



**El minibasket
en Europa**

**Boza Maljkovic,
el trabajo
bien hecho**

**La programación
en la iniciación
al baloncesto**





Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8

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



CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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

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

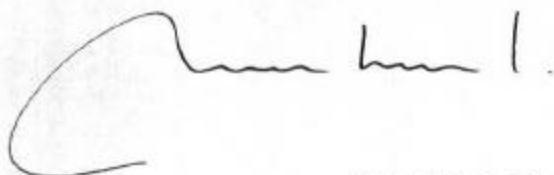
Un especial protagonismo

Quiero aprovechar la oportunidad que me brinda la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto para, desde este punto de encuentro que es la revista "CLINIC", enviar un afectuoso saludo a todos los técnicos españoles.

Asistimos al inicio de una temporada que, en mi opinión, va a tener una gran transcendencia de cara al futuro del baloncesto español y europeo, ya que son muchas las novedades que nos vamos a encontrar en las diferentes competiciones. Espero que todas ellas sirvan para enriquecer este deporte que tanta tradición tiene en nuestro país.

El deporte español en general aborda un nuevo ciclo olímpico que requiere el esfuerzo de todos. Pero para afrontar con garantías este futuro inmediato creo que es fundamental que el cuerpo de técnicos y entrenadores asuman un especial protagonismo. Es evidente que debemos incrementar los recursos para impulsar y mejorar la actividad deportiva desde la edad escolar hasta la alta competición, pero este esfuerzo será inútil si, al mismo tiempo, no se presta particular atención al estamento técnico, porque de él depende en gran medida el crecimiento de nuestros deportistas.

Es posible que no se haya valorado en su justa medida el trabajo de los entrenadores. El talento es una condición imprescindible para que un deportista llegue a la alta competición, pero no menos importante es su desarrollo y formación tanto en el aspecto físico como técnico. Así pues estoy seguro de que vuestro esfuerzo será decisivo para alcanzar el nivel que nos hemos propuesto y España merece.



JUAN ANTONIO GÓMEZ-ANGULO
Secretario de Estado para el Deporte

El minibasket en Europa <i>MAURIZIO MONDONI</i>	Pág. 4
Preparación de un partido <i>ANGEL PATIÑO</i>	Pág. 6
Sistema de ataque en función de un código praxémico <i>JOAQUIN RUIZ LORENTE</i>	Pág. 8
Enseñanza del pase y progresión <i>DAVID CÁRDENAS</i>	Pág. 14
La programación en la iniciación al baloncesto (I) <i>SÁENZ y GIMÉNEZ</i>	Pág. 19
Las actividades de la AEEB	Pág. 26
La transición ofensiva <i>ANGEL MINGORANCE</i>	Pág. 29
Construcción de un ataque <i>MONCHO MONSALVE</i>	Pág. 35
Defensa 2c1 en el poste bajo <i>AÍTO GARCÍA RENESES</i>	Pág. 42
Nuevas reglas 2000: los 24" (II) <i>JUAN CARLOS MITJANA</i>	Pág. 44
Luxación acromio-clavicular <i>DEL CORRAL y VAQUERO</i>	Pág. 42
Entrevista con Boza Maljkovic <i>RAFAEL W. GONZÁLEZ</i>	Pág. 47

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^o Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

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

Han colaborado en este número
Maurizio Mondoni; Angel Patiño; Joaquín Ruiz Lorente; David Cárdenas; Pedro Sáenz-López; Fco. Javier Giménez; Angel Mingorance; Moncho Monsalve; Aito García Reneses; Juan Carlos Mitjana; Alfonso del Corral; Javier Vaquero.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos 91 575 35 65 - 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73. E-mail: aeeb@aeeb.es
La dirección en Internet es: www.aeeb.es

Distribución
Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
Esbós Gráfico, S.L.

Impresión
Offset Color, S.L.

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

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

El minibasket en Europa hacia el nuevo siglo

Por Maurizio Mondoni

Comité Internacional de Minibasket

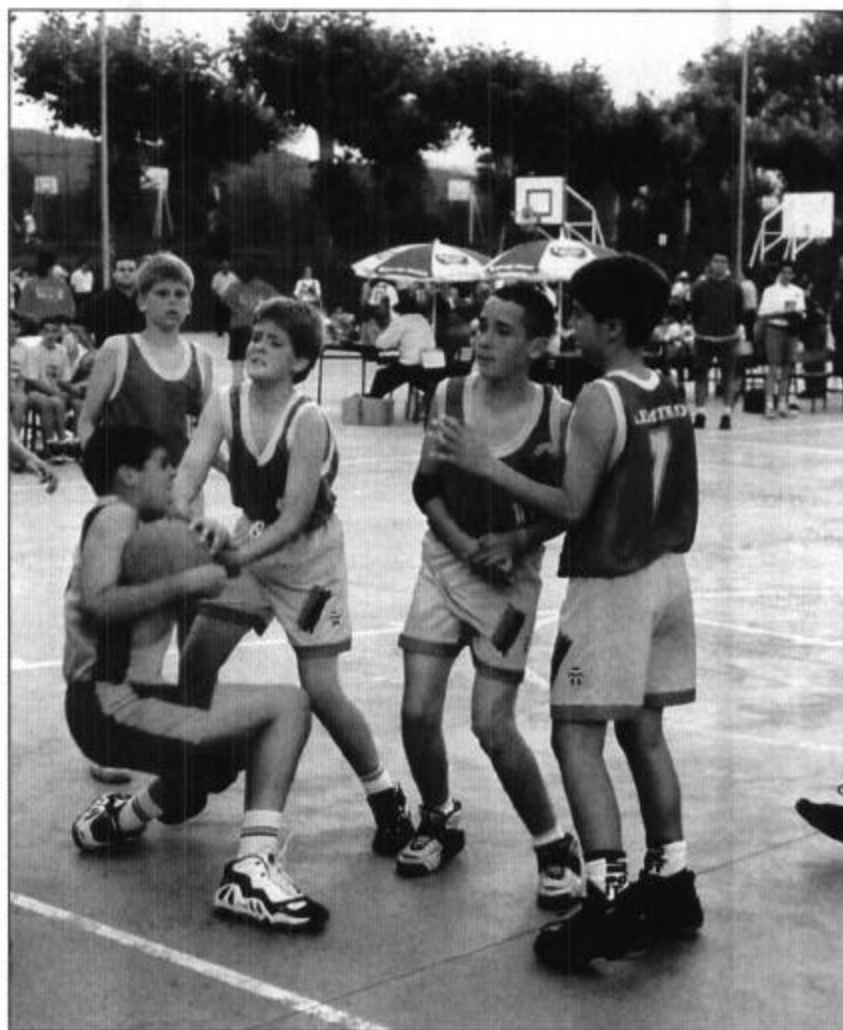
A pesar de la filosofía establecida por la FIBA-Minibasket en los últimos años, el Minibasket en Europa se "gestiona" y se juega de maneras distintas.

Esto se puede comprobar asistiendo a los diversos torneos internacionales de minibasket que se organizan en Europa: tipo de juego de ataque, defensas que se utilizan y comportamiento en los banquillos de los Instructores (Entrenadores).

En algunos países el minibasket se inicia a los 5 años y termina a los 10; en otros, se inicia a los 8 y termina a los 12; pueden estar en los banquillos para dirigir equipos de minibasket entrenadores de categorías superiores; el reglamento de juego es similar al del basket de los mayores; se celebran Campeonatos Nacionales y se forman selecciones nacionales: me parece algo exagerado para chicos y chicas.

En algunos países se organizan cursos de formación para Instructores de Minibasket con áreas específicas de estudio (biología, psicología, metodología de la enseñanza, metodología del entrenamiento, técnica del baloncesto), y relativos cursos de reciclaje. Lo mismo para la formación de los Miniárbitros.

En otros países todos pueden enseñar minibasket y dirigir los equipos desde el banquillo, y no se tiene en cuenta que los que deben aprovecharse de este juego son los niños y, por lo tanto, se enseñan los fundamentos de forma analítica, se preparan esquemas de ataque rígidos y se efectúan selecciones despiadadas en edades muy jóvenes.



Algunas Federaciones europeas disponen en su organización de un Departamento específico que se interesa de la actividad de minibasket (organización de la actividad en el ámbito nacional; instructores; fiestas de minis a nivel provincial, regional y nacional; organización de jamborees nacionales; formación de Miniárbitros; organización del minibasket a nivel escolar; cursos para

maestros de escuelas primarias, etc.).

Otras Federaciones no le dan alguna importancia al minibasket, que se coloca en un segundo plano y goza de escaso interés y atención.

El minibasket en cada país es fruto de una cultura, de tradiciones, pero en todos los sitios, según nuestra opinión, debería ser un "servicio" que se ofrece a los niños para cre-

➡ cer, para jugar juntos, educar y desarrollar los esquemas motores, las habilidades y las capacidades motrices, conocer las reglas del juego, respetar los rivales y divertirse.

El niño debe "jugar" a botar, pasar, tirar y defender, a desmarcarse, no se deben absolutamente enseñar los fundamentos de una forma analítica, pero es fundamental construir en el gimnasio una base sólida y amplia, para poder sucesivamente construir las bases específicas del baloncesto.

En la cancha, el Instructor debe ofrecer a los niños juegos, competiciones, ejercicios, siempre distintos, curiosos, interesantes, estimulantes, la técnica debe ser enseñada y afinada poco a poco.

Solamente después de que el niño haya entendido para qué sirve un gesto o un movimiento, se puede trabajar para mejorar la técnica de ejecución.

El Instructor debe conocer los fundamentos, debe saber realizar las demostraciones, debe saber corregir, y "debe" ayudar a los niños a mejorarse.

No debemos absolutamente formar niños "robot", sino que hay que formar niños que piensen, independientes, que sepan elegir por sí mismos tanto en el aspecto motriz como en el técnico, que intenten constantemente de resolver las distintas situaciones/problemas a las que se enfrentan durante el juego.

Los Instructores no deben portarse como grandes entrenadores, sino



deben ser Educadores, respetar el ritmo de aprendizaje de los niños, ser pacientes y conscientes de su propio rol, que no es sólo el de descubrir talentos, sino también el de ofrecer a todos la oportunidad de jugar a distintos niveles (según las capacidades y las posibilidades individuales).

Creemos necesario, como primera regla, que exista una uniformidad de aplicación de las líneas programáticas, organizativas y técnicas del juego/deporte del Minibasket, por lo cual sería necesario que:

➡ Se uniformice en toda Europa el concepto que el Minibasket sea entendido como un juego/deporte educativo, divertido, formativo y socializante, y no como un "baloncesto en miniatura".

➡ El reglamento de juego sea igual para todos los países (tiempo de juego, edad de los participantes, tipos de defensas que se pueden realizar, composición de los equipos).

➡ Se unifique la metodología de la enseñanza del Minibasket (diferente según la edad), para conseguir una "línea común" de enseñanza y de entrenamiento para todos.

➡ No se deben especializar los puestos de juego de los niños, ni se preparen esquemas rígidos de juego.

➡ Los cursos de formación de los Instructores de Minibasket sean estructurados para formar Instructores que también sean Educadores y no solamente Técnicos.

Queremos un minibasket para todos, sin absurdas selecciones; un minibasket verdadero donde todos los niños puedan tener la posibilidad de realizar una canasta, de efectuar un buen pase o un buen tiro, de superar al rival, de defender, de atacar y de comprobar cuanto vale una persona tanto en la victoria como en la derrota.

Y si todos los niños seguirán a jugar a baloncesto después de la experiencia de un Minibasket "verdadero" y estimulante, tendremos seguramente jugadores más creativos, con gran fantasía motora, que inventan gestos y movimientos, y también tendremos personas que se quedarán con "ganas" en el ambiente del baloncesto como Directivos, Instructores, Árbitros y ... público inteligente. Al tiempo..... □

Preparación de un partido

Por Angel Patiño

Entrenador Superior. Especialista en Psicología Deportiva

Uno de los aspectos que más preocupan a los entrenadores, sobre todo en el periodo de competición, es la preparación de los partidos. En multitud de ocasiones, nos preguntamos como despertar y focalizar la atención de nuestros jugadores de cara a la competición del fin de semana.

Es evidente, que *"la atención de los deportistas en la competición puede depender de su preparación atencional específica para estos eventos. Una preparación adecuada favorecerá un mejor funcionamiento de la atención en periodos de participación activa y en los periodos de pausa, contribuyendo decisivamente al rendimiento"*. (Buceta).

En el curso de "Especialista Universitario en Psicología de la Actividad Física y el Deporte" dirigido por nuestro compañero Chema Buceta, conocí y, posteriormente, apliqué una herramienta que me ayudó bastante en la preparación

de la competición. Asimismo, es una forma de preparar atencionalmente a los jugadores de cara al partido. (Tabla I).

En la confección de dicha tabla debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

a) Establecimiento de objetivos prioritarios ➤ Esta habilidad se refiere al planteamiento de objetivos respecto a la propia actuación inmediata, entrenamiento o competición. Si nos centramos en la preparación

de la competición, la habilidad consiste en establecer unos objetivos personales (no más de 3 - 4 en cada una de las facetas del juego: ataque, defensa, otros) que ayuden al jugador a centrar su atención en las cuestiones más relevante. Por supuesto, que el planteamiento y atención prestada a estos objetivos, no exime al jugador del cumplimiento de otros objetivos "básicos". Si es una forma de favorecer el buen funcionamiento en la competición.

	OBJETIVOS PRIORITARIOS	ENFOQUE ATENCIONAL	DIFICULTADES PROBABLES	REENFOQUE
ATAQUE				
DEFENSA				
OTROS: INDIVIDUAL				

▲ Tabla I. HOJA DE PREPARACIÓN DE PARTIDOS. (P.M.D. "MIGUEL ESTEBAN"/TEMP.)

	OBJETIVOS PRIORITARIOS	ENFOQUE ATENCIONAL	DIFICULTADES PROBABLES	REENFOQUE
ATAQUE	Evitar las pérdidas de balón	No precipitación Tempo del partido	Descentrarse Nos roban 1-2 balones seguidos	Tiempo muerto Sustituciones Ayuda del escolta a subir el balón
	LIBRE: Atacar a sus hombres clave (Llave, Izquierdo y Andrés)	Penetraciones (doblar el balón) Invertir y balón interior Bloqueo y continuación	Malos espacios No atacar las ayudas 2c1 en poste medio	Leer situaciones de juego Pausa Cambiar ataque
	5c5 posicional	Sistemas: Puño-Banda-Cuernos Fluidez, buenos blqs., distintas opciones	No sacar ventajas en blqs. Hacer guerra individual No leer defensa rival	Tiempo muerto Sustituciones Cambio de ataque
	Zona (2-3) o mixta	Contraataque Hacer la "I"	Malos porcentajes Exceso tiros exteriores Movimto. de balón lento	Aumentar tensión defensiva Tiempo muerto Sustituciones
	Hacer "lento" el partido	Pases Ext-Int. Ó Ext-Ext. Llevar sistemas hasta el final (después bloq. y contin.)	Acelerarse ante la presión defensiva Prisas	Comenzar "más tarde" los sistemas Tiempo muerto Jugar con el "tempo" del partido (lento-rápido)

▲ Tabla II. HOJA DE PREPARACIÓN DE PARTIDOS. (P.M.D. MIGUEL ESTEBAN/TEMP.: //RIVAL)

	OBJETIVOS PRIORITARIOS	ENFOQUE ATENCIONAL	DIFICULTADES PROBABLES	REENFOQUE
DEFENSA	No encajar bandejas (defensa del contraataque)	Rebote ofensivo (4 y 5) Balance defensivo (1. Muro, 2. balance y 3. decide)	Estar descentrado Nos marcan bandejas en 1c0, 2c1	Recordar posición que ocupo en el campo y las funciones que conlleva
	No ser rebasado con facilidad en el 1c1	Posición defensiva Triángulo defensivo Concentración en los movs. del atacante	Me siguen rebasando con facilidad	Sustituciones Tiempo muerto Dar más distancia al ataque
	Anotan puntos con facilidad	Aumentar tensión defensiva Concentración en lo que estamos haciendo	Siguen anotando con facilidad	Sustituciones Tiempo muerto Cambio de defensa (indiv. a zona o viceversa)
	Juego 2c2 y 3c3	Hablar, Comunicación Intensidad defensiva Evitar pase fáciles (dentro/fuera)	Indecisión en la manera de defender. Faltas Poca intensidad defensiva	Sustituciones Cambio de defensa Tiempo muerto

▲ **Tabla III. HOJA DE PREPARACIÓN DE PARTIDOS.** (P.M.D. MIGUEL ESTEBAN/TEMP.: //RIVAL)

➤ b) Elaborar planes de enfoque

➤ Éste debe relacionarse con estímulos concretos de la competición, respecto a la forma de actuar una vez presentes o para estar especialmente alerta por si aparecen. Hay tres aspectos que, según Buceta, son importantes considerar al elaborar estos planes:

1) Definir con claridad los estímulos que la atención debe abarcar.

2) Valorar la viabilidad del plan.

3) Asumir los riesgos que implique el plan.

c) Anticipar dificultades y elaborar planes atencionales de reenfoque

➤ Este apartado es clave, ya que a veces los planteamientos del

partido no salen exactamente como nosotros queremos, y teniendo "previstas" las dificultades, así como planes de reenfoque que les hagan frente, el jugador se sentirá más protegido y con recursos para salvar la situación favorablemente.

Las características de estos planes son su sencillez y precisión respecto a los estímulos implicados, así como la facilidad de ponerlos en funcionamiento con la máxima rapidez en situaciones comprometidas de la competición.

En las tablas II, III y IV aparece la preparación de un partido siguiendo los parámetros expuestos anteriormente.

Como podéis observar, es necesario un trabajo previo de scouting del equipo contrario para tener un mayor número de elementos para establecer unos objetivos adecuados. Asimismo, se necesitan los conocimientos y práctica necesarios para elaborar dicho instrumento; aunque los beneficios para el equipo son merecedores del esfuerzo.

"En esta línea, las habilidades relacionadas con la preparación de la competición, además de fortalecer la percepción de control y la autoconfianza, favorecen la disposición atencional apropiada para rendir al máximo" (Buceta). □

	OBJETIVOS PRIORITARIOS	ENFOQUE ATENCIONAL	DIFICULTADES PROBABLES	REENFOQUE
OTROS: Individual	A (Base): Muy bien físicamente Tiro exterior (en cuanto le dejen) Dirige al equipo	Defensa fuerte (también hay gente bien preparada) En ataque hacerle trabajar ("Cuernos" para el base), sacarle faltas (no hay repuesto de garantías)	Le entren los tiros exteriores Penetre con facilidad	Aumentar tensión defensiva Sustituciones Tiempo muerto
	B (Alero): Buen penetrador Buen tiro exterior (da 1 bote y tira) Buen defensor	Evitar que se encuentre cómodo con el balón (fintas defensivas, crearle dudas) En ataque Zafra, Santi, hay que hacerle jugar por dentro, sacarle faltas	Anote desde el exterior Penetre con facilidad	Defensa más fuerte evitando o dificultándole que reciba el balón Sustituciones Tiempo muerto
	C (Pivot): Tiro exterior (6,25) Poste medio; se gira hacia línea de fondo. Peligroso Buen pasador (al doblar o sacar al alero)	Llevarle al tiro exterior (ojo con las fintas) Castigarle en ataque para cansarle y/o sacarle faltas (jugar Libre, Cuernos)	Que anote con facilidad desde fuera Que anote en poste medio	Más intensidad y concentración. Sustituciones Ayudas (2c1) Sustituciones
	D (Alero): Buen defensor Rebote ofensivo	Cerrar bien el rebote en defensa Es bajo: atacarle en poste medio-bajo	Nos coge rebotes en ataque, y hacen 2º tiros	Sustituciones Cambio de defensor
	Resto de pivots: Son flojos	Flotar, pero no fiarse	Cogen rebotes-Anotan puntos	Más defensa-Cambio jugs.

▲ **Tabla IV. HOJA DE PREPARACIÓN DE PARTIDOS.** (P.M.D. "MIGUEL ESTEBAN"/TEMP.: //RIVAL)

La construcción de un sistema de ataque en función de un código praxémico

Por Joaquín Ruiz Lorente

Entrenador Superior. Jugador Cantabria Lobos

Cada año es menor la diferencia entre los equipos que disputan la máxima competición; cualquier equipo es capaz de ganar en cualquier campo y tanta igualdad hace que el planteamiento estratégico por parte del entrenador resulte fundamental a la hora de obtener una mínima pero suficiente ventaja sobre el otro equipo para así sorprenderlo y ganar el partido. Es por ello que, como reza un conocido eslogan publicitario relacionado con el mundo de la canasta, a veces es "cuestión de detalle".

En el baloncesto de alta competición el código gestémico resulta menos eficaz que el código praxémico si valoramos el nivel de incertidumbre que puede crear en el equipo rival a la hora de anticiparse en situaciones defensivas. Es decir, con los medios con los que se prepara un partido (vídeos, scouting), es más fácil identificar el significado de un gestema (por ejemplo, el base levanta la mano e indica a sus compañeros la jugada que van a realizar) que el de un praxema (por ejemplo, dependiendo a qué jugador le de el base el primer pase jugaremos un movimiento u otro), con lo cual los sufridos segundos entrenadores, que tantos y tantos vídeos ven a lo largo del año para identificar los movimientos que juegan sus rivales, se encuentran cada día con más y más "artimañas" por parte de los entrenadores rivales haciéndoles más costoso su trabajo diario y consiguiendo muchas veces que el equipo rival salga a jugar sin un conocimiento exhaustivo de los sistemas de ataque del equipo contrario.

Hay entrenadores que eligen entre el amplio repertorio de movimientos que establecen al principio de la temporada los movimientos que van a utilizar esa jornada, variándolos de una jornada a otra. Otros entrenadores nos ponen difícil identificarlos puesto que todos los movimientos los manda el base hablándolos, sin ningún tipo de señal identificable a través del vídeo. Algunos hasta son capaces de cambiar la señal del sistema durante el transcurso del partido ya que el equipo rival cambia a defensa zonal en cuanto el base marca ese movimiento.

La idea que voy a desarrollar es la utilización de la acción motriz de un jugador (desplazamiento hacia un lado del campo, el pase a un determinado compañero, un bloqueo ciego...) como indicativo del sistema de ataque que va a jugar el equipo. Así pues, voy a construir un sistema de ataque contra una defensa individual en función de un código praxémico, es decir, en función de una serie de "acciones motrices personales de significación de segundo orden, con carácter táctico o estratégico".

El código praxémico tiene la misma finalidad que el código gestémico, es decir, favorecer la comunicación entre compañeros para reducir la incertidumbre del juego entre ellos y dificultar dicha comunicación hacia los adversarios, pero no cabe duda de que es más difícil de identificar un praxema que un gestema tanto para los jugadores como para el entrenador rival durante el desarrollo del juego. Actualmente, el

jugador que tiene mayor capacidad de percepción y análisis de las situaciones de juego parte con ventaja sobre otros jugadores muy técnicos pero que les cuesta "leer el juego", puesto que van a tener dificultades para encontrar soluciones tácticamente correctas ante las diferentes acciones del juego.

Con el sistema de juego señalamos unas pautas a los jugadores y les proporcionamos un modelo de relación interindividual por el que regirán sus acciones. Naturalmente, este modelo debe quedar relativamente abierto a la libre iniciativa de los jugadores.

Sin embargo, la elaboración, el desarrollo y la puesta en funcionamiento de una concepción de ataque en forma de sistema de juego, deben cumplir una serie de normas o de principios.

Los principios de elaboración, desarrollo y ejecución de un sistema de juego constituyen normas de conducta mental y motriz que de forma elástica y modificable originan las acciones del entrenador cuando las diseña y de los jugadores cuando lo ponen en práctica.

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

El sistema de-ataque en función de un código praxémico que voy a construir debe seguir unos pasos:

1) Definir las posiciones iniciales de partida de cada jugador en el sistema de juego, que siempre serán las mismas.

2) Elegir al jugador o jugadores que van a servir de referencia a los demás compañeros y que pondrán

CLINIC INTERNACIONAL "RAIMUNDO SAPORTA"

Madrid, 22 y 23 de Diciembre de 2000

TEMA

MONOGRÁFICO

"Entrenamiento para jóvenes"

Aspectos psicológicos del entrenamiento con jóvenes

Ejercicios para un basket rápido

Iniciación al juego

Ejercicios para jóvenes: prioridades

Ataque contra zonas en categorías de formación

Trabajo específico con jugadores jóvenes

Información e inscripciones:



**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE ENTRENADORES DE
BALONCESTO**

Jorge Juan, 82, 5 1
28009 Madrid

Tels. 91 575 35 65 • 91 575 21 81

Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es



CONFERENCIANTES



JOSÉ Mª BUCETA
Seleccionador Español
Femenino (1985-1992)



MIGUEL LÓPEZ ABRIL
Entrenador Categorías
Inferiores F.C. Barcelona



MAURIZIO MONDONI
Instructor FIBA-Comité
Internacional de Minibasket



MONCHO MONSALVE
Entrenador ACB



SERGIO SCARIOLO
Entrenador Real Madrid

en funcionamiento el código praxémico.

3) Definir el código praxémico que se va a utilizar teniendo en cuenta que cada praxema nos permita jugar un movimiento diferente y que nos aporte las soluciones ofensivas que cada entrenador quiera desarrollar durante el juego: movimientos para los hombres interiores cerca del aro, movimientos para un tiro exterior, movimientos para jugar una posesión larga, movimientos para sacar ventaja en un desajuste defensivo, etc.

4) Llegar a una misma disposición final con cada praxema si no se ha obtenido ventaja previamente, de tal manera que podamos desarrollar un juego libre por conceptos.

A continuación voy a explicar de manera práctica y a representar gráficamente los pasos que acabo de exponer, tratándose solamente de un ejemplo elegido entre los muchos que cada entrenador puede utilizar en función de los jugadores que tenga, estilo de juego que quiera desarrollar, etc.

1) Parto de un sistema de ataque posicional "1-4", y voy a denominar a los jugadores por la numeración que actualmente es usada por todos los entrenadores de baloncesto: el base el (1), el escolta el (2), el alero alto el (3), el ala-pivot el (4) y el hombre alto más interior el (5) (*diagrama 1*).

2) En este sistema de juego sólo hay un jugador que va a ser el referente para el resto de jugadores: el número (1) y que va a elegir en cada momento el praxema que va a utilizar en función de las diferentes situaciones del juego.

3) Los praxemas que he elegido son:

- corte de (1) al poste bajo contrario al primer pase (*diagrama 2*).
- corte de (1) al poste bajo del lado del primer pase (*diagrama 3*).
- sobrecarga al lado del balón (*diagrama 4*).
- mano a mano entre (1) y un alero (*diagrama 5*).
- bloqueo ciego de (1) a uno de los pivots (*diagrama 6*).
- bloqueo indirecto con un exterior (*diagrama 7*).

4) Si no hemos sacado ventaja en el movimiento que hemos jugado, llegamos a una disposición final "1-2-2" con los aleros abiertos y los hombres grandes en el poste bajo, para así tener la posibilidad de desarrollar un juego libre por conceptos o simplemente plantear una situación final de ataque (aclorado, pick and roll...) en función del tiempo que nos quede para agotar la posesión.

La acción que ha llevado a cabo el base va a indicar al resto de los jugadores el movimiento que van a jugar. No cabe duda de que la construcción de un sistema de ataque de esta manera, en función de unos praxemas, va a exigir un alto grado de atención y concentración por parte de todos los jugadores, para poder ejecutar de manera correcta cada uno de los movimientos.

La utilización del primer praxema (*diagrama 2*) nos lleva a jugar un

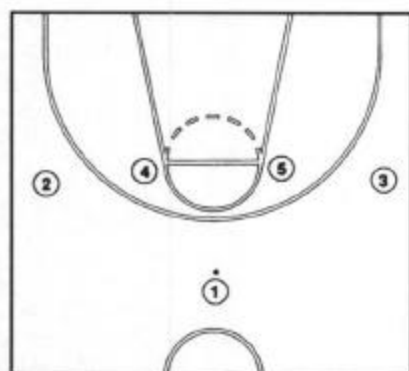


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3

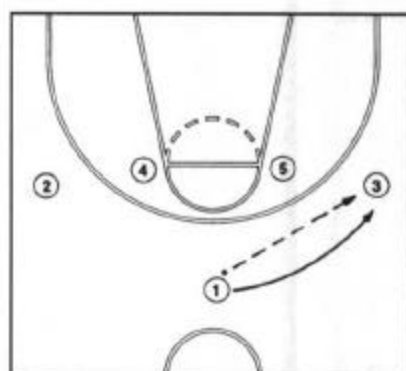


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2

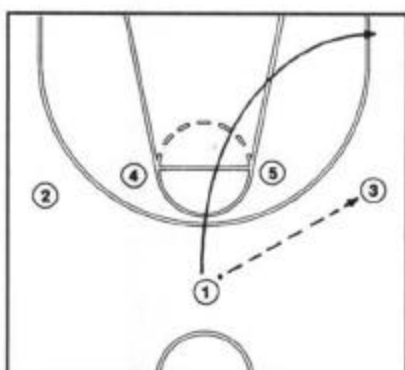


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

movimiento tan sencillo y conocido como es el flex-offense (diagramas 8 y 9).

El movimiento que jugamos al utilizar el segundo praxema (diagrama 3) nos da opciones para cada uno de nuestros hombres exteriores: la primera opción metiendo al alero alto al poste bajo, la segunda la subida del base tras los bloqueos de (5) y (4) (diagramas 10 y 11) y una tercera opción para el tiro de (2) tras tres bloqueos seriados por la línea de fondo (diagrama 12).

Si utilizamos el tercer praxema, la

sobrecarga al lado del balón (diagrama 4), jugamos un movimiento en el que creamos un espacio muy amplio en la zona para que jueguen nuestros hombres grandes, primero con la inversión del balón y el movimiento de (4) por toda la zona ganando la posición para jugar un "1c1" y en segundo lugar el alley-hoop para (5) tras el bloqueo ciego de (1) (diagramas 13 y 14).

Si el base decide jugar el mano a mano con un alero (diagrama 15), jugamos un movimiento en el que logramos un aclarado para el alero

con el que hemos jugado el mano a mano (diagrama 16) y en caso de que no decida jugar el "1c1", tenemos la opción del tiro para el otro alero tras recibir tres bloqueos (diagrama 17).

Cuando utilizamos el quinto praxema, el bloqueo ciego de (1) a uno de los hombres interiores (diagrama 6), jugamos un bloqueo de (3) para (4) por la línea de fondo para su "1c1" en el poste bajo (diagramas 18 y 19) y la subida de (3) para su tiro tras el bloqueo vertical de (5) (diagrama 20).

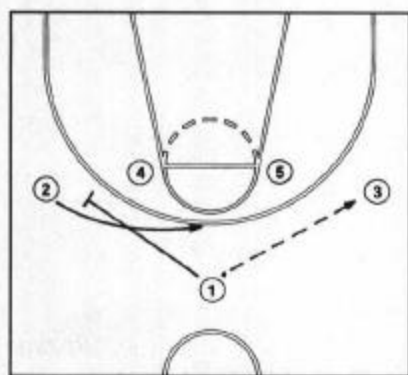


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 13

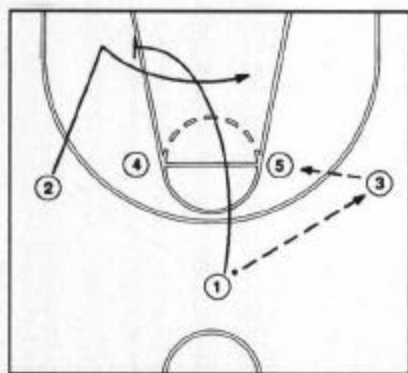


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 11

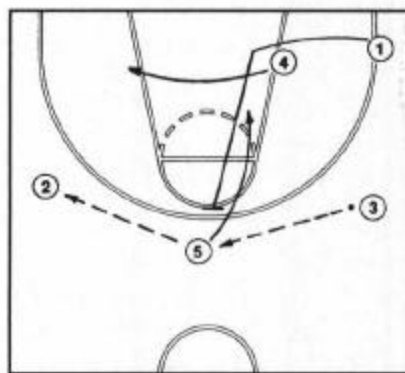


DIAGRAMA 14

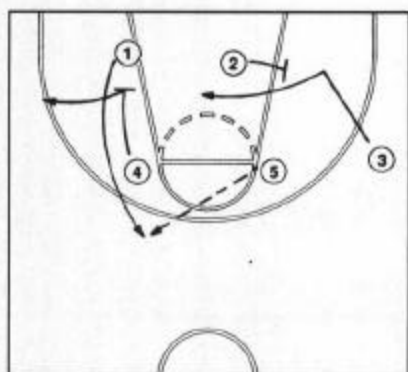


DIAGRAMA 9

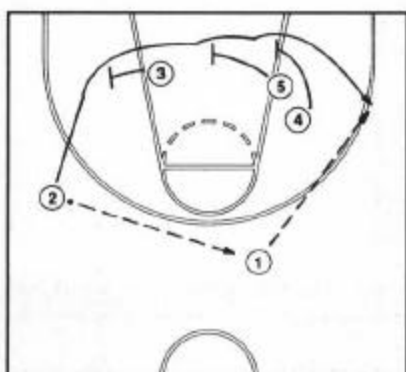


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 15

El último praxema, el bloqueo directo con un alero (diagrama 7), nos lleva a jugar un movimiento muy similar al anterior, que no es más que un sencillo triple post, pero donde el bloqueo al interior y la posterior subida tras el bloqueo vertical la realiza el (1) en lugar de un alero (diagramas 21-24).

CONSIDERACIONES FINALES

No existen sistemas de ataque ni buenos ni malos. Son los jugadores los que con sus decisiones técnicas

y tácticas hacen que un sistema consiga o no su objetivo final, aunque considero indispensable a la hora de construir un sistema de juego, que el entrenador lo haga en función de las características de sus jugadores y de la lógica interna del deporte; ambas premisas son necesarias y suficientes para poder construir un sistema de juego. Pero no cabe duda de que también hay que tener en cuenta al rival y cuanto más difícil se lo pongamos más posibilidades de éxito tendremos, y esto, jugar unos movimientos en fun-

ción de unos praxemas, tan sólo es un detalle más dentro de todo el bagaje estratégico que un entrenador pone a disposición de su equipo.

En la construcción de este sistema de ataque el entrenador no hace más que dar una serie de instrucciones básicas para guiar de manera flexible el comportamiento ofensivo de los jugadores, si bien los que deben tener la última palabra son los jugadores, ya que la lectura del juego hará que se tome una u otra decisión y de esta manera se



DIAGRAMA 16

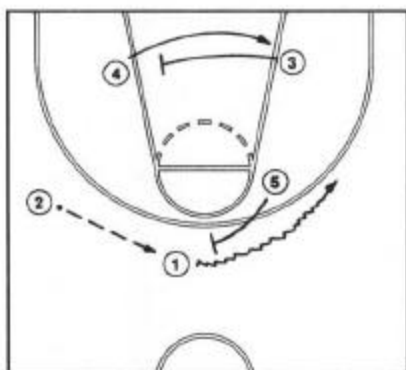


DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 22

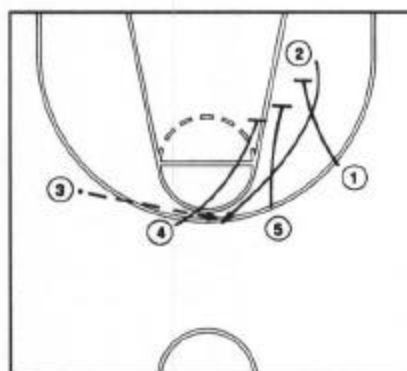


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 23



DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 21



DIAGRAMA 24

podrá elegir la mejor opción en función del marcador, del tiempo de juego, del ritmo de partido que más nos interese, de las situaciones defensivas que se van produciendo durante el transcurso del juego...

El siguiente paso sería construir un sistema de juego donde la referencia no fuera un único jugador, que fueran al menos dos, y así enriquecer estratégicamente nuestro bagaje ofensivo siempre teniendo en cuenta lógicamente las premisas dictadas anteriormente.

No cabe duda de que este tipo de sistemas de ataque exige un alto grado de elaboración y desarrollo por parte del entrenador a la hora de enseñárselo a sus jugadores, y también un alto grado de atención y concentración por parte de todos los jugadores para su aprendizaje, pero también es cierto que resulta muy motivante su puesta en práctica una vez que se tiene un cierto dominio de todas las situaciones. □

PALABRAS CLAVES

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

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

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

Ejemplos del código praxémico son el corte de un jugador por la zona para meter a su defensor en el bloqueo de su compañero; el desplazamiento hasta un lugar del campo para tomar la posición de partida de un sistema de ataque; una puerta atrás; un bloqueo ciego...

COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

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

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

LOS MEJORES SERAN PREMIADOS



Una alternativa práctica para la enseñanza del pase y progresión

Por David Cárdenas

Profesor de Baloncesto de la Universidad de Granada

El Pase y Progresión (P-P) es una acción colectiva o Medio Táctico Colectivo Básico (MTCB) (Pintor, 1987) que se basa en la búsqueda del beneficio propio por parte del jugador con balón, el cual, tras atraer la atención de su oponente directo sobre sí mismo, se apoya en un compañero desmarcado realizando un pase, e inmediatamente se desplaza hacia la canasta, con sentido de profundidad, para buscar un nuevo desmarque y convertirse de esta forma en el beneficiario de un pase en posiciones de enceste eficaz.

El objetivo fundamental radica en conseguir desplazarse en dirección hacia la canasta con ventaja posicional para lo cual, el atacante deberá pasar, prioritariamente, por delante de su oponente (ver *diagrama 1*), es decir, por la parte más cercana al compañero con balón. De esta forma consigue mayor tiempo para que se produzca el pase puesto que la posición es claramente favorable para el beneficiario de este medio (el que progresa). Esta circunstancia cobra una mayor importancia si nos detenemos a reflexionar sobre la evolución que ha experimentado y sigue experimentando el juego. Por un lado, cada vez se juega con un ritmo más elevado, por lo que disponer de un

mayor tiempo en el que se disfrute de ventaja sobre el oponente resulta determinante. Por otra parte, debemos considerarlo como ventaja si pensamos que la intensidad de los sistemas defensivos empleados es progresivamente mayor, gracias a una mejora de los sistemas actuales de entrenamiento.

No obstante y tal como señala Pintor (1987), *la progresión directa por delante (diagrama 1)* es sólo una de las variantes tácticas de este medio colectivo. Las otras posibilidades son *la progresión directa por detrás del defensor (diagrama 2)*, *la progresión por delante tras una finta previa (diagrama 3)* y *la progresión por detrás con una finta previa (diagrama 4)*.

Sin embargo, el objetivo de este texto no es el de profundizar en los aspectos tácticos del Pase-Progresión sino en la forma de establecer una progresión adecuada para la enseñanza del mismo que, por otra parte, debe partir de un conocimiento profundo de los mismos, así como de las características de aquellos jugadores hacia los que va dirigido el proceso.

La enseñanza de cualquier MTCB debe contemplar diferentes fases didácticas para su correcta enseñanza, que pueden resumirse en las siguientes:

1) Práctica global de la situación de juego correspondiente al MTCB practicado, es decir, en un contexto real de oposición, en igualdad

numérica, en el que el número de jugadores implicados en ataque se corresponde con aquéllos que participan en la acción colectiva, y en defensa, con aquéllos que tratan de neutralizarlo. En el caso del Pase-Progresión sería un dos contra dos (2c2).

2) Práctica global polarizando la atención. Se juega un 2c2 en el que los encestes conseguidos por el jugador beneficiario de un Pase-Progresión tienen un valor doble.

3) Práctica global con normas. Se practica la acción colectiva (Pase-Progresión) en un situación de juego correspondiente al MTCB practicado, en nuestro caso 2c2, con la norma de realizar obligatoriamente el MTCB en cuestión. El incumplimiento de la norma supondrá la pérdida automática de la posesión del balón.

4) Práctica global en condiciones facilitadas. Se juega de forma global (2c2) con el objetivo de poner en práctica el MTCB, mientras que los defensores actúan con una norma que restringen su grado de libertad. Hay diferentes posibilidades que pueden servir como recursos metodológicos para facilitar la labor atacante:

♦ Los defensores defienden botando un balón cada uno. Esta propuesta, que plantea Pintor (1987) para la mejora de los contenidos individuales, tiene un interés especial debido a que condiciona la res-

puesta defensiva, evitando tener que solicitar a los niños que defiendan de forma "semiactiva" o "pasiva", puesto que va en contra de su propia naturaleza y llega a ser irreal, o, en cualquier caso, porque es difícil de conseguir cuando se lucha por recuperar el balón. Se les puede pedir que boten el balón durante todo el tiempo que dura la posesión o sólo hasta que el beneficiario del MTCB realice el pase (diagrama 5).

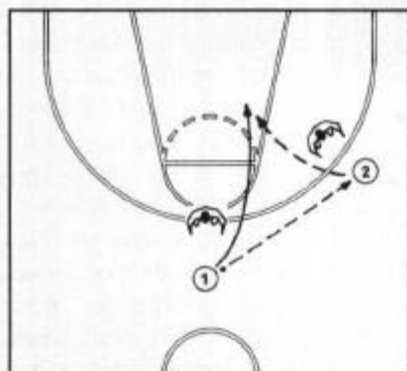


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2

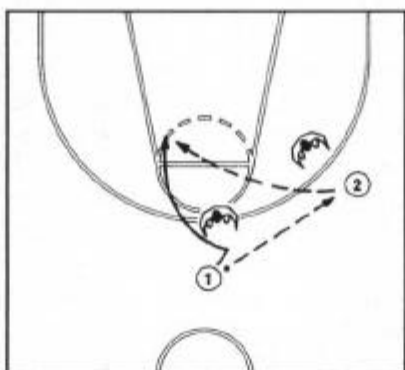


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

♦ Los defensores transportan el balón cogido con ambas manos, teniendo de esta forma restringidas sus posibilidades de acción, aunque en menor grado que en la situación anterior. En este caso, lo mantendrán cogido con las manos, pero no lo botarán (diagrama 6).

♦ Los defensores transportan el balón con las manos pudiendo retenerlo con una sola mientras que utilizan la otra para intentar neutralizar las acciones atacantes. De igual forma, pueden cambiar la mano que sujeta el balón por la que

ayuda a defender o viceversa. Con ello, el defensor obtiene un grado de libertad mayor respecto a la fase anterior, lo cual provoca un incremento de la dificultad de la situación para el atacante.

♦ Los defensores deben realizar alguna acción concreta que facilite la realización del MTCB en su primera fase, pero posteriormente actúan con la máxima intensidad. Por ejemplo: para la práctica del P-P, cuando

el jugador con balón pase al colaborador, el oponente directo del beneficiario debe tocar un cono de señalización, colocado como muestra el diagrama 7, mientras que el oponente directo del colaborador debe tocar el suelo con las dos manos cuando éste reciba el balón procedente de su compañero. En el primer caso, el beneficiario puede tomar ventaja del desplazamiento defensivo para progresar por delante; en el segundo, el colaborador, ahora con balón, puede tomar ventaja de la acción del defensor, que

se ha agachado, para pasar el balón al beneficiario de la acción colectiva (el jugador que progresa).

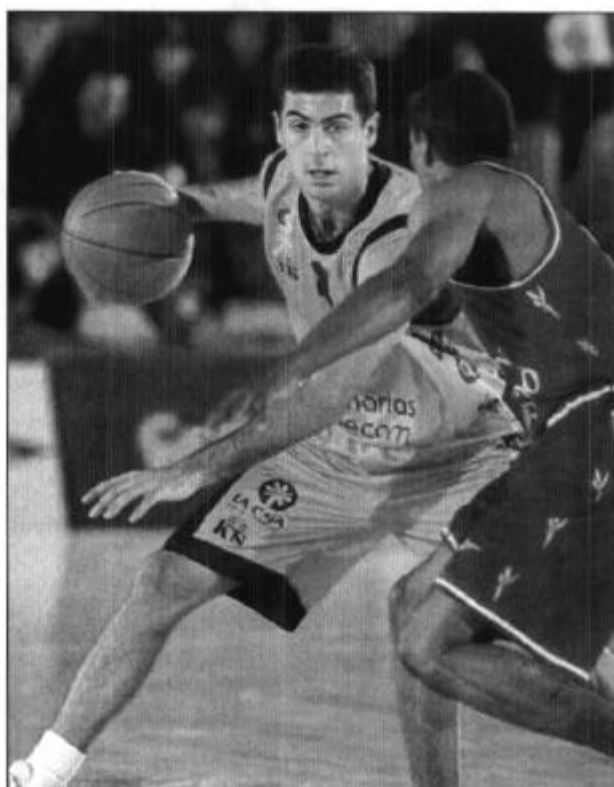
5) Práctica fraccionada en condiciones facilitadas. Se practica el MTCB en una situación de superioridad numérica en la que solo tenga oponente el jugador beneficiario, pero de forma que la actuación del mismo esté condicionada parcialmente para facilitar la labor atacante.

♦ Incrementar el grado de incertidumbre defensiva. En el diagrama 8 se muestra un ejemplo en el que se juega un 1c1 + 1 con las siguientes condiciones de práctica: el colaborador del P-P sale desde debajo de la proyección vertical del aro, frente al jugador con balón y orientado hacia él, lo cual supone que, debido a la orientación corporal adecuada del oponente directo del jugador con balón, a este defensor le resultará imposible observar tanto su posición como su desplazamiento. El jugador con

balón espera a que el colaborador elija el lado hacia el que realizar un movimiento de desmarque (posición de alero alto derecho o de alero alto izquierdo); al llegar a estas posiciones, se produce el pase y la progresión consiguiendo la ventaja que supone el hecho de que el defensor, que no sabe hacia donde va a pasar, invierte un poco más de tiempo para preparar su acción defensiva intentando evitar que progrese por delante. En este caso, el incremento del nivel de incertidumbre defensiva se traduce en ventaja para el beneficiario que gana tiempo para progresar sorprendiendo a su oponente directo.

♦ Si se quiere incrementar un poco la dificultad bastaría con establecer de antemano el lugar de desmarque (hacia donde se producirá el pase); con ello el atacante tiene la ventaja de percibir la trayectoria del compañero colaborador. Esta acción supone una ventaja temporal para sorprender al defensor, el cual ahora sabe hacia donde se produce el pase, permitiéndole estar preparado para actuar, pero desconoce en que momento se producirá (diagrama 9).

6) Práctica analítica en condiciones tácticas. Se practica en superioridad numérica con el objeti-



do por la parte más cercana al eje longitudinal del campo (eje imaginario que une los dos aros); con ello obliga al atacante a controlarle físicamente, realizando además un pivote de reverso hacia el interior de la pista, protegiendo con el antebrazo y caderas, y pidiendo el balón con la mano interior.

En estas situaciones de entrenamiento es muy importante que los defensores comprendan la importancia que tiene el que ellos actúen exactamente de la forma que proponen los entrenadores, dado que en esos momentos se convierten en colaboradores para provocar el aprendizaje de los compañeros que hacen

de atacantes. Por este motivo, este tipo de situaciones se pueden plantear cuando existe un "cierto grado de madurez deportiva" (¿a partir de categoría cadete?) y no en las primeras etapas de la iniciación.

7) Práctica global con normas. Se repite el paso 2 de la progresión de enseñanza.

8) Práctica global. Se repite el paso 1 de la progresión de enseñanza.

Como se puede comprobar, al final de la secuencia metodológica se incluyen las situaciones de enseñanza con las que se comenzó, ■



DIAGRAMA 7

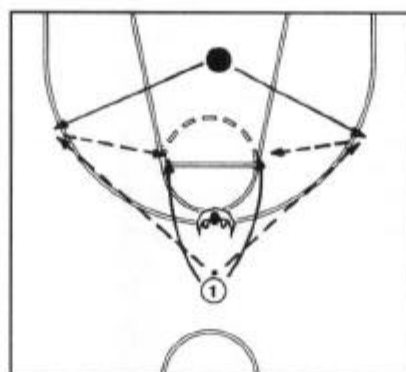


DIAGRAMA 8

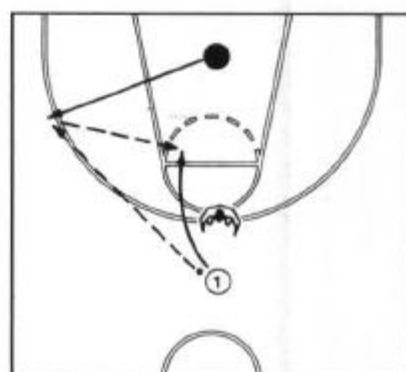


DIAGRAMA 9

correspondiendo éstas a la práctica global del MTCB y a la práctica global de la situación de juego correspondiente al MTCB objeto de la enseñanza/entrenamiento. Con ello queremos enfatizar la importancia de buscar la transferencia del aprendizaje a las situaciones reales. En cualquier caso, la progresión establecida no pretende ser un modelo para ejecutar en una única sesión, debiendo los entrenadores elegir la secuencia concreta que pondrán en práctica un día u otro; sin embargo, sería conveniente respetar algunas premisas:

Las sesiones deben comenzar con situaciones de enseñanza globales o globales con normas. Con ello se pretende partir de un conocimiento de la realidad que facilite la comprensión de la importancia de ese MTCB y de sus características tácticas y técnicas. El fraccionamiento de una acción colectiva puede resultar algo abstracto para los niños si no tienen una referencia exacta de lo que supone la acción global.

Las sesiones deberían finalizar, igualmente, con situaciones de enseñanza globales o globales con normas (búsqueda de transferencia en el aprendizaje)

El orden en el que se practican unas situaciones u otras debe ser similar al que se ha establecido anteriormente, es decir, si los entrenadores van a utilizar en la sesión de entrenamiento situaciones de práctica analíticas en condiciones tácticas, la sesión debería comenzar con situaciones correspondientes al primer o segundo tipo, continuar con las situaciones mencionadas y terminar de la misma manera que empezó.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Tal como se muestra en la **tabla 1**, en las primeras etapas de la formación deportiva del jugador de Baloncesto el proceso de enseñanza del Pase-Progresión se basa en el

uso de situaciones globales o globales polarizando la atención. Con esta medida se pretende conceder un tiempo al jugador para la libre exploración y, por lo tanto, descubrir por sí mismo la esencia del juego.

la enseñanza/entrenamiento del P-P.

Como se puede comprobar, conforme se avanza en el proceso se dedica menos tiempo a las tareas eminentemente globales o glo-

	8-9 años	10-11 años	12-13 años	14-15 años	16-17 años
Práctica global	50%	40%	30%	20%	20%
Global polarizando la atención	40%	30%	10%	10%	20%
Global con normas	10%	20%	20%	20%	30%
Global en condiciones facilitadas	0%	10%	20%	20%	10%
Fraccionada en condiciones facilitadas	0%	0%	10%	15%	10%
Análítica en condiciones tácticas	0%	0%	0%	15%	10%

▲ *Tabla 1. La enseñanza del Pase-Progresión en las etapas de formación del jugador.*

Los datos de esta tabla deben ser entendidos como una referencia orientativa que varía dependiendo de determinados factores como la experiencia previa acumulada por los niños, el grado de madurez alcanzado por los mismos, o sus propios intereses y expectativas. Sin embargo, consideramos fundamental partir de la elaboración de un plan general de actuación que reúne las características necesarias para garantizar un proceso adecuado de enseñanza y, posteriormente, realizar los ajustes necesarios en función de las necesidades particulares del momento. En este sentido, habría que matizar que cualquier planificación tiene la virtud de ofertar una visión global del proceso y es susceptible de experimentar las modificaciones necesarias en función de nuestros intereses o necesidades.

También conviene resaltar que los datos que se muestran en la **tabla 1** representan el porcentaje de tiempo que dedicaríamos en el proceso de intervención didáctica a cada tipo de tarea, en relación con el tiempo global dedicado a

bales polarizando la atención, en beneficio, fundamentalmente, de las tareas globales con normas. Con esta medida, se evoluciona desde una fase de libre exploración a otra de descubrimiento guiado en la que el niño descubre las posibilidades del P-P a través del cumplimiento de determinadas reglas que orientan su comportamiento.

Las tareas analíticas en condiciones tácticas no se utilizan prácticamente en las primeras etapas y en un porcentaje que nunca supera el 15% en las etapas de cadetes o juveniles. Esta propuesta parte del convencimiento personal de que el aprendizaje construido a partir de situaciones que conservan una gran vinculación con la realidad, permiten evitar la práctica excesiva de situaciones analíticas. Sin embargo, no podemos olvidar que dichos porcentajes de utilización de las situaciones mencionadas se han establecido en función de una progresión que comienza en la etapa de los 8-9 años y que estos podrían cambiar si el proceso comenzara más tarde o en circunstancias especiales. □

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aito García Reneses

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

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

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

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

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

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

(*Aito García Reneses, en el prólogo del libro.*)

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

(*Dean Smith, en su libro Basketball.*)

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

(*Dean Smith, en su libro Basketball.*)

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

(*Aito García Reneses, en el prólogo del libro.*)

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

La programación en la iniciación al baloncesto (I)

Por Pedro Sáenz-López y Fco. Javier Giménez

Entrenadores Superiores

A la hora de desarrollar cualquier deporte en sus primeras etapas de formación, es imprescindible tener en cuenta diversos aspectos que tendrán una gran importancia e influencia para que el proceso de formación se lleve a cabo de la mejor manera posible. Sin lugar a dudas, no servirá de mucho hacer planteamientos correctos sobre elección de contenidos, metodología, preparación física, u otros contenidos importantes a tener en cuenta en la iniciación al baloncesto, si después no sabemos cómo realizar una programación correcta en la que interrelacionar todos los aspectos a desarrollar en estas edades.

En el presente artículo queremos incidir de forma real y práctica en cómo plantear la programación en edades de iniciación al baloncesto. Hemos elegido como muestra para ejemplificar todos los apartados de la programación la categoría infantil, aunque bastará con adaptar todo lo que exponemos a otras edades cuando nos interese otra categoría. Primero vamos a fundamentar brevemente algunos aspectos teóricos de la programación para ponerlos en práctica a continuación. En la propuesta práctica vamos a plantear la programación desde lo más cercano y simple, las actividades, hasta lo más amplio y complejo, la programación anual.

1) CARACTERÍSTICAS Y ESQUEMA BÁSICO DE UNA PROGRAMACIÓN.

Creemos que justificar la necesidad de programar cualquier activi-

dad, deportiva o no, está de más ya que muchos autores citan aspectos en los que nuestra enseñanza mejora si realizamos programación con tiempo como: seguridad, orden, variedad, eficiencia, mejora o coordinación.

De forma general, toda programación debe poseer unas características que debemos tener en cuenta cuando nos preparemos para realizar la programación de nuestro equipo de baloncesto. Entre otras podemos citar: que sea sistemática, realizable, flexible, creativa, prospectiva, autocrítica y debe ser un proceso dinámico.

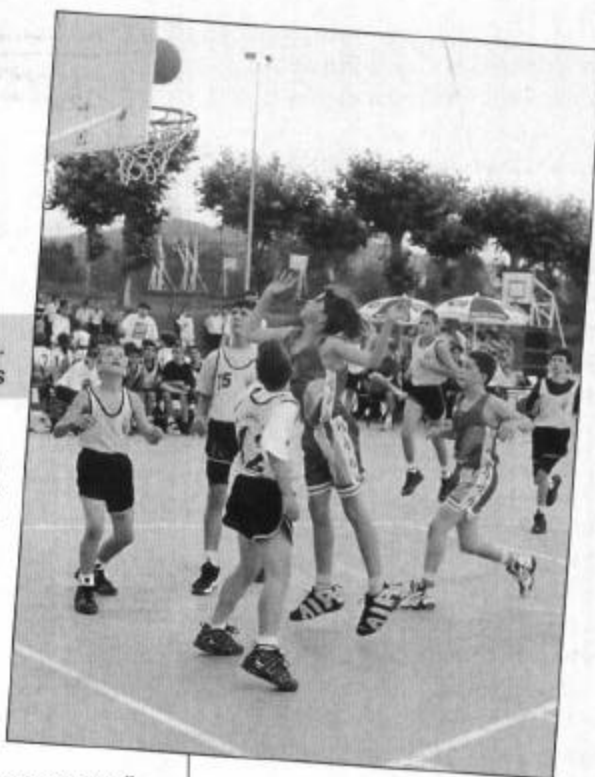
Adaptando el esquema clásico desarrollado por Sánchez Buñuelos (1986) a las necesidades actuales, proponemos que el entrenador/a de baloncesto desarrolle los siguientes apartados.

- A) Diagnóstico inicial.
- B) Objetivos.
- C) Contenidos.
- D) Organización temporal.
- E) Intervención Didáctica (metodología).
- F) Evaluación.

Aunque separemos los distintos apartados para poder analizarlos y estudiarlos mejor, en verdad se trata de un proceso continuo en el que todos ellos están interrelacionados.

A) Diagnóstico inicial.

Las características generales del



club y del contexto condicionarán la programación. Pero además, el entrenador/a necesita información específica sobre los jugadores/as a los que va a impartir clase. El primer conocimiento de estos niños debe provenir de las características evolutivas. Para profundizar en este tema, recomendamos la lectura de Oña (1987) y Plaget (1978). Sin embargo, no todos los grupos de niños de una misma edad son iguales, por tanto el profesor/a debe realizar una evaluación inicial de las características de los alumnos/as..

Los primeros datos los puede extraer de instrumentos específicos que el entrenador/a tiene a su alcance para el diagnóstico inicial.

✓ Observación. Los ojos de un entrenador/a experto obtienen valiosas informaciones de las características de los jugadores. No obstante, es bueno no confiar exclusivamente en esta subjetiva herramienta, y recurrir a otras.

✓ Hoja de registro. Se pueden elaborar en función de lo que nos interese, tanto para el ámbito cognitivo, como afectivo y motriz (ver Blázquez, 1990, pp. 59-72).

➡ ✓ Sociograma. Para conocer socialmente a los jugadores y jugadoras, estudiando las dinámicas de grupos, podemos elaborar y aplicar técnicas sociométricas (ver Blázquez, 1990, pp. 84-97).

✓ Pruebas motrices. A nivel específico, podemos elegir o elaborar pruebas motrices que puedan indicar al profesor/a y a los propios alumnos/as cuál es su nivel inicial en diversas capacidades físicas o perceptivo-motrices.

El conocimiento de estas características influirán al principio y durante el curso o temporada en la selección de actividades, en el establecimiento de capacidades a conseguir, en la metodología y en la evaluación.

B) Objetivos.

El valor de los objetivos ha cambiado significativamente en los últimos años. De la obsesión por cumplirlos como sinónimo de eficacia, se ha pasado casi a ignorarlos. No obstante, consideramos que las metas y objetivos juegan un papel importante en la orientación del proceso instructivo, pero no pueden entenderse como algo concluido, sino que deben definirse de forma abierta y flexible, simplemente para que puedan servir de orientación y guía en el proceso. Por tanto, debemos asumir la posibilidad o incluso la necesidad de adoptar e incluir nuevas metas y objetivos en función del desarrollo del programa y de las expectativas y necesidades de los jugadores/as y del club.

En este sentido compartimos la afirmación de García Ruso (1994), quien afirma que en el proceso mental de planificación de los profesores/as de Educación Física, primero se piensa en los contenidos y luego en los objetivos y no al revés. Consideramos que este aspecto no es negativo, ya que una buena selección de actividades llevará implícita unos objetivos que, lógicamente, hay que hacerlos conscientes.

Algunos ejemplos de objetivos divididos en cognitivos, motrices y

afectivos los podemos ver en la *tabla 1*.

C) Contenidos.

No es objetivo del presente artículo entrar en el análisis de los contenidos técnico-tácticos ya que es motivo de numerosas publicacio-

los medios de ataque y defensa, tanto individuales como colectivos básicos, y las fases del juego colectivo complejo para saber que junto con la preparación física, preparación psicológica y la teórica (reglamento, hábitos higiénicos,

COGNITIVOS	➡ Conocer las reglas básicas ➡ Saber emplear el baloncesto como medio de disfrute y empleo del tiempo libre ➡ Comprender la aplicación de los movimientos ya conocidos
MOTRICES	➡ Aplicar las habilidades básicas en situaciones de juego ➡ Aprender los gestos técnico-tácticos de forma global ➡ Practicar otros juegos predeportivos ➡ Manejar el balón con destreza ➡ Desarrollar la capacidad física respetando el desarrollo psicoevolutivo
AFECTIVOS	➡ Participar en los juegos de forma activa y con interés ➡ Respetar las reglas básicas del juego ➡ Aceptar dentro del equipo el papel que le corresponde como jugador y la necesidad de cambiar esos roles para que todos experimenten esa situación ➡ Confiar en las propias posibilidades ➡ Aceptar el hecho de ganar o perder sin menosprecio del contrario ➡ Aumentar la competencia y habilidad motora

▲ *Tabla 1. Ejemplos de objetivos.*

nes. No obstante, basándonos en Pintor (1989), citamos, en la *tabla 2*,

etc.) componen los elementos principales del entrenamiento deportivo.

	INDIVIDUALES	COLECTIVOS BÁSICOS	COLECTIVOS COMPLEJOS
ATAQUE	<u>Con balón</u> ➡ Tiro ➡ Pase ➡ Bote ➡ Parada ➡ Pivote ➡ Arrancada <u>Sin balón</u> ➡ Desplazamiento ➡ Movimientos segmentarios <u>Intermedios</u> ➡ Rebote ➡ Recepción <u>Comunes</u> ➡ Posición ➡ Postura ➡ Fintas	➡ Pase y desplazamiento ➡ Aclarado ➡ Fijación ➡ Bloqueos	➡ Transición defensa-ataque ➡ Contraataque ➡ Transición contraataque a ataque posicional ➡ Ataque posicional ➡ Transición ataque-defensa
DEFENSA	<u>Contra jugador con balón</u> ➡ Contra bote ➡ Contra pase ➡ Contra tiro ➡ Contra finta <u>Contra jugador sin balón</u> ➡ Exteriores ➡ Interiores <u>Comunes</u> ➡ Posición ➡ Postura ➡ Rebote ➡ Desplazamiento ➡ Fintas	➡ Contra pase y desplazamiento ➡ Contra aclarado ➡ Contra fijación ➡ Contra bloqueos ➡ 2c1 ➡ Ayuda y recuperación ➡ Cambio defensivo	➡ Transición Ataque-defensa ➡ Defensa Contraataque ➡ Transición defensa Contraataque a Def. Posicional ➡ Defensa Posicional ➡ Transición Defensa-ataque

▲ *Tabla 2. Clasificación de los medios técnicos-tácticos.*



VIII viaje a USA

LAS VEGAS-SAN FRANCISCO

Del 2 al 10 de Diciembre de 2000

▼ Podrás asistir a los entrenamientos de la **Universidad de Nevada-Las Vegas (UNLV)** y de la **Universidad de San José.**

▼ A dos partidos de la NBA:

SACRAMENTO KINGS—SAN ANTONIO SPURS
GOLDEN STATE WARRIORS—LOS ANGELES LAKERS

ITINERARIO DEL VIAJE

2/12/00 → SALIDA

Salidas de Madrid y Barcelona en vuelo regular de LUFTHANSA. Llegada a **LAS VEGAS**. Traslado y alojamiento en el Hotel **EXCALIBUR** (****) de las Vegas.

3/12/00 → LAS VEGAS

Mañana libre. Visita a la Universidad de **NEVADA-LAS VEGAS** donde se asistirá al entrenamiento de UNLV.

4/12/00 → LAS VEGAS

Excursión facultativa al **GRAN CAÑÓN DEL COLORADO**.

5/12/00 → SAN FRANCISCO

Traslado en avión de vuelo regular de UNITED a **SAN FRANCISCO**. Traslado al Hotel **MARRIOTT** (****) de San Francisco. Traslado en bus privado para asistir al partido de la NBA **SACRAMENTO KINGS-SAN ANTONIO SPURS**.

6/12/00 → SAN FRANCISCO

Visita a la ciudad de **SAN FRANCISCO** con guía de habla hispana y autocar privado. Traslado en bus privado para asistir al partido de la NBA **GOLDEN STATE WARRIORS-LOS ANGELES LAKERS**.

7/12/00 → SAN FRANCISCO

Libre.

8/12/00 → SAN FRANCISCO

Mañana libre. Traslado en bus privado para asistir al entrenamiento de la Universidad de **SAN JOSE**.

9/12/00 → SAN FRANCISCO

Mañana libre. Traslado en bus privado al aeropuerto de San Francisco. Salidas en vuelo regular de LUFTHANSA con destinos Madrid y Barcelona.

10/12/00 → LLEGADA

A Madrid y Barcelona.

SERVICIOS INCLUIDOS

► Billete de avión en vuelo regular de LUFTHANSA desde Madrid y Barcelona

► Billete de avión en vuelo regular de UNITED desde **LAS VEGAS** a **SAN FRANCISCO**

► Alojamiento en el Hotel **EXCALIBUR** (****) de las Vegas

► Alojamiento en el Hotel **MARRIOTT** (****) de San Francisco

► Traslados en bus privado a la **UNIVERSIDAD DE NEVADA-LAS VEGAS**

► Traslados en bus privado a la **UNIVERSIDAD DE SAN JOSE**

► Visita a la ciudad de **SAN FRANCISCO** en autocar privado con guía

► Entradas y traslados al partido de la NBA **SACRAMENTO KINGS-SAN ANTONIO SPURS**

► Entradas y traslados al partido de la NBA **GOLDEN STATE WARRIORS-LOS ANGELES LAKERS**

► Traslados a los aeropuertos de **LAS VEGAS** y **SAN FRANCISCO**

► Seguro de asistencia

► Tasas aéreas y terrestres

► Bolsa y documentación de viaje

ASISTENCIA TÉCNICA

Viajes Aliguer



Información e inscripciones:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO
Calle Jorge Juan, 82, 5º 1ª • 28009 Madrid
Teléfonos 91 575 35 65 • 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es



conéctate

www.liga-acb.es

Web Oficial ACB

Jornada Virtual

Plantillas

Estadísticas

Próximas Jornadas

Galería de Fotos

Enciclopedia ACB

Urbe

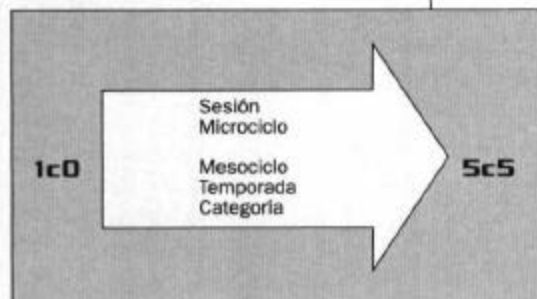
Liga Global



D) Organización temporal.

La organización temporal o periodización consiste en secuenciar los contenidos técnico-tácticos, físicos o psicológicos que queremos enseñar en una sesión, en una semana, en un mes, en una temporada o en una categoría.

A nivel técnico-táctico nos basamos en Pintor (1987) al plantear la evolución progresiva del 1c0 hasta el 5c5 a lo largo de la vida del jugador de baloncesto. Es decir, en benjamines habrá más situaciones de 1c0 que en senior donde predominará el 5c5. Pero también ocurre esta secuencia en una temporada, ya que al principio se diseñarán más actividades simples (1c1, 2c1) y al final más complejas (4c4, 5c5). Esta misma progresión nos sirve para diseñar una sesión de entrenamiento que comenzará con situaciones de 1c0 ó 1c1 y concluirá con actividades cercanas al 5c5 o con un partido, *gráfico 1*.



▲ Gráfico 1. Evolución de las situaciones de juego para secuenciar contenidos.

E) Intervención Didáctica (metodología).

La intervención didáctica va a suponer la posibilidad de utilización de técnicas de enseñanza, estilos de enseñanza, estrategias, y otros aspectos como la información inicial, conocimiento de resultados, etc. Es imposible abordar todos estos aspectos en el presente artículo por lo que recomendamos el estudio de libros específicos de didáctica de la E.F. para su mejor comprensión de autores como Delgado o Mosston.

F) Evaluación.

El último apartado de la progra-

mación va a ser la evaluación y valoración del trabajo realizado. Tradicionalmente en baloncesto sólo hemos evaluado aspectos físicos y técnicos, por lo que para que la evaluación sea más completa, educativa e integral deberemos evaluar otros ámbitos de la persona como el afectivo o social.

2) DISEÑO DE JUEGOS Y EJERCICIOS.

2.1) Análisis de las tareas motrices.

La esencia de las tareas motrices es el movimiento humano, y en el ámbito del deporte y la E.F. supone el instrumento por el que el individuo desarrolla sus potencialidades técnico-tácticas. El término "tarea motriz" lo define Farnose (1981), citado por Delgado (1993), p. 83, como la actividad autosugerida o sugerida por otra persona que motiva a la realización de una o varias acciones motrices y siguiendo unos criterios precisos de éxito. Sánchez Bañuelos (1986) considera que el conjunto de tareas motrices a enseñar define los contenidos generales de la materia.

Vamos a analizar, en primer lugar, los tipos de tareas motrices que podemos encontrar atendiendo a la clasificación de algunos autores, *tabla 3*.

Existen más clasificaciones, pero creemos que las citadas son suficientes. Cada tarea motriz se puede encuadrar en cada una de las clasificaciones de los diferentes autores. Este conocimiento va a facilitar el análisis de las tareas motrices que nos servirá para diseñar juegos y actividades más interesantes para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Todo el complejo proceso cerebral que se desarrolla durante un acto motor se suele resumir en tres fases: percepción, decisión y ejecución, según autores como Marteniuk (1971), citado por Delgado (1993), *tabla 4*.

Mecanismos de percepción

Mecanismo de decisión

Mecanismo de ejecución

▲ Tabla 4. Mecanismos del acto motor.

Las tareas motrices se pueden analizar en función de la utilización de cada uno de los mecanismos. En la *tabla 3*, hemos comprobado que el baloncesto es una tarea global, abierta y perceptiva. Por tanto, los mecanismos que nos interesa desarrollar con más profundidad son los de percepción y decisión. Esto no significa que nos olvidemos de la ejecución, pero sí que en las primeras etapas de iniciación tendrá menor importancia.

● Según el grado de participación corporal (CRATTY, 1982)

- ✓ **Finas** → Cuando requieren un trabajo manual de precisión. Por ejemplo un tiro libre
- ✓ **Globales** → Cuando el movimiento implica a todo el cuerpo, como cualquier acción en un partido de baloncesto.

● Según el grado de control ambiental (POULTON, 1957, citado por Macazaga, 1989).

- ✓ **Cerradas** → Cuando el contexto es conocido y estable, como en un tiro libre.
- ✓ **Abiertas** → Cuando el ambiente es desconocido y/o cambiante como ocurre en un partido de baloncesto, ya que a pesar de practicarse en un terreno conocido y estándar, las circunstancias del juego son cambiantes, lo que los convierte en tareas abiertas.

● Según el grado de participación cognitiva (KNAPP, 1963).

- ✓ **Habituales** → Aquellas tareas cuya secuencia de movimientos se conoce y llegan a automatizarse como correr, botar o realizar el lanzamiento un tiro estándar.
- ✓ **Perceptivas** → Cuando las tareas requieren la participación cognitiva, por ser desconocida la secuencia de movimientos como ocurre en todos los juegos y deportes de oposición como el baloncesto; por ejemplo, botar superando a un contrario o tirar con oposición.

▲ Tabla 3. Clasificación de las tareas motrices.

El mecanismo de percepción interviene cuando hacemos consciente un estímulo. Normalmente, sucede a nivel visual, pero cualquiera de los sentidos puede percibir. El mecanismo perceptivo depende de varios factores: la capacidad perceptiva de cada individuo, las condiciones del entorno (clasificación de Knapp), tipo y nivel del estímulo, tipo de control (clasificación de Poulton), de la movilización de objetos o del estado inicial del sujeto-objeto.

Debemos ser capaces de analizar el mecanismo de percepción en las acciones técnico-tácticas del baloncesto. Por ejemplo, un pase en situación real es muy complejo por manipular un balón, en un contexto abierto y perceptivo. El jugador/a debe ser capaz no sólo de ser consciente de sus movimientos, sino de percibir los del compañero que recibe, y de los adversarios que pueden variar el espacio y el tiempo de la acción.

El mecanismo de decisión se produce tras el perceptivo. Se analizan los datos percibidos y se toma una decisión que viajará a toda velocidad desde nuestro cerebro a los músculos a través del Sistema Nervioso. Esta decisión depende de la inteligencia motriz del individuo, del número de decisiones, del número de respuestas alternativas, del tiempo que requiere, del nivel de incertidumbre, del nivel de riesgo, del orden secuencial o del número de elementos a recordar.

En baloncesto son constantes las decisiones que deben tomar los jugadores tanto en ataque, por ejemplo a quién realizar el pase, por dónde superar a mi oponente, como en defensa, qué lado defender más fuerte, cuándo realizar la ayuda, etc.

Por último, se presenta el mecanismo de ejecución que es lo que se ve, es decir el gesto que se realiza



tras el proceso cognitivo. Es, por tanto, la ejecución técnica final. Depende de aspectos cuantitativos como la velocidad, la flexibilidad, la resistencia o la fuerza, y de aspectos cualitativos como la coordinación, la agilidad o el equilibrio.

El desconocimiento de este proceso ha hecho que se dé más importancia al mecanismo de ejecución incluso en tareas motrices en las que la percepción y la decisión son más trascendentes. En general, en los juegos y deportes de oposición los mecanismos perceptivo y decisonal son claves para la eficacia final del movimiento. En los deportes de cooperación-oposición, como el baloncesto, esta importancia es todavía más notable. Sin embargo, muchos entrenadores/as se siguen empeñando en practicar casi exclusivamente el mecanismo de ejecución, lo que consideramos un grave error.

2.2) Criterios de selección de actividades.

Raths (1971), citado por Fernández y otros (1993), y Pierón (1988) exponen unos criterios de selección

y diseño de actividades para la Educación Física que son aplicables al campo del entrenamiento deportivo y que sintetizamos a continuación:

- ◆ Deben permitir al alumno/a tomar decisiones y apreciar consecuencias de las mismas, para fomentar la inteligencia motriz por encima de la simple ejecución de rutinas motrices.

- ◆ Deben permitirle alcanzar un cierto grado de éxito en la tarea para asegurar una buena motivación.

- ◆ Deben dejar un cierto margen para la asimilación personal y aprendizaje autónomo, expresando con libertad su personalidad a través del movimiento.

- ◆ Debe acercarle a situaciones reales de su vida.

- ◆ Debe permitir distintos niveles cualitativos y cuantitativos de ejecución (individualización).

- ◆ No sólo deben diseñarse en función de las estructuras biológicas del alumnado, sino también de las cognitivas y afectivas. Adaptación de las actividades al alumno/a. Proponer tareas significativas.

- ◆ Asegurar la participación del mayor número posible de alumnos/as, de forma simultánea.

- ◆ Debe asegurar un efecto fisiológico y mejora motriz.

- ◆ Ofrecer variedad de actividades.

Ahora cada entrenador/a tiene la posibilidad de analizar las numerosas actividades que existen en la bibliografía y comprobar si desarrollan la capacidad perceptiva, la toma de decisiones y si cumplen las recomendaciones de los diferentes autores para seleccionar tareas. Todavía más interesante es que cada docente sea capaz de diseñar sus propios juegos y ejercicios en función de los aspectos aquí estudiados y adecuándolos al contexto en el que lo vaya a desarrollar. □



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



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



Las actividades de la

Un año más la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha cumplido su tarea fundamental de ser la entidad que más contribuye a la difusión del "verbo técnico" de nuestro deporte. De una forma directa, o colaborando con las Asociaciones Autonómicas, la Asociación Europea, la Asociación Mundial, la FIBA y Solidaridad Olímpica, la AEEB, siempre en la medida de sus posibilidades, ha estado en primera fila aportando conocimientos y, sobre todo, un nivel técnico de sus conferenciantes muy elevado, lo cual ha redundado en beneficio de todos los entrenadores, tanto españoles como extranjeros, que han tenido la oportunidad de asistir a los acontecimientos técnicos organizados.

EDICIONES TÉCNICAS A LA VENTA

Libros

1. "CLINIC FINAL FOUR" (John McLeod, Jack Ramsay, Calvin Murphy, Dean Bitternham, Sandro Gamba y Jesús Carrera)
2. "500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ" (Alessandro del Fico)
3. "EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO" (Javier Imbroda y Hubie Brown)
4. "CLINIC COSTA BRAVA" (Jack Ramsay, Paul Westhead, Rick Adelman, Alvin Robertson, Moncho Monsalve y Alfred Julbe)
5. "CLINIC MURCIA COSTA CALIDA" (Boza Maljkovic, Santo Coppa, Jim Lynam, Ettore Messina, Pedro Martínez)
6. "CLINIC CENTENARIO DEL BASKET, MEMORIAL IGNACIO PINEDO" (Ettore Messina, Lolo Sáinz, Herb Brown, George Karl, Pepe Laso, Chema Buceta)
7. "CLINIC V CENTENARIO - ISLA DE TENERIFE" (Antonio Díaz-Miguel, Aito García Reneses, Ettore Messina, Pat Riley, Lolo Sáinz)
8. "CLINIC DEPORTE GALEGO" (Pepe Laso, Alberto Bucci, Aito García Reneses, Clifford Luyk, Chuck Daly)

Videos

- "CLINIC COSTA BRAVA" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC DEPORTE GALEGO" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC ESTRELLA DEL DEPORTE" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC FINAL FOUR '95" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC IBIZA LA ISLA" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC NAVIDAD '95" (versión castellano, sistema VHS). □

Todas estas publicaciones se remiten contra reembolso + gastos de envío

▼ CLINIC CONSELL INSULAR D'EIVISSA

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Ibiza, 15-16 Enero

Conferenciantes: **JOAN JUNOY**

SALVADOR MALDONADO

▼ CLINIC COPA DE S.M. EL REY 2000

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Vitoria, 29 Enero

Conferenciantes: **MANEL COMAS**

PEPE LASO

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CATALANA

Barcelona, 7 Febrero

Conferenciante: **RAMÓN JORDANA**

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CATALANA

Balaguer, 6 Marzo

Conferenciante: **JOSEP BORDAS**

▼ III SEMINARI BASKET, ESPORT I CIENCIA

ASOCIACIÓN CATALANA

Barcelona, 13-14 Marzo

Conferenciantes: **FRANCESC DE PUIG**

JOAN JUNOY

Barcelona, 27-28 Marzo

Conferenciantes: **JOAN JUNOY**

J.R. TARRAGÓ

Barcelona, 10-11 Abril

Conferenciantes: **PACO SEIR-RULO**

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CATALANA

Blanes, 20 Marzo

Conferenciante: **SALVADOR MALDONADO**

▼ VII CLINIC CIUTAT DE LLEIDA

ASOCIACIÓN CATALANA

Lleida, 25 Marzo

Conferenciantes: **ALFRED JULBE**

SALVADOR MALDONADO

▼ CURSO DE ESPECIALIZACION DE LA PREPARACION FISICA EN BALONCESTO DE FORMACION Y ALTO NIVEL

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Madrid, 7-9 Abril

Conferenciantes: **JULIO CALLEJA**

FRANCISCO LÓPEZ

ÁNGEL MANZANO

JAVIER MUNDINA

JOSÉ MUÑO

IGNACIO REFOYO

JAVIER SAMPEDRO

JORGE SANCHEZ

JUAN JESÚS TRAPERO

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CATALANA

Pineda de Mar, 17 Abril

Conferenciante: **MANEL COMAS**

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CASTELLANO-MANCHEGA

Ciudad Real, 24 Abril

Conferenciante: **LOLO SÁINZ**

▼ CLINIC PRIMAVERA'2000

ASOCIACIÓN CATALANA

Barcelona, 8 y 9 Mayo

Conferenciantes: **JOSÉ CASAL**

MIGUEL LÓPEZ ABRIL

JOAN MONTES

STEVE TRUMBO

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN MURCIANA

Los Alcázares, 12 y 13 Mayo

Conferenciantes: **MANEL COMAS**

JOSÉ ALBERTO PESQUERA

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CATALANA

Encamp, 14 Mayo

Conferenciante: **ALFRED JULBE**

▼ IV CLINIC BALONCESTO DE CASTILLA-LA MANCHA

ASOCIACIÓN CASTELLANO-MANCHEGA

Campo de Criptana, 10 Junio

Conferenciantes: **LUIS CASIMIRO**

SERGIO SCARIOLO

AURELIO ZAPATA

▼ XII CLINIC DE BASE - DIPUTACION DE ALICANTE

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Onil, 10 y 11 Junio

Conferenciantes: **ANDREU CASADEVALL**

ÓSCAR QUINTANA

SERGIO SCARIOLO

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CATALANA

Tarragona, 19 Junio

Conferenciante: **MANEL COMAS**

▼ CLINIC ENTRENADORES ACB

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Vitoria, 29 Junio

Conferenciantes: **ANDREU CASADEVALL**

ÓSCAR QUINTANA

AEEB en el año 2000



▼ XII CLINIC DE BASKET - OURENSE DEPUTACION

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Ourense, 30 Junio - 2 Julio

Conferenciantes: **PEPE CASAL**

RICARD CASAS

LUIS CASIMIRO

ÓSCAR QUINTANA

SUSO SEOANE

KOSTA YANKOV

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CASTELLANO-MANCHEGA

Albacete, 6 Julio

Conferenciante: **JOSÉ ALBERTO PESQUERA**

▼ CLINIC CIUDAD DE VALENCIA

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Valencia, 14-16 Julio

Conferenciantes: **CHUCK DALY**

ETTORE MESSINA

MONCHO MONSALVE

LUIS CASIMIRO

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Alaior, 21 Julio

Conferenciante: **ETTORE MESSINA**

▼ VII CLINIC ARUCAS "CIUDAD CENTENARIA"

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Arucas, 24-26 Agosto

Conferenciantes: **JUAN CARLOS ARTEAGA**

SANTIAGO LOPEZ

FRANCISCO TRUJILLO

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CATALANA

Sant Julia de Vilatorra, 26 Agosto

Conferenciante: **EDUARD TORRES**

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CASTELLANO-MANCHEGA

Toledo, 16 Septiembre

Conferenciante: **RAMÓN GRANADOS**

VICENTE PANIAGUA

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CATALANA

Barcelona, 18 Septiembre

Conferenciante: **JOAN CARLES MITJANA**

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CATALANA

Barcelona, 20 Noviembre

Conferenciante: **FRANCO PINOTTI**

▼ VIII VIAJE USA

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

LAS VEGAS - SAN FRANCISCO

2-10 Diciembre

▼ JORNADA TÉCNICA

ASOCIACIÓN CATALANA

Mataró, 5 Diciembre

Conferenciante: **MANEL COMAS**

▼ CLINIC ENTRENADORES ACB

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Vitoria, 6 Diciembre

Conferenciantes: **JEAN PIERRE DE VINCENZI**

PEDRO MARTINEZ

▼ CLINIC NADAL '00

ASOCIACIÓN CATALANA

Barcelona, 18-19 Diciembre

Conferenciantes: **ALBERTO BUCCI**

RANDY KNOWLES

MIQUEL NOLIS

▼ CLINIC "RAIMUNDO SAPORTA"

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Madrid, 22-23 Diciembre

Conferenciantes: **JOSÉ M. BUCETA**

MIGUEL LÓPEZ ABRIL

MAURIZIO MONDONI

MONCHO MONSALVE

SERGIO SCARIOLO. □



C
O
L
A
B
O
R
A
C
I
Ó
N

M
U
N
D
I
A
L

GUINEA CONAKRY

MAYO

SANTO TOME

MAYO

ANDORRA

MAYO

ESTONIA

MAYO

FRANCIA

JUNIO

TURQUIA

JUNIO

POLONIA

JUNIO

ESLOVENIA

JUNIO

CROACIA

JUNIO

ARGENTINA

JUNIO

HUNGRIA

JULIO

LETONIA

AGOSTO

SUECIA

AGOSTO

ESCOCIA

AGOSTO

ARGENTINA

AGOSTO

EGIPTO

OCTUBRE

BULGARIA

OCTUBRE

PANAMA

NOVIEMBRE

CUBA

NOVIEMBRE

REP. DOMINICANA

NOVIEMBRE

JUAN COMA

JOSÉ LLUIS CORTÉS

ALFRED JULBE

JAUME VENTURA

JOAN M. GAVALDÀ

J. ALBERTO PESQUERA

ÁNGEL NAVARRO

JAUME VENTURA

JAUME VENTURA

SERGIO SCARIOLO

JOAN M. GAVALDÀ

JOSE M. BUCETA

JOAQUIN COSTA

JOAQUIN COSTA

MANEL COMAS

ÁNGEL NAVARRO

J. ALBERTO PESQUERA

JOSÉ M. BUCETA

PEDRO MARTÍNEZ

PEDRO MARTÍNEZ

ÁNGEL NAVARRO

COMPOSICIÓN JUNTA DIRECTIVA

COMITÉ PROFESIONAL

El pasado día 3 de septiembre, la Reunión Plenaria del Comité Profesional eligió la nueva Junta Directiva del Comité Profesional compuesta por:

Presidente:

ANTON M. COMAS I COMA

Vicepresidente:

ALEJANDRO GARCÍA RENESES

Secretario:

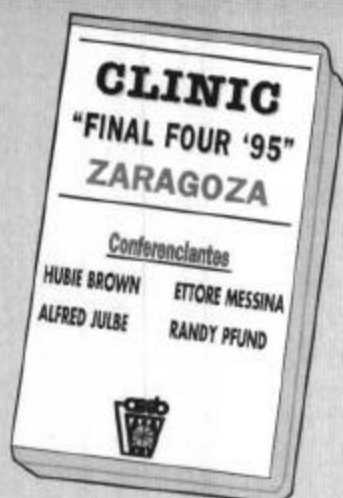
ANTONIO GARCÍA MONTES

Vocales:

JUAN M^a GAVALDÀ ROBERT

JOSÉ ALBERTO PESQUERA MARTÍNEZ

COLECCION DE VIDEOS AEEB



TEMAS

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

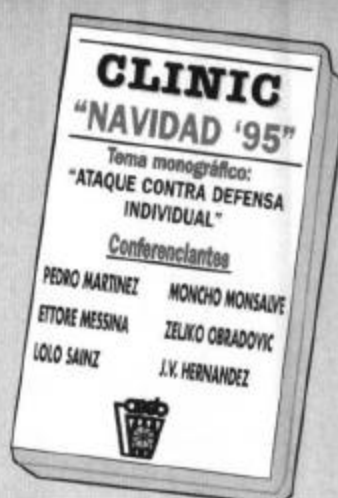
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

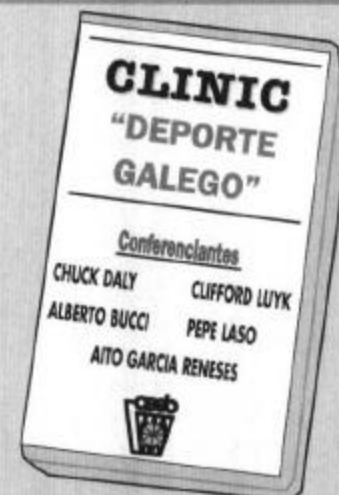
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

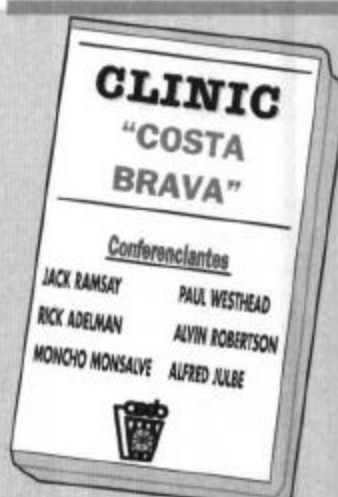
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

Situaciones defensivas (Daly); Trabajo con hombres altos (Luyk); Defensa de zona (Bucci); Relación juego interior/perímetro (Luyk); Ejercicios de defensa (Daly); Transición de ataque (Daly); Ataque a zona (Bucci); Actividad del jugador sin balón (Alto); Trabajo con jugadores exteriores (Laso); Transición defensiva (Alto); Ataque estático 3c5 (Daly).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

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

Juego de ataque: la transición ofensiva

Por Angel C. Mingorance

Entrenador Superior

Tras los cambios efectuados en la reglamentación para la temporada 2000/01, se va a producir una innovación importante en la forma de concebir el juego de ofensivo. Concretamente nos referimos a la disminución del tiempo de posesión del balón en ataque, que anteriormente se sitúa en 30 segundos de posesión y con el cambio reglamentario pasa a ser de 24 segundos, lo que hace pensar que las acciones en su fase de ataque deberán realizarse con una mayor rapidez.

Por lo tanto, este cambio reglamentario supone una novedad importante en el "tempo de juego", es decir, el tiempo con el que se resuelve cada posesión de ataque, diciéndose que un equipo se encuentra marcando el tempo de un partido, cuando está forzando al equipo rival a jugar al ritmo que más le interesa en cada momento del juego, lo que va a afectar a la elaboración y desarrollo del juego de todos los equipos.

Asimismo, parece ser que este cambio en la reglamentación puede suponer un cambio en la mentalidad y filosofía de los entrenadores que se encuentran acostumbrados a jugar con un "tempo bajo", es decir, cuando utilizan muchos segundos en sus posesiones con balón, puesto que todo su juego se va a ver condicionado por la mencionada disminución del tiempo de posesión en cada ataque. Lo que a su vez, va a coincidir con el intento de la gran mayoría de los equipos que defienden, de rebajar aún más el tiempo disponible de posesión del balón que tengan en ese momento

los equipos atacantes, dificultando así la obtención del objetivo prioritario de este deporte, la consecución de la canasta. Para ello, estarán dispuestos a utilizar todos los recursos tácticos y estratégicos que se encuentren a su alcance.

En este sentido, nuestra propuesta va encaminada hacia el juego rápido, donde seamos capaces de jugar contraataque en superioridad, enlazando con la transición ofensiva, para terminar por el juego por conceptos si no hemos sido capaces de resolver efectivamente la posesión del balón en las fases anteriores.

Antes de continuar, nos gustaría distinguir desde nuestro propio punto de vista la siguiente categorización de lo que nosotros entendemos por juego de ataque, que se inicia en el momento en que se recupera la posesión de balón, estableciendo a partir de ahí tres alternativas de juego ofensivo, diferenciándose el juego de contraataque, la transición ofensiva y el ataque estático o posicional. A continuación matizaremos estos términos:

► **Contraataque:** Es una forma de juego rápida basada fundamentalmente en el juego en superioridad (1c0, 2c1, 3c2, etc.) o en situaciones de igualdad mínima (1c1, 2c2...) que busca un desequilibrio defensivo para sacar ventaja sobre el rival.

► **Transición ofensiva:** Se refiere a los movimientos que se desarrollan una vez agotado la fase de contraataque, sin haber conseguido una canasta rápida, siendo su objetivo la consecución de una canasta mientras que conecta con el "ataque estático", ya sea con o sin solución de continuidad, mientras que

la defensa del equipo rival termina de organizarse.

► **Ataque estático o posicional:** Se plantea la ubicación inicial de los jugadores en determinadas áreas de juego para empezar el desarrollo del juego. Según este desarrollo, la colocación inicial variará en función de los movimientos de los jugadores, quienes se reemplazarán, intercambiarán sus posiciones o realizarán algún medio táctico colectivo que permita sacar el máximo provecho de las posibilidades del movimiento, de las características de los jugadores y de las carencias defensivas del equipo contrario, para la consecución de una canasta. En este ataque estático distinguimos tres formas de realizarlo: Sistemas de ataque libres, sistemas de ataque semilibres o por conceptos y sistemas de ataque sistematizados.

Una vez realizada esta distinción, como ya hemos dicho anteriormente, nos centraremos en la segunda fase del juego, es decir, en la transición ofensiva. Para construir esta fase del ataque, vamos a desarrollarla en función de lo que haga el jugador que lleva el balón, es decir, estableceremos tres movimientos que serán ejecutados en función del balón. Para ello, evitaremos la necesidad de tener que hablar o realizar alguna gestoforma que indique que acción del juego vamos a ejecutar en cada momento. Este modo de proceder, obliga a los jugadores a tener un alto grado de concentración, a su vez se pretende generar un entendimiento inteligente del juego y una toma acertada y rápida de decisiones con o sin balón durante el transcurso de la transición ofensiva.

En este artículo no se pretende entrar en aspectos tan fundamentales como cerrar el rebote defensivo, dar el primer y segundo pase de contraataque, la ocupación de calles, etc. Todo ello se da por conocido y dominado. Partiremos de la llegada que se producen en el juego de 5c5 en transición ofensiva.

Si consideramos necesario puntualizar que en el juego de transición que vamos a exponer, el jugador grande que no coja el rebote defensivo, va a correr por la calle central, denominada también por algunos entrenadores como la cuarta calle, por delante de todos sus compañeros de ataque, buscando el balón, intentando anticiparse y sorprender a la defensa rival, para conseguir una canasta rápida (*diagrama 1*).

A continuación comenzamos a desarrollar nuestro juego en transición ofensiva, dando por supuesto que nuestro primer objetivo sería conseguir canastas fáciles en superioridad numérica. Para llevar a cabo la transición ofensiva, el jugador

que recibe el primer pase de contraataque y por tanto que lleva el balón, (1), debe intentar dar un segundo pase rápido de contraataque, ya sea a los jugadores exteriores que corren por las calles laterales o uno de los jugadores grandes (que no ha cogido el rebote defensivo) que corre por la calle central; si esto no se puede realizar, progresará con el balón y una vez pasada la línea de medio campo, decide dirigirse hacia una de las dos esquinas superiores de zonas, en seis veinticinco. En esa situación se presentan tres posibilidades de juego en transición que el sujeto que lleva el balón puede y debe decidir en función del tiempo y tanteo de partido.

Partiendo de la llegada inicial transitoria, comenzaremos a interpretar los movimientos en función de la defensa. Como se puede observar en el diagrama siguiente, el jugador grande que no ha cogido el rebote defensivo (4), una vez que el jugador con el balón (1) se decanta por una de las dos esquinas

para iniciar el juego, tiene que situarse por ese mismo lado en el poste medio, con el fin de que tenga espacio suficiente para jugar si recibe el balón (*diagrama 2*).

En ese momento se comienza a ejecutar una de las tres opciones de juego en transición:

a) (1), con balón, lo pasa a (2) que se encuentra en la calle lateral de ese mismo lado de juego (*diagrama 3*).

b) (1), con balón, lo pasa a (5) que llega de último hombre, siendo éste nuestro segundo jugador grande (*diagrama 4*).

c) (1), con balón, no lo pasa, sino que inicia el dribbling hacia jugador (5), que llega de último hombre y realiza un bloqueo directo al jugador con balón, siendo éste nuestro segundo jugador grande (*diagrama 5*).

Lo mismo ocurre si el jugador que lleva el balón, se decanta hacia el otro lado -izquierdo- del campo de juego; simplemente se cambiarían los roles de juego.

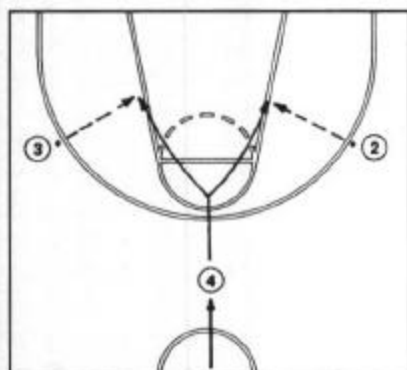


DIAGRAMA 1

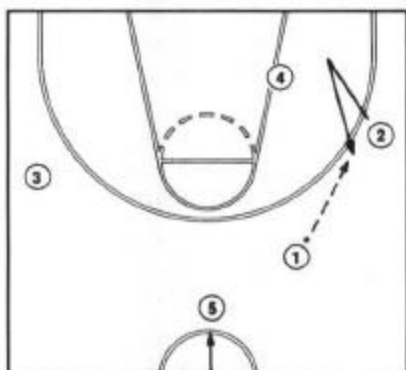


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2

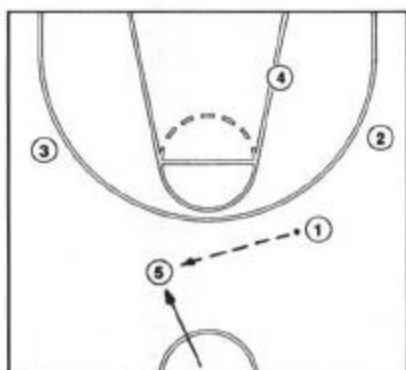


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

En la primera opción ejecutaremos un triple-post, pudiendo realizarse de forma continuada de la siguiente manera:

a) (1), que lleva el balón, lo pasará a (2) y cortará al lado contrario del campo, preferentemente en forma de V, de manera que se sincronice con (3) y se crucen (*diagrama 6*): en esos cortes se busca la recepción del balón para conseguir un posible pase cerca del aro.

b) (3), tras realizar su corte, debe dirigirse hacia la altura de la mitad de zonas sobre la prolongación del poste medio del lado contrario, para realizar un bloqueo ciego a (4), quien se encuentra intentando ganar la posición para recibir el balón -jugar 1c1-, o simplemente distrayendo a la defensa para que el bloqueo tenga un buen efecto; en este sentido debe obligar a que lo defiendan como mínimo en tres cuartos por el lado del balón. El mencionado bloqueo ciego debe efectuarse conforme se inicia la inversión del balón de (2) -que se

encuentra en el lado de (4)- a (5) -que llega de último hombre- y, éste último a (1) (*diagrama 7*), completándose así la inversión del balón.

c) Una vez que (4) inicia su salida por línea de fondo -o por el centro de zonas- para recibir el balón bajo el aro -o en las cercanías del mismo-, (3) recibe casi simultáneamente un bloqueo perpendicular a la línea de fondo, realizado por (5) que, tras la inversión del balón, va rápidamente a efectuarlo, con el objetivo de que el jugador salga a la zona alta para realizar un lanzamiento a canasta -ya sea de dos o de tres puntos- evitando las ayudas defensiva y bajo la premisa de "quien bloquea es bloqueado" (*diagrama 8*).

d) A continuación, como hemos mencionado anteriormente, (3) sale del bloqueo hacia la parte alta de zonas, para realizar un tiro a canasta de dos o tres puntos (*diagrama 9*), rizar el bloqueo y penetrar (*diagrama 10*), pasar interior a la continuación de (5) o invertir el balón a (2), que se encuentra en el lado

contrario, pudiendo éste pasar interior a (5) que sigue continuando hacia el balón (*diagrama 11*).

En la segunda opción vamos a realizar un Flex-Offense, pudiéndose ejecutar de manera continuada de la siguiente forma:

a) El jugador (1), que lleva el balón, pasará el mismo a (5) que llega de último hombre, encontrándonos ya en disposición inicial para jugar este movimiento (*diagrama 12*).

b) En ese momento se inicia el movimiento mediante un bloqueo ciego de (4), que se encuentra en el poste medio, hacia (2), que distrae a la defensa buscando la recepción del balón y obligando a la misma a defenderlo- que sale del bloqueo -por arriba o por abajo del mismo- para recibir el balón debajo de canasta -o en las proximidades del aro-; de manera casi simultánea se produce un bloqueo indirecto de (1) a (4), pudiendo salir éste para tirar o rizar el bloqueo y penetrar a canasta, todo ello bajo el principio mencionado anteriormente de "quien blo-



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

quea es bloqueado* (diagrama 13).

A partir de aquí el movimiento se convierte en continuo y simétrico, con intercambio de posiciones y roles de los jugadores (diagramas 14 y 15).

La tercera y última opción, se diseñó para un momento puntual de partido en el que tenemos poco tiempo de juego en ataque o necesitamos una canasta rápida por el tanteo del marcador, ya sea de tres puntos o de dos puntos en las proximidades del aro rival. Para ello:

a) (1), que lleva el balón, se dirige botando hacia (5) quien le realiza un bloqueo directo -tras este bloqueo va a realizar otro bloqueo a (2); mientras tanto (2) se dirigirá hacia la línea de fondo (diagrama 16). En esta situación se puede producir diversas opciones: una penetración de (1), (diagrama 17), la fijación del impar por el citado jugador para pasar posteriormente a (3), que busca la espalda de su defensor en la línea de tres puntos, con el objetivo de realizar un lanzamiento

triple (diagrama 18) y la continuación de (5) si su defensor ayuda en el bloqueo directo (diagrama 19).

b) Mientras ocurre o no todo lo anterior, (2) recibe un doble bloqueo de (4) y (5), para que pueda salir a tirar desde la línea de tres puntos, ya sea en la parte alta del centro de zonas o en la parte lateral. En función de si la defensa persigue al atacante o va por detrás de los bloqueos para intentar anticiparse (diagrama 20), puede rizar los bloqueos y penetrar (diagrama 21):



DIAGRAMA 13

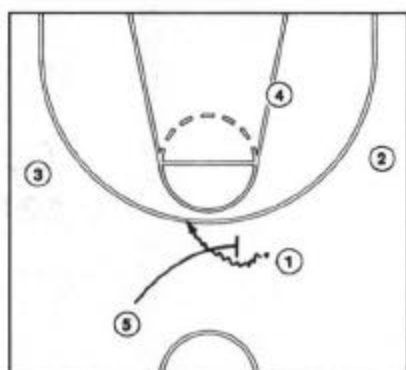


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 20

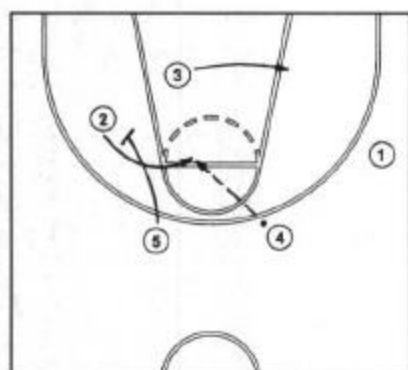


DIAGRAMA 15

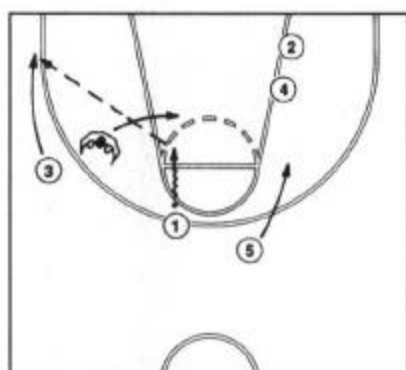


DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 21

➡ y por último uno de los dos jugadores grandes que bloquean continúa hacia el aro, habitualmente es nuestro (5) (diagrama 22).



DIAGRAMA 22

Alguno de los lectores de este artículo puede preguntarse por la razón por la cual es (5) quien continúa hacia el aro. La respuesta es bien sencilla: este jugador es el último que realizar el bloque y como todos sabemos nuestro objetivo en

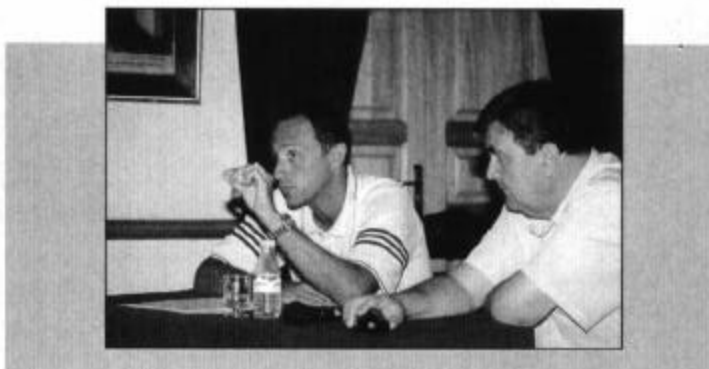


DIAGRAMA 23

este movimiento es enganchar en uno o en los dos bloqueos al defensor de (2), existiendo por lo tanto la posibilidad de que el defensor de (5) realice una ayuda -o un cambio de hombre- para dificultar el tiro, intentando que éste sea lo menos cómodo posible, siendo en ese momento el instante en el que (5) realiza un corte diagonal sobre el balón, irrumpiendo en el centro de zonas para recibir el balón en posiciones cercanas a la canasta (diagrama 23). □

Actividades

Aeeb



Conferencia en Alaior a cargo de Ettore Messina

El pasado 21 de julio en el Salón de Actividades Ciudadanas del Excelentísimo Ayuntamiento de Alaior (Menorca) tuvo lugar una conferencia a cargo del entrenador del Kinder de Bolonia, Sr. Ettore Messina, que versó sobre "El entrenador y la regla de los 24 segundos". Asistieron a la charla técnica cerca de 50 entrenadores, y el acto estuvo organizado por la AEEB y bajo el patrocinio de las autoridades locales. □



Conferencia técnica en Toledo

Organizado por la Asociación de Entrenadores de Castilla La Mancha, el pasado 16 de septiembre se celebró en Toledo una conferencia técnica a cargo del Sr. Vicente Paniagua,

Presidente de la Federación de Baloncesto de Castilla La Mancha, que disertó sobre las relaciones entre la Federación, los Árbitros y los Entrenadores en la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha. El acto estaba enmarcado dentro de la actividad del "IV Encuentro Árbitros-Entrenadores" de la Comunidad. Asistieron 60 entrenadores. □

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

TÍTULO PROPIO DE EXPERTO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

III Promoción
Diciembre, 2000-Julio, 2001



DIRIGIDO a Licenciados y Diplomados Universitarios, personas que hayan finalizado el Primer Ciclo de una Licenciatura y Entrenadores Deportivos que tengan superado el Curso de Orientación Universitaria, la Formación Profesional de Segundo Grado o las Pruebas de Acceso a la Universidad para mayores de 25 años

ESTOS ESTUDIOS SE PUEDEN REALIZAR COMPLETAMENTE A DISTANCIA

Los alumnos reciben materiales didácticos para el seguimiento de estos estudios, incluidos en el precio del curso.

El precio del curso es de
145.000 ptas
(que se pueden abonar hasta en 4 plazos).

Gracias a un acuerdo de colaboración con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, los entrenadores afiliados que sean admitidos, tendrán una beca del 20%, debiendo abonar únicamente, 116.000 ptas.



MASTER Y ESPECIALISTA UNIVERSITARIOS EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

VI Promoción (Diciembre, 2000 - Septiembre, 2002)

ESTUDIOS A DISTANCIA, DIRIGIDOS A LICENCIADOS UNIVERSITARIOS

Gracias a un acuerdo de colaboración con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, los entrenadores afiliados que sean admitidos, tendrán una beca equivalente al 33% del precio de estos cursos.

Director de estos estudios: Dr. José M^a. Buceta

Información: CURSOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
(UNED-FUNDACIÓN UNIVERSIDAD-EMPRESA)

Tfno.: 91 413 56 93 • Tfno/Fax: 91 519 95 76 • e-mail: psidepor@arrakis.es

Construcción de un ataque contra individual a través de ruedas

Por Moncho Monsalve

(Entrenador ACB)

La construcción de un ataque presupone definir una serie de aspectos a la hora de su planteamiento:

- 1) objetivos
- 2) aspectos que definen
- 3) qué debe tener un ataque
- 4) terminología
- 5) Desarrollo:
 - posición inicial
 - áreas de juego
 - sistemas, opciones
 - ejercicios, ruedas.

OBJETIVOS

a) buscar la opción de canasta de tres puntos, tanto en la zona cercana al aro (canasta + falta) como atacando dentro-afuera con triples.

b) cargar el rebote ofensivo porque podemos conseguir segundos tiros con buenos porcentajes, sumar faltas al equipo contrario (con opción de tiros libres) y además evitar el contraataque rival

c) desarrollar nuestro contraataque con juego en movimiento para conseguir canastas fáciles.

d) Reducir las pérdidas de balón que, generalmente, va en función de la mayor o menor velocidad con



la que queremos jugar, y del grado de riesgo que queremos asumir.

e) Lograr la mejor distribución y selección de tiro posible, lo que irá influido por las características de los jugadores que disponemos.

f) Prestar atención a las defensas alternativas del equipo rival y estar preparados para atacarlas.

ASPECTOS QUE DEFINEN

Nuestro juego de ataque se puede definir en función de los jugadores

que tenemos a disposición sin opción de elegir, o en función de la posibilidad de seleccionar el grupo de jugadores con los que queremos trabajar.

QUÉ DEBE TENER UN ATAQUE

a) Todos los jugadores deben estar involucrados en los movimientos.

b) Utilizar cada jugador en función de sus características individuales.

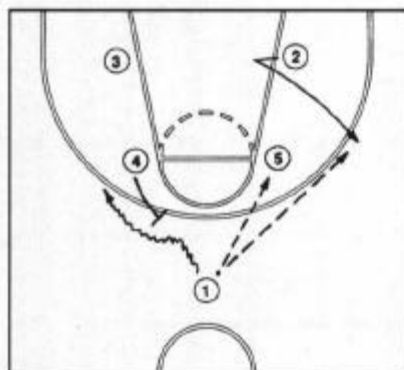


DIAGRAMA 1

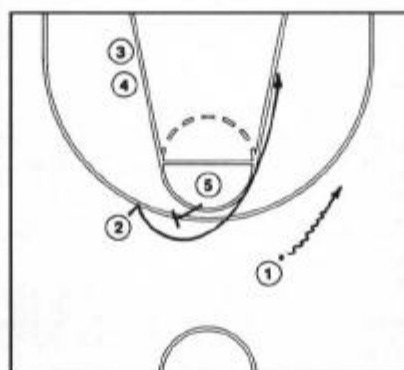


DIAGRAMA 2

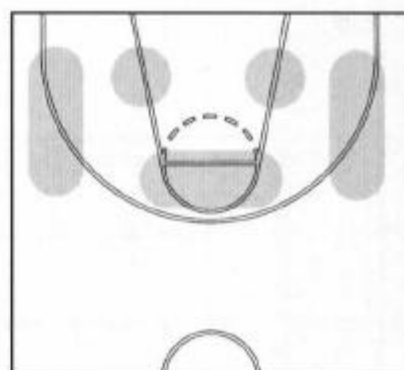


DIAGRAMA 3

c) Un buen equilibrio entre balance defensivo y una clara organización/responsabilidad en el rebote ofensivo.

d) Dar seguridad a nuestros jugadores de que no se va a coartar su propia iniciativa y creatividad.

e) Demostrar que el movimiento tiene buenas y reales opciones.

f) Asimilar estas ideas y aceptarlas como algo positivo en un equipo bien estructurado.

g) Saber leer la defensa y ver las posibilidades de jugar 1c1 en cualquier situación de nuestro movimiento global.

h) Demostrar que nuestro juego es factible contra cualquier tipo de defensa.

TERMINOLOGÍA

- Áreas de juego: espacios y ángulos.
- Juego de perímetro.
- Juego interior: posición del pivot =
 - a) defensa por delante
 - b) coger la posición.
- Balón en el poste: alto y bajo.

- Pick and roll.
- Bloqueos.
- Rebote de ataque.
- Balance defensivo.

DESARROLLO DEL SISTEMA

El sistema lo desarrollamos a través de dos posiciones iniciales: A) en CAJA, y B) en STACK CON POSTE ALTO.

En el sistema en CAJA se inicia según donde vaya el balón y el que decide es el base. Es un movimiento simétrico y que tiene tres opciones de entrada: pase al alero, pase al pivot o pick and roll lateral del base con un pivot, *diagrama 1*.

En el sistema STACK el base inicia en una posición lateral y manda las diversas opciones, *diagrama 2*.

Las áreas de juego son de dos tipos: una con tres espacios interiores y dos de perímetro, *diagrama 3*, y otra con cuatro espacios de perímetro y uno interior, *diagrama 4*.

El sistema en CAJA lo podemos iniciar de dos maneras: con un pase al pivot, *diagrama 5 y 6*, o con un

pase al alero, *diagrama 7 y 8*. En ambos movimientos es importante saber atacar por los dos lados, *diagrama 9*, y acabar el ataque con una opción de "flex", *diagrama 10*.

El sistema STACK nos permite también gran versatilidad en nuestros movimientos ofensivos. Tenemos distintas maneras de comenzar. En el *diagrama 11*, (1) lleva el balón lateral mientras (2) corta sobre (5), que posteriormente se abre para distribuir el juego hacia (3). En el *diagrama 12*, tenemos la continuación, con el balón que llega a (3), mientras (4) bloquea a (2), que corta, y es bloqueado por (5). Si recibe (4) en el poste alto, éste puede jugar 1c1 (penetración o tiro) o para el pase tras el bloqueo ciego de (2) a (3), *diagrama 13*. La continuación, *diagrama 14*, contempla siempre un "flex" donde (3) bloquea a (5) y es bloqueado por (4).

Cuando metemos el balón interior al poste bajo, es muy importante la colocación del jugador del perímetro, *diagrama 15*, que se mueve ➡

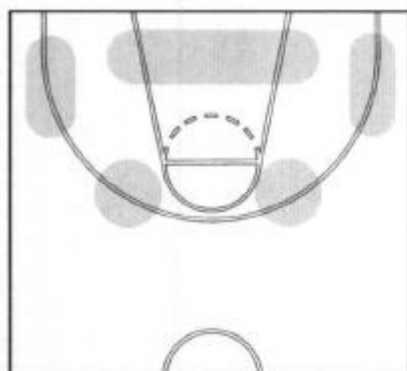


DIAGRAMA 4

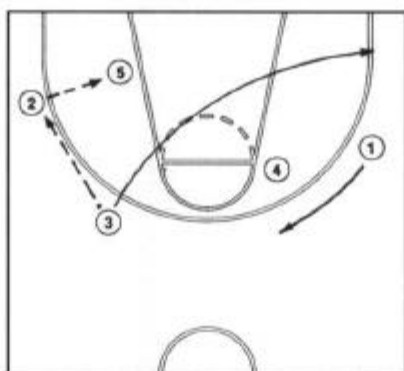


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 5

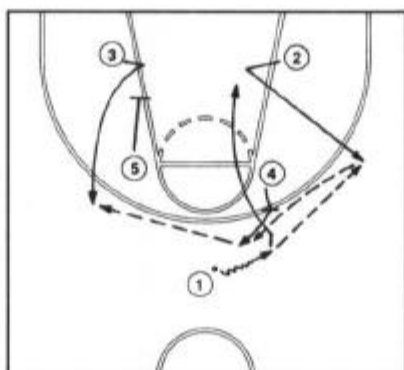


DIAGRAMA 7

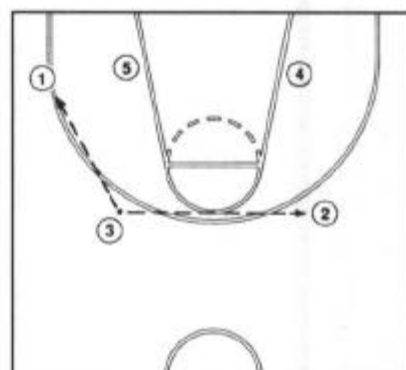


DIAGRAMA 9

➡ buscando la espalda del defensor que va a la ayuda.

Una opción del "stack" es el "pick and roll" entre (1) y (5) tras el primer corte de (2). En esta opción, además del 2c2, (1) tiene la posibilidad de jugar para el corte de (2) sobre el bloqueo bajo, *diagrama 16*. Este movimiento tiene continuidad con un bloqueo de (5) a (3) que corta bajo para recibir de (1), *diagrama 17*.

Otra opción pasa por no realizar el "pick and roll" y dejar que (5) vaya

a bloquear bajo a (2) mientras (1) se desplaza en la parte frontal del ataque, *diagrama 18*. (1) puede jugar en ambos lados, para (2) o para (3), que se abre tras aprovechar la pantalla de (4).

Otra posibilidad existe cuando (1) se desplaza lateral y se apoya en (5) para cambiar de lado el balón, *diagrama 19*. Con balón en (3), seguimos con un doble bloqueo de (4) y (5) para el corte de (2) mientras los dos pivots cogen la posición en el área, *diagrama 20*.

RUEDAS

Para conseguir una correcta efectividad en nuestros movimientos ofensivos, los podemos entrar a través de ruedas en las que se trata de mejorar aspectos técnicos fundamentales (caso del tiro) o aspectos tácticos determinados (2c2, 3c3, etc.).

El primer ejercicio es un tiro de dos o tres puntos con pase dentro/fuera, *diagrama 21*. El que tira va al rebote. ➡



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 13

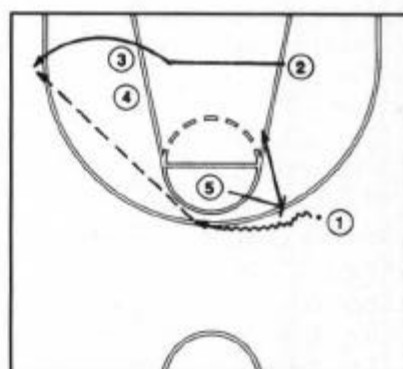


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 11

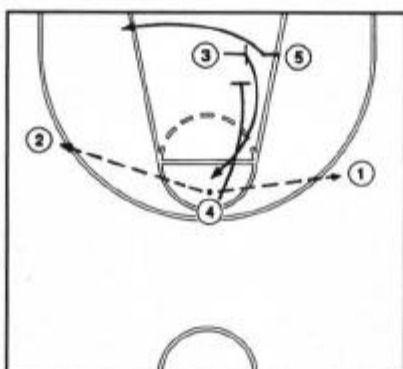


DIAGRAMA 14

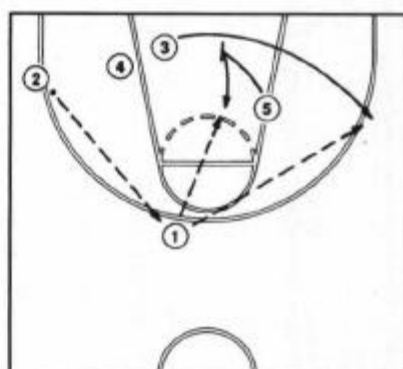


DIAGRAMA 17

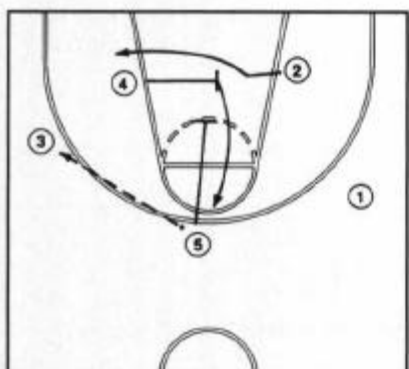


DIAGRAMA 12

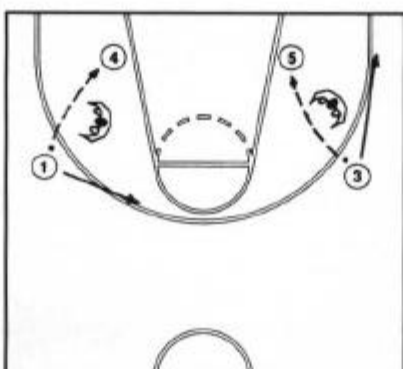


DIAGRAMA 15

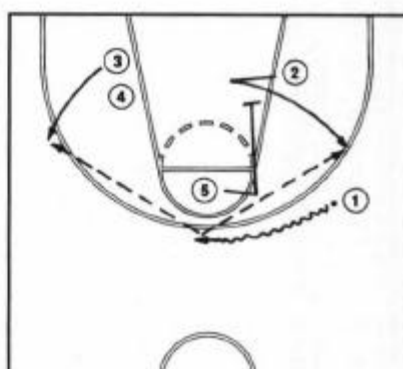


DIAGRAMA 18

El siguiente ejercicio de tiro se puede realizar en ambas canastas y se trata de pasar y cortar sobre un obstáculo, recibir sin botar y tirar, *diagrama 22*. Si el tiro lo realizamos de tres puntos, el obstáculo lo pondremos en el tiro libre.

A continuación podemos trabajar el "pick and roll" con dos filas de jugadores, una con balón y la otra sin. Ponemos un obstáculo en la línea de tres puntos, *diagrama 23*; el botador debe crear peligro con el balón mirando al aro para aprove-

char la posibilidad de tiro, pero sin perder la visión del campo para el pase. El jugador que bloquea llega hasta la silla y corta para recibir. El botador, al cambiar de dirección, como mínimo debe dar dos botes antes de tirar o pasar.

Una variante de este ejercicio la tenemos reflejada en el *diagrama 24*, donde el jugador (2), en lugar de bloquear, corta fuerte a la esquina baja contraria y luego corta bajo para recibir del botador. En los giros hay que mirar siempre al balón, y el

concepto a practicar es crear un foco de atención para que la defensa se fije en un punto para luego cambiarle de posición. En el *diagrama 25* ofrecemos otra opción de lo mismo. Importante el timing de realización y que los movimientos no sean circulares sino en ángulo.

Pasamos a jugar 3c3 con opciones para el tiro del base, pase al tirador o pase a la continuación, *diagrama 26*. (5) bloquea para el corte de (3) y seguidamente va a bloquear a (1). El base penetra, para y tira, ➡

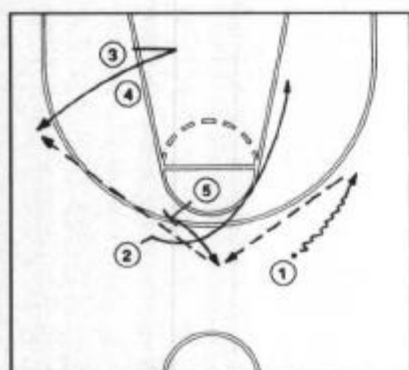


DIAGRAMA 19

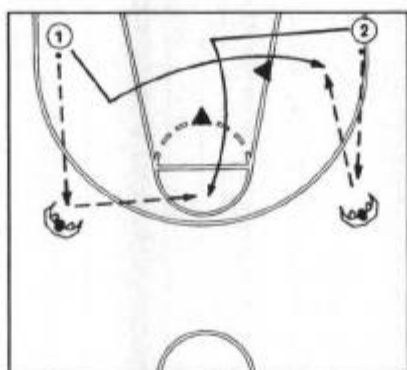


DIAGRAMA 22

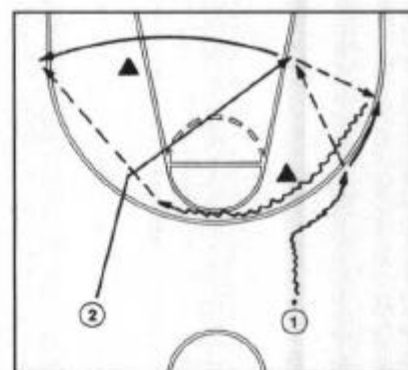


DIAGRAMA 25

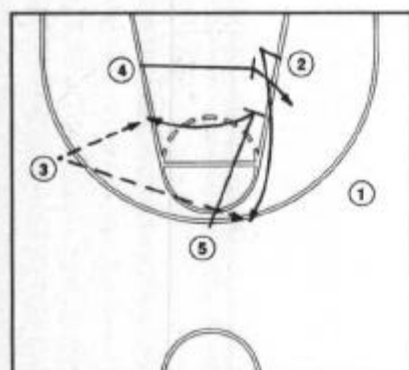


DIAGRAMA 20

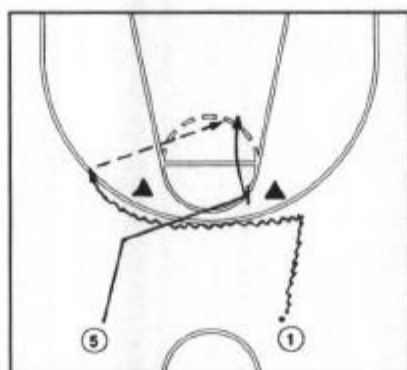


DIAGRAMA 23



DIAGRAMA 26

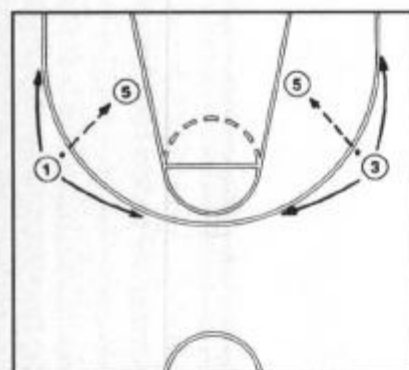


DIAGRAMA 21

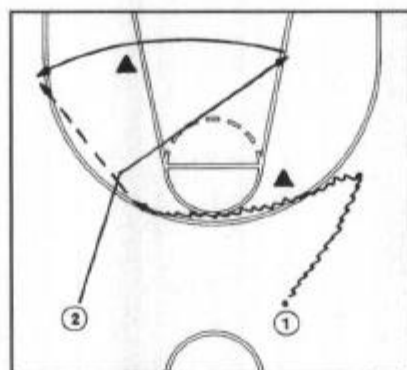


DIAGRAMA 24

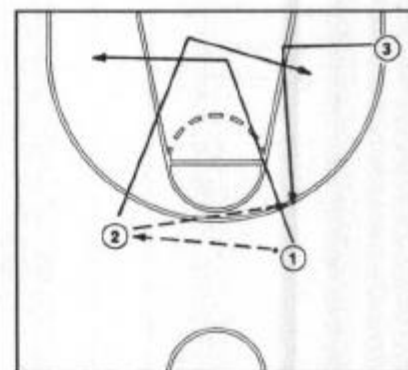


DIAGRAMA 27

o da la continuación para (5) o para (3), que ha cortado bajo sobre el obstáculo. Para trabajar los cortes en ángulo y el bloqueo podemos utilizar este ejercicio, *diagramas 27 y 28*. (1) pasa a (2) y corta al lado contrario. (3) corta de abajo a arriba y recibe de (2) que le sustituye. (1) corta arriba para recibir de (3) que va a bloquear a (2). (2) tira. Estos ejercicios se pueden hacer antes sin defensa y luego con defensa.

TRABAJO CON LOS ALTOS

La especialización de los altos es importante. Comenzamos con el tiro. Dos pasadores, *diagrama 29*, con el pivot que comienza en el poste bajo, finta el corte y se va al vértice superior para el primer tiro; va al rebote, pasa al otro pasador y corta al poste medio para buscar un buen ángulo para un tiro a tablero. A este ejercicio le podemos introducir las variantes que queramos.



Los pivots deben tener un manejo de balón suficiente para permitirles acciones en movimiento con botes. En el *diagrama 30*, salimos de medio campo, tres botes con la mano exterior, parada a la altura del tiro libre y tiro. Una variante es salir de la esqu-

na para tirar, siempre desde el tiro libre, con un máximo de 2/3 botes.

Este ejercicio lo pueden realizar todos los jugadores: altos y bajos, *diagrama 31*. Pase al centro, finta interior y salir hacia fuera para recibir y jugar 1c1 después de encarar al aro. Máximo dos botes y el segundo muy explosivo si queremos pasar y tirar. Se hace por los dos lados. Antes sin defensa y luego con defensa.

Finalmente acabamos la sesión con un juego "flex" donde el que bloquea es bloqueado. Colocamos dos pasadores por encima de la línea de tiros libres, y el juego lo comienza (5) que pasa a un lado, *diagrama 32*. (4) bloquea a (3), que corta, y recibe el bloqueo de (5). Una variante es la del *diagrama 33*, con (5) que bloquea a (4), que corta arriba, y es bloqueado por (3) para recibir en el poste bajo del lado balón. Entrenar todas las combinaciones y, como siempre, antes sin defensores y luego con defensores. □

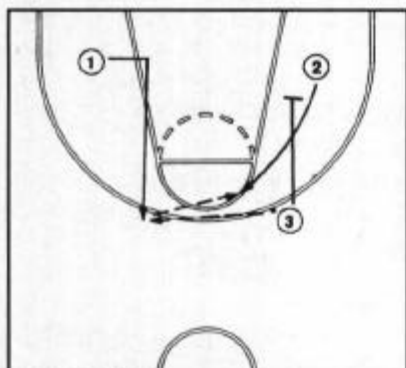


DIAGRAMA 28

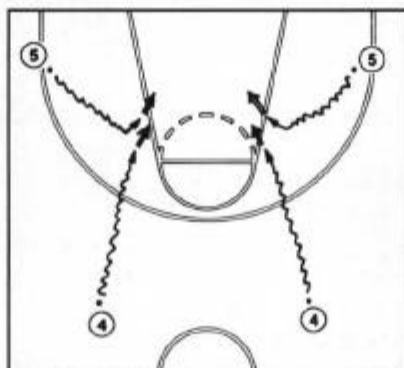


DIAGRAMA 30

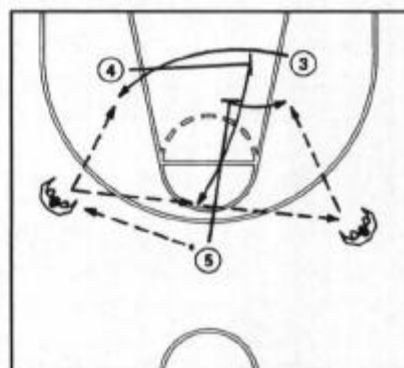


DIAGRAMA 32

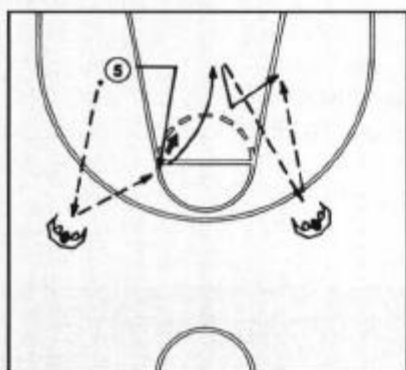


DIAGRAMA 29

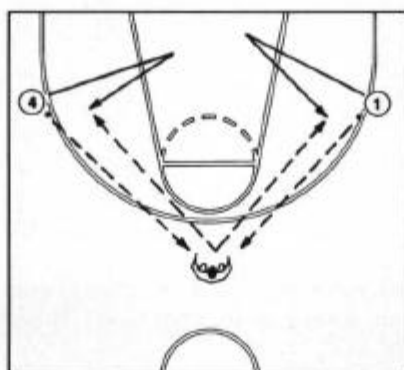


DIAGRAMA 31

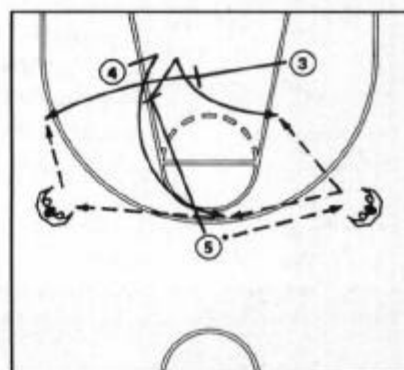


DIAGRAMA 33

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOJA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM

ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

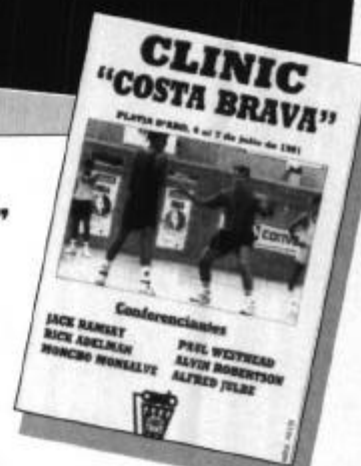
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
**JAVIER IMBRODA
y HUBIE BROWN**

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

CHUCK DALY

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

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciantes

PAT RILEY

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

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

Defensa 2c1 en el poste bajo

Creo que el rol del atacante en el poste bajo es muy importante en baloncesto. Desde esta posición, los jugadores tienen mejor porcentaje de tiro que aquellos que lanzan desde fuera. Es por esto que mi equipo utiliza con asiduidad la defensa del 2c1. En la NBA este tipo de defensa ha sido utilizada durante muchos años, mientras que aquí, en Europa, sólo algunos equipos han comenzado a usarla en estos últimos años. Mi equipo a veces defiende por delante al poste bajo, pero esto crea serios problemas de rebote defensivo. En mi opinión, y juzgando desde nuestra propia experiencia, la mejor solución es probablemente una combinación de defensa por delante y otras veces un 2c1 al poste bajo con un jugador exterior y otro interior.

El *diagrama 1* muestra la defensa 2c1 en el poste bajo. Comencé a utilizar este sistema, cuando entrenaba al Joventut Badalona y nadie más lo hacía. Utilicé a dos defensores, los cuales ayudaban al pívot. Incluso pensando que no conseguimos hacer todo lo que teníamos en mente, con este tipo de defensa conseguimos que nuestros pívots hagan pocas faltas. La primera dificultad con la que nos encontramos a la hora de entrenar este tipo de defensa fue el hecho de que utilizábamos a los jugadores más como una ayuda que como un 2c1. Los jugadores recuperaban la posición defensiva en el preciso instante que éste se movía. A pesar de la gran cantidad de entrenamientos y partidos, aún éramos incapaces de con-



Por Aito García Reneses

Entrenador C.F. Barcelona

seguir que los jugadores realizaran la defensa de 2c1 correctamente -según de forma automática a su atacante-. Al año siguiente, siendo ya entrenador del Barcelona, empecé a emplear este tipo de defensa. Debíamos trabajar la defensa del poste bajo de forma simétrica, independientemente del lado. Realizábamos la defensa con el propio defensor del poste y un defensor exterior. Si el balón llegaba al poste bajo, ejecutábamos una defensa 2c1 como se muestra en el *diagrama 2*.

Este diagrama muestra la situación que se produce cuando el atacante de (5) recibe el balón. En este caso, el defensor de (1) abandona a su atacante y realiza un 2c1

junto con (5). Mientras (1) se desplaza, (2) ajusta su posición al área entre los dos atacantes exteriores más alejados del balón, mientras el defensor (3) sobremarca a su atacante. (2) se mueve por la zona media y evita que el poste bajo saque el balón fuera con peligro de canasta fácil. De esta forma, (2) cubre a los jugadores exteriores cuando reciben el balón.

Si el ataque pasaba el balón desde el poste a posiciones exteriores mientras realizábamos el 2c1, actuábamos de dos formas. Una posibilidad era hacer que (1) recuperase su posición inicial (*diagrama 3*); la otra era rotar en defensa, tomando (2) al atacante de (1) y viceversa (*diagrama 4*).

En ambos casos era muy importante tanto una buena comunicación y entendimiento entre los jugadores, como la sincronización de sus movimientos.

Eventualmente, los equipos a los que nos enfrentábamos estaban acostumbrados a este tipo de defensa, así que teníamos que cambiar y realizar fintas defensivas en su lugar. Un jugador hacía el amago de ir a realizar un 2c1 pero recuperaba inmediatamente hacia su atacante. En esta situación defendíamos el poste bajo en 1c1, *diagrama 5*.

Os aconsejo que analicéis la calidad de vuestro equipo, así como la de los equipos a los que os enfrentéis. Jugaréis contra muchos equipos, pero si vuestra posición en la tabla es, por ejemplo, la séptima, vuestros rivales directos serán los situados en los lugares 5º, 6º, 8º y 9º. Tendréis que preparar tácticas para

■ vuestros rivales; en otras palabras, la táctica y estilo de vuestro juego deberá ajustarse a tus oponentes.

Una vez analizado su juego, decidimos utilizar la defensa 2c1, aunque no siempre. Os pondré un



DIAGRAMA 1

ejemplo. Cuando entrenaba al Barcelona, el Joventut tenía dos jugadores americanos, Johnson y Schultz, que jugaban muy bien en la posición de poste bajo. Disponían además de algunos jugadores exte-



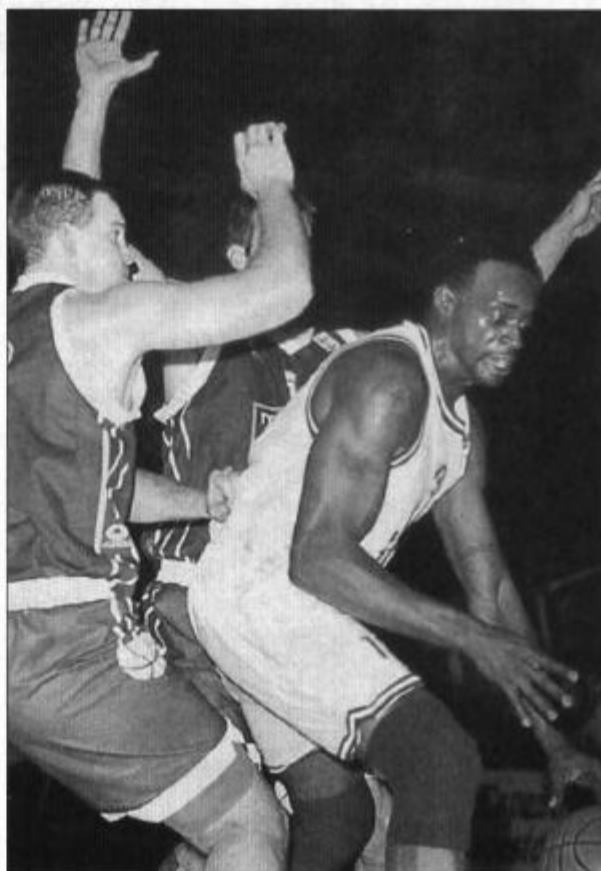
DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

riores, como Montero, Jofresa, Margall y Villacampa, que resultaban muy peligrosos al recibir el balón en posiciones exteriores cuando realizábamos la defensa de 2c1. Johnson y Schultz hacían esto con bastante éxito cuando se enfrentaban a nuestros pivots. Debido a su experiencia, decidimos que realizaríamos la defensa 2c1 cuando jugásemos contra ellos en ciertos partidos, mientras que en otros sólo realizaríamos fintas. De esta forma conseguimos mantener al contrario en suspense.

Más tarde hemos entrenado combinando la situación en ambos lados (dos contra uno en un lado sí y en otro no). Una vez conseguido esto, es mucho más sencillo para los jugadores decidir cuando realizar el 2c1 y cuando no (sólo fintas). Dependerá del lado que hayamos elegido para doblar al poste -el pivot u otro cualquiera- y del discorrir del partido. Depende de los jugadores decidir si realizar el 2c1, o



incluso podremos decirse a lo largo del partido. Pero incluso cuando no la practicamos, el base debe fintar la acción, para que el contrario no pueda reconocer inmediatamente el tipo de defensa que estamos usando. De esta forma confundimos al pivot y mantenemos a los bases en suspense. Os recomiendo que utilicéis la defensa del 2c1 siempre que las condiciones del partido os lo permitan -pivots muy buenos ofensivamente-. □



DIAGRAMA 4

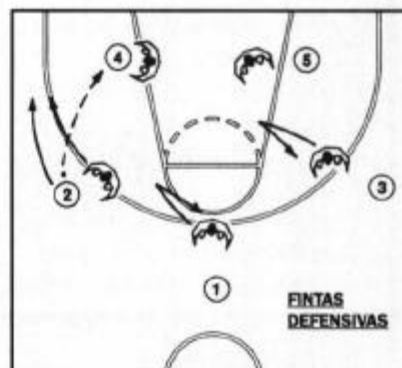


DIAGRAMA 5

Nuevas reglas 2000: los 24" (II)

Sin duda la nueva regla de los 24 segundos es uno de los cambios que más han incidido en un cambio de estilo de juego.

El aumento de la velocidad del juego, juntamente con el aumento del número de posesiones de balón, son algunos de los propósitos del cambio de 30 a 24 segundos, persiguiendo de esta forma un mayor espectáculo.

Recordemos la regla:

► **Art. 39) Regla de los veinticuatro segundos**

1) El tiempo límite para tirar a canasta se ha reducido a 24 segundos.

2) El aparato de veinticuatro (24) segundos volverá a la posesión inicial cuando el balón toque el aro o entre en la canasta. Siempre que un contrario adquiera el control del balón, el aparato tendrá que volver a veinticuatro (24) segundos inmediatamente.

3) Cuando suena el aparato de veinticuatro (24) segundos para el reloj de partido.

Hay que prestar especial atención a todas las situaciones en que la pelota esté en el aire y entonces suene el aparato de veinticuatro (24) segundos:

1) Cuando la pelota entra, directamente o después de tocar el aro, la canasta será válida.

2) Cuando el balón esté en el aire y cualquier jugador toca legalmente la pelota (en su trayectoria ascendente o después de haber tocado el aro) ésta pasará a estar muerta inmediatamente y se habrá producido una violación de veinticuatro (24) segundos.

3) Cuando el balón se encuentra en trayectoria descendente (GOAL TENDING) hacia la canasta y hay una interferencia con la pelota, se aplicará la penalización de la interposición.

Por Juan Carlos Mitjana

Arbitro ACB e Internacional. Entrenador Superior

Algunos técnicos consideran que esta regla debería ir ligada a una prohibición de las defensas zonales al estilo NBA. No puedo pronunciarme de momento; como siempre digo; lo primero que debemos realizar es un estudio estadístico de los resultados de este cambio sobre el juego, para después poderlo comparar con el pasado y así poder emitir una opinión contrastada.

Debemos recordar el origen de los 24 segundos en la NBA y el de los 30 segundos en la FIBA. Se toma como referencia el número de tiros de campo de la temporada anterior en su aplicación:

Fórmula NBA:

12 minutos x 60 seg./min. x 4 partes = 2880 segundos/partido

2880 seg./ 120 tiros (media partido) = 24 seg.

Fórmula FIBA:

20 minutos x 60 seg./min. x 4 partes = 2400 segundos/partido

2400 seg./ 80 tiros (media partido) = 30 seg.

Partiendo de esta premisa, podríamos hacer una extrapolación con respecto a los tiros de campo efectuados en la Liga ACB el año pasado, y si podemos sacar un dato objetivo sobre la nueva regla de 24 segundos es que realmente se adapta al juego desarrollado.

Consultando las estadísticas finales de la ACB, podemos encontrar que la media de tiros en la pasada liga regular fue de 111 tiros de campo. A esta cantidad le debemos restar los 8 palmeos

de media por partidos o tiros rápidos, que no son considerados como tiros de campo al no haber un tiempo largo asignado de posesión de balón.

Teniendo por tanto un dato más objetivo para valorar el acierto en cuanto a la cantidad de 24 segundos, la fórmula a aplicar en el último año en la liga ACB es:

2400 seg/ 103 tiros (media partidos) = 23'3 seg.

Hay dos aspectos importantes en esta nueva regla, además de la reducción de tiempo, que inciden directamente sobre el juego, como son:

1) El final de la cuenta ha variado. Antes era cuando salía el balón de la mano del jugador y ahora es cuando el balón toca el aro.

2) Se reduce por tanto el tiempo de 30 a 21-22 segundos de posesión de un equipo en tener el balón en su mano para lanzar.

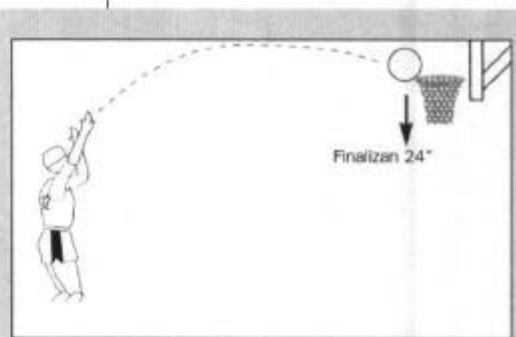


Figura 1

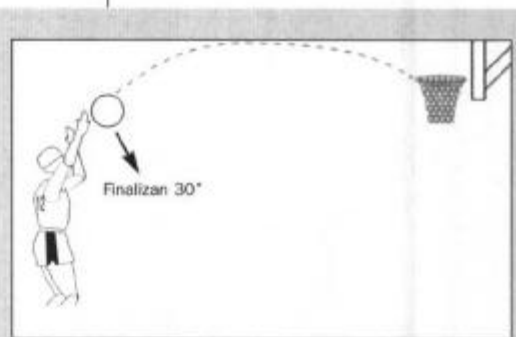


Figura 2

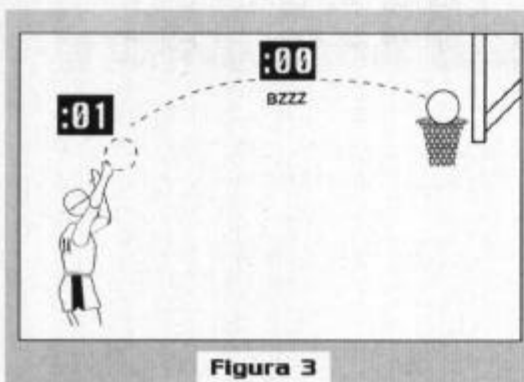


Figura 3

Fig. 2: La antigua cuenta de 30 segundos finalizaba cuando el balón salía de la mano del jugador.

Fig. 3: Cuando se efectúa el tiro dentro de los 24 segundos y suena la señal mientras el balón va por el aire, si entra vale la canasta.

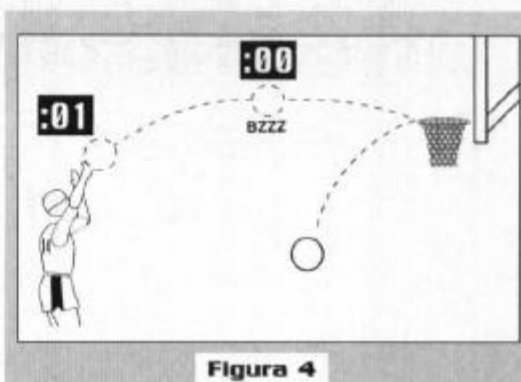


Figura 4

Fig. 4: Igual que el caso anterior, pero el balón no entra, en este caso es violación de 24 segundos. El balón es para el equipo defensor, sacando a la altura de

donde se efectuó el lanzamiento.

A continuación describo 23 situaciones diferentes que espero aclaren los diversos casos que pueden suceder en un encuentro:

En las siguientes figuras quedan claros los aspectos antes descritos:

Fig. 1: La cuenta de 24 segundos finaliza cuando el balón toca el aro.

SITUACIÓN	DECISIÓN ARBITRAL
1 Tiro del equipo A. Suena la señal de 24" El balón entra a canasta	Vale la canasta El balón para el equipo B en la línea de fondo
2 Tiro del equipo A. Suena la señal de 24" El balón toca el aro El balón no entra a canasta	Violación de 24" El balón para el equipo B desde el punto más cercano donde se produjo el tiro Nueva cuenta de 24"
3 Tiro del equipo A. Suena la señal de 24" El balón toca el aro El balón entra a canasta	Vale la canasta El juego continúa con saque para el equipo B en la línea de fondo
4 Tiro del equipo A. Suena la señal de 24" El balón en trayectoria ascendente es tocado por el equipo B	El balón queda muerto Violación de 24" El balón para el equipo B desde el punto más cercano donde se produjo el tiro Nueva cuenta de 24"
5 Tiro del equipo A. Suena la señal de 24" El balón en trayectoria a canasta es tocado por el equipo A	El balón queda muerto Violación de 24" El balón para el equipo B desde el punto más cercano donde se produjo el tiro Nueva cuenta de 24"
6 Tiro del equipo A. Suena la señal de 24" El balón en trayectoria a canasta es tocado por el equipo A	Violación por tocar el balón en trayectoria a canasta (goal tending) No vale la canasta El balón para el equipo B en la línea de fondo, (cuando el balón entre: el equipo B saca desde la banda, prolongación de la línea de TL) Nueva cuenta de 24"
7 Tiro del equipo A. Suena la señal de 24" El balón en trayectoria a canasta es tocado por el equipo B	Violación por tocar el balón en trayectoria hacia canasta Vale la canasta El balón para el equipo B en la línea de fondo Nueva cuenta de 24"
8 Tiro del equipo A. Suena la señal de 24" Toca el aro y rebota El balón es tocado por el equipo A	El balón queda muerto Violación de 24" El balón para el equipo B desde el punto más cercano donde se produjo el tiro Nueva cuenta de 24"
9 Tiro del equipo A. Suena la señal de 24" Toca el aro y rebota El balón es tocado por el equipo B	El balón queda muerto Violación de 24" El balón para el equipo B desde el punto más cercano donde se produjo el tiro Nueva cuenta de 24"
10 Tiro del equipo A. Suena la señal de 24" El balón no toca el aro	Violación de 24" El balón para el equipo B desde el punto más cercano donde se produjo el tiro Nueva cuenta de 24"
11 Tiro del equipo A. El balón toca el aro No suena la señal de 24"	El juego continúa con una nueva cuenta de 24" cuando se adquiere control de balón

SITUACIÓN	DECISIÓN ARBITRAL
12 Tiro del equipo A. El balón toca el aro Suena la señal de 24" y entra el balón	La señal suena por error Vale la canasta
13 Tiro del equipo A. El balón toca el aro Suena la señal de 24" El balón no entra	La señal suena por error Salto entre dos
14 Tiro del equipo A. No toca el aro No suena la señal de 24"	Rebote para el equipo A: la cuenta de 24" continúa Rebote para el equipo B: nueva cuenta de 24"
15 Tiro del equipo A. No toca el aro Suena la señal de 24"	Violación de 24" El balón para el equipo B desde el punto más cercano donde se produjo el tiro Nueva cuenta de 24"
16 Tiro del equipo A. Tapón del equipo B. Suena la señal de 24" El balón entra a canasta	Vale la canasta El juego continúa
17 Tiro del equipo A. Tapón del equipo B. Suena la señal de 24" El balón no entra a canasta	Violación de 24" El balón para el equipo B desde el punto más cercano donde se produjo el tiro Nueva cuenta de 24"
18 Tiro del equipo A. Tapón del equipo B. El balón sale de la pista	El balón para el equipo A para sacar de fuera de la pista Continúa la posesión de 24"
19 Tiro del equipo A. Tapón del equipo B. Equipo B adquiere el control Suena la señal de 24"	La señal suena por error El balón para el equipo B Nueva cuenta de 24"
20 Tiro del equipo A. Tapón del equipo B. Equipo A vuelve a coger la pelota	La jugada continúa con los segundos que faltaban de posesión
21 Pase de A. El balón es desviado por cualquier equipo El balón toca el aro	La jugada continúa con los segundos que faltaban de posesión No hay nueva cuenta al no haber lanzamiento a canasta
22 Tiro del equipo A. Tapón de B4. El lanzador es objeto de falta por B4 Suena la señal de 24"	Señal errónea Se penaliza la falta No hay violación de 24"
23 Tiro del equipo A. Tapón de B4. Suena la señal de 24" El lanzador es objeto de falta por B4	Violación de 24" La falta no cuenta (a menos que sea una FT, U o D) El balón para el equipo B desde el punto más cercano al lugar donde se produjo el tiro Nueva cuenta de 24"

Espero haber conseguido despejar algunas de las dudas que tengáis sobre esta nueva regla. □

Luxación acromio-clavicular del hombro

Por el Dr. Alfonso del Corral

Director General Servicios Médicos del Real Madrid

y el Dr. Javier Vaquero

Profesor Titular de la Universidad Complutense

La articulación acromioclavicular está formada por el extremo externo de la clavícula y una prolongación ósea del omoplato llamada acromion. Sirve para mantener el omoplato suspendido y contribuye a los movimientos del hombro.

Sus lesiones son muy frecuentes en la práctica deportiva y van desde el simple esguince a la rotura completa de la cápsula articular y los ligamentos que si no se trata correctamente acarrearán problemas funcionales.

Al ser la articulación más externa del tronco y por su situación superficial (contribuyendo a formar el relieve del hombro), sus lesiones se suelen producir por una caída lateral sobre el hombro con el brazo pegado al cuerpo. Dado el mecanismo, son especialmente frecuentes en las caídas durante la práctica del ciclismo o motorismo y también en la hípica. También las

vemos con frecuencia en otros deportes de contacto como el judo, baloncesto, balonmano, rugby, y también en el fútbol donde afectan con mayor incidencia al portero.

El violento impacto lateral producido por la caída va a lesionar los ligamentos que mantienen a los dos extremos óseos en contacto pudiéndose separar estos sólo parcialmente (subluxación por rotura de los ligamentos capsulares) o completamente perdiendo todo contacto (luxación por rotura de los ligamentos que unen la clavícula a la apófisis coracoides). En este último caso, la tracción de los músculos del cuello (esternocleidomastoideo, trapecio)

van a llevar al extremo de la clavícula hacia arriba mientras que el peso del brazo desplazará el omoplato hacia abajo (Figura 1). Se produce así una deformidad típica del hombro que junto al dolor que se provoca a la presión del extremo de la clavícula provocando una movilidad anormal (signo de la teca) son los datos que nos servirán para hacer el diagnóstico.

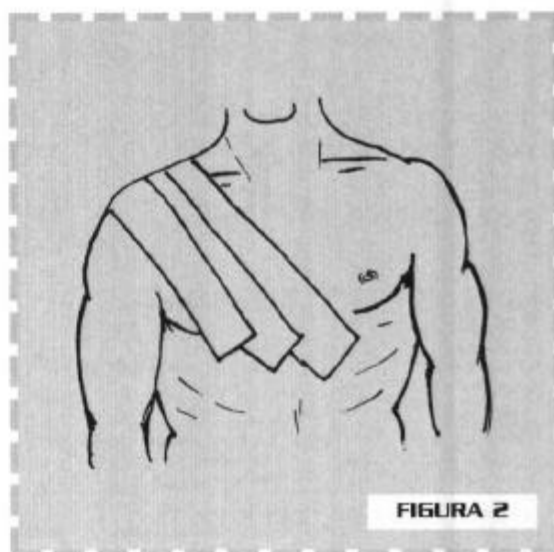


FIGURA 2

En ocasiones esta lesión se puede confundir con una fractura de clavícula, y por lo tanto es imprescindible hacer siempre una radiografía que, comparando con el lado sano, mostrará la separación de la clavícula y el acromion.

Cuando la elevación de la clavícula no es muy importante, se podrá poner un vendaje adhesivo y elástico que presione sobre la zona elevada, con intención de mejorar su posición. Este vendaje se deberá llevar durante 2-3 semanas y luego iniciar un plan de rehabilitación del hombro (Figura 2). En el caso de la luxación completa, es necesario en las personas jóvenes y deportistas la intervención quirúrgica para colocar nuevamente los extremos óseos afrontados y suturar los ligamentos rotos.

La falta de tratamiento puede llevar a un cuadro de dolor en el hombro relacionado con los movimientos bruscos, siendo la cirugía tardía menos agradecida. □

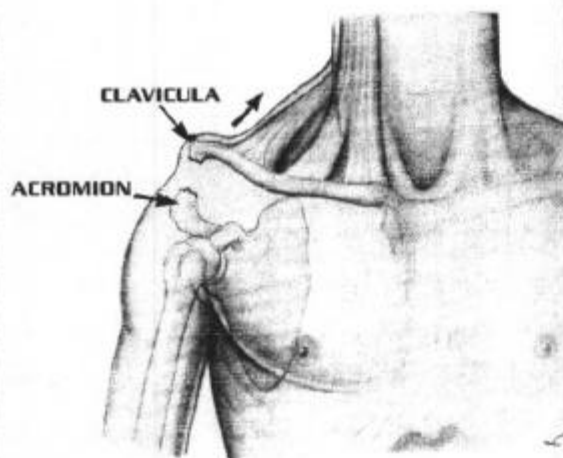
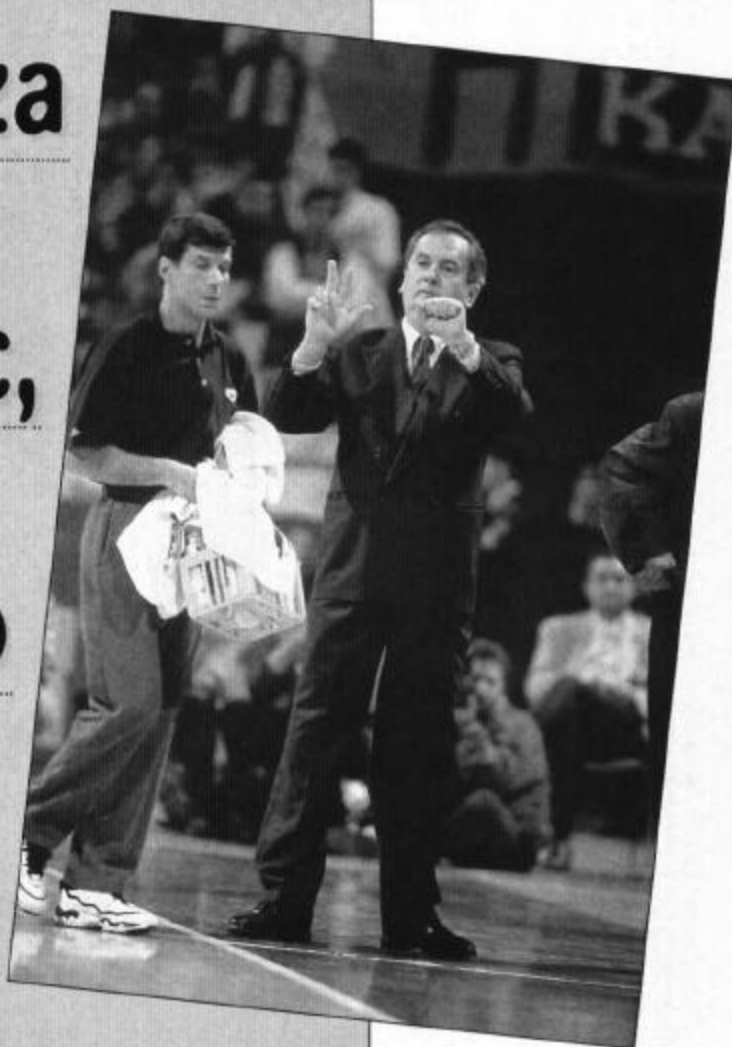


FIGURA 1

"El día que pierda la ilusión, me marchó y no vuelvo"

Boza

Maljkovic, el trabajo bien hecho



Por Rafael W. González

Periodista

Boza Maljkovic puede presumir de haber sido campeón de Europa en cuatro ocasiones, con tres equipos diferentes, algo de lo que sólo otro entrenador yugoslavo, Zeljko Obradovic, puede presumir. La irrupción de Maljkovic en el baloncesto europeo supuso para nuestro deporte una bocanada de aire fresco, demostrando que el trabajo bien hecho está por enci-

ma del dinero. Sus títulos con la Jugoplastika de Split así lo refrendaron.

Yugoslavia, Francia, España y Grecia han podido -y pueden- ver su baloncesto en sus ligas. Boza dice que en Yugoslavia es donde mejor se trabaja, pero prefiere España en estos momentos, su país preferido después del suyo.



En la actualidad, como técnico del Unicaja de Málaga, aspira a lo máximo. Se habla mucho de las nuevas reglas, de los 24 segundos de posesión, como enemigas naturales del estilo Maljkovic, pero él piensa justo lo contrario. Con las nuevas reglas, el Unicaja ha superado ya en varias ocasiones la centena de puntos.

Bozidar Maljkovic nació en Otacek, en 1952. A los 19 años de edad ya era entrenador de baloncesto, pese a que como jugador demostraba muy buenas dotes. El propio Boza nos cuenta cómo fue aquel cambio:

—La decisión fue de mis compañeros de equipo en el Usce. Como jugador tenía muy buenas perspectivas, pero ocurrió que nuestro entrenador tuvo que irse al servicio militar y nos encontramos que nadie se hacía cargo del equipo. En nuestro barrio, del nuevo Belgrado, el baloncesto era muy importante, pero no había nadie. Fue entonces cuando uno de los jugadores más veteranos dijo que teníamos entrenador en el equipo; todos preguntamos quién era y él dijo: Boza Maljkovic. Yo no quise aceptar porque estaba estudiando derecho, era un buen estudiante, y mi padre se opuso a que dejara la carrera. Casualmente uno de mis profesores era Kostunica, el nuevo presidente yugoslavo. Al final, mis compañeros me convencieron y muchos años después, mi padre y yo recordamos aquello y él está contento porque la decisión fue la acertada. El pasado verano alquilé un barco para hacer un cruce con todos los amigos de aquella época.

—¿De quién aprendió como entrenador?



**“
En Split fue la mejor época
no sólo por los títulos,
sino por el trabajo.
”**

—Al principio de nadie. Me preocupaba de ir a ver los entrenamientos de los mejores técnicos de Belgrado, pero los empleados de los pabellones no siempre me dejaban entrar. Pero yo era muy pesado y entraba siempre que podía. El primer hecho importante que me ocurrió fue que el padre de Sasha Djordjevic, director deportivo de la Federación, me vino a ver para decirme que me apuntara a un clinic de la Federación; le dije que me gustaría pero no disponía del dinero necesario, porque no quería pedirselo a mi padre. Recuerdo que aquel día venía acompañado por Sasha, que tenía tres años, y

me dijo que no me preocupara del dinero, que acudiera al clinic. Tiempo después supe que Djordjevic no cobró su salario para que yo asistiera gratis. Fue la primera persona que reconoció mi talento como entrenador.

Maljkovic estuvo nueve años al frente del Usce, el modesto equipo del nuevo Belgrado, al que fue ascendiendo de categoría hasta colocarlo en Segunda División. De ahí saltó al Radnicki, con el que se convirtió en el entrenador más joven en la historia de la Liga de Primera. Boza cuenta que tuvo mucha suerte, pero la merecía por su trabajo. Fue así como Ranko Zeravika, técnico del Estrella Roja, le contrató como ayu-

dante suyo, algo sorprendente porque ya estaba como primer técnico. Pero Boza sabía que al lado de Ranko aprendería más:

—No fue normal lo que hice, pero al lado de Ranko sabía que aprendería mucho. Zeravika era un enamorado de España y tuve la ocasión de venir muchas veces a jugar a este país. Tanto que cuando fiché por el Barcelona sabía en cada ciudad dónde estaban los pabellones; sabía detalles de muchas ciudades que ni Solozábal ni Epi conocían. Con Ranko aprendí mucho para mi carrera.

—Así fue como llegó a la Jugoplastika de Split, donde alcanzó sus mayores éxitos: tres ligas, una Copa y dos Copas de Europa.

—Fue la mejor época no sólo por los títulos, sino por el trabajo. Yo siempre he procurado hacer equipo y club donde he estado. De la Jugoplastika tenía hasta las llaves del club en mi casa. Con diferencia era el club mejor organizado. Había



“
**En Yugoslavia los jugadores
se sacrifican
por el baloncesto.**
”

➔ equipos más grandes como Barcelona, Madrid, Varese, Panathinaikos... pero ninguno tan bien organizado como el de Split. Los chavales venían a entrenar a las seis de la mañana, antes de ir a la escuela. Gracias a la organización, el trabajo y mis ideas, la Jugoplastika jamás tuvo problemas de jugadores jóvenes. Tras ganar dos años la Copa de Europa, decidí fichar a jugadores como Naumoski y Savic; en el club me preguntaron para qué, no los necesitábamos, y yo dije que cuando me marchara quería dejar al equipo construido para ganar una nueva Copa de Europa. Me quería morir porque Savic, en la final de París metió 32 puntos, cuando yo entrenaba al Barça.

Boza cuenta que fueron Nikolic, Tanjevic y Zeravica los que le propusieron como técnico para la Jugo, y siempre les estará agradecido. Luego vino su periplo fuera de Yugoslavia: Barcelona, Limoges

(campeón de Europa), Panathinaikos (campeón de Europa), Paris Saint Germain y Unicaja. Muchos sitios, mucho éxito, aunque él sigue diciendo que como en Yugoslavia no se entrena en ningún sitio:

—Sin dudas un entrenador dónde mejor entrena es en Yugoslavia y pondré un ejemplo. Acabábamos de ganar la Supercopa de Yugoslavia al Estrella Roja, con Perasovic como gran estrella, aunque acabó lesionado. Al día siguiente, por la mañana, entrenábamos y vi que Peras cojeaba; le pregunté qué pasaba y dijo que nada, pero vi que cada vez cojeaba más. Kukoc me dijo que sí le pasaba algo y entonces le mandé parar e ir al médico. Tenía una rotura de tobillo y estaba entrenando. El lunes vino al entrenamiento escayolado, con muletas, pero empapado en sudor porque había estado haciendo pesas. Dusko Ivanovic jugó varios partidos importantes con 40 grados de fiebre, sin avisarlo. En Yugoslavia los jugadores se sacrifican por el baloncesto. Cuando se reúnen los jugadores en una concentración, solo tienen tres temas de que hablar: dinero, coches y mujeres. Es lo mismo en todos los países, pero en Yugoslavia se sacrifi-

“
**Los grandes técnicos
los hacen los grandes
jugadores.**
”

fican para conseguir todo eso.

—¿Cuál es el secreto de que salgan tan buenos entrenadores yugoslavos?

—Los grandes técnicos los hacen los grandes jugadores. A Toni Kukoc, por ejemplo, yo sólo podía ayudarle mental y físicamente, porque a Kukoc lo hicieron su padre y su madre. Ya nació genio y lo único que se le podía ayudar era a preparar jugadas para que cargara la posición a la derecha, ya que al ser zurdo podía lanzar mejor, podía romper dos líneas, dividir... Si esas cosas que hace se las hubiera enseñado yo, el jugador hubiera sido Maljkovic y no Kukoc. Mira, de cada diez entrenadores que salen, seis siguen, tres destruyen a los equipos y a los jugadores, y uno enseña algo a los jugadores. Es verdad que hay buenos entrenadores yugoslavos, pero no tantos; desde Obradovic no ha vuelto a salir otro, porque Ivanovic no se ha formado en Yugoslavia. Puede que pasen diez años hasta que otro yugoslavo gane la Copa de Europa, porque es un problema muy grande el que no salgan nuevos técnicos yugoslavos.

—Pero el baloncesto lo llevan ustedes en la sangre.

—El baloncesto para los yugoslavos es como el fútbol para Brasil o el ajedrez para Rusia. La política, la ➔

“
**El baloncesto para los yugoslavos
es como el fútbol para Brasil o
el ajedrez para Rusia.**
”

separación en varios países, ha hecho mucho daño al baloncesto. La clave de que en mi país se ame tanto este deporte se le debe a que Ranko Zeravika, en 1970, ganó para Yugoslavia el Mundial de Ljubljana a Estados Unidos. Desde ahí hubo un crecimiento espectacular. Si no hubiera ocurrido eso estaríamos hablando de otra cosa.

“

Estoy muy contento con la ACB porque nos ha pedido, a los entrenadores, que analicemos este año, y al final propongamos cambios que mejoren el juego.

”

—Hábleme de las nuevas reglas. ¿le van a perjudicar al baloncesto de Majkovic?

—Para nada, mi equipo se adapta muy bien. Hemos pasado varias veces de cien puntos en pretemporada y también en Liga lo hemos hecho. Pero prefiero esperar a que acabe la temporada para valorarlo.

—En todo caso, los partidos ahora duran dos horas y el público parece aburrirse.

—Exacto. El problema son los parones. La gente quiere ver jugar, no ver descansos. He jugado cinco Open McDonalds y lo he podido comprobar, a los jugadores no le cansan los 48 minutos, sino tanto tiempo muerto y parones continuos. Estoy muy contento con la ACB porque nos ha pedido, a los entrenadores, que analicemos este

“

Creo que a los entrenadores españoles no se les valora bien; los hay muy buenos.

”

año, y al final propongamos cambios que mejoren el juego. Yo conozco el baloncesto español desde hace veinte años y la gente no valora el cambio tan importante que ha experimentado. Soy admirador de Eduardo Portela y del buen trabajo que ha realizado con su equipo en este tiempo.

—¿Cómo son los entrenadores españoles, como enjuicia la labor de la AEED?

—Tengo buena relación con los entrenadores españoles, los hay muy buenos. Cuando he estado entrenando en Francia y Grecia, he seguido siendo socio de la AEED, porque siempre he querido regresar a España a entrenar, mi país favorito. Su labor es magnífica. Creo que a los entrenadores españoles no se les valora bien, deben ganar más. No es lo mismo entrenar en Atenas, donde sólo se hacen dos viajes al año y los restantes desplazamientos duran veinte minutos, que hacerlo en España, de Málaga a Lugo, de Cáceres a Barcelona. El entrenador tiene que estar encima de todo y no se le valora lo suficiente. Me enorgullece haber estado junto con Toni Comas, García Montes y Casado negociando el salario mínimo de los entrenadores hace años. Fue una gran conquista de la AEED. Y si los técnicos estamos unidos lograremos muchas más cosas.

—No sé si preguntarle por los micrófonos en los tiempos muertos.

—Sí, por favor.

—¿Qué se decidió la pasada temporada en el Comité Profesional?

—Por decisión unánime se deci-



dió no hubiera micrófonos y sólo Año y yo lo respetamos. Este año se ha dado libertad a cada uno para que haga lo que quiera. Creo que es meterse en la intimidad y el trabajo de los técnicos. No estoy de acuerdo con ello.

“

Me enorgullece haber estado junto con Toni Comas, García Montes y Casado negociando el salario mínimo de los entrenadores hace años. Fue una gran conquista de la AEED.

”

Božidar Maljković, 48 años, y ganador de casi todo. Pese a ello sigue en la brecha, ahora tratando de llevar al Unicaja a lo máximo: "El día que pierda ilusión por entrenar, por seguir ganando, por seguir disfrutando con el baloncesto, me iré a mi casa y nunca más regresaré. Pero ese día aún no ha llegado". □

1 TEST DEL BALÓN.

3 PIELES DIFERENTES.

10.000 BOTES.

UN ÚNICO GANADOR.



ZONA G

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

LEXUM®

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

ZONA A

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

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

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

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

Baden

Recuerda: la calidad es importante.

Balón oficial de la
Federación Española de Baloncesto.

**America & European
Sports, S.A.**

Ax. Montaltou, 60 - 08094 Sant Vicenç de Montalt (Barcelona)
tel. 937910011 • fax 937912250
e-mail: montalt@asport.es



Tenemos mucho en común.

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

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

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

Llámenos, es GRATIS.

900-22.22.22

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


Don Piso
Exactamente
lo que necesita