

ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año II - Núm. 5 - Abril 1989

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS

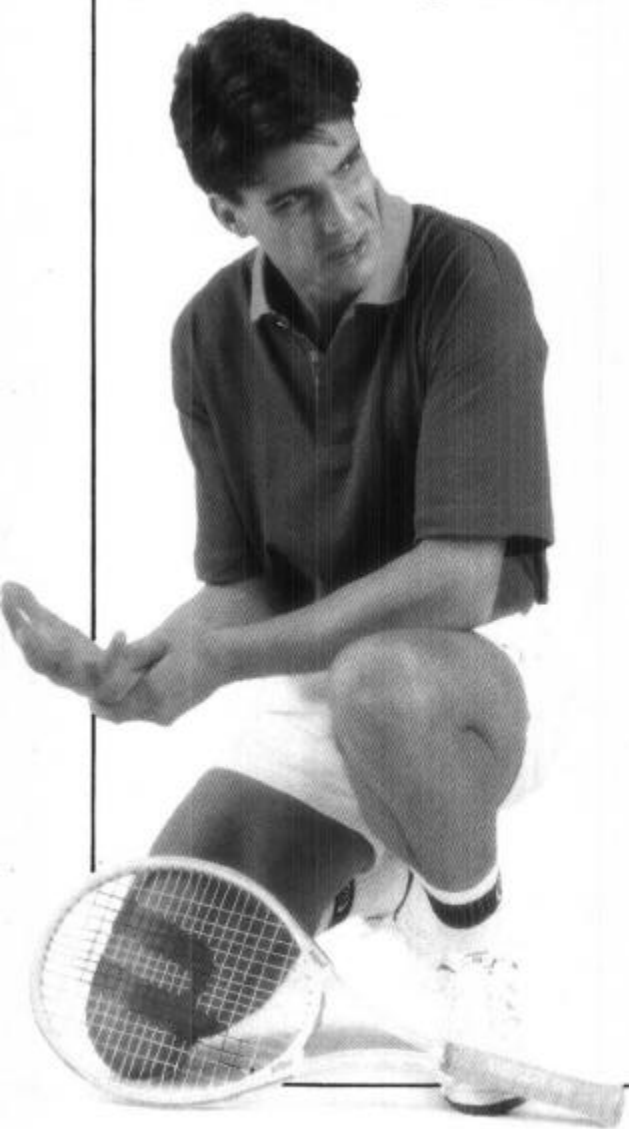


Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

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

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

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



AthletiCare™ SERIE **MOLYMPIC®**

PONTE A PUNTO... CON SEGURIDAD

De venta en farmacias.

Johnson & Johnson
 DIVISION FARMACIA

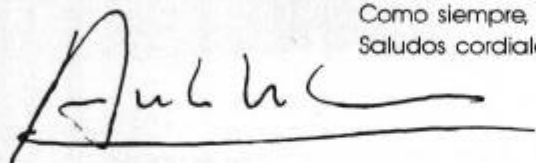


ENTRENADORES PROFESIONALES

Por los muchos intentos que ha habido en el pasado de poner en marcha una asociación de entrenadores profesionales dentro de la Asociación de entrenadores y los resultados negativos en cuanto a la viabilidad de este proyecto que se han obtenido, se puede deducir claramente que no se trata de tarea fácil. Sin embargo, en cumplimiento del programa electoral que os expusimos cuando este equipo se presentó para el gobierno de los destinos de la Asociación, hemos vuelto a iniciar las acciones oportunas para llevar a buen puerto esta vieja aspiración de este colectivo de entrenadores que ejercen de tal como medio de vida. Es por ello que ya hemos efectuado contactos con la Asociación de Clubs, que han desembocado en acuerdos concretos sobre los contratos que los entrenadores suscriban con los Clubs miembros de esta Asociación. Si estos contratos se garantizan en cuanto a su satisfacción por parte de los Clubs y se forma una comisión para tratar los temas que puedan afectar a ambos colectivos, habremos dado un gran paso para la creación de este comité. Nuestras conversaciones se dirigen en este sentido y podemos decir con gran satisfacción que los Clubs han respondido a nuestras propuestas de forma positiva. Esperamos que estos logros sean suficientes para que, a partir de ahí, establecer el camino para crear y mantener el comité profesional.

Pensamos que este comité no es solamente bueno para los entrenadores que se vean acogidos en el mismo. Sin ninguna duda, todo el colectivo se debe beneficiar de que logremos mayor representatividad en todos los aspectos en los que vayamos a intervenir. Este primer paso, que mañana puede afectar a entrenadores que ahora no se consideran profesionales, debe ser la base para trabajar específicamente las peculiaridades de otras partes de nuestro colectivo, como por ejemplo los entrenadores que no actúan en la élite de nuestro Baloncesto, pero que sí viven de su trabajo como entrenador en colegios, patronatos municipales de deportes y otras instituciones que contratan entrenadores para sus fines y no siempre de forma laboralmente satisfactoria para nuestros asociados. Pensamos que en este sentido sería muy conveniente que nos mandárais vuestras sugerencias y experiencias para poder iniciar también un proyecto para la defensa de los entrenadores de base que perciben dinero por su trabajo.

Como siempre, nos vais a tener a vuestra entera disposición.
Saludos cordiales.



ANTON M. COMAS I COMA

Presidente A.E.E.B.

Edita
A.E.E.B.
Edición internacional
E.D.B.-S.r.l.
Presidente
Antón M. Comas y Coma
Director
Ramón Guardiola
Director internacional
Dan Peterson
Coordinación general
Francisco Mirel
Traducción
Franco Pinelli

Fotos
José M.º Arolas
Han colaborado en este número
Tom Penders, Charles R. Brock, Roger M. Rush, Enrie Nestor, Dan Peterson, Guido Novello, Ettore Messina, Alfonso del Corral, Javier Vaquero, Robert T. de Vries, Mancho Monsalve, Angel Manzano Polo, Jaime Andreu.
A.E.E.B.
Redacción y publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81

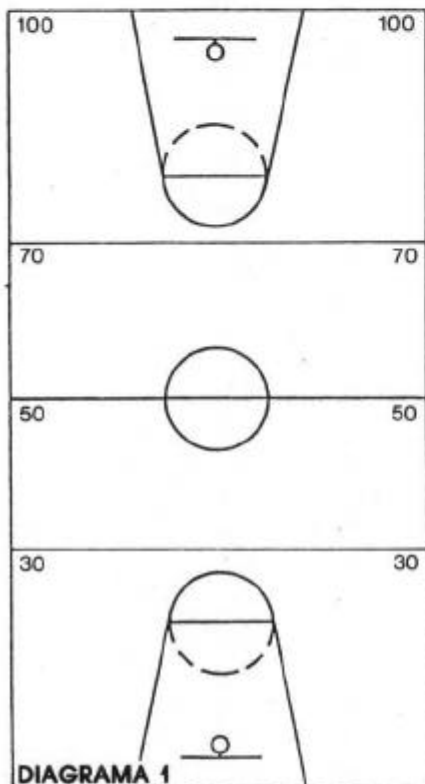
Distribución
Gratuita a todos los socios
Fotocomposición
TADAE, S.A.
Impresión
MCD
Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2653

(c) 1989 A.E.E.B. - Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto.



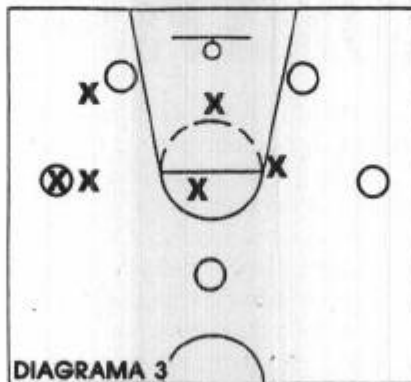
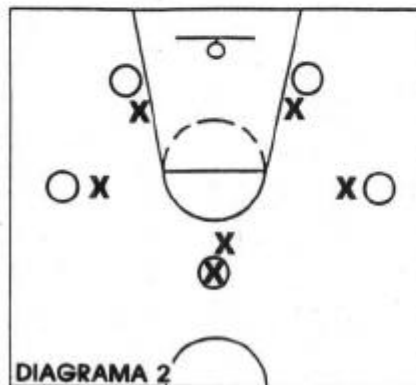
LA PRESION DEFENSIVA DE TEXAS

Por **TOM PENDERS** (Coach University of Texas)



Filosofía

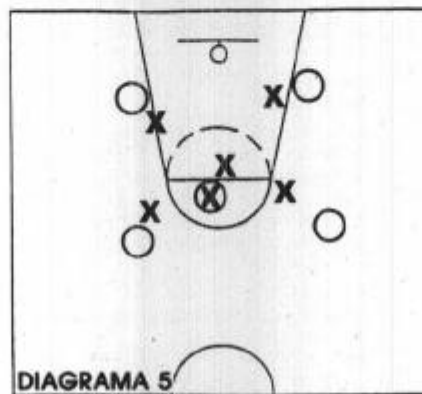
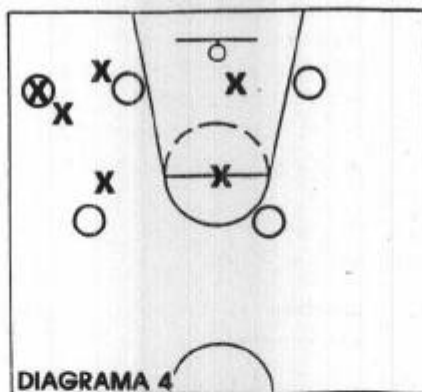
Nosotros defendemos individual el 90% del tiempo de un partido. Nuestra defensa básica (50%) es una individual, ayuda y recupera: balón-defensa-atacante. Gracias a nuestra rapidez y nuestra voluntad de aumentar el ritmo de juego, jugamos la mayoría de las veces nuestras defensas "99" y "55". Estas defensas están pen-



sadas para obligar a los rivales a entrar a canasta e interrumpir sus propios sistemas de ataque. Mientras nuestra defensa "50" se fundamenta sobre la idea de ayuda y recupera, las defensas "99" y "55" contemplan rotaciones y cambios defensivos.

Sistema de numeración

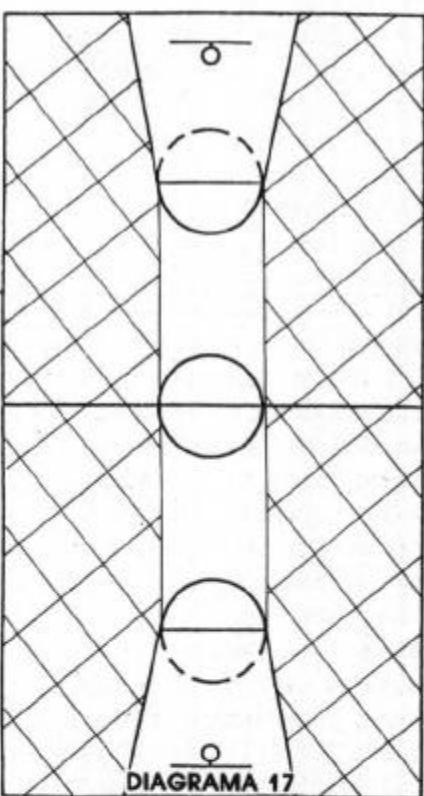
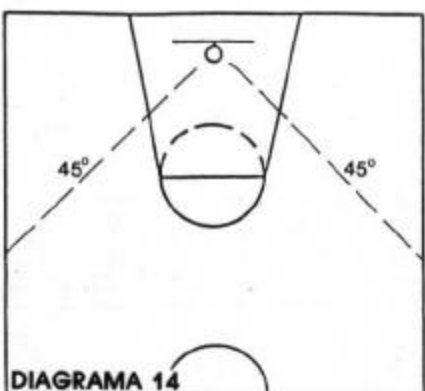
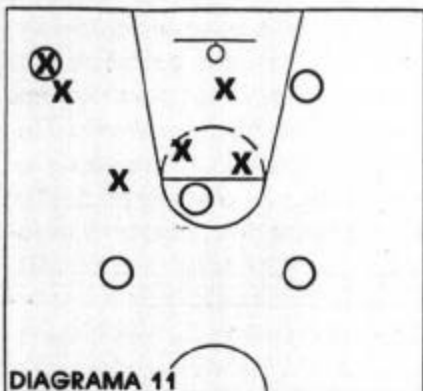
Para simplificar nuestro sistema y pa-



ra ayudar a movernos de una defensa a otra, dividimos simbólicamente todo el campo en distintos sectores y los numeramos como en el *diagrama 1*.

Para nuestras defensas básicas de ayuda y recupera, utilizamos números pares (100, 70, 50, 30); para las defensas presionantes con rotaciones utilizamos números impares (99, 75, 55, 35). Si llamamos la "75", nosotros intenta-





mos presionar a partir de 3/4 de campo. Los números se refieren a las zonas en donde empezamos a defender a los atacantes. Nuestras defensas de zona presionante se distinguen por las letras que van de la A a la D.

"A" es a todo campo; "B" a 3/4 de campo; "C" a medio campo y "D" es nuestra defensa "trap" en nuestra área defensiva.

Defensas presionantes (99, 75, 55, 35)

Como indicamos anteriormente, nuestras defensas presionantes están ideadas para obligar a los equipos rivales a jugar al margen de sus sistemas organizados. Nosotros creemos que somos un equipo más rápido que la mayoría de los rivales y por ello que-

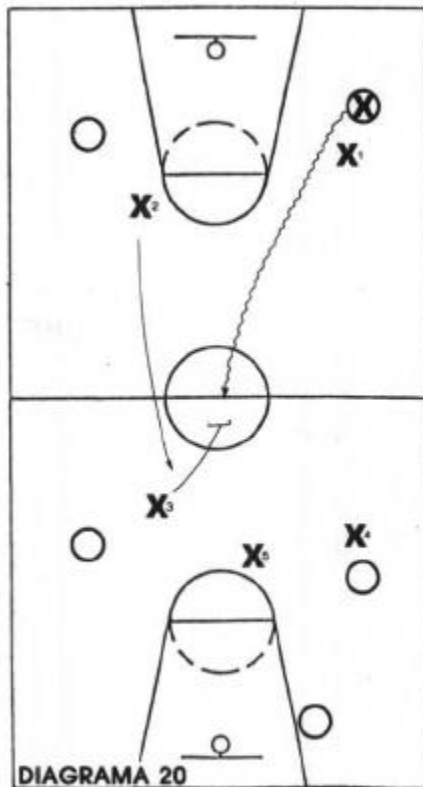
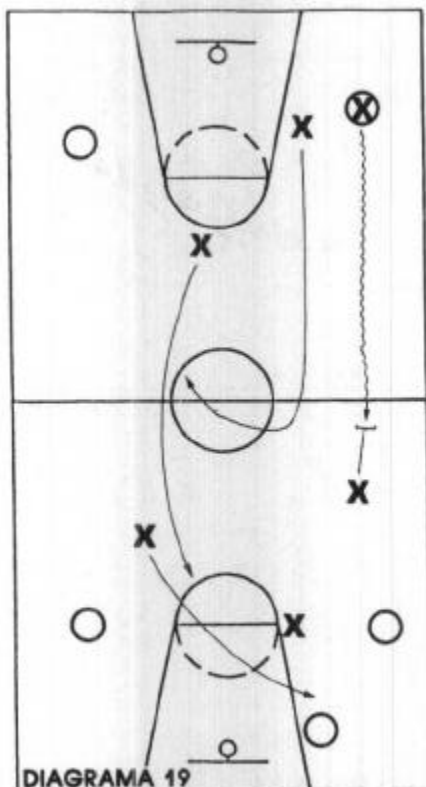
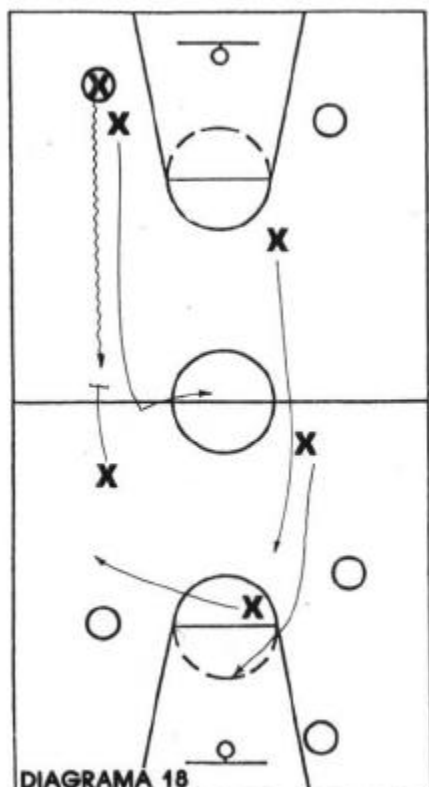
remos que se juegue a unos ritmos más rápidos que los habituales. Tenemos reglas básicas para nuestras defensas aunque para determinados equipos rivales es muy importante el estudio de su juego, el scouting y la preparación del partido.

Reglas básicas

- 1) Presionar siempre el balón. No permitir nunca que el botador mire más allá del hombre que le defiende.
- 2) Obligar al botador a botar preferentemente con su mano débil.
- 3) Intentar que el balón no esté en el centro. Obligar al botador a dirigirse hacia las líneas laterales.
- 4) Anticipar cualquier pase que pueda mejorar la posición del atacante.

5) Estar en posición cerrada en todos los cortes a canasta cuando estamos a un pase de distancia del botador.

6) Queremos definir siempre el lado balón y el lado débil. Los defensores del lado balón son muy agresivos sobre los atacantes. Los defensores del



lado débil están preparados para una rotación y a cambiar si el defensor del balón es superado.

7) Cambiar en las salidas sobre todos los bloqueos al balón a menos que no se indique lo contrario.

8) No permitir al ataque cambiar de lado con un pase.

9) Queremos obligar la penetración siempre por la línea de fondo.

10) Los defensores del poste deben proteger la línea de fondo del lado del poste cuando el balón se encuentra en un ángulo de 45 grados.

En los diagramas del 2 al 16 se explican las posiciones defensivas sobre los diversos movimientos del balón.

Notas

Si (X4) es superado (diagrama 7), (X5) cierra y hay rotación defensiva (diagrama 8), con (X4) que cierra en zona y luego busca al atacante más cercano.

En el diagrama 12, (X3) cierra al que penetra, y en la rotación (X2) va hacia abajo, (X5) se queda sobre el poste alto, (X1) se va hacia (02) y (X4) se coloca en zona y luego pasa a defender a (01). Todos los cambios se efectúan en un ángulo de 45 grados e involu-

cran a dos jugadores.

Hay que obligar a que el balón se quede en los laterales, que no esté en el centro del campo. Si nos superan en



el centro, hay que seguir al balón e intentar golpearlo por detrás. Las rotaciones completas sólo se realizan en las áreas con rayas (diagrama 17).

A todo campo, las rotaciones son en sentido horario (diagrama 18), o en sentido antihorario (diagrama 19). Si hay penetración por el centro, no hay rotación (diagrama 20). Entonces (X1) persigue al balón para intentar tocarlo por detrás; (X2) intenta adelantar al balón; (X3) intenta ralentizar al botador; (X4) y (X5) se colocan en zona.

Si el balón va a los lados, nos acomodamos nuevamente intentado cambiar y rodar.

En nuestras defensas presionantes no nos preocupamos muchos de los ajustes. Si nos superan, tendremos una ayuda; lo que hay que intentar es que si nos superan, lo hagan por las líneas laterales o por la línea de fondo. Posiblemente daremos algunas canastas fáciles, pero normalmente hay que realizar dos o tres buenos pases para hacer una canasta contra nuestra defensa presionante. Nosotros intentamos obligar al rival a jugar nuestro juego y reaccionar a nuestra defensa antes que dejarles jugar al ritmo que ellos prefieren.



DEFENSA EN ZONA 3-2 DROPBACK

Por **CHARLES R. BROCK** (Coach Gustavus Adolphus College)

I) Introducción

Según mi opinión los sistemas ofensivos logran normalmente superar una defensa de zona porque todas las zonas tienen un punto débil. Por ello si la zona se lleva a cabo de la misma forma por un largo período de tiempo, será superada con facilidad y los jugadores perderán la confianza en este tipo de defensa.

Debido a ello, nosotros tenemos tres maneras de jugar la misma zona. Cuando llamamos "black" es para frenar un fuerte juego por líneas interiores; damos más posibilidades que se tire de la esquina porque pensamos que es el tiro más difícil.

Con "green" defendemos contra un equipo que utiliza bien las esquinas y para presionar, mientras "white" lo utilizamos contra equipos con grandes tiradores exteriores para cubrir todas las áreas perimetrales.

Nosotros utilizamos un sistema de llamadas numéricas muy simple para nuestras defensas múltiples.

1) Numeración simple: retroceder (dropback). Por ejemplo: cero (0) es la defensa individual. Cinco (5) es la zona 3-2.

2) Numeración doble: la primera cifra

indica el área de acción del campo. Por ejemplo: Cuatro (4) es todo campo; tres (3), es 3/4 de campo; dos (2) es a medio campo, etc. El segundo dígito es el tipo de defensa. Por ejemplo: 40 = defensa individual todo campo. 35 = zona press 3-2 a 3/4 de campo. Etc.

El código de colores lo utilizamos para un sistema dentro de una misma estructura. "Negro" es individual tradicional por detrás con el balón en la esquina. "Verde" es presión con trap en las esquinas. "Blanco", el hombre punta retrocede y juega en el centro.

Las numeraciones y los colores sólo se utilizan para la defensa. No queremos que existan confusiones cuando mandamos algo desde el banco.

II) Principios de la defensa individual

a) Ninguna defensa zonal funcionará si vuestro equipo no es capaz de aplicar los principios de una buena defensa individual.

b) Enseñar los primeros conceptos de la defensa individual. Entrenarse en la defensa individual utilizando algunos conceptos básicos para nosotros:

1) Presión sobre el balón, no conceder

la posibilidad al botador de mirar, pasar o penetrar por el centro.

2) Ayudas iniciales, recuperación.

3) Obligar el balón a ir hacia el exterior.

4) Estar por delante del poste bajo con el balón por debajo de la línea de tiro libre.

c) Nosotros utilizamos diez principios para asegurar la cobertura de todas las situaciones. Los jugadores deben aprender los conceptos, los entrenadores deben aprender los principios.

1) Lado fuerte.

2) Lado débil.

3) Las penetraciones.

4) Cobertura.

5) Anticipación.

6) La zona de la canasta, el área principal.

7) El bote inútil.

8) Dificultar el tiro.

9) Balones sueltos.

10) El rebote.

d) Los conceptos para una defensa zonal son los mismos que la individual.

e) Nosotros utilizamos la zona para cambiar el ritmo de juego o para controlarlo.

1) Proteger un jugador más débil.

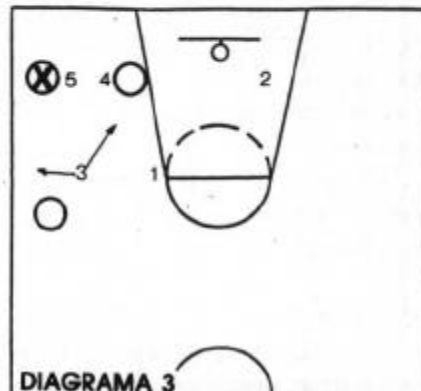
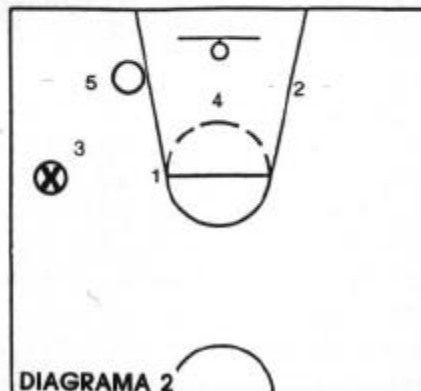
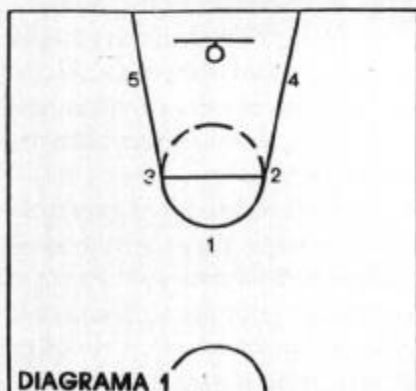




DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

2) Aprovecharse de debilidades rivales.

3) Proteger de las faltas determinados jugadores.

4) Autoprotección contra los árbitros.

f) Necesidad de fraccionar todo en múltiples ejercicios para la enseñanza.

1) Uno contra uno en distintas zonas del campo.

2) Deslizamientos para cubrir en el perímetro.

3) Deslizamientos para cubrir en la parte interior.

4) El rebote.

III) "Black"

A) En el diagrama 1, la alineación inicial. El base, en la punta de la defen-

sa (1). El escolta en el lado derecho con el pie exterior en la esquina del área (2). El alero bajo en el lado izquierdo con el pie exterior en la esquina correspondiente del área (3). El mejor reboteador en el lado derecho de la segunda línea (4). El pivot lento, en el lado izquierdo de la segunda línea (5).

B) Deslizamientos

1) Con el balón exterior frontal, el alero y el hombre en punta fintan y retroceden.

2) Con el balón en el ala a la izquierda, (3) cubre el balón obligando a irse hacia el exterior (diagrama 2), (1) cubre el poste alto, (2) baja en el lado débil, (5) finta hacia la esquina y (4) finta detrás o por arriba del poste bajo.

3) Con el balón en la esquina izquierda (diagrama 3), (5) se enfrenta al balón y lo mantiene en la línea de fondo, (4) anticipa frontalmente al poste bajo, (3) puede impedir el pase de vuelta o deslizar hacia el área para proteger dentro, (1) defiende al poste alto y (2) cubre en el poste bajo del lado débil e intenta ayudar en el pase al poste bajo en el lado de la línea de fondo.

4) Pase de retorno al hombre punta, diagrama 4. El jugador (5) vuelve rápidamente al límite del área, (3) hacia la esquina superior del área, (1) es sustituido por (3) y cubre el balón fintando y retrocediendo, (4) sube hacia el balón y luego cubre debajo y (2) sube a la esquina del área. Puntos a los que hay que dar énfasis: (4) protege los movimientos de corte desde el poste bajo hacia el balón; (1) deja la zona del poste alto sólo cuando llega (3); todos los movimientos para cubrir al poste bajo se realizan por delante del atacante.

5) Cobertura ante una alineación 1-3-1 (diagrama 5). El hombre punta finta y retrocede verticalmente hacia el poste alto; los aleros, dentro y fuera con movimientos de manos; (5) se desliza arriba para defender por detrás al poste alto; (4) se desliza para defender un paso por arriba de la canasta en el lado del atacante.

6) Pase al poste alto (diagrama 6). El defensor (5) sobre al atacante; (1) realiza un trap bajando; (2) y (3) bajan hacia la línea de fondo; (4) reaccionará al pase como en la cobertura en tandem.

7) Del poste al alero o del hombre en punta al alero en el lado izquierdo (diagrama 7). El jugador (3) defenderá el balón, (1) sobre el poste alto, (2) al poste bajo en el lado débil, (4) se sitúa en el lado fuerte con posibilidades de irse hasta la esquina, (5) en diagonal hacia el poste bajo en el lado fuerte: los hombres de atrás han cambiado.



DIAGRAMA 7

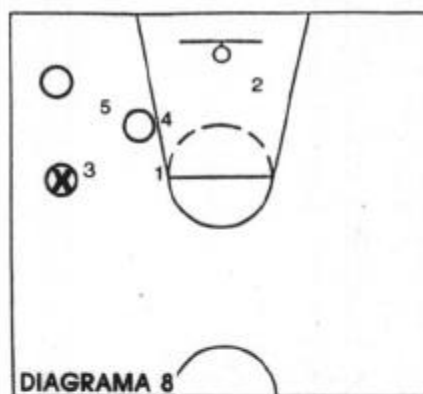


DIAGRAMA 8

8) Balón en un ala y el poste atacante en una situación mediana (diagrama 8). En esta situación, (3) va a cubrir el balón, (5) finta hacia la esquina, (4) marca en 3/4 el lado bajo del poste, (2) es el reboteador en el lado débil y (1) finta como si fuera a cubrir sobre el atacante.

9) Pase al poste medio (diagrama 9). En esta situación, (4) se coloca entre el atacante y la canasta, (3) baja hacia la línea de fondo, (5) está abajo pero a la altura de la canasta, (2) en el lado débil abajo y (1) en la esquina su-

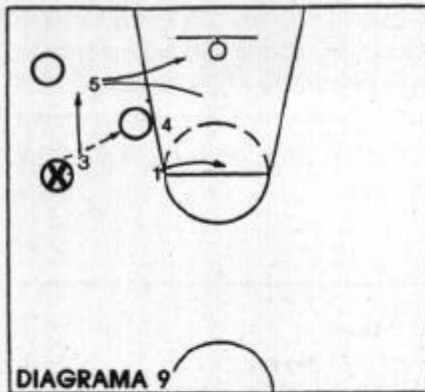


DIAGRAMA 9

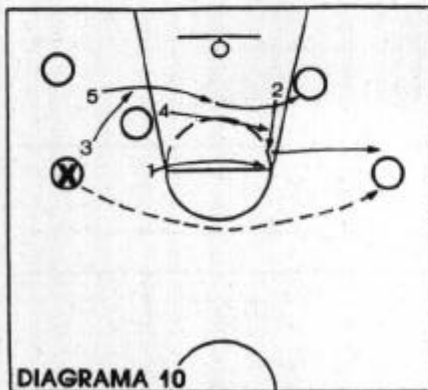


DIAGRAMA 10

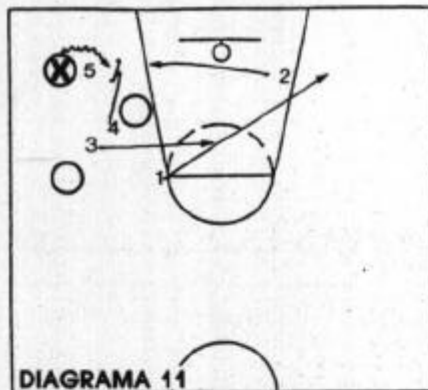


DIAGRAMA 11

perior del área del lado débil.

10) Cambio de balón al alero del lado contrario o del poste al alero (*diagrama 10*). En esta situación, (2) sube y sale a cubrir el balón, (1) se coloca en el poste alto, (3) baja en el lado débil, (5) lucha para adelantar y pasar por encima del poste hacia el lado fuerte y (4) aguanta al poste bajo en el deslizamiento desde atrás.

11) Pase de la esquina al poste bajo o penetración por la línea de fondo. La cobertura es por rotación como en el *diagrama 11*.

Notas

En el rebote, cubrir preferentemente las zonas laterales bajas y la parte

central del área; el hombre libre (normalmente el hombre del tirador) cubre al centro del área. Colocar los hombres más rápidos para cubrir las dos mejores zonas de tiro: el área y el tiro libre. Esta defensa es versátil porque nos permite jugar con tres bases/escoltas; elimina los bloqueos ofensivos; las posiciones al rebote son fácilmente definidas; facilita nuestra transición y contraataque. Las desventajas que ofrece es que los tiros desde las esquinas los cubren los hombres más lentos y en un rebote en el lado débil podría darse la ocasión que tengamos un escolta bajo frente a un hombre alto atacante.

IV "Green"

Esta variante del sistema la utilizamos contra un ataque que aprovecha bien las esquinas.

La alineación inicial es como en "black". Los deslizamientos son los si-

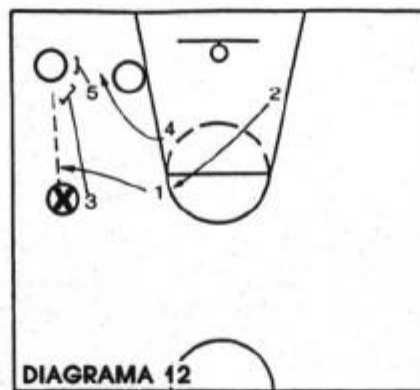


DIAGRAMA 12

guientes: forzamos el balón hacia la esquina, *diagrama 12*. En esta situación, (5) sale a proteger la línea de fondo, (3) baja a realizar un trap en el pase del alero a la esquina, (4) anticipa por delante al poste bajo, (1) anticipa impidiendo el pase de retorno al alero, (2) se "esconde" hasta que no se realiza el pase y luego lo sigue. Así situados, el ala del lado débil debe cubrir el pase exterior; el ala del lado fuerte no debe permitir el pase de vuelta al atacante que anticipa; el poste del lado débil no debe permitir que el balón llegue abajo. Hay que realizar mucha presión sobre el balón para que el atacante no pueda estudiar la situación defensiva.



DIAGRAMA 13

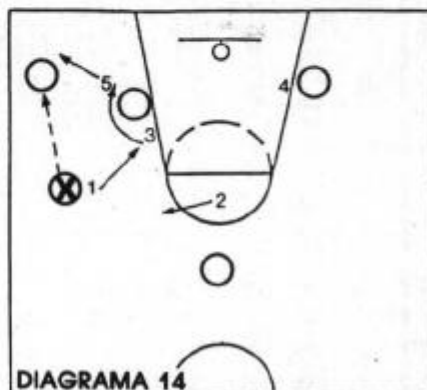


DIAGRAMA 14

Esta es una defensa de acción rápida, de riesgo, que no se puede utilizar constantemente, sino unos 8-10 veces a lo largo de un partido en situaciones especiales. En ocasiones utilizamos esta defensa cuando concluimos nuestra presión "35".



DIAGRAMA 15

V) "White"

Esta disposición la utilizamos contra un equipo con cuatro buenos tiradores de perímetro, especialmente en las esquinas.

Aquí cambiamos la alineación. (3) lo colocamos en punta si es más grande que (1) y (2); estos se sitúan en las alas, y (4) y (5), detrás. Los deslizamien-

tos son los siguientes (*diagrama 13*). El jugador (3) cubre toda la línea de tiro libre hasta la parte intermedia lateral del área: (2) y (1) deben cubrir la zona que va desde el alero en el lado fuerte al poste alto en el lado débil; (4)

y (5) cubren la parte baja desde la esquina del lado fuerte hasta la parte lateral del área del lado débil.

En el *diagrama 14*, en el lado fuerte, (1) sobre el balón y (5) cubre la esquina mientras (3) baja hasta anticipar

al poste bajo. Igualmente en el *diagrama 15*, (3) anticipa para cerrar la línea de fondo y (2) ayuda en el poste bajo mientras (1) controla el perímetro y (5) los cambios de lado y el eventual rebote.



EL ATAQUE FLEX: OPCIONES PARA EL ÉXITO

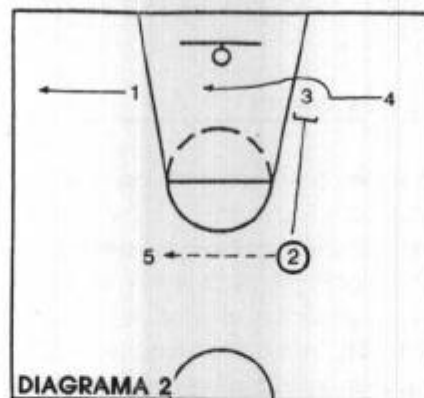
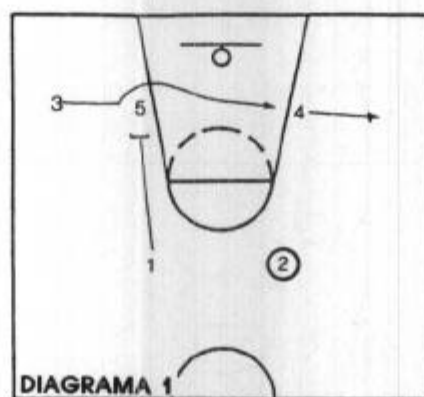
Por **ROGER M. RUSH** (Coach Mount Mercy College women)

El ataque flex es uno de los sistemas ofensivos más populares en todo el país. Los entrenadores, a todos los niveles, han descubierto que el flex es una excelente continuidad que ofrece oportunidades de anotar con altos porcentajes y con fáciles soluciones. Así como el ataque flex ha crecido y se ha desarrollado, de la misma manera han mejorado las estrategias defensivas preparadas para romper la continuidad y su eficacia en garantizar situaciones con altos porcentajes de anotación. Delante de esta, el entrenador entiende que el desarrollo de un ataque eficaz como el flex requiere no solamente mucho entrenamiento y repeticiones, dando relevancia a los propios ejercicios de desarrollo y a su ejecución, sino también la necesidad de preparar al equipo para que realice en la cancha los ajustes necesarios y a saber desarrollar el ataque frente a estrategias defensivas como los cambios y la anticipación.

En el Mount Mercy College nosotros hemos utilizado una serie de ocho ajustes ofensivos que permiten, a nuestras jugadoras, reaccionar a las diversas estrategias defensivas, manteniendo la continuidad y el movimiento base del flex.

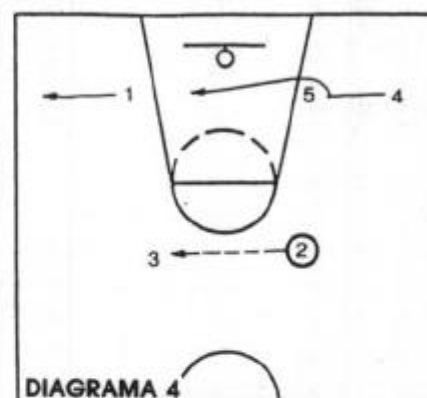
Rotación del flex

En los *diagramas 1 y 2* explicamos la rotación básica de los jugadores en el ataque flex. El ataque flex adquiere continuidad en el momento en que el



balón gira del lado fuerte al lado débil.

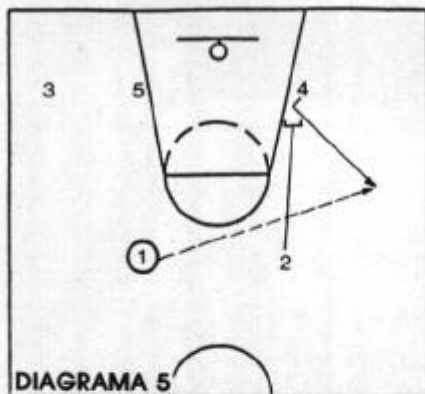
Opción 1: «bump». Como en el movimiento flex, el jugador (3) se acerca a (5) para cortar sobre el mismo a lo largo de la línea de fondo. El defensor de (3) tiene tendencia a engañar quedándose en el centro anticipando así el posible pase de (2). Vista la posición de anticipa, (3) grita: «bump» y entonces es (5) que corta el área mientras



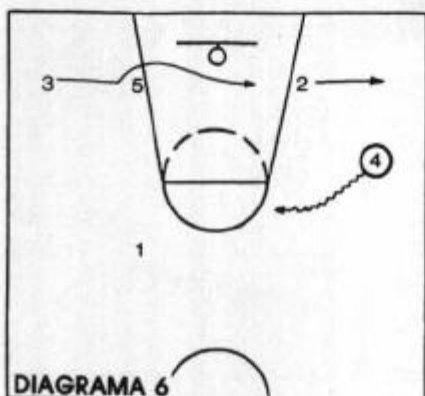
(3) recibe el bloqueo de (1), *diagrama 3*. Este movimiento le da ventaja y le permite un tiro en suspensión de 4-5 metros aprovechando que los defensores se han quedado, anticipando, en el centro del área.

En el *diagrama 4* se explica la vuelta a la alineación flex en el caso de que (3) no haya tirado.

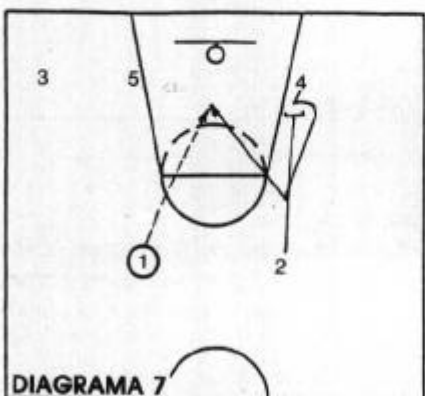
Opción 2: «flare y skip-pass»: se juega contra el anticipo defensivo cuan-



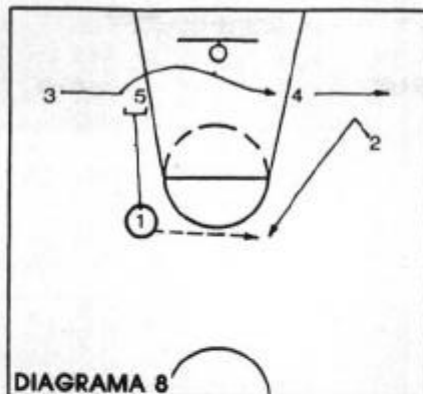
do hay un bloqueo bajo en el lado débil. Dentro del ataque flex, (4) corta el área, después de recibir un bloqueo de (2) hacia la esquina superior de la misma. El defensor de (4) anticipa y se cierra dentro esperando el pase. Enton-



ces (4) en lugar de cortar tras el bloqueo, se abre (fiere) con un ángulo de 45 grados y recibe un pase skip (por arriba) de (1) para un tiro de suspensión, *diagrama 5*. El *diagrama 6* ilustra la vuelta al flex originario si (4) no tira.



Opción 3: corte «back door»: se juega contra la anticipación defensiva en el bloqueo bajo en el lado débil. Si-

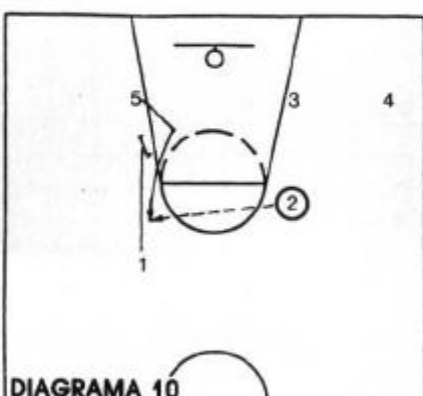


guiendo el flex, (4) después de haber cortado tras el bloqueo de (2), lo hace hacia la esquina del área para recibir el pase de (1) para un tiro o el sucesivo pase al jugador que corta por el fondo: (3). Si el defensor de (4) anti-



cipa el movimiento poniéndose en la línea de pase, (4) cortará rápidamente con un movimiento «back door» (puerta atrás) y recibirá el pase de (1) para el tiro de cerca o en entrada, *diagrama 7*.

En el *diagrama 8* volvemos a la po-



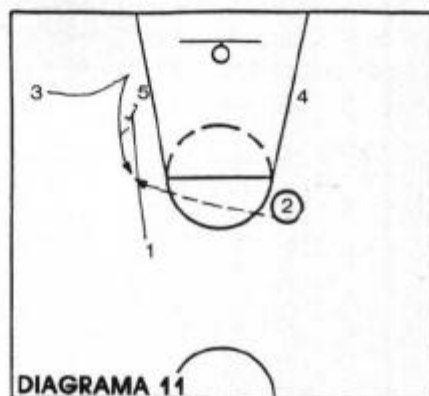
sición flex si (1) no ha dado el pase a (4) tras el «back door».

Opción 4: «segundo corte flash»:

contra un poste defensivo que ayuda en el corte por la línea de fondo.

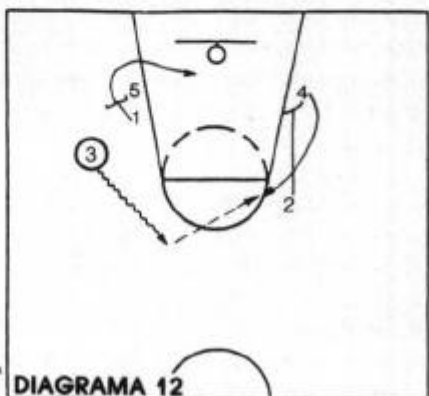
El movimiento flex, (5), después de haber bloqueado para (3), corta el área hacia la esquina contraria superior después de haber recibido un bloqueo de (1). Si el defensor de (5) presta ayuda a su compañero (X3) mientras (3) corta por el fondo, entonces (5), viendo la ayuda de (X5), efectúa un movimiento flash a continuación del corte de (3) pillando a (X5) fuera posición, *diagrama 9*.

Siguiendo el corte flash, (5) intenta recibir de (2) para un movimiento fuerte hacia canasta, *diagrama 9*. En el *diagrama 10*, vuelta al flex si (2) no pasa a (5) en el corte flash.



Opción 5: «doble bloqueo y skip»: contra la flotación defensiva en el corte por la línea de fondo.

En el ataque flex, (3) efectúa un corte por la línea de fondo después del bloqueo de (5) mientras (1) llega para bloquear bajo a (5). (3) corta fuerte, pero viendo el movimiento de (X3) hacia el centro, sale hacia arriba aprovechando un doble bloqueo de (1) y (5), *diagrama 11*. (2) efectúa el pase skip (por arriba) que queda libre para el tiro. En el *diagrama 12* volvemos al flex

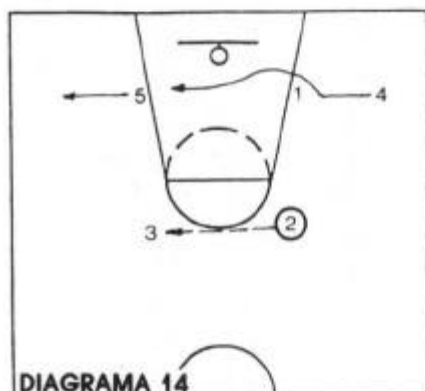




si (3) no tira.

Opción 6: «cortes en diagonal»: contra la anticipación defensiva en la continuidad ofensiva y del bloqueo en el lado débil.

Siendo el flex, (3) corta en la línea de fondo intentando recibir de (2) mientras (1) baja a bloquear a (5). Si la defensa flota, (3) corta decidido hacia abajo y

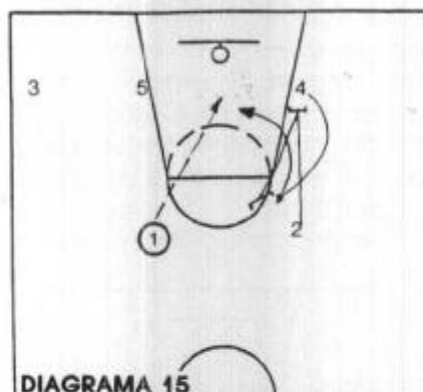


después cambia para dirigirse hacia arriba, hacia la esquina superior del área. En reacción al movimiento de (3), (1) efectúa un corte en diagonal a través del área para recibir un pase de (2), *diagrama 13*.

Este movimiento fija la defensa que no puede flotar y así no puede romper la continuidad del flex. En el *diagrama 14* volvemos al flex si (1) no recibe en el corte.

Opción 7: «bloqueo ciego y lob»: se utiliza contra la anticipación defensiva en el lado débil cuando hay un pase de lado a lado en la parte exterior.

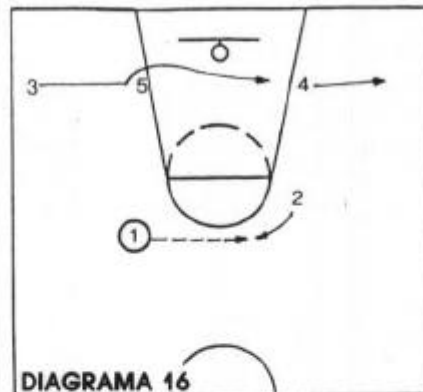
La continuidad del flex prevé que (1), tras el bloqueo bajo de (2), busque el pase a (4). Si el defensor anticipa hacia el balón, (2) vuelve enseguida y efectúa un bloqueo ciego a (4) que corta rápido hacia canasta e intenta recibir un pase lob (bombeado) de (1), *diagrama 15*. En el *diagrama 16* vol-



vernos al flex si no hay pase.

Opción 8: «spread»: frente a la defensa de flotación.

Normalmente los dos jugadores frontales juegan dentro de la línea de 3 puntos en posición cercana a las esquinas superiores del área, y los aleros (3) y (4) juegan dentro de la línea de tres. En el juego «spread» (abierto), los cuatro jugadores se sitúan por fuera de la línea de tres puntos. Frente a una defensa de flotación este ataque permite al equipo de:



a) abrir el área

b) crear buenas oportunidades de anotar de tres.

La continuidad del flex regular se utiliza cuando se aprovecha el ataque «spread» frente a defensas de flotación.

A través del entrenamiento y la correcta ejecución del ataque flex y de estas ocho opciones, el ataque adquirirá soluciones y confianza suficiente para aventajar cualquier estrategia defensiva.



LA DEFENSA TRAP

Por **ENRIE NESTOR** (Coach George Mason University)

Los conceptos básicos que se utilizan en este "trap" son los siguientes:

- 1) Trap dentro de los 6-7 metros.
- 2) Principio del trap y triángulo en la zona del área.
- 3) Primera zona para el trap siempre a la altura del tiro libre.
- 4) Obligar al ataque a realizar siempre un pase de más.
- 5) Realizar los 2c1 espontáneamente para cargar de responsabilidad al jugador.

Cada entrenador debe decidir si se encuentra a gusto con una defensa "trap". Si usted, como entrenador, prefiere un ritmo controlado de juego con conceptos de defensa básicos, entonces no verá con buen ojo este tipo de defensa presionante. Llevar a cabo trap en la mitad de campo defensiva me gusta porque la defensa se convierte en agresor y obliga al rival a jugar de una forma distinta de como lo hacen en sus entrenamientos.

El trap aumenta el ritmo de juego sea en defensa que en ataque. Los 2c1 deben ser espontáneos pero, todavía más importantes, llevados a cabo de forma decidida. Los jugadores deben tener la capacidad de asumir riesgos pero a la vez hay que enseñarles a leer la situación en el campo.

Habiendo utilizado defensas trap en los últimos seis años, hemos aprendido muchas cosas. Los entrenadores pueden aprender uno de otro, pero todavía más importante, pueden aprender de los jugadores en todo lo que se refiere a realizar los 2c1. Nuestro abanico de posibilidades es muy amplio. Las razones básicas para hacer una defensa trap son:

- 1) cambiar el ritmo del juego.
- 2) crear agresividad defensiva aplicable también a nuestra defensa básica.
- 3) mantener el balón lejos del área abriendo el ataque.
- 4) crear y aprovechar muchas oportunidades de contraataque.

5) los jugadores se lo pasan bien.

Como entrenadores debéis estar totalmente convencidos de esta forma de defender, y creer en ella. En ocasiones resultará más difícil practicar esta defensa en los entrenamientos que en los partidos. Pensar que la presión de un partido es difícil desarrollarla en un entrenamiento porque vuestros jugadores conocen la forma de realizar los 2c1 y por ello se pierde el elemento sorpresa; además vuestros jugadores conocen la rotación defensiva y será más fácil para ellos atacar la defensa trap.

Hay dos métodos para iniciar los 2c1: el "doubling down" y el "rolling up". En el primer caso el defensor que defiende el balón en el perímetro sigue el pase a la altura del tiro libre y realiza un 2c1 con el defensor que marca al receptor de balón (diagrama 1).



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

El segundo método se utiliza contra equipos a los que les gusta botar hacia el alero o iniciar el movimiento flex con el base que bota hacia la altura del tiro libre (diagramas 2 y 3).

Una vez realizado el 2c1, la única vía de salida para el atacante es intentar romper por el medio. Se ha constatado como es preferible esta forma arriesgada de salida que el salir botando por líneas perimetrales.

Las reglas para los dos jugadores que realizan el trap son simples. Si el balón pasa por encima o por vuestro lado, hay que ir al trap siguiente. Si el balón sale por el otro lado, hay que correr rápidamente hacia el área y formar el triángulo defensivo. Si el trap se rompe por el medio, ambos defensores deben correr hacia el área. Teniendo en cuenta que la tercera solución es la menos favorable, por lo menos hay que intentar reducir al mínimo el porcentaje de éxito del ataque.

Cuando se realiza un trap, ambos defensores deben tener los brazos levantados por encima de la cabeza para favorecer un pase picado o uno bombeado. El fin de los que realizan un trap es obligar al atacante a ponerse de espaldas a la canasta. Hay que destacar la importancia de reducir al mínimo las faltas cuando realizamos un trap. Los 2c1 más eficaces son los que logran que el atacante cometa un error bajo tensión por el miedo de cometer pasos, infracción de 5 se-



gundos, etc. Cuando el atacante está bajo esta presión tiene tendencia a no proteger el balón como debiera y es el momento que se puede aprovechar para recuperar el balón.



Los trap mejores son:

1) trap "jolly", cuando el ataque rival lleva a los defensores hacia el balón.

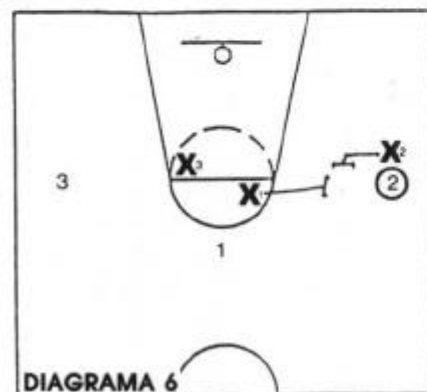
a) pase mano a mano

b) pick and roll

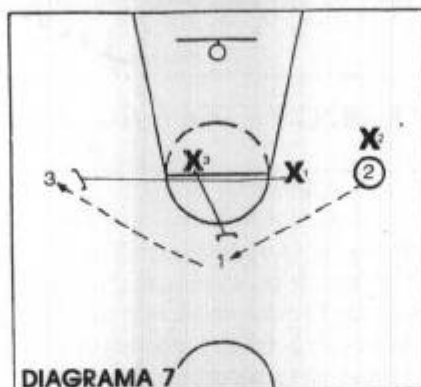
c) trenza, o sea cuando el ataque realiza este movimiento botando por el perímetro.

2) Trap al poste bajo (se realiza mucho en los equipos de la NBA).

a) se designa a un jugador para realizarlo.



b) lo realiza el defensor que está en el tiro libre cuando el balón llega al poste (diagramas 4 y 5).

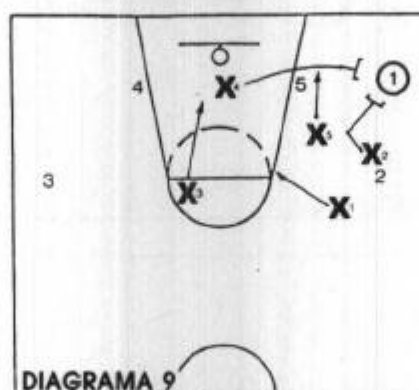
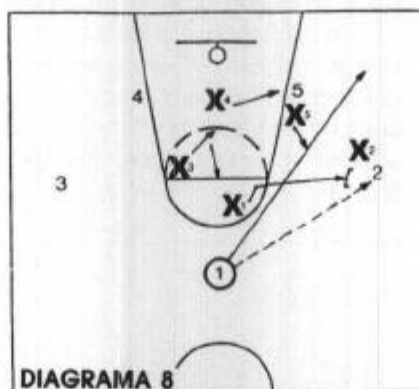


Es importante notar como (X2) y (X5) mantienen la posición.

3) Trap sobre un jugador importante.

a) eficaz contra equipos que dependen en gran medida de un único jugador.

b) para realizar este trap hay que esperar que el balón esté en movimiento.



c) intentar que el jugador de perímetro vaya hacia el centro (diagrama 6).

d) el perímetro hace rotación después del pase (diagrama 7).

4) Trap y rotación utilizado para continuos 2c1.



a) primer trap siempre a la altura del tiro libre.

b) distancia constante de los defensores interiores —entre balón y canasta— de cuatro metros entre ellos. Atacan el balón cuando el botador rompe el trap.

c) otros dos defensores con el pivot realizan el triángulo defensivo y el que está más cerca de la esquina del lado fuerte cubre la línea de fondo (diagramas 8 y 9).

d) si el segundo pase va en una zona central realizamos el 2c1 y rotación como en los diagramas 10 y 11.

e) si el balón sigue por el perímetro, (X3) rueda exteriormente y fuerza el siguiente pase.

f) la posición de los cuatro defensores del perímetro es intercambiable, dependiendo del ataque y de cuándo se hace el primer pase en el área del tiro libre.

g) la posición del pivot es la misma independientemente de los otros cuatro jugadores.

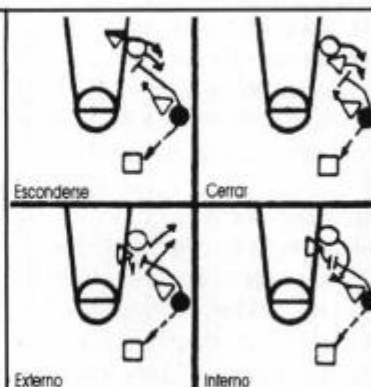


FUNDAMENTOS DE DEFENSA

5. LA DEFENSA EN LOS BLOQUEOS

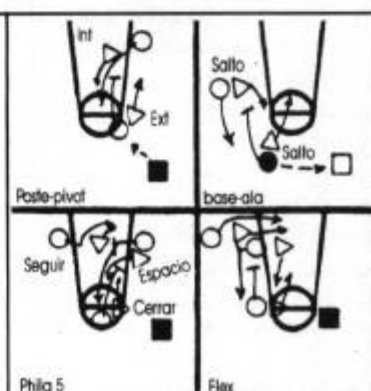
A) DEFENSA EN EL BLOQUEO HORIZONTAL

- 1) SIN CAMBIO:
 - a) ESCONDERSE-SEGUIR
 - b) CERRAR-IMPEDIR
- 2) CON CAMBIO:
 - a) EXTERNO: ESQUINA
 - b) INTERNO: OBSTACULO



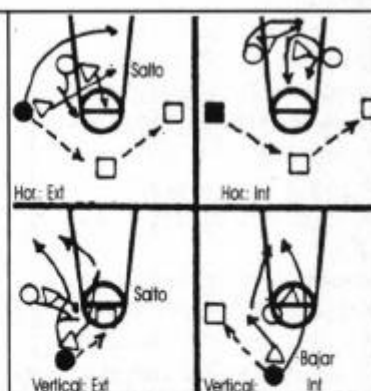
B) DEFENSA EN EL BLOQUEO VERTICAL

- 1) BLOQUEO UNICO
 - a) POSTE-PIVOT: INTERNO/EXTERNO
 - b) BASE-ALA: SALTAR HACIA EL BALON
- 2) EN SECUENCIA
 - a) PHILA 5: SEGUIR/ESPACIO/PERCIBIR
 - b) FLEX: SEGUIR/ESPACIO/PERCIBIR



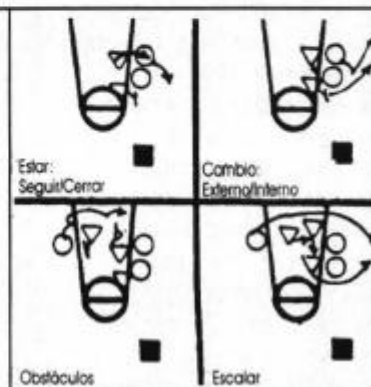
C) DEFENSA EN EL BLOQUEO CIEGO

- 1) HORIZONTAL
 - a) EXTERNO: SALTAR ARRIBA
 - b) INTERNO: PARED ABAJO
- 2) VERTICAL
 - a) EXTERNO: SALTAR ARRIBA
 - b) INTERNO: BAJAR ABAJO



D) DEFENSA EN EL DOBLE BLOQUEO

- 1) CONTRA STACK
 - a) ESTAR: SEGUIR O CERRAR
 - b) CAMBIO: EXTERNO O INTERNO
- 2) CONTRA EL DOBLE BLOQUEO
 - a) OBSTACULOS: DEFENSOR Y COMPAÑERO
 - b) ESCALAR EN SECUENCIA



5. LA DEFENSA EN LOS BLOQUEOS

A) Defensa en el bloqueo horizontal. El bloqueo horizontal puede tener distintas formas, pero el más usual se practica en el juego más simple: el bloqueo del alero para un jugador en el pivot bajo después de un pase al poste alto o hacia atrás al base. Veamos las cuatro soluciones a este esquema.

1) Sin cambio defensivo.

a) Escondirse-seguir. En el *diagrama 1* se explica la técnica correcta. Aprender que el defensor (camiseta gris) casi no se ve, de esta forma el atacante que debe bloquear no puede colocar su cuerpo porque el defensor "no está": está escondido detrás del cortador al que seguirá cuando salga del bloqueo.

b) Cerrar-impedir. Si el atacante es verdaderamente peligroso no hay que dejar que reciba en zona peligrosa para nuestra canasta. En este caso, *diagrama 2*, el defensor fuerza como si fuera una cuña para pasar por encima del bloqueo y obstaculizar una fácil recepción en una zona peligrosa.

2) Con cambio defensivo

a) Externo-esquina. Si el defensor del cortador intenta pasar por delante en lugar que por detrás del bloqueo, como en el *diagrama 3*, y si el cortador es listo y se va a la esquina, entonces se cambia y el defensor que marcaba al bloqueador corre a la esquina para defender al tirador que ahora es un peligro.

b) Interno-obstáculo. Si el cortador "lee" la situación, *diagrama 4*, nota que el defensor lo sigue y entonces intenta un giro cerrado, el defensor del bloqueador hace un paso de salida y espera al cortador poniendo como obstáculo su cuerpo, buscando la falta de ataque.

B) Defensa en el bloqueo vertical. El ángulo del movimiento en el bloqueo vertical es lo único que le diferencia del bloqueo horizontal. En este caso, casi siempre, el receptor va directamente hacia el pasador y no lateralmente, siendo así más peligroso y el trabajo del defensor más difícil.

1) Bloqueo único

a) Poste-pivot. El bloqueo realizado

A) DEFENSA EN EL BLOQUEO HORIZONTAL

1) SIN CAMBIO
a) ESCONDERSE-SEGUIR

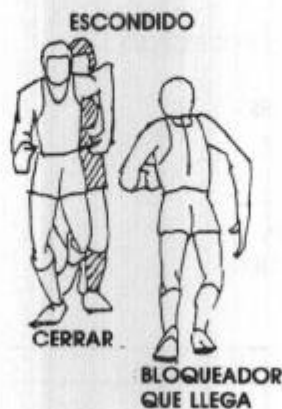


DIAGRAMA 1

b) CERRAR-IMPEDIR



DIAGRAMA 2

2) CON CAMBIO
a) EXTERNO: ESQUINA

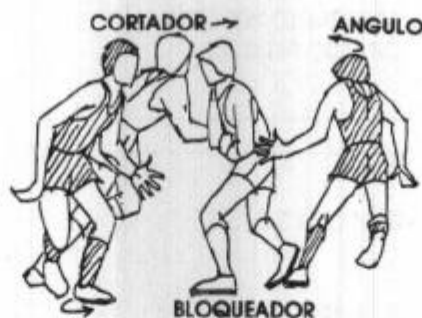


DIAGRAMA 3

b) INTERNO: OBSTACULO



DIAGRAMA 4

abajo por el poste al pivot bajo es parte de muchos sistemas de ataque. La solución puede ser un simple cambio (sobre todo cuando los jugadores son de la misma altura) o, *diagrama 5*, el defensor del poste baja por el lado externo (lado del balón) y el defensor del pivot sube interiormente, cerrando.

b) Base-ala. Este cambio ofensivo es parte del passing game. La solución es simple: *diagrama 6*. Sea el alero que el base se abren y saltan hacia el balón. Lógica, es un fundamento defensivo: pase al otro lado, se des-

plaza hacia el balón. El base crea espacio para el alero que pasa.

2) Bloqueos en secuencia.

a) Philadelphia 5. Como el ataque "flex", el "5" de los 76 ers prevé un bloqueo para el bloqueador. La solución, en todos los casos, es parecida. En el *diagrama 7* apreciamos como el defensor del primer cortador "sigue" a su hombre. Y apreciamos también como el defensor del bloqueador crea espacio, preparado también para un cambio de emergencia.

b) Flex. En el *diagrama 8* notamos la

B) DEFENSA EN EL BLOQUEO VERTICAL

1) SIN CAMBIO a) POSTE-PIVOT

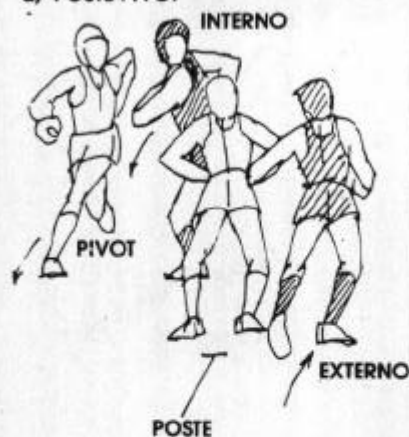


DIAGRAMA 5

b) BASE-ALA



DIAGRAMA 6

2) EN SECUENCIA a) PHILA 5

FASE A



DIAGRAMA 7

FASE B



DIAGRAMA 8

C) DEFENSA EN EL BLOQUEO CIEGO

1) HORIZONTAL

a) EXTERNO: SALTAR ARRIBA

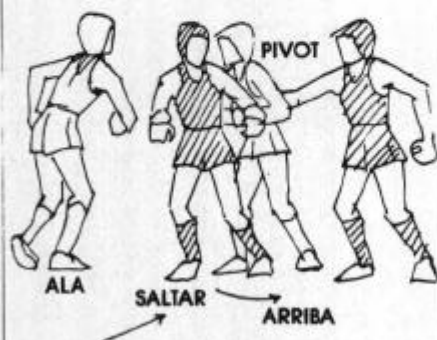


DIAGRAMA 9

b) INTERNO: PARED ABAJO

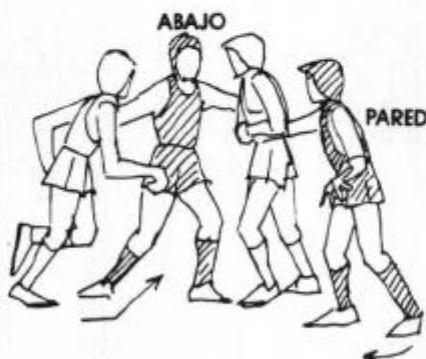


DIAGRAMA 10



segunda fase de la solución. Ahora el atacante que realizó el primer bloqueo recibe un bloqueo. Su defensor se esconde y sigue; el defensor del segundo bloqueador busca espacio y está preparado para ser un obstáculo y listo para percibir un cambio de emergencia.

C) La defensa en el bloqueo ciego.

No hay un arma ofensiva que ponga más dificultades al defensor que esta. Está claro que el defensor que recibe este bloqueo debe intuir que llega, debe estar en la posición correcta respecto a la posición del balón.

1) El bloqueo ciego horizontal.

a) Externo. Como se aprecia en el diagrama 9, el alero ha dado el balón al base para un cambio de lado de juego. El pivot realiza un bloqueo ciego sobre su defensor. Si el defensor no se deja sorprender, ya ha saltado hacia el balón. Después pasa encima del bloqueo ciego obstaculizando el pase.

b) Interno. Ahora hablamos del bloqueo ciego a un pivot. En el diagrama 10 notamos como un pivot reali-



2) VERTICAL a) EXTERNO



DIAGRAMA 11

b) INTERNO

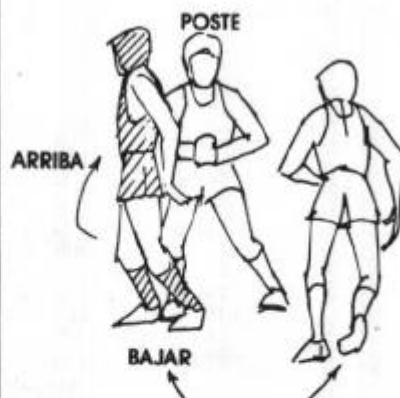


DIAGRAMA 12

za un bloqueo ciego al defensor de su compañero mientras el balón corre por el lado contrario. El defensor del pivot que corta se abre lo justo para pasar debajo del bloqueo mientras el compañero defensor hace «pared» en la parte superior.

2) El bloqueo ciego vertical.

a) Externo. Si el base pasa al poste y recibe un bloqueo ciego del alero, *diagrama 11*, es difícil bloquear al base defensor si este ya ha saltado hacia el poste en posición de ayuda. Está claro que el base atacante va lejos a la esquina. Es mejor esto que conceder una asistencia bajo canasta. Hay que estar siempre entre el bloqueo y el pasador.

b) Interno. Contra el corte UCLA, *diagrama 12*, se aprecia como el base defensor pasa entre el pasador y su atacante, evitando el pase directo, propiciando el pase bombeado, esperando la ayuda defensiva desde el otro lado. De todas formas, no se deja nunca al cortador pasar entre defensor y balón.

D) La defensa en el doble bloqueo.

El defensor de un cortador que aprovecha el doble bloqueo debe «leer» la situación tan peligrosa como en un bloqueo ciego. Dos preguntas: una, ¿debe quedarse con el propio atacante? o, dos, ¿debe pedir ayuda o, al límite, un cambio defensivo con sus compañeros?

1) contra el stack.

a) Estar: seguir o cerrar. Como se aprecia en el *diagrama 13*, la solución es igual que cuando hay un blo-

D) DEFENSA EN EL DOBLE BLOQUEO

1) CONTRA STACK a) ESTAR: SEGUIR O CERRAR



DIAGRAMA 13

b) CAMBIO: EXTERNO O INTERNO

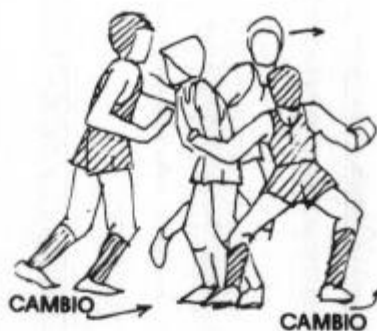


DIAGRAMA 14

2) CONTRA EL DOBLE BLOQUEO a) OBSTACULOS



DIAGRAMA 15

b) ESCALAR



DIAGRAMA 16



queo horizontal, simplificando la situación. En el *diagrama 13*, el defensor sigue (escondiéndose detrás) a su atacante. Puede también cerrarse. O sea se aplica una solución ya estudiada.

b) Cambio. Como se aprecia en el *diagrama 14*, se utiliza otra solución aprendida en los bloques verticales: el cambio, en este caso, interno. Se puede también ir hasta la esquina si el atacante que corta está demasiado libre o demasiado peligroso: un gran atacante o un gran tirador.

2) *Contra el doble bloqueo*

a) Obstáculos. Como apreciamos en el *diagrama 15*, el defensor que marca al bloqueador que está en posición más baja, o sea más cerca de la línea de fondo, realiza un giro hacia atrás de 180 grados sobre el pie pivot para sorprender al cortador, a lo mejor provocando una falta de ataque o, por lo menos, obligándole a cambiar camino o perder tiempo.

b) Escalar. Si el defensor del cortador, *diagrama 16*, no llega, se cambia escalando posiciones. El defensor del cortador toma al bloqueador que está situado más abajo; el defensor del bloqueador bajo toma al bloqueador más arriba y el defensor del bloqueador que está más arriba, "escala posiciones" y sale a marcar al cortador que está libre.

DAN PETERSON



Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

Profesores:

EDUARDO GENERELO, JAVIER ZARAGOZA, FRANCISCO LOPEZ Y JOSE M.^a ODRIÓZOLA.



Temas:

- *Planificación y priorización: transición y pretemporada.*
- *La preparación física en el campo de Baloncesto.*
- *Entrenamiento de fuerza y entrenamiento de velocidad.*
- *Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo.*
- *Ayudas Ergogénicas para el deportista de élite.*



Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedidos contrarrembolso a A.E.E.B., Jorge Juan, 82, 5.º 1.º, 28009 MADRID



TOTAL 132 páginas.

Patrocina

AthleCare
Johnson-Johnson

CONSTRUIMOS UN ATAQUE EFICIENTE

Por **ETTORE MESSINA** (Entrenador de basket de promoción)

La idea de este artículo la he sacado de un escrito de Dave Gavitt, ex entrenador de la selección olímpica de Estados Unidos que al final no participó en los Juegos de Moscú'80, y en la actualidad Comisionado de la Big East, posiblemente la conferencia universitaria más fuerte del país norteamericano.

En su artículo, titulado "Un sistema para el equipo o un equipo para el sistema", Gavitt recalca algunos conceptos que hay que tener en cuenta a la hora de escoger el juego de ataque para el propio equipo.

Gavitt da mucho énfasis al concepto por el cual el éxito de un sistema ofensivo (y por ello el éxito del equipo) a lo largo de una temporada va estrictamente ligado al análisis que el entrenador hace del talento y de las capacidades individuales de los propios jugadores.



Gavitt invita, especialmente a los entrenadores más jóvenes, a no dejarse condicionar en su elección de los sistemas de ataque por lo que observan realizar por los equipos más fuertes que, obviamente, parecen más efectivos justamente en virtud de la mayor capacidad de los jugadores que ejecutan estos sistemas.

1) **Alineación:** jugar con dos bases, dos aleros y un pivot ofrece buenas posibilidades de penetración, de pasar el balón al pivot y de movimientos de ataque que no son los mismos que si jugaráramos con dos pivots y dos aleros. Por ejemplo, si tenemos a disposición un grupo de jugadores medianamente altos y con buenas capacidades de jugar 1c1, es efectivo crear espacios de penetración utilizando alineaciones de 2-2-1 donde es más fácil llenar el área con muchos defensores.

2) **Programa técnico:** las líneas generales del sistema de ataque escogido, al margen de que sea un ataque organizado o no, deben inspirarse al programa técnico que desarrollamos. Si consideramos que el 1c1 es el tema técnico más importante para un grupo de jugadores, nuestro ataque deberá ofrecer situaciones que crean espacios para jugar con asiduidad 1c1.

3) **Espacio para leer la defensa:** en los últimos años en Italia se ha llevado a cabo una inútil discusión sobre si es necesario que los jugadores en formación tengan que jugar según sistemas de ataque preestablecidos o por libre. Para mí el verdadero problema no es éste. El problema es que, independientemente de la elec-

ción que uno haga al respecto, hay que lograr que los jugadores aprendan a leer la defensa, o sea, a tomar las iniciativas necesarias para castigar cualquier error o desliz defensivo. El objetivo es el de enseñar a los jugadores a girarse hacia el balón después de un bloqueo que ha provocado un cambio defensivo; de jugar 1c1 cuando el defensor está desequilibrado; de encontrar al jugador libre después de una penetración en medio del área. Es por ello necesario que en el sistema de ataque elegido, los jugadores tengan los espacios necesarios para tomar iniciativas de 1c1 con y sin balón, lo que no significa salirse de los esquemas sino una lógica consecuencia de un movimiento que ha provocado un error defensivo. Por ejemplo, en el *diagrama 1*, para defender sobre un bloqueo vertical, el defensor de (3) lo persigue; (3) debería entonces girar alrededor del bloqueo (curl) para recibir en el área, mientras (4) debería hacer un paso hacia fuera para castigar una eventual ayuda de (X4), *diagrama 2*.

Si hubiese un jugador en el poste alto es evidente que la línea de pase de (1) a (3) sería obstaculizada, por ello (X4) no tendría que ayudar sobre el movimiento curl de (3), y (4)

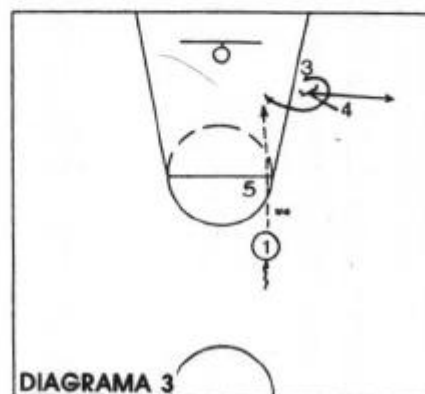
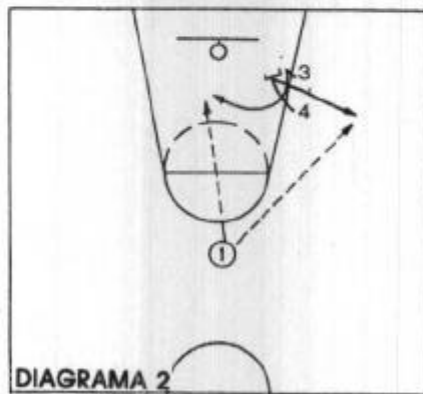




DIAGRAMA 4

no quedaría libre al alejarse del área (diagrama 3). Es por ello evidente como en este caso la elección de poner un jugador en una determinada posición del campo ha quitado al ataque los espacios vitales para jugar de forma inteligente contra la defensa.

Entonces, sea que se juegue libre que se juegue con sistema, es necesario que los jugadores se den cuenta de los espacios que deben ocupar en el campo sin crear problemas a los compañeros, con el fin de mejorar la capacidad de "leer la defensa".

4) **Reglas:** continuando la reflexión sobre el tema que antes hablábamos, pienso que es muy normal ver cómo los jugadores "rompen" un sistema de ataque. Por ejemplo, esto sucede cuando un jugador, a pesar de "leer" correctamente la situación en el campo no ha sido lo suficientemente rápido o capacitado para tomar una iniciativa de 1c1 o de tiro. En el diagrama 4, el sistema de ataque establece que sobre el bloqueo de (4) para (3) un jugador salga de alero para recibir y continuar el desarrollo del ataque. Sin embargo, dado que el defensor de (3) intenta pasar por el medio, (3) se abre en la esquina para recibir un pase por alto



DIAGRAMA 5

y tirar o pasar a (4) que ha tomado la posición en el poste bajo, diagrama 5. Un pase mal dado provoca que (3) no pueda ni tirar ni pasar. En este caso el juego de ataque pierde continuidad a pesar de que (3) y (4) habían reaccionado bien ante la actitud defensiva. El problema se puede resolver si los jugadores utilizan determinadas "reglas", muy simples, a las que recurrir cuando no logran ejecutar bien un movimiento. Se puede: aislar un jugador en un lado del campo, diagrama 6, para que juegue 1c1; ocupar las zonas de poste alto y poste bajo para formar un triángulo y dar el balón al pivot, diagrama 7; jugar un pick and roll (bloqueo y continúa) en el lado del campo, diagrama 8. Todos ellos son ejemplos de posibles elecciones para salirse de una situación no muy clara. En estos casos los jugadores gozan de puntos de referencia precisos sobre lo que tienen que hacer sin que nadie se quede "acomplejado" porque un sistema no ha sido bien ejecutado.

5) **Poste bajo:** especialmente a nivel de promoción, creo que es muy aconsejable que los jugadores se alternen en la posición de poste bajo, mejor si lo hacen llegando en movimiento que parados, de forma que

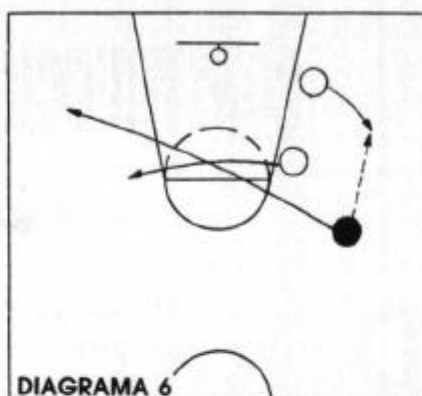


DIAGRAMA 6

puedan mejorar su bagaje técnico individual y no sacrificar así un jugador no muy alto para que juegue de espalda a canasta. Creo que también es aconsejable que los bases y escoltas aprendan a cortar bajo canasta y a tirar contra los hombres altos si quieren convertirse en jugadores completos.

Con los equipos juveniles y juniors que he entrenado en estos últimos años, he intentado utilizar cuanto he explicado. He constatado que una mezcla de organización y libre iniciativa es una buena solución para que los jugadores se acostumbren a disciplinarse y a la vez tener iniciativa en determinadas situaciones, como cuando un contraataque no se ha finalizado según lo establecido o un sistema se ha roto por el motivo que fuera. Además he utilizado un ataque con movimientos basados en la "flex offense", bloqueo ciego seguido de un bloqueo vertical, diagrama 9, para mejorar la técnica de bloqueo y aprovecharlos. Según las características de los jugadores, he utilizado una alineación 1-4 ó 2-2-1. En la segunda parte de la temporada añadimos un juego "flash" muy simple y rápido para dar un buen pase al pivot o crear situaciones de tiro para los jugadores del perímetro.

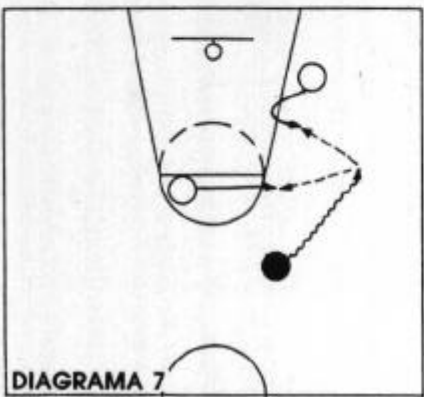


DIAGRAMA 7

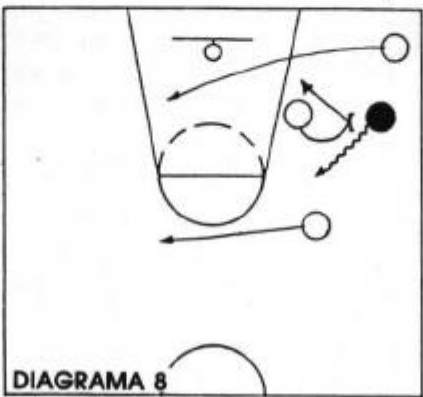


DIAGRAMA 8

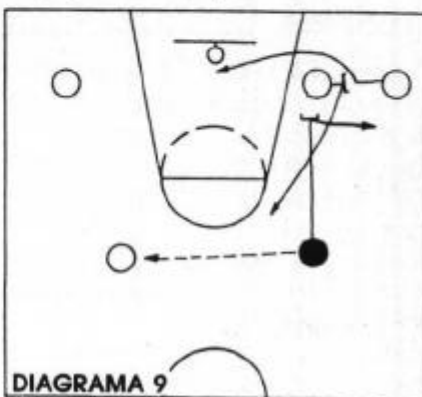


DIAGRAMA 9

CONSTRUCCION DE UNA DEFENSA INDIVIDUAL (II)

Por **GUIDO NOVELLO** (Entrenador de Basket femenino)

Después de haber trabajado con ejercicios que desarrollan las capacidades de agresividad y de reactividad defensiva, analizaremos ahora algunos ejercicios de colaboración defensiva con 2, 3 y 4 jugadoras, en los cuales, para facilitar y clarificar las funciones defensivas, damos unas reglas básicas que no son rígidas sino que pueden variar en función de los ajustes que cada uno haga en relación a las características de su equipo.

Ejercicio 1: forzar la jugadora con balón a un lado del campo; en el caso de jugadoras con balón a la altura de la prolongación de la línea de tiro libre, obligar hacia la esquina, cerrando después la línea de fondo. (1) pasa a (2) y corre rápido para atacar con la mano izquierda el balón y obligar al atacante a irse botando hacia un lado del campo. Todas las jugadoras deben, para conseguir una ayuda, resistir a la penetración por lo menos 2 o 3 botes (*diagrama 1*).



DIAGRAMA 1

Ejercicio 2: la posición respecto al jugador lejos del balón debe ser abierta con el pie más cercano al balón algo más adelantado que el otro. (A) y (B) son los ayudantes. Si en tres segundos (A) no logra pasar a (1), da el balón a (B) que intenta pasar a (2). Cuando (1) o (2) reciben, se juega 2c2. En la eventual penetración por el fondo de (2), (X1) va a realizar una ayuda fuerte cerrando la línea de fondo,

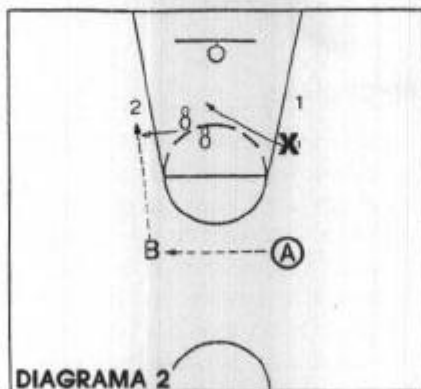


DIAGRAMA 2

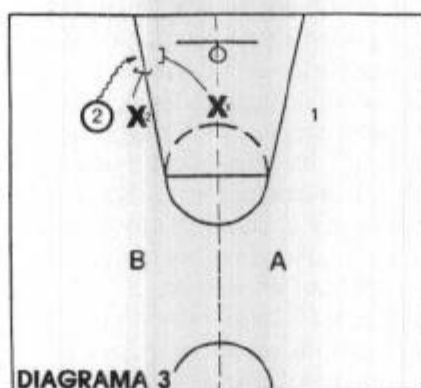


DIAGRAMA 3

mientras (X2) recupera para finalizar un trap (*diagramas 2 y 3*). Por lo que respecta a las ayudas defensivas, hay que hacer entender algunos principios esenciales para que estas tengan validez.

- las ayudas deben ser siempre agresivas y quien ayuda debe ir siempre hacia el balón.
- no realizar ayudas en acciones de tiro dejando libre el propio atacante.
- si en una penetración, la jugadora atacante coge el balón, hay que mantener la ayuda ejerciendo presión al pase.

Si (2) penetra por el centro, (X1) ataca fuerte la penetración mientras (X2) va hacia (1) para interceptar un eventual pase o bloquear el rebote en el caso de un tiro de (2). Es importante el hablar; cuando (X2) es superado debe gritar: "ayuda" (*diagrama 4*).

Ejercicio 3: rotación en el lado dé-



DIAGRAMA 4

bil. (A) pasa a (B); (X1) y (X2) efectúan la reacción defensiva. (B) pasa a (A), (X1) y (X2) recuperan la posición de anticipo en el lado del balón. (A) devuelve a (B) que se ha desplazado lateralmente, (X1) y (X2) recuperan la posición de ayuda. Cuando (B) penetra por el fondo, (X2) cierra fuerte mientras (X1) efectúa la rotación defensiva yendo hacia (2).

(B), cuando penetra, puede: **a)** parar y tirar con eventual bloqueo del rebote de (X1) y (X2); **b)** intentar el pase a (2); **c)** pasar a (1) en el lado débil. En este caso (X1) recupera hacia (1) para intentar dificultar el tiro, y (X2) recupera sobre (2), (*diagramas 5 y 6*).

Ejercicio 4: (A) y (B) siempre como apoyo. (A) pasa a (B) y éste a (2) que se ha desmarcado. Cuando (2) recibe, (1) efectúa un corte alto/bajo hacia el balón y (X1) intenta dificultar este corte. Si (2) no puede pasar al cortador, devuelve a (B) y bloquea verti-



DIAGRAMA 5



cal para (1). En esta situación de bloqueo vertical en el lado del balón, el defensor (X1) debe forzar el bloqueo pasando por delante de (2). Esta acción defensiva requiere por parte de (X1) un fuerte trabajo de piernas: flexionadas, extendidas cuando pasa

por encima del bloqueo y de nuevo flexionadas (diagramas 7 y 8).

Ejercicio 5: la dinámica del ejercicio es igual al anterior pero en este caso (1) efectúa un corte bajo/alto y si no recibe se coloca en una posición de pivot intermedio. (2) pasa a (B) y recibe

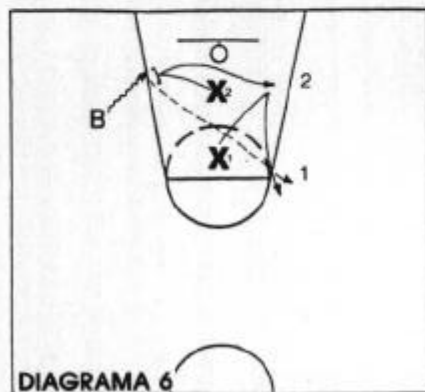


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

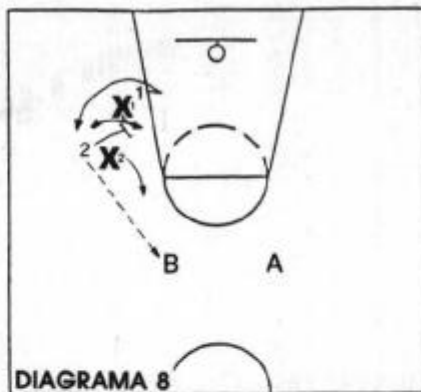


DIAGRAMA 8

un bloqueo ciego de (1). En esta situación, (X1) debe gritar: "bloqueo" a (X2) y dejarle espacio para pasar en medio (diagramas 9 y 10). (X2) debe quitar el pie de la línea de bloqueo y pasar fuerte manteniendo una posición cerrada. (X1) anticipa fuerte el pase a (1), (diagrama 10).



DIAGRAMA 9

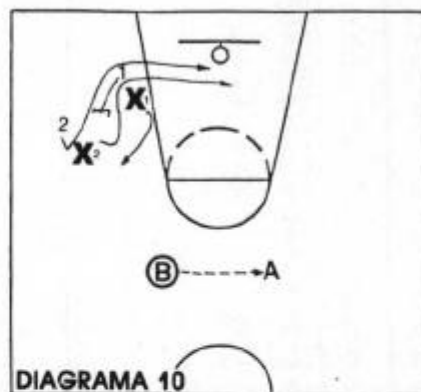


DIAGRAMA 10

Ejercicio 6: 3c3, pasa y sigue. (1) pasa a (2) y juega un pasa y sigue. El defensor de (1) sigue el corte y grita "sola" para avisar a la compañera que no puede utilizar su ayuda en el 1c1. Rotación: balón en medio a (3) que repite la acción por el lado contrario, mientras en el sitio de (2) entra otra pareja, diagrama 11.

Ejercicio 7: 3c3 para la visión periférica. (X1) se deja superar por (1), por



ejemplo por la derecha botando: (X2) va a parar la penetración y si el balón llega al atacante (2), (X3) debe intervenir cerrando el fondo. (X1) recupera sobre (1) y está lista en efectuar la rotación si (1) pasa a (2), *diagrama 12*.



Ejercicio 8: 4c4. Hacemos correr el balón por el perímetro y los defensores deben ajustar su posición defensiva. Labor del entrenador es corregir las malas posiciones defensivas. El defensor que debe hacerlo sobre un atacante cercano al balón, establece su posición según las características del propio rival (rapidez, etc.), *diagrama 13*.

En la segunda fase se introduce el desmarque intentando mantener siem-



pre una buena anticipación, *diagrama 14*.

En una tercera fase, se realiza una defensa a los "pasa y sigue". Hay que enseñar la defensa a este tipo de juego. (X2), después de haber cerrado interiormente el corte, se abre cuando



está cerca del área, *diagrama 15*.

En la cuarta fase se introduce la "ayuda y recupera". El atacante con balón debe penetrar en los espacios libres; entonces los cuatro defensores se mueven realizando un paso hacia la penetración, *diagrama 16*.



Ejercicio 9: 4c4 rotación defensiva. (1) pasa a (3). (X3) se deja superar por la línea de fondo y (X4) va a cerrar la penetración. (X2) cambia sobre (4), (X1) se cierra dentro del área. (3), en el momento que le realizan el trap, pasa a (1) que efectúa una rápida inversión del balón. Los defensores recuperan sobre sus respectivos atacantes y se repite la misma penetración por el lado opuesto (*diagrama 17*).



VERANO 89

Camp USA **Campus Deportivos en Estados Unidos**

PERFECCIONA TU BALONCESTO MIENTRAS APRENDES INGLES



**4 SEMANAS
MES DE JULIO**

¡¡PLAZAS LIMITADAS!!

PROGRAMA GENERAL

- IDA Y VUELTA EN AVION LINEA REGULAR
- TRASLADOS AL CAMPUS
- ALOJAMIENTO CON PENSION COMPLETA
- PERSONAL CUALIFICADO DURANTE TODO EL VIAJE
- SEGURO Y ASISTENCIA MEDICA
- EXCURSIONES A NEW YORK Y LUGARES DE INTERES
- ENTRENADORES Y JUGADORES PROFESIONALES AMERICANOS
- PARTIDOS Y COMPETICIONES DIARIOS
- DEPORTES COMPLEMENTARIOS
- AMBOS SEXOS ENTRE 8 y 23 AÑOS.

EL PROGRAMA SE LLEVARA A CABO EN UNA UNIVERSIDAD DE 1ª LINEA, EN EL ESTADO DE NEW JERSEY (A 45 MINUTOS DE NEW YORK)

INFORMACION E INSCRIPCIONES



VIAJES MARSANS

- * CARRERA DE SANJERONIMO, 15
TLF. (91) 429 41 12 • 429 72 84
- * ALAMEDA PRINCIPAL, 35
TLF. (952) 21 49 16 • 21 49 48

ARBITRAR EL PRESSING

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

1) La actual filosofía del arbitraje del Comité Nacional de Arbitros, pretende conseguir que los árbitros aprendan, junto a las Reglas de Juego y la mecánica del arbitraje, las tácticas y técnicas del juego.

2) De esta manera el árbitro se va a integrar en el partido y va poder:

a) Situar mejor

b) Anticiparse a la jugada.

3) Si el árbitro conoce la táctica que los equipos están empleando:

3.1 Puede controlar mejor el ritmo del partido.

3.2 Puede prepararse mejor psicológicamente.

3.3 Puede prever los puntos en que pueden producirse las situaciones conflictivas.

4) Uno de los episodios que en un partido supone un cambio mayor de ritmo es el período de tiempo en que un equipo defiende de manera presionante. Los contactos se suceden más frecuentemente, los nervios afloran y lo apretado, en general, del marcador, influyen para crear un ambiente agobiante del que el árbitro debe saber escapar.

5) La primera pregunta que debemos responder es para qué se hace el pressing. **Giancarlo Primo** nos da las siguientes razones:

— Arrebatar la pelota al adversario.

— Interceptar el pase entre los atacantes.

— Hostigar al atacante para inducirle a cometer errores.

6) Otro entrenador, **Gary Williams**, nos da una serie de principios básicos para hacer una defensa presionante:

a) Al atacante no le gusta este tipo de defensa, le irrita.

b) Obliga a todos los atacantes a tener un gran dominio del balón.

c) Da confianza al equipo defensor.

d) Da oportunidad a todos los jugadores.

e) Controla la velocidad de juego, acelerando o ralentizando.

f) Mantiene la tensión del equipo.

Ante esta teoría debemos pensar como árbitros que debemos reaccionar con serenidad e inteligencia. Nosotros no somos los hostigados y, en consecuencia:

a) Debemos admitir el pressing como un sistema más, que no necesariamente implica mayor número de faltas.

b) Debemos mantener las condiciones de igualdad entre atacantes y defensores, permitiendo a aquellos zafarse legalmente del agobio y no tolerando a estos ir más allá de lo estrictamente permitido.

En resumen, una defensa presionante aumenta el riesgo de faltas pero no necesariamente su número.

Antonio Díaz Miguel enumeró los siguientes factores de predisposición psicológica que han de tener los jugadores implicados en una defensa presionante:

1. VOLUNTAD DE HIERRO: Se adquiere en los entrenamientos.

2. CONFIANZA EN SI MISMO: El defensor se ha de saber capaz de dominar al adversario.

3. AGRESIVIDAD: Que significa predisposición para dominar.

4. CONCENTRACION: Ayuda a superar las dificultades.

5. VIGILANCIA: Hay que reaccionar con movimientos de pies ante los movimientos de los jugadores.

6. INTUICION: Hay que saber anticiparse.

Este es el retrato del defensor perfecto. Por desgracia no siempre es el hombre que vamos a encontrar en el campo y por lo tanto debemos andar al tanto con aquellos jugadores que, llevados de un buen espíritu, sobrepasen los requisitos antes mencionados.

Afirma Díaz Miguel, que los jugadores deben estar mentalizados de la

importancia de la defensa. Los árbitros deben también mentalizarse de ello y distinguir en todo momento al jugador agresivo del jugador violento. Al jugador que defiende bien, de aquel que saca ventaja de un juego antirreglamentario. Tradicionalmente los árbitros hemos tendido a proteger al atacante, no valorando suficientemente al defensor. Empieza a ser hora de que el árbitro cree condiciones de igualdad dentro del terreno de juego, de manera que siempre resulte beneficiado el jugador atacante o defensor, que mejor técnica individual o de conjunto posea. La tarea es difícil y no siempre agredida, requiere:

1) Un enorme esfuerzo de mentalización.

2) Una posición inmejorable

3) Un dominio total de la filosofía de los contactos.

Veamos ahora, siempre al hilo de Díaz Miguel, las relaciones entre posición física y las Reglas de Juego.

1) pies un poco más separados que los hombros: Se trata de forzar la legalidad y el árbitro debe estar atento a esta posición cuando se produce el contacto.

2) Pie interior un poco adelante para llevar al atacante a la banda. Trabaja en la obtención de una buena posición que nos permita un correcto ángulo de visión.

3) Rodillas flexionadas.

4) Codos sobre las rodillas.

5) Mano interior adelantada.

6) Mirada al balón.

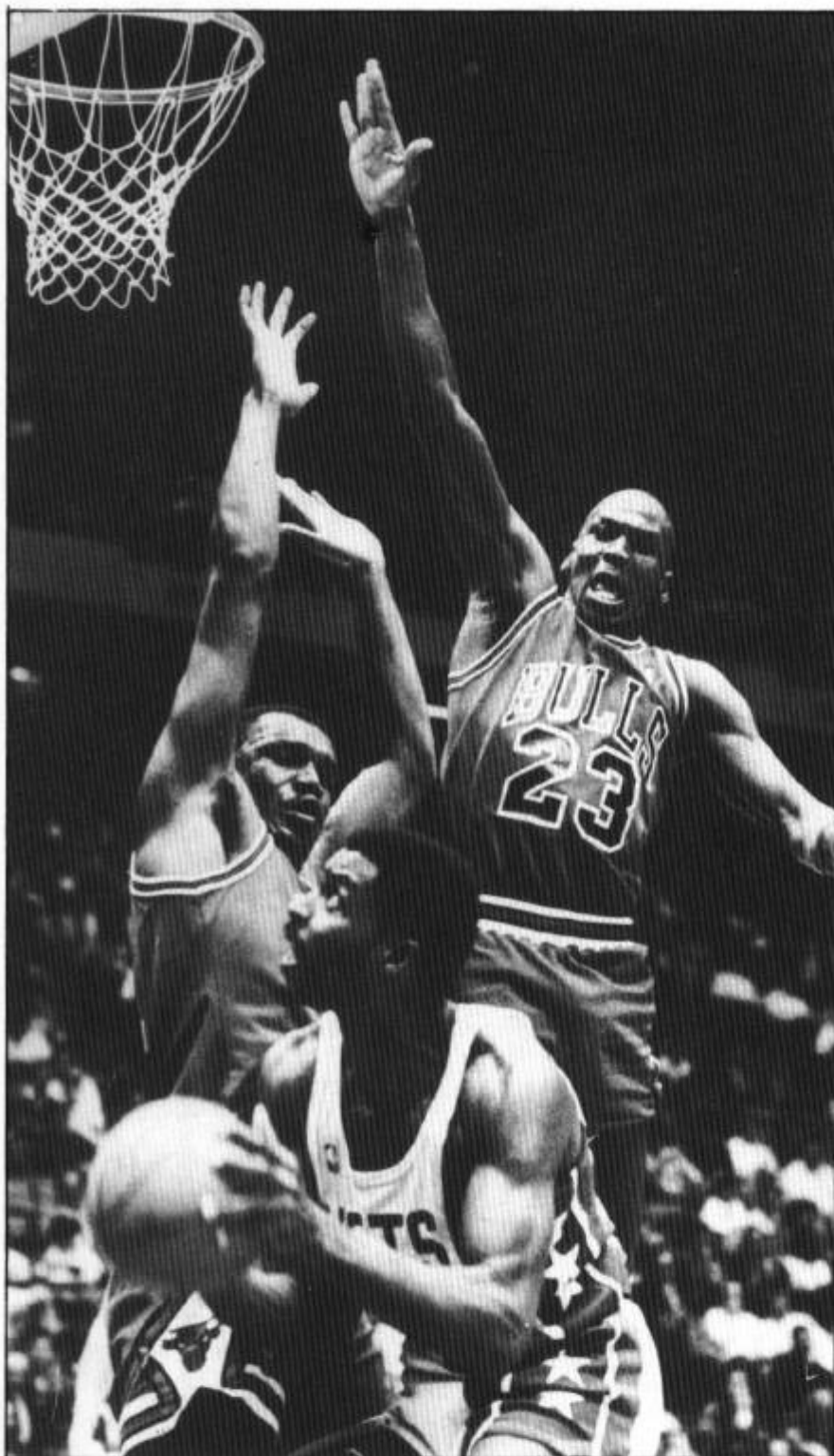
7) Mirada por debajo de los hombros del atacante.

8) Cabeza equidistante de los pies.

9) Los pies se deslizan, no se cruzan.

10) La nariz sobre el balón.

11) La distancia del atacante ha de permitirnos tocar su pecho con la palma de la mano, mientras el brazo está extendido. No hay distancias hay agobio pero dificultando que el atacante pase sus hombros por los



del defensor.

12) La mano más cercana al balón, presiona de abajo-arriba; atención a las manos: el uso ilegal de las manos sigue estando prohibido y sin embargo son muchos los defensores que abusan del agarrón.

13) La mano interior puede recuperar el balón cuando se intenta un reverso.

Esa mano interior puede recuperar el balón cuando se intenta un reverso.

Esa mano entra por detrás y no necesariamente es falta. Alerta con la posición y, sobre todo, no suponer sin cerciorarnos de que haya habido un contacto y recordando que en ese caso la mano es balón.

14) Cuando el atacante hace un re-

verso para ir hacia el centro, el defensor de un paso hacia atrás para evitar ser superado y recupera para seguir llevándolo a la banda.

Al tanto porque de no dar ese paso atrás quedará el defensor en desventaja y, en consecuencia, serán mayores las posibilidades de cometer falta. Por el contrario vigilar que el atacante no arrolle al defensor en su salida.

15) Debemos conseguir que el atacante PIERDA el balón más que robarlo.

Debemos estar preparados tras esa pérdida para una lucha por el balón analizando las posiciones de origen de los jugadores que tratan de obtener ese balón y no precipitarnos en declarar balón retenido y salto entre dos.

La defensa presionante más utilizada es la 2-2-1 y a ella voy a referirme a continuación para analizar cómo se hace y cuáles son los puntos en que debemos fijarnos con más precisión.

Las ideas básicas del 2-2-1 son:

a) **NUNCA ROBAR UN BALÓN DE LA MANO:** Obliga al error, al mal tiro.

b) **NUNCA UN JUGADOR DEBE HE-CER UNA BANDEJA SOLO:** Atención por tanto al roce entre defensor y atacante, diferenciando entre choque y contacto y entre las responsabilidades del defensor (principio de la verticalidad) y atacante (no desplazar al defensor).

c) **ENSEÑAR AL JUGADOR A NO AGARRAR:** El árbitro debe ser extremadamente cuidadoso en este tipo de contactos atajándolos con prontitud.

d) **NO PERMITIR UN PASE AL CENTRO.**

Hay que examinar ahora cómo se colocan los hombres de la defensa y cuáles son los deberes de cada uno para ponerlos en relación con nosotros.

1) Vigilar el saque y no avanzarse para llegar rápido a la línea central imaginaria. El cabeza no irse rápido al fondo, atención a los 5 segundos.

2) Atención al 2 x 1, mantener buenos ángulos de visión y recordar las responsabilidades de defensor y de atacante: cuenta de 5 segundos y posibles pasos del atacante.

Báden®



Báden®
Báden®



Báden
Báden



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

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



Productos

ASOCIACION DE CLUBS DE BALONCESTO

ACEBSA

Indur, 27 - Tel. (93) 417 2404 - 8 líneas
Taller 08420 SCPB
Fax 4152394
08017 BARCELONA, ESPAÑA

PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: LA CONCENTRACION (III)

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Seleccionador Nacional Femenino y Doctor en Psicología)

En el número anterior, nos referíamos a los cuatro tipos de concentración a partir de las dimensiones **DIRECCION** y **AMPLITUD** de la atención. Tras una explicación de las características concretas de cada uno de estos tipos de concentración, señalábamos como, en líneas generales, la concentración **EXTERNA-AMPLIA** facilita el estado de alerta necesario para la evaluación automática de todo aquello que tiene lugar alrededor del jugador; la concentración **INTERNA-AMPLIA** a través de pensamientos e ideas conscientes (no de forma automática), el análisis más detallado de situaciones pasadas o futuras; la concentración **INTERNA-REDUCIDA**, la buena preparación para las acciones muy concretas que deben realizarse de forma inmediata, y la concentración **EXTERNA-REDUCIDA** la mayor precisión de las acciones del jugador. Además, la concentración **INTERNA**

(primero reducida y después cada vez más amplia) facilita el aprendizaje y la puesta en práctica de nuevos fundamentos individuales o de movimientos tácticos y también la corrección de fundamentos y movimientos defectuosos hasta que éstos son dominados (automatizados) por el jugador (ver cuadro adjunto).

A partir de estas directrices generales, comentadas con detalle en el número anterior, podemos determinar el tipo de concentración más apropiado en las distintas facetas del baloncesto.

Centrándonos en la parcela de la defensa, en las situaciones de 1 x 1, el defensor del jugador con balón debe utilizar una concentración externa-reducida que le mantenga continuamente preparado para actuar con rapidez ante las acciones del atacante; dentro de un nivel reducido, la concentración deberá ser más amplia si el defensor, además de defender a su

jugador, debe estar pendiente de bloqueos directos que intentan hacerle otros jugadores.

En la defensa de un jugador sin balón, la concentración debe ser también externa, pero lógicamente más amplia, ya que el defensor debe atender como mínimo a dos aspectos: el jugador al que defiende y el balón, y, en muchos casos, a otros como bloqueos indirectos, ayudas de otros compañeros que le obligan a realizar un relevo, etc. Precisamente los errores defensivos de jugadores que defienden a atacantes que no tienen el balón, se producen, en numerosos casos, como consecuencia de desviar indebidamente la concentración hacia un aspecto muy concreto (es decir, reducir la concentración), con el fin de controlarlo mejor, en detrimento de otros aspectos relevantes; por ejemplo, si un defensor se concentra tanto en su ataque con el fin de no perder detalle respecto a sus movimientos, en detrimento de su atención al balón, puede ocurrir que reaccione tarde cuando el jugador con balón penetre y sea necesaria una buena ayuda.

Es evidente, que una decisión táctica del entrenador es concretar si un jugador debe estar tan pendiente de un determinado aspecto defensivo como para reducir su concentración de otros, o, por el contrario, debe atender de forma parecida todos aquellos aspectos que pueden ser relevantes; en el primer caso, la concentración del jugador deberá ser más reducida y en el segundo más amplia, reduciéndose, en este segundo caso, cuando de la situación de alerta general en la que el defensor está pendiente de diversos aspectos, éste debe pasar a la acción concreta ante una iniciativa peligrosa del equipo atacante; por ejemplo, supongamos que un defen-

AMPLITUD DE LA CONCENTRACION

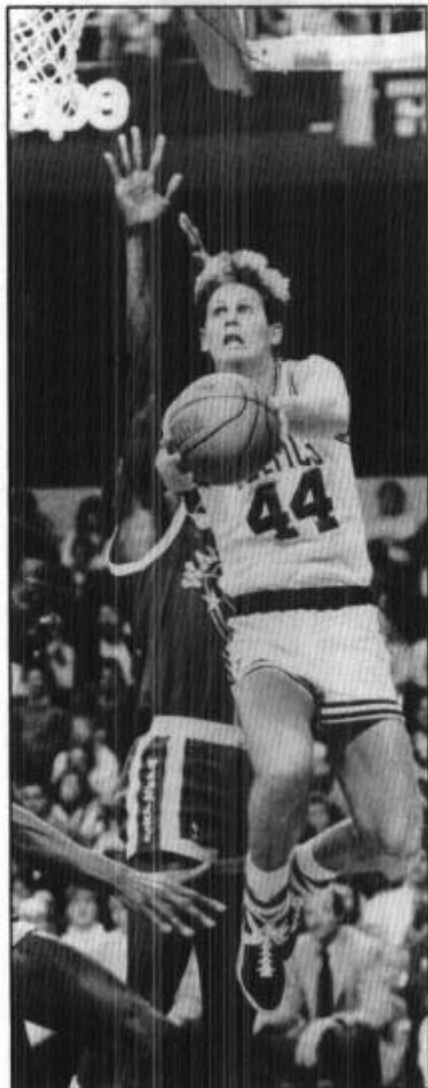
DIRECCIONES DE LA CONCENTRACION		CONCENTRACION AMPLIA La atención del jugador se centra al mismo tiempo en un amplio número de situaciones, aspectos o detalles.	CONCENTRACION REDUCIDA La atención del jugador se centra, únicamente, en una situación, aspecto o detalle o en un número muy limitado de ellos.
	CONCENTRACION EXTERNA La atención del jugador se dirige hacia situaciones, aspectos o detalles externos a él.	CONCENTRACION EXTERNA-AMPLIA Facilita: estado de alerta necesario para la rápida EVALUACION AUTOMATICA de todo lo que sucede alrededor del jugador.	CONCENTRACION EXTERNA-REDUCIDA Facilita: PRECISION EN LAS ACCIONES del jugador.
	CONCENTRACION INTERNA La atención del jugador se dirige hacia situaciones, aspectos o detalles que tienen lugar en el propio jugador (en su cuerpo o en su mente).	CONCENTRACION INTERNA-AMPLIA Facilita: ANALISIS DETALLADO CONSCIENTE de situaciones pasadas y futuras.	CONCENTRACION INTERNA-REDUCIDA Facilita: buena PREPARACION para la ACCION inmediata.
		Concentración INTERNA (primero REDUCIDA y después cada vez más AMPLIA) facilita: APRENDIZAJE y PUESTA EN PRACTICA de fundamentos individuales y movimientos tácticos, y CORRECCION de fundamentos o movimientos defectuosos.	

Ventajas de cada uno de los cuatro tipos de concentración (EXTERNA-AMPLIA; EXTERNA-REDUCIDA; INTERNA-AMPLIA; e INTERNA-REDUCIDA).

sor de un atacante sin balón no recibe de su entrenador ninguna instrucción de centrarse en particular en algún aspecto (como el corte de su atacante hacia el poste alto) en detrimento de otros aspectos relevantes (como ayudar ante las penetraciones del jugador con balón, etc.). Mientras el jugador con el balón se limita a botarlo sin tomar una decisión peligrosa para la defensa y el atacante al que nuestro defensor defiende tampoco realiza acciones de peligro, el defensor debe mantener una concentración lo suficientemente amplia como para estar alerta respecto a cualquier iniciativa peligrosa del ataque que le obligue a actuar; sin embargo, en el momento en el que esta iniciativa se produce (por ejemplo, el atacante con balón inicia una penetración hacia la canasta) la reacción inmediata del defensor (ayudando a su compañero) exigirá una concentración más reducida pero más detallada en esta acción (ayudar).

Vemos, pues, que los cambios de situación que se producen en el juego exigen tipos de concentración diferentes (casi siempre en relación con la amplitud de la atención: más amplia o más reducida), coincidiendo los errores de los jugadores, en muchos casos, con la utilización de un tipo de concentración que no es el más adecuado al momento en el que se utiliza.

Un buen ejemplo de situación defensiva en la que la concentración es la clave entre hacerlo bien o mal es el bloqueo de rebote. Un gran número de jugadores domina la técnica necesaria para bloquear bien el rebote e incluso lo demuestra en ejercicios específicos que se llevan a cabo en los entrenamientos; sin embargo, en el momento de bloquear el rebote en un partido muchos de estos jugadores no ponen en práctica este fundamento, es decir, no bloquean el rebote, con lo que sus atacantes rivales tienen una probabilidad mayor de coger el rebote ofensivo. Si se observa detenidamente a estos jugadores, se puede detectar, que en el momento en el que deben bloquear su atención no está centrada en el aspecto clave para poder hacerlo: el jugador contrario al que deben impedir el paso hacia la canasta; por el contrario, su atención se centra en el recorrido del ba-

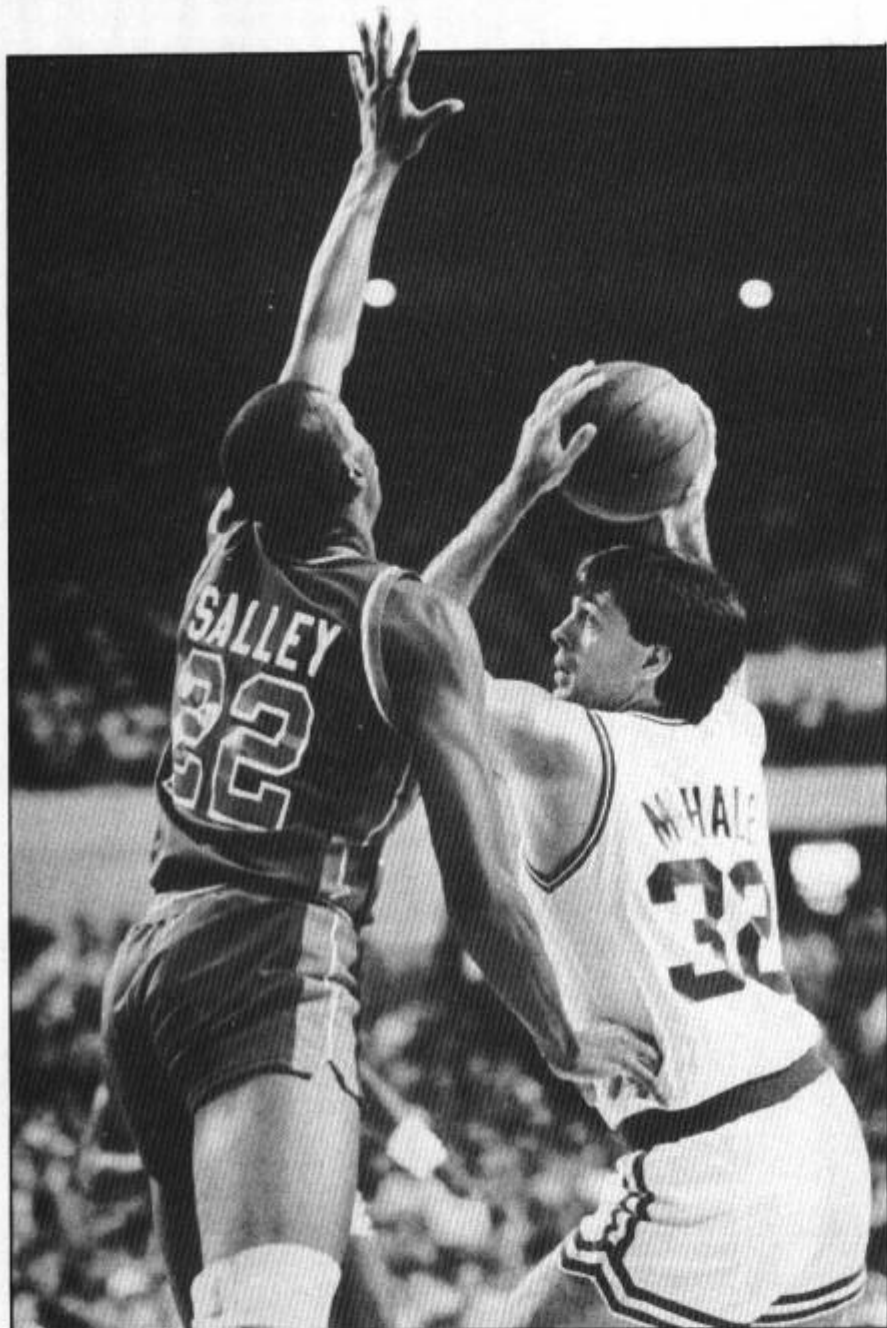


lón o en aproximarse hacia el aro para coger una posición de rebote: en muchos casos, los jugadores sí están pendientes del atacante al que deben bloquear, pero comparten la atención sobre éste con la atención sobre el recorrido del balón y la posición propia para saltar a por éste. Si el atacante no es muy peligroso o si nuestro defensor es muy superior, quizá sea una buena estrategia dividir la atención de esta forma, pero si el verdadero objetivo es bloquear el rebote aunque el jugador que lo hace no coja el rebote defensivo (es decir, cuando el objetivo no es coger el rebote defensivo sino que no lo coja el atacante rival) es evidente que utilizar una concentración amplia dividida entre dos o tres aspectos (el atacante, el balón, la posición propia) propiciará un menor rendimiento en la tarea de bloquear que utilizar una concentración más reducida centrada en

un sólo aspecto (el jugador atacante).

Cuanto más complejas sean las situaciones del juego, y más variaciones se produzcan en menos tiempo, mayor será la dificultad de los jugadores para utilizar el tipo de concentración más apropiado en cada momento y mayor, por lo tanto, la necesidad de entrenar este importante aspecto. Un claro ejemplo de máxima dificultad lo encontramos en las defensas que emplean 2x1 en determinadas situaciones. En estos casos, la concentración debe empezar siendo amplia de forma que puedan detectarse todos los intentos del ataque previos al 2x1; más tarde, cuando éste se produce, los jugadores que lo hacen tienen que concentrarse exclusivamente en esta acción, mientras que los restantes tienen que mantener una concentración más amplia en la medida que se encuentran más alejados del balón; si el 2x1 está bien hecho es de esperar que los atacantes reaccionen con movimientos diversos para recibir el pase del jugador atrapado, lo que supone una atención inmediata y reducida hacia estos movimientos en detrimento de otros detalles; mientras esto sucede puede ocurrir que el balón salga del 2x1, cambiando por lo tanto la situación y obligando a un nuevo replanteamiento atencional de los jugadores; todo ello en cuestión de segundos. Parece claro, que al entrenar una defensa de este tipo (o cualquier otra) no basta con indicarle a los jugadores dónde deben colocarse, sino que, además, se debe entrenar en que aspectos deben concentrarse en cada momento, cuando deben hacerlo de forma más amplia y cuando de forma más reducida.

También en el juego de ataque encontramos numerosos ejemplos en los que queda patente la importancia de utilizar el tipo de concentración más apropiado. Así, un jugador que recibe el balón en una situación muy clara de tiro, por ejemplo solo debajo del aro, debe concentrarse exclusivamente en el punto del tablero al que debe dirigir el balón; sin embargo, si lo recibe a seis metros del aro con la defensa bien colocada, debe utilizar una concentración más amplia que le permita evaluar automáticamente la situación y tomar la decisión más conveniente; una vez tomada (por ejem-



plo, pasar al pivot), cuando se propone pasar a la acción, y con el fin de aumentar la precisión de ésta, debe reducir su concentración y centrarla en aquellos detalles que son más relevantes (en este caso, en el punto más adecuado al que debe ir dirigido el balón en función de la posición del defensor y del blanco que marca el compañero pivot).

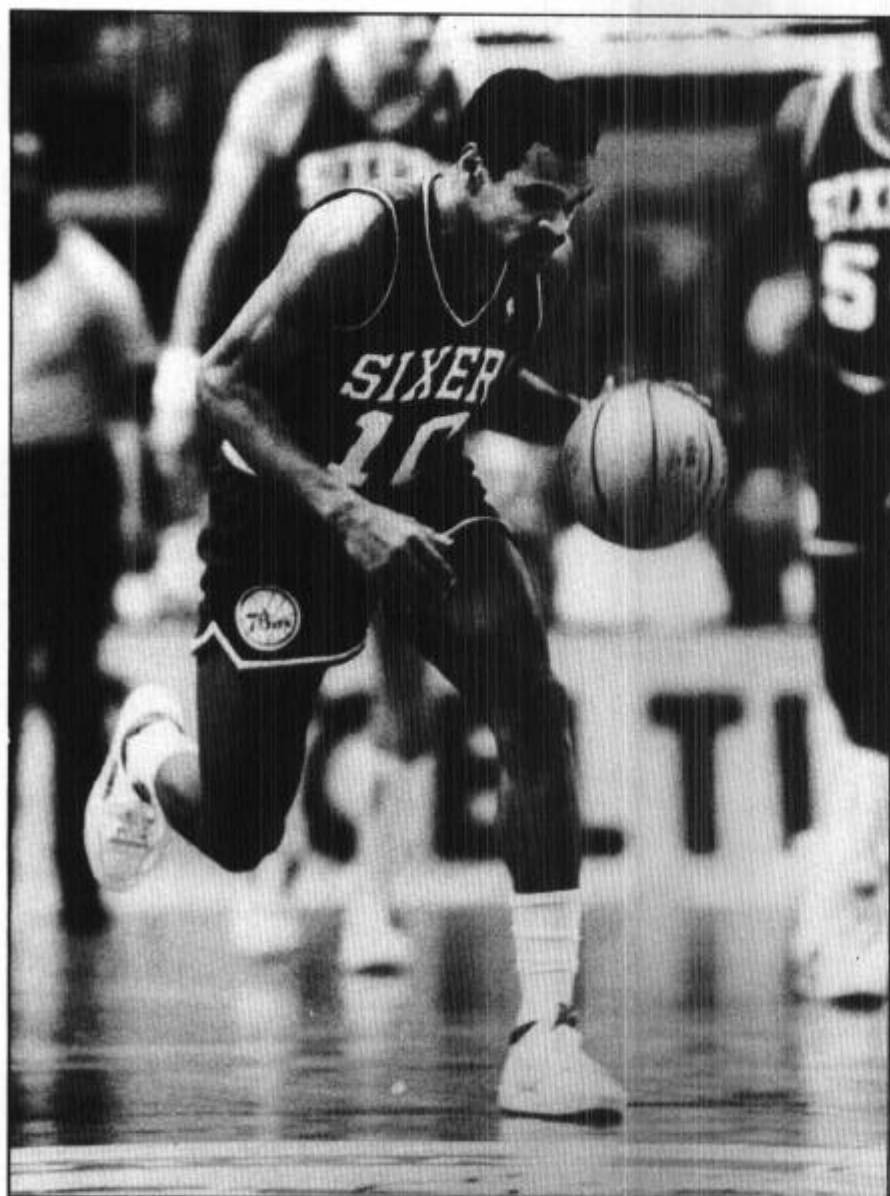
En el juego de ataque, en el que los jugadores toman continuamente la iniciativa, se deben combinar la concentración más amplia que facilita una buena evaluación automática de la situación con el fin de tomar la decisión más apropiada, y la concentración reducida que facilita una mayor preci-

sión de las acciones que se llevan a cabo. El paso de un tipo a otro de concentración resulta clave: será difícil que un jugador tome la decisión más apropiada (por ejemplo, pasar al compañero que mayor peligro supone para el rival en ese momento) si no está alerta respecto a todo lo que ocurre a su alrededor (atención amplia); y será difícil que una vez tomada la decisión, el jugador ejecute la acción con la máxima precisión (dar el pase elegido) si no reduce su atención concentrándose exclusivamente en los aspectos que son relevantes con respecto a esta acción (atención reducida). Los cambios de atención amplia a reducida y viceversa son, por lo tanto,

de una vital importancia en el transcurso del juego.

En cuanto a la dimensión externa-interna, es la atención externa la que durante los partidos debe utilizarse en una mayor medida. En realidad, la atención interna durante el tiempo de juego sólo parece apropiada cuando se intenta que los jugadores realicen acciones que dominan técnicamente pero que no ponen en práctica en los partidos (caso bastante habitual cuando se pretende que pongan en práctica cosas nuevas que no están acostumbrados a utilizar) o cuando ciertas paradas del juego permiten la preparación reposada para la acción inmediata. En el primer caso (pensemos, por ejemplo, que se pretende que un jugador coloque el balón encima de la cabeza cuando en el ataque posicional lo recibe en una esquina, o que haga un tiro de gancho al recibir de espaldas a la canasta a la altura del poste bajo, o que, empleando un ejemplo anterior, bloquee el rebote), puesto que el jugador aún no ha automatizado el hábito de hacerlo en la situación de juego de un partido, un primer paso debe consistir en que se concentre especialmente en hacerlo, lo que implica un tipo de concentración interna (hacia algo que sucede en el propio cuerpo del jugador) en lugar de la concentración externa que permite evaluar lo que ocurre en el campo; evidentemente, esta concentración interna facilitará que se lleve a cabo la acción deseada pero entorpecerá el rendimiento del jugador en cuanto a la toma de decisiones, ya que no estará lo suficientemente concentrado en lo que ocurre a su alrededor; por esta razón, el entrenador deberá decidir cuales son los momentos más idóneos para que el jugador ponga en práctica nuevos hábitos en detrimento, quizá, de su rendimiento a corto plazo, pero en beneficio de su progresión a medio-largo plazo.

En cuanto al segundo caso, determinadas paradas del juego permiten una preparación del jugador para la acción inmediata, preparación que es facilitada por una concentración interna-reducida en dicha acción. Tres situaciones en las que se puede llevar a cabo esta preparación, son los momentos anteriores a los tiros libres, los saltos entre dos y los saques de ban-



da en los que el árbitro debe tocar el balón. Así, por ejemplo, inmediatamente antes del lanzamiento de un tiro libre, el jugador que lanza puede pensar lo que tiene que hacer, concentrarse en algún detalle técnico relevante, regular su tensión muscular o su respiración, combatir algún pensamiento negativo que pueda interferir con el tiro o visualizar el lanzamiento que va a realizar, todo ello como preparación específica para la acción de lanzar; también en el tiro libre, los jugadores que saltan al rebote pueden pensar, detenidamente, lo que pueden hacer para ganar la posición o evitar que la gane el jugador rival. Es evidente, que esta preparación detallada que permite pensar conscientemente respecto a lo que se va a hacer y prepararse lo mejor posible fisi-

ca y mentalmente para la acción inmediata, en nuestro deporte sólo puede realizarse en contadas ocasiones como las señaladas, ya que, salvo en éstas y quizá en alguna otra que se nos escapa ahora, el baloncesto es un juego muy dinámico en el que se pasa rápidamente de unas acciones a otras, por lo que resulta imposible, en la mayoría de los casos, prepararse detalladamente para la acción siguiente.

Ya hemos señalado, que la enseñanza de nuevos fundamentos o movimientos tácticos y las correcciones que deben hacerse, exigen la utilización de la atención interna. Esta debe ser cada vez más externa en la medida que la automatización del nuevo hábito permite al jugador realizarlo sin necesidad de concentrarse especifi-

camente en él; ocurre, sin embargo, tal y como hemos apuntado en el párrafo anterior, que una vez automatizado no se ponga en práctica en la situación de tensión que es un partido de baloncesto, lo que obligará de nuevo, a la utilización de la atención interna, la cual, a su vez, una vez que se haya automatizado la puesta en práctica del nuevo hábito, deberá dejar paso a la atención externa que facilitará durante los partidos la mejor toma de decisiones. El proceso consta, por lo tanto, de cuatro fases: aprendizaje o corrección (concentración interna); utilización habitual automática en los entrenamientos de lo que se ha aprendido o corregido (concentración externa); puesta en práctica de lo aprendido o corregido en los partidos (concentración interna); y utilización habitual automática en los partidos de lo aprendido o corregido, (concentración externa); lógicamente, la duración de cada una de estas fases variará según la dificultad de lo que se pretende aprender o corregir y de las características del jugador en cuestión.

Asimismo, la concentración interna es la más apropiada cuando se pretende analizar con detalle algo que ha sucedido o algo que debe hacerse. Es el tipo de atención más adecuado para reflexionar sobre las instrucciones del entrenador o sobre lo ocurrido en un partido o en la primera parte de éste y también para meditar sobre futuras actuaciones. Es probable que, en líneas generales, los jugadores inviertan poco tiempo en este tipo de análisis detallado y que cuando lo hagan sea en los momentos más inoportunos (por ejemplo, mientras el entrenador habla en lugar de hacerlo justo después, interfiriendo, por lo tanto, con la concentración externa en las palabras del entrenador, o durante el juego, momento que no es el más apropiado para este tipo de análisis por interferir con la concentración externa necesaria para estar alerta respecto a lo que ocurre alrededor y tomar las decisiones más adecuadas para rendir al máximo nivel). En el próximo número, nos referiremos a distintas estrategias que pueden emplearse para que los jugadores utilicen la concentración más apropiada en cada momento.

CLINIC DEL MEDITERRANEO

Menorca, del 3 al 6 de julio 1989

Conferenciantes:



CHUCK DALY



MAURO DI VINCENZO



MONCHO MONSALVE



**CAJA DE BALEARES
"SA NOSTRA"**

TEMARIO:

* CHUCK DALY

- «El Scouting al servicio de la defensa» (El conocimiento del contrario).
- «La transición en la NBA» (Detroit Pistons).
- «Juego de Detroit Pistons. Desarrollo del juego de ataque».

* MAURO DI VINCENZO

- «Concentración y poder de reacción en el entrenamiento».
- «Principios de la defensa individual».
- «Ataque a la zona».

MONCHO MONSALVE

- «Metodología de la enseñanza: 4x4 en ataque y defensa».
- «Ejercicios específicos por posiciones (bases, aleros y pivots)».

* Todas las traducciones, serán a cargo de Moncho Monsalve.

LUGAR: Pabellón de la Salle Mahón

PROGRAMA:

Día 3 de julio

17.00 h. Chuck Daly
19.00 h. Mauro di Vincenzo

Día 4 de julio

17.00 h. Mauro di Vincenzo
19.00 h. Chuck Daly

Día 5 de julio

17.00 h. Moncho Monsalve
19.00 h. Chuck Daly

Día 6 de julio

17.00 h. Moncho Monsalve
19.00 h. Mauro di Vincenzo

ORGANIZA:



PATROCINA:
Govern Balear



AthleteCare
JOHNSON & JOHNSON

COLABORA:

Consell Insular de Menorca
Ajuntament de Maó
Federación Española
WABC
Winterthur
Caja de Baleares «Sa Nostra»

Agencia oficial de viajes:

Viajes Ebusus Teléfono (971) 36 50 54

Los traslados y alojamientos serán garantizados por esta agencia, si se solicitan antes del día 10 de junio de 1989

Inscripciones:

A.E.E.B.

Jorge Juan, 82, 5º 1ª - 28009 MADRID

Tel. (91) 275 35 65 - 275 21 81 - Fax (91) 564 09 28

Precios:

Socios: 5.000,—

No socios: 12.000,—

Este Clinic está considerado por la Federación Española de doble puntuación al objeto de la convalidación de titulaciones de entrenador.

PREDICCIÓN DE LA TALLA FINAL EN LOS NIÑOS

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

Si hay un deporte donde la altura del sujeto juega un papel primordial este es, sin lugar a dudas, el baloncesto.

Predecir la talla final se ha efectuado a lo largo de la historia con márgenes de error cada vez más pequeños. Siendo relativamente frecuente la consulta a pediatras, endocrinos y cirujanos ortopédeos para conocer el desarrollo de un hijo o para saber que talla alcanzará en la edad adulta.

Estas preguntas, en principio, no resultan fáciles de contestar y durante mucho tiempo la única respuesta posible era comparar la talla actual del niño en las tablas de los valores medios de la altura de una población

más o menos amplia y valorar, de esta forma, si se encuentra por encima o por debajo de la media.

Pero las cosas no son tan sencillas, es necesario realizar una valoración clínica del niño y de su estado nutricional así como de la posible existencia de enfermedades concomitantes sin olvidar la talla de los padres para tener una idea aproximada de la capacidad de crecimiento del niño en relación con la talla de sus progenitores. Esta idea, aunque aproximada, ha servido para desarrollar un concepto que nos parece muy importante, como es el de **potencial genético** (P.G.) que se puede deducir mediante un sencillo cálculo matemático:

$$\text{P.G. (niño)} = \frac{\text{talla padre} + \text{talla madre} + 12}{2} \text{ (cm)}$$

$$\text{P.G. (niña)} = \frac{\text{talla padre} - 12 + \text{talla madre}}{2} \text{ (cm)}$$

siendo 12 la diferencia media, en centímetros, existente entre la altura de la población masculina y la femenina.

Más importante puede ser conocer la **edad ósea** de un sujeto que puede ser distinta de la **edad cronológica**. Esto se realiza comparando el grado de desarrollo de los huesos desde la aparición de los primeros centros de osificación hasta el cierre de los cartílagos de conjunción en la mano izquierda. Basándose en esta idea, GREULICH y PYLE, fueron los primeros que en 1954 elaboraron un atlas con intervalos de seis meses de crecimiento óseo y en el cual se pueden comparar las radiografías obtenidas. TANNER, desarrolló en 1978 otro método más completo que el anterior basándose en el crecimiento y desarrollo del radio, cúbito y huesos largos de la mano izquierda. Este procedimiento asig-

na una nueva serie de valores numéricos según el grado de desarrollo de los huesos señalados por separado. Su suma nos dará una cifra que al ser comparada en la tabla correspondiente pondrá de manifiesto la edad ósea del individuo, con la ventaja frente al método de GREULICH y PYLE de poder establecer edades óseas con un decimal.

Conocer la edad ósea puede ser muy importante para saber si el desarrollo de un niño es normal o para diagnosticar si falta mucho o poco para terminar su crecimiento. Pero no pueden responder a la talla que alcanzará ese niño en la edad adulta.

Para ello existen otros métodos, el de BAYLEY y PINNEAU; el de ROCHE, WAI-NER y THIESSEN o el de TANNER y WHITEHOUSE, sin ser ninguno mejor o más seguro que los otros en términos abso-



lutos. Cada uno presenta sus ventajas y sus inconvenientes. Sin embargo los tres son métodos válidos para conocer la talla final de un sujeto con errores aproximados de dos centímetros y los tres presentan como mayor desventaja lo laborioso que resulta su cálculo.

Es por ello que se ha desarrollado en los últimos años el denominado T.G.E. (Theoretical Growth Evaluation) y que ha sido recientemente introducido en España por el Dr. B. Moreno (Hospital Gregorio Marañón), permitiendo la rápida predicción de la talla final de un sujeto de uno u otro sexo en cualquier momento de su desarrollo después de los cuatro años de edad, con la ayuda de un ordenador. Los datos obtenidos a partir de una radiografía de la mano izquierda y otras exploraciones clínicas específicas son tratados de forma rápida y segura.

El T.G.E. permite el estudio de una población seleccionada para conocer la talla final de aquellos deportistas todavía promesas y que serán realidad en muy pocos años.

PROGRESION Y MEJORA DE LOS HOMBRES ALTOS (I)

Por **MONCHO MONSALVE** (Entrenador Grupo Ifa)

Pensamos que el jugar en esta posición hoy día, se ha convertido en una especialidad, por tanto es un trabajo muy definido y aun pareciendo un contrasentido no es muy necesaria una gran inteligencia para jugar en la posición de pivot. A veces, por el contrario esto es algo positivo. No nos gustan los hombres altos que salen a tomar y ejecutar sus movimientos de los alas y cuando no, de los bases: botar, tirar, etc...

Básicamente, mi filosofía es muy simple y la definimos así: nuestro «circo» no se puede montar sin los «animales».

Hemos tenido jugadores altos y fuertes en nuestra carrera de entrenador, pero siempre hemos encontrado gente más y más fuerte en los otros equipos. Por tanta, esto es relativo, a veces los hombres de dos metros justos son los mejores hombres de interior (poste o pivot). Por ello, no sólo es necesario ser alto para que nos dé un buen trabajo en esa posición; lo que por seguro debe ser, es fuerte y aceptar el contacto.

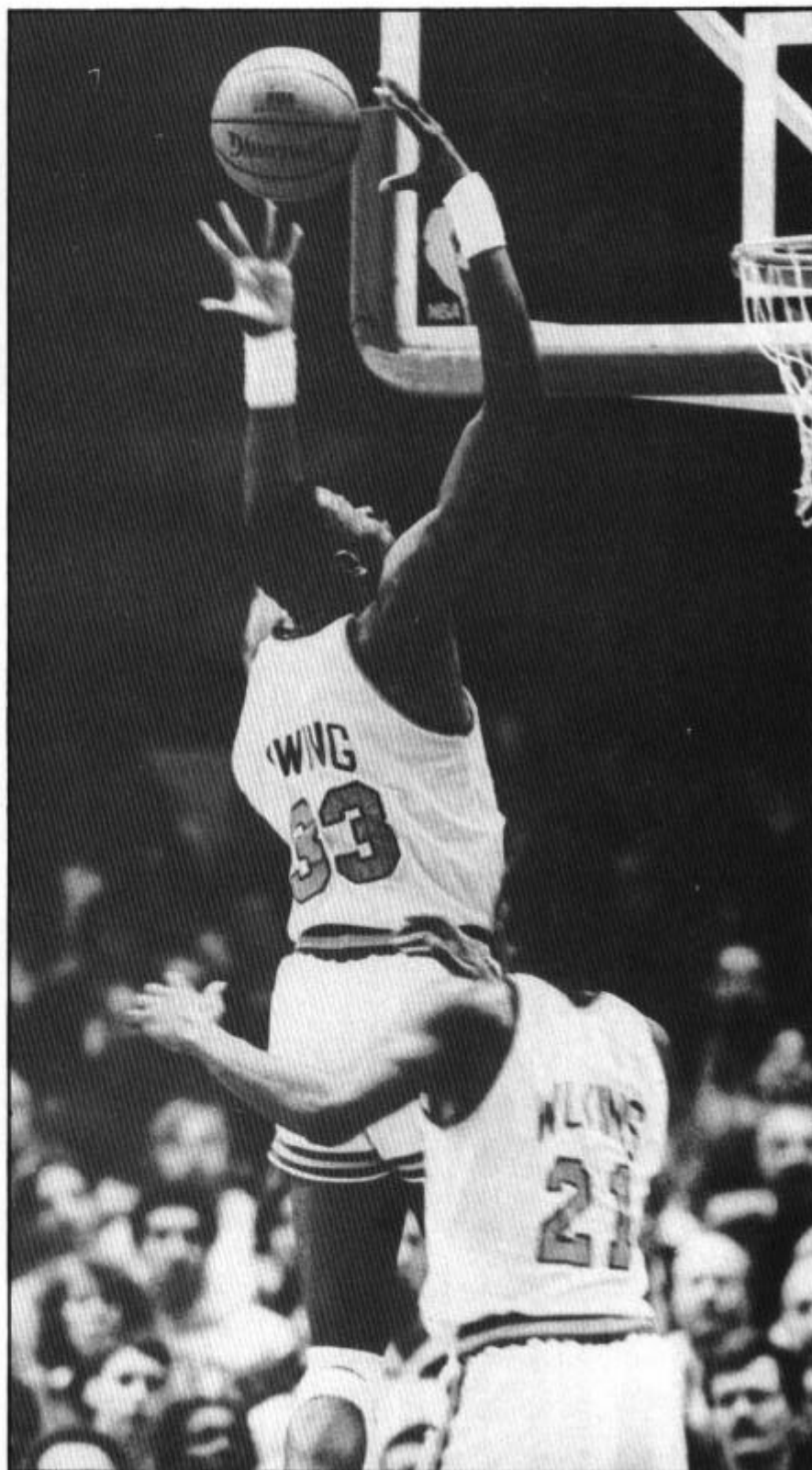
Creemos que en este juego se gana y pierde en el área de 3". Este es un juego fácil, que a veces los entrenadores lo complicamos.

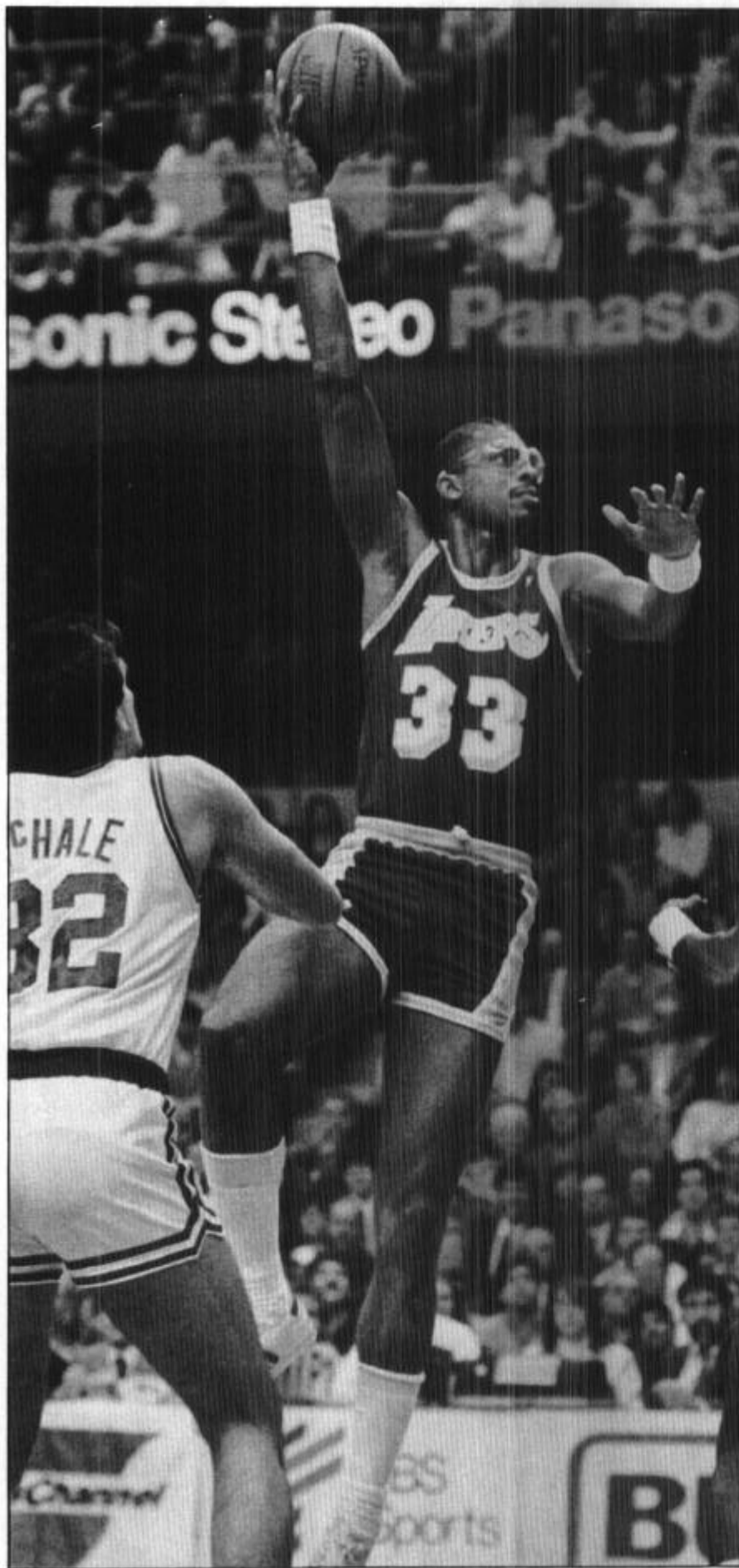
La lógica me dice, que cuanto más resistencia pongamos a que el balón no llegue a esa área, más dificultad tendrá el oponente para anotar; por ello mi equipo tendrá más «chance» para ganar. Por tanto parte de la filosofía general del juego táctico debe ser:

Defensivamente: evitar que el balón llegue al interior del área de 3" lo más consistentemente posible.

Ofensivamente: converger los términos; tratar de hacer llegar el balón con la mayor frecuencia a esa área interior.

Somos de los que no creemos que se pueda ganar un partido tirando 40' del exterior, tiros en suspensión. Es necesario tener buenos tiradores, ello nos va a ayudar a construir nuestro ataque interior más fácil. Para ello la primera cosa a desarrollar en los hombres al-





tos, es progresar el aspecto mental del juego, su estilo y entendimiento.

Nuestra actitud para su progresión

A. *Tener paciencia.* La mayoría de los hombres altos tienen una mejora o progresión lenta dados varios aspectos psicomotrices genuinos: coordinación, tacto, reflejos, etc. Debemos darle oportunidad para jugar; no habrá progresión sin juego real. Van a cometer errores; pero su error es el primer paso para el éxito. **Un error no es un fallo.**

B. *Ser positivo.* Ayudar a construir el éxito sin descorazonar; hay que entender la psicología de los hombres altos; es diferente en la mayoría de los casos. ¿Habéis visto alguna vez a un hombre alto derecho, con caminar seguro y con personalidad?

La mayoría son extrovertidos. Tenemos que ayudarlos en esos aspectos; ponerlos siempre en situaciones que se sientan cómodos y vean su progreso deportivo y personal.

C. *Trabajar cada día.* Podemos empezar los entrenamientos con ellos media hora antes que los demás, con aspectos individuales. Aun es mejor si tenemos la posibilidad de hacer entrenamientos individuales o específicos.

El único problema del hombre alto a veces, es que no lo podemos incorporar a ejercicios generales del equipo; por ello, necesitan ese trabajo individual. Trabajar fuera de la temporada, en campamentos o concentraciones. Tener un gran programa para ese período, no muchos días libres si queremos tener éxito. Usar videos y películas para ayudarlos, sean de ellos o de jugadores importantes en ese puesto. Incorporarlos, si existen, a competiciones de verano. Los jugadores «crecen» en la temporada, y a veces, más fuera de ella.

D. *Tener un programa físico especial.* Donde trabajamos con pesas y carrera. Nosotros usamos todo el año pesas; no estamos convencidos de que las pesas perjudiquen al tiro (alguna excepción). Lo que si hacemos es bajar un poco la intensidad en ciertos períodos importantes de la competición, pero no dejarlo completamente.

E. *Construir el ataque.* En donde vea su integración e importancia, todo ello en función de sus características y habilidades. Definir claramente sus áreas

de juego.

F. Enseñarles a usar ambas manos. Ello le va a ayudar mucho, no sólo en sus tiros; sino también en sus desplazamientos por los dos lados. Debe jugar en los dos lados de la zona.

G. Enseñarle. A recibir el balón; a pasar el balón; a pivotar por la posesión del balón. Su ejecución y el «momento».

H. A jugar. En el poste baja, medio y alto.

Es muy importante preparar a los jugadores a jugar con los pivots. Este juego está dividido en dos tipos de jugadores: jugadores del perímetro; play, escolta, ala baja. Jugadores de interior (pivot y poste) y son el ala alta y el pivot «los animales».

Prepara a los otros jugadores

1) Mostrar y convencer a los demás de la importancia del «hombre alto». Darles entrada con tacto y en función del equipo. No romper tampoco el equilibrio del equipo.

2) Debemos enseñar a los hombres del perímetro cómo leer la defensa. El ochenta por ciento de los errores (pérdida del balón) están en los pases, ello es primordialmente porque los jugadores no saben «leer» la defensa.

3) Debemos enseñar a los hombres del perímetro a cómo servir y «alimentar» a los hombres altos.

4) Enseñarles a jugar sin balón; moverse, a tomar un espacio libre después de haber dado el «balón» dentro.

5) Enseñar y repetir situaciones tácticas donde participen ambos jugadores: perímetro e interior. «Pick and roll»; «old bread»; «butter play».

Algunos «pensamientos» o consideraciones que debemos tener sobre la importancia de los hombres del interior

A. Se gana con los pivots.

B. El mejor ataque que podemos construir es de «dentro a fuera».

C. Si vuestro o vuestros hombres altos convierten entre el 50% al 60%, deben ser de los tiradores importantes, si no es así, usarlos como pasador o bloqueador. Este es el «trabajo sucio» que no gusta a muchos hacer.

Estadísticamente está demostrado que convertimos un promedio de 1 a 3 cada vez que el balón «entra dentro». Debemos dar énfasis en ser jugador de «3 puntos», debemos buscar cada vez la mayor recompensa posible del ataque y esta son 3 puntos. Conseguir que piensen que cada vez

que el balón esté dentro sean 3 puntos; provocamos personales, tiros libres sustitutivos, mejor porcentaje, todo esto para ganar.

D. Debemos enseñar con progresión, no pasar a nada nuevo hasta que no sepan digerir y aprender perfectamente los conceptos fundamentales individuales y de conjunto.

E. El «hombre alto», debe ser uno de nuestros mejores tiradores de tiros libres.

F. Usar videos en vuestros entrenamientos y partidos. Las imágenes nunca mienten.

Los fundamentos

Los básicos ingredientes necesarios para un pivot son:

- La posición.
- El blanco.
- El pase.
- La recepción.
- Movimientos.
- El tiro.

Importantes áreas a mejorar

- Los pies. Es necesario mover los pies con «balance» y selección, fintas, pivotes, etc.
- Las manos. Fuertes, sensibles, reactivas, etc.
- La cabeza. En función siempre de los hombros, visión...



CLINIC INTERNACIONAL DE



ZARAGOZA
24, 25 y 26 de Junio de 1988

ORGANIZA: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto
COLABORAN: Ayuntamiento de Zaragoza
Federación Española de Baloncesto

PATROCINAN:

adidas

Athletica
Johnson-Johnson

VIDEO CLINIC INTERNACIONAL DE ZARAGOZA

Conferenciantes: **DAN PETERSON y ALFRED JULBE**

Dos cintas. Precio: 4.200 ptas.

Indicar sistema:

Beta ☐

VHS ☐

Pagos contra reembolso. Pedidos a:

**ASOCIACION ESPAÑOLA de
ENTRENADORES de BALONCESTO**
Calle Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID
Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81

Áreas básicas de instrucción

— Fuerza. El juego interior no es una cuestión de fineza, cada día evoluciona más y más a un «juego fuerte».

— Dureza. La mayoría de los hombres altos, al principio carecen de dureza y consistencia.

— Coordinación. Este apartado específico lo podemos incluir y trabajar en el programa físico.

— Reacción. Acciones rápidas y con determinación, reflejos, etc.

— Movimientos de ataque. Bien definidos, no es necesario tener mucha variedad.

Exposición de los fundamentos

Posición. La posición fundamental del pivot como punto de partida es el centro geométrico entre la línea de fondo y la línea de tiros libres. En esta posición podemos progresar por igual en ambos lados. Nos gusta que esté mirando hacia el interior del área, si jugamos «doble-post» se están viendo uno al otro, es más fácil controlar a nuestro defensor si estamos de cara a él. Con ello conseguimos que el defensor esté siempre por dentro. La mayoría de los pivots empiezan en posición de espaldas a canasta, en nuestra opinión esta posición de inicio tiene desventajas respecto a la antes expuesta.

No creemos que sea importante el lado donde se coloque la defensa, lo importante es que tengamos una buena y fuerte posición ocupando un buen espacio y con «balance». Queremos que las piernas estén a la altura de los hombros y esté flexionado sobre la base (la mayoría de los hombres altos juegan rígidos). Las manos a la altura de los hombros y los brazos extendidos. Como último detalle y uno de los más importantes es tener paciencia, esperar que las cosas ocurran, dejar que el balón bote o se mueva por encima del tiro libre, estar en posición de pase y no abrirse al balón hasta tener una posición definida, jugar siempre cara al defensor. Permitir a éste que defina una posición suya y entonces reaccionamos pivotando para tenerlo detrás nuestro. No permitir nunca al defensor tener su pie más adelantado del nuestro respecto al balón, así nunca el defensor podrá anticiparse al balón. Con la posición tomada esperar la llegada del balón. «Mantener» la



posición hasta la recepción del balón.

Cuando no consigamos esa posición y el defensor se anticipa, quitar presión y dejar que piensen que nos ha ganado, es el momento de dejar caer el pie y con un reverso-pivot, pedir el balón por dentro del área.

Si nuestro pivot es zurdo lo colocamos inicialmente al lado izquierdo respecto a la canasta donde atacamos y viceversa si es derecha. Así siempre estará en el lado de su mano fuerte. Creemos que es la mejor forma de dar el balón al pivot, no empezar con el balón en su lado, empezar siempre con el balón en el lado opuesto. Pensar que esto es lo más difícil de defender: los «flashs-pivot» hacia el balón.

Leer la defensa. Si la defensa juega siempre por el lado balón nosotros nos levantamos un poco más respecto al balón. Si él continúa jugando por el lado balón, dejamos que tome esa posición y con ello creamos un espacio más grande para que entre el balón. Si por el contrario, nos juega por el lado de la línea de fondo, nos dejamos caer más en esa dirección, así conseguimos que esté por debajo y tendremos un espacio más grande fijándolo por la proyección del tablero. Si nos defiende por delante salimos un paso hacia fuera mirando la línea de tiros libres, con esto conseguimos más visibilidad de «todo el juego», creamos más espacio para el «pase bombea-

do», esta posición nos protege a su vez de la posible falta de ataque. El recibir un «pase bombeado» tiene dos problemas. A. El atacante desplaza al defensor. B. Empezamos muy cerca de la canasta. Hay que tener paciencia, no dejar nuestra posición hasta que el balón esté por encima de nuestra cabeza, mirar al balón, creamos un espacio con la defensa y nos movemos hacia el balón, lo cogemos con los dos pies juntos y con un movimiento continuado nos vamos hacia canasta.

Por último si la defensa nos juega por detrás, lo primero es hacer comprender a nuestro jugador que se gire con el balón y se ponga cara al defensor, esta posición debe ser siempre «3 puntos». Debemos atacar a la defensa y lo primero es ver si al girarnos el defensor está alto y rígido, si es así estará muerto y no le dejaremos que tome otra posición.

Si está alejado al girarnos, tiramos, si crea contacto lo atacamos y ponemos el balón en el suelo viendo cómo reacciona, si nos cierra la línea de fondo giramos y nos vamos por dentro del área. Tenemos que convencer a nuestros hombres altos que usen la mente cuando reciban el balón, no antes. La defensa nos va a decir siempre por dónde vamos a encontrar el camino de convertir. Ella sólo nos puede jugar por tres lados o posiciones: por un lado (dcha o izda), por detrás y por delante. No hay que preocuparse pues sólo puede tomar una posición cada vez. La defensa nos dictará el momento.

El blanco. Es muy importante que el pivot nos dé un «blanco». Ello es una forma silenciosa de comunicarse entre el pivot y el pasador. La mano que lo señala es la contraria al hombro más cercano del defensor. El brazo debe estar extendido y un poco flexionado; el pasador debe pasar siempre a la altura del hombro del receptor más alejado de la defensa. Si nuestro pivot no nos enseña un blanco con su mano, no le damos el balón, con ello evitamos pérdidas de balón.

El pase. Una de las cosas más importantes para pasar al pivot es la habilidad para leer la defensa. Debemos pasar siempre lejos del defensor. Por tanto lo primero es leer la defensa y después ver la posición de nuestro defensor. Si está a dos pasos alejado de



nosotros no intentar el pase al pivot; poner el balón en el suelo y hacer activo al defensor, hacer que se acerque; ello crea mejor espacio de pase. El ideal son tres a cuatro metros de distancia entre el pasador y nuestro pivot; ese es el momento de pasarlo, en cuanto quede libre. Si eres hombre del perímetro y vas a pasar, no te coloques el balón encima de la cabeza antes del pase. Todo el mundo sabe la dirección del pase que vamos a dar.

Si nuestros hombres del perímetro creen en nuestro juego de «3 puntos», deben intentar, siempre que puedan, meter el «balón dentro».

A) «Congelar» la defensa con una finta de pase.

B) El mejor tipo de pase para los hombres altos son los «picados»; tiene

más tiempo de ver llegar el balón.

C) Cada vez que demos el balón al pivot hay que tener en cuenta que debemos movernos y ocupar el espacio libre. Cuando se gira y sigue el espacio interior hay que tomar el camino opuesto donde giró la cabeza. Si no mueve la cabeza tomar la dirección que queráis, con ello al menos evitaremos su ayuda interior.

La recepción. Algo muy importante de enseñar a nuestros jugadores; muchos pases se pierden por una forma no correcta de colocar las manos. Estas deben apuntar hacia el balón, no los dedos. Si el pase es alto nuestros dedos están altos, si es baja, nuestros dedos están bajos. No nos agachamos por la cintura sino por las rodillas. Básicamente el coger el balón lo componen dos cosas: el pararlo y recogerlo. Paramos con las palmas abiertas y al recogerlo lo atraemos hacia nosotros. No tener cerca los brazos del cuerpo, siempre alejados del cuerpo en la recepción, luego lo atraemos hacia nosotros con los codos hacia fuera. Si la recepción del balón la hacemos cerca de nuestro cuerpo, el defensor puede interceptarlo con su mano. **Coger el balón con los ojos.** Lo miramos cuando lo tenemos entre las manos; muchos pivots pierden el pase porque empiezan su movimiento antes de recibir el balón.

Movimientos. Vienen dictados por la defensa; dejar que nos diga lo que debemos hacer. Cuando el balón llega dentro tenemos prioridad para hacerla.

— Si el balón nos llega en el poste bajo, pensamos en convertir.

— si nos llega en el poste medio, primero pensamos en anotar y luego en pasar.

— Si el balón está en el poste alto, pensamos en el pase. En cuanto recibamos el balón tendremos la mente despierta y rápida acción. La primera prioridad es ser jugador de «3 puntos».

El tiro. Sólo se necesitan tres tipos de tiro para ser un buen pivot:

— Tiro en suspensión, sin o con previo aviso.

— El gancho y gancho en suspensión. Esto último es muy bueno contra defensa en zona.

— Finta y movimiento interior. Generalmente viene precedido de un bote y buscando contacto.

CAMPUS DE BALONCESTO EN U.S.A.: OTRA MENTALIDAD

Por **ANGEL MANZANO POLO** (Entrenador de Baloncesto)

El pasado verano tuve la oportunidad de trabajar en dos campus americanos de baloncesto, en los que pude comprobar algunos detalles de por qué el baloncesto USA es el primero del mundo.

En primer lugar, existen 3 tipos de campus de baloncesto allí en verano:

1.º "Invitational camps". Son campus a los que sólo se puede acudir por invitación. Generalmente, asisten los mejores jugadores de 3.º y 4.º año de "High School" (1) ("Juniors y Seniors") de la zona donde estén encuadrados. Asimismo, los entrenadores suelen ser seleccionados de las universidades y "High School" del área. A ellos acuden, como meros ojeadores, los entrenadores jefes y asistentes de las más prestigiosas universidades de todo el país, con la intención de descubrir nuevos talentos. Es curioso que, sin embargo, según las reglas de la NCAA, no pueden hablar directamente con ellos, para ofrecerles algo concreto, hasta el quince-treinta de septiembre.

Entre este tipo de campamentos destacan los famosos "Five Star" en Pennsylvania y el que cada año patrocinada la marca Nike en una universidad diferente.

Por el primero de ellos han pasado entrenadores como Denny Crum (Louisville), Jerry Tarkanian (Nevada-Las Vegas), Gene Keady (Purdue), Bobby Knight (Indiana), Digger Phelps (Notre Dame),... En sus canchas han mejorado su juego nombres como Patrick Ewing, Moses Malone, Michael Jordan, Isaiah Thomas, Mark Aguirre, Dominique Wilkins, Jim Paxson, Jeff Ruland,...

El Campus Nike, el pasado verano,

se ha celebrado en el mismo lugar que el campus de los Nets, en Princeton University, New Jersey.

2.º Campamentos organizados por casi todas las universidades del país, durante dos o tres semanas del verano. Sus objetivos son tres:

a) Prestar servicio a la zona que rodea a la universidad, poniendo a sus entrenadores experimentados al servicio de los jóvenes jugadores.

b) Tener controlados a los nuevos talentos.

c) Conseguir ciertos ingresos económicos.

La edad de los asistentes suele estar comprendida entre los ocho y los dieciocho años y la duración habitual de cada turno del campus es una semana.

3.º Campamentos privados que buscan como objetivo fundamental el de cualquier empresa privada: beneficios económicos. La edad de los participantes normalmente va desde los ocho a los veinticuatro años.

Las dos experiencias que yo he tenido oportunidad de vivir han sido en campamentos del segundo y tercer tipo.

La del segundo tipo ocurrió en una universidad del estado de Pennsylvania. Se trata de un pequeño "College" encuadrado en la primera división universitaria, lo cual no significa que empezase en la tercera y fuese subiendo, sino que dedica al programa de deportes una cantidad de dólares suficiente para pertenecer a ella. Por supuesto, en este primer nivel están encuadradas todas las grandes.

Pertenecer a la Primera División supone contar con unas extraordinarias instalaciones, que contribuirán en gran medida a que el campamento sea un éxito.

Contábamos con cinco canchas com-

pletas y siete canastas sueltas en un enorme pabellón y otras dos completas y cuatro sueltas en otro más pequeño y antiguo situado a unos cien metros del primero. Como es habitual desde hace muchos años en USA, las cinco canchas del pabellón grande quedan reducidas a una para seis mil espectadores con, simplemente, correr las gradas de madera plegables situadas contra todas las paredes. Nunca entenderé por qué aquí no se utiliza asiduamente este sistema cuando todo el mundo conoce sus ventajas.

Estos campamentos están pensados para una sola semana, por lo que el ritmo es frenético. Los jugadores son sometidos a diez horas diarias de baloncesto, desde las ocho de la mañana hasta las nueve de la noche, con descanso intermedio de una hora y media para cenar.

El interés de todos porque lo que se hace sirva de algo, es tremendo. Desde el mismo instante en que comienza cada sesión hasta que termina no se respira más que trabajo a destajo por parte de técnicos y jugadores, a nadie le importa el nivel de los asistentes.

El estilo americano no es corregir minuciosamente la técnica individual, como muchos aquí; es realizar el mayor número posible de repeticiones para conseguir un mecanismo invariable. Sólo corrigen cuando algún movimiento es claramente perjudicial. Esto explica el hecho de que la mayoría de los jugadores americanos posean algún movimiento de diseño propio.

A un entrenador español puede parecerle a simple vista que sus homónimos americanos no poseen el nivel técnico esperado; sus intereses van encaminados a que los entrenamientos sean cada vez más intensos, a que los

(1) Niveles correspondientes a nuestros 3.º de BUP y COU.

jugadores se mentalicen de tal manera que no reduzcan sus entrenamientos a los que hacen con el equipo y aprovechen cualquier rato libre para ir a machacarse, a que el equipo actúe como una piña tanto en entrenamientos como en partidos y a que la figura del entrenador sea respetada por encima de cualquier otra cosa.

Respecto a lo anterior, he de decir que ayuda mucho la mentalidad americana. Desde que son muy pequeños están oyendo constantemente que todo lo que quieren conseguir en la vida va a ser a través de un enorme trabajo que deben asumir en todo momento. El jugador americano nunca culpa de que él sea bueno o malo a su entrenador. Puede opinar acerca de su manera de entrenar, pero va a seguir empleándose al 100% en cada sesión y, lo más importante, lo va a acompañar de un montón de horas por su cuenta para seguir progresando.

Un chaval americano no discutirá prácticamente nunca las decisiones de su "coach". Acata sus órdenes y las ejecuta sin pararse a pensar si son acertadas o no. Como botón de muestra sirva decir que el jugador nunca llama a su entrenador por su nombre, sino que lo hace por el apellido, añadiendo antes "Mr." o "Coach" o, simplemente, con esta última palabra. Este mismo trato es recibido del resto de la sociedad americana. Tanto la opinión pública como los padres de la comunidad educativa consideran el "coach" tan importante o más en la educación de sus hijos como al profesor de matemáticas o lenguaje.

Asimismo, el ambiente entre entrenadores no es en ningún momento de crítica de lo que uno hace o deja de hacer. Todo el mundo respeta lo que los demás hacen e intenta ayudar si es necesario. Es curioso que al más prestigioso de todos los entrenadores no se le rasgarán las vestiduras por encontrarse con el más inepto de todos los equipos. Aplican su teoría de que trabajando duro se llega lejos y adelante.

La experiencia del tercer tipo la he realizado a través de una organización española que envía chavales de hasta veintidós años a un campamento privado, donde la mayor parte de los jugadores son de aquel país.



Se celebró en dos campus de universidades encuadradas en la Tercera División universitaria, con lo que el nivel de las instalaciones era algo inferior.

Los programas aquí estaban pensados para que los chavales permaneciesen de tres a cinco semanas, por lo que las horas de baloncesto al día se reducían a seis-siete.

Durante este campamento tuve la oportunidad de dirigir durante un partido los españoles, entre los que encontraban dos jugadores de Segunda División, seis o siete juniors de equipos con cierto nombre y, algunos jugadores más de categoría juvenil. El equipo al que nos enfrentamos era el High School campeón de New Jersey, considerado entre los mejores de USA del año pasado. Entre sus jugadores sólo había dos "Seniors" (COU), cuatro "Juniors" (3.º BUP). Su nombre, St. Anthony, creo que no lo olvidaré en la vida. Nos masacraron de 70 puntos sin utilizar su presión todo campo más que los primeros minutos del partido.

Por si alguien duda del nivel de estos jugadores, allí se encontraban, espiándoles, el entrenador jefe de Syracuse, un asistente de Saint John's (el propio Lou Carneseca había estado viendo un partido suyo el día anterior), un asistente de Georgetown, un asistente de Connecticut, otro asistente de St. Peter's.

Para mí, las conclusiones más importantes fueron las que ya comenté más arriba: Obediencia plena a todo lo

que diga el entrenador, no importando nunca el porqué, fé ciega en cualquier estrategia pensada por él, roles perfectamente asumidos por cada uno,...

Sin embargo, lo más interesante fue lo que me comentó el entrenador de este equipo al final, me dijo: "el misterio de nuestro nivel de juego es que los jugadores entrenan todos los días del año, no existiendo ninguna frontera que les pueda frenar", añadió: "Estás viendo cómo acuden todos a mí a preguntarme qué han hecho mal durante el partido, la razón es que esta misma tarde van a entrenar por su cuenta para intentar mejorar lo que yo les diga".

Me comentó además que cuando no podían entrenar en el gimnasio de su colegio buscaban cualquier campo por la calle, si el tiempo le permitía o se lo pedían a otros colegios.

Como muchos de los lectores saben, en la NCAA está prohibido entrenar desde final de temporada hasta mediados de octubre, por lo que, en contra de lo que muchos piensan, el éxito del baloncesto americano se encuentra en el intensísimo trabajo realizado durante los años de formación.

Algunas costumbres de los jugadores durante estas dos experiencias fueron:

- Nunca se perdían ningún entrenamiento, por muy cansados que estuviesen o incluso lesionados.
- Cualquier observación o petición del entrenador lo realizaban con buena cara, ya fuese en entrenamiento o en partido.
- Asumían perfectamente los roles de cada uno dentro de la organización del equipo, desde el trabajo más ingrato hasta lo más agradecido. Incluso una semana que se experimentó que ellos mismos se organizaban y dirigiesen mantuvieron al mismo nivel.
- Era muy extraño que los jugadores protestasen las decisiones de los árbitros.
- Entre los entrenadores americanos es bastante normal castigar con alguna carrera, o flexiones, o... cuando las cosas no salen bien. Es admirable la manera en que se resignan a hacerlo.
- A pesar de que los campus se desarrollaron durante su tiempo de vacaciones, nunca había problemas para que fuesen pronto a la cama.

DEFENSA POR REGLAS

Por **ROBERT T. DE VRIES** (Ex-Seleccionador Holandés)

La defensa ha dejado de ser la responsabilidad de un defensor contra un atacante, se trata de mucho más.

Los sistemas de ataque y las cualidades y habilidades individuales de los atacantes han mejorado tanto que la defensa tiene que hacer algo. Esto puede ser: dirigir y contener al ataque, 2x1, rotaciones,... Esta mejora supone crear grandes problemas a los defensores, como: ¿hacia dónde obligar al ataque, cómo y dónde contenerle, quién va a hacer el 2x1 y dónde, quién será el primero en rotar y quién no lo hará?

Para evitar estos problemas nosotros utilizamos la «Defensa de Reglas». En dos artículos intentaré explicar en qué situaciones hay que desarrollarla. Decidí hablar sólo sobre defensa medio campo, porque de otra manera los artículos habrían sido demasiado extensos para esta revista.

La primera parte de este primer artículo trata sobre defensa en el lado del balón y describe brevemente las técnicas básicas para defender al hombre-balón y a los atacantes a un pase de distancia. La segunda parte de este primer artículo describe las posiciones de defensa en determinadas posiciones.

DEFENSA EN EL LADO DE BALÓN

- A. Del jugador con el balón.
- B. Del jugador a un pase de distancia del balón.

Además de esas dos partes, yo dividí mi defensa en posiciones:

- a. Defensa del Base
- b. Defensa del Alero
- c. Defensa del Pivot

A. Defensa del jugador con balón

1. Distancia y uso de las manos
2. Paso de recuperación cuando el atacante empieza a botar.
3. Uso de las manos defendiendo al driblador.
4. Deslizamientos defensivos y paso de recuperación.

5. Paso de aproximación.
6. Uso de las manos tras coger el balón el driblador.

7. Salto hacia el balón tras un pase.
1. Distancia y uso de las manos

El defensor de un atacante en triple amenaza, tiene que intentar que botar le sea lo más difícil posible. El defensor debe usar ambas manos para evitar que el driblador eche el balón suelo. El jugador en defensa tiene que intentar poner sus manos por debajo del balón.

Con esta acción forzamos al atacante a comenzar su bote hacia atrás, lo cual puede ser una gran ventaja para el defensor.

La distancia debe ser tan corta como las posibilidades de atacante y defensor permitan.

2. Paso de recuperación cuando el atacante empieza a botar

Tan pronto como el atacante consigue echar el balón al suelo, el defensor debe saltar hacia atrás. Por tanto, el término «paso de recuperación», no es totalmente correcto, sería mejor hablar de «salto de recuperación». El defensor tiene que utilizar ambos pies para impulsarse. Una vez haya llegado al suelo de nuevo, debe estar preparado para forzar el bote hacia el lado que hayamos convenido.

3. Uso de las manos defendiendo al driblador

El defensor tiene que mover las manos muy agresivamente durante el bote. Debe utilizar fintas defensivas (como los movimientos de una serpiente), sin llegar nunca a alcanzar al defensor: ¡no hay que hacer faltas! Mientras tanto se debe seguir mirando al balón. El defensor debe intentar desviar cualquier pase del driblador.

4. Deslizamientos defensivos y paso de recuperación

Cuando defendemos al driblador utilizamos los deslizamientos defensivos. Puntos importantes son: Las rodillas deben permanecer constantemente flexionadas, el peso debe caer entre las

dos piernas, cuanto más juntos estén los pies, menos equilibrio tiene el cuerpo del defensor. Es más fácil moverse con un pie adelantado y otro atrasado. La clave de una defensa agresiva es no parar nunca de moverse.

Paso de recuperación: debido a que el defensor debe estar tan cerca del atacante en triple amenaza como nosotros queramos, existe la posibilidad de ser superado con el bote. Es casi imposible mantenerse en frente del balón mediante deslizamientos en estas ocasiones, necesitamos algo extraordinario: El paso de recuperación. Este paso consiste en una zancada larga en la dirección en que se marcha el driblador. El defensor se gira totalmente en esa dirección y comienza un esprint auténtico, sin embargo, sólo hace una zancada de este esprint, para luego, cuando haya recuperado la posición, volver a deslizarse.

La larga zancada del comienzo de la recuperación se realiza con el pie atrasado, seguido de una zancada larga del originario pie adelantado (como esprintando). Los brazos tienen que ayudar con fuerza a ese movimiento de piernas.

5. Paso de aproximación

Cuando el atacante agota el bote, el defensor tiene que acercarse a él todo lo que pueda. Tiene que mantener las rodillas flexionadas, la base de apoyo más ancha de lo normal y un pie adelantado.

6. Uso de las manos tras coger el balón el driblador

El atacante deja de botar. El defensor se acerca utilizando los brazos y las manos como un molino de viento moviéndose a tirones. Luego intenta situar los brazos delante del balón y seguirlo con ambas manos en su movimiento.

7. Saltar al balón tras el pase

Si el atacante consigue dar el pase, el defensor tiene que saltar en la dirección de este (posición de ataque al balón).



D.N.I.: 2429347-H

Teléfs. 521 38 68 y 522 78 73

PRECIO I.I.

OBRAS EN DISTINTOS IDIOMAS, FRANCES E INGLES, CONSULTEN TITULOS Y PRECIOS

NOMBRE Y APELLIDOS

DOMICILIO

POBLACION

RUEGO REMITAN CONTRA REEMBOLSO LAS SIGUIENTES OBRAS:

Se dispone además de 8500 títulos deportivos de toda clase de deportes. Soliciten catálogo gratuito.



ENTREVISTA CON MONCHO MONSALVE

Por **FRANCO PINOTTI** Fotos **JOSE M.ª AROLAS**

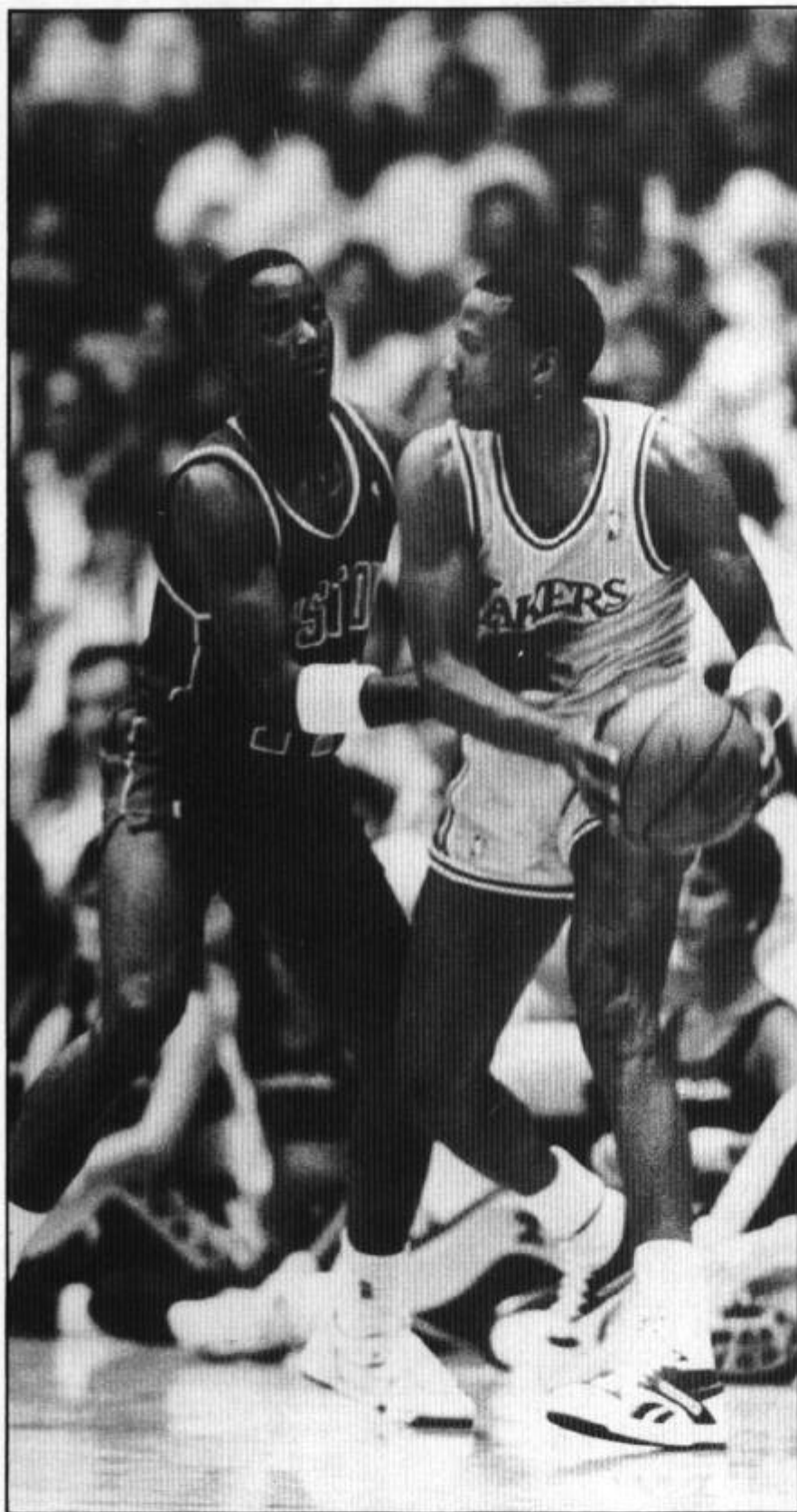
Uno de los personajes más representativos de nuestro baloncesto es, sin duda alguna, Moncho Monsalve. Hablar de él sería contar mil y una anécdotas relacionadas con el baloncesto nacional e internacional; hablar de un hombre dedicado al baloncesto por elección y por pasión; de un carácter extrovertido hasta el lími-

te, agradable con los amigos, no tanto con quienes no lo son, que generalmente son los menos.

Moncho Monsalve a lo largo de tantos años como jugador de baloncesto, antes, y como entrenador, después, ha sabido siempre recoger alrededor de su figura opiniones contravertidas —desde genio hasta fantasmón—, pe-

ro una cosa nadie le puede quitar: que es un hombre con personalidad, con carisma, que sabe lo que se dice y lo que se hace.

Ahora, tras una corta pausa de «reflexión», como dice él, ha vuelto a los ruedos, intérpretese las canchas de juego. Y ha vuelto demostrando que el período de reflexión le ha asentado to-



B. Defensa del jugador a un pase del balón

1. Distancia entre defensor y atacante
2. Distancia y posición del defensor entre el balón y el receptor del primer

pase

3. Impedimento: Posición cerrada
4. Intercepción: la mano más cercana al balón
5. Deslizamientos defensivos
6. Corte hacia el balón

7. Corte alejándonos del balón

8. Cerrarse hacia abajo o afuera

1. Distancia entre defensor y atacante

Depende de la distancia entre el balón y el atacante a un pase de distancia. Cuanto mayor sea, mayor puede ser la separación entre atacante y defensor.

2. Distancia y posición del defensor entre el balón y el receptor del primer pase

El atacante preparado para recibir el primer pase puede situarse en una franja de pase hacia dentro de 6 metros, hacia fuera de 6 metros también u horizontal al balón. El defensor de un posible receptor en horizontal debería ceder en la presión y flotar, su posición debería permitirle desviar el pase directo, parar una penetración en dribling o forzar un pase picado lento o bombeado a su hombre cuando corte para una puerta atrás. Cuando su hombre haga la puerta atrás llega a una situación de pase vertical. Si la distancia entre el balón y el atacante a su pase de distancia llega a ser menor que unos dos metros, abandona a su hombre y va a hacer 2x1 al hombre con balón. Esta es una situación de ayuda y recuperación. El defensor de un hombre en una franja hacia dentro de 6 metros debe impedir todos los pases a este atacante, adoptando una posición correcta.

3. Impedimento: Posición cerrada

La colocación de impedimento es una posición cerrada. Significa que el defensor está situado con la espalda hacia el interior de la cancha, con su cuerpo casi completamente en la línea entre el balón y el receptor. Se sitúa a dos tercios de la distancia hacia el balón. El defensor nunca se abre hacia el balón, sino que permanece cerrado en puertas atrás, fintas de recepción o comienzos de penetración y vuelta atrás en círculo. En estos casos, él sólo cambia el lado de orientación girando su cabeza y utilizando el otro brazo en la línea de pase.

4. Intercepción. Mano más cercana al balón

Para robar el balón, el defensor debe intentar utilizar la mano más cercana al balón, sin abrirse a éste.

5. Desplazamientos defensivos

Lo más importante aquí es: nunca cambiar pie delantero pie trasero. Defendiendo sobre la línea de pase nos

deslizamos adelante-atrás. Si defendemos el pase del base al alero del lado izquierdo de la defensa, el defensor tiene que mantener su pie derecho apuntando hacia la línea lateral y el izquierdo (pie de atrás) apuntando al medio de la cancha.

6. Corte hacia el balón

No permitimos que ningún atacante gane la posición con respecto al balón. Los defensores tienen como obligación alejar a los que intentan cortar el balón.

7. Corte alejándose del balón

Se trata de una puerta atrás. El defensor permanece en una posición de impedir el pase, sin embargo, en vez de mirar por encima de su hombro exterior, lo hará por el interior usando el brazo del mismo lado para interceptar el balón. No hay que seguirle hasta donde vaya, lo que ocurre es que nos lleva al lado de ayuda, donde permanecemos con distancia.

8. Cerrarse hacia abajo o afuera

«Ciérrate hacia abajo o hacia fuera, si tú quieres» es una técnica muy especial. Es, en realidad, una técnica de defensa en lado de ayuda, pero debido a los 2x1 y a las rotaciones es también importante en el lado del balón. Cerrarse hacia abajo, hacia el hombre que tiene balón o hacia el que lo recibirá, se hará en esprint 2/3 de la distancia. El último tercio tendrá que utilizar deslizamientos defensivos con el peso de la pierna de atrás y el brazo adelantado levantada. A este deslizamiento se le llama también «tartamudo».

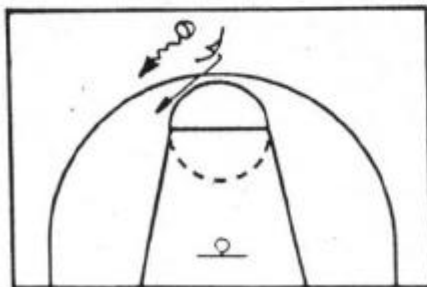
POSICIONES DE DEFENSA

- Defensa del Base
- Defensa del Alero
- Defensa del Poste

Defensa al base

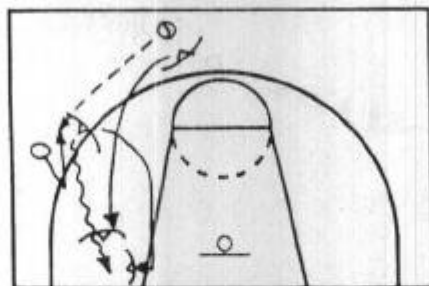
Regla: Forzar el dribbling hacia el lateral, la esquina o la línea de fondo.

No permitir nunca al botador cambiarse de lado defensivo.



Defensa al alero

La mayoría de las defensas se abren al balón tan pronto como el alero cruza la línea de la zona. Nosotros no.



Regla: Nunca abrirse al balón sino permanecer en una posición que impida el pase.

Impedir el pase del base al alero constantemente, pero cuando reciba el balón, presionarle de tal manera que lo único que pueda hacer sea botar.

Regla: Si bota sólo puede ir hacia la línea de fondo o la esquina, nunca hacia el centro.

Regla: Cuando el alero bota a la esquina, 2x1. El que viene al 2x1 es el base.

Al alero le echamos hacia la línea de fondo, lo cual no significa que vayamos a dejar que nos la gane.

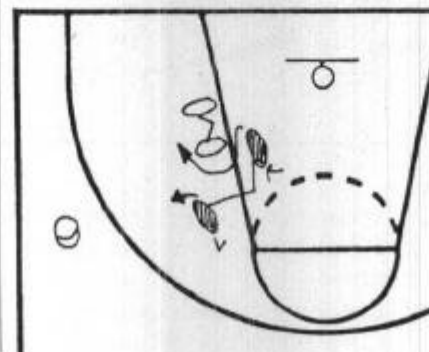
Regla: Parar al driblador en la línea de fondo: cierre de línea de fondo. Cuando el alero comienza a botar, utilizar el paso de recuperación, no hacer falta.

Tan pronto como el alero deja de botar, el defensor se tiene que acercar todo lo posible a él. Intentar evitar el pase de vuelta al base y el de inversión del ataque.

Defensa al poste

Regla: Cada vez que un poste recibe el balón hay que hacerle 2x1. La mayoría de las veces el pase le llega desde el alero, el 2x1 debe llegar de este último.

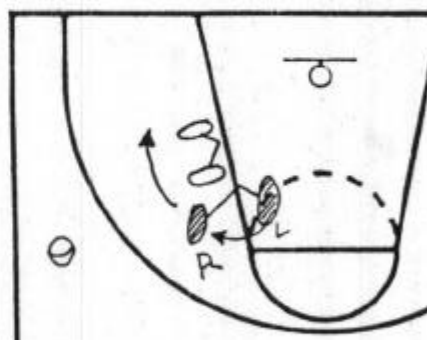
Hay que forzar al poste a sacar el



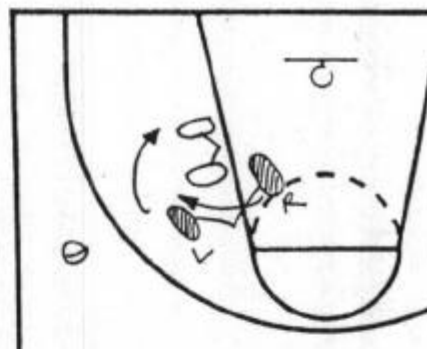
balón fuera de nuevo.

Muy importantes son las diferentes maneras de impedir que reciba el balón. Comunmente son tres:

1. Desde la posición de impedimento de pase, meter la pierna interior por delante del atacante, cruzándola, y, posteriormente, apoyándose en su pierna superior, dándole la espalda.



2. Desde una posición abierta hacia el balón, meter la pierna de fuera por delante del atacante y apoyarse sobre la espalda.



3. Desde una posición que impida el pase, colocarse delante del atacante mirando hacia él después de meter la pierna de fuera.

Los tres modos de colocarse delante del poste tienen la misma desventaja: un buen atacante que sea fuerte puede echar al atacante hacia fuera y, tras un pase de inversión, encontrarse con un gran espacio. Estas posiciones defensivas en el poste son sólo posibles con una gran presión a los jugadores de perímetro.

Todos los jugadores tienen que aprender a defender en todas las posiciones. Los bases tienen que saber defender en posición de poste y los postes en posición de base.

Recuerda que antes de empezar con las «Reglas», tienes que haber enseñado a tus jugadores la técnica de defensa.

davía más en la élite de nuestro baloncesto. Ha sabido recoger un equipo que se estaba hundiendo a todos los niveles, el Grupo Ifa, levantarlo y colocarlo en la máxima categoría de la élite del basket hispano, la A-1 de la liga ACB.

CLINIC: ¿Cómo empezaste tu carrera de entrenador?

MONSALVE: Trás de mi etapa de jugador, y al sufrir una fuerte lesión que me dejó k.o. para jugar, tenía ya en la cabeza que me iba a dedicar a esto. En aquella época aproveché una beca de estudio que tuve para ir a Estados Unidos y a la vuelta ya estaba metido en el asunto. Tuve la oportunidad de ir a Mataró, fue bien la cosa, ya que subimos a primera, y ya sin parar hasta ahora.

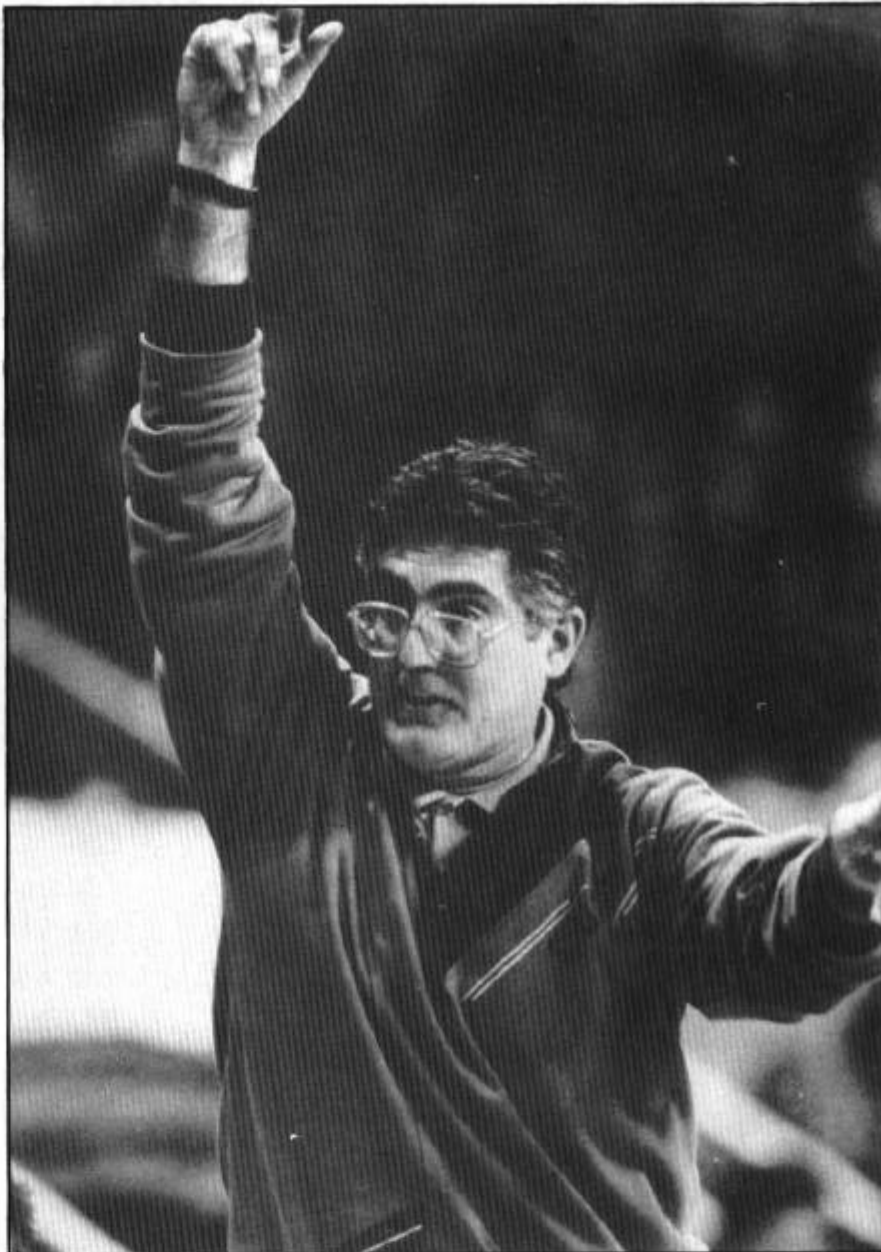
CLINIC: Háblanos de la evolución de tu filosofía de juego.

MONSALVE: Además de tener la ventaja de contar con buenos entrenadores en la época de jugador, el caso de Pedro Ferrándiz y Lester Lane, de los que aprendí muchas cosas, muchos matices, tuve la suerte de conocer, en el viaje a Estados Unidos, al que yo creo que es el genio más grande del mundo en este juego: Asa Nikolic, el profesor Nikolic, el que fuera entrenador de la gran Ignis, de la Selección Yugoslava y de un sinnúmero de equipos, el último de los cuales, la Jugoplastika que, a lo largo de todo este último año, ha recibido el asesoramiento de este gran entrenador con los resultados que todos hemos podido apreciar.

Una de las cosas más importantes que me dijo fue lo siguiente: *«ten cuidado, tu que eres muy joven, no te deses deslumbrar por este baloncesto (el americano), que éste es un mundo diferente al nuestro»*.

Aquello me hizo reflexionar mucho y creo que trazó el sendero por donde ha discurrido mi filosofía de juego.

El terna lo enfocaría bajo dos vertientes. En el baloncesto de alta competición, donde los resultados lo son todo, hay que intentar buscar un punto medio de equilibrio entre el valor de los jugadores y sus características, y el baloncesto que tu crees, o mejor dicho que tu conoces, que esto es lo más importante: que conozcas el baloncesto que quieras hacer. Este equilibrio es lo más importante. A partir de ahí, yo tengo muy claro que el baloncesto es rit-



mo e intensidad, que la fuerza defensiva es importantísima y que una buena selección de tiro es capital.

CLINIC: ¿Qué diferencias notas entre el basket de cuando tu jugabas y el de ahora?

MONSALVE: Curiosamente, aunque parezca una estupidez, teníamos más ilusión que ahora y esto no sólo en el orden del baloncesto, sino en toda. Entonces era un baloncesto sacrificado, de malas canchas, pésimos balones, pocos materiales, mínimo dinero, pero teníamos lo más importante: la ilusión, que nos hacía superar cualquier obstáculo. Ahora me parece que no es así. Mucho dinero; todo tan perfecto, pero noto que falta aquella ilusión de antaño. Por lo que se refiere al balan-

cesto como juego, evidentemente los jugadores ahora son mucho más atléticas, se entrena más con medios cada vez más sofisticados, el nivel de técnicos ha mejorado de forma espectacular, y el juego es de un notable nivel técnico y táctico.

CLINIC: ¿Qué cambiarías del basket actual?

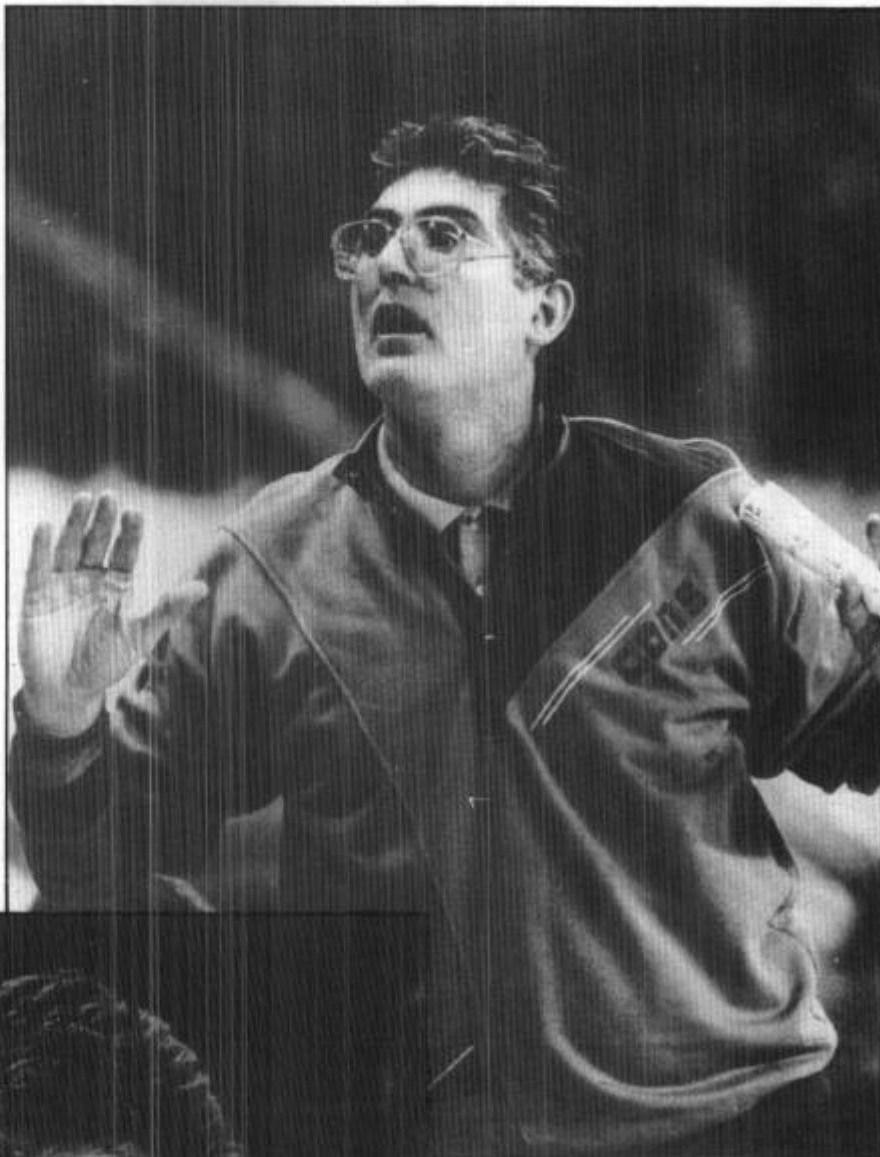
MONSALVE: Tendríamos que definir entre todos, principalmente los dirigentes deportivos, lo que es el baloncesto de competición y lo que es baloncesto de formación. Los entrenadores y directivos de clubs estamos enseñando más a ganar que a jugar. En la alta competición creo que los entrenadores estamos asustados y esto debería cambiar porque somos profesionales

y tenemos que ofrecer el máximo rendimiento posible al margen de las reglas de juego que muchas veces condicionan a todos los deportes de alta competición.

En el baloncesto de formación creo que se enseña muy mal a jugar. Pienso que a los chicos y chicas se les explica demasiado la historia esta de los sistemas en lugar de enseñar técnica y táctica individual. La metodología de la enseñanza es muy mala en la formación y en mi opinión hacemos demasiadas cosas pensando o creyendo que el baloncesto es muy difícil, cuando es una cosa fácil, difícil de hacerlo bien, que es un concepto que, por cierto, aprendí de Nikolic.

CLINIC: Haznos una evaluación de la liga española con respecto a las restantes ligas.

MONSALVE: A los únicos que yo creo que a lo mejor algo tenemos que envidiar es al baloncesto italiano, y no precisamente en el nivel de juego, que no pienso sea superior que el nuestro. Lo que sí ellos tienen es una mayor competitividad debido a la igualdad



entre 6-8 equipos, y esto es importantísimo. De allí también tendríamos que coger algo ya más difícil: Italia es un país eminentemente deportivo, no sólo del basket, y a la profesionalidad de jugador, dirigente, entrenador, su organización, es netamente superior. Creo que nuestros jugadores son mejores que los italianos, e incluso los americanos de nuestra liga son mejores, pero ellos saben hacer mejor todo lo que no sea estrictamente el juego. Con las demás ligas no hay punto de comparación: están a años luz y la única que tiene interés es la yugoslava, por la calidad de sus jugadores.

CLINIC: ¿Defensa o ataque?

MONSALVE: Insisto: constante defensa. Es un factor esencialmente animico; para mí en defensa, el deseo de hacer algo bien es fundamental y no soy de los que piensan que el juego

es un 60% de defensa o 40% de ataque: yo quiero equilibrio entre las dos cosas, pero el máximo de cada una: 100% de defensa y 100% de ataque.

CLINIC: Define el tipo de jugador que te gusta.

MONSALVE: Hay muchas cosas importantes. La calidad atlética en nuestro juego es primordial. La técnica individual y la táctica individual, o sea el conocimiento del juego: personalidad, ilusión y carácter ganador. ¿Unos ejemplos como referencia? José Biriukov y José Montero. Lo mejor de los dos para mí harían el jugador perfecto.

CLINIC: Tu equipo ideal ¿qué características debería tener?

MONSALVE: Ilusión, personalidad, ritmo, equilibrio.

CLINIC: ¿Cómo debe ser el entrenador?

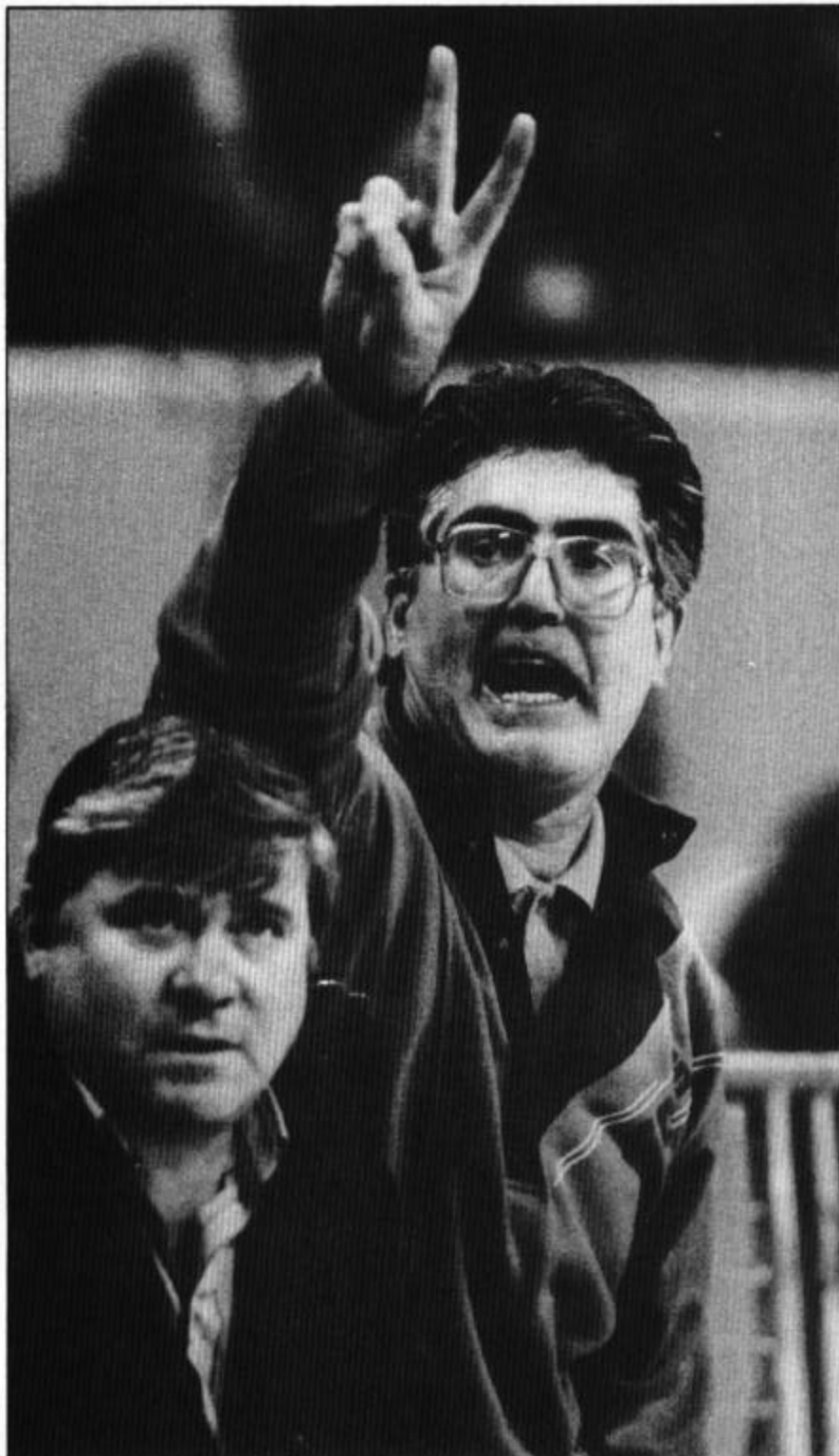
MONSALVE: En la alta competición, sin duda alguna, debe ser un profesional, aunque creo que este nivel de profesionalización hay que alcanzarlo en todos los estratos si se quiere mejorar individualmente y colectivamente. En el nivel de formación debe ser un buen enseñante, hay que enseñar a jugar entre otras cosas porque si se juega bien normalmente se gana. Lo malo es que muchas veces sólo se quiere enseñar a ganar sin lo otro: enseñar a jugar. Incluso en este aspecto, el entrenador de alta competición, que normalmente trabaja para hoy, debe pensar en el mañana y ser consciente que en su trabajo diario debe haber siempre una reserva de tiempo para dedicar al futuro. Hay que ser preparados, sensibles y apasionados.

CLINIC: Unos consejos a los que se inician en la carrera de entrenador.

MONSALVE: Tener muy claro que es lo que quieren hacer; saber las reglas de juego; tener su futuro claro, saber dónde trabajan y recordar que este juego no es nada complicada. Sobre todo tener que sacarle el mejor provecho, y hacer un baloncesto en función de estas características y estos objetivos. Luego, mucha ilusión y querer esto además de sentirse realizados a través de una profesión, aunque ella se pueda limitar a una canasta y a un balón.

CLINIC: Rómpenos un poco tu imagen de Moncho bohemio.

MONSALVE: Yo soy consciente de que todos cometemos muchos errores

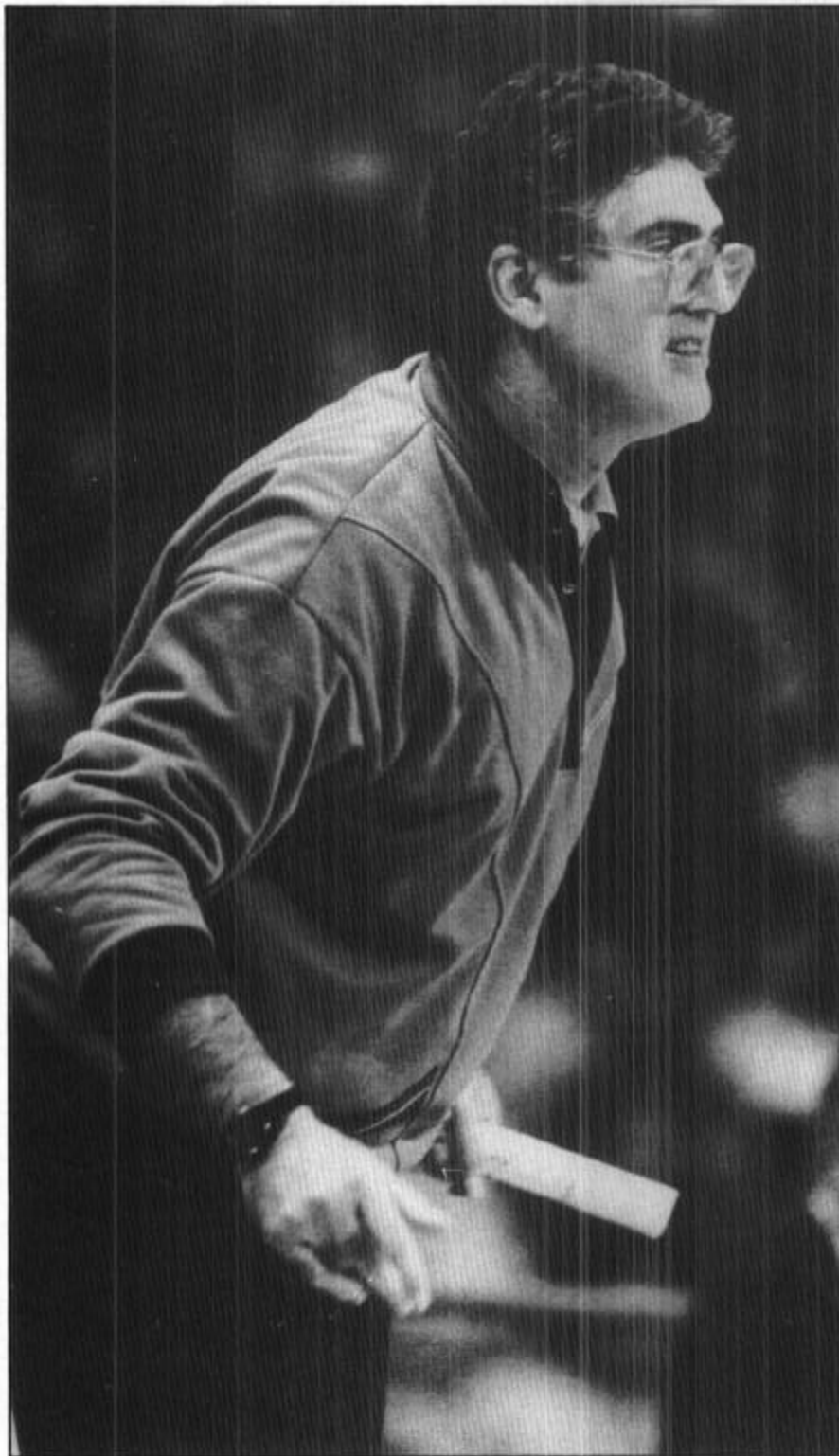


y yo como el que más, pero quiero dejar claro que, por encima de todo, amo la libertad. Se que soy muy tenso, demasiado temperamental, muy apasionado, soy buena persona y tengo unos valores muy claros de lo que es la amistad y la fidelidad a las cosas; creo conocer la sociedad y el mundo que estamos creando ya que de muy joven tuve que trabajar, pero

por encima de todo amo mi libertad y quiero ser feliz, y si veo coartada mi libertad y mi felicidad, en el baloncesto como en la vida personal, tengo que tomar mis decisiones. Si esto es ser bohemio, pues lo seré.

CLINIC: ¿Entrenador, periodista o conferenciante?

MONSALVE: Buena pregunta. Creo que las tres cosas no pueden ser, por



esto voy a tomar una decisión definitiva. Más que periodista evidentemente soy entrenador. Y sí me siento entrenador y conferenciante. ¿Dónde me siento mejor? Siempre he pensado que si yo trabajara en un equipo junior o juvenil nacional, con un programa, con otros compañeros, tener responsabilidades técnicas a nivel de formación y llevar cosas en la Escuela de En-

trenadores donde se pudiera crear un estilo de enseñanza y metodología, poder unir estas cosas, sería para mí lo ideal. Si no puedo hacer esto y no puedo entrenar un equipo con aspiraciones de quedar campeón, o con la ilusión de intentarlo, lo más probable es que acabe en el mundo de la información.

CLINIC: ¿Lo tuyo es pasión o simple-

mente un trabajo?

MONSALVE: Es absoluta pasión.

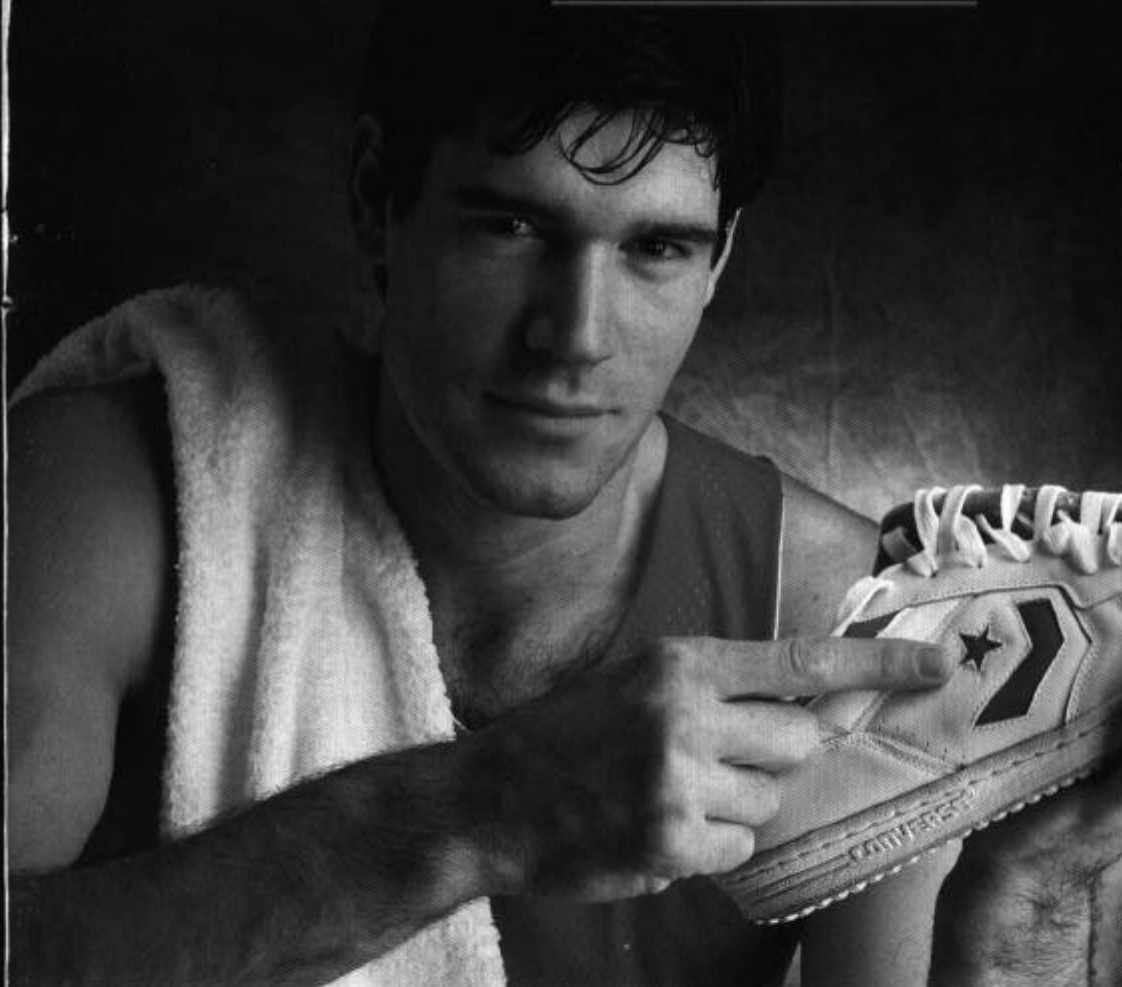
CLINIC: ¿Entrenador protagonista o entrenador comparsa?

MONSALVE: Yo de comparsa nada. Tampoco milagrosa, pero comparsa nada. Protagonista a veces excesivamente, un poco por mi estructura física, por mi carácter y por mi intensidad y mi vehemencia, pero no porque quiero anular la personalidad de los jugadores aunque la gente me dice, algunas veces, que soy excesivamente líder. En esto es difícil encontrar un equilibrio. Soy algo protagonista pero no con premeditación.

CLINIC: ¿Te jubilarás algún día?

MONSALVE: (exclamación impublicable...), pero rápida. Si puedo entrenar un equipo para hacer algo importante —ahora estoy involucrado en el tema del Grupo Iffa donde se puede hacer algo interesante—, en un ciclo de 2-3 años y lo hago con entera satisfacción, seguramente sí que me jubila. Como entrenador, clara. Entonces puede ser que haga aquello que comentábamos antes, de conferenciante y, por que no, de periodista.

**Para el equipo contrario, esto no es una zapatilla.
Es una táctica.**



Fernando Martín

La zapatilla CONS-ERX de CONVERSE es la única en el mundo con Energy Wave. Un proceso técnico desarrollado por los americanos en el máximo secreto.

¿En qué consiste?

En dotar a la zapatilla de una suela revolucionaria que absorbe mejor que ninguna la energía en el momento de apoyarse en el suelo.

Pero eso no es todo.

La Energy Wave consigue algo mágico: que el exceso de energía al pisar se convierta en una ayuda extra para el jugador y lo impulse hacia adelante, lo eleve en el aire...

El efecto es temible al acercarse a la canasta del contrario.

Y ellos lo saben.

Por eso es bueno que vean unas CONS-ERX en tus pies nada más saltar a la cancha.

Pueden ser dos puntos de ventaja antes de empezar el partido.



ERX 200



ERX 200



ERX 300



ERX 300



ERX 300



ERX 300



La zapatilla de la Estrella.

¿Llevas CONVERSE o llevas una imitación?

El Distribuidor Oficial de CONVERSE en España garantiza las zapatillas distribuidas por él en España. Estas se distinguen porque llevan cosida la tarjetita que puedes hacerte socio del "Club CONVERSE".

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



BANCO EXTERIOR DE ESPAÑA