

ELIMING

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XIII • Núm. 48 • Enero 2000

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorae Juan. 82 - 28009 MADRID



Tenemos mucho en común.

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

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

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

Llámenos, es GRATIS.

900-22.22.22

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

Marketing Don Piso


Don Piso
Exactamente
lo que necesita

DISFRUTAR ENTRENANDO

Cuando se fundó la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, hace ya veintisiete años, había pocos equipos profesionales y los entrenadores que trabajaban en las competiciones de élite apenas recibían compensaciones económicas, debiendo compaginar, en muchos casos, el cometido de entrenador con otro trabajo; y por supuesto, la gran mayoría de los entrenadores de equipos de base entrenaban sin percibir remuneración alguna.

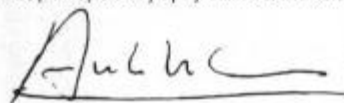
Todos estos entrenadores contribuyeron encomiablemente al desarrollo de nuestro deporte, entregándose con generosidad y pasión a entrenar equipos de baloncesto. Muchos de ellos vieron con entusiasmo la fundación de nuestra Asociación y enseguida decidieron ser parte de un proyecto que reunía a los entrenadores para defender sus intereses comunes, favorecer el intercambio de experiencias y organizar actividades que les ayudasen a mantener "al día" sus conocimientos. Muchos de éstos siguen perteneciendo todavía a la Asociación, a pesar de que no entrenan desde hace años; y la razón es que consideran que siguen siendo entrenadores, porque el entrenador vocacional nunca deja de serlo. Por ello, siguen colaborando con el colectivo de los entrenadores, al que antes, ahora y siempre pertenecen.

En estos años, el baloncesto se ha profesionalizado progresivamente y hay bastantes entrenadores que viven exclusivamente de sus ingresos como profesionales. Otros muchos, en los equipos que no son profesionales, compaginan el baloncesto con otro trabajo, pero reciben remuneraciones apreciables. Hoy en día, es evidente que el baloncesto genera más recursos que antes, que se ha delimitado mejor el papel específico que debe desempeñar el entrenador, diferenciándolo de otras funciones que antes también desempeñaba, y que los directivos responsables de los equipos de baloncesto (que a diferencia de lo que ocurría antes, ya no son, en muchos casos, los mismos entrenadores) suelen reconocer la trascendencia del trabajo técnico del entrenador, asumiendo que éste debe ser remunerado.

No por ello, sin embargo, debe perder el entrenador su pasión por entrenar, no escatimar el esfuerzo generoso que debe formar parte de su cometido. Al contrario, debe disfrutar entrenando, dando siempre más de lo que recibe, sabiendo que su labor tiene una enorme trascendencia en el desarrollo deportivo y humano de sus jugadores.

En esta línea, es muy gratificante observar a muchos entrenadores jóvenes que deciden pertenecer a nuestra Asociación y participan en las distintas actividades. Sin duda tienen la vocación de los que dieron el mismo paso para apoyar al colectivo de entrenadores hace veintisiete años, y son la savia nueva que nos impulsa a continuar avanzando, adaptándonos a las necesidades del entrenador moderno; el entrenador del siglo XXI, una figura que debe tener el peso que le corresponde en el conjunto de nuestro deporte, aceptando sus responsabilidades con decisión y conocimientos.

El baloncesto seguirá evolucionando y los entrenadores debemos colaborar a ello, también evolucionando, sin quedarnos atrás. Por este motivo, la Asociación Española de Entrenadores sigue siendo una pieza fundamental en la estructura de nuestro deporte, y por ello os agradezco a todos los socios vuestra confianza, participación y apoyo. Recibid un cordial saludo.



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

Metodología (y II) <i>MAURIZIO MONDONI</i>	Pág. 4
Formación táctica <i>DAVID CARDENAS</i>	Pág. 6
EL método <i>ANDREU RODILLA</i>	Pág. 11
Los tiros libres <i>CONCEPCION JIMENEZ</i>	Pág. 14
Ejercicio 3c3 <i>JOSE M^o OLEART</i>	Pág. 17
Ataque con juegos de 3c3 <i>VICTOR VILLEGAS</i>	Pág. 18
Ataque en continuidad <i>IVAN KELLY</i>	Pág. 21
Adaptarse o morir <i>JUAN CARLOS MITJANA</i>	Pág. 23
La evaluación en el proceso de enseñanza-aprendizaje (y II) <i>GIMENEZ y SAENZ</i>	Pág. 31
Ayudas y rotaciones defensivas <i>SERGIO SCARIOLO</i>	Pág. 38
Ligamento cruzado anterior <i>DEL CORRAL y VAQUERO</i>	Pág. 44
Entrevista con Oscar Quintana <i>RAFAEL W. GONZALEZ</i>	Pág. 46

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. Fornés, J.M. Arolas.

Han colaborado en este número
Maurizio Mondoni; David Cárdenas; Andreu Rodilla; Concepción Jiménez; José M^o Oleart; Víctor Villegas; Ivan Kelly; Juan Carlos Mitjana; Fco. Javier Giménez; Pedro Saenz; Sergio Scariolo; Alfonso del Corral; Javier Vaquero; Rafael W. González.

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. E-mail: aeeb@aeeb.es
La dirección en internet es: www.aeeb.es

Distribución
Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
Esbós Gráfica, S.L.

Impresión
Offset Color, S.L.

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

(c) 2000 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

METODOLOGIA Y PROGRESION DIDACTICA EN LA ENSEÑANZA DEL MINIBASKET (y II)

Por **MAURIZIO MONDONI** (Comité Internacional de Minibasket)

EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS/AS DE 11 AÑOS

Nuestras clases prosiguen sobre la base de la programación fijada cuando los niños empezaron a practicar el minibasket a partir de los 6 años. En el número anterior nuestra hipótesis de entrenamiento se refería a niños de 10 años. En este segundo capítulo, nos centramos en el trabajo con niños de 11 años.

El programa técnico prevee:

- La educación y el desarrollo de las capacidades motoras.
- La educación y desarrollo de las habilidades motoras generales y específicas.
- El perfeccionamiento de los fundamentos de minibasket que se han enseñado con anterioridad, y sus distintas combinaciones.
- El 5c5 en juego libre organizado, pasando a través de la enseñanza de la correcta ocupación del espacio en el campo, de la didáctica del juego bajo canasta, y de las situaciones de ventaja y desventaja numérica.
- El 5c5 organizado: 1c1, da y cambia, da y corta, contraataque.

PRIMER ENTRENAMIENTO

Primera fase

Ejemplos de ejercicios/juegos:

- 1) Botar libremente por la cancha y efectuar cambios de mano, de dirección, de velocidad, giros, etc.
- 2) Botar retrocediendo, con cambios de dirección, de mano, de velocidad, parada y arrancadas.
- 3) Autopase, parada, realizar un "ocho" entre las piernas y salir botando.
- 4) Autopase, parada, llevar el balón a la espalda, tirarlo hacia delante en medio

de las piernas, recuperarlo y salir botando.

5) Autopase, parada, llevar el balón a la espalda, tirarlo hacia delante haciéndolo pasar por encima de la cabeza, recuperarlo y salir botando.

6) Lo mismo, tirando el balón hacia delante, recuperarlo, efectuar una parada y salir en dribbling.

7) Los niños están enfrentados: uno bota de forma alterna dos balones. A la señal pasa los dos balones al compañero que realiza el mismo ejercicio.

8) Lo mismo, pero cruzando los balones en el pase.

9) Por parejas, un balón cada uno, enfrentados de rodillas. Uno se pasa el balón, botando, por la espalda y la pasa al compañero.

Segunda fase

Ejemplos de ejercicios/juegos:

1) Dos filas en las esquinas de medio campo, con un balón. El primero de la fila con balón bota hasta el círculo central y el primero de la fila sin balón durante 5 segundos intenta robárselo sin salirse del círculo. Si no lo consigue, el jugador con balón va a meter canasta. Si lo consigue, sigue atacando; si falla, pasa a defender.

2) Situados en la cancha como en el **diagrama 1**. Las dos filas con balón. A la

señal del instructor, los primeros de cada fila entran en el círculo central e intentan robarse mutuamente el balón durante 5 segundos; después van rápidamente hacia canasta para anotar. Gana quien consigue anotar primero.

3) Situados como en el **diagrama 2**. (1) pasa el balón a (2), va hacia el balón y recibe el pase de vuelta parándose en uno o dos tiempos. Giro y devuelve el balón a (2), que ha seguido el balón, y al recibirlo juega 1c1.

4) Dos filas a derecha e izquierda. Jugamos un da y vas entre dos.

5) Das y cambio de puesto. (1) pasa a (2) y va en su puesto; (2) pasa a (3) y va en su puesto. (3) penetra o tira y va al puesto de (1). **Variante:** de forma progresiva incluir uno, dos y tres defensores. Al principio,

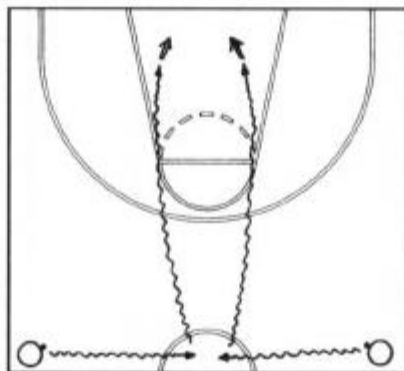


DIAGRAMA 1

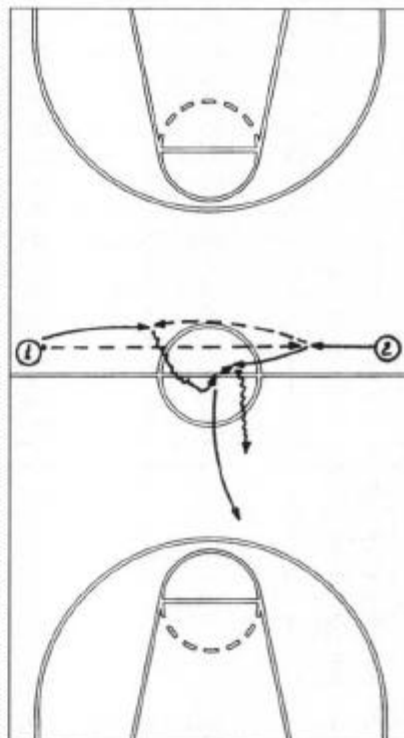


DIAGRAMA 2

► juego sin botar, sólo con pases, y luego con bote y pase.

6) Conversión ataque/defensa. En el 3c3 a mitad de campo, cuando la defensa recupera el balón, ataca en la otra mitad jugando de forma organizada (da y vas o da y cambia).

7) Defensa en la puesta en juego lateral o de fondo. En estos saques, los defensores defienden cara a cara.

Tercera fase

1) 1c1 a medio campo y dentro del área.

2) 2c2 y 3c3 de forma libre en medio campo y a todo campo.

3) 4c4 de forma libre.

4) 5c5 a medio campo de forma libre o organizada (con distintas disposiciones ofensivas).

5) Minipartidos 5c5.

✓ Ideas para los atacantes:

► si estás libre y tienes el balón, ir hacia canasta (penetración o tiro)

► si estás defendido, juega 1c1 tanto con balón como sin él

► si no logras superar tu directo rival, juega con un compañero (das y vas) o con los compañeros (das y cambia).

SEGUNDO ENTRENAMIENTO

Primera fase

Ejemplos de ejercicios/juegos:

1) Botar libremente por la cancha tirando a canasta con una mano, en suspensión, con parada y tiro, etc.

2) Dos filas a medio campo y un balón cada jugador. Salida en dribbling, cambio de dirección, giro y penetración a canasta por ambos lados (derecha/izquierda).

3) Lanzar el balón hacia delante y muy alto. Tras el primer bote, pasar por debajo, correr hacia la canasta, cambiar de sentido, recuperar el balón, girarse (uso correcto del pie de pivot) y penetrar a canasta o tirar (derecha/izquierda).

4) Autopase, parada, paso y tiro (recoger el balón lo más rápido posible y flexionados).

5) Hacer rodar el balón hacia la canasta; a la señal, recogerlo y hacer una entrada a canasta.

6) Lanzar el balón hacia arriba y atrapar (rebote).

7) Por parejas, un balón cada jugador: pasarse el balón contemporáneamente.

8) Por pareja, un balón cada pareja. Pases "skip" (de lado a lado), pases avanzando y retrocediendo, moviéndose en círculo (cambiar de sentido a la señal).

Segunda fase

Repaso y combinación de todos los fundamentos enseñados con anterioridad.

Ejemplos de ejercicios/juegos:

1) Tirar desde fuera del área (competición a tiempo o por puntos).

2) Por parejas, pasarse el balón de todas las maneras posibles.

3) Autopase, parada y salida abierta o cruzada.

4) Tic-tac entre dos y conclusión a canasta, y en la vuelta jugar 1c1.

5) Tic-tac entre tres en la ida, y en la vuelta 2c1.

6) Lo mismo, pero en la vuelta 1c2.

7) Tic-tac entre cuatro en la ida, y en la vuelta 3c1.

8) Lo mismo, pero en la vuelta 2c2.

9) Tic-tac entre cinco en la ida, y en la vuelta 4c1, 3c2 y 2c3.

10) 3c3 bajo canasta dividiendo el área en tres zonas. Al principio sin defensa y luego con defensa.

11) 4c4 con los mismos conceptos anteriores (jugar a desmarcarse).

12) 5c5: didáctica de las posiciones (centro, esquina, ala, etc.)

13) 5c5: jugar sin utilizar el bote (desmarcarse y utilizar el tipo de pase más adecuado a las circunstancias).

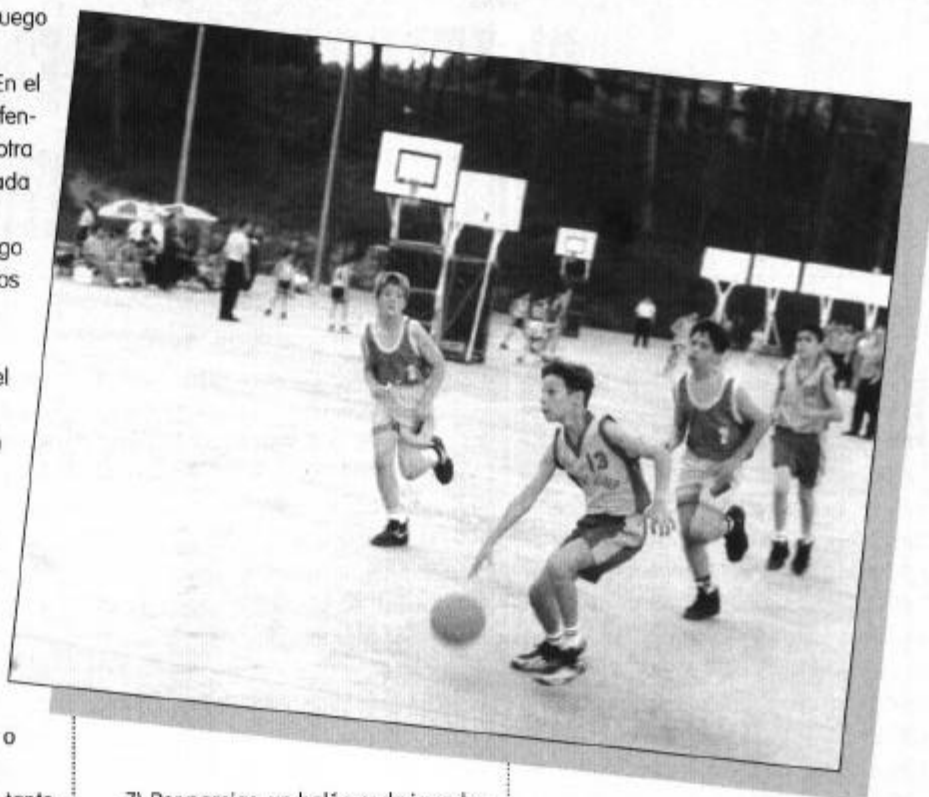
Tercera fase

Ejemplos de ejercicios/juegos:

1) 5c5: jugar siempre 1c1; si la defensa no lo permite, pasar el balón y jugar das y vas o das y cambia, llamando el nombre del compañero con el que se quiere cambiar el puesto.

2) 5c5: jugamos siempre 1c1; si la defensa no lo permite, cambiar de puesto entre ala y esquina, o entre esquina y esquina. Para la defensa, es importante que el defensor esté siempre enfrentado al atacante (tanto si tiene el balón como si no); a continuación aconsejar que se separe un poco para poder ver el balón.

3) 5c5 a todo campo: conversión ataque/defensa. Después de una canasta, efectuar enseguida la puesta en juego (no colocarse debajo del tablero) e intentar pasar enseguida a los compañeros más cercanos, y después de pasar correr hacia la otra canasta (llevarse a los defensores). Quién lleva el balón escoge la mejor solución en función del comportamiento de la defensa. □



EL ATAQUE 1-3-1 EN EL PROCESO DE FORMACION TACTICA

Por **DAVID CARDENAS** (Profesor de Baloncesto de la Universidad de Granada. Entrenador Superior)

La formación del jugador de Baloncesto debe asegurar el desarrollo de todas aquellas habilidades o capacidades que influyen en su rendimiento en la competición; entre estas capacidades, se encuentra la que permite al jugador adecuar su comportamiento al de sus compañeros de equipo para aunar las fuerzas y vencer en el enfrentamiento contra los jugadores del equipo rival. Aún cuando las decisiones del jugador son individuales, no debemos olvidar que están al servicio de un colectivo, lo cual deriva en unas exigencias de coordinación en el espacio y el tiempo tan complejas, que el proceso de formación táctica colectiva dura muchos años.

Los intentos por descubrir los mejores métodos para la enseñanza y perfeccionamiento de las capacidades de juego desde el punto de vista colectivo han sido y continúan siendo numerosos, lo que conlleva a decidir acerca de cuál debe ser el estilo de juego, así como los posibles sistemas que se pueden poner en práctica en cada una de las etapas formativas.

Existen múltiples maneras de jugar colectivamente en ataque que varían desde la aplicación de sistemas rígidos, en los que se establece de antemano con gran precisión el comportamiento que deben llevar a cabo los jugadores, hasta las formas de juego que se basan en la manifestación libre y espontánea de éstos, permitiéndoles actuar con plena libertad.

En relación con las etapas de formación básica de los jugadores de Baloncesto que han de llevar a

cabo los equipos, en unos casos se realizan propuestas específicas de sistemas de juego colectivo para edades de formación (Cerrón, 1994; Pesquera, 1992; Pintor, 1987; Ventura, 1997) y, en otros, si bien no se indican expresamente, podemos deducir de las características intrínsecas de los sistemas de juego propuestos, determinadas cualidades apropiadas para ser practicados y aplicados por jugadores jóvenes (Diez, 1977; Smith, 1988; Stewart, 1989; Victor, G., 1992; Roderick, G. 1993, Prevuznak, B., 1988).

Entre los sistemas de juego propuestos para la iniciación, parece haber una tendencia generalizada a aceptar el "juego libre" como una herramienta adecuada para asegurar una formación táctica adecuada que permita el desarrollo de la crea-

tividad y de la inteligencia específica para jugar a Baloncesto. No obstante, es conveniente matizar que el juego libre, entendido como una forma de juego en la que los jugadores tienen libertad total para decidir sus acciones, puede resultar caótico si no se establecen una serie de normas o prioridades que orienten el comportamiento de los jugadores como medio para conseguir el cumplimiento de los principios tanto generales como específicos del juego. Desde este punto de vista sería más conveniente hablar de un ataque "semilibre" o, si se prefiere, de "juego libre con normas".

Tampoco es sencillo encontrar referencias acerca de la evolución que deba seguirse en la enseñanza de las acciones tácticas colectivas, y sólo algunos autores como Pintor

	8-9 Años	10-11 Años	12-13 Años	14-15 años	16-17 Años
MTCBs ATAQUE		Pase-Recepción	Pase-Recepción	Pase-Progresión	Bloqueo Indirecto (B.I.)
		Pase-Progresión	Pase-Progresión	Pase-Alejamiento	Juego en Triángulo Dinámico
			Pase-Alejamiento	Creación de espacios libres	Doble Bloqueo Directo
	Pase-Recepción	Creación de espacios libres	Creación de espacios libres	Fijación directa	Cruce exterior
	Pase-Progresión			Fijación directa del impar	Cruces bilaterales (tijeras)
		Fijación directa	Fijación directa	Bloqueo Directo	Cruce corto vertical por B.I.
	Fijación directa	Fijación directa del impar	Fijación directa del impar	Pase-Progresión con intermediario	Corto diagonal por B.I.
		Bloqueo Directo	Bloqueo directo	Bloqueo Directo con intermediario	Cruce Corto horizontal por B.I.
			Bloqueo Indirecto	Bloqueo Indirecto	Bloqueo Directo Doble Bilateral
				Juego en triángulo posicional	

▲ Tabla 1. Distribución temporal de los Medios Tácticos Colectivos Básicos (MTCBs). Adaptado de Pintor, 1994).



EUROBASKET Y2K

TORNEOS INTERNACIONALES DE BALONCESTO
- 7ª EDICION -



Lloret de Mar: 17 Junio - 24 Junio, 2000
Lloret de Mar: 24 Junio - 1 Julio, 2000
Rimini: 4 Julio - 8 Julio, 2000
Area de Valencia: 25 Julio - 30 Julio, 2000
Area de Venecia: 2 Agosto - 6 Agosto, 2000
Atenas: 28 Agosto - 2 Septiembre, 2000



Los Entrenadores afiliados a la A.E.E.B. tendrán derecho a:
• 50 % de descuento si participarán con un grupo de 15 personas
• CUOTA GRATUITA si participarán con un grupo de 20 personas



PARA INFORMACION:

ESPAÑA (SR. NARCIS FABREGA): TEL. 972 202435 FAX 972 226018

ITALIA (SR. GIUSEPPE ZUCCONI): TEL. +39 335 6319216 / +39 0385 250251 FAX +39 0385 250251

<http://www.sportevents.it>

E-mail: europskt@energy.it

► (1994) realizan una propuesta concreta que pueda servir para estructurar el proceso. Para este autor, tal y como se muestra en la *tabla 1*, en las primeras etapas de la formación del jugador, los Medios Tácticos Colectivos Básicos (MTCBs) que deben aprenderse y perfeccionarse no incluyen los Bloqueos Indirectos. Sin embargo, a partir de la etapa cadete, si el proceso ha sido el adecuado y el concepto de jugar con sentido de profundidad (Pase y Progresión, Fijación del Impar) y de ocupar los espacios libres se ha asentado, es necesario comenzar con la enseñanza del Bloqueo Indirecto.

Para muchos lectores, el hecho de no desarrollar el bloqueo indirecto hasta estas edades puede ser motivo de desacuerdo entendiendo que éste debe ser introducido en etapas anteriores. En nuestro caso particular, creemos que una planificación a largo plazo sólo puede ser entendida como una referencia para establecer progresiones de enseñanza. Desde este punto de vista nos gustaría manifestar por un lado, que consideramos importante un asentamiento de los conceptos analizados antes de plantear la enseñanza del bloqueo indirecto y, por otro, que el momento exacto de comienzo del entrenamiento del bloqueo indirecto, así como de otras acciones colectivas más complejas, dependerá del ritmo de aprendizaje de los jugadores a los que entrenemos: éste puede variar de una temporada a otra, dependiendo del nivel de juego o experiencias previas acumuladas.

Llegados a este punto, nuestra propuesta radica en incorporar de manera progresiva los MTCBs que, tal y como se muestra en la *tabla 1*, consideramos más convenientes en cada momento, lo cual va a depender del ritmo de evolución de los jugadores, por lo que unas orientaciones teóricas en relación con la edad, nos sirven para establecer un marco de referencia. Esto quiere decir que un equipo, independientemente de la categoría en la que compita, si lleva varios años practicando Baloncesto de la forma adecuada, es posible que alcance en la etapa juvenil la madurez de juego suficiente para comenzar a practicar este sistema; no obstante, no sólo los atacantes habrán mejorado sino que también los adversarios lo habrán hecho, consiguiendo que sus acciones defensivas neutralicen con mayor facilidad las acciones anteriores.

En esta etapa se incluye la utilización de un ataque con una disposición inicial "1-3-1" que favorece la puesta en práctica de otros MTCBs, como el Cruce Corto Vertical por Bloqueo Indirecto (CCvBI), el Cruce Corto Horizontal por Bloqueo Indirecto (CChBI), Doble Bloqueo Indirecto (DBI), etc.

Para mantener un orden en el ataque, se establecen una serie de normas colectivas que harán posible el cumplimiento de los principios tácticos del juego de forma coherente y disciplinada, aunque a la vez espontánea, rica en posibilidades y, sobre todo, con libertad para la elección entre el abanico de posibilidades

que se van presentando.

Estas reglas básicas son las siguientes:

- 1) *El ataque comienza con acciones que favorezcan la recepción del balón, aunque a veces, puede ser suficiente con la mera acción individual.*

En el *diagrama 1* se pueden observar ambas formas de conseguir la recepción del balón: el jugador que ocupa la posición inicial de alero alto izquierdo se desmarca de forma individual, mientras que en el lado contrario se produce un BI para favorecer la recepción del jugador que ocupaba la posición de pivot medio derecho. También es posible realizar algunos BIs sucesivos para asegurarse de que alguno de los jugadores implicados obtendrá espacio suficiente para el desmarque (*diagrama 2*).

Como se puede comprobar, en esta fase el ataque comienza con una disposición inicial que obliga a la utilización de las posiciones de pivot medio y pivot alto.

Otra posibilidad es que el jugador ubicado en la posición de alero alto, del lado en el que no hay compañero en posición de pivot medio, se desplace en primer lugar para bloquear a favor de dicho jugador, que se encuentra en el lado contrario, y posteriormente se beneficie del bloqueo realizado por el otro compañero (*diagrama 3*).

En alguna ocasión, y de forma esporádica, podría surgir la aplicación de BI por parte del jugador colocado en la posición de pivot alto a favor del colocado en zona de pivot ►

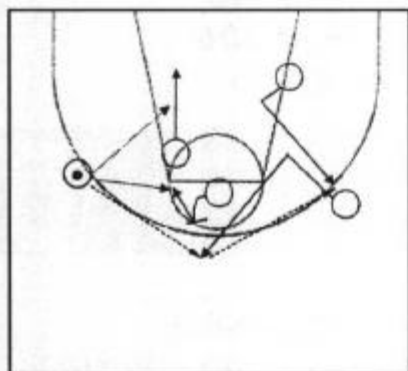


DIAGRAMA 1

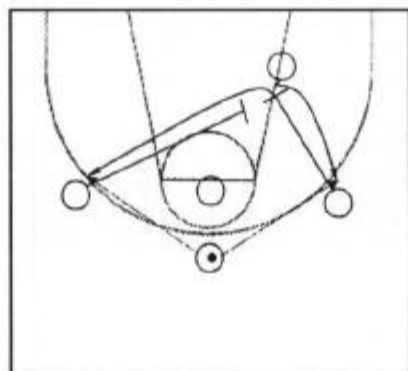


DIAGRAMA 2

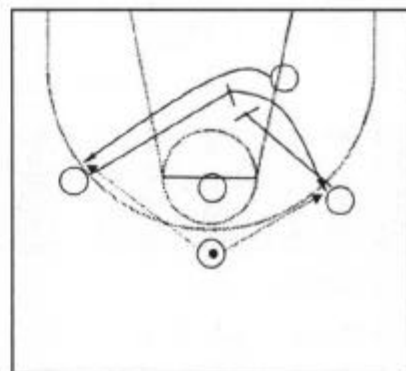


DIAGRAMA 3

➡ medio; en tal caso, los otros jugadores deben de estar activos y realizar bloqueos tal como muestra el *diagrama 4*. El receptor tiene una clara opción de jugar 1c1 por el lado contrario al que se produce el bloqueo, porque hay más espacio libre. Otra opción es el pase al jugador que bloqueó para que él pudiera recibir, tras su movimiento de continuación posterior al bloqueo. Por último, puede pasar a cualquiera de los otros jugadores que intervienen, ya sean los que se benefician de los bloqueos o los que los realizan.

● 2) *Después del primer pase, el jugador que pasó el balón debe buscar profundidad.*

Para ello, se apoya en el bloqueo que realiza su compañero colocado en posición de pivot alto, cuya orientación dependerá de si el pase se produjo hacia el lateral en el que no hay nadie ocupando la posición de pivot medio (*diagrama 5*), o si se realizó hacia el lateral en el que sí que lo hay (*diagrama 6*). En estos casos, la trayectoria del bloqueador y del beneficiario depende de cuál

sea el espacio libre disponible.

Los posibles movimientos de continuación van a depender de la iniciativa de los jugadores pero deben servir para cumplir con la tercera regla básica de funcionamiento.

● 3) *Después de cada pase y de los reemplazos pertinentes, hay que tratar de conservar la estructura o disposición de ataque "1-3-1".*

Los movimientos de continuación, a partir de los ejemplos mostrados con anterioridad, son los siguientes:

a) El jugador que bloquea se desplaza hacia el exterior en un movimiento de apertura, con la intención de ocupar y recibir en la posición de base (*diagrama 7*). En este caso existen diversas opciones de reemplazo de las posiciones básicas del sistema: la primera consiste en que el jugador en zona de alero alto-medio del lado alejado del balón, realice un cruce hacia la zona de pivot alto, mientras que el que está colocado en la de pivot medio va a reemplazarle (*diagrama 7*). La segunda consiste en que el jugador en zona de pivot medio del lado alejado del balón, se

desplace a la zona de pivot alto, en cuyo caso, el que ocupaba la zona de alero alto medio del lado alejado del balón permanece estático a la espera de si se produce el pase del balón al compañero que ha reemplazado en la zona de base (*diagrama 8*) si esto sucede, entonces se desplaza para bloquear a favor del jugador que realizó la progresión hacia la canasta, lo cual asegura el dinamismo del sistema (*diagrama 9*).

b) El reemplazo del jugador que progresa (posición de base) lo realiza el jugador que ocupaba la posición de alero alto-medio del lado alejado del balón, mientras que el espacio que éste deja libre, lo ocupa el que estaba situado en zona de pivot medio de su mismo lado (*diagrama 10*).

● 4) *El jugador que ocupa la zona de pivot alto sólo puede permanecer en dicha zona una rotación.*

Esta regla favorece la participación de todos los jugadores en todas las posiciones e incrementa el nivel de incertidumbre de los defensores. ➡

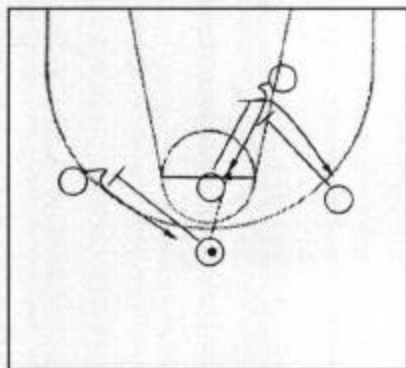


DIAGRAMA 4

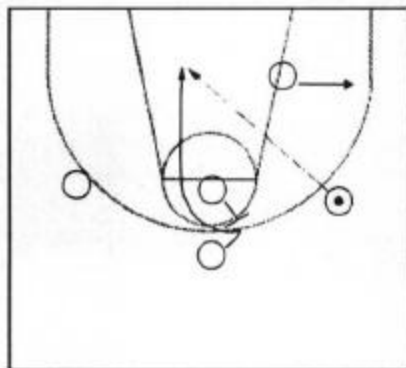


DIAGRAMA 5

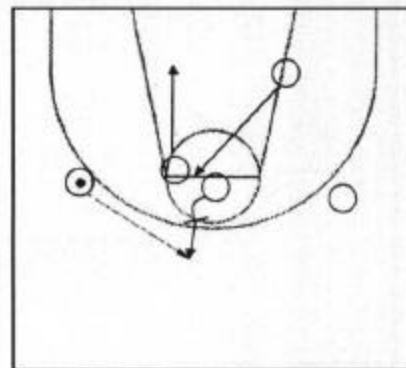


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7

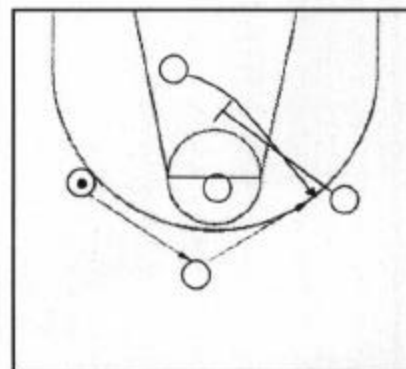


DIAGRAMA 9

- 5) El jugador con balón que no se encuentra botándolo, no debe permanecer con él más de tres segundos.

Los jugadores deben recibir como consecuencia de un desplazamiento previo y no en posición estable (estáticos). Con ello se consigue un mayor dinamismo en el juego, a través de acciones de pase-recepción, fruto del desplazamiento constante de los jugadores y del balón.

- 6) Si tras la rotación pertinente de puestos, no se ha producido el balón, los jugadores no deben permanecer estáticos. Los jugadores ubi-

cados en el lado donde se encuentra el balón, bloquean a favor de los que se encuentran en el lado contrario (diagramas 11 y 12), excepto en el caso de que haya posibilidad de hacer bloqueos ciegos y los jugadores del lado contrario hubieran tomado dicha iniciativa (diagrama 13).

En el diagrama 13 se puede ver la opción de bloqueo ciego por parte del jugador que se encuentra en el lado alejado del balón a favor del jugador que ocupa la posición de base.

En el diagrama 14 se muestra una posible continuación tras el citado

pase, con bloqueo en el lado contrario al que ocupa el jugador con balón. En dicho caso, el bloqueo es simple (lo realiza un único jugador); sin embargo, existe la posibilidad de aplicar un bloqueo doble tal y como muestra el diagrama 15. Algunas de las continuaciones se muestra en el diagrama 16.

- 7) Si el balón ha llegado a posición de pivot medio y el receptor no juega inmediatamente (c), el resto de jugadores deben moverse para eliminar las ayudas y favorecer la acción del pase (diagramas 17 y 18). □

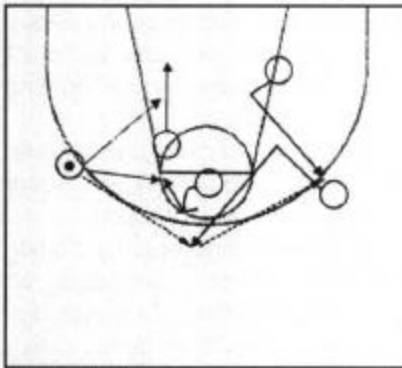


DIAGRAMA 10

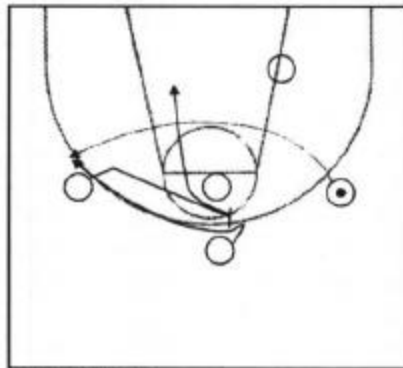


DIAGRAMA 13

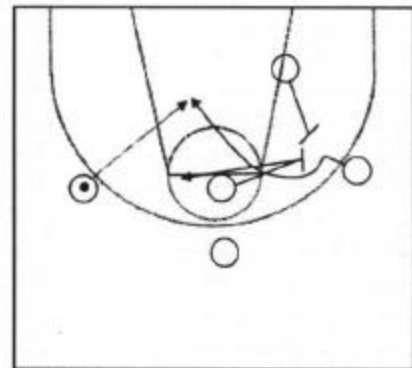


DIAGRAMA 15

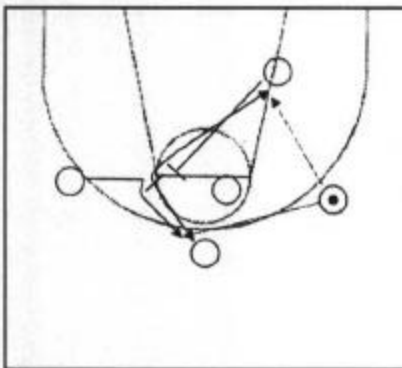


DIAGRAMA 11

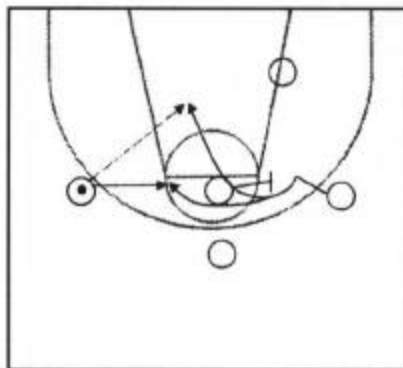


DIAGRAMA 14

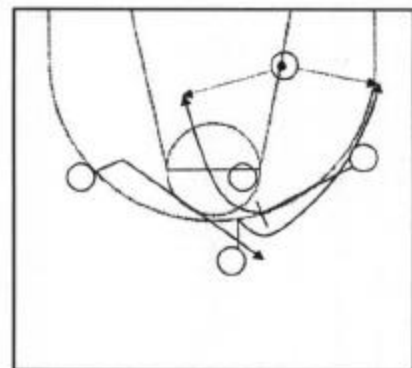


DIAGRAMA 17

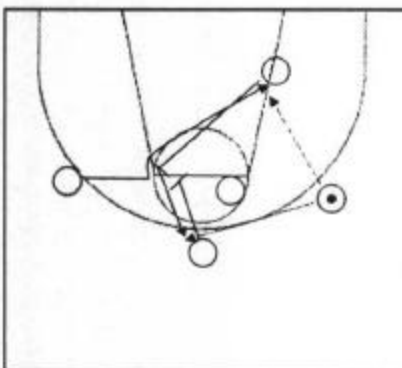


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 15

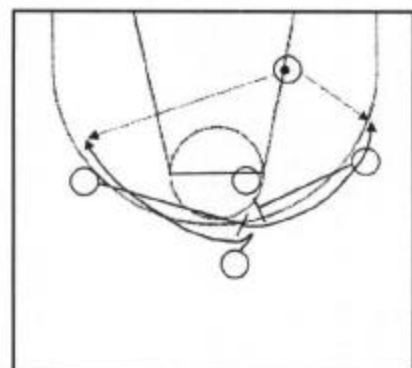


DIAGRAMA 18

UNA CLAVE EN LA FORMACION: EL METODO

Por **ANDREU RODILLA** (Coordinador Técnico SCD Carolinas)

Desde hace unos años, cuando leí un artículo en esta revista acerca de la importancia que tienen los aprendizajes significativos en los chavales, decidí buscar "métodos de entrenamiento" mediante los cuales los jugadores aprendieran conceptos que naciesen del juego natural propio de cada uno de ellos y no que se limitasen a copiar paso a paso lo que creen un sin sentido de movimientos que el entrenador les introduce como si de una base de datos se tratase.

Al hilo del tema he escrito este artículo, el cual me ha costado mucho resumirlo hasta obtener este formato, debido a que considero que el tema que trato es tan extenso como para poder escribir un libro sobre él, opción que, por otro lado, tampoco he descartado. Así, he dividido el artículo en dos partes; una primera que he llamado *Filosófica*, donde hago referencia a la importancia de la espontaneidad y la intuición frente a un mecanicismo de movimientos estudiados, y una segunda donde expongo, bajo el título de "Un método", la forma de aplicar un sistema de entrenamiento que persigue la adaptación de movimientos naturales de un jugador al juego real.

FILOSOFICA

Destacaré, en primer lugar, la importancia extrema que considero que tiene el que un entrenador de

formación sólo influya en un jugador cuando éste sea incapaz de averiguar algún gesto técnico por sí solo, o bien, cuando se perdería demasiado tiempo en que lo aprendiera.



Remarco la palabra *demasiado* porque sí creo que es positivo "perder" algo de tiempo en que el chaval se autocorrija y se autoentrene, ya que, de este modo, lo aprendido quedará totalmente asumido y seguro que estará mejor entendido que si se lo explica su monitor.

Esta nueva forma de trabajo, en la que el jugador aprende baloncesto casi por sí solo, debe ir acompañada de un factor esencial, el tiempo de juego, sin el cual el método es ineficaz por culpa de que la autocorrección y, por tanto la mejo-

ra del chaval, es lenta y se dá cuando un jugador choca repetidas veces con la misma situación y se dá cuenta que siempre sale perdiendo, donde lo más duro es conseguir que llegue a preguntarse porqué. Está claro que todo este proceso se dá si se dispone de mucho tiempo para jugar y si el chaval tiene una verdadera predisposición para progresar.

Observando este juego se puede llegar a ver *movimientos naturales* (MN) que el chaval realiza varias veces a lo largo del juego y que son, de algún modo, naturales a él, instintivos en su juego, y que, seguramente, sólo los realiza cuando "pachangua" en el recreo fuera de cualquier coacción (entrenador) que le haga pensar dos veces antes de actuar.

Pues bien, estos MN podrían constituir parte del juego real de cada chaval si se trabajase sobre ellos para conseguir su viabilidad en situaciones reales, ya que, normalmente, el jugador de temprana edad no conoce el juego lo suficiente como para que pueda nacer de él un MN aplicable al cien por cien.

Es por esto último por lo que se precisa la figura del entrenador, el cual deberá aplicar un método de trabajo apropiado para moldear este movimiento hasta conseguir el resultado deseado, pero sin permitir nunca que dicho MN pierda la exclusividad del jugador del que surgió. ➡

UN METODO

Uno de estos métodos de trabajo, que deben respetar la esencia del movimiento y a la vez deben convertirlo en un recurso aplicable en el juego real, tiene unos pasos a seguir a la hora de ponerlo en práctica.

1) *Repetición del movimiento natural.* Con el fin de asegurarse de que el movimiento es realmente espontáneo y natural, el jugador deberá repetirlo varias veces.

Estas repeticiones no tienen por objetivo que el jugador aprenda ese movimiento en sí, sino que el entrenador pueda asegurarse que el movimiento es realmente propio del jugador y que no lo ha realizado de forma esporádica.

2) *Bases del movimiento.* Este es un paso necesario para la realización de los dos posteriores, aunque de por sí no obtenga resultados directos.

El entrenador debe averiguar mediante preguntas, diálogos, etc... si el jugador sabe algo sobre cómo y cuándo usarlo, saber si conoce qué circunstancias son las básicas para poder realizar el movimiento. Es posible que el gesto lo haya sacado de algún jugador famoso, esto serviría para preguntarle qué recuerda de aquella situación, cómo era la defensa o dónde estaban sus compañeros, etc...

Este diálogo lo considero básico para saber cuál es el conocimiento del juego que tiene el joven jugador, algo útil para corregir el movimiento más tarde.

Los dos pasos que a continuación siguen, se refieren a correcciones prácticas sobre el movimiento, aunque opino que no debe ser corregido el movimiento de forma directa, sino, como he comentado antes, dialogando y haciéndole ver los errores, a base de provocarlos en un uno contra uno o mostrándoselos en juego y obligándole a que deduzca posibles correcciones.

3) *Situación táctica.* Consta de tres partes, aunque la tercera sólo se

debe aplicar en edades avanzadas (Cadete y Júnior).

a) Situación de jugadores ofensivos. Hay que obligar al chaval a que razone dónde pondría a sus compañeros, haciéndole ver que debe respetar las distancias, el equilibrio entre lado fuerte y lado débil, etc...

b) Situación de jugadores defensivos. El jugador no sólo debe decir qué defensa estará recibiendo cuando decida hacer el movimiento, sino que debe situar las defensas de sus compañeros para ver si podría existir alguna ayuda.

En este caso, el entrenador le pedirá que plantee soluciones alternativas, las cuales se deberán trabajar en igual profundidad que el movimiento original.

c) Momento del partido. Al jugador Júnior se le ha de exigir que sitúe la acción en un momento del partido, teniendo en cuenta el marcador, el tiempo, los jugadores en pista, etc...

Una vez conseguida esta situación táctica, hay que hacerle entender al jugador que ese recurso que él usaba basándose en una o dos circunstancias, sólo se podrá efectuar cuando se den en el juego todas las condiciones tácticas anteriores, pero, también es labor del entrenador el dejarle claro que algunas de esas condiciones las puede forzar el mismo jugador.

4) *Mejora de los conceptos técnicos.* Llegado este punto el jugador ya sabe cuándo usar el movimiento; ahora debe saber cómo hacerlo. El monitor ha de desglosar la acción en conceptos e ir matizando al detalle cada uno de ellos. Pedir al jugador que robe un paso o que bote una vez más, también son correcciones oportunas llegado este momento.

Es importante que las correcciones técnicas que se hagan se refieran a los fundamentos del baloncesto, y dejando que algunos otros ges-



tos se corrijan con el tiempo a base de poner el movimiento en práctica.

5) *Aplicación repetitiva.* Al finalizar el paso anterior, el recurso técnico-táctico es practicable al cien por cien, y solo queda repetirlo unas ocho mil veces para que el jugador asimile todas las variaciones que se hayan introducido.

Si una vez terminado el gesto, el jugador no es capaz de ponerlo en práctica, puede ser que hayamos tenido dos posibles fallos; o bien nos equivocamos al seleccionar el movimiento y éste no fuera realmente propio del jugador, o bien, hemos cometido el fallo de cambiar la esencia del gesto provocando inseguridad en el joven a la hora de aplicarlo, ya que no lo reconoce como suyo.

Hemos de evitar cualquiera de los dos errores y sobretodo, recordar que más vale un mal movimiento aplicado en pista que un buen gesto en el entrenamiento pero que luego no se aplique al juego.

Por último y para terminar el artículo, me gustaría aclarar que, a pesar de haber explicado los pasos de este método diseñado para la mejora de recursos individuales ofensivos, también se puede aplicar en la defensa si se varía un poco los pasos tres y cuatro. □

conéctate

www.liga-acb.es

Web Oficial ACB

Jornada Virtual

Plantillas

Estadísticas

Próximas Jornadas

Galería de Fotos

Enciclopedia ACB

Urbe

Liga Global



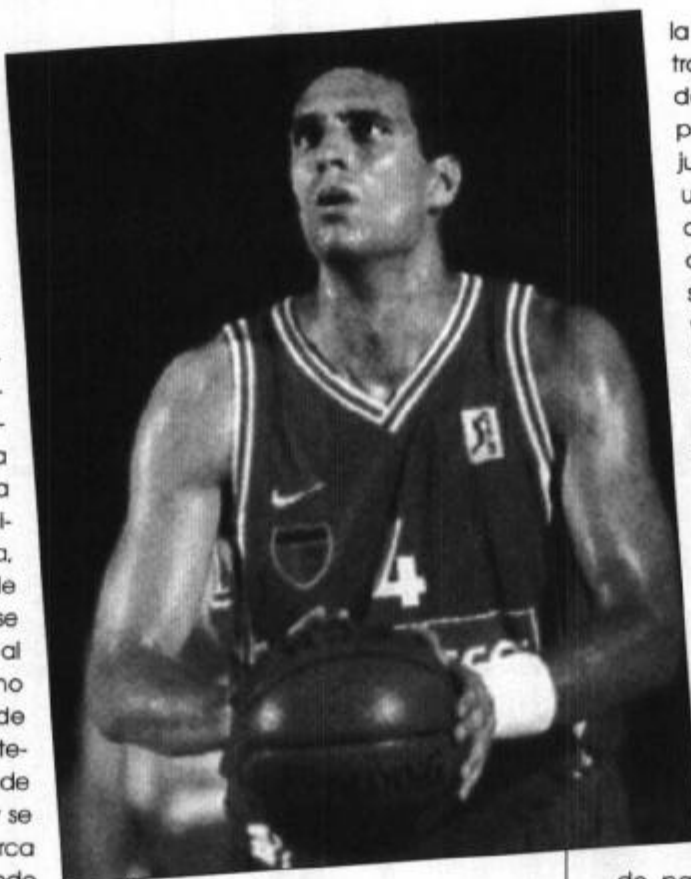
LOS TIROS LIBRES

Por **CONCEPCION JIMENEZ** (Profesora de Baloncesto INEF Madrid)

Es posible que cualquier persona, incluso ajena totalmente a nuestro deporte, conozca lo que es un tiro libre. Todos conocemos que es un tiro que se concede a un jugador de un equipo para compensar determinadas acciones antirreglamentarias. Este tiro tiene unas condiciones óptimas para conseguir una ventaja puesto que es la única situación que permite al jugador que lo realiza, de tirar sin ningún tipo de oposición. Pero no sólo se puede obtener ventaja al convertir la canasta sino que dicha acción puede ofrecer otras ventajas posteriores como la posibilidad de obtener un buen rebote y se consiga una canasta cerca del aro. También se puede conseguir una muy buena organización de una defensa presionante después del último tiro convertido o no; incluso permite al entrenador y los jugadores plantear situaciones estratégicas para lograr la máxima eficacia en momentos claves de partido cuando el resultado es ajustado y el tiempo de partido está agotado.

¿QUE ACCIONES DAN LUGAR A LA REALIZACION DE TIROS LIBRES?

Sabemos que se penalizan con tiro libre todas las faltas personales que se realizan en acción de tiro. Todas las faltas que se realicen cuando el equipo infractor ha sumado más de siete faltas persona-



les. Todas las faltas técnicas, antideportivas y descalificantes. Los tiros a realizar serán de un tiro libre, dos o tres en función de la situación que se penaliza.

LA IMPORTANCIA DEL TIRO LIBRE

Los tiros libres son muy valiosos a lo largo de un encuentro y sobre todo nos acordamos de aquel partido que ganamos o perdimos gracias a un tiro libre en los últimos segundos. Debemos darle importancia a lo largo de todo el partido, puesto que si bien parece determinante en los momentos finales cuando el tanteo es muy ajustado, es cierto que los tiros realizados en los primeros minutos también pueden ser esenciales a

la hora de ganar un encuentro. Hay entrenadores que descuidan este aspecto porque consideran que los jugadores tienen que tener un alto porcentaje dado que es un tiro fácil y cómodo, pero sino se trata con seriedad puede tener graves consecuencias en el equipo.

PORCENTAJES

Es conveniente que jugadores y equipo tengan un alto porcentaje de tiro a lo largo del partido. Muchos entrenadores opinan que un porcentaje por encima del 70% u 80% es bastante óptimo. También coinciden en que existe un promedio aproximado de 20 a 25 puntos

de partido que son generados por el tiro libre. Aunque existen otros factores que determinan el ganar o perder, y no se puede hablar de una relación directa, se puede observar, en ocasiones, que el equipo que gana un partido tiene un porcentaje de tiros libres más alto que el equipo que pierde, y que los equipos de alta competición, tanto masculina como femenina sí tienen un alto porcentaje de tiro libre.

CARACTERISTICAS

► **Aspectos técnicos.** Existe una técnica del tiro libre, de este tiro estático, y hay que tenerla en cuenta; sin embargo, dadas las características de este tiro, podría considerarse que el jugador tiene más autonomía en

➔ cuanto a la técnica del tiro. Hay entrenadores que opinan que si sus jugadores tienen un buen porcentaje, que tiren como quieran. No obstante hay que cuidar determinados aspectos para obtener una gran eficacia, sobre todo en aquellos equipos de formación.

▮ **Concentración.** Es un gran punto a considerar puesto que en muchos casos el jugador, a pesar de encontrarse solo, debe someterse a una gran presión ambiental fruto de un público masivo y enfervorizado, de un tiempo escaso y de un tanteo ajustado, por tanto es conveniente habituar a los jugadores a este tipo de situaciones que hacen que se obtenga el éxito de un partido.

▮ La **relajación** es otro aspecto a considerar, haciendo hincapié en la respiración como medio para obtenerla.

▮ Hay entrenadores y jugadores que son partidarios de **visualizar** la acción del tiro antes de realizarlo.

▮ La **precisión** es un punto esencial que se debe entrenar.

Hay que prestar atención a un aspecto que se puede apreciar en determinados jugadores y jugadoras y es que pueden tener un porcentaje de tiro muy aceptable en los entrenamientos y sin embargo tener un porcentaje medlocre en los partidos. Este detalle hay que cul-



poder conseguir una ventaja sobre el otro equipo. Desde luego son situaciones especiales de final de partido y cuando el tanteo es muy similar. En estos momentos una buena toma de decisión suele ir acompañada de un triunfo en el partido. Vamos a exponer algunos ejemplos que pueden suceder, y ofrecemos una elección que podría ser idónea para conseguir una ventaja.

a) El equipo del jugador que tira pierde de un punto. Quedan dos segundos para acabar el partido. EL jugador que tira no es un gran tirador y se achanta en situaciones difíciles.

Respuesta: El entrenador solicita un cambio para colocar en el terreno de juego a sus mejores reboteadores y en el caso de que el tirador no consiga el segundo tiro libre poder disponer de ventaja en la opción de rebote y conseguir ganar el partido.

b) El equipo del jugador que tira pierde de dos puntos y quedan dos segundos para acabar el partido. El equipo contrario tiene a sus mejores jugadores con cinco faltas.

Respuesta: El entrenador decide que el tirador consiga los dos tiros puesto que el empate provoca una prórroga en la que puede tener más opciones que el equipo rival.

c) El equipo del jugador que tira pierde de dos puntos; quedan dos segundos de partido. Ahora es el equipo del jugador que tira el que tiene a sus mejores jugadores con cinco faltas.

Respuesta: El entrenador decide que el tirador convierta el primer tiro y falle el 2º para que se obtenga el rebote y se consiga ganar el partido con una canasta de dos puntos, puesto que considera que estaría en desventaja en una prórroga posterior. □

ENTRENAMIENTO

Es muy importante que el tiro libre se entrene con seriedad y que no sea exclusivamente el momento para que los jugadores y jugadoras se recuperen de un ejercicio anterior muy intenso. Aunque sea una acción que no requiere intensidad sí debe realizarse con concentración y precisión y es conveniente que los jugadores obtengan el máximo rendimiento gracias a la repetición, a un buen entrenamiento. La elaboración de estadísticas sobre los porcentajes en entrenamientos y partidos ofrecen una evaluación cuantitativa muy positiva sobre este aspecto.

darlo e intentar crear situaciones en los entrenamientos lo más semejantes a las del partido para que estas diferencias no sean tan notables.

IMPORTANCIA SOBRE LOS COMPONENTES TACTICOS Y ESTRATEGICOS

Hay situaciones en las que se realiza uno o más tiros libres, en que los entrenadores pueden o deben decidir rápidamente sobre cómo tienen que actuar los jugadores y en concreto el jugador que realiza el tiro libre. Son decisiones que pueden estar previstas y planificadas previamente al partido, o bien puede ser una situación que provoque una elección rápida y arriesgada para



Pide las tapas para
encuadernar o las revistas
atrasadas que te faltan. Solamente
tienes que escribir a la AEEB.



- Cada revista atrasada la podrás conseguir al precio de 300 ptas/u. por gastos de envío.
- Cada tapa (para encuadernar 10 revistas) la podrás conseguir por 1.000 ptas/u. (incluido en este precio los gastos de envío).
TAPAS DISPONIBLES: Tomo I (núms. 1 al 10); Tomo II (núms. 11 al 20); Tomo III (núms. 21 al 30); Tomo IV (núms. 31 al 40): con índice temático y autores, incluido. Tomo V (núms. 41 al 50).
- Haz tu pedido a la AEEB: Jorge Juan, 82, 5ª1ª • 28009 MADRID
Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es

EJERCICIO 3c3

Por **JOSE M^º OLEART** (Entrenador ACB)

Este ejercicio en principio se juega 3c3 aunque también es posible realizarlo 4c4.

Debemos tener, si es posible, un mínimo de 9 jugadores, aún siendo preferible realizarlo con 12 hombres.

Empezamos con tres grupos de tres jugadores, un grupo en un lado de la cancha, otro en otro lado de la cancha y el tercer grupo en el centro de la cancha.

Si tenemos tres jugadores más, los tenemos fuera del campo esperando entrar en juego.

Si es posible, los grupos los dividimos en base, alero/escolta y pivot.

El grupo central empieza atacando en un lado del campo y juegan 3c3. Si el grupo que ataca mete canasta, vuelve a tener el balón y va hacia la otra canasta y vuelve a jugar contra el otro grupo.

Si al grupo defensivo no le meten canasta, o roba el balón, pasa a atacar y el que atacaba a defender.

La rotación de los grupos es la siguiente:

✓ El grupo que está defendiendo, si le meten canasta, sale fuera del campo y el grupo que está esperando entra en su lugar. En el caso que los jugadores que están esperando para entrar dentro del campo fueran dos en lugar de tres, entrarían los dos. De los tres que defendían, uno se queda en el campo y los otros dos salen fuera. En la defensa se queda uno de los tres por indicación del entrenador.

✓ Si sólo hubiera un jugador esperando fuera del campo lo cambiaríamos por el jugador que estaba



defendiendo y le han metido la canasta.

MANERAS DE JUGAR

1) Los jugadores atacantes juegan libre y los defensores pueden defender como quieran.

2) Los atacantes juegan pase y bloqueo indirecto; aunque estamos jugando con un pivot, los tres juegan por fuera.

La defensa la podemos hacer con cambios automáticos o sin cambios.

3) Este mismo ejercicio lo podemos hacer con bloqueos directos.

4) Jugando con el pivot, metemos el balón interior y, si no hay ayudas del exterior, el pivot juega uno contra uno. El jugador que pasa al pivot corta y el otro lo reemplaza en la posición del que ha cortado.

También, si hay ayuda al pivot, podemos jugar dentro-fuera con tiro exterior.

A la defensa, le podemos decir que haga dos contra uno al pivot y

también podemos dejarlo a su elección.

5) Jugamos bloqueo y continuación con el pivot; el jugador exterior hace subir al pivot y juega bloqueo y continuación.

En defensa podemos hacer dos contra uno (trap) o dejar pasar al jugador exterior.

6) Jugamos uno contra uno tanto los exteriores como el pivot; les hacemos dar un mínimo de tres pases en ataque y luego juegan el uno contra uno con muchos espacios. Los otros dos jugadores no están quietos, si no que están haciendo trabajar a sus defensores. Si su defensor pierde la visión del que defiende,

cuando busca a su hombre no lo puede encontrar en el mismo sitio.

7) Este ejercicio es el más duro tanto para atacantes como para defensores. Los atacantes, cuando pasan al medio campo, no pueden hacer ningún bote. Es pasar y "moverse" o cortar para recibir el balón para meter canasta sin ningún bote.

La defensa del hombre con balón es presionante, como si en el partido hubiera parado de botar.

Los demás no pueden dejar recibir el balón a los atacantes.

8) Ejercicio para trabajar la defensa con desventaja.

Podemos jugar con diferentes estaturas, por ejemplo:

Ponemos un trío atacante a dos pivots y un base, y en un trío defensor ponemos a un base, un alero y un pivot.

En este ejercicio podemos poner toda clase de desventajas.

Es muy importante que la defensa que está haciendo estos ejercicios esté esperando a los atacantes en medio del campo. □

ATAQUE CON JUEGOS DE 3c3 A PARTIR DE UNA IDEA DE NORTH CAROLINA STATE

Por **VICTOR VILLEGAS** (Entrenador Superior)

Es una idea un tanto sorprendente para el baloncesto universitario, pero lo que intentaban era aprovechar que sus cinco jugadores tenían parecidas características físicas. En el movimiento que describo en el *diagrama 1*, vemos la posición inicial con (2) y (3) quietos detrás de la línea de tres

aunque jueguen con ocho pases y en esta posición la defensa no puede definir el lado balón del lado de ayuda. Los jugadores (2) y (3) deben ser buenos tiradores de tres puntos para evitar las ayudas interiores de sus defensores. Si el ataque lo definen los tres jugadores centrales, los jugadores (2) y (3) tienen la

permanece cerca de los vértices del tiro libre que es una posición muy buena para jugar 1c1.

Suelen jugar con 6 ó 7 pases sin problemas, es un buen ataque contra defensas presionantes en individual. No olvidar que (4) y (5) son jugadores rápidos que pueden realizar un buen balance defensivo; si

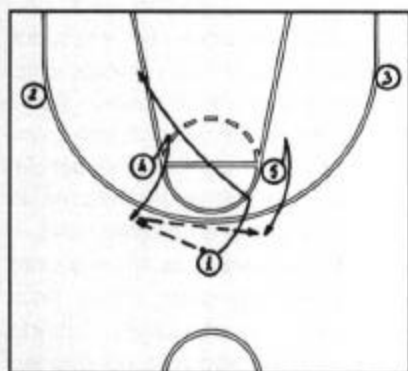


DIAGRAMA 1

puntos; si estos jugadores reciben, tiran o juegan 1c1. El movimiento lo desarrollan los dos jugadores centrales más el base; creo que lo bueno de esta idea es que el balón permanece en el centro del ataque

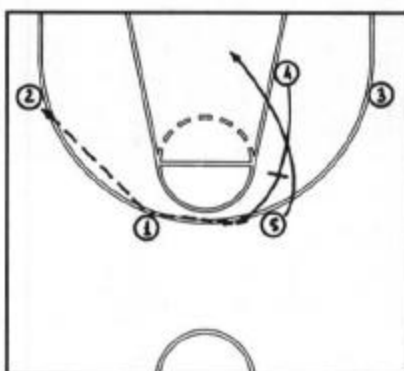


DIAGRAMA 3

misión de trabajar el rebote ofensivo, que es uno de los inconvenientes al jugar con todos los jugadores por fuera.

En los *diagramas 1, 2 y 3* vemos el desarrollo del movimiento; el balón

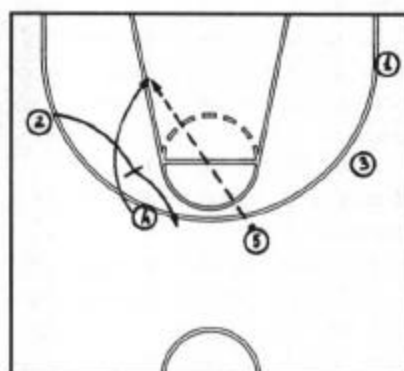


DIAGRAMA 5

acabara tirando uno de ellos, habría que definir quién de entre (2) ó (3) hace el balance.

Esta posición inicial, con la idea de que los dos jugadores más grandes empiezan fuera, es utilizada por

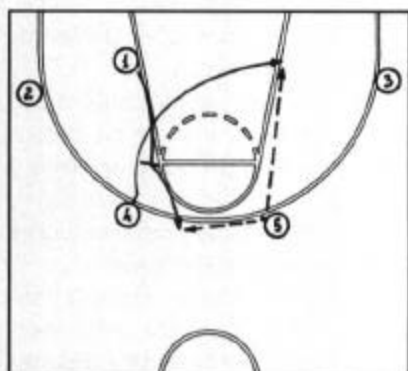


DIAGRAMA 2

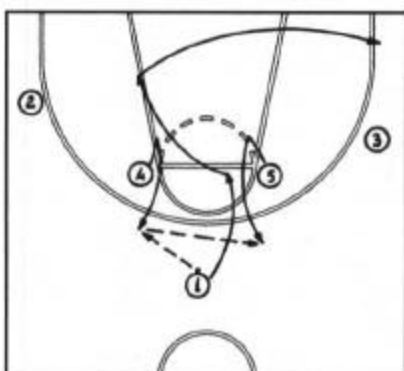


DIAGRAMA 4

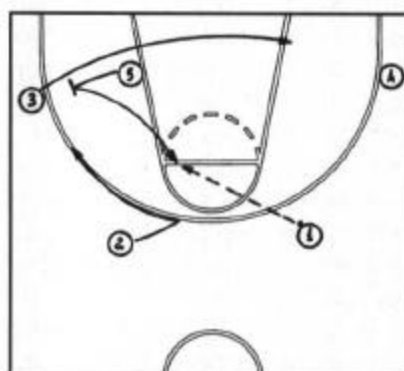


DIAGRAMA 6

equipos como la Selección Española y el Tau Vitoria para desarrollar un sistema "Flex" con la participación de (2) y (3) en los cortes por la línea de fondo, y donde el que bloquea es bloqueado.

En los diagramas 4 y 5 vemos una pequeña variante de este sistema en la que los dos jugadores estáticos -(1) y (3)- que no participan del 3c3 y juegan sin balón, están colocados en el mismo lado del campo. La idea fundamental no varía, sólo cabe recordar quien se encarga del balance defensivo.

Siguiendo con la idea de jugar 3c3 en áreas muy concretas del campo, North Carolina State también realizaba este otro movimiento, diagrama 6 y 7, que empezaba con dos bases atrás y tres jugadores bloqueándose entre sí por la línea de fondo. Los dos bases se situaban detrás de la línea de tres puntos jugando sin balón en función de las ayudas defensivas. Es curioso destacar que los mejores tiros los realizaban estos dos jugadores que estaban casi estáticos. Este



ataque mejoraba su efectividad con un número alto de pases, ya que a la defensa le cuesta mucho mantener la concentración e intensidad durante tantos segundos; como desventaja, el rebote ofensivo era bastante flojo.

La idea de que el balón permanezca en el centro, es una constan-

te también en este movimiento.

Podemos mantener el 3c3 interior fijo o bien intercambiar a los jugadores en desarrollo del movimiento.

En el diagrama 8 vemos como (2) y (5) podrían cambiar sus funciones, pero eso sería complicar un poco a los jugadores. De todas formas el movimiento tiene una continuidad permanente a la espera de detectar un error defensivo. Creo que para que este juego sea efectivo es muy importante, como casi siempre, un buen equilibrio entre el juego interior y el exterior; es fundamental que casi todos los jugadores sean buenos tiradores desde los vértices y buenos pasadores. Estoy convencido de que la idea principal es conseguir tiros de tres puntos a través de movimientos de cortes y bloqueos en el interior.

Es muy importante que los jugadores sepan leer la defensa. Los mejores tiros exteriores suelen ser consecuencia de jugar el balón dentro y luego sacarlo fuera, bien en el mismo lado o bien al lado contrario. Con los movimientos descritos no es difícil poder pasar dentro al poste bajo para luego jugar en función de la reacción defensiva. Otra posibilidad, para conseguir un buen tiro exterior, es el bote hacia adentro del jugador que recibe en el vértice para luego sacar fuera al tirador que permanece siempre fuera de la línea de tres puntos.

Estos movimientos son también una excusa para enseñar a los jugadores a leer la defensa. □

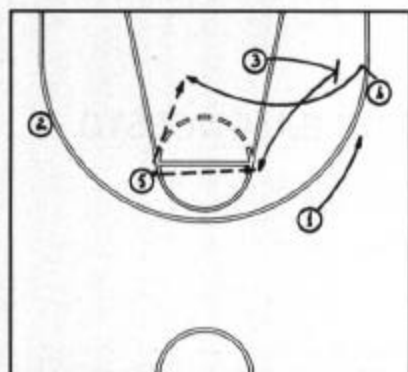


DIAGRAMA 7

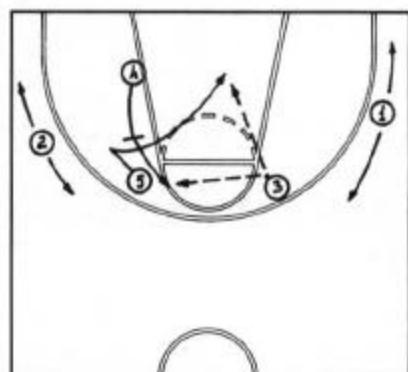


DIAGRAMA 8

Campana de Captación de Socios

*Nuestra Asociación es la más importante
del basket FIBA*

¡SOCIO!: Contribuye a engrandecerla

*Por cada nuevo socio
te regalamos un polo*



Para más detalles, dirigirse a la:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 • 5^o1^a • 28009 Madrid

Tels. 91 575 21 81 • 91 575 35 65 • Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es



ATAQUE EN CONTINUIDAD

Por **IVAN KELLY** (Flager College Assistant Coach)

Cuando empezó el uso del reloj de posesión, en el baloncesto universitario, se pensó que iba a presionar el desarrollo de los ataques de forma que estos iban a sucederse más rápidos que antes. Esto sin embargo, no ha sido lo que ha sucedido posteriormente, de forma que el tiempo de posesión de balón se agota en pocas ocasiones.

Muchos equipos ofensivos están mejorando su desarrollo de ataque, de forma que mantienen constante la presión sobre la defensa. Esto se puede conseguir con el ataque en continuidad. Este ataque se inicia desde el rebote defensivo y finaliza con un tiro a canasta en buenas condiciones en la otra parte de la pista.

Un equipo con un buen "ataque continuo", puede poner mucha presión sobre la defensa todo el tiempo que tiene el balón. Si el ataque puede montar un contraataque, un segundo contraataque, y organizar el ataque estático y hacerlo de forma organizada sin interferencias, la defensa tendrá que estar trabajando de forma constante toda la posesión. Personalmente tengo la idea de que el mejor ataque es aquel que hace al equipo contrario trabajar más y más intenso de lo que ellos están acostumbrados. Esto nos dará resultados en forma de canastas más fáciles para nuestro ataque dado que la defensa cometerá errores por fatiga.

He visto equipos que corren el contraataque y si ellos no anotan, tienen que parar el balón, llevarlo a la posición del base, llamar un sistema e iniciar de nuevo el ataque. Esta situación crea el llamado "tiem-

po muerto" el cual da a la defensa tiempo de descanso, posibilidad de modificar desarreglos de la defensa y capacidad mental de iniciar de nuevo el esfuerzo defensivo. Si conseguimos eliminar este período de 4 a 7 segundos, meteremos en una gran presión psicológica así como presión física a la defensa. Ellos (la defensa) sabrá que no puede aflojar ni un momento en su esfuerzo defensivo.

También he visto situaciones en las que si un movimiento de ataque no sale bien, el equipo reinicia el sistema y monta de nuevo un ataque, si bien ya con menos segundos en el reloj de posesión. Esto, en principio, puede parecer correcto, si bien yo creo que en verdad es añadir segundos de "tiempo muerto del ataque". Si sumamos todos estos segundos al tiempo real y de calidad de ataque, forzaremos a nuestros defensores a trabajar mucho más tiempo y más duro.

La clave del ataque continuo está en el diseño del mismo. Se hace necesario idear un ataque en el que se eliminen tiempos muertos de poca actividad ofensiva durante la posesión. Seguro que si lo preparamos bien, la posesión es lo suficientemente larga como para conseguir buenas posiciones de tiro. Aquí ofrecemos una progresión de un buen ataque continuo.

CONTRAATAQUE

Nuestro contraataque lo tenemos numerado. De esta forma hacemos que los jugadores ocupen sus puestos de forma automática, y con menos posibilidades de que vayan a lugares equivocados.

Así eliminamos algunos segundos de tiempo muerto, creado a partir de los movimientos generados posteriormente. Nuestra primera regla del contraataque, es que si partimos de balón robado, nuestros aleros corren todo el camino buscando como objetivo una entrada a canasta. Si ellos no anotan, retroceden a la posición de

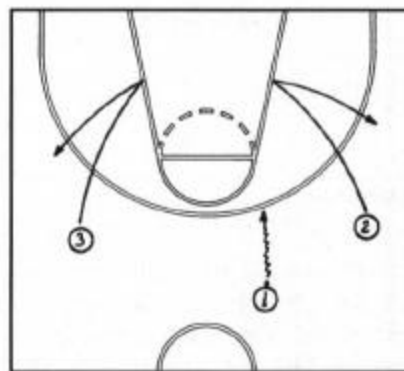


DIAGRAMA 1

alero (diagrama 1). Si el contraataque parte de un rebote, nuestros aleros corren a tomar sus lugares en la línea de tres puntos. El poste corta en flash hacia el lado del balón quedando los otros trailers en sus posiciones en la línea de tres puntos, diagrama 2.

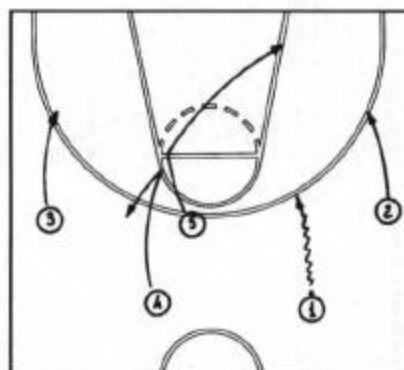


DIAGRAMA 2

SEGUNDO CONTRAATAQUE

Con nuestros jugadores colocados en las posiciones del contraataque inicial movemos el balón alrededor del perímetro. Darse cuenta de que jugamos con un único poste en el interior. Esto sirve para alejar la ayuda defensiva sobre el poste bajo y provocará algunas defensas descompensadas. La defensa se des-

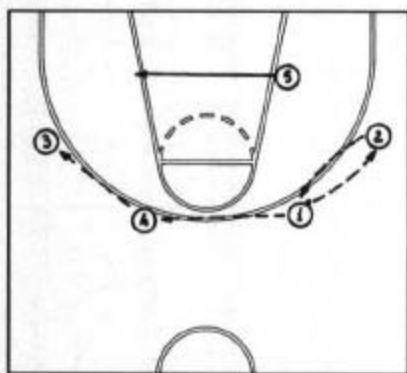


DIAGRAMA 3

compensará en su retorno desde el ataque. Nuestros jugadores son libres de explotar las situaciones de descompensación en su posición, *diagrama 3*.

Con todos nuestros jugadores todavía en sus puestos predeterminados iniciamos el juego organizado con el balón en manos de nuestro base. Dado que tenemos varios movimientos de ataque organizado, nosotros los denominamos por los nombres de nuestros propios jugadores, pensados a partir de llevar el



DIAGRAMA 4



balón a estos en sus posiciones y sacar el provecho a sus mejores cualidades. Por ejemplo un buen movimiento del poste desde el lado izquierdo, una buena penetración de nuestro mejor alero, o buscar un tiro de nuestro mejor tirador. El movimiento dibujado (*diagrama 4*) busca llevar el balón a nuestro poste (4) proviniendo de un doble bloqueo, o una buena entrada desde la punta de la zona para nuestro base. Los jugadores (3) y (5) realizan un doble bloqueo después del cual (5) se desliza hacia la esquina y (3) continúa.

Nosotros tratamos de colocar a nuestros jugadores de forma que los que tienen buenas cualidades de rebotes ofensivo estén en buenas posiciones para ello.



DIAGRAMA 5

CONTINUIDAD

Desde este momento todos nuestros jugadores tienen designada una continuidad en el ataque; ésta puede ser un movimiento fijo y predeterminado o un sistema de rotaciones. En cualquier caso esto dependerá de las características de cada equipo. Aquí por ejemplo, hemos decidido continuar con el ataque flex, *diagrama 5*. Este ataque en continuidad añade mucho movimiento y da la oportunidad a todos los jugadores de anotar. Lo mejor de él, es que mantiene a la defensa trabajando continuamente. Tú puedes designar o modificar tu ataque continuo con el fin de prevenir el que algunos jugadores se acomoden o por el contrario se sientan muy incómodos en sus posiciones designadas.

El objetivo del ataque continuo es mantener la presión sobre la defensa y crear numerosas opciones de anotar y oportunidades de anotar para tus jugadores. Utilizando un bien designado ataque, puedes inculcar este objetivo en tu equipo eliminando "los tiempos muertos" y creando buenas posibilidades de tiro durante el tiempo de posesión. □

ADAPTARSE O MORIR

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

Mucho se está hablando de los posibles cambios a las reglas, pero la pregunta a realizarse es: ¿Estamos preparando a nuestros equipos para estos cambios? ¿Estamos preparando a nuestras instalaciones para el cambio?. Pensar que de aprobarse los proyectos que hay sobre la mesa, su aplicación será a partir de septiembre.

Vamos a centrarnos en dos de las posibles modificaciones, que obligan a una serie de cambios de hábitos que no se podrán modificar en tan solo una buena pretemporada. Estos cambios son la regla de 8 segundos para pasar al campo delantero y los 24 segundos para lanzar a canasta.

Estas variaciones del reglamento debemos plantearlas desde dos perspectivas: una técnica de juego, y otra mecánica a nivel de instalaciones.

A NIVEL DE INSTALACIONES

Hay que preparar los marcadores de 30 segundos y adaptarlos a 24 segundos. Esto obliga en un principio a tener solicitado el cambio a las marcas que corresponda cada marcador, para que tengan tiempo de realizar las pruebas necesarias a la vez que solicitar el correspondiente presupuesto para incluirlo en los gastos correspondientes.

En caso de ser una instalación municipal, si no se tiene previsto con suficiente antelación esta modificación y el correspondiente gasto, os podéis llevar una gran sorpresa, por lo tanto manos a la obra ¡Yal.

Debéis ser previsores y tenerlo todo preparado para cuando sea oficial el cambio de reglas; voso-



▲ Habrá que adecuar los pabellones a la nueva reglamentación.

tros, como entrenadores o directores técnicos, sois los "profesionales" que debéis proponer estas adaptaciones a nuestros superiores, *figura 1*.

El cambio de 10 a 8 segundos no necesita una modificación de las

instalaciones ya que la cuenta la lleva el árbitro, *figura 2*.

A NIVEL DE JUEGO

Sin duda el cambio de 30 a 24 segundos y de 10 a 8 segundos obli-



Figura 1

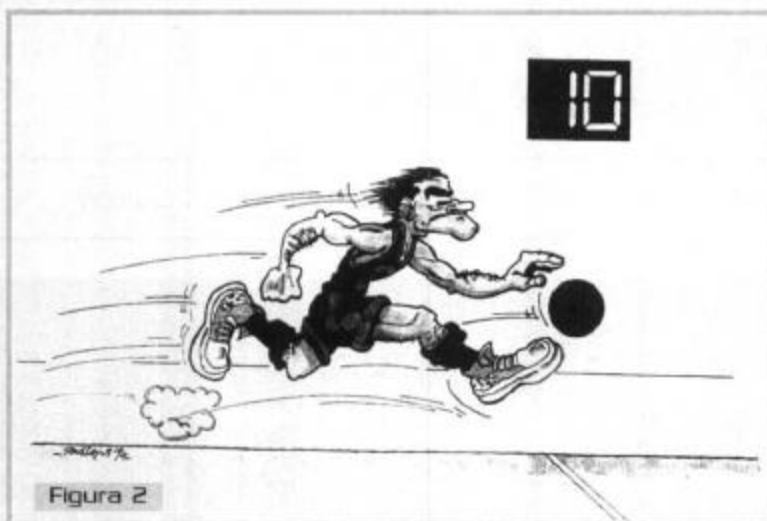


Figura 2

mitirá estudiar si los "timing" de todos los sistemas de juego son correctos para el cambio de 30 a 24 segundos. Dando tiempo para analizar si hay que reducir o cambiar las opciones o variantes finales de cada sistema de juego.

La metodología mejor será sin duda entrenar con la premisa de la reducción del tiempo ya que, si sois capaces de resolver vuestro juego con 24 y 8 segundos, más fácil lo tendréis actualmente. Sin duda al principio puede ocasionar alguna precipitación y pérdidas de balón, siendo el trabajo continuo y planifi-

ga a un cambio de ritmo de juego, figura 3, y ese nuevo ritmo no se consigue tan solo entrenando un mes. Creo que la mejor solución será entrenar ya con esta premisa, aunque algunos pueden opinar que el año próximo no van a tener a esos jugadores o que van a cambiar de club, pero la obligación de todo buen entrenador es enseñar y saber transmitir los mejores consejos para la mejora individual de sus jugadores.

Además es necesario el cambio de mentalidad individual de los entrenadores, a la vez que practicar los ejercicios actualmente, con estas premisas, per-

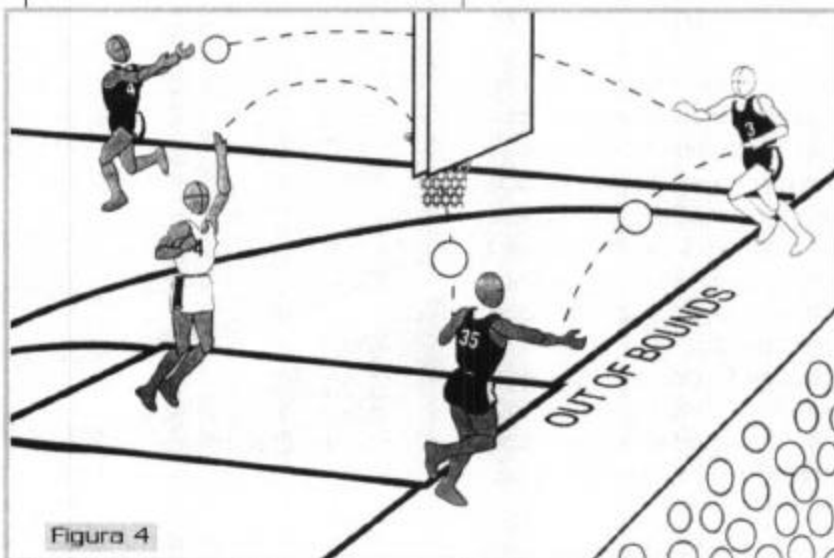


Figura 4



Figura 3

cado el que os dará los frutos deseados.

Debéis entrenar 5c5 con un crono y modificar alguna variante de vuestros sistemas, junto con la necesidad de llegar antes al campo delantero no sólo para no infringir la regla de 8 segundos, sino para disponer de más tiempo en el ataque, si es estático.

De igual forma debéis entrenar las salidas de presión; figura 4, pues los dos segundos de menos se notarán de forma más directa en el juego.

Queda claro que el que no se ADAPTE a este cambio no tendrá cabida en el baloncesto del futuro. □

ndo Saporta



▲ La experiencia y los conocimientos de Creus a disposición de todos los entrenadores.



▲ Ettore Messina y sus conceptos básicos.



▲ Oscar Quintana en acción.



▲ Carlos Sáinz de Aja: un enésimo reconocimiento a su labor.



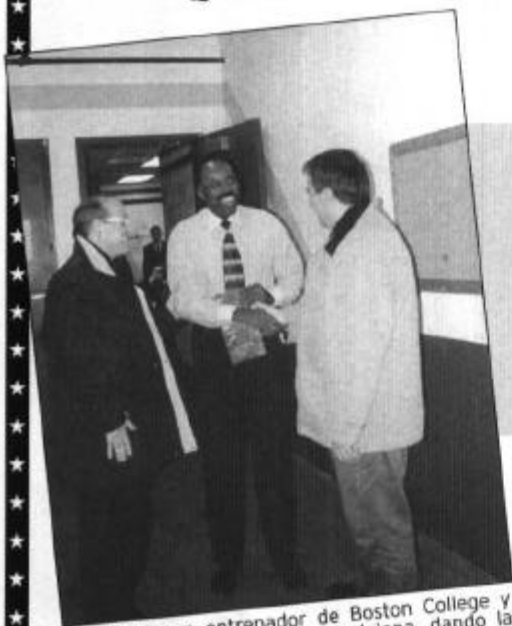
▲ Sergio Scariolo hizo un buen análisis de las situaciones tácticas individuales del 3c3.

El segundo día del clinic tuvo presencia italiana con **Sergio Scariolo** y **Ettore Messina** en escena. El primero habló del "3c3", mientras el segundo disertó sobre "Toma de decisiones tácticas: conceptos básicos".

En nuestro clinic estuvieron presentes distintas personalidades del mundo de la política y del deporte entre las que cabe destacar la del Secretario de Estado para el Deporte, don Francisco Villar, acompañado del Director General de Deportes del CSD, don Eugenio López, además del Presidente de la Federación Española de Baloncesto, don Ernesto Segura de Luna.

Destacar también que nuestro Presidente, don Anton Comas, hizo entrega de la insignia de oro de la AEEB a don Juan Alustiza, socio fundador de la Asociación. □

VII viaje a USA



▲ Al Skinner, entrenador de Boston College y exjugador del Joventut de Badalona, dando la bienvenida a Josep Lluís y Anton Comas.

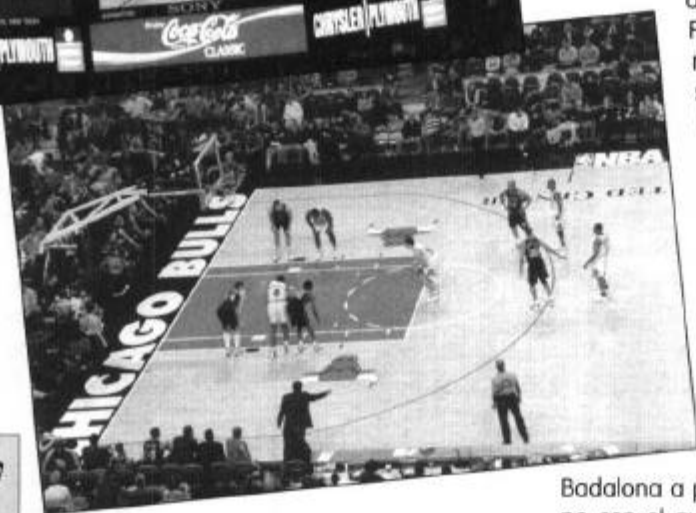
En la
"casa"
de
Jordan



▲ El momento a Jordan delante del United Center que nos dio así la bienvenida.



▲ La bienvenida a los entrenadores en la cancha de Chicago.



Fieles a nuestra cita anual con la Meca del Basket, a principios de diciembre del pasado año nos fuimos a Estados Unidos y concretamente a Boston y Chicago, dos lugares emblemáticos del basket estadounidense. Sesenta entrenadores y amigos de toda España participaron al viaje que tuvo su inicio en Springfield donde visitamos el "Hall of Fame", el museo de baloncesto más famoso del mundo. Al día siguiente nos trasladamos a Boston donde, además de poder visitar la bonita ciudad norteamericana, presenciamos un entrenamiento y sucesivamente un partido de la universidad de Boston College que, por cierto, está entrenada por un viejo conocido de nuestro baloncesto, Al Skinner, aquel buenísimo escolta que estuvo jugando en las filas del Joventut de

Badalona a principios de los ochenta, equipo con el que ganó la Copa Korac del 81.





Barcelona Plaza Hotel

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



CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

Osona, 4 bajos • Tel. (93) 418 48 18 • Fax (93) 418 51 57 • Télex 98718 APHO-E
Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: cataloni@nexus.es

Clínic Raimu



Monográfico de Táctica Individual



▲ El Secretario de Estado para el Deporte, Francisco Villar, acompañado de Eugenio López y de Anton Comas, dirigiendo la palabra a los asistentes al Clínic.



▲ La sra. Poliitti, viuda de don Raimundo Saporta, agradeciendo el sentido homenaje que se realizó a su esposo.



► Juan Alustiza, un socio fundador que recibió de manos del Presidente de la AEEB la insignia de oro de nuestra entidad.



► Todos los participantes al Clínic Raimundo Saporta.

En las instalaciones del Pabellón Central Del Consejo Superior de Deportes de Madrid se llevó a cabo, los pasados días 27 y 28 de diciembre de 1999, el "Clínic Raimundo Saporta", en su segunda edición, teniendo como tema monográfico la "Táctica Individual". Al acto estuvieron presentes cerca de 300 entrenadores de toda España, y en la ceremonia de inauguración se hizo un emotivo homenaje a don Raimundo Saporta en presencia de su esposa, la Sra. Arlette Poliitti, que agradeció con emotivas palabras el reconocimiento póstumo que se hizo de su esposo.

Una vez más el tema monográfico acaaparó la atención de todos los asistentes dada la brillantez de los cinco conferenciantes presentes. **Joan "Chichi" Creus**, después de colgar las botas, supo poner a disposición de los entrenadores todos sus conocimientos y experiencia hablando de "situaciones específicas" de táctica individual. **Oscar Quintana** desarrolló la "táctica individual en el 2c2", mientras **Carlos Sáinz de Aja** (a quien se le concedió una placa como recuerdo de haber sido el entrenador del equipo español campeón del mundo junior) disertó sobre la "Táctica individual con 4 en el perímetro".



▲ Boston College frente a Holy Cross.

Skinner nos hizo estar como en casa y así pudimos contemplar, con todo lujo de detalles, la sesión de entrenamiento que realizó con su equipo y, al día siguiente, el partido que Boston College jugó frente a Holy Cross University.

De los universitarios a los profesionales el paso fue sencillo, porque 24 horas después vimos en acción a los legendarios Celtics contra Denver Nuggets.



▲ Todos los "viajeros".



▲ En la cancha de los Celtics.



▲ Privilegiados espectadores en los partidos de la NBA.

Acabado nuestro periplo en Boston, nos trasladamos a Chicago, nada menos que a la "casa" de Michael Jordan. El United Center, con el monumento al jugador número uno de todas las épocas en su entrada, nos recibió con un interesante Bulls-New Jersey Nets. Los Bulls, que están en horas bajas, ganaron este día su segundo partido frente al equipo que dirige Don Casey, el entrenador que estuvo en nuestro clínic internacional de verano. El detalle más importante fue que en la pantalla gigante del pabellón de los Bulls nos dieron de forma oficial la bienvenida, tal como recoge una de las fotos de nuestro reportaje. Unas horas más y de vuelta a casa con la

sensación, una vez más, que el tiempo y el basket se nos hicieron demasiado cortos. □

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aíto 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»

(Aíto 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»

(Aíto García Reneses, en el prólogo del libro).

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

- 1. 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.
- 2. Planificación del entrenamiento deportivo.** Se organiza el método que los entrenadores pueden emplear para planificar sus entrenamientos, incorporando estrategias psicológicas.
- 3. 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.
- 4. 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.
- 5. Aprendizaje de habilidades técnicas.** Se detalla cómo pueden incorporarse técnicas psicológicas eficaces a los programas de entrenamiento para el aprendizaje de los fundamentos técnicos.
- 6. 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.
- 7. 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.
- 8. 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.
- 9. 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.
- 10. 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.
- 11. Preparación específica de competiciones.** Se comentan las estrategias que pueden contribuir a preparar mejor cada partido.
- 12. 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.

LA EVALUACION EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE (y II)

Por **FRANCISCO JAVIER GIMENEZ** (Entrenador Superior)
y **PEDRO SAENZ-LOPEZ** (Doctor en Educación Física. Entrenador Superior)

INSTRUMENTOS DE EVALUACION

a) Ficha de control.

El primer paso de cualquier entrenador que tiene la intención de realizar un seguimiento de sus jugadores es diseñar una ficha de control que podría incluir, entre otros, los siguientes datos:

- ✓ Datos personales del jugador.
- ✓ Datos antropométricos.
- ✓ Datos físicos.
- ✓ Datos técnico-tácticos.
- ✓ Datos estadísticos.
- ✓ Datos psicológicos.
- ✓ Historial médico.

En el *gráfico 1*, mostramos un ejemplo de ficha de control, aunque su diseño y su contenido podría variar en función de la edad de los jugadores, de los días que entrene el equipo o de los conocimientos del entrenador.

b) Observación directa.

Tal y como afirma Blázquez (1990), por mucha perfección que alcancen otros instrumentos, la observación seguirá siendo indispensable para el entrenador/a. Esta observación debe ser planificada, sistemática, lo más completa posible y registrada. En la *tabla 2*, exponemos un ejemplo de una hoja de observación con un baremo que servirá para anotar los resultados de nuestra evaluación.

FICHA DE CONTROL

DATOS PERSONALES

- Nombre y apellidos:
- Lugar y fecha de nacimiento:
- Domicilio y teléfono de contacto:
- Equipos en los que ha jugado:

HISTORIAL MEDICO

- Lesiones:
- Enfermedades:

DATOS ANTROPOMETRICOS

DATOS	Inicial	Navidades	Semana Santa	Final
Peso				
Estatura				
Envergadura				

DATOS FISICOS

Cualidad Fisica	Test	Inicio	Mitad	Final
Resistencia	Cooper reducido			
Potencia	Salto longitud a pies juntos			
Agilidad	10x5 m			
Fuerza	Lanzamiento balón medicinal			
Velocidad	28 m			
Flexibilidad	Flexión profunda del tronco			

DATOS TECNICOS

Contenido	Test	Inicio	Mitad	Final
Tiro libre	10 intentos			
Tiro cerca	Gancho ambos lados en 30"			
Tiro lejos	50 desde 5 posiciones			
Pase	Recorrido contra pared			
Bote	Recorrido habitual			
Defensa	Desplazamientos defensivos			

DATOS TECNICOS-TACTICOS

Contenido	Observación	Inicio	Mitad	Final
Mecánica tiro	Acción final brazo			
Manejo balón	Dominio global			
Selección tiro	Si tira con oposición mínima			
Pase	Eficacia en situación real			
Bote	Habilidad contra oponentes			
Rebote	Pelea cuerpo a cuerpo			
Paradas	Dominio de paradas y pivote			
1c1	Capacidad global			
2c2	Capacidad juego colectivo			
Defensa	Capacidad en 1c1			
Defensa 2c2	Actitud de ayuda			

▲ Gráfico 1

➡ ▼ Gráfico 1 continuación

DATOS ESTADISTICOS											
Contenido	Anotación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tiro dentro	Intentados/conseguidos										
Tiros fuera	Intentados/conseguidos										
Triples	Intentados/conseguidos										
Total tiros	Intentados/conseguidos										
Tiros libres	Intentados/conseguidos										
Puntos											
Puntos/minuto											
Minutos	Minutos jugados										
Rebotes	Ataque/defensa										
Rebotes/minuto											
Asistencias	Pases que acaban en canasta										
Asistencias/minuto											
Recuperaciones	Balones recuperados										
Pérdidas	Balones perdidos										
Faltas	Cometidas/recibidas										
Faltas/minuto											

DATOS PSICOLOGICOS				
Conducta	Observación	Inicio	Mitad	Final
Motivación	Interés por el baloncesto			
Socialización	Relación con los demás			
Liderazgo	Capacidad en tomar decisiones			
Disciplina	Comportamiento			
Espíritu lúdico	Capacidad de divertirse			
Competitividad	Deseo de victoria			
Saber ganar	Actitud educativa y respeto			
Saber perder	Actitud positiva			
Paradas	Dominio de paradas y pivote			
1c1	Capacidad global			
2c2	Capacidad juego colectivo			
Defensa	Capacidad en 1c1			
Defensa 2c2	Actitud de ayuda			

HOJA DE OBSERVACION					
*Baremo:					
1) Ejecución técnica incorrecta					
2) Comete algún error importante					
3) Comete algún error no muy importante					
4) Ejecución globalmente correcta					
5) Ejecución técnica perfecta					
MEIOS TECNICO-TACTICOS INDIVIDUALES					
MEDIO A OBSERVAR	1	2	3	4	5
TIRO LIBRE					
TIRO SUSPENSION					
BOTE A MAXIMA VELOCIDAD					
BOTAE DE PROTECCION					
PASE					
RECEPCION					
REBOTE					
PARADAS					
FINTAS					
DEFENSA CONTRA TIRO					
CONTRA BOTE					
CONTRA PASE					
CONTRA RECEPCION					
REBOTE DEFENSIVO					
CONTRA FINTAS					

▲ Tabla 2

Si contamos con los medios suficientes, principalmente ayudantes, podemos incluso desglosar cada contenido técnico y evaluarlo a través de la observación como en el ejemplo del tiro sin salto que presentamos en la *tabla 3*.

c) Hoja de registro.

Son numerosas las opciones que existen para evaluar observando a través de una hoja de registro, pudiendo abarcar los ámbitos motriz, afectivo, social, e incluso el cognitivo con pruebas escritas (Blázquez, 1990, pp. 72-83).

c.1) *Listas de control*. Consiste en una serie de frases que expresan conductas positivas o negativas, ante las cuales el observador señalará su presencia o ausencia (Blázquez, 1990, pp.65-66). Por ejemplo, "es capaz de botar en línea recta sin mirar el balón". En los libros de varios autores "Educación Primaria, Educación Física" 1º ciclo (6 a 8 años), 2º ciclo (8 a 10 años) y 3º ciclo (10 a 12 años), podemos encontrar interesantes ejemplos en los que podríamos buscar la transferencia al baloncesto.

c.2) *Escalas cualitativas*. (Blázquez, 1990, pp.67-68). No se quedan en decir "sí o no", exigiendo al entrenador/a que observe emitiendo un juicio. En este caso, se diseña un baremo, entre cinco y siete puntos, para aplicarlo en cada ítem. El baremo puede ser:

- 1) Muy mal.
- 2) Mal.
- 3) Regular.
- 4) Bien.
- 5) Muy bien.

Los ejemplo que acabamos de exponer en el apartado b) de observación son escalas cualitativas.

c.3) *Escalas numéricas*. Aplicar una escala de 0 a 10 a una marca de cronometraje (Blázquez, 1990, pp.68-69).

d) Sociograma.

Con el objetivo de tener datos sobre relaciones sociales, podemos elaborar y aplicar técnicas socio-métricas. Los lectores interesados ➡

OBSERVACION DEL TIRO SIN SALTO

TIRO SIN SALTO	1	2	3	4	5
AGARRE DEL BALON					
POSICION INICIAL					
MOVIMIENTO					
POSICION FINAL					

▲ *Tabla 3*

pueden consultar la obra de Blázquez, (1990, pp.84-97).

e) Test físicos.

El test es una prueba estandarizada y baremada que evalúa una capacidad. Somos conscientes de las limitaciones de los test como instrumentos de evaluación, y de lo inadecuado que puede resultar una evaluación basada exclusivamente en una batería de test. Sin embargo, no somos partidarios de su total eliminación, pudiendo utilizarse como un instrumento más de observación (Blázquez 1990, pp. 192-257). Para realizar test físicos válidos en iniciación, no podemos, como sucede algunas veces, realizar los test que realizan los adultos, sino que adaptaremos estos al nivel y características de los jugadores, e intentando que sean pruebas más globales y motivantes.

f) Test técnicos.

A nivel específico, podemos elegir o elaborar pruebas motrices que puedan indicar al entrenador/a y a los propios jugadores/as cuál es su nivel inicial en diversas capacidades técnicas, o cómo evolucionan. Las características que estas pruebas deben tener son: validez (que mida lo que pretendemos, y no otra cualidad), fiabilidad (estabilidad de los resultados en un mismo individuo), objetividad (que cualquier observador pueda aplicarlo) y discriminación (que los resultados sean claramente diferentes entre los ejecutantes. Los pasos para elaborar una prueba los describe Blázquez (1990, pp. 116-118). En las tablas 4 al 10, podemos encontrar algunos ejemplos.

g) Pruebas técnico-tácticas.

Consisten en recoger datos que nos informen sobre una capacidad

difícil de medir porque los resultados variarán en función del nivel del oponente. No obstante, creemos que es mejor recoger algún dato que ninguno. Las típicas estadísticas de los partidos pueden ser una primera aproximación. Buscar otros datos más interesantes (ayudas realizadas, 1c1 defensivos, tiros defendidos, apoyos en ataque, etc.) y aplicarlos también a los entrenamientos pueden ser buenos ejemplos para medir esta capacidad. Otra propuesta puede ser organizar competiciones internas de 1c1, 2c2 ó 3c3.

▼ *Tabla 4.* Test de 10 tiros libres.

✓ PRUEBA: 10 TIROS LIBRES.

● *Objetivo:* Medir porcentaje de acierto en el tiro libre

● *Instrucciones:*

1) Descripción: desde la línea de tiros libres el ejecutante realiza 10 intentos seguidos. Un compañero le pasará el balón, y dispone de 5 segundos para cada lanzamiento.

2) Medición/valoración: se anotan los aciertos. El test se debe llevar a cabo varias veces en una sesión, semana o mes, para hacer la media de todos los intentos, que resultará más fiable y con diferencias apreciables de unos a otros.

3) Organización: Cada ejecutante en una canasta, con un juez que anote los aciertos, y controle que el jugador no pise la línea de tiros libres antes de que el balón toque el aro, o que no tarde más de 5 segundos en lanzar.

▼ *Tabla 5.* Test de tiros libres seguidos sin fallar.

✓ PRUEBA: TIROS LIBRES SEGUIDOS SIN FALLAR.

● *Objetivo:* Medir la precisión y concentración en los tiros libres

● *Instrucciones:*

1) Descripción: desde la línea de tiros libres, el ejecutante lanza a canasta; si falla, termina el primer intento, si acierta, continúa tirando hasta que falle. Cada jugador dispone de tres intentos para conseguir el máximo número de tiros libres seguidos.

2) Medición/valoración: Contar el número de tiros libres seguidos en cada intento. Anotar el mejor de los tres intentos.

3) Organización: cada ejecutante en una canasta, con un juez que anote los aciertos, cuente los intentos, y controle que el jugador no pise la línea de tiros libres antes de que el balón toque el aro, o que no tarde más de 5 segundos en lanzar.

▼ *Tabla 6.* Test de 10 tiros de campo.

✓ PRUEBA: 10 TIROS DE CAMPO.

● *Objetivo:* Medir el porcentaje de aciertos

● *Instrucciones.*

1) Descripción

Benjamines (hasta los 10 años): realizar 10 tiros dentro de la zona cambiando de posición de lanzamiento; no realizar dos tiros seguidos desde el mismo sitio. Cada jugador coge su rebote y continúa el test.

Alevines (a partir de 11 años): Realizar 10 tiros desde fuera de la zona, dos desde cada posición del gráfico. Un compañero cogerá los rebotes y le pasará el balón para continuar el test.

Cadetes (a partir de 14 años): Igual que el anterior pero alejando el lugar del tiro, a medio camino entre la zona y la línea de 6,25 en cada posición. A partir de esta categoría se puede realizar el mismo test desde la línea de tres puntos.

2) Medición/valoración: se anotan los aciertos. El test se debe llevar a cabo varias veces en una sesión, semana o mes; para hacer la media de todos los intentos, que resultará más fiable y con diferencias apreciables de unos a otros.

3) Organización: cada ejecutante en una canasta con un juez que

controle el número de tiros y de aciertos, anotándolos.

▼ **Tabla 7.** Test de tiros de cerca de 30 segundos.

✓ **PRUEBA: TIROS DE CERCA ALTERNANDO EL LADO DEL ARO EN 30 SEGUNDOS.**

● **Objetivo:** Medir la rapidez y porcentaje de aciertos de tiros desde abajo del aro, utilizando ambas manos.

● **Instrucciones:**

1) Descripción.

Benjamines y alevines: Realizar el mayor número de tiros y de canastas en 30 segundos, lanzando cada vez por un lado del aro (a derecha e izquierda). En estas categorías no obligamos a que utilicen el lado no dominante, pero sí a que alternen su posición de tiro respecto al aro.

A partir de preinfantiles (12 años): lo mismo, pero obligando a que el tiro se realice con la mano correcta; por la derecha, y por la izquierda con la izquierda, impulsando con la pierna contraria.

2) Medición/valoración: anotar el número de intentos, de aciertos y el porcentaje.

3) Organización: cada jugador en una canasta esperando la orden del profesor-entrenador. A la señal comienza el test por el lado que quiera, para continuar por el contrario y así sucesivamente.

▼ **Tabla 8.** Test de pases en movimiento contra una pared.

✓ **PRUEBA: PASES EN MOVIMIENTO CONTRA UNA PARED.**

● **Objetivo:** Evaluar la capacidad de pase y recepción, tanto parado como en movimiento, bajo la presión del tiempo.

● **Instrucciones:**

1) Descripción: el jugador se sitúa en uno de los cuadrados con el balón en la mano. A la señal de salida (preparados, listos, ¡Ya!) el jugador pasará el balón contra la pared y lo recibirá dentro del cuadrado. A continuación se desplazará hacia el otro cuadrado dando dos pases contra la pared sorteando las dos estafetas. Al llegar al otro cuadrado

realizará, otra vez, el pase contra la pared, y volverá realizando el mismo movimiento en sentido contrario. El profesor detendrá el cronómetro cuando, en el primer cuadrado, el jugador recibe el balón tras el pase, por última vez, contra la pared estando parado dentro del mismo.

2) Medición/valoración: se cronometra el tiempo necesario para realizar el recorrido, en segundos y décimas. El jugador tiene dos intentos para anotar el mejor tiempo.

3) Organización: Si no cumple alguna de las normas (salirse del cuadrado para recibir, no sortear una estafeta, etc.) tendrá que volver a intentarlo hasta que lo consiga para poder continuar el test.

▼ **Tabla 9.** Test de desplazamientos defensivos.

✓ **PRUEBA: DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS**

● **Objetivo:** evaluar la capacidad de ejecutar y combinar diferentes tipos de desplazamientos defensivos bajo la presión del tiempo.

● **Instrucciones:**

1) Descripción: el jugador se sitúa en la línea de fondo, al lado del profesor-entrenador, y debajo del tablero. A la señal (preparados, listos, ¡Ya!) el jugador saldrá dando un salto intentando tocar el tablero y continuará corriendo a la primera estafeta (o cono). A partir de dicho punto se desplazará lateralmente orientado hacia el centro del campo. A continuación dará un giro en la siguiente estafeta y correrá hacia atrás. En el siguiente cono girará y correrá lateralmente mirando hacia el aro. La última recta la comenzará de espaldas y, en la línea de tiros libres, girará 180 grados y terminará corriendo frontalmente hasta la línea de fondo. El crono se detendrá cuando pise dicha línea.

2) Medición/valoración: se cronometra el tiempo necesario para realizar el recorrido en décimas de segundo. El jugador realiza el test dos veces anotando el mejor intento.

3) Organización: el test hay que aprenderlo y practicarlo antes. Si el

jugador se equivoca en alguno de los desplazamientos, la prueba será nula y deberá repetirla.

▼ **Tabla 10.** Test de bote

✓ **PRUEBA: BOTAR EL BALÓN CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN.**

● **Objetivo:** evaluar el dominio del balón en forma de bote bajo la presión del tiempo.

● **Instrucciones:**

1) Descripción: El jugador se coloca al fondo de la cancha en la esquina con un balón. A la señal de salida (preparado, listo y con la voz de ¡YA! bajar el crono para que lo vea el jugador), el ejecutante saldrá botando siguiendo una trayectoria que diseñemos. Cuando pise detrás de la línea de fondo, el monitor detendrá el cronómetro.

2) Medición/valoración: El tiempo necesario para realizar el recorrido es evaluado en segundos y décimas. El jugador dispone de dos intentos, anotando la mejor marca.

3) Organización: El profesor estará en la línea de salida, por ello la señal debe ser verbal (YA!) y visual (bajar el brazo). Si durante el recorrido el jugador pierde el balón, lo recuperará y continuará realizándolo desde el lugar donde lo perdió sin que se pare el cronómetro.

EVALUACION DEL ENTRENADOR

Los entrenadores y entrenadoras deben estar sometidos a una evaluación, no como medida de control, sino como una acción orientadora y esencial para la formación permanente del docente. Blázquez (1993, p. 1091) reúne las siguientes finalidades de esta evaluación:

- ▶ Conseguir una auténtica calidad de enseñanza.
- ▶ Mejorar la función docente.
- ▶ Estimular el reconocimiento de su labor.
- ▶ Permitir que la reflexión crítica se convierta en uno de los elementos de su perfeccionamiento como entrenador.

► Por tanto, los entrenadores que buscan mejorar deben evaluar los procesos de enseñanza y la programación y no exclusivamente a los jugadores, como tradicionalmente se ha venido haciendo. La evaluación de enseñanza y de la práctica docente debería abordar, al menos, los siguientes aspectos:

a) La organización de la clase y el aprovechamiento de los recursos a su disposición. Si utiliza material de Educación Física, espacios cercanos a la instalación, etc.

b) El carácter de las relaciones entre colegas, entre éstos con los jugadores, así como la convivencia entre los miembros del equipo.

c) La regularidad y calidad de la relación con los padres o madres.

Algunos indicadores que podemos utilizar en la evaluación del profesorado desde una perspectiva general pueden clasificarse en:

A) Técnicos: claridad de exposición, despertar interés de los jugadores/as, congruencia evaluación-objetivos, variedad y amenidad de las explicaciones o recursos y materiales utilizados en la enseñanza.

B) Asistenciales: ayuda al jugador en la realización de las tareas y puntualidad en las sesiones.

Los instrumentos que podemos utilizar para evaluar al profesor son diversos:

► **Autoevaluación del entrenador/a.** A través de una reflexión constante de las decisiones que hemos de tomar antes, durante y después de cada sesión. La utilización de un diario en el que reflexionar sobre lo que ha sucedido en clase, es recomendado por numerosos investigadores como Zabalza (1993) o Rodríguez (1995). Estos autores afirman que la estructura de los diarios debe ser abierta y personal, concibiéndolo como un instrumento que fomenta la reflexión per-



sonal sobre los dilemas que se presentan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, las dificultades, las preocupaciones, los hallazgos o las consecuencias metodológicas.

► **Evaluación mediante cuestionarios por parte de los jugadores.** Existen cuestionarios estructurados para que los alumnos/as puedan expresar su opinión sobre el profesor/a y el proceso general. Es fácil adaptarlos al baloncesto (Blázquez, 1990).

► **Evaluación mediante puesta en común con el grupo de jugadores/as.** Para hacer un balance general sobre la temporada o una parte de la misma, en el que tanto el entrenador/a como los alumnos/as opinan con la mayor libertad posible, sobre la docencia, el aprendizaje y el proceso.

► **Evaluación por parte de los colegas a través de puestas en común, comentarios informales u observaciones de sesiones.**

EVALUACION DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

La evaluación al proceso se debe centrar en la programación

de la temporada. Esta valoración incluirá:

a) La adecuación de los objetivos a las necesidades y características de los jugadores.

b) La validez de los objetivos y contenidos.

c) La idoneidad de la metodología, así como de los materiales curriculares y didácticos empleados.

d) La validez de las estrategias de evaluación establecidas.

La observación y la reflexión diaria se deben utilizar para analizar cómo se desarrolla el proceso. También podemos recibir información del cuestionario que se pasa a los jugadores/as y de la puesta en común realizada

con el equipo, especificadas en la evaluación al entrenador/a.

Podemos recurrir también a procedimientos informales que son las informaciones que hemos recogido de los jugadores/as en momentos en los que no se es consciente que se está evaluando. Por ejemplo, estudiando las conductas y actitudes de los alumnos/as durante la sesión, observando si atienden y están motivados, o si se distraen.

A través de una evaluación formativa y continua, iremos corrigiendo los métodos, procedimientos o actividades, en el momento que consideremos oportuno, con el fin de producir los beneficios deseables. Para conseguirlo, fomentaremos una reflexión crítica y participativa del profesor/a y los alumnos/as, sobre todos los elementos que interactúan en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Al finalizar el curso, analizaremos todos los datos recogidos con la finalidad de comprobar el éxito o el fracaso del proceso de enseñanza-aprendizaje. En cualquier caso, estas reflexiones deben servir para plantear las modificaciones oportunas para la siguiente temporada. □

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



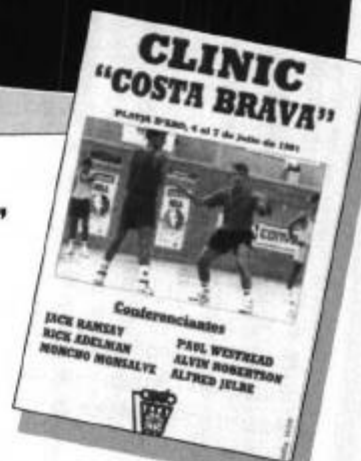
CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM

ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

Jorge Juan, 82 - 5º 1º - 28009 Madrid - ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 - FAX 91 577 50 73

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



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 FRED

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



**CLINIC INTERNACIONAL
"DEPORTE GALEGO"**

Conferenciantes

CHUCK DALY

**PEPE LASO AITO GARCIA RENESES
ALBERTO BUCCI CLIFFORD LUYK**

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



**CLINIC INTERNACIONAL
"V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"**

Conferenciantes

PAT RILEY

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

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

Jorge Juan, 82 - 5º 1ª - 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • FAX 91 577 50 73

AYUDAS Y ROTACIONES DEFENSIVAS

Por **SERGIO SCARIOLO** (Entrenador Real Madrid)

Quiero presentar mis ideas, pero sobre todo lo que he trabajado en estos últimos años sobre las ayudas y las rotaciones defensivas.

Cada vez que nuestra defensa no es lo suficientemente fuerte en el perímetro para frenar los 1c1 y las penetraciones a canasta, debemos planificar y organizar una defensa de equipo para limitar el potencial del ataque.

Lo que realizo con mi equipo no es nada revolucionario, sino un buen y constante trabajo en los entrenamientos para construir unas reglas defensivas comunes para todos los jugadores. Claras responsabilidades que todos deben conocer.

Ante todo es fundamental remarcar la importancia de la responsabilidad individual en la contención del 1c1 con balón. Por mucho que se pueda trabajar duro y realizar scouting precisos, el equipo contrario encontrará siempre el punto débil de la defensa, y entonces sabrán a quién deben atacar con continuidad en el 1c1. Por esto, no podemos prescindir de la constante mejora defensiva del 1c1 con el fin de evitar lo más posible las rotaciones defensivas. Por desgracia muchas veces, y

especialmente a nivel de primeros equipos, se margina el 1c1 en beneficio del 5c5, del perfeccionamiento de los juegos ofensivos, del ataque a la defensa de zona, ..., mientras he aprendido, en base a mi experiencia personal, de la importancia de un trabajo eficaz en el 1c1 defensivo, incluso como estímulo para el ofensivo. Se debe dar mayor espacio y énfasis al 1c1 porque representa la esencia del basket.

Repito: en primer lugar deben ser claras las reglas del 1c1 defensivo, sin las cuales no es posible construir una defensa de equipo. Todos deben saber qué debe y está por hacer el defensor del balón. Al margen de las "modas", de si el balón tiene que ir por el centro o hacia el fondo, la cosa más importante es cerrar la línea hacia la canasta, impedir las penetraciones "verticales".

Al entrenar los aspectos defensivos del 1c1 debemos ser prácticos, creando situaciones reales en los entrenamientos, lo más cercanas posibles al juego: defensa después de superar un bloqueo, después de un body check, ..., introducir alguna circunstancia real antes del 1c1, de la misma forma que sucede en un partido competitivo.

Veamos como ejemplo el ejercicio siguiente, *diagrama 1*, con los jugadores situados de forma que (X1) debe pasar por encima del bloqueo de (2) para luego defender sobre (1) que recibe el balón del apoyo (A). Otro ejemplo. Jugadores situados como en el *diagrama 2*; (X1) ayuda sobre la penetración que realiza el entrenador que dobla el balón hacia (1). (X1) debe recuperar la correcta posición defensiva y aguantar el 1c1.

Tercer ejemplo: jugadores situados como en el *diagrama 3*: (4) bloquea a (5) y luego se abre para una segunda línea de pase; (X4) debe efectuar un "bump" sobre el cortador y luego recuperar sobre su propio atacante. Lo dicho: ejercicios reales!

A partir de aquí podemos introducir un concepto que no está muy cuidado: como queremos enfrentarnos al balón. Elemento que resultará básico en situaciones de retraso en la construcción de eficaces rotaciones defensivas. ¿Cómo llegar?

Con una buena utilización de los brazos para ganar espacio, y mano hacia el balón sin estar demasiado cerca. No conceder un tiro fácil y forzar al atacante a utilizar su mano

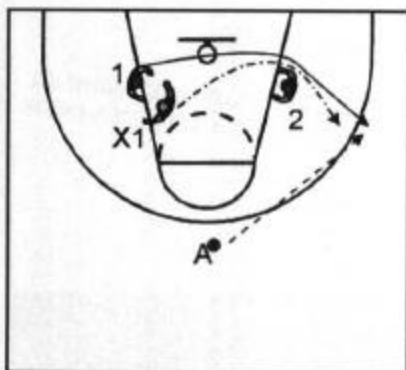


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

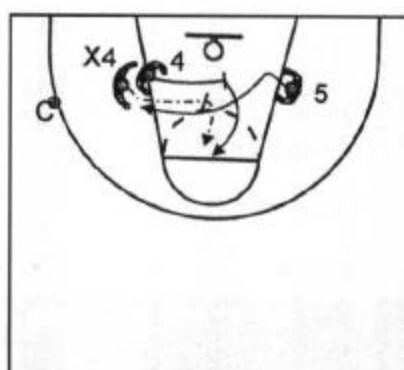


DIAGRAMA 3

debil en la arrancada. Las piernas no demasiado rígidas, no demasiado abiertas, en la posición más cercana posible a la de máximo equilibrio. A continuación recuperar con una lógica bien definida.

Un breve paréntesis al respecto: pienso que con la introducción de la regla de los 24" será muy importante estar preparados para frenar las dos primeras opciones de tiro que pueden crearse, en muchas ocasiones, por acciones de penetración y doblar, de forma que le podemos quitar 6-8" al ataque.

Prosigamos en nuestro sistema defensivo. En cualquier ocasión tendremos antes o después, un atacante con balón que gana una ventaja sobre nuestra defensa; ¿cómo debemos reaccionar?, ¿qué hacer contra esta ventaja?

El defensor que ha sido superado debe trabajar para reducir el ángulo de penetración del atacante con una buena coordinación de rodillas y pecho y no con las manos. Debe disminuir la distancia respecto al

atacante. Para trabajar este concepto utilizamos el siguiente ejercicio. Jugadores situados como en el *diagrama 4*: (1) puede atacar utilizando sólo dos botes, mientras (X1) no debe utilizar las manos. Después, en progresión, se pasa a tres botes para (1) y finalmente a la utilización, lo más correcta posible, de las manos por parte de (X1).

Veamos ahora el segundo concepto: la posición del cuerpo de quién lleva la ayuda. En la penetración de (1), (X1) debe intentar en lo posible dirigir al atacante hacia las líneas del campo, *diagrama 5*; si lo logra, su compañero no realizará, obviamente, la ayuda, pero si (1) consigue una clara ventaja o va hacia canasta para un tiro, (X5) debe tomar una decisión rápida: o va decidido a taponar o, si no es un buen taponador, se sitúa para provocar una falta de ataque. En el primer caso, hay que ir con la máxima intensidad posible, fuerte y agresivo buscando al balón y no permitir la canasta más la falta. En el segundo

caso, hay que ir con el cuerpo por delante de la canasta hacia el balón en un posición firme, *diagrama 6*.

Pero éste es un ejemplo simple; en realidad existe toda una serie de situaciones intermedias donde la lectura del juego no es fácil. Situaciones en las que el que debe realizar la ayuda, debe entender si realmente su compañero ha sido superado, o está recuperando sobre el balón. Se pide, pues, un esfuerzo complementario de lectura del 1c1 con balón. Además quién ha sido inicialmente superado por el atacante no debe moverse enseguida para la rotación si percibe que le llevan la ayuda, sino que debe seguir al balón hasta el final, manteniendo sus propias responsabilidades defensivas, con una única excepción, que estudiaremos más adelante.

El objetivo, pues, es aguantar la posición del balón y realizar un trap, o recuperar el control de la posición entre el balón y la canasta.

Otro elemento a tener en cuenta será la posición final del atacante: dentro del área mantenemos el trap, mientras que fuera evaluaremos en función de la situación.

Quién realiza la ayuda debe tener la confianza de que otro compañero ayudará sobre su ayuda, teniendo en cuenta que en contadas ocasiones el propio atacante puede recibir y meterla desde abajo porque alguien se ha equivocado en la rotación, pero hay que aprender también a aceptar y tolerar los errores de los demás.

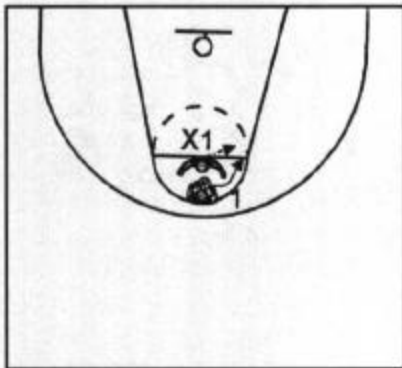


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

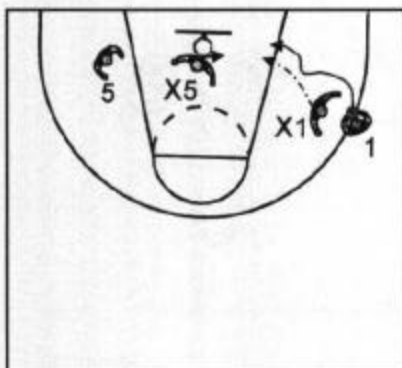


DIAGRAMA 5

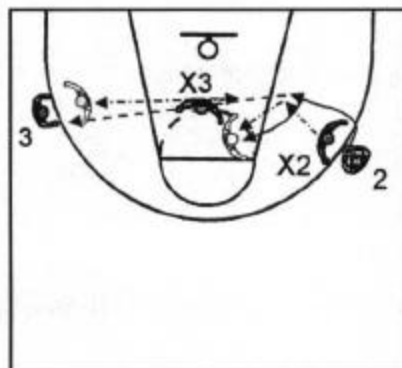


DIAGRAMA 7

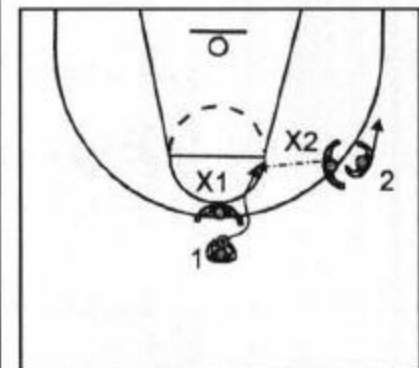


DIAGRAMA 8

➡ Veamos ahora que hay que hacer cuando la ayuda se desarrolla en espacios más amplios. Si la situación real es como la que se explica en el *diagrama 7*, el momento crucial es cuando (2) dobla el balón; (X3) recupera su posición defensiva inicial y (X2) debe quedarse con su atacante cuando éste pasa el balón. Debe defender el siguiente 1c1 sin balón de (2) dado que es muy fácil para el atacante cortar y recibir un pase de vuelta enseguida después de haber doblado.

Realizamos otro paso adelante. Muchos equipos juegan forzando las situaciones de ayuda para conseguir tiros fáciles. Debe quedar claro que algunos defensores no pueden realizar la primera ayuda, o ayudas anticipadas (early help). En el *diagrama 8*, se presenta una situación donde (X2) no debe realizar una early help para (X1) -no existe tiempo ni ángulo suficiente para ayudar con eficacia-. Similar situación, si la penetración se realiza desde la posición de alero hacia el fondo; el

campanero que anticipa fuerte el pase sobre el atacante en la esquina no debe moverse para cerrar la entrada.

Lo que queremos es que la primera ayuda llegue del jugador situado en el lado de la penetración pero colocado más abajo respecto al balón, mientras quien anticipa fuerte el primer pase llevará la segunda ayuda, *diagrama 9*.

Lo que podemos enseñar al atacante es una posición inicial abierta, renunciando a la anticipación fuerte hacia el balón, y en la penetración moverse de dentro hacia fuera, *diagrama 10*, fintando la primera ayuda que en realidad la efectuará el jugador situado más abajo, ayuda que se lleva con un brazo arriba y mano sobre el balón, mientras el otro brazo está en perpendicular para marcar la línea de pase hacia (4).

Contemplemos ahora una situación de penetración de la posición de alero con un jugador situado en el poste medio, *diagrama 11*. Hubo

una época que no se trabajó mucho defensivamente sobre esta situación, dado que se consideraba que el ataque perdía ventajas de una similar colocación ofensiva. Pero si, como sucede en muchos casos, (X5) está por delante del atacante y no en 3/4, la posición defensiva no consiente un buen equilibrio para ayudar teniendo en cuenta que (X5) está constantemente presionado físicamente por parte de (5). La solución es acentuar la posición defensiva de (X2) evitando penetraciones hacia el fondo y provocando que la eventual ayuda llegue del lado débil.

Si, por el contrario, no hay pivot en el lado del balón sino que está en el lado débil, volvemos a la opción de que (X5) debe ir a taponar o buscar la falta de ataque. (X5), además, debe estar entrenado para tener una buena reactividad en los pies, dado que es fácil que sobre su movimiento de ayuda sea a su vez superado después de la parada del jugador en penetración, ➡

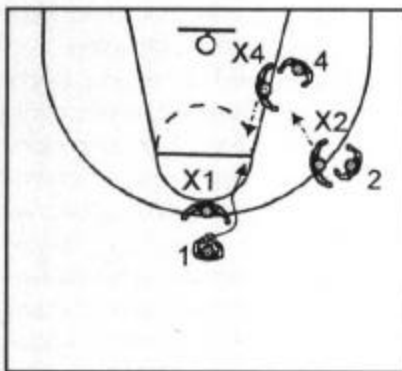


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11

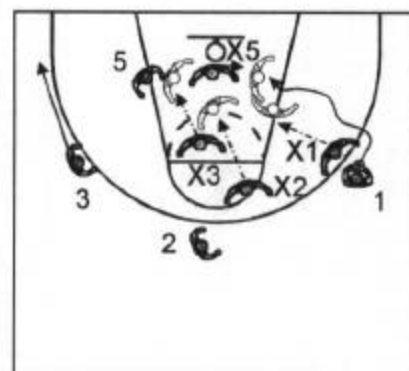


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

que realiza un paso hacia la línea de fondo y tira, acción sobre la que no existe la posibilidad de otra ayuda.

Nuestros hombres altos, a los que le pedimos mucho, deben evitar de tomar posiciones híbridas. El que realiza la segunda ayuda debe estar en condiciones de entender lo que hace (X5). Por ello (X5) debe:

✓ ayudar para taponar, para sacar una falta de ataque o realizar un trap.

✓ Volver rápidamente hacia su atacante.

Analizamos ahora el trabajo de la segunda ayuda (la ayuda a quién ayuda en la penetración). Bajo mi criterio, es la clave de una gran defensa. Muchos equipos están capacitados para realizar una primera ayuda eficaz; pocos, para realizar una segunda. En el *diagrama 12*, (X3) debe llegar a tiempo y en posición útil para bloquear a (5). (X3) debe moverse muy decidido en la línea de pase a (5). Si no logra bloquear defensivamente al ata-

cante, debe intentar, de forma legal, empujar fuerte al rival o, en última instancia, hacer una falta antes del tiro.

Para trabajar la capacidad de lectura de la segunda ayuda, realizamos ejercicios como el siguiente. Jugadores alineados como en el *diagrama 13*; (X5) hace la primera ayuda de forma eficaz, mientras contemporáneamente (X3) cierra sobre (5). En el pase de (1) a (3), será (X2) que irá a defender sobre (3)- aunque haya una situación de desajuste, miss match, desfavorable-, mientras (X3) cerrará sobre (2). (X5) se queda sobre (5) y (X1) se queda con (1). En esta rotación, (X2) debe ir hacia el balón con las ideas muy claras: marcar al tiro con mano sobre el balón. En la eventual penetración de (3), (X3) se moverá de dentro hacia fuera mientras será (X5) quién nuevamente efectuará la primera ayuda.

Veamos ahora las reacciones ante una penetración central. Ante todo una idea clara para (X1): nin-

guna penetración vertical, con un ángulo estrecho, sino que debe llevar al atacante hacia uno de los dos lados del área. No realizamos nunca la primera ayuda con (X2), sino desde el interior con (X4), *diagrama 15*. O, en alternativa, por el jugador interior del lado débil, pero sólo como extrema medida. (X2) se moverá de la posición inicial de ayuda de dentro hacia fuera. Si (1) es capaz de hacer una buena parada y tiro, nos movemos como en el *diagrama 16*, situándonos como en la "1-3-1", con (X5) que por un momento jugará 1c2.

Veamos la excepción respecto a la regla de recuperar sobre el propio atacante si nos supera. Contra un bloqueo bajo, sobre el movimiento en rizo (curl) del bloqueado, debemos defender de equipo: (X5) después de haber intentado bajar el bloqueo, empujando a (5) —y reduciendo así el espacio útil para los cortes de (3)— ayudará sobre (3) con uno o máximo dos pasos hacia el balón y nunca hacia fuera, con



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 17

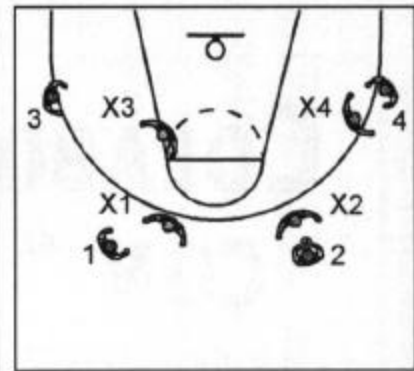


DIAGRAMA 19

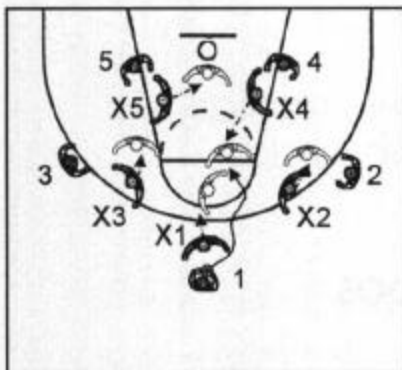


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 18

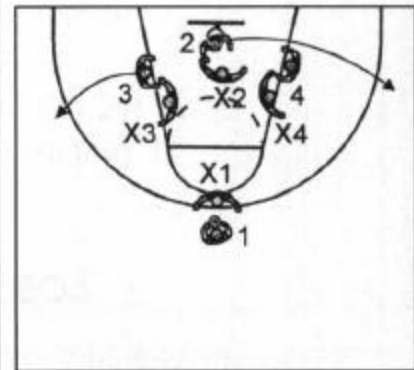


DIAGRAMA 20

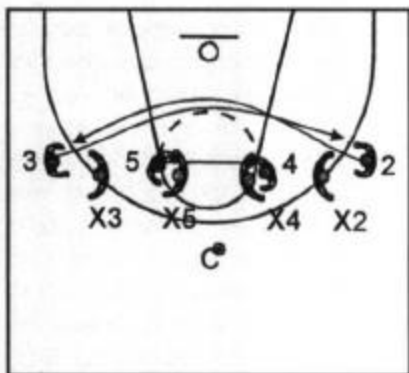


DIAGRAMA 21

→ un cambio contemporáneo. (X4), en el lado débil, se posicionará a un paso de ayuda del corte del bloqueado, y tras la ayuda de (X5) se posicionará por un momento entre (5) y (4). Si (X3) no recupera sobre el atacante, rotamos con (X5) sobre (3) y (X3) sobre (5), *diagramas 17 y 18.*

También para estos principios utilizamos ejercicios simples y que reflejan situaciones de juego. La base de este trabajo son ejercicios de 4c4: shell. Los jugadores se colocan como en el *diagrama 19*; a los movimientos de perímetro de los cuatro atacan-

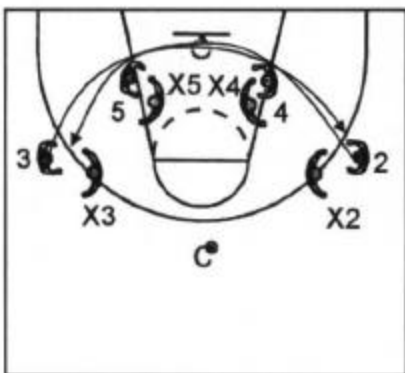


DIAGRAMA 22

tes, se reaccionará aplicando los principios hasta ahora desarrollados.

Para crear situaciones más difíciles para la defensa, utilizamos bloqueos y "clear out" ofensivos. Los jugadores se sitúan como en el *diagrama 20*; (2) se mueve para aprovechar los bloqueos de (3) y de (4). Cuando recibe, el ataque se mueve para despejar la zona en el lado de la recepción.

Otra situación es la que se refleja en el *diagrama 21*; se juega 4c4 con el Coach © que sirve como apoyo al ataque.

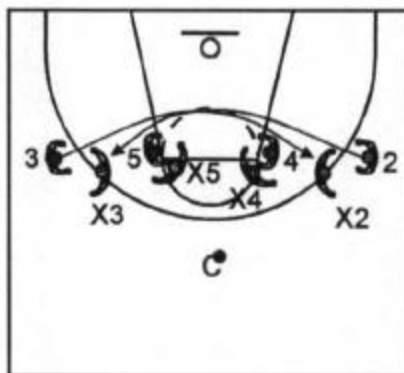


DIAGRAMA 23

En la misma línea, podemos trabajar con situaciones de stack bajo o de stack alto, *diagramas 22 y 23.* Se puede seguir con bloqueos flex, bloquear el bloqueador dentro del área o bloqueos stagger. La última situación a analizar es el pick & roll.

Quiero concluir, reafirmando la importancia de trabajar en situaciones reales de juego, siempre atentos a la correcta ejecución de las ayudas sin, pero, caer en el extremo opuesto de un exceso de ayudas (over helping). □

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN

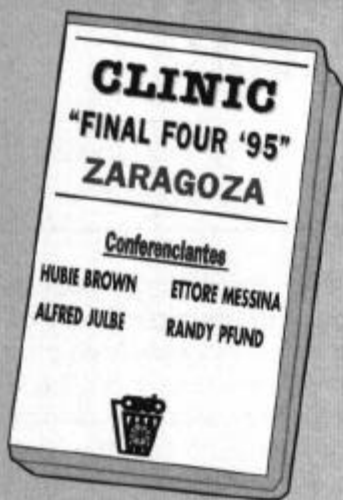
La Junta Directiva de la AEEB ha decidido convocar un **CONCURSO DE COLABORACIONES TÉCNICAS** abierto a todos los socios. ¡Participa!

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

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLECCION DE VIDEOS AEEB



TEMAS

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

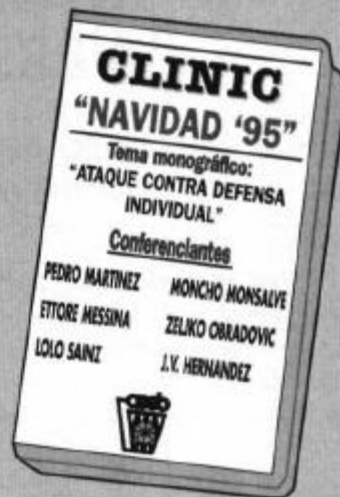
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

Los bloqueos 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).

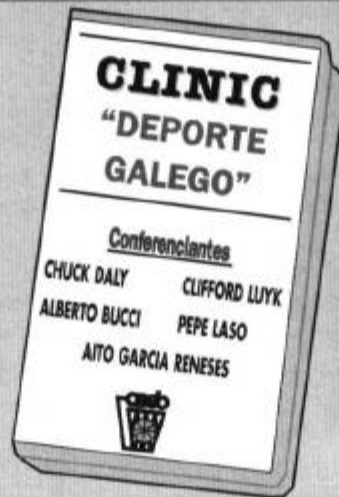
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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 (Wilkens); Saques y juego en transición (Wilkens); Ataque contra individual con dos postes altos (Di Vincenzo); Juego de ataque por conceptos (Pavlicevic); Defensa match-up (Pesquera).

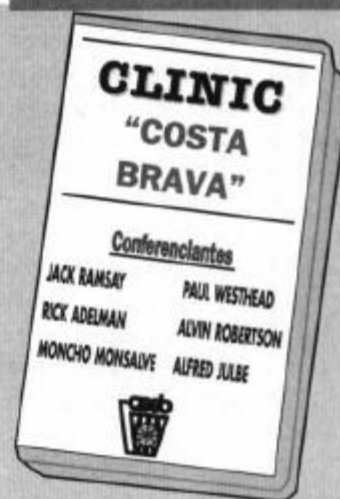
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

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

LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DE LA RODILLA

¿CUANDO Y PORQUE SE OPERAN?

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

La lesión del ligamento cruzado anterior de la rodilla es muy frecuente en el deporte y por su gravedad es capaz de refrenar definitivamente a un deportista de las canchas si no se diagnostica y se repara a tiempo. Las estadísticas señalan una incidencia de 0,3 lesiones por cada mil habitantes y año, de las cuales casi 2/3 corresponden a roturas producidas durante la práctica deportiva.

Hasta hace poco esta reparación requería una gran intervención quirúrgica, exponiendo ampliamente la rodilla, lo cual entrañaba riesgos de infección, atrofia muscular y rigidez, sin olvidar el dolor postoperatorio y la larga inmovilización, especialmente nefastos para deportistas de alto nivel. Los avances de las técnicas artroscópicas han animado a muchos lesionados a reparar su ligamento. Sin embargo todos conocemos personas que mantienen una cierta actividad física a pesar de la falta de este importante ligamento, crucial en la estabilidad de la rodilla en las situaciones más exigentes. Cabe preguntarse si cualquier tipo de paciente y a cualquier edad debe pasar por el quirófano ante una lesión de este tipo. El estudio de la evolución de los lesionados nos puede aclarar en parte este interrogante.

La caricatura de esta evolución sería la de un paciente de 20 años, futbolista, que tras sufrir una entrada violenta, nota dolor y sensación de crujido en su rodilla con un derrame inmediato en el interior de su rodilla. Dejando de lado las posibles lesiones asociadas (cartilaginosa, meniscales) la exploración nos descubrirá la existencia de una laxitud anterior en la rodilla, y la resonancia magnética nos confirmará la rotura completa del ligamento cruzado

anterior. Tras un periodo de reposo, la rodilla recuperará su tamaño, desapareciendo el dolor. Quizás no vuelva a jugar al fútbol por miedo a los fallos de su articulación, pero podrá dedicarse a deportes menos exigentes para su rodilla como el tenis o el esquí. Transcurridos unos 10 años aproximadamente, a raíz de un giro forzado va a notar un nuevo crujido, con menos inflamación y que traduce la existencia de una lesión del menisco interno que va a requerir su extirpación quirúrgica. Esta pequeña cirugía artroscópica va a aumentar de una forma importante la inestabilidad de la rodilla y este antiguo futbolista deberá abandonar toda actividad deportiva, limitándose a caminar y empezando a notar los primeros signos artrósicos (dolor, derrames, angulación de su pierna, etc.) a partir de los 50 años. Esta dramática evolución hacia la artrosis ocurre desde el punto de vista estadístico en un 80% de los pacientes a nivel del compartimento interno de la rodilla, y en el 10% la artrosis es generalizada en toda la articulación cuando los revisamos 30 años después de la lesión inicial.

Este panorama que hemos descrito de forma simplista, si bien es la situación más frecuente, no es obligatoriamente la regla. Hay por lo tanto que mencionar cuales son los factores que van a favorecer esta artrosis degenerativa de la rodilla. Entre los principales podemos citar:

◆ 1) Existencia de otras lesiones asociadas en el momento de la lesión inicial, como la rotura de alguno de los meniscos (ocurre en uno de cada dos lesionados) o las úlceras traumáticas del cartilago de la rodilla. Algunas lesiones pequeñas pueden sin embargo cicatrizar en las 3-4 semanas siguientes.

◆ 2) La aparición, con el paso de los años, de una rotura del menisco interno que aumenta la inestabilidad y por lo tanto el deterioro de la articulación. Su extirpación añade así mismo un aumento de las presiones en el cartilago al faltar la "amortiguación" del menisco.

◆ 3) Tras una lesión del ligamento cruzado sin reparación, más del 90% de los sujetos podrían hacer una vida normal, pero sólo el 50% practica algún deporte. La actividad deportiva del paciente provoca fallos en los movimientos de pivote y aumenta el riesgo de lesión meniscal y cartilaginosa, y con ello el grado de artrosis.

La rotura del ligamento cruzado anterior se presenta en pacientes en el periodo de mayor actividad física, es decir entre los 30 y los 40 años de edad. A estas edades la artrosis va a evolucionar lentamente, planteando problemas degenerativos a partir de los 50 años. Cuando la lesión aparece en la cuarta década, pueden existir ya fenómenos preartrosicos en esa rodilla, que van a empeorar rápidamente tras la lesión.

En conclusión podemos decir que la rotura del ligamento cruzado anterior debe ser tratada quirúrgicamente en todos aquellos pacientes jóvenes que no se resignen abandonar las actividades deportivas. Esta sustitución del ligamento roto es mucho más cómoda y tiene menos riesgos si se realiza por vía artroscópica y debe llevarse a cabo precozmente, en los 6-8 meses que siguen al accidente para evitar la aparición de lesiones secundarias. Finalmente, con las técnicas actuales de escasa morbilidad y el mejor conocimiento de la rodilla, podemos ofrecer esta solución a personas de edad superior a los 40 años, que antes estaban condenadas a una vida sedentaria. □

VIII Clínic Entrenadores ACB

Actividades de la Aeeb



Cerca de 100 entrenadores estuvieron presentes en el "VIII Clínic de Entrenadores ACB" que organizó de forma conjunta el Tau Baskonia y la AEEB. El pasado 27 de noviembre, en Vitoria, **Manu Moreno** e **Iñaki Iriarte** trabajaron conjuntamente en la cancha, el primero transmitiendo conceptos de "ataque contra defensa individual", y el segundo organizando la "defensa individual". □


"Clínic 11^º Memorial Joan Tena"



La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol organizó los pasados 27 y 28 de diciembre el "11^º Memorial Joan Tena" en el que se desarrolló como tema monográfico la "Técnica de Entrenamiento".

Los conferenciantes fueron de auténtico lujo; la primera charla la ofreció **Ettore Messina**, entrenador del Kinder de Bolonia, y la segunda **Moncho Monsalve**. Asistieron a las dos sesiones más de 200 entrenadores. □

Jornadas Técnicas de Baloncesto



Bajo la organización de la Concejalía de Juventud y Deportes del Ayuntamiento de La Palma del Condado (Huelva), y con la colaboración de la Asociación Española de Entrenadores y el C. B. La Palma '95, se celebraron los pasados días 27 y 28 de diciembre unas "Jornadas Técnicas" con la asistencia de 50 entrenadores y cinco conferenciantes. Javier Imbroda, entrenador

del Caja San Fernando, habló sobre la "construcción de la defensa individual"; David Cárdenas, profesor de baloncesto en la universidad de Granada, explicó "El juego de 1c1"; Pedro Sáenz-López, director técnico del curso, habló sobre "metodología para la enseñanza del tiro"; Ricardo Pérez, entrenador superior, disertó sobre: "jugar sin balón, jugar con el defensor", y Sergio Ibañez Godoy, profesor de baloncesto de la universidad de Extremadura, habló de "los medios colectivos básicos". □

"Ha conseguido consolidar el C.B. Fuenlabrada en la élite"

OSCAR

QUINTANA:

UNA PIEZA

CLAVE



Por **RAFAEL W. GONZALEZ**

(Periodista)

Oscar Quintana cumple su cuarta temporada al frente del C.B. Fuenlabrada. De un equipo ascensor, junto con su equipo de trabajo, ha conseguido consolidarlo en la élite del baloncesto español. Un club de una ciudad de las denominadas "dormitorio", con dos vecinos de la entidad del Real Madrid y el Adecco Estudiantes, lo tiene muy complicado si miramos desde la óptica de captar jóvenes valores, patrocinado

res, público, etc... Pero el Fuenlabrada, con una buena planificación de trabajo, lo ha hecho posible.

Y en ese proyecto Oscar ha sido una pieza clave. A sus 32 años puede presumir de ser uno de los técnicos más jóvenes de la ACB. Comenzó en el mundo de los entrenadores en 1989, en el SAB Torrelavega, el actual Lobos Cantabria, en juveniles.



En la temporada 89/90 Oscar dirigió al Universidad de Cantabria y a la temporada siguiente se incorporó de nuevo al SAB en la fase de ascenso en Segunda División. En la temporada 94/95, en Segunda División, se incorpora al Fuenlabrada como ayudante y jefe de cantera, y a mitad de temporada se hace cargo del equipo, con el que se proclama campeón de España de Segunda.

En la campaña 95/96 es ayudante de Martín Fariñas y de Andreu Casadevall en la Liga EBA. Al año siguiente el equipo milita por primera vez en ACB, aunque desciende. En la 97/98, en la Liga LEB, Quintana asciende de nuevo al equipo y gana la Copa del

Príncipe. Desde la temporada 98/99 el Fuenlabrada milita en ACB, el equipo disputa la Copa del Rey, entra en playoffs y logra plaza para la Copa Korac.

“

La gran temporada del año pasado puso el listón muy alto, y lo que no se valora es que este año hemos hecho una renovación con gente joven.

”

Así llegamos al presente, con el equipo tratando de consolidarse en ACB. Algo para lo que Oscar Quintana es optimista:

—Estamos en ello, tratando de consolidar el proyecto en

la máxima categoría. Algo que no resulta fácil.

—¿Se trabaja más fácil en ACB que en otras categorías?

—Es más fácil en cuanto al trabajo de entrenador, pero mucho más complicado por la Liga en sí. Es un torneo en el que cualquiera puede ganar a cualquiera.

—¿Cuál es la política que llevan en el Fuenlabrada?

—Se trata de hacer un trabajo de conjunto. La línea deportiva la marca el manager general. El entrenador trabaja y colabora con el mercado. Tenemos que sacar rendimiento a nuestros objetivos.

—Un rendimiento que en las dos últimas temporadas ha dado su fruto.

—El primer objetivo fue el ascenso y mantener un blo-

que. Sólo fichamos dos extranjeros y dos nacionales. Los resultados son evidentes, óptimos, creo que incluso por encima de las expectativas. Nadie podía pensar en entrar en la Copa, y mucho menos en los playoffs de la pasada temporada.

“

El trabajo no se mide por ganar o perder. Hay trabajos sin presión, pero hay que ser realistas en el deporte profesional.

”

—Fue toda una sorpresa.

—Sí, muy sorprendidos.

Sabíamos que la primera vuelta lo tendríamos más fácil porque nadie nos conocía y así llegamos a la Copa. Pero en la segunda vuelta los equipos están más ajustados, ya nos conocían y no era fácil mantener el nivel. Sin embargo lo mantuvimos y nos metimos en los playoffs.

—Quizás por ese éxito alcanzado al equipo se le pide este año más. Es posible que por encima de las posibilidades reales.

—La gran temporada del año pasado puso el listón muy alto, y lo que no se valora es que este año hemos hecho una renovación con gente joven. Tampoco hay que olvidar que tenemos el presupuesto más bajo de la ACB. Obviamente todo eso tiene un riesgo. Se empezó bien, pero ahora estamos en el furgón de cola.

—La presencia de una estrella como Velemir Perasovic puede tener su lado negativo.

—No, es más una suerte. En



“

Los entrenadores estamos mediatizados, la influencia del fútbol es grande y no existe vocación de salir al extranjero.

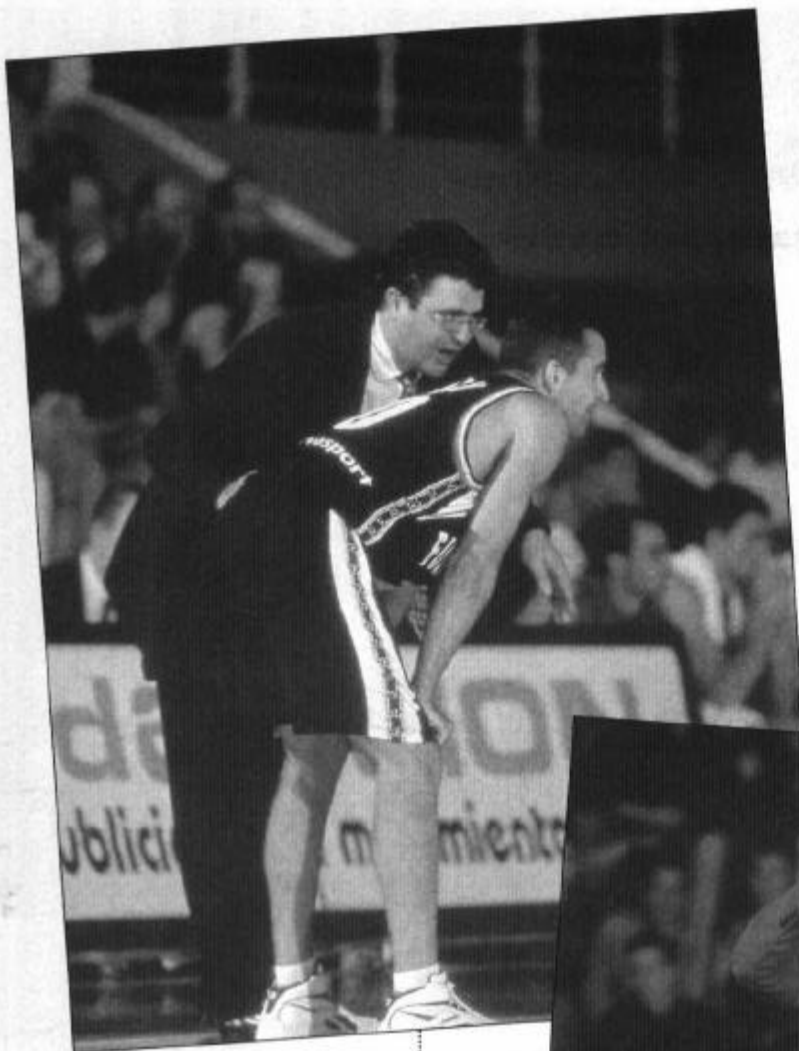
”

lo deportivo y en lo personal todo son ventajas. Desde fuera puede parecer que juega sólo él, pero así es más fácil para los demás compañeros. Peras está manteniendo su nivel, los que fallamos somos los demás.

—Las nueve derrotas consecutivas, todas por menos de ocho puntos, deben tener una lectura desde el punto de vista técnico.

—Lo primero de todo es que el baloncesto es un juego y como tal se puede ganar y perder. Cuando ganas te das más méritos y cuando pierdes comprendes que esto es un juego. El trabajo no se mide por ganar o perder. Hay trabajos sin presión, pero hay que ser realistas en el deporte profesional.

—A qué nivel situaría a los



vocación de salir. No es por falta de calidad.

—¿Y la presencia de entrenadores extranjeros en España no es una competencia excesiva?

—Cuando vienen entrenadores que aportan y enseñan como Obradovic, Vukovic o Maljkovic, es positivo. Vukovic, por ejemplo, cogió un proyecto en EBA y lo ha llevado a lo máximo. También hay que creer en los proyectos y apostar.

—Aunque ese proyecto sea en categoría inferior.

—Si me preocupa el tener que jugar en LEB no es por la categoría, sino porque significaría que el objetivo de esta →

→ entrenadores españoles.

—Al máximo. Con Italia, Yugoslavia, Grecia y Francia, España está en lo más alto.

—Entonces, ¿por qué los técnicos españoles no se van al extranjero?

—Por una cuestión de mentalidad e idiosincrasia. Estamos mediatizados, la influencia del fútbol es grande y no existe

“

***Si los jugadores
no confían en el entrenador,
no llegarán lejos.
Y viceversa.***

”





temporada, mantenernos, no se ha cumplido. En mi caso, si el equipo bajara, y no me echaran, si entrenaría en otra categoría. El Fuenlabrada se ha profesionalizado mucho, se ha pasado de ser un club amateur a ser profesional. Hay muchas personas en administración, sin contar todos los que estamos en el departamento técnico.

—Lo de la destitución es algo que se contempla con normalidad.

—Claro. Quien se crea por encima de los jugadores, se equivoca. Si los jugadores no confían en el entrenador, no llegarán lejos. Y viceversa. Afortunadamente tengo buena química con mi equipo.

—La AEEB es una buena defensa para los entrenadores españoles.

—Es importante que haya una referencia para todos los entrenadores. La AEEB es un foro de ideas donde ilustrarte,

“

La AEEB es un foro de ideas donde ilustrarte, mucho más para la gente que está lejos de los centros neurálgicos del baloncesto.

”

mucho más para la gente que está lejos de los centros neurálgicos del baloncesto. Son fundamentalmente los clínicos, los libros... para poder acceder al primer nivel. Aporta ideas de otros países y de la gente de élite española.

—¿El nivel alcanzado por ACB tiene mucho que ver con el grado de nuestros entrenadores?

—Eso es. La ACB es la gran liga europea. Si es la mejor o no, es por un tema económico. En Italia, Grecia, y ahora Turquía, hay más dinero que en España para el baloncesto, y un buen jugador elige irse a esos sitios porque le pagan más. Para eso están los técnicos españoles, para contratar jugadores igual de buenos pero que cuestan mucho menos dinero.

Oscar Quintana ya ha demostrado eso, convertir en buenos jugadores para el Fuenlabrada a hombres que no habían triunfado en otros equipos. Que el Fuenlabrada esté en la élite española es otra de sus "culpas". □

1 TEST DEL BALÓN.

3 PIELES DIFERENTES.

10.000 BOTES.

UN ÚNICO GANADOR.



ZONA G

Parte elaborada con piel de calidad que empieza a desaparecer sólo después de 5.000 botes.

LEXUM®

La piel exclusiva Horween® de Baden® inicia el test de forma inmejorable y todavía está en muy buen estado al finalizarlo. Dura 2 o 3 años, lo cual significa que tú pagas solamente la mitad o un tercio del precio de un balón convencional.

ZONA A

Como se puede observar, después de 10.000 botes esta zona ha perdido todo su relieve.

Nota: El test se ha realizado comparando diferentes tipos de piel usados por otras marcas en balones de baloncesto.

DESPUÉS DE EFECTUAR MÁS DE 100 TESTS POR SEPARADO, EL NUEVO BALÓN BÄDEN LEXUM® CONTINÚA IMBATIDO.

Ningún balón de baloncesto de piel que se encuentre en el mercado actualmente se acerca a la larga vida del revolucionario Baden Lexum®. Únicamente Baden Lexum® está fabricado exclusivamente 100% con piel American-tanned Horween®, experimentada durante 3 años para mejorar la piel convencional. Solamente lo encontrarás en Baden®.

Baden

Recuerda: la calidad es importante.

Balón oficial de la
Federación Española de Baloncesto.

**America & European
Sports, s.a.**

Av. Miraflores, 60 - 08394 Sant Vicenç de Montalt (Barcelona)
tel. 937910011 - fax 937912250
e-mail: montalt@asport.es

tu elección

analógico o analógico digital



SYNCHRO



**cronógrafo 1/100 segundos
iluminación nocturna**

9 memorias

**hora dual
alarmas**

100 m resistente al agua