayuda, recalcando que, al ser un trabajo de ir y no volver, se debe llegar a ayudar en una posición que permita defender un 1c1. Vemos que en la rotación defensiva deben trabajar tres defensores. Es importante que el defensor que va a ayudar, (X4), lo avise (del mismo modo que avisamos un bloqueo), así (X3) irá más rápido a dar la segunda ayuda, pues sabe que hay un atacante en poste bajo que queda solo, y es ésta una de las posiciones más peligrosas para cualquier defensa.

En el *diagrama 16* se observa cómo se produciría el reajuste posterior. Cuando el balón llegase a (4), que es defendido por nuestro alero, (X3), el hombre que ha hecho la ayuda, (X4), iría a realizar un 2c1. Cuando el balón salga de ese 2c1,

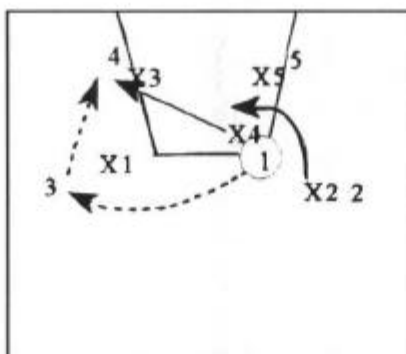


DIAGRAMA 16

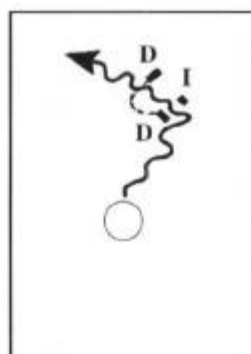


DIAGRAMA 17

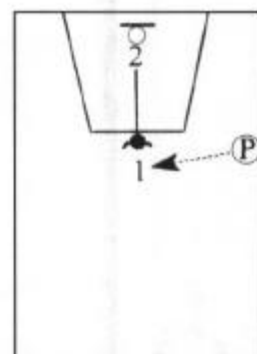


DIAGRAMA 18

(X3) será quien busque al atacante del lado contrario a donde se ha realizado. De este modo (X3) se emparejaría con (2), (X2) con (1) y (X1) con (3), teniendo de este modo sólo un desajuste entre hombres exteriores, que se puede arreglar, si se desea, cambiando en cualquier bloqueo indirecto. De todos modos nosotros no trabajamos este reajuste posterior a la ayuda hasta categoría júnior, ni siquiera el hombre "grande" que defiende a un "pe-queño" del equipo contrario, puesto que lo que deseamos es que nuestros jugadores se tengan que emplear al máximo en un 1c1 en cualquier posición. De este modo conseguimos que estén más motivados en los entrenamientos de cara a los ejercicios de 1c1, puesto que saben que son situaciones que se van a dar en los partidos, y que el 1c1 es la clave de cualquier defensa.

Habría muchísimas situaciones más que se podrían explicar específicamente, según las diferentes formaciones de ataque que presente el equipo contrario, pero aquí se dan las claves de una defensa fácilmente trabajable para equipos que dispongan de tiempo bastante limitado de entrenamiento y deseen un trabajo agresivo en defensa. Ahora viene la explicación de la metodología que usamos para la enseñanza de este ataque. Aquí sólo vamos a dar las claves comunes y los ejercicios que comparten todos los equipos del club. Se pueden diseñar multitud de ejercicios específicos en función de las necesidades de cada uno.

Metodología

Empezamos la enseñanza de la defensa individual por la defensa al hombre balón. Esta es una de las claves de nuestra defensa. Cuanta más tensión sienta el hombre que posea el balón, en peor disposición se encontrará para efectuar un buen pase. Tenemos que inculcar a nuestros jugadores la necesidad de llevar al atacante con balón a la línea de banda, y en el caso de que se encuentre en el alero bajo, a la línea de fondo. Es importante en categorías inferiores el trabajo de pies. Intentamos que en una defensa de 1c1 a un hombre que tenga el balón, el defensor impida los cambios de dirección por delante (queremos que juegue en un lado de la cancha, no en toda la pista de ataque). Para ello trabajamos con la mano contraria a la de bote del atacante. Otro punto que nos preocupa es el movimiento de pies ante un cambio de dirección. Creemos que se debe intentar mover primero el pie de la dirección que vamos a seguir. Esto lo ilustramos en la figura siguiente (*diagrama 17*).

En muchos de los ejercicios de defensa 1c1 pretendemos que el atacante tenga cierta ventaja sobre el defensor. De este modo obligamos al defensor a adoptar una postura que le permita defender la penetración. Para ello utilizamos una situación como la que se ilustra en el *diagrama 18*. En este diagrama vemos como el atacante va a recibir en una posición cómoda, y el defensor no podrá ir a ►



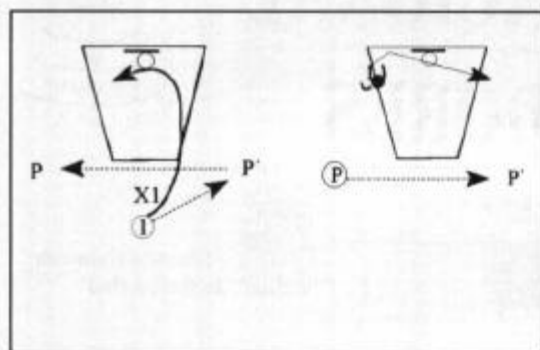


DIAGRAMA 19

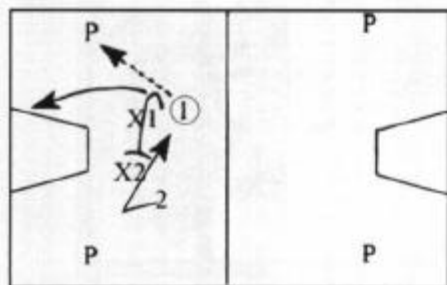


DIAGRAMA 20

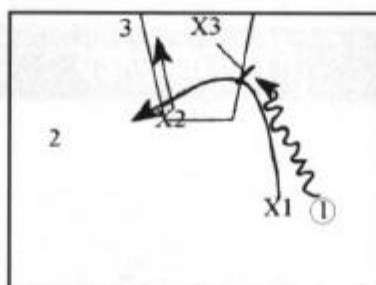


DIAGRAMA 21

En lo que se refiere al trabajo de 2c2, 3c3,... empezamos enseñando la defensa de los cortes; desde el lado débil y desde el lado fuerte. Después trabajamos la defensa de los bloqueos indirectos y los bloqueos entre postes, con multitud de ejercicios. Más

situaciones que deseemos de posibles penetraciones. Un caso típico es el que ilustramos en el *diagrama 21*.

Aquí se sitúan (1) y su defensor a la misma altura, saliendo a la voz del entrenador. Si (X1) es capaz de pararlo jugaremos 3c3. Si es necesaria la ayuda de (X3) éste la cantará, gritando "Ayuda", y (X2) irá a defender a (3) en poste bajo. (X1) intentará defender a su par, y seguirá con él hasta que deje de botar, momento en el que irá a buscar al hombre libre. Es muy importante que la ayuda se efectúe con agresividad y sin dudar, pero estableciendo una buena posición defensiva. Lo ideal es que por cada bote del atacante (X3) dé un bote hacia (1) y (X2) hacia (3). La ayuda se debe producir fuera de la zona, pues de lo contrario estaremos permitiendo un tiro demasiado cómodo de (1). Insistimos en que el jugador que da la segunda ayuda defiende pegado al atacante que quedó solo en poste bajo, trabajando con el cuerpo de modo que se impida el corte hacia el balón, y que el atacante no logre buena posición de rebote ofensivo. Normalmente el hombre que va a una segunda ayuda defenderá a un jugador más alto que él. Debemos trabajar también la manera de obtener faltas en ataque, con ejercicios específicos.

Hasta aquí la metodología de la enseñanza de la defensa individual. Esta defensa es adaptable a múltiples situaciones de juego de ataque, y aquí sólo se explicaron los casos generales. Para equipos que tengan más horas de entrenamiento, se pueden realizar multitud de variaciones en función de los equipos contra los que se enfrente, pero siempre teniendo en cuenta que el punto clave de esta defensa (y de casi todas las defensas individuales) es la fortaleza en el 1c1. Cuantas menos ayudas tengamos que pagar menos desajustes tendremos que arreglar, y por lo tanto menos errores cometeremos. □

defenderlo hasta que el pasador suelte el balón. Aquí trabajamos la forma en que deben ejecutar la rotación los hombres exteriores, llegando a defender en una postura que les permita impedir la entrada a canasta de su par.

Otros de los ejercicios interesantes para mejorar la calidad de nuestra defensa en 1c1 es trabajar sobre situaciones de cortes, ya sea desde el lado fuerte o desde el lado débil. Se ilustran dos ejemplos en el *diagrama 19*. En el segundo de ellos también podemos trabajar la recepción en el lado fuerte, bien sea en poste medio-bajo o en el alero bajo. Con el segundo ejercicio trabajamos también la defensa del poste por delante. Cuando el pasador baja del tiro libre la defensa debe ser por delante, mientras que si se mantiene por encima debe ser en 3/4 por arriba. Cuando el pasador cambia el balón de lado el defensor debe anticipar el corte, impidiendo el autobloqueo del atacante, pasando para ello el pie más cercano al tiro libre por encima de su atacante. Realizamos también muchos ejercicios específicos para la defensa en línea de pase, trabajando en todas las posiciones,

adelante enseñamos la defensa del bloqueo directo, primero en 2c2, y después involucrando al resto de los defensores, estableciendo las ayudas defensivas (si son necesarias) y las rotaciones de ajuste. Un ejercicio que usamos para trabajar en continuidad la defensa de los cortes y de los bloqueos es el que mostramos en el *diagrama 20*.

En este 2c2 continuado, (1) y (2) atacan contra (X1) y (X2) con las normas que queramos establecer: cortes, bloqueos indirectos o directos. Después de jugar los atacantes tendrán que defender contra los que actuaron de pasadores, y los que defendieron se convierten en pasadores. Es un ejercicio en el que podemos introducir defensa al primer pase de contraataque u otros conceptos que nos interesen.

El siguiente paso en la metodología defensiva es el trabajo de 3c3. Aquí no vamos a explicar los ejercicios para la defensa de los cortes, bloqueos, ... Sólo pondremos un ejemplo de los ejercicios más importantes para nuestra defensa de las penetraciones, que realizaremos en 3c3, 4c4 y 5c5. En estos ejercicios jugaremos con cierta ventaja del ataque, y trabajaremos todas las





*Lloret de Mar, 14 al 18
de julio de 1998*



Federació Catalana
de Basquetbol



**RANKO
ZERAVICA**

Profesores



**ETTORE
MESSINA**



**PEDRO
MARTINEZ**

SESIONES PRACTICAS

- 1) Construcción de la defensa
(Pedro Martínez)
- 2) Construcción del ataque
(Ettore Messina)
- 3) Fundamentos técnicos y
su aplicación dentro del juego
(Ranko Zeravica)

SEMINARIOS

- 1) Como definir progresivamente
los objetivos de mejora técnica
de los jugadores (Zeravica)
- 2) Como extraer aprendizajes que sirvan
para la base viendo un partido de élite
(Messina)
- 3) Como estructurar la sesión
de entrenamiento en las categorías
de formación
(Martínez)

COORDINACION TECNICA

Joan Junoy
Joan Coma
Juan Llana

MESA REDONDA

- 1) Como hacer una dirección
de equipo formativa
(Zeravica, Messina,
Martínez)

Para información e inscripciones,
dirigirse a:

**ASOCIACION ESPAÑOLA
DE ENTRENADORES
DE BALONCESTO**

Jorge Juan, 82 • 5ªIª • 28009 Madrid
Tels. 91 575 21 81 • 91 575 35 65
Fax 91 577 50 73

Colaboradores:



winterthur

LA LOGICA INTERNA DEL BALONCESTO DESDE EL PUNTO DE VISTA PRACTICO

Por **JOAQUIN RUIZ LORENTE** (Jugador Cajacantabria. Entrenador Superior)

Si analizamos con detenimiento el desarrollo de la acción de juego en el baloncesto, resulta fácil comprobar que dos de los componentes que determinan de manera prioritaria dicha acción, son las características de los jugadores y la estructura del mismo. Por ello es necesario, no sólo conocer las características de nuestros jugadores, sino también cada uno de los parámetros que configuran la estructura interna del baloncesto, de tal manera que, con este conocimiento, podamos sacar el mayor rendimiento posible de nuestros jugadores tanto en los entrenamientos como en los partidos.

El baloncesto es un deporte de cooperación y oposición, en el que el comportamiento estratégico y la conducta de los individuos que participan, unido a las características propias de este deporte, determinan su estructura y el desarrollo de la acción, por lo que se considera al baloncesto como un deporte socio-motriz.

Para Hernández Moreno los parámetros configuradores de la estructura de los deportes son los siguientes:

- ✓ el reglamento o las reglas de juego
- ✓ la técnica o modelos de ejecución
- ✓ el espacio de juego y su uso
- ✓ el tiempo deportivo
- ✓ la comunicación motriz
- ✓ la estrategia motriz (incluyéndose en ella la táctica)

Con este artículo, pretendo dar una visión práctica de cómo el

buen conocimiento de los diferentes parámetros que configuran la lógica interna del baloncesto, según este autor, pueden hacernos desarrollar un juego más efectivo y acorde con los objetivos que cada equipo tenga.

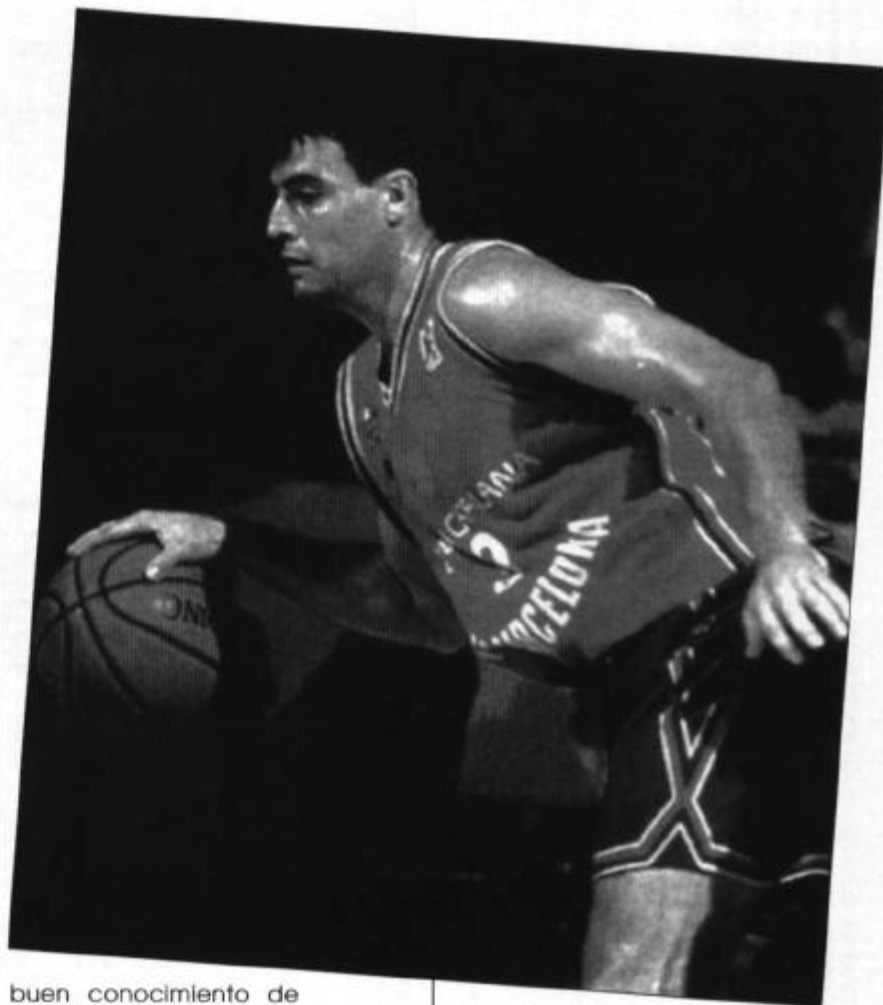
En primer lugar haré una aproximación a cada uno de estos parámetros según diversos autores, y a continuación, citaré diversos ejemplos en relación con cada uno de los parámetros, para entender más fácilmente el beneficio que pode-

mos obtener si conocemos la lógica interna de este deporte.

LA TECNICA

Su incidencia en el juego no lo es en tanto como gesto en sí mismo, sino en cuanto como medio al servicio de la decisión estratégica que se pretenda.

Es importante tener en cuenta que la técnica debe practicarse en el contexto del juego, y éste como



➡ tal está compuesto por jugadores que colaboran entre sí y que a su vez encuentran una oposición en sus rivales. Por lo tanto podemos decir que la técnica posibilita algunas de las formas de comunicación que se establecen entre los jugadores.

A continuación expongo unos ejemplos en los que el trabajo de técnica debe tener incorporado el componente decisivo del jugador para su correcta ejecución, puesto que el jugador que realiza una acción técnica debe tener en cuenta los desplazamientos de sus compañeros, los adversarios, el balón, etc...

► *ejercicio de tiro por parejas:* no podemos trabajar únicamente el tiro con un compañero que me pasa el balón cada vez que tiro y así sucesivamente; hay que plantear situaciones reales de juego, en las que realice el tiro con al menos una mínima oposición (defensor que con su finta de llegar al tiro me hace dudar, defensor que salta al tapón y me obliga a utilizar un bote...)

► *ejercicio de pase* en el que el jugador debe elegir el tipo de pase más adecuado según la lectura que haga la defensa; por ejemplo, el pase a un tirador saliendo de un doble bloqueo en el que el defensa trata de anticiparse. Casi siempre el pase será picado.

Otros ejemplos: pasar a un jugador en contraataque no es lo mismo que a un jugador que está en estático; debes elegir el momento (que mi compañero esté más cerca del aro, que rebase al defensor, que yo me deshaga de mi defensor...), el cómo (pase a dos manos, una mano...) y el dónde (en medio campo, cerca del aro...).

► *ejercicio de bote* en el que el jugador debe elegir el cambio más idóneo para sortear al defensor en función del comportamiento de éste: si practico los cambios de mano a lo largo del campo con oposición, me resultará más difícil elegir el cambio adecuado en fun-

ción del comportamiento del defensor, que si lo hago sin defensa.

EL REGLAMENTO DE JUEGO

Para definir un deporte hay que definir sus reglas. Los contenidos generales del reglamento los agrupamos en dos bloques:

—el que contiene los aspectos referidos a su *dimensión formal y espacial* (características del material existente, delimitaciones del espacio...)

—el que contiene las normas referidas al *desarrollo de la acción del juego* (cómo jugar el balón, formas de usar el espacio, penalizaciones...).

El dominio de estos contenidos hará que podamos transmitir a nuestros jugadores conocimientos que les ayude a obtener un mayor beneficio en determinadas acciones, lo cual repercutirá en el bien del equipo.

Ejemplos de cómo beneficiarse del dominio y de la interpretación del reglamento:

► quedan 36" para la finalización del primer tiempo, y el equipo A va a sacar de fondo, le interesa agotar la posesión al máximo y realizar un tiro para no dar opción al equipo B a tener otra posesión. ¿Puede el equipo A agotar los 36" sin que le de al equipo B la opción de tener una posesión? Sí; el jugador que recibe el balón sólo debe tocarlo para que se active el reloj que determina el tiempo de juego que queda, sin embargo, el reloj de los 30" no se activará hasta que un jugador no tenga el *control* del balón, por lo que si el jugador lo toca y lo deja 6" sin tenerlo controlado, el equipo A podrá llegar al final del primer tiempo agotando toda la posesión del balón.

► cuando el reloj está parado, sacas de fondo y quedan pocos segundos para finalizar el partido, dejas avanzar el balón sin tocarlo para ganar tiempo, puesto que el reloj no se pone en marcha hasta

que un jugador de campo toca el balón.

► ¿se puede evitar una canasta cuando el árbitro ha parado el reloj con su intervención? Sí; el árbitro sanciona con una falta a un jugador que la ha realizado sobre un adversario que tiraba a canasta, en ese momento, un compañero del infractor puede seguir el juego y saltar a taponar el tiro, con lo que puede evitar la canasta más tiro adicional, y así sólo se otorgarán dos tiros libres. Por eso, a veces, vemos como a un tirador le hacen una falta y si hay un compañero del infractor cerca, le hace otra falta, ésta segunda falta nunca se pita y evita que el atacante consiga anotar.

El baloncesto es de los pocos deportes que se pueden dar acciones con el reloj parado.

EL ESPACIO

Definir un deporte es definir el espacio que le es propio, ya que son las delimitaciones realizadas con relación al mismo lo que configura a una parte de la estructura de los deportes.

Según Hernández Moreno, de una manera concreta y específica, el espacio se puede:

► *ocupar*, por ejemplo empleando un sistema táctico (defensa 2-1-2; 3-2...)

► *utilizar*, por ejemplo corriendo el contraataque, cortando por la zona...

► *modificar*, por ejemplo pasar a jugar de cerca del balón a lejos o viceversa...

► *crear*, por ejemplo por medio de acciones coordinadas de los jugadores con relación a sus compañeros y a sus adversarios (crear un aclarado, desmarcarse...)

► *restringir*, por ejemplo llevando a un jugador hacia las bandas, ganando una posición defensiva...

Por otro lado, se establece una doble visión del espacio, una referida a las *delimitaciones previstas por* ➡



► el reglamento, y otras, referida al desarrollo de la acción del juego, lo que da lugar a determinados subespacios.

Por ejemplo se prohíbe interceptar el balón que está en trayectoria descendiente al aro. Esto lleva a que debemos tratar que el jugador que penetra a la canasta y cuyo tiro puede ser taponado, realice el tiro a tablero y no directamente al aro, porque al defensor le resultará más difícil taponar ese tiro.

Otro ejemplo sobre el espacio, es que se puede jugar el balón por encima del aro, lo que hace que se cree un subespacio, de tal manera que un pase por encima del aro es legal y puede llevar a crear diferentes situaciones estratégicas.

En las dos situaciones anteriores, estamos hablando de un espacio sociomotor, es decir, del espacio en el que se producen relaciones entre los individuos, aunque este espacio a veces está definido por el reglamento, como es el caso anterior, y sin embargo, otras veces no, simplemente lo define el desarrollo del juego, como por ejemplo el defender a un jugador en 3/4 o por detrás...

En referencia al desarrollo de la acción del juego, el espacio se define, por ejemplo, al organizar el contraataque de un equipo, de tal forma que se definen unas calles por las que van a correr los jugadores.

Otro ejemplo de este tipo, son las áreas de las que se hace responsable a los jugadores cuando se defienden en cualquier tipo de zona.

EL TIEMPO

El control del tiempo de juego es uno de los aspectos contemplados en el reglamento y que se considera como factor determinante en el desarrollo de la acción del juego.

Menaut, A. (1982) contempla este aspecto desde una doble dimensión:

► por un lado, la referida al con-

trol del tiempo que viene configurado por las reglas de juego, denominada por este autor, *sincronía externa*, donde se contemplan las subdivisiones del tiempo (5" para sacar de banda, 10" para pasar del campo defensivo al de ataque), el control de las paradas del juego (los tiempos muertos duran 1'), la duración de los encuentros (2 tiempos de 20' y en caso de empate, prórroga de 5"), y el momento de inicio de determinadas acciones (se pone el reloj en marcha cuando un jugador de campo toca el balón).

► por otro lado, Menaut contempla la dimensión temporal referida a la secuencialidad de las acciones y al ritmo de juego, denominada por este autor *diacronía interna*.

Es un tiempo que nunca es igual (hay ataque de 5" como es un contraataque y otros son de 15", 20"...), lo van creando los jugadores dependiendo de la dinámica de juego que más le interese. Suele ser parte de la estrategia.

¿De qué manera podemos controlar el ritmo de juego durante un partido?. La manera de controlar el ritmo de juego estará en función del planteamiento estratégico que hagamos según el estilo de juego que más nos interese:

► podemos utilizar presión después de canasta o tras un tiro libre para que el equipo contrario gaste tiempo en llegar al campo ofensivo y reducirle su tiempo de posesión en ataque estático.

► podemos utilizar defensas alternativas de tal forma que creamos la confusión en el rival.

► podemos también imprimir más velocidad o no a nuestras acciones, aumentando o disminuyendo el número de posesiones de balón de todo el partido.

LA COMUNICACION MOTRIZ

El concepto de comunicación motriz está directamente relacionado con el de interacción o relación entre participantes.

En el baloncesto; el tipo de comunicación que se da es la resultante de una interacción motriz esencial o *comunicación práxica*, estableciéndose dos categorías denominadas directa e indirecta.

La *comunicación práxica directa* es un comportamiento directamente observable; en ella se distinguen dos formas: la comunicación motriz (pasar un balón entre compañeros) y la contracomunicación motriz (la ejecución de un bloqueo).

La *comunicación práxica indirecta* son comportamientos preliminares a la ejecución, en la que se distinguen dos tipos:

► el *gestema*, que es transmitir información entre los miembros de un mismo equipo a través de un gesto, de forma que puede ser decodificado por estos y que evite al máximo la transmisión de información entre adversarios, tratando de aumentar así la incertidumbre entre ellos. Cada equipo utiliza un sistema de señales propio que contiene diferentes gestos con las manos o cualquier parte del cuerpo que previamente haya sido acordada por los componentes de un mismo equipo.

Ejemplos del código gestémico son por ejemplo señalar una jugada con la mano, pedir el balón a un compañero levantando el brazo, una finta...

► el *praxema* es una acción motriz personal con carácter estratégico. Tiene la misma finalidad que el código gestémico, es decir, favorecer la comunicación entre compañeros para reducir la incertidumbre del juego entre ellos y dificultar dicha comunicación hacia los adversarios.

Un ejemplo del código praxémico es el desmarque que realiza un jugador antes de recibir el pase de un compañero, el corte de un jugador por la zona para meter a su defensor en el bloqueo de su compañero, el desplazamiento hasta un lugar del campo para tomar la posi-



ción de partida de un sistema de ataque...

En el baloncesto de alta competición el código gestémico resulta menos eficaz que el código praxémico si valoramos el nivel de incertidumbre que puede crear en el equipo rival, puesto que con los medios con los que se prepara un partido (vídeos, scouting...), es más fácil identificar el significado de un sistema que el de un praxema.

Muchos de los equipos de la liga ACB utilizan la acción motriz de un determinado jugador (desplazamiento a un lado del campo, el pase a un determinado compañero, puerta atrás...) como indicativo del sistema de ataque que va a jugar el equipo.

También es muy utilizado actualmente, establecer el sistema defensivo que se va a realizar (individual, zona...), en función del jugador de nuestro equipo que anota la canasta (hombres altos, hombres bajos), es decir, siempre defendemos en hombre, pero si anota un jugador alto de nuestro equipo, la siguiente defensa será zona 2-3, o bien, si anota un jugador bajo de nuestro equipo seguiremos en individual.

LA ESTRATEGIA MOTRIZ DEPORTIVA

Por las características que presenta el desarrollo de la acción de juego en el baloncesto, donde la presencia de los adversarios es fundamental, en este deporte predominan las conductas de decisión sobre las de ejecución, es decir, que para jugar con éxito el jugador debe conocer la realidad del juego y analizar las situaciones que se le presentan.

Hernández Moreno diferencia en la estrategia:

► *la estrategia deportiva*: es la empleada por los entrenadores para elaborar los planteamientos. Sirve para diseñar el juego pero fuera del terreno de juego.

Ejemplo de este ámbito de la estrategia es el sistema defensivo

que ordena el entrenador (defensa individual, zona 2-3...); también el quinteto inicial que pone en juego; los sistemas de ataque elegidos para jugar en el partido; la decisión del entrenador de defender en zona con el fin de proteger a ciertos jugadores cargados de faltas; establecer defensas alternativas en función de si anteriormente hemos conseguido o no canasta...

► *la estrategia motriz*: pertenece al jugador. Siempre tiene un componente práxico o motriz y es necesaria para el desarrollo de la acción del juego.

Ejemplos: la falta que comete un jugador en medio campo sobre un rival que se iba solo a canasta; el sistema de ataque que decide el base en función del marcador (interesa un tiro de tres puntos); o jugar para un determinado jugador que le defiende un jugador al que queremos cargar con faltas personales...

Cuando el jugador conoce la estructura interna del juego puede llevar a cabo acciones complejas que se toman en décimas de segundo y que pueden tener un resultado muy positivo para el desarrollo del encuentro, por ejemplo el caso anteriormente mencionado de los 36".

Otra situación especial es la siguiente:

¿Qué decisión puede tomar un jugador si su equipo pierde de un punto, faltan 6" para finalizar el partido y el otro equipo tiene la posesión del balón y saca de fondo, y además, nuestro equipo no tiene 7 faltas con lo cual el otro equipo en caso de que se le haga falta no lanzará tiros libres?. Lo que nos interesa es hacernos con la posesión del balón para realizar un tiro, pues bien, jugando con el reglamento, un jugador de campo de nuestro equipo se puede dirigir con una actitud de menosprecio hacia el árbitro de tal manera que éste le señale una técnica, con lo cual el equipo rival tendrá derecho a dos

tiros libres, no habrá transcurrido el tiempo y tendremos la última posesión del balón para elegir un tiro (de dos o tres puntos) en función de los tiros libres que haya anotado el otro equipo.

CONCLUSIONES

Con este último ejemplo, quizás algo falto de espíritu deportivo que debe imperar en el deporte, tan sólo quiero que sirva de ejemplo ilustrativo de cómo el conocimiento y el análisis de la estructura de nuestro deporte puede reportarnos grandes beneficios y ayudarnos a conseguir el objetivo que nos hayamos marcado.

También quiero insistir en el hecho de que el conocimiento de nuestro deporte nos ayudará no sólo en los planteamientos que vayamos a utilizar durante la competición, sino también a la hora de enseñar a nuestros jugadores, y ayudarles, si no lo hacen por sí solos, a descubrir la manera de llevar a cabo sus acciones. □

Bibliografía

► Hernández Moreno, J., "Análisis praxiológico de las estructuras de los deportes". RED tomo IX nº 2.

► Hernández Moreno, J., "Baloncesto. Iniciación y entrenamiento". Editorial Paidotribo 1988.

► Olivera, J., "Análisis funcional del baloncesto como deporte de equipo". Apuntes nº 27. Marzo 1992.

► Zaragoza, J., "Baloncesto: conclusiones para el entrenamiento a partir del análisis de la actividad competitiva". RED tomo X. □



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.

ESTADISTICAS

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.



ASESORIA Y CONSULTING

ASCI
INFORMATICO
S.C.

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

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



ACTIVIDADES DEL

Doble Clínic en Vitoria

Para celebrar la efemérides de los 25 años del Baskonia, el club alavés, conjuntamente con la AEEB y con la colaboración de la Diputación Foral de Alava, del Ayuntamiento de Vitoria y de la Federación Territorial de Alava, organizó, los pasados 21 de febrero y 19 de marzo, dos clínicos con la



▲ José Alberto Pesquera en plena acción



▲ Aito explicando sus opciones.

Las charlas se realizaron en el Polideportivo Europa y contaron con la asistencia de alrededor de 150 entrenadores. □

participación de entrenadores de ACB como conferenciantes.

En febrero fueron José Alberto Pesquera y Aito García Reneses los que hablaron sobre "defensa individual" e "importancia del ataque libre", mientras en marzo Angel Navarro y Pepe Laso disertaron sobre "ataque continuado" y "Recepciones, salidas, bloqueo indirecto y pick and roll".



IV Clínic "Illa D'Eivissa"

Los pasados días 17 y 18 de febrero, bajo la organización del Consejo Insular d'Eivissa y la AEEB se celebró el ya tradicional clínic, en la capital de la Pitiusas, que llega a su cuarta edición. Con la presencia de cerca de 80 entrenadores, las conferencias estuvieron a cargo de **Toni Call Jaume**, **Joaquín Brizuela** y **José Alberto Pesquera**.

Callao disertó sobre "la preparación física en las etapas de formación" y "la preparación física durante la competición". Brizuela habló de "metodología de la enseñanza del juego libre en categorías inferiores" mientras Pesquera se centró en "la planificación de una temporada".



25° ANIVERSARIO



Clínic en la Copa del Rey



Valladolid, además de ser la sede de la Copa del Rey 98, fue el centro de múltiples actividades relacionadas con nuestro deporte. Una de éstas fue el Clínic que organizó la Asociación Castellano Leonesa de Entrenadores de Baloncesto los días 31 de enero y 1 de febrero, con el patrocinio de la Junta de Castilla y León, Consejería de Educación y Cultura, y Dirección General de Deportes y Juventud.

A la inauguración de las interesantes Jornadas Técnicas estuvieron presentes los Presidentes de la

AEEB, **Toni Comas**, y de la ACB, **Eduardo Portela**, conjuntamente con las autoridades locales.

Más de 100 entrenadores asistieron a las conferencias de **Aito García Reneses** ("defensa individual"), **Gustavo Aranzana** ("ataque contra zonas"), **Bruno Arrigoni** ("el contraataque") y **Lolo Sáinz** ("conceptos de ataque contra defensa individual"). □



V Clínic "Ciutat de Lleida"

Bajo la organización de la "Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol", en colaboración con la AEEB, la Regidoria d'Esports del Ayuntamiento de Lleida y la Representación Territorial de Lleida de la Federación Catalana, se celebró la quinta edición del clínic "Ciutat de Lleida", con la presencia del seleccionador nacional **Lolo Sáinz** y del actual entrenador del Caja San Fernando, **José Alberto Pesquera**.

El día 7 de marzo, Sáinz habló sobre "ataque a defensa individual" y "defensa de zona"; el día 8, Pesquera se explayó sobre "defensa individual" y "ataque a defensa en zona". 100 entrenadores asistieron a la doble sesión técnica. □



II Clínic "Illa de Menorca"

Los pasados 15 y 16 de febrero Mahón fue la sede de la segunda edición del clínic "Illa de Menorca" organizado conjuntamente por la AEEB, y el C.B. La Salle Maó, y contando con el patrocinio del Consell Insular de Menorca, el Ajuntament de Maó y

Winterthur.

Con la presencia de cerca de 80 asistentes, los conferenciantes fueron **Aito García Reneses** y **Joaquín Costa**. El primero habló sobre "importancia del juego sin balón" y "prioridades en la defensa individual" mientras el segundo disertó sobre "2c2 y 3c3, trabajo táctico individual" y "trabajo de fundamentos técnicos en las edades de formación". □



Bajo la organización de la EABC y la FIBA



CLINIC INTERNACIONAL "FINAL FOUR"



▲ Los jugadores del Barcelona "B" se prestaron para las demostraciones prácticas; aquí están con tres de los cuatro conferenciantes y el director técnico del clinic, Joan Coma.

El clinic internacional "Final Four", celebrado en Barcelona los días 21, 22 y 23 de abril, bajo la organización de la Asociación Europea (EABC) y la FIBA, tuvo un excelente éxito. A la presencia de 350 entrenadores en representación de 20 países europeos, hay que añadir la calidad de los conferenciantes y los temas propuestos.

La "figura estelar" del acontecimiento fue el entrenador norteamericano afincado en Italia, **Dan Peterson**. A pesar de que lleva unos años retirado de los banquillos, Dan dio todo un repaso de lo que es ser un líder, y, si quisiera, sin problemas podría entrenar cualquier equipo de élite. Su famosa "1-3-1", que tantos éxitos le concedió en la década de los ochenta, fue el tema de una conferencia interesantísima, así como el entrenamiento para "desarrollar la actitud agresiva del equipo". La utilización de un "jugador estrella" dentro del juego del equipo también fue un tema que captó la atención de todos los presentes. Al lado de Peterson estuvieron **Pepe Laso**, el número uno entre los conferenciantes nacionales, **Jean Pierre de Vincenzi**, seleccionador absoluto de Francia, y **Mario De Sisti**, en la actualidad técnico de la Federación Italiana.

Laso, en una charla sobre el denominado "basket reducido", nos quiso hablar en realidad del juego sin ■■■



▲ Toni Comas, en nombre de la EABC, donó una placa conmemorativa del acontecimiento al representante del Ayuntamiento de L'Hospitalet que colaboró magníficamente en la organización del clinic.



▲ En el cierre del acontecimiento estuvieron presentes todas las personalidades del basket nacional.

Colaboran:



Ajuntament de L'Hospitalet



Comité Superior de Deportes



Patrocina:

winterthur





▲ Jean Pierre De Vincenzi, en un momento de la explicación sobre como defender situaciones de transición ofensiva.



▲ Mario De Sisti, explicando uno de los muchos detalles interesantes que sembraron sus conferencias.



▲ Dan Peterson acaparó la atención popular. Sigue siendo "Bing Dan".



▲ Pepe Laso: filosofía y práctica al máximo nivel.

balón, de la importancia que tiene el hecho de que el jugador tiene que aprender a "mirar" antes de actuar, que para crear peligro siempre tiene que recibir en movimiento, y las distintas formas de moverse. En resumen, un compendio de consejos prácticos para mejorar las prestaciones técnicas/tácticas de los jugadores.

De Vincenzi nos habló sobre situaciones para defender el contraataque en un castellano bastante fluido y con ideas interesantes para aplicar en cualquier equipo.

Mario De Sisti estuvo disertando sobre ejercicios para pasar rápidamente de situaciones de ataque a defensa y viceversa, y posteriormente aplicación del juego por conceptos.

Finalmente hay que destacar la colaboración de la Diputación de Barcelona, de la Generalitat de Catalunya y sobre todo la del Ayuntamiento de la ciudad de L'Hospitalet, en cuyo magnífico pabellón municipal de Bellvitge se llevó a cabo el clínic. □



▲ Una panorámica del excepcional pabellón de Bellvitge donde se celebró el acto internacional.

CRITERIOS PARA EVALUAR EL RENDIMIENTO

Por **JORDI FREIXANET** (Entrenador Ayudante TDK Manresa)

Leo en el número de enero de la revista el artículo de Javier Imbroda referente a la mejor defensa. Creo que el tema de los coeficientes y los índices, es lo suficientemente complejo, amplio e inexplorado (por lo menos en nuestro baloncesto); que merece la pena profundizar más en él.

Para ello y para empezar, quizás deberíamos hacer un análisis más extenso de su propuesta.

A mi parecer si consideramos solo los porcentajes de tiros de campo, nos encontraremos que nos dejamos muchas cosas en el tintero.

En primer lugar se me ocurre los robos de balón o las pérdidas del equipo contrario, que no es lo mismo. Es evidente que tan buena defensa, o mejor, es la que consigue que el adversario falle muchos tiros, como la que recupera balones o fuerza a que los pierda. Se podría dar el caso de un equipo que, por hacer una defensa de mucho riesgo, permitiera canastas fáciles, pero por contra, provocara muchos errores al equipo rival. ¿Sería justo catalogar, sin más análisis, como mala esa defensa?

Algo parecido podríamos decir de los rebotes. Porque una defensa puede conseguir que el contrincante falle, pero si después no se apodera del rebote de que le sirve. ¿Consideraríamos buena semejante defensa?

Finalmente encuentro otro aspecto que no es tenido en cuenta, o sólo muy por encima, que es el de las faltas personales. Porque es evidente que una defensa no es tan buena si se ve obligada a efectuar



muchas faltas, sobre todo si estas dan lugar a tiros libres. Hay equipos que defienden tan agresivamente que, aunque por un lado consiguen bajos porcentajes de sus rivales, por otro cometen demasiadas faltas propiciando la anotación posterior en un fácil tiro libre.

¿Cómo evaluar entonces la "bondad" o "maldad" de una defensa?

Antes que nada, debo decir, que lo que estamos buscando son los resultados objetivos de la defensa. Por lo tanto no entraremos en catalogar si una defensa nos parece mejor o peor conceptualmente; si no que intentaremos "medir", de forma objetiva, los datos de los que podamos disponer.

Creo que lo mejor es empezar el camino desde el principio. El principio, aunque parezca obvio, es ponernos de acuerdo sobre lo que es una buena defensa. Parece evidente que, desde el punto de vista práctico, una buena defensa es aquella que consigue que el adversario no anote de su ataque. Enton-

ces la absolutamente buena defensa en un partido sería aquella que consiguiera que el rival no anotara en sus ataques y la absolutamente mala, la que no lo consiguiera jamás. Entre la absolutamente buena y la absolutamente mala hay toda una escala donde entran la mejor, la peor y los grados intermedios.

Ahora bien como en el baloncesto las canastas no tienen siempre igual valor y lo que manda son los puntos, añadiendo un poco más, diríamos que una defensa es mejor cuando consigue que el contrario anote menos puntos en relación al número de ataques.

Bueno, pues, después de este rodeo nos encontramos que tenemos dos variables: el número de puntos y el número de ataques. El primero es un dato que sabemos, pero, ¿cómo hallamos el segundo?

Aquí entramos en el tema de las posesiones. Este es un asunto sobre el que se puede discutir, sin embargo, a mí, la definición que me gusta más es ésta: *"Llamamos posesión a cada vez que el balón está en nuestro poder y hasta que pasa a poder del equipo contrario"*.

Así pues, según esta definición, no sería cambio de posesión si, después de un tiro fallado, cogemos el rebote ofensivo.

¿Cómo calculamos las posesiones que tiene cada equipo en un partido?

Un método sería viendo el partido, ya sea en directo o mediante el vídeo, procediendo a anotar en un papel cada vez que la pelota cambia de mano. Este sería el método más exacto, pero también, claro ➡

CUADRO 1

MEJOR ATAQUE Y DEFENSA POR IEA

ATAQUE

FAVOR EQUIPO	PROMEDIO POSESIONES	IEA
--------------	---------------------	-----

MADRID	70.1	1.187
BARCELONA	72.3	1.168
PAMESA	69.1	1.141
JOVENTUT	72.6	1.125
UNICAJA	68.9	1.114
CANARIAS	70.7	1.108
CACERES	72.4	1.108
MANRESA	68.7	1.105
SEVILLA	71.1	1.095
ESTUDIANTES	73.1	1.095
GRANADA	74.9	1.093
LEON	73.6	1.092
FORUM	72.1	1.084
TALIGRES	75.7	1.063
ORENSE	70.8	1.036
MURCIA	71.8	1.030
VALVI	70.3	1.020
FUENLABRADA	72.2	1.005

DEFENSA

FAVOR EQUIPO	PROMEDIO POSESIONES	IEA
--------------	---------------------	-----

TALIGRES	74.9	1.030
BARCELONA	72.2	1.042
MADRID	70.7	1.044
MANRESA	69.2	1.053
JOVENTUT	71.9	1.071
ESTUDIANTES	72.5	1.072
UNICAJA	69.0	1.075
SEVILLA	71.5	1.077
LEON	74.3	1.083
VALVI	70.4	1.088
CACERES	72.0	1.088
CANARIAS	70.1	1.110
ORENSE	70.6	1.119
GRANADA	75.2	1.122
FORUM	72.2	1.138
PAMESA	69.5	1.147
MURCIA	72.1	1.153
FUENLABRADA	72.1	1.156

METODO "IMBRODA"

CONTRA EQUIPO	%	DIF
---------------	---	-----

BARCELONA	46%	3.0%
MADRID	47%	2.2%
ESTUDIANTES	47%	1.9%
MANRESA	47%	1.8%
SEVILLA	48%	1.6%
UNICAJA	48%	1.2%
JOVENTUT	48%	1.1%
TALIGRES	48%	1.0%
ORENSE	48%	0.9%
LEON	49%	0.4%
GRANADA	49%	-0.1%
CANARIAS	50%	-0.5%
VALVI	50%	-0.5%
PAMESA	52%	-2.4%
CACERES	52%	-2.4%
MURCIA	52%	-2.5%
FUENLABRADA	52%	-2.7%
FORUM	52%	-3.0%

está, el más engorroso y en muchos casos inviable: en mayor medida a gran escala (posesiones de todo el campeonato o de todos los equipos).

Para hallar un método más cómodo habríamos de recurrir a datos que nos fuera fácil obtener. Estas referencias deberían estar en las estadísticas.

¿Pero cuándo nos indican las estadísticas que el balón pasa de un equipo a otro?

La respuesta es sencilla. Después de un tiro de campo si no se coge el rebote ofensivo; después de dos tiros libres si no se coge el rebote ofensivo; siempre después de una pérdida de balón.

Pues ya tenemos la fórmula:

$\text{Posesiones} = \text{tiros de campo} + \text{tiros libres} \times 0.4 + \text{balones perdidos} - \text{rebotes ofensivos}$.

La fórmula no es exacta ya que existen circunstancias atípicas que no vienen en las estadísticas. Una de ellas podrían ser los tiros libres adicionales, o los 3 tiros libres debidos a una falta en un intento triple. Es por ello que la fórmula multiplica los TL por 0.4 (y no por 0.5 que sería lo normal), para absorber esas irregularidades. Además si tomamos un

amplio número de partidos, estas irregularidades vienen a equipararse entre los equipos, con lo cual el error es despreciable. Lo mismo podríamos decir de otras circunstancias excepcionales, como podrían ser faltas técnicas, intencionadas, etc... Estas tienden a igualarse entre los equipos.

Otro punto que se podría proponer, es no tener en cuenta los errores en los TL: por considerar que por el hecho de ir al punto de personal es ya producto de una mala defensa y que, el anotar más o menos, es debido al acierto ofensivo y no al defensivo. Sin embargo eso no es del todo cierto, ya que, de la misma forma que es un acierto defensivo dejar tirar de 3 puntos a un jugador con escaso acierto desde esa distancia, también lo sería el hacerle faltas a jugadores con bajo porcentaje de tiros libres.

La fórmula final nos sirve para el ataque y la defensa, dependiendo de si la aplicamos a nuestro equipo o al equipo contrario respectivamente. En Manresa la usamos y la he bautizado como IEA (Índice de Eficacia en Ataque) y que aplicado a la defensa sería el IEA de los equipos rivales.

$\text{IEA} = \text{puntos/posesiones}$

Normalmente la uso con 2 decimales aunque se puede usar con más. También se puede multiplicar por 100, lo que nos daría los puntos que se consiguen cada 100 posesiones.

En algunos países (EEUU, Italia) al IEA le llaman OER: Offense Efficiency Rating (tal vez debería decir que yo le llamo IEA al OER, porque ellos fueron primero). Pero la fórmula y el criterio con el que se aplica son los mismos.

El IEA nos puede servir, también, como evaluación de la eficacia individual: aunque en este caso el concepto varía un poco y nos define la eficacia del jugador en las posesiones que finaliza el mismo, descontando las posesiones extra que proporciona a su equipo (rebotes ofensivos).

Llevando el tema a un caso práctico, vemos los datos (cuadro 1) de la finalizada liga regular 96/97.

Para finalizar sólo comentar que de índices y coeficientes hay muchos. Cualquiera se puede inventar alguno: pero lo importante es saber lo que queremos hallar y después analizar si el empleado responde a lo que pretendíamos obtener. □



EVALUACION DE LA RENTABILIDAD DE LOS SISTEMAS DE JUEGO

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

Los sistemas de juego de ataque suelen ocupar una importante parte del tiempo de entrenamiento de un equipo de baloncesto (en muchos casos, es la parcela del juego a la que más tiempo se dedica). Sin embargo, no es frecuente que se evalúe la rentabilidad que tienen en los partidos. En numerosas ocasiones, el beneficio que se consigue de uno o varios sistemas de juego de los que dispone el equipo, no corresponde a la enorme inversión realizada en el entrenamiento, pero la ausencia de un sistema de evaluación apropiado impide que los entrenadores conozcan este dato y puedan corregirlo.

En la *tabla 1*, se incluye un instrumento que permite evaluar la rentabilidad de los sistemas de juego del equipo. Este instrumento, es una "hoja-resumen" de datos acumulados a lo largo de un período de entrenamiento y de varios partidos. Su propósito es facilitar que el entrenador observe la relación entre los siguientes datos:

- ✓ El tiempo total dedicado al entrenamiento de cada sistema de juego; el porcentaje de tiempo del total dedicado a entrenar en este período de entrenamiento; y el porcentaje de tiempo del total dedicado al entrenamiento táctico.



- ✓ La utilización de cada sistema de juego en los partidos, teniendo en cuenta: el número de veces que se ha usado cada sistema y el porcentaje que representa este número de veces respecto al número de oportunidades existentes (es decir, respecto a las posesiones de balón que ha tenido el equipo). En este apartado, se pueden dividir los datos totales entre el número de partidos jugados en este período, obteniendo un promedio de veces y porcentaje por partido jugado.

- ✓ El número de tiros a canasta realizados y el porcentaje de canas-

tas conseguidas, con cada sistema de juego. También aquí, pueden dividirse los totales entre el número de partidos jugados, para hallar un promedio de tiros y canastas por partido.

Mediante la aplicación de un instrumento como éste, muchos entrenadores se sorprenderían del escaso beneficio que obtienen de algunos sistemas de juego a los que dedican una enorme cantidad de tiempo. Por ejemplo, pensemos que en un período de cuatro semanas con un total de 40 horas de entrenamiento y 4 partidos oficiales, un sistema de juego contra defensa individual ha recibido el 25% del tiempo total del entrenamiento; que en el

conjunto de los cuatro partidos, este sistema se ha empleado el 10% de las posesiones de balón; que utilizándolo en estos partidos, se han realizado una media de 6 tiros a canasta por partido; y que, finalmente, ha producido el 8% de las canastas conseguidas por el equipo.

¿Es interesante seguir invirtiendo tanto tiempo en este sistema de juego?. El entrenador tendrá que decidirlo valorando cuestiones como el tiempo total que lleva entrenándolo (no será lo mismo que acabe de introducirlo en el reperto-

TABLA 1

✓ PERIODO DE TIEMPO:

✓ NUMERO DE PARTIDOS JUGADOS.

✓ **TOTAL TIEMPO DE ENTRENAMIENTO EN ESTE PERIODO** (incluyendo todos sus contenidos):

✓ TOTAL TIEMPO DE ENTRENAMIENTO TACTICO EN ESTE PERIODO (incluyendo todos los contenidos tácticos):

	TIEMPO DE ENTRENAMIENTO DEDICADO			UTILIZACION EN LOS PARTIDOS		TIROS Y CANASTAS EN LOS PARTIDOS	
	TOTAL	% ENTRENAM. TOTAL	% ENTRENAM. TACTICO	Nº VECES	%	Nº TIROS	% CANASTAS
SISTEMA DE JUEGO-1							
SISTEMA DE JUEGO-2							
SISTEMA DE JUEGO-3							
SISTEMA DE JUEGO-4							
SISTEMA DE JUEGO-5							

Ejemplo de "hoja-resumen" que permite relacionar: el tiempo dedicado en el entrenamiento a los distintos sistemas del juego de ataque, el uso de cada sistema de juego en los partidos y la eficacia de cada sistema. Tomado del libro de J.M. Buceta (1998): "Psicología del Entrenamiento Deportivo". Madrid: Editorial Dykinson.

rio del equipo, a que lo haya estado entrenando durante varios meses) o el objetivo final de este sistema (podría ser una buena inversión para una competición que se

juega más adelante), pero en cualquier caso, el conocimiento de estos datos le ayudará a tomar una decisión apropiada. Esta, en muchas ocasiones, consistirá en

dejar de invertir, inútilmente, en sistemas de juego que, en realidad, apenas influyen en el rendimiento y los resultados del equipo en los partidos. □

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 SERÁN PREMIADOS



"SALTO Y CAMBIO": A MEDIO Y TODO CAMPO

Por **MIGUEL ANGEL HERNANDEZ** (Entrenador Superior)

Para densenvolvemos en la defensa del "salto y cambio", hay que saber desarrollar correctamente la defensa individual, de lo contrario no tendrá ninguna utilidad.

Lo principal de esta defensa, y un motivo que nos puede inducir a emplearla, es el factor sorpresa, puesto que el objetivo inmediato es que el contrario se precipite y el balón no avance, así como que pueda cometer falta en ataque.

La defensa de saltar y cambiar se puede realizar tanto en todo el campo como en medio campo y supone que un defensor sin balón abandone a su atacante para saltar sobre el driblador, y el defensor de éste debe buscar al atacante que ha quedado libre e ir rápidamente a por él, o bien aguantar un instante y forzar un 2c1.

Antes de empezar con los movimientos y cambios hay que mentalizar al jugador de que toda defensa tiene sus normas y principios por los que se rige y que en este caso serán los siguientes:

✓ El defensor del atacante sin balón que hace el salto, deberá hacerlo en la línea de pase del hombre que acaba de abandonar.

✓ Depende de lo rápido que sea el defensor, la distancia a que salta sobre el driblador será más o menos corta.

✓ El defensor del driblador, para facilitar la labor, llevará a su hombre hacia la banda, nunca por el centro.

✓ El defensor que salta puede avisar a su compañero más cercano para un posible relevo.

Enseñaremos de una forma gradual y progresiva, es decir, tendremos en cuenta los principios de la metodología del entrenamiento: enseñanza progresiva, descomposición del trabajo por partes...

A MEDIO CAMPO

Una vez asimilado todo el trabajo de como debemos movernos en el campo y como defender dependiendo de situaciones, nos será más sencillo aprender la defensa de "salto y cambio".

● Comenzamos con trabajos de 1c1, intentando que domine la defensa y fuerce el bote a las bandas como primer paso de nuestra posterior defensa, *diagramas 1 y 2*.

● A continuación, y siguiendo con estas situaciones empezaremos el salto pero sin cambio, es decir,



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

damos pie al 2c1 durante unos instantes, *diagrama 3*. El driblador es llevado a la banda y allí se presiona 2c1 intentando que pare el bote, no avance y pueda cometer falta en ataque.

Asimilada la parte de llevar al driblador hacia la banda y de como

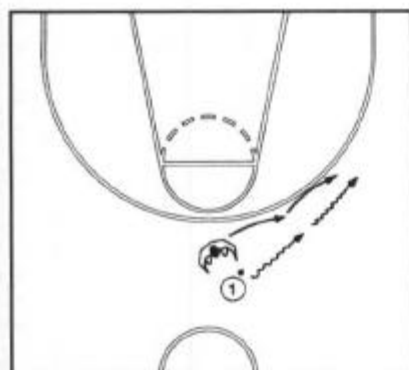


DIAGRAMA 1

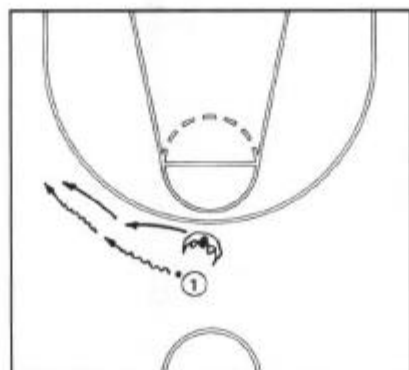


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 5



■ ha de saltar el compañero, comenzaremos los trabajos 2c2 e iniciaremos los relevos.

El defensor (B) saltar sobre atacante (1); en ese instante el defensor (A) cambia y se encarga de defender al atacante que ha quedado libre, que en este caso será el par libre de (B), el atacante (2), *diagrama 4*.

En el siguiente ejercicio de 3c3, *diagrama 5*, el atacante (1) es obligado a botar hacia la banda a la vez que el defensor (B) salta sobre el driblador (1).

El atacante (2), que ha quedado libre al quedarse sin defensa, es cubierto por el defensa (C). El atacante (3) queda sin defensa y es el defensor (A) quien se encarga de cubrirle al ser el único atacante sin defensa.

A continuación pasamos a un ejercicio de 4c4, *diagrama 6*: el atacante (1) intenta entrar driblando. El defensa (B) salta sobre el atacante (1) y el defensa (C) coge al atacante (2) que ha quedado sin defensa.

El atacante (3) inicia un corte por el interior de la zona y aquí se puede producir una posible doble posibilidad de cambio.

La primera sería que el defensa (A) cogiera al atacante (3), que cortó por la zona libre de marcaje, y el defensa (D) se quede con su par o bien se empareje con el atacante (3) y el defensor (A) vaya a cubrir al atacante (4), que ha quedado sin marcaje. Aquí ya podemos ver más claramente como (1) encuentra

dificultades para pasar, puesto que todos sus compañeros han sido marcados, no pueden recibir y él mismo ha sido frenado en su avance.

● Después de haber trabajado el "salto y cambio" en ejercicios de 2c2, 3c3 y 4c4, pasaríamos a perfeccionarlo con ejercicios similares y con juego de conjunto en el que pudieran intervenir 5c5.

En el ejercicio 5c5, *diagrama 7*, el atacante (1) dribla y es conducido hacia la banda; una vez allí el defensor

(B) salta sobre él y se produce el primer cambio; cuando el atacante (2) queda libre, será (C) quien lo marque.

El defensor (D) se encargará de cubrir al atacante (3) y el defensor (E) cogerá al atacante (4) que, después de hacer el cambio su par, quedó sin marcaje.

El defensor (A) cubrirá a (5), que es el atacante que quedó libre.

El jugador que cambia después del salto debe mantener las piernas flexionadas y defender correctamente.



Justo en el momento de iniciar el movimiento del cambio deberá gritar "cambio" para que todo el equipo lo oiga, en especial el que ha recibido la ayuda.

El jugador que ha recibido la ayuda, en el momento que oye "cambio", debe buscar al atacante que ha quedado libre e ir rápidamente a por él.

A TODO CAMPO

Teniendo aprendido el "salto y cambio" en medio campo, el aprendizaje en todo el campo no tendrá misterios puesto que la fórmula a seguir es la misma; en todo caso quizás necesite más rapidez de movimientos al ser en algunas ocasiones los desplazamientos más largos.

Aún así sería conveniente realizar una descomposición de tareas al igual que hicimos en medio campo para asimilarlo mejor. Comenzamos por trabajos de 3c3, que igualmente podrían ser aplicables a medio



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7



campo, por ser desplazamientos nada largos y ejercicios parecidos a los vistos anteriormente, teniendo en cuenta las mismas reglas por las que nos regimos antes: balón a las bandas, ayudas entre compañeros...

En el ejercicio de 3c3, *diagrama 8*, el atacante (1) es conducido a la banda y antes de cruzar el medio campo el defensor (B) salta en su trayectoria, dejando a su par sin marcaje, y será el defensa (C) quien se ocupe de ese cambio.

Al producirse el cambio de defensa y (C) coger a (2), el atacante (3), que quedó libre, es defendido por (A).

En el ejercicio de 4c4, *diagrama 9*, el atacante (1) aún en pista defensiva, es forzado a parar puesto que el defensor (B) inició el salto en su trayectoria, dando pie a los relevos.

El atacante (2), ex-pareja de (B), es cambiado y cogido por (D) quien se verá sucedido en su relevo por el defensa (C), que cogerá a su anterior pareja, el atacante (4).

El defensor (A) será quien busque rápidamente al atacante libre y se

dirige hacia el centro del campo, cogiendo definitivamente al atacante (3) que es quien quedó sin marcaje.

● Como último paso trabajaremos el "salto y cambio" en todo el campo con el juego de conjunto 5c5, desarrollando los relevos con rapidez y agresividad. Para ello:

✓ Debemos presionar todos los pases.

✓ Buscamos retrasar el balón o pararlo.

✓ El defensor del hombre-balón pondrá mucha presión sobre éste y lo llevará a las bandas.

✓ Si conseguimos parar al driblador, le presionaremos fuerte así como las líneas de pase de los demás.

✓ Buscamos un pase defectuoso o bombeado, pero no la personal por intentar robar el balón al driblador.

Finalmente realizamos esta defensa a todo campo en 5c5, *diagrama 10*.

El atacante (1) pasa botando a su pista delantera; en ese momento (B) salta sobre él.

El defensa (E) coge al atacante (2). El defensa (D) cambia y coge al atacante (5). Puede ocurrir en estos relevos la doble posibilidad de que el defensa (C) cambie y coja al atacante (4); entonces el defensor (A) cambiaría y cogería al atacante (3). O bien que el defensor (A) coja al atacante (4), porque además vaya hacia él, y entonces el defensor (C) seguiría con su hombre sin realizar ningún cambio.

En este ejercicio de 5c5 podemos resumir todo lo aplicado en el "salto y cambio" anteriormente.

El salto del defensor (B) sobre el atacante (1) se ha producido en el momento en que cruzaba el medio campo por lo que, al venir pegado a la banda forzado por el defensor (A), se encuentra entre la línea que divide los campos, su línea de banda derecha y la defensa en su izquierda.

Se puede aplicar un momentáneo 2c1 y forzar un campo atrás, un fuera de banda o una retención de cinco segundos, además de que todas las líneas de pase quedan cubiertas y se establece una fuerte presión por el resto de los defensores. □

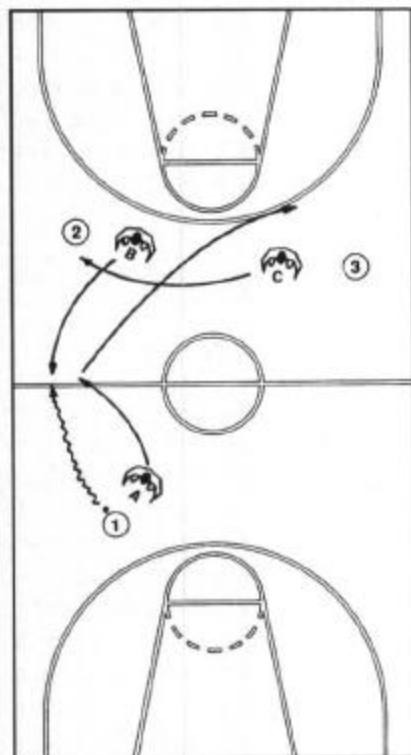


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10



PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aito García Reneses

Uno de los principales cometidos del entrenador de baloncesto es trabajar en el entrenamiento con el propósito de que sus jugadores, individualmente y como equipo, progresen el máximo posible para que aumenten sus posibilidades de ganar partidos.

Este libro, ameno y muy didáctico, con más de cien tablas y figuras explicativas y numerosos ejemplos prácticos, la mayoría de ellos de baloncesto, es una significativa aportación a la metodología del entrenamiento deportivo. En él se organizan y analizan las distintas parcelas del entrenamiento, se plantean las cuestiones psicológicas que influyen en cada una de ellas y se comentan las estrategias que el entrenador puede incorporar a su método de trabajo habitual para sacar el máximo partido de sus jugadores.

El precio de este libro de 464 páginas es de 4.480 ptas, pudiendo adquirirse en cualquier librería. Sin embargo, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha llegado a un acuerdo con la editorial Dykinson para que los asociados, *pidiendo el libro directamente a la propia editorial* puedan conseguirlo al precio de 3.700 ptas, a pagar contra reembolso, corriendo la editorial con los gastos de envío por correo. Las peticiones, pueden realizarse por correo, teléfono, fax o correo electrónico.

«la disposición psicológica de los jugadores es muy importante para que rindan en el entrenamiento»

(Chuck Daly, campeón de la NBA y campeón olímpico, en el clinic de verano de la Asociación Española de Entrenadores celebrado en Pontevedra en 1993)

«es indudable que los conocimientos de Psicología son una ayuda para el entrenador»

(Aito García Reneses, en el prólogo del libro)

«los jugadores deben estar motivados para poder obtener el máximo beneficio del entrenamiento»

(Dean Smith, en su libro Basketball)

«la confianza de los jugadores puede y debe desarrollarse en las sesiones de entrenamiento»

(Dean Smith, en su libro Basketball)

«tenemos la suerte de que Chema Buceta, psicólogo y entrenador, puede ayudarnos con este libro, en aspectos tan interesantes para extraer el máximo rendimiento de los deportistas»

(Aito García Reneses, en el prólogo del libro)

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

- Necesidades psicológicas del entrenamiento deportivo.** Se explican las cuestiones psicológicas que se relacionan con la mejora y puesta a punto de la condición física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores.
- Planificación del entrenamiento deportivo.** Se organiza el método que los entrenadores pueden emplear para planificar sus entrenamientos, incorporando estrategias psicológicas.
- Adherencia al entrenamiento.** Se analiza el problema de los jugadores que faltan a entrenar, llegan tarde o no cumplen, exactamente, las tareas que el entrenador les encomienda; y se comentan las técnicas psicológicas que pueden emplearse para aliviar estas situaciones.
- Aprendizaje de habilidades deportivas y otras conductas relevantes: planteamiento general.** Se explican los mecanismos psicológicos que intervienen en el aprendizaje técnico y táctico; se destacan los problemas que suelen dificultar el aprendizaje; y se comentan las estrategias psicológicas que pueden utilizarse para conseguir un mayor beneficio de este importante apartado del entrenamiento.
- Aprendizaje de habilidades técnicas.** Se detalla cómo pueden incorporarse técnicas psicológicas eficaces a los programas de entrenamiento para el aprendizaje de los fundamentos técnicos.
- Aprendizaje del comportamiento táctico: I. Conductas de toma de decisiones.** Se analizan las conductas de toma de decisiones que conforman el funcionamiento táctico y se propone una metodología para el entrenamiento de estas decisiones. Este capítulo es especialmente relevante en los deportes de equipo.
- Aprendizaje del comportamiento táctico: II. Programas de intervención psicológica.** Se plantean diversos ejemplos que ilustran la aplicación de estrategias psicológicas para el aprendizaje de toma de decisiones tácticas.
- Aprendizaje de habilidades psicológicas.** Se exponen las principales habilidades psicológicas que los jugadores pueden aprender para incrementar sus posibilidades de rendimiento; y se comentan las características que debe tener este tipo de entrenamiento.
- Ensayo repetitivo de habilidades y conductas relevantes.** Se explican las técnicas psicológicas que pueden incorporarse al entrenamiento para mejorar el rendimiento de los jugadores en los ejercicios de ensayo repetitivo.
- Exposición y ensayo en las condiciones de la competición.** Se destaca la importancia de esta parcela del entrenamiento en el proceso de preparación de un equipo; y se exponen las estrategias apropiadas para que los jugadores aprendan a competir en las condiciones de los partidos.
- Preparación específica de competiciones.** Se comentan las estrategias que pueden contribuir a preparar mejor cada partido.
- Evaluación del entrenamiento deportivo.** Se especifican los apartados en los que debe llevarse a cabo una evaluación; y se comentan los procedimientos que pueden ayudar en este cometido, incluyendo instrumentos que pueden resultar muy útiles al entrenador.

ZONA MIXTA "TRIANGULO Y DOS"

Por **VICENTE F. SALES** (Entrenador Superior. Profesor de E.F.)
y **JOSE RAUL CHAPARRA** (Entrenador Superior. Profesor de E.F.)

Se nos hace muy escaso en nuestro baloncesto ver variaciones defensivas más allá de las defensas que podríamos clasificar como más clásicas: individual y zonal (con o sin retoques específicos).

En este sentido nos gustaría hablar de la zona mixta "Triángulo y Dos". Este tipo de defensa, así como la "Box and one" son muy caras de ver en el basket de élite, si bien en el baloncesto de base se suelen utilizar con cierta frecuencia. No obstante sí que cabría reseñar el buen uso que de la "Box and One" hizo el Unicaja de Málaga, en los playoffs por el título de Liga ACB de la temporada 94/95 frente al FC Barcelona. Asimismo, y durante la temporada 95/96, hemos visto en las semifinales del playoff como el Barcelona recurría al "Triángulo y Dos" en su enfrentamiento con el Estudiantes.

El "Triángulo y Dos" requiere primero un análisis de nuestro propio equipo, de lo que sabe o no sabe hacer, y sobre todo de lo que puede o no puede hacer.

Nuestra propuesta de "Triángulo y Dos" será situando un triángulo en zona y dos defensores sobre dos jugadores exteriores.

Los motivos para realizar la zona mixta son:

✓ Si tu equipo no tiene un alto nivel defensivo (una manera de protegernos)

✓ Ante equipos muy bien organizados pero con sistemas rígidos, ya que no se tienen muchos movimientos contra este tipo de defensas.

✓ Si el equipo contrario basa todo su juego en jugadores exteriores.

✓ Si te enfrentas a un adversario con un talento ofensivo mayor que el tuyo, con lo que en un desarrollo normal de un partido, a la larga siempre acabarán ganándote.

✓ Para romper en un momento determinado el ritmo del partido.

✓ Si tenemos en el equipo algún jugador defensivamente muy flojo en lo que es el concepto de defensa de equipo, con lo que podemos dedicarlo a un trabajo muy concreto de defensa al hombre.

¿Qué hacer?

Tenemos que romper la dinámi-

ca habitual del ataque del contrario y obligarle a hacer algo que no entrenan y no están acostumbrados a atacar.

Existen varias posibilidades para ejecutar la defensa "Triángulo y Dos", aunque la más normal es la que se hace defendiendo a dos jugadores de perímetro en individual y un triángulo con la base cercana a la canasta en zona, *diagrama 1*. Esta disposición nos permite ocupar con la defensa las posiciones más comunes de los pivots atacantes (poste alto y postes medio-bajos).

Los inconvenientes que podemos encontrar son:

✓ Si el contrario tiene jugadores interiores con buen tiro exterior.

✓ Se pierde en ocasiones una buena disposición para salir en contraataque.

✓ Mantenerla durante mucho tiempo hace que el contrario se habitúe a atacarla y pierda el carácter de sorpresa.

Las normas que aplicamos son las siguientes:

● los jugadores que defienden en individual sólo se preocupan de



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



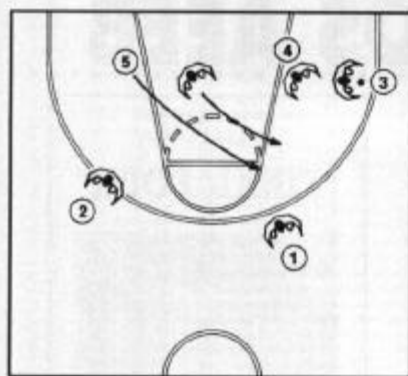


DIAGRAMA 4

➡ su oponente, no realizan ayudas nunca, aunque tengan que dar la espalda al balón en determinadas situaciones.

● los jugadores del triángulo:

a) Niegan penetraciones

b) Presionan al balón, especialmente sobre el jugador exterior no defendido, *diagrama 2*.

⇒ El triángulo es móvil, dinámico y de ajuste.

⇒ Obsesión por el rebote: si conseguimos que el contrario sólo lance de lejos y no le dejamos capturar rebotes, tendremos mucho ganado.

Habrà que prestar atención especial también al balance defensivo, ya que si bloqueamos el ataque del contrario con nuestra defensa, éste intentará correr el contraataque para que no podamos organizarnos defensivamente.

El principal problema de la defensa nos lo crea el jugador exterior no defendido en individual, siempre que ésta sea un buen lanzador. Si se coloca en una esquina, como vemos en el *diagrama 3*, en el mismo lado que un pívot, obliga a llegar a defenderle al jugador del vértice del poste alto, para no desproteger el poste medio cercano a canasta.

Si al mismo tiempo se produjera un corte desde el lado débil hacia el poste alto, sería el defensor del vértice inferior quien acompañaría el corte, ajustando así nuevamente el triángulo, *diagrama 4*.

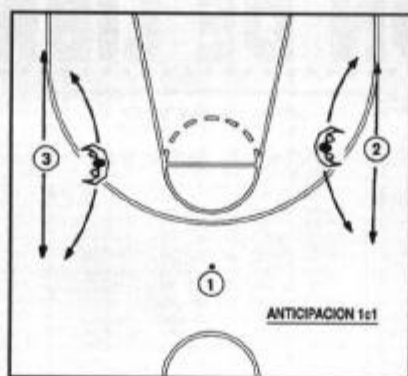


DIAGRAMA 5

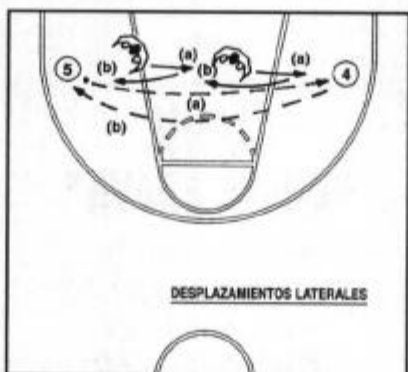


DIAGRAMA 6

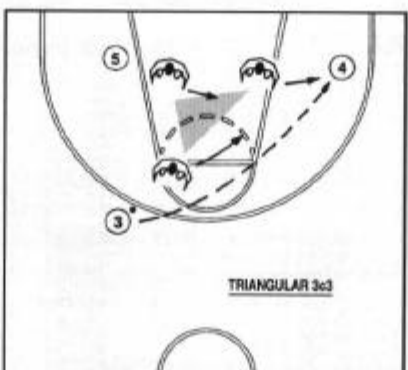


DIAGRAMA 7

Para alcanzar una buena mecánica y coordinación de movimientos debemos entrenar determinadas situaciones. En el siguiente ejercicio, *diagrama 5*, entrenamos para mejorar el trabajo defensivo hombre-hombre.

Realizamos también ejercicios para mejorar el triángulo defensivo. En el *diagrama 6*, trabajamos la rapidez de los jugadores interiores en los desplazamientos laterales. A



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

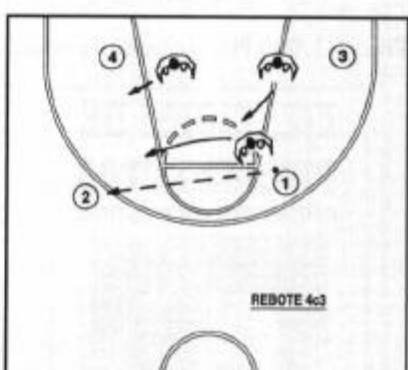


DIAGRAMA 10

continuación efectuamos el mismo trabajo en 3c3 manteniendo el triángulo, *diagrama 7*.

Posteriormente creamos una situación de ventaja numérica para los atacantes, *diagrama 8*, manteniendo el mismo objetivo de triangular.

Debemos también trabajar situación de rebote, con igualdad numérica, *diagrama 9*, o con desventaja defensiva, *diagrama 10*. □



COLECCION DE LIBROS AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJEVIC
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

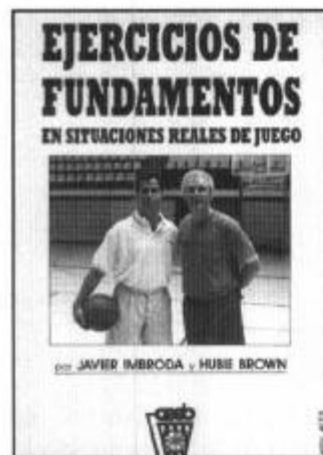


CLINIC "FINAL FOUR"

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 - 5ª 1ª - 28009 Madrid - ☎ (91) 575 21 81-575 35 65 - Fax (91) 577 50 73

MAS ESPECTACULO, POR FAVOR

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

Ante uno de los cambios posibles más solicitados por todos los estamentos del baloncesto, el de la regla de los 30 segundos, vamos a hablar sobre las dos vertientes que pueden ser modificadas:

✓ Reducción del tiempo de posesión (sólo para categoría profesional).

✓ Modificación del final de la cuenta.

Sin duda uno de los factores que hace a nuestro deporte más atractivo respecto a otros es la posibilidad de conseguir un número más elevado de puntos. Cada tiro a canasta puede ir asociado a una acción espectacular y por lo tanto ser un "input" más del factor atracción hacia el baloncesto.

Partiendo de esta premisa: hay que aumentar los "input" positivos y reducir los negativos, parece lógico que se quiera que cualquier modificación del reglamento así como de los aspectos técnicos del deporte de la canasta deba ir en esta dirección. Hay que cortar de raíz todos los aspectos que supongan frenar la evolución de este juego y considerar siempre que evolucionar es mejorar.

Si normalmente los cambios son producto de la evolución del juego, en este caso son todo lo contrario. Creo que todos estaremos de acuerdo en que hay que evitar resultados como el 58-44 de la FINAL FOUR 98 y en que hay que erradicar la filosofía de juego que eso representa.

Podríamos hablar de diversas modificaciones al reglamento, que, sin duda, estarán casi aprobadas cuando el presente artículo aparezca publicado, pero hoy sólo lo haremos sobre la regla de los 30 se-

CUADRO 1

	TIROS DE 3	TIROS DE 2	TOTAL	MEDIA
F.C. Barcelona	488	1524	2012	59.17
TAU Cerámica	500	1347	1847	54.32
Cáceres C.B.	585	1451	2036	59.88
TDK Manresa	441	1663	2104	61.88
C.B. Gran Canaria	471	1636	2107	61.97
AD ECTO Estudiantes	529	1632	2161	63.55
VALVI Girona	578	1530	2108	62.00
COMIRAN Sierra Nevada	398	1582	1980	58.23
C.B. Ciudad de Huelva	489	1435	1924	56.58
FESTINA Joventut	684	1497	2181	64.14
PAMESA Valencia	491	1473	1964	57.76
Real Madrid	379	1553	1932	56.82
Ourense XACOBEO	454	1648	2102	61.82
UNICAJA Málaga	558	1356	1914	56.29
FORUM Valladolid	539	1485	2024	59.52
León CAJA ESPAÑA	590	1384	1974	58.05
TOTALES	8174	24196	32370	952.05

▲ Temporada regular -34 jornadas-

gundos y su posible modificación.

Quizás para empezar deberíamos explicar el origen de las reglas de 30 o 24 segundos.

La regla FIBA data de 1956 y se creó para dinamizar el juego. El detonante de su creación fue un partido entre Hungría y la URSS

tomó de una regla NBA ya existente.

La NBA, se había dado cuenta unos años antes, en 1952, y planteó la regla de 24 segundos por motivos similares. El porqué de los 24 segundos fue la aplicación de la siguiente fórmula:

$$12 \text{ minutos/parte} \times 60 \text{ segundos/minuto} \times 4 \text{ partes/partido} = 2880 \text{ segundos/partido}$$

$$2880 \text{ segundos}/120 \text{ tiros (media ideal estimada por partido)} = 24 \text{ SEGUNDOS POR POSESION}$$

en que esta última estuvo más de 13 minutos jugando el balón sin efectuar ningún lanzamiento a canasta. La idea y el texto se

La FIBA, creo particularmente al no tener documentación, aplicó una fórmula similar con los siguientes parámetros:

$$20 \text{ minutos/parte} \times 60 \text{ segundos/minuto} \times 2 \text{ partes/partido} = 2400 \text{ segundos/partido}$$

$$2400 \text{ segundos}/80 \text{ tiros (media ideal estimada por partido)} = 30 \text{ SEGUNDOS POR POSESION}$$





ACB COLLECTION



¿todavía no has
encontrado
los productos
más deseados
del mundo del baloncesto?

Pide ahora el catálogo ACB.

Llama al 902 123 625

y recibirás un ejemplar gratis en tu domicilio.

Al comprar cualquier producto del catálogo ACB entrarás en el SORTEO DE 3 MOTOS

PGO PMX 50



Del estudio de la media de tiros efectuados durante el juego, que se realizan en un partido de la ACB, nos damos cuenta que ésta es de unos 60 por equipo, 120 en total. (Cuadros 1 y 2).

CUADRO 2

- ✓ 952 Tiros por jornada/16 Equipos = 59.5 Tiros por Partido y Equipo
- ✓ 59.5 Tiros x 2 Equipos = 119 (~120) Tiros por Partido

▲ Temporada regular -34 jornadas-

Aplicando estos datos en la fórmula FIBA, el resultado sería:

2400 segundos/120 tiros (media por partido) = 20 SEGUNDOS.

Como consecuencia, hablar de la reducción del tiempo permitido de posesión no parece fuera de lugar, otro tema es si éste debería reducirse a 24 ó a 26 segundos.

Esta reducción del tiempo de posesión también podría:

1) Facilitar el juego de los jugadores estrella. En un juego más rápido serían más difíciles de controlar por una defensa organizada.

2) Obligar a los jugadores a mejorar su técnica individual para adaptarse a las nuevas situaciones de juego que requerirán una mayor velocidad de reacción y de toma de decisiones. Quizás se podría mantener el tiempo de posesión en 30 seg. para las categorías no profesionales donde el exigir a jugadores jóvenes ese nivel técnico podría ser negativo en su formación.

3) Conceder a las defensas menos tiempo para organizar estrategias defensivas que van en contra del espíritu que se busca.

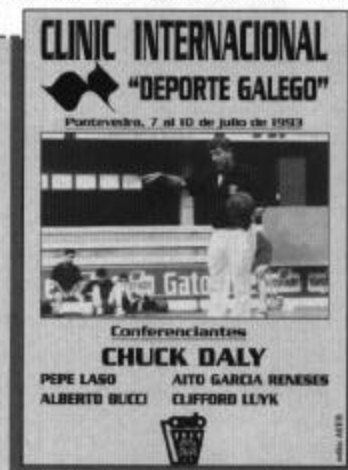
4) Dar menos peso a las instrucciones y tácticas de los entrenadores y más a las decisiones individuales y espontáneas de los jugadores.

5) Aumentar el número de posesiones de cada equipo:

12 segundos menos de posesión/minuto x 40 minutos/partido = 480 segundos.

Próximamente a la venta

Octavo libro de nuestra colección técnica



• TEMAS •

Relación juego interior/perímetro (Llyk)
 Trabajo específico para hombres altos (Llyk)
 Defensa de zonas (Bucci)
 Ataque a zonas (Bucci)
 Actividad del jugador sin balón (Aito)
 Ejercicios para preparar la transición defensiva (Aito)
 Trabajo con jugadores exteriores (Laso)
 Los secretos del 2c2 (Laso)
 Situaciones de defensa NBA (Daly)
 Ataque estático (Daly)

Precio: 1.500 Ptas. más gastos de envío

Pedidos contrareembolso a la AEEB

Jorge Juan, 82 • 5º 1ª • 28009 MADRID

Telfs.: 915753565 - 915752181

Fax 915775973

TIRADA LIMITADA:
RESERVA TU
EJEMPLAR



480 segundos/24 segundos por posesión = 20 posesiones más por encuentro

20 posesiones más por encuentro/2 equipos por encuentro = 10 posesiones más por equipo y encuentro.

10 posesiones más/equipo y encuentro x 2 puntos de media por posesión = 20 puntos más por partido y equipo.

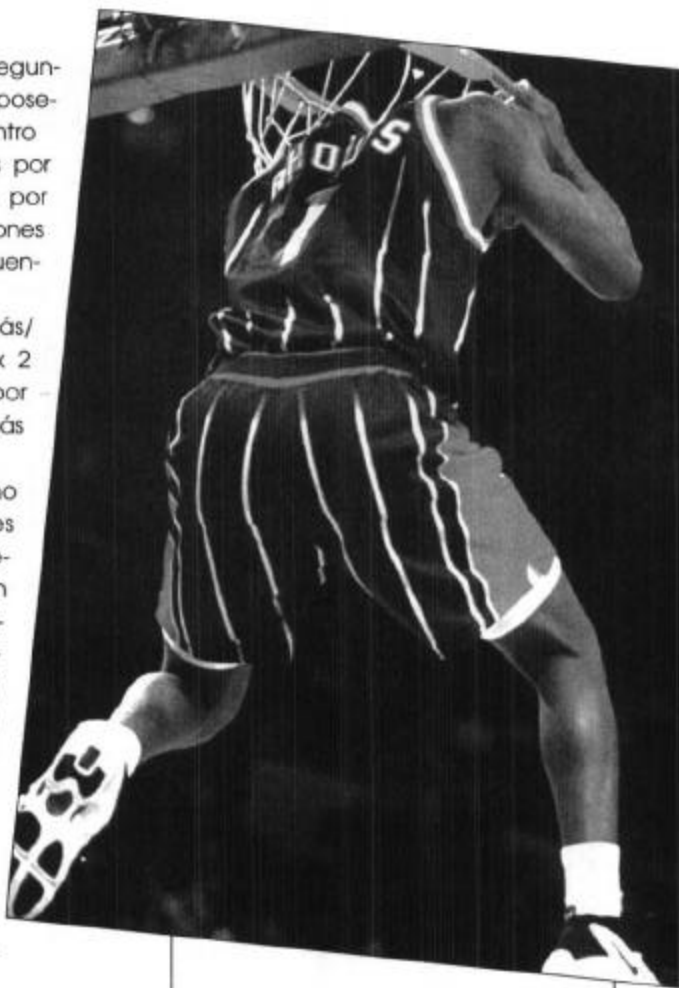
Se entiende que no todas las posesiones implican canasta segura, pero también que algunas posesiones pueden culminarse con la obtención de 3 puntos. Sea o no exacta la media de 2 puntos por posesión, lo que es seguro es que habría más posesiones y por tanto más posibilidades de aumentar las puntuaciones.

El fin no sería otro que conseguir aumentar los marcadores de los partidos y en todo caso los tiros a canasta que suelen ir acompañados de mates u otras jugadas espectaculares: de espectáculo.

Un posible factor negativo de la reducción del tiempo de posesión, puede ser que al aumentar el ritmo del juego el número de errores podría aumentar, pero creo que es un riesgo asumible justificado por el fin buscado.

Una vez explicado los motivos para aplicar la reducción del tiempo de posesión, vamos a abordar el cambio propuesto en relación a la forma de su aplicación, especialmente por lo que hace a la finalización de cada tiempo de posesión.

Como todos sabéis, actualmente la cuenta de 30 segundos finaliza cuando, en un tiro a canasta, el balón abandona las manos del lanzador. Esto exige una gran precisión y rapidez de reflejos al operador de



30 segundos, que en ocasiones son difícilmente alcanzables dando lugar a errores: puede volverse la cuenta a 30 segundos cuando no se debe hacer sonar la bocina de fin de posesión cuando el balón está ya en el aire. Todos estos errores aunque justificables, suelen comportar problemas a los colegiados, al tener que decidir sobre las circunstancias y conceder un salto entre dos, si la canasta no llega a buen fin.

Si, por el contrario, se hiciera que la cuenta finalizara cuando el balón tocase el aro, ello comportaría los siguientes aspectos positivos:

1) Más margen al operador de 30 segundos para no cometer errores. La trayectoria de un tiro a canasta otorga un lapsus de tiempo al operador para estar preparado.

2) Más claridad en las jugadas polémicas al ser más fácil de ver si la sirena suena con el balón en el aire o en contacto con la canasta.

3) Si el lanzamiento quedase corto y no tocase ni el aro ni tablero, podría sonar legalmente la sirena.

4) La problemática de si un tapón ha sido tal o de si la pelota ha llegado a separarse realmente de la mano del tirador aunque sea sólo unos milímetros dejaría de existir y los segundos seguirían contando, lo que sería un premio para el defensor.

5) Se tendría que lanzar antes, para dar tiempo que el lanzamiento éste dentro del tiempo de 24 ó 30 seg.

Esta filosofía se aplica ya en la NBA con magníficos resultados por lo que hace a la disminución de jugadas polémicas.

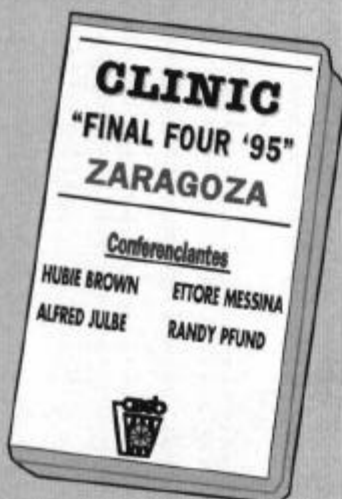
El cambio de la regla de 30 segundos, tanto en tiempo como en concepto, junto con algunos cambios que ya hablaremos en el futuro, creo son necesarios para afrontar el baloncesto del siglo XXI. □

X Clinic de base en Alicante

La décima edición del tradicional clinic de base que organiza conjuntamente la AEEB y la Diputación de Alicante, se llevará a cabo los días 13 y 14 de junio en el pabellón municipal de Deportes de Alicante con la participación de tres destacados conferenciantes como **Javier Imbroda, Pepe Laso y Salva Maldonado.** □



COLECCION DE VIDEOS AEEB



CLINIC "FINAL FOUR '95" ZARAGOZA

Conferenciantes

HUBIE BROWN ETTORE MESSINA
ALFRED JULBE RANDY PFUND



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



CLINIC IBIZA "la isla"

Conferenciantes

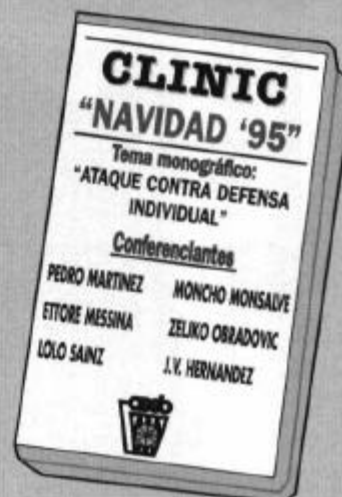
BRIAN HILL LOLO SAINZ
JAVIER IMBRODA SERGIO SCARLOLO
ZELIKO OBRADOVIC



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 (Sáinz); Ataque contra zona (Sáinz); Posibilidades ofensivas del "Pick and roll" (Scarlolo); Táctica defensiva. Diferentes maneras de defender la misma acción (Scarlolo).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "NAVIDAD '95"

Tema monográfico:
"ATAQUE CONTRA DEFENSA
INDIVIDUAL"

Conferenciantes

PEDRO MARTINEZ MONCHO MONSALVE
ETTORE MESSINA ZELIKO OBRADOVIC
LOLO SAINZ J.V. HERNANDEZ



TEMAS

Los bloques en el ataque contra individual. Conceptos fundamentales (Messina). La importancia de los espacios en el ataque contra individual (Martínez). El juego del poste alto contra individual (Sáinz). El juego del poste bajo contra individual (Messina). Decisiones en ataque en función de la defensa (Hernández). 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



CLINIC ALICANTE "ESTRELLA DEL DEPORTE"

Conferenciantes

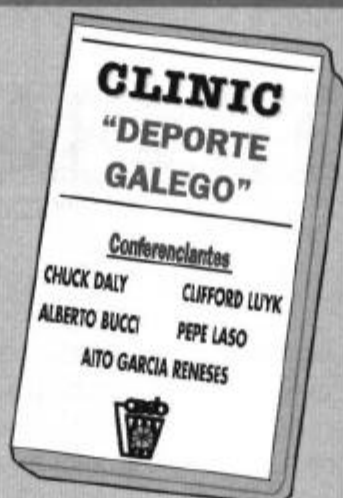
LENNY WILKINS ZELIKO PAVLICEVIC
PEDRO MARTINEZ EDUARDO TORRES
MAURO DI VINCENZO MARIO PESQUERA



TEMAS

Ejercicios para el contraataque (Di Vincenzo); Ataque contra zonas (Martínez); 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



CLINIC "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

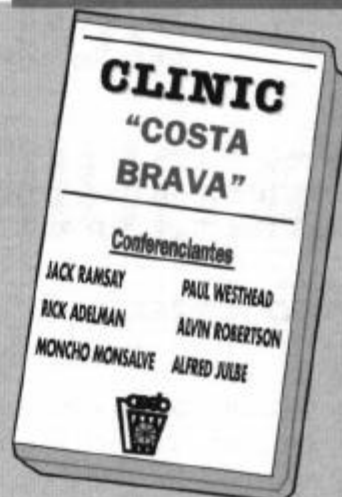
CHUCK DALY CLIFFORD LUYK
ALBERTO BUCCI PEPE LASO
AITO GARCIA RENESES



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 (Lasos); Transición defensiva (Aito); Ataque estático 5c5 (Daly).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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



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



Toni Comas, el artífice de la consolidación de nuestra Asociación

“SOLO PIENSO EN SEGUIR TRABAJANDO”

Por **PACO TORRES**

(Periodista)

Es Anton Comas, pero todos le llaman simplemente Toni; es el presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto desde hace algo más de una década. Ha sido el impulsor de la AEEB no sólo a nivel nacional sino también en el internacional. La Asociación de Entrenadores es un ejemplo del que copian la mayoría de países, incluso los más adelantados deportivamente, y éste es uno de los méritos que hay que colocar en su haber y en el de su equipo directivo.

Es además Presidente de la Asociación Europea (EABC) desde 1990 y pertenece a la Comisión Ejecutiva de la FIBA desde 1991. Es, obviamente, entrenador de baloncesto con titulación Superior y en su curriculum tiene, como anécdota, el haber sido entrenador, en sus épocas como jugadores, de dos de los actuales entrenadores ACB como son Alfred Julbe y Pedro Martínez. De la Asociación, de sus proyectos y de sus logros, nos va a hablar Toni Comas, en el 25 aniversario de la creación de la AEEB.



¿ Qué siente, como Presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), en una fecha tan señalada como es que dicha Asociación cumpla 25 años?

—Una gran satisfacción al recordar que un grupo de entrenadores, unos pioneros, se reunieron en el año 73 para ver si podían montar algún tipo de colectivo que reuniera a todos los entrenadores. Era una idea nueva en España y en Europa. Mi primer recuerdo es para ellos. La Asociación ha crecido de una manera importante desde su nacimiento hace 25 años hasta hoy y es una gran alegría comprobar como se ha ido asentando hasta convertirse en la mejor Asociación de Entrenadores dentro del ámbito de la FIBA.

—¿Qué han conseguido los entrenadores españoles a través de la Asociación que no tengan en países como Italia, Francia o Grecia?

—Hemos conseguido que haya un sentimiento de agrupación. Los entrenadores saben que hay un núcleo de gente que se preocupan por ellos. No hay que olvidar el carácter voluntario de la afiliación y que en estos momentos estamos cerca de los 4.000 socios en toda España. Quiero, además, que todos estén orgullosos de pertenecer a la AEEB. Tenemos más afiliados que en cualquier otro país, quizá porque nosotros hemos trabajado con las instituciones tanto políticas como deportivas. Estamos presentes en la Federación Española; tenemos una excelente relación en el Consejo Superior de Deportes; tenemos una excelente relación con la ACB. Por otro lado, como cosa importante, quiero destacar que hemos sabido agrupar dentro



▲ Un momento de la entrevista.

“ Los entrenadores españoles hemos conseguido que haya un sentimiento de agrupación. Los entrenadores saben que hay un núcleo de gente que se preocupan por ellos. ”

de nuestra Asociación a todos los entrenadores: entrenadores de base, de medio o de alto nivel. En otros países hay diversas Asociaciones, por un lado las profesionales y por otra los demás.

—¿Cuáles son las principales actividades que lleváis a cabo?

—En primer lugar, quiero destacar el papel que la revista “Clínic”, de carácter trimestral, tiene entre nuestros afiliados. Es la única revista técnica de baloncesto que se edita periódicamente no sólo en España, sino en el mundo en lengua castellana. En sus páginas damos una información técnica. Luego desarrollamos una serie de actividades, como son nuestros clínicos y seminarios, bien sean sobre

varios aspectos o bien monográficos. También mantenemos un fluido correo con los entrenadores donde les informamos sobre cualquier actividad que realicemos y también sobre actividades ajenas que son importantes para los entrenadores. Tenemos una propia editorial donde editamos libros, vídeos. Organizamos viajes a otros países como Estados Unidos.

—¿En otros países aseguran también, tal y como hace la Asociación, por medio de un Convenio con la ACB, el cobro íntegro de lo firmado entre el entrenador y los clubs?

—Esto es un logro exclusivo en toda Europa. Tenemos la suerte de que la ACB tiene una competición seria y esto forma parte de la seriedad. Ni la Lega italiana ni la liga francesa ni la liga griega disponen de un convenio similar. Lo terminarán teniendo porque es un avance no sólo para los entrenadores, sino para todo el baloncesto.

—¿Es posible entonces que hayan sido esos logros obtenidos por la Asociación que presides los

que han llevado a tus colegas europeos a reelegirte como presidente de la Asociación Europea de Entrenadores?

—Yo estoy convencido de que esto tiene una relación bastante importante con el hecho de que fuera elegido por primera vez en el año 1990. El curriculum que aportábamos los diferentes candidatos eran los logros que obteníamos en nuestros países, y nosotros aportábamos lo que teníamos en España. Posteriormente hemos procurado trabajar con las esferas internacionales de una manera tan seria como hemos hecho en España. Con la propia FIBA, con el Comité Olímpico Internacional, con la NBA hemos hecho cosas, y en este aspecto hemos procurado ayudar sobre todo y fundamentalmente a los países más necesitados. A los países del Este de Europa, a los de Centro Europa, que son los más necesitados económicamente y los países del Norte de Europa, que aunque económicamente sean potentes, técnicamente son más flojos.

—De todo lo conseguido durante los diez años al frente de la AEED ¿De qué se siente más satisfecho?

—Yo creo que no hay una cosa en concreto, más bien la labor colectiva; quizá destacaría la con-



▲ Toni Comas, pensando en el futuro.

solidación de la Asociación como organización importante dentro del baloncesto español. Yo creo que esto es fundamental. Es el punto de referencia para todos los entrenadores españoles y de ello es de lo que estamos más contentos los directivos de la Asociación. Esto como filosofía. Desde el punto de vista práctico, añadiría la edición de la revista "Clínic" y el haber conseguido traer a España a los mejores entrenadores del mundo. En nuestros clínicos han estado cinco campeones de la NBA, campeones olímpicos, campeones de Europa...

—¿Cuántos clínicos realizan al cabo del año?

—Alrededor de los veinte, más unas cincuenta actividades para entrenadores al año. Yo creo que esta es una cifra importante. Es decir, los entrenadores españoles de alguna u otra manera pueden siempre asistir a alguna actividad en cualquier zona o comunidad autónoma que estén; de esos clínicos, tres son de carácter internacional.

—Crear la revista "Clínic" fue uno de sus primeros pasos cuando fue elegido Presidente. ¿Contento del resultado?

“

De los diez años que estoy al frente de la AEED destacaría la consolidación de la Asociación como organización importante dentro del baloncesto español.

”

—Yo creo que si a nuestros asociados les gusta, merece la pena. Nuestro referente siempre son los socios. Si nosotros hacemos algo, estamos contentos de hacerlo si nuestros socios están contentos, y en este caso yo creo que están contentos. Cuando un entrenador no recibe la revista, llama..., la gente colecciona la revista. La revista, evidentemente, es complicada de hacer, tienes que buscar los colaboradores, los fotolitos, hay un grupo de gente que está trabajando en ella. Nosotros tenemos la suerte de que muchos asociados colaboran y desde aquí quiero agradecerleselo.

—También debe ser la única Asociación que edita una revista.

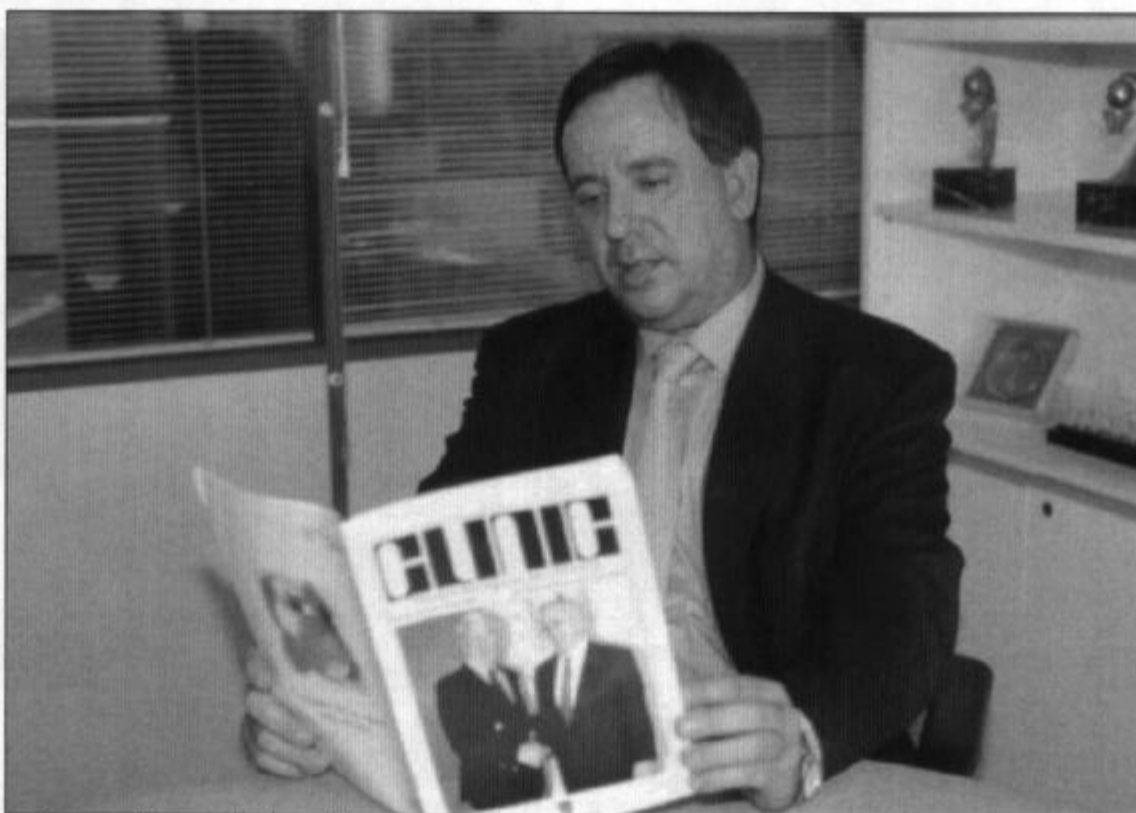
—Hay muchas Asociaciones del mundo que tienen boletines, tiene ➡

“

Hemos procurado trabajar con las esferas internacionales de una manera tan seria como hemos hecho en España. Con la propia FIBA, con el Comité Olímpico Internacional, con la NBA hemos hecho cosas, y en este aspecto hemos procurado ayudar sobre todo y fundamentalmente a los países más necesitados.

”





▲ Clinic, uno de los grandes logros de la AEED.

“
**La gran fuerza de la
Asociación de Entrenadores
es la ayuda permanente
que podemos ofrecer
al reciclaje del entrenador.**
”

■ cosas, pero revista de esta calidad, de este nivel, yo no conozco ninguna.

—¿Cómo está estructurada la AEED, qué órganos la componen?

—La Asociación de Entrenadores está estructurada según sus Estatutos: está la Asamblea General, que es el órgano más importante, donde se toman todas las decisiones. Se celebra una vez al año y se hace coincidir además con el Clinic de verano; luego estamos el Presidente, la Junta Directiva, la Comisión Ejecutiva de la Junta Directiva y finalmente las distintas comisiones. Es una organización muy sencilla y muy clara con res-

pecto a las competencias y el trabajo de cada uno.

—¿Son participativos los entrenadores españoles?

—Un entrenador es fundamentalmente una persona que tiene que estar todo el año pendiente de su equipo. La gran fuerza de la Asociación de Entrenadores es la ayuda permanente que podemos ofrecer al reciclaje del entrenador. ¿Qué cómo participan los técnicos? Recibiendo la revista y en la medida que puede, asistiendo a nuestras actividades, proveyéndose de nuestros libros, de nuestros vídeos. Yo creo que la gente es muy participativa. De hecho, en los grandes clinics que organizamos, cuando hay más posibilidad, en Semana Santa, en verano o en Navidad, siempre hay una gran asistencia.

—¿Cuál es el siguiente paso a dar?

—Hay que buscar unas nuevas fórmulas de participación de la gente, nuevas fórmulas de actividades. Yo no creo que las actividades

se agoten, porque la gente continúa participando, pero sí hay que buscar nuevas fórmulas. Y en esta línea este año vamos a empezar una actividad con la Federación Catalana, que lo vamos a llamar "Fórum de Entrenadores", que va a ser un campus para entrenadores. Es una fórmula distinta a lo que habíamos hecho hasta ahora. Estar en contacto permanentemente durante cuatro o cinco días con los ■

“
**Yo no creo que las actividades
se agoten, porque la gente continúa
participando, pero sí hay que buscar
nuevas fórmulas. En esta línea,
por ejemplo, vamos a empezar
una actividad con la Federación
Catalana que se llama
"Fórum de Entrenadores", que va
a ser un campus para entrenadores
donde hay un contacto directo
con los profesores.**
”



➔ profesores. Queremos enseñar a los entrenadores a dar clínicos, que no se queden nuestros técnicos sin dar clínicos, sino que enseñen a otros entrenadores a darlos. Estos serán los entrenadores del año 2000.

—Y ese entrenador del año 2000 será un entrenador mucho mejor preparado, evidentemente.

—Será un entrenador mejor preparado, sí; seguro que tendrá en cuenta todos los avances de la técnica que hay en estos momentos, porque para generaciones anteriores, aprender idiomas era complicado; hoy no es complicado, en las propias escuelas los chicos son bilingües. El inglés es el idioma que en el mundo del baloncesto prácticamente conocen todos. Los entrenadores utilizarán medios técnicos audiovisuales avanzados, como es el tema informático. En esta línea estamos.

—Hábleme de la revista "Clínic". ¿Cómo fue la idea de editarla?

—Queríamos tener un órgano, y que fuera además un órgano ecuaníme que no fuera un órgano guerrero. Llegamos a un acuerdo con una editorial italiana, que tenía una cabecera y se lo compramos, y así empezó la revista "Clínic", que es una bandera importante de la Asociación. El hecho de que hayan pasado diez años y siga editándose periódicamente, es uno de los grandes orgullos de la Asociación que presido. Los entrenadores la esperan con ansiedad para ver qué temas salen. La revista está muy bien estructurada, son todos artículos técnicos, hay siempre una entrevista, en este caso con el Presidente, pero normalmente es una entrevista con un entrenador; ha habido otros personajes del mundo del baloncesto, pero funda-



▲ Dos hombres que trabajan constantemente para la mejora del colectivo de entrenadores: Cesare Rubini y Toni Comas.

mentalmente entrenadores. Yo creo que otros personajes han sido exclusivamente el Presidente del CIO, Sr. D. Juan Antonio Samaranch,

“
La revista "Clínic" es una bandera importante de la Asociación. El hecho de que hayan pasado diez años y siga editándose periódicamente, es uno de los grandes orgullos de la Asociación que presido. Hay una propuesta del Sr. Stankovic, que tenemos encima de la mesa, para editarla en inglés y distribuirla por todo el mundo.
”

el Secretario General de la FIBA, Sr. D. Borislav Stankovic y el Presidente de la Asociación Mundial, Sr. D. Cesare Rubini. El resto han sido todos entrenadores en activo, que además son la base de nuestra Asociación; la revista tiene también una parte de

actividades y anuncios de las cosas que nosotros hacemos y producimos.

—¿Han pensado también que la revista pueda ser traducida a otros idiomas?

—Hay una propuesta del Sr. Stankovic, que tenemos encima de la mesa, para editarla en inglés y distribuirla por todo el mundo. Sería un avance increíble, pero muy costoso. Vamos a ver si hay la posibilidad de que la FIBA nos ayude. Quizá no empecemos sacando cuatro números al año, sino dos, pero yo estoy convencido que esta revista la podemos hacer en inglés, porque además es muy apreciada para todos.

—Su mandato termina en el año 2000. ¿Con ganas de seguir?

—Vamos a terminar este mandato y ya veremos. El hecho de que me hayan reelegido hasta el 2002 como Presidente de la Asociación Europea, también puede influir. Lo veremos en su momento. Ahora sólo pienso en seguir trabajando. □





Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8
 Tel. (93) 426 26 00 • Fax (93) 426 04 00
 08014 • Barcelona



Hoteles
CATALONIA
 Buenos Hoteles

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



Winterthur
Salud



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

winterthur
salud

Tan exigentes como usted