

Maurizio Mondoni, el arte de enseñar

**Internet.
La otra red**



CIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO



**Establecimiento
de objetivos
en equipos jóvenes**





Barcelona Plaza Hotel

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



Hoteles
CATALONIA
Buenos Hoteles

CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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

Cada vez mejor preparados

Durante el pasado mes de septiembre tuvo lugar el proceso electoral para la elección de Presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, cumpliéndose así, una vez más, la normativa vigente que indica que cada cuatro años deben convocarse elecciones para que los socios elijan democráticamente a la persona que dirigirá a la Asociación en el siguiente periodo. Decidí presentarme a estas elecciones con la intención de seguir trabajando para los entrenadores españoles. Al no haber otros candidatos, fui proclamado por la Junta Electoral presidente para los próximos cuatro años. Para mí es un gran honor ser el presidente de esta Asociación, ejemplar en España y en el extranjero, y tener de nuevo la oportunidad de representar a los entrenadores de baloncesto, luchar por sus intereses y contribuir a su formación permanente.

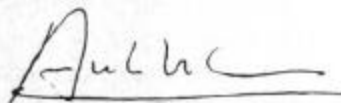
El papel del entrenador es fundamental en la sociedad del nuevo milenio. Como formador de jóvenes, el entrenador tiene una enorme responsabilidad que le obliga a estar muy preparado. Y esta preparación no puede detenerse en los cursos para la obtención de los títulos correspondientes, sino que debe enriquecerse continuamente a lo largo de toda su carrera. De hecho, éste ha sido siempre uno de los objetivos de nuestra Asociación: que los entrenadores no se estanquen, que adquieran nuevos conocimientos, que sean conscientes de las nuevas demandas que la sociedad les plantea, que estén preparados, en definitiva, para influir positivamente en los chicos y chicas que, en edades muy trascendentes, juegan en sus equipos.

Asimismo, el entrenador de élite debe estar bien preparado para realizar su trabajo en el baloncesto profesional, comprendiendo la importancia de los criterios empresariales junto a los aspectos técnicos del juego. Sin duda, el baloncesto seguirá siendo uno de los deportes con mayor proyección profesional en los próximos años, y los entrenadores tendrán que seguir defendiendo sus intereses, pero estando cada vez mejor preparados para poder ofrecer un servicio de alta calidad.

Precisamente, es la calidad de los entrenadores, de base y de élite, el objetivo que debe perseguir nuestra Asociación en el próximo periodo. No basta con que seamos entrenadores. Tenemos que lograr que nuestro trabajo, estemos donde estemos, sea un producto de alta calidad. Y la Asociación procurará aportar esta calidad en todas sus actividades. Para ello, seguiré contando con la valiosa ayuda de los miembros de la Junta Directiva, los colaboradores de la Asociación y, fundamentalmente, de todos vosotros.

Espero responder a la confianza que me habéis demostrado durante todos estos años, y cumplir con la responsabilidad que supone ser el presidente de una Asociación como la nuestra.

Recibid un cordial saludo



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

Internet <i>JOSEP M. SANTIAGO</i>	Pág. 4
Establecimiento de objetivos <i>JOSÉ MARIA BUCETA</i>	Pág. 6
Minibasket <i>MAURIZIO MONDONI</i>	Pág. 8
Zona press 2-2-1 <i>JOSÉ ANTONIO CASTRO</i>	Pág. 13
La programación en la iniciación (y II) <i>SÁENZ LÓPEZ y GIMÉNEZ</i>	Pág. 18
Clinic de Navidad	Pág. 26
VIII Viaje a USA	Pág. 28
Situaciones de 2c2: bloqueos directos e indirectos <i>EDUARD TORRES</i>	Pág. 32
Conceptos defensivos <i>LUIS CASIMIRO</i>	Pág. 35
Trabajo sin defensa <i>MIGUEL LÓPEZ ABRIL</i>	Pág. 38
Interposición e interferencia sobre la pelota (y III) <i>JUAN CARLOS MITJANA</i>	Pág. 42
Actividades AEEB	Pág. 44
Entrevista con Maurizio Mondoni <i>FRANCO PINOTTI</i>	Pág. 45

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton Mº Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Fotos
Germán G. Casanovas, Revista Gigantes, M.A. Fornlés, J.M. Arolas, Raquel Comas.

Han colaborado en este número

Josep M. Santiago; José María Buceta; Maurizio Mondoni; José Antonio Castro; Pedro Sáenz-López; Francisco Javier Giménez; Eduard Torres; Luis Casimiro; Miguel López Abril; Juan Carlos Mitjana; Franco Pinotti.

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) 2001 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

Internet. La otra red

Por Josep M. Santiago

Diplomado en Educación Física.

Entrenador Superior

Hace ya algún tiempo que a los que nos movemos en el mundo del baloncesto ya no sólo nos interesa la red que cuelga del aro. Hay una nueva red, que tiene todo un gran abanico de posibilidades, y que cada vez se convierte en una herramienta más útil y habitual. Evidentemente estoy hablando de la red que une a todos los ordenadores del mundo, la Internet. En este artículo voy a intentar describir todas las posibilidades que abre esta nueva tecnología, y como la puede aprovechar un entrenador. ¿Qué podemos conseguir con Internet?

→ Información Oficial:

Las federaciones e instituciones están ahora mucho más cerca de todo el mundo. Todo aquella información de carácter oficial (horarios de partidos, calendarios, resultados, clasificaciones, reuniones, actos...) se puede encontrar en las direcciones de estos organismos. Un par de ejemplos de este tipo son la de la Federación Española (www.feb.es) o la de la Federación Catalana (www.basquetcatala.com) Normalmente, además, suelen ofrecer muchas otras informaciones de interés.

→ Información General: Las publicaciones en la red son mucho más económicas que las escritas y llegan a todo el mundo. Se pueden actualizar rápidamente y permiten la inte-



ractividad (puede establecerse diálogo inmediato entre escritor y lector). Esto hace que lo que se conoce como revistas electrónicas sea cada vez más habitual. En las dedicadas al mundo del baloncesto se puede encontrar de todo: actualidad, noticias, reportajes, artículos, etc. Además, podemos encontrarlas de ámbito mundial o de ámbito mucho más local - haciendo referencia sólo a clubes de una determinada zona geográfica o competición -. Del primer tipo la más conocida es "www.zona131.com", y del segundo un ejemplo sería la dedicada al basket en la provincia de Girona "www.basquetgirona.com".

→ Formación

Continuada: Uno de los aspectos que un entrenador no debe olvidar jamás es su autoformación, que debe ser continuada y estar siempre actualizada. El día que se deje de aprender, se tiene que dejar de enseñar. Pero no siempre resulta una tarea fácil ni económica. Asistir a clínicas, leer revistas y libros, reunirse con otros entrenadores, ... Hace falta tiempo y dinero. Todo esto, con Internet es mucho más sencillo. Cualquiera de las direcciones que he dado más arriba permite la lectura de artículos, las reuniones en fórums y chats con entrenadores de cualquier parte del mundo, el resumen de clínicas y charlas, etc. Pero

lo mejor quizá sea dirigirse a las webs oficiales de las asociaciones de entrenadores como (www.aeeb.es).

→ Material: Para aquellos que viven en las grandes ciudades el hecho de comprar una pizarra magnética, por ejemplo, no comporta ningún problema. Pero para el resto, a veces el comprar este tipo de material es toda una odisea. También Internet es una buena solución para la compra de material para el entrenador, material para los entrenamientos, para las instalaciones, ... Podremos comparar precios, ver el producto y recibirlo directamente en casa.. Nos ahorraremos tiempo y dinero. ■

► Hay muchas tiendas en Internet especializadas en deporte, solo hace falta buscarlas en cualquier buscador -para no hacer publicidad de ninguna en concreto-.

→ Scouting: Para el trabajo de scouting, internet ha caído del cielo. Para los equipos profesionales o semiprofesionales sólo es necesario entrar en webs de empresas especializadas como "www.videoscouting.com" para obtener todo tipo de información. Y para el resto... Las revistas electrónicas, las páginas de los clubes, las páginas de periódicos locales, las páginas de federaciones de ámbito provincial o regional, etc. son una gran fuente de datos. En muchas de ellas se puede encontrar material para completar un buen trabajo de scouting sin moverse de casa. Cada vez más, entrenadores que se han conocido en fórums y chats se intercambian material de este tipo a kilómetros de distancia y explican debilidades y virtudes de equipos de su zona a entrenadores de equipos más lejanos - aunque de la misma competición -.

→ Promocionar el club o sus actos. No existe forma más rápida, más económica y que abarque más territorio que ofrecer información en una página web. Nuestro pequeño club de baloncesto puede darse a conocer a todo el mundo. Ya existen multitud de estas páginas. Suelen incluir: historial, plantillas, palmarés, noticias, resultados, clasificaciones, fotos e incluso las más avanzados videos, chats, fórums, etc. ("www.cbsantgregori.com"). Sobretudo resultan muy útiles para que la propia gente del club -de diferentes categorías- se conozca entre sí, siga al resto de equipos, esté al día de todo lo que influye en su club... También son muy interesantes para captar nuevos jugadores de la zona de influencia más cerca-



na, que pueden ver todo lo que se están perdiendo por no jugar a baloncesto. Cuando el club realiza un acto especial, como puede ser un torneo, también se convierte en una forma ideal de darlo a conocer. De este tipo tenemos, por ejemplo, la de los Torneos Cadete Masculino de Esplugues de Llobregat (Barcelona) ("www.novegalia.com/hosting/00080/torneigesplug/"), o la del Memorial David Booth de Eivissa ("www.arrakis.es/~salines") para infantiles y cadetes femeninos y masculinos.

→ Páginas personales. Igual que los clubes, muchos entrenadores han empezado a crear páginas personales donde dan a conocer sus ideas y su trabajo. Recogen artículos, comentarios, ejercicios... Muchas no tienen desperdicio y resultan muy útiles. Un ejemplo puede ser

"www.zonabasket.com", donde hay de todo para los entrenadores.

→ Links: Todas las páginas web incluyen un apartado de links, es decir, direcciones de otras páginas. Esto es lo que permite navegar, pues simplemente entrando en una página concreta y sin saber ninguna otra dirección, puedes pasarte horas ante la pantalla de un lado a otro descubriendo multitud de cosas nuevas.

Estas son algunas de las utilidades que se pueden conseguir a través de la otra red. Mientras más avances hay en este campo, más cosas se podrán hacer: retransmitir partidos por web-cams, hacer clínicas mediante video-conferencias, consultar inmensas bases de datos de ejercicios, o poder dirigir un entrenamiento desde casa... Es todo cuestión de tiempo. □

Establecimiento de objetivos en equipos de deportistas jóvenes

Por José María Buceta

Doctor en Psicología. Entrenador Superior

Situándose, en primer lugar, en el conjunto de la temporada y, posteriormente, en cada uno de los restantes periodos (mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento), el entrenador debe decidir cuáles son los objetivos que debe conseguir el equipo colectiva e individualmente:

► ¿qué objetivos debemos conseguir, como equipo, en esta temporada?; ¿y en este mesociclo?; ¿y en este microciclo?; ¿y en esta sesión de entrenamiento?;

► ¿qué objetivos debe conseguir cada jugador del equipo en esta temporada?; ¿y en este mesociclo?; ¿y en este microciclo?; ¿y en esta sesión de entrenamiento?.

Los objetivos son las metas que debe alcanzar el equipo, y cada jugador individualmente, a lo largo de la temporada. Los objetivos, por tanto, señalan el rumbo que debe seguir el trabajo del entrenador.

OBJETIVOS DE RESULTADO Y OBJETIVOS DE REALIZACIÓN

Para establecer los objetivos de cada periodo de la temporada, el entrenador debe distinguir entre *objetivos de resultado* y *objetivos de realización*.

Los objetivos de resultado, se refieren a resultados colectivos o individuales, como por ejemplo, ganar la liga, conseguir más puntos o reducir el número de faltas personales. Estos objetivos pueden ser de dos tipos:

✓ objetivos de resultado *intra-sujeto* o *intra-grupo*; decir, resultados de un jugador o del equipo respecto a sí mismos, como por ejem-

plo, el número de puntos que consigue un jugador (*intra-sujeto*) o el número de puntos que logra el equipo (*intra-grupo*);

✓ objetivos de resultado *inter-sujetos* o *inter-grupos*; es decir, los resultados de un jugador o del equipo frente a otros jugadores u otros equipos, como por ejemplo, ser titular (*inter-sujetos*) o ganar un partido (*inter-grupos*).

Por su parte, los objetivos de realización incluyen *conductas* individuales o colectivas que los jugadores deben realizar para poder influir en los resultados deseados: por ejemplo, mejorar el pase de pecho, dominar las paradas en dos tiempos, tirar más veces a canasta desde determinadas posiciones del campo, bloquear el rebote defensivo, o jugar con el poste bajo.

El cumplimiento de los objetivos de realización no garantiza la consecución de los objetivos de resultado, pero aumenta la probabilidad de que así sea y es el único camino para intentarlo.

► Por ejemplo: tirar más veces a canasta desde posiciones idóneas (objetivo de realización) no garantiza que se vayan a conseguir más puntos (objetivo de resultado), pero aumenta la probabilidad de que así sea y es la única manera de lograrlo.

En líneas generales, los objetivos de resultado son más eficaces para aumentar el interés de los jugadores, pero los objetivos de realización son más útiles para que los jugadores perciban que pueden controlar la situación a la que se enfrentan. Ambos tipos de objetivos indican la dirección que debe seguir el trabajo del entrenador y contribuyen a

fortalecer la motivación de los jugadores, pero los objetivos de resultado, sobre todo los de resultado inter-sujetos o inter-grupos, pueden ser muy estresantes (y por tanto perjudiciales) para los jugadores más jóvenes.

En general, es aconsejable combinar los distintos tipos de objetivos dependiendo del grupo de edad de los jugadores, debiendo considerarse los siguientes objetivos:

✓ objetivos de resultado *inter-sujetos* e *inter-grupos*; son aconsejables, fundamentalmente, en los equipos de 15-18 años; y en menor medida, en los equipos de 13-14 años; no son recomendables en los equipos de MiniBasket (hasta 12 años);

✓ objetivos de resultado *intra-sujeto* e *intra-grupo*; son aconsejables en los equipos de 15-18 años y 13-14 años; y en ocasiones, en los equipos de MiniBasket de niños más mayores (10-12 años);

✓ objetivos de realización individuales y colectivos; son muy recomendables en todos los equipos de jugadores jóvenes.

VENTAJAS DE LOS OBJETIVOS DE REALIZACIÓN

En todos los equipos de jugadores jóvenes (también en los equipos de élite), los objetivos de realización son sumamente importantes por los siguientes motivos:

● acentúan la conducta de los jugadores más que sus consecuencias; es decir, se centran en lo que los jugadores hacen, en lo que depende de ellos; más que en las consecuencias de lo que hacen (que no dependen tanto de ellos); ■■

● propician que los jugadores se centren en su propia conducta y, así, que adopten un funcionamiento más productivo y gratificante;

● permiten que se pueda realizar una valoración más realista sobre la viabilidad de los objetivos;

● facilitan una evaluación del rendimiento sencilla y fiable;

● favorecen que los jugadores puedan utilizar como indicador de progreso su propia conducta;

● propician que los jugadores puedan establecer contingencias beneficiosas entre la propia conducta y sus consecuencias;

● favorecen el fortalecimiento de la autoconfianza y la motivación de los jugadores.

Por todos estos motivos, y porque además, los objetivos de resultado pueden ser muy estresantes y perjudiciales en los equipos de niños más pequeños, el entrenador de equipos de MiniBasket de 6-7 y 8-9 años debe utilizar únicamente objetivos de realización, evitando los objetivos de resultado.

El entrenador de equipos de MiniBasket de 10-12 años, también debe utilizar, predominantemente, objetivos de realización, pero puede incorporar algunos objetivos de resultado intra-sujeto o intra-grupo (no muchos), relacionados con objetivos de realización.

► Por ejemplo: relacionado con el objetivo de realización individual de mejorar las entradas a canasta, podría establecer el objetivo de resultado intra-sujeto de conseguir un determinado número de encestes en un ejercicio-test.

En los equipos de 13-14 años y 15-18 años, el entrenador puede incorporar objetivos de resultado (más con los jugadores más mayores que con los más jóvenes), pero no por ello debe olvidar los objetivos de realización. Todo lo contrario, es importante que establezca objetivos de realización relacionados con cada objetivo de resultado, de forma que los jugadores siempre sepan qué tienen que hacer para

aumentar la probabilidad de conseguir el resultado deseado.

Además, en estos grupos de edad, puesto que se trata de jugadores jóvenes que deben seguir trabajando a largo plazo, el entrenador debe establecer objetivos de realización que no estarán relacionados con objetivos de resultado alcanzables en esa temporada, pero sí con el progreso de los jugadores para poder optar, más adelante, a óptimos resultados.

CACTERÍSTICAS DE LOS OBJETIVOS EFICACES

Para que sean eficaces, los objetivos deben reunir las siguientes características:

◆ Se deben establecer objetivos *finales* y objetivos *intermedios* que estén bien coordinados entre sí, *delimitando el plazo* de cada uno de ellos.

Los objetivos finales deben señalar la meta final a la que se pretende llegar, y los objetivos intermedios las etapas que deben cubrirse para acercarse progresivamente y alcanzar el objetivo final. Tanto los objetivos finales como los objetivos intermedios son necesarios para mantener elevada y estable la motivación de los jugadores.

La consecución de los objetivos intermedios fortalece la motivación de los jugadores para seguir avanzando, por lo que es importante establecer objetivos a corto plazo muy próximos.

◆ Los objetivos deben ser muy *específicos* y estar *claramente definidos* , en lugar de ser generales y ambiguos.

Ejemplos de objetivos específicos y claramente definidos son: tirar a canasta con la mano izquierda, driblar el balón utilizando los dedos o colocarse en una posición defensiva concreta para ver al balón y al jugador contrario a la vez. Sin embargo, objetivos generales y ambiguos son: tirar mejor a canasta o defender bien.

◆ Los objetivos deben ser *atractivos* para los jugadores, pero a la vez *realistas* .

Los objetivos atractivos son los que despiertan el interés de los jugadores; pero este interés sólo se mantiene si los jugadores perciben que se trata de objetivos realistas que, verdaderamente, pueden alcanzar.

Un objetivo atractivo pero poco realista, plantea el riesgo de que la motivación inicial disminuya, drásticamente, cuando el jugador perciba que no puede conseguir lo que se había propuesto. Sin embargo, si el jugador percibe que puede alcanzar el objetivo que desea, se esforzará más por lograrlo.

Además, cuando se consiguen los objetivos se fortalecen la autoconfianza y la motivación de los jugadores respecto a los siguientes objetivos. Por tanto, es importante que los objetivos sean alcanzables, de forma que los jugadores los alcancen.

► Los objetivos deben ser *desafiantes* para los jugadores, pero a la vez exigirlles un *coste proporcionado* .

Los objetivos demasiado fáciles (coste muy bajo, o que requieren un coste muy alto, no son adecuados. Los objetivos deben ser desafiantes, constituyendo un reto que resulte motivante para el jugador, y los objetivos demasiado fáciles, aún siendo atractivos, no son desafiantes.

Asimismo, un objetivo puede ser atractivo, desafiante y realista, pero implicar un coste demasiado elevado (por ejemplo: entrenar todos los días), en cuyo caso la motivación de los jugadores disminuirá.

► En los deportes de equipo, se deben establecer objetivos *colectivos* y objetivos *individuales* .

Cuando sólo existen objetivos colectivos, es fácil que la motivación individual decaiga. Además, en los equipos con jugadores jóvenes, es importante que cada jugador pueda seguir su propio ritmo de progreso, por lo que los objetivos individuales son bastante importantes. □

¿Por qué en el minibasket es mejor la defensa individual?

Por Maurizio Mondoni

Comité Internacional de Minibasket

El niño, jugando, nunca se defiende, siempre ataca, por lo cual aprende a defender en el mismo ataque. Por ejemplo, cuando está atacando y con posesión del balón, se mueve con el cuerpo, con las piernas, con el tronco, con los brazos, con las manos (en el espacio y en el tiempo) para protegerlo (bote protegido, giros botando, etc.) porque el defensor del otro equipo quiere recuperarlo.

Por ello, es importante enseñar, a nivel de minibasket (8 a 11 años), que la defensa nace del ataque, y los conceptos principales a transmitir a los niños de estas edades son:

- Si estás en posesión del balón, intenta que no te lo quiten.
- Si te lo quitan, intenta recuperarlo.
- Si no lo consigues, impide que tu rival haga canasta fácilmente.
- Si defiendes sobre un jugador sin balón, intenta que no reciba con facilidad.

En una progresión técnico-didáctica de enseñanza de la defensa en el minibasket (a partir de los 8-9 años), se parte del concepto de defensa del balón (protección del balón) para pasar por la defensa libre (como se quiera), llegar a la defensa frontal (estar delante del atacante, tanto si tiene el balón como no, y atacarlo para ponerle en dificultad), para llegar a la defensa delante del balón y a la defensa de anticipación sobre el jugador que no está en posesión del balón (10-11 años).

La estrategia de la defensa

La estrategia defensiva (o sea, la táctica) de un niño es "el conjunto de

las acciones motrices que puede utilizar mientras juega, cuando no está en posesión del balón". El niño "quiere" entrar en posesión del balón; es difícil que defienda sobre quien no tiene el balón; más fácil es que vaya a doblar sobre el que lleva el balón.

Las fases de la estrategia defensiva son tres:

- Percepción y análisis de la situación.
- Solución mental del problema.
- Solución motriz del problema.

La acción estratégica representa, desde el punto de vista cibernético, un sistema que no escoge solamente el mejor objetivo entre varios posibles, sino que también es capaz de autoperfeccionarse en el mismo tiempo en que resuelve el problema que se le presenta.

Según el lenguaje corriente del baloncesto, y obviamente del minibasket, la defensa inicia con la pérdida de la posesión del balón:

- Por haber anotado.
- Por cometer una infracción, violación o falta.
- Después de tirar a canasta y no coger el rebote.
- Porque el rival ha recuperado el balón.

En un sentido más amplio, la defensa es una acción que perdura constantemente porque el niño no debe defender, sino atacar quien posee el balón para ponerle en dificultad y para recuperar, si es posible, el mismo balón.

Los principios fundamentales de la defensa en minibasket son:

- 1) Intentar recuperar el balón.
- 2) Evitar que el rival avance con facilidad hacia nuestra canasta.

3) Proteger la canasta y las zonas más cercanas de tiro.

En baloncesto, en relación a los objetivos que queremos conseguir, el sistema defensivo puede construirse con distintos tipos de defensa:

a) Defensa individual: cada jugador "marca" a su propio rival, tanto si tiene como si no tiene el balón.

b) Defensa en zona: cuando tiene como punto de referencia el balón y todos los jugadores se mueven en función de la circulación del mismo, sin perder de vista el balón y quien no está en posesión del mismo.

c) Defensa mixta.

En los dos primeros casos, los principios fundamentales enunciados anteriormente son válidos; de todas formas, defendiendo bien en individual, luego es más fácil mejorar la defensa en zona.

Es mejor la individual

Según nuestro criterio, la mejor defensa para enseñar a nivel de minibasket es la individual, sin olvidar, durante los entrenamientos, la enseñanza de juegos en las distintas situaciones espaciales, los ejercicios con inferioridad o superioridad numérica, etc., porque:

1) Defender "individual" sobre el adversario es un "desafío personal" (no hay que perderlo de vista, siempre debemos saber donde está).

2) Defender "individual" significa impedir o paralizar las iniciativas del ataque rival:

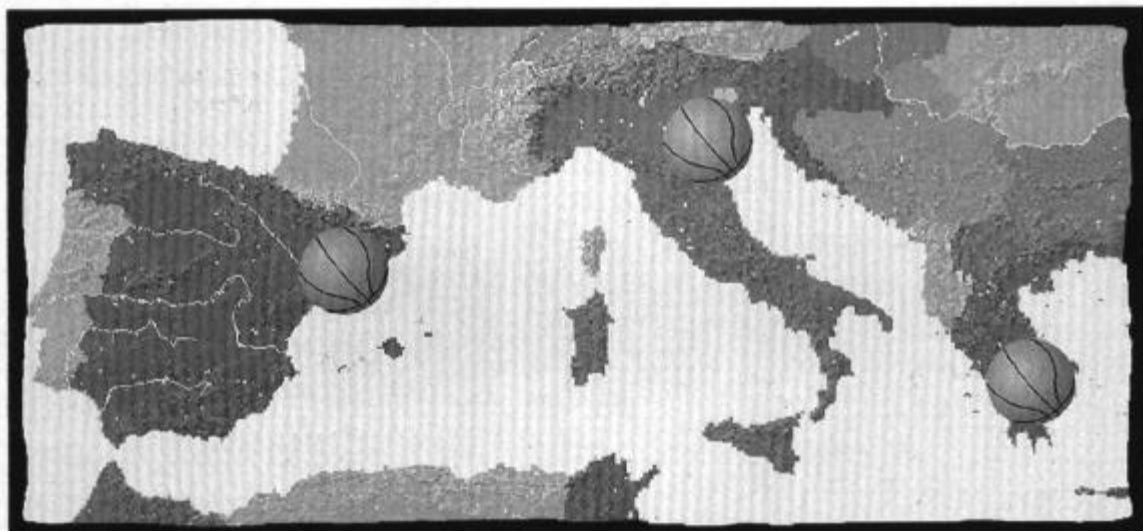
- intentando robarle el balón si no lo protege
- intentando interceptar el balón en un pase
- intentando que el atacante vaya



EUROBASKEight 2001

TORNEOS INTERNACIONALES DE BALONCESTO

- 8ª EDICION -



RIMINI (ITALIA), 24 JUNIO - 30 JUNIO 2001 **CON EQUIPOS USA**

LLORET DE MAR, 30 JUNIO - 7 JULIO 2001

LLORET DE MAR, 7 JULIO - 14 JULIO 2001 **CON EQUIPOS USA**

LOUTRAKI (GRECIA), 25 AGOSTO - 30 AGOSTO 2001

CATEGORIAS

BASKETBALL

OVER 35	SENIOR
1982/83	1984/85
1986/87	1988/89

MINIBASKET

1990/91
1992/93

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

- 50 % DE DESCUENTO SI PARTICIPARÁN CON UN GRUPO DE 15 PERSONAS
- CUOTA GRATUITA SI PARTICIPARÁN CON UN GRUPO DE 20 PERSONAS

INFORMACION

ESPAÑA

SR. NARCIS FABREGA

TEL. 972.202435 FAX 972-226018

SECRETARIA A.S. EUROBASKET

PIAZZA V. VENETO, 49 - 27043 BRONI - ITALIA

TEL. 0039-0385-250290 FAX 0039-0385-250290

<http://www.sportevents.it>

E-mail: staff.eb@tin.it

donde queramos nosotros

- intentando que no pase o reciba con facilidad el balón
- intentando que no tire a canasta con facilidad.

Es importante que el marcaje sea activo en el sentido que el defensor no debe ir a remolque de las iniciativas del atacante. No confundamos la actividad con la agresividad mal entendida.

El espacio

Los niños que juegan a minibasket se mueven en un espacio delimitado por líneas (28 x 15 mts., como máximo, pero generalmente en canchas más pequeñas), con o sin balón, atacan, defienden, botan, pasan, tiran, se desmarcan y marcan.

En un principio, el objetivo del Instructor es educar al dominio del espacio a través de tres etapas fundamentales:

1) perfeccionamiento de la precisión espacial del movimiento. En esta etapa no tiene gran importancia la velocidad de ejecución del movimiento; el objetivo principal es la elemental solución del cumplimiento motorio en el espacio (relación topológica).

2) Perfeccionamiento de la percepción espacial a través de movimientos de coordinación que se pueden realizar en tiempos cortos.

3) Perfeccionamiento de la capacidad de ejecutar movimientos precisos en el espacio (evaluación de las direcciones, de las distancias, etc.).

El niño percibe el espacio (la orientación del propio cuerpo en el espacio) a través de los órganos sensitivos que transmiten al sistema nervioso central, bajo forma de estímulos, los impulsos que le llegan del mundo exterior y del propio cuerpo. La representación de "algo" se forma con la creación de estructuras menta-

les permanentes en el sistema nervioso central.

En los primeros años de vida, el niño no puede llegar a alcanzar una exacta representación de sí mismo en el espacio. La representación mental de un movimiento consiente,



lamente, el pase del gesto simbólico al gesto auténtico.

La percepción, muy importante en la representación espacial, está ligada a la posición de quien está "sumergido" en el espacio (delante, detrás, lateralmente).

La maduración de la capacidad de representación de las relaciones espaciales, conduce al niño entre 5 y 8 años a superar los límites que están relacionados con la percepción (es el paso del pensamiento pre-operativo al pensamiento operativo concreto, que se instaura entre los 7 y 11 años).

El periodo que va de los 11 a los 14 años es el momento del pensamiento operativo formal; en la práctica, por fin el jugador puede llegar a unos resultados concretos, independiente-

mente de la actividad perceptiva y de la experiencia.

En minibasket muchos veces nos encontramos con términos como triángulo, rectángulo, círculo, área, volumen que hacen referencia al espacio.

Los primeros contactos especiales que domina el niño son de naturaleza topológica y dependen de los conceptos de acercarse, separarse, orden, continuidad, incluirse.

El desarrollo del conocimiento de la organización espacial evoluciona en el individuo a través de la imagen mental dictada por la experiencia.

El espacio euclideo presupone el conocimiento por parte del niño de los conceptos derecha/izquierda, delante/detrás; y gracias a la construcción de esta red, los movimientos y las figuras pueden ser orientadas en el espacio.

El espacio proyectivo no es otro que la coordinación de los objetos relacionados a puntos de vista distintos. El niño puede, entonces, orga-

nizar su "espacio proyectivo"; en la práctica, logra colocar los objetos según sistemas coordinados.

Conceptos de la defensa individual

Teniendo en cuenta todo lo comentado, podemos llegar a pensar que un niño que juega a minibasket y que no ataca, no encontrará muchas dificultades para defender "individualmente" el propio rival en posesión del balón, porque éste es su único objetivo: ¡ entrar en posesión del balón!

Si debe "marcar" quien está en posesión del balón, no debe intentar solamente quitarle el balón (a menos que no le bote delante), sino que debe intentar que no vaya con facilidad hacia canasta (estar enfrentado al principio y después delante del

balón y a distancias diferentes, según la posición de la propia canasta, porque si está demasiado cerca puede ser superado con más facilidad).

Si debe "marcar" quien no tiene el balón, al principio debe situarse por delante (a diversas distancias), aunque le interese mucho el balón y tiene la tentación o la tendencia a ir a realizar un 2c1 al balón, y después ajustar su defensa intentado "anticiparse". Pero también debe intentar interceptar el balón si llega un pase (capacidad de anticipación y de elección del momento), calculando lo mejor posible la distancia del pase, la velocidad de llegada del balón y su propia rapidez de desplazamiento (con el cuerpo, con los brazos, con las manos).

Por ello, individual cerca del atacante con balón y anticipando sobre el jugador sin balón.

Quedando establecido el concepto de que hay que estar cerca del atacante con balón, el defensor se puede alejar de quien no lo tiene ocupando un espacio adecuado en relación al jugador con balón (mantenerse en la punta de un triángulo imaginario que se forma entre jugador que defendemos y jugador con balón) e intentar interceptar el balón en un eventual pase.

Un niño que defiende a un atacante sin balón debe intentar resolver tres dudas fundamentales que se le ofrecen durante el juego: ¿Dónde?... ¿Cuándo?... ¿Por qué?... interceptar el balón.

1) ¿Dónde interceptarlo?. En el espacio libre, o sea en la posible trayectoria del balón entre quien lo posee y quien lo puede recibir.

2) ¿Cuándo interceptarlo?. En los momentos justos y más adecuados.

3) ¿Cómo interceptarlo?. Posiblemente, en equilibrio y de forma coordinada.

Para realizar todo esto el niño debe conocer los movimientos que puede realizar con el propio cuerpo en el espacio (mucho espacio, poco espacio, espacio restringido) y en el

tiempo (antes/después/contemporáneamente).

Consejos

Muchos instructores consideran que es mejor enseñar la defensa en zona en minibasket (todos encerrados dentro del área) porque:

- se evitan excesivos reagrupamientos de jugadores alrededor del balón.
- Se desarrolla una mejor y mayor visión del juego.
- Cada niño adquiere una mayor responsabilidad del propio espacio operativo.
- Se acostumbra a los niños a moverse teniendo como referencia el balón y los atacantes sin balón.
- Se ganan más partidos.
- Los atacantes no pueden penetrar botando con facilidad y dado que no se tira mucho de fuera, es una defensa muy "productiva".

Todo esto podría parecer correcto, porque produce resultados y victorias en poco tiempo, pero es contraproducente porque:

1) el niño que no tiene la posesión del balón quiere conseguirlo, y por ello tiene tendencia a desplazarse hacia el poseedor del balón e intentar arrebatárselo. Hacerle defender a zona significa ir contra este principio.

2) El niño, con 7-8-9 años, todavía no tiene la capacidad de "ver" jugador y balón porque su función visual mejora con el paso del tiempo y en este periodo de edad tiene tendencia a mirar al jugador o al balón; lo mismo vale para el desarrollo y el entendimiento del concepto de lateralidad (derecha/izquierda).

3) El niño debe percibir y orientar su propio cuerpo en el espacio y en el tiempo, pero al comienzo de su actividad deportiva es mejor que perciba su propio cuerpo en poco espacio y con un único adversario a defender.

4) Es muy importante trabajar, durante las clases de minibasket, en las distintas zonas del campo, con ejercicios/juegos de educación y orientación del propio cuerpo en el espacio (topológico, euclideo, proyec-

tivo); es divertido e interesante ofrecer ejercicios (juegos de ventaja y desventaja numérica), pero también es importante ofrecer juegos con situaciones reales (1c1, 2c2, etc.), en las que cada niño es responsable del propio rival (tanto si tiene como si no tiene el balón).

5) La defensa en zona ya no es la defensa estática de hace unos años, sino que ha añadido todos los conceptos de defensa individual moderna (con gran agresividad sobre el balón y fuerte anticipación lejos del balón).

6) Al principio se pueden ganar pocos partidos, pero luego el trabajo, si bien realizado, se verá recompensado.

Conclusiones

Para defender bien en zona antes hay que aprender a defender bien en individual. Hay un refrán que dice que "iniciando bien, lo otro viene en consecuencia", ¡aplicarlo!

Considero que en la naturaleza cada cosa tiene su periodo de gestación, y así el niño debe pasar, en su proceso educativo, a través de algunas fases de formación (educación de las capacidades senso-perceptivas, de los esquemas motores y posturales, de las capacidades motorias, enseñanza de los fundamentos bajo la forma de juegos, propuestas de situaciones de ataque y de defensa individual 1c1, 2c2, 3c3, a todo campo, a medio campo, etc.) hasta alcanzar, con el tiempo, la madurez (desarrollo de las capacidades motrices, perfeccionamiento de los fundamentos de juego individuales colectivos de ataque y de defensa, defensa individual, a zona, mixta).

Todo está programado en un orden natural, sin prisas, porque la naturaleza no suele realizar grandes saltos.

Solamente nosotros los instructores, porque somos seres humanos, somos impacientes, tenemos prisa para conseguir resultados y... con la defensa en zona en minibasket los resultados se consiguen enseguida.

¿Y después? □

conéctate

www.liga-acb.es

Web Oficial ACB

Jornada Virtual

Plantillas

Estadísticas

Próximas Jornadas

Galería de Fotos

Enciclopedia ACB

Urbe

Liga Global



Zona press 2-2-1

Por José Antonio Castro Fernández

Entrenador

El motivo que me ha llevado a la realización de este artículo es puramente emocional, pues hace ya algunos meses que un gran Entrenador ha dejado de estar entre nosotros, me refiero a **D. Antonio Díaz Miguel**, y una de sus primeras aportaciones al baloncesto Europeo y Español fue la introducción de la zona press 2-2-1 que voy a desarrollar, va por usted ¡MAESTRO!, gracias por todo lo que nos ha dado.

Debemos de empezar a definir lo que va a ser nuestro esquema de trabajo, y para ello hemos de clarificar unos aspectos acerca de las condiciones que deberán de tener nuestros jugadores desde el punto defensivo, dichas condiciones son:

- Predisposición psicológica.
- Mentalización general.
- Posición básica defensiva.
- Principios básicos de actuación defensiva.
- Buena preparación física.
- Conocimiento de las situaciones defensivas que se pueden desarrollar.

A continuación pasaremos a desarrollar las más importantes.

Predisposición psicológica

Dentro de ella pasaremos a destacar una serie de puntos importantes:

Voluntad de hierro; contando con ella es casi segura la obtención de buenos resultados y se verá muy ampliada la capacidad de mejora en el fundamento defensivo.

Confianza en uno mismo; cada jugador debe de estar convencido de sus posibilidades para realizar una buena defensa y conseguir dominar a su atacante.

Agresividad; debe ser aplicada en cada acción defensiva, sin relajarse ni un solo segundo. Dicha agresividad se debe de ver reflejada en los desplazamientos, en el uso de los brazos, etc.

Concentración; sin ella el defensor no podrá superar las grandes dificultades a las que le someterá el ataque.

Vigilancia; al movimiento del balón y de los atacantes, reaccionando con celeridad, movimientos de pies.

Intuición; es decir saber anticiparse a las intenciones del atacante tanto con balón como sin él.

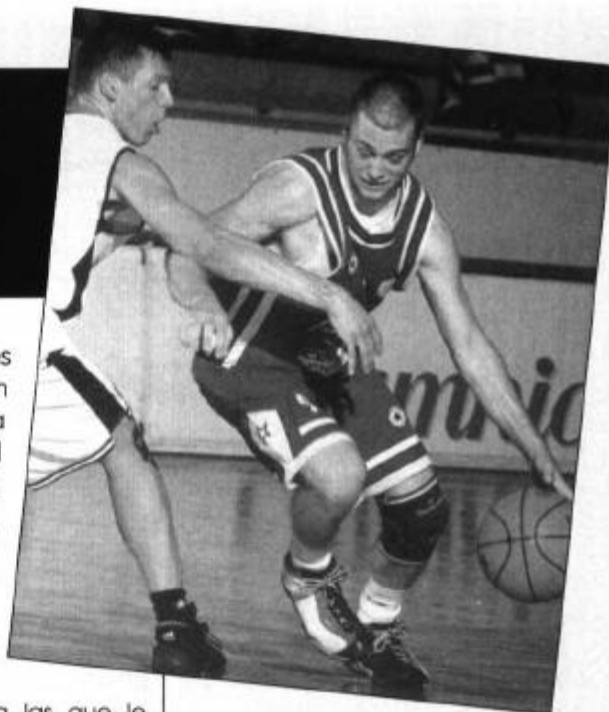
Todas los factores comentados anteriormente existen en el interior del jugador pero es probable que estén aletargados, siendo nuestra misión hacerlos despertar e intentar estimular dichas capacidades mediante ejercicios.

Objetivos de la zona press

- 1) Cambiar el ritmo de juego del contrario
- 2) Romper el basket control
- 3) Es una activación de la defensa
- 4) No robar el balón de la mano, sino provocar pases bombeados, forzar pasos o faltas en ataque, luchas o tiros en malas condiciones.
- 5) No se puede permitir bajo ningún concepto que el equipo contrario haga una bandeja.

Condiciones

- No hacerla sin entrenar previamente.
- Buscar que los jugadores siempre estén en las mismas posiciones iniciales.
- En el trap, los brazos interiores de los jugadores defensivos debe-



rán estar más bajos que los exteriores y sus codos se tocarán, mientras que los exteriores buscarán la extensión para provocar el error del atacante.

Características posicionales

En el *diagrama 1*, vemos la disposición inicial de los jugadores, con dos líneas defensivas diferentes, la primera formada por el base y el

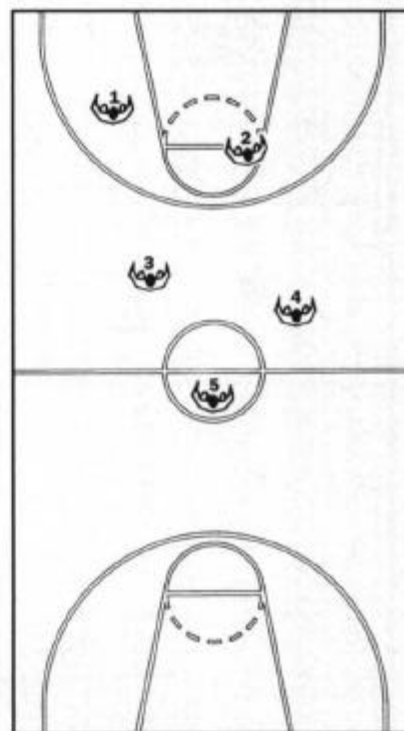


DIAGRAMA 1

escolta y la segunda por el alero y uno de los pivots.

Jugador (1): en el *diagrama 2*, vemos como (1) está situado a dos pasos a la izquierda y dos pasos hacia adelante de la línea de personal.

Tiene la responsabilidad de invitar el pase al atacante que está en el área de la izquierda.

Cuando éste recibe el pase, (1) avanza hacia él, no para intentar robar el balón, sino para que dribble por la banda.

Si el atacante dribla, (1) le intenta parar para que pivote hacia atrás donde se podrá hacer 2c1 con (2).

Si el receptor del balón no dribla, (1) va hacia él presionándole para que haga un pase bombeado o picado, nunca un pase rápido, así nos dará tiempo a coger posición e interceptarlo. Para esto (1) no debe darle mucho tiempo desde que recibe el balón.

Si el atacante con balón fuera capaz de rebasar a (1), éste giraría avisando a un compañero para pararle y hacer 2c1, haciéndole pivotar de espaldas.

Si el balón vuelve hacia atrás, (1) vuelve para ocupar su primera línea.

Jugador (2): Situado dentro de la zona y retrasado un paso respecto a (1), debe ser un defensor alto, ágil con gran movilidad, puede ser un poste o un ala alto; tiene que prevenir que el balón vaya en el primer pase hacia su lado y después ir a defender al atacante que sacó, que entra en el campo previniendo el pase de retorno desde el que cubre (1); ésta será la acción más importante para (2).

Como vemos en el *diagrama 2*, cuando (1) trata de parar al driblador y que gire, (2) hará un 2c1 con (1).

Si el balón pasa su línea, (2) debe de girar y volverse corriendo hacia atrás para defender la canasta, analizando la situación para moverse respecto a ella. Si el balón es devuelto al que sacó y éste a su vez a otro atacante que entró por la izquierda, entonces (2) cambiará con (4), pasando a la segunda línea defensiva, *diagrama 3*.

Jugador (3): Se tratará de un alero, el menos rápido. Como vemos en el *diagrama 4*, detrás de

(1), colocado en una línea que está perpendicular a la intersección de las dos líneas de la zona.

Es el responsable del área que está detrás de (1), desde la línea de tiro libre hasta el centro del campo.

Es importante que tenga rápidas manos y que sea agresivo.

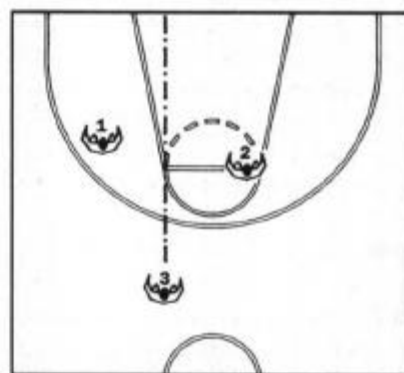


DIAGRAMA 4

Tiene que prevenir cualquier pase bombeado por encima de (1), desde fuera del campo o dentro de él.

Tiene que parar al driblador que vaya por la banda.

Tiene que cubrir cualquier intento de entrar en su zona para recibir un pase rápido.

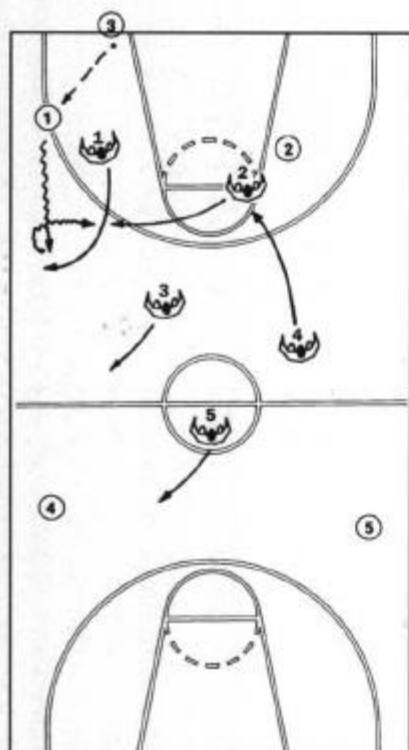


DIAGRAMA 2

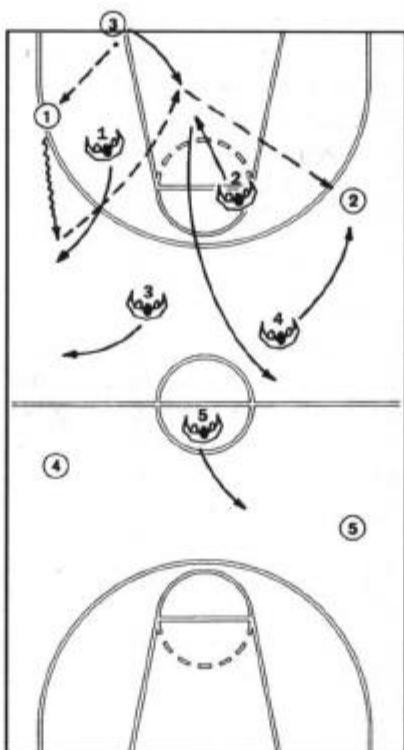


DIAGRAMA 3

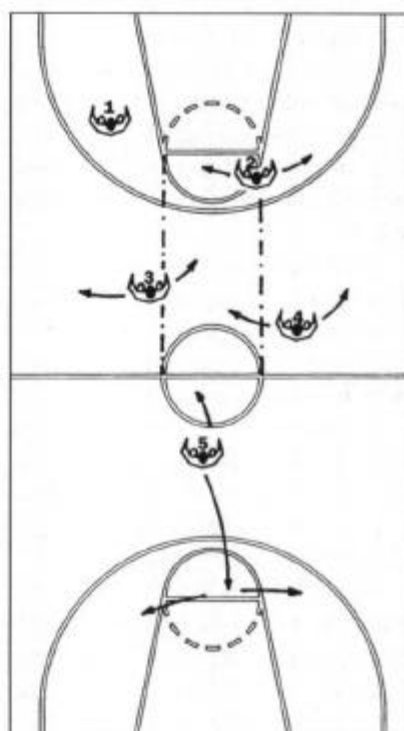


DIAGRAMA 5

➡ **Jugador (4):** Situado detrás de (2), y un poco retrasado respecto a (3). Es el responsable de cubrir el centro del campo, es decir, el área que está a su izquierda estando pendiente de cubrir a cualquier atacante que entre en esta área.

El centro del campo, es decir, el área entre el círculo de la personal y el del centro del campo, es la máxima responsabilidad de (4), en cuanto el balón ha entrado en el área de (1).

(1), (2) y (3) van a defender atrás a toda velocidad cuando el balón ha pasado su línea y allí se colocan en sus sitios.

Jugador (5): Se trata del pivot, el jugador alto más lento. Es realmente el director de orquesta. Se encuentra situado en lo que denominaremos la tercera línea defensiva, en la intersección de la línea que va del balón a la canasta contraria.

Es muy interesante que sea rápido, dentro de su lentitud y que sea buen saltador, pues debe coger el centro del círculo del campo tan pronto como le sea posible y desde allí dirigir la defensa, como se ve en el *diagrama 5*.

Es responsable de cualquier atacante que esté cerca de la propia canasta, y debe estar pendiente de interceptar cualquier pase que pueda ir hacia nuestra área. Dará el primer pase para el contraataque rápidamente, lo que hará conseguir muchas canastas.

Obligación general

Todos los jugadores, cuando su

equipo marca una canasta, deberán correr rápidamente de espaldas al aro que defienden y ganar su posición inicial en la zona 2-2-1.

Siempre habrá dos para el trap (los dos primeros), dos interceptadores (los del medio) y uno de seguridad (el director de orquesta).

Inicialmente se puede hacer 1-2-1-1, y tras enviar el balón a una banda ya nos colocamos en la misma situación.

Se puede realizar esta zona press tras cesta convertida o también tras último tiro libre convertido.

Es un agobio para los atacantes que tienen que subir el balón al campo de ataque en ocho segundos según la nueva reglamentación FIBA.

Los mejores sitios para realizar los traps son las esquinas del campo, *diagrama 6*, bien cercanas a la zona que atacamos o bien pasando el medio campo entre esta línea y nuestro campo defensivo, ya que ésta situación sólo permite el pase en dos direcciones (bandas) o globos en diagonal.

También es buena posición, pero peor, en la mitad del medio campo pegados a la banda pues aquí el balón progresa como máximo por el lateral o en globo hacia el interior del campo, o pasado el medio campo en el círculo central, pues el balón progresa hacia las bandas o en globo hacia el interior.

Nunca son aconsejables realizar los traps en la mitad de cada medio campo, pues es fácil salir de ellos.

Hay que realizar el trap por la espalda del atacante cuando éste no ve el movimiento del defensor.

Cuando cerramos en trap a un jugador, debemos ir con las manos arriba para evitar personales.

Si sacan por la izquierda (habitualmente el 87% de las veces se hace por la derecha), cambiamos las posiciones de (1) y (2) con las de (3) y (4), si nos da tiempo; en caso contrario, cambiamos las obligaciones de los jugadores descritas anteriormente. Pase al centro de cualquier corte al centro, se preocupa el (4) que debe de defenderlo en anticipación. Cuando un jugador recibe en el centro, muchos van a defender su perímetro, pero ello debe de hacerse según las condiciones del receptor. Si es buen driblador, es evidente que hay que bajar a la defensa; en caso contrario, no.

En caso de que sean tres los jugadores del equipo contrario que intenten recibir el primer pase, el número (4) sube y se colocan inicialmente en 3-1-1, como se ve en el *diagrama 7*.

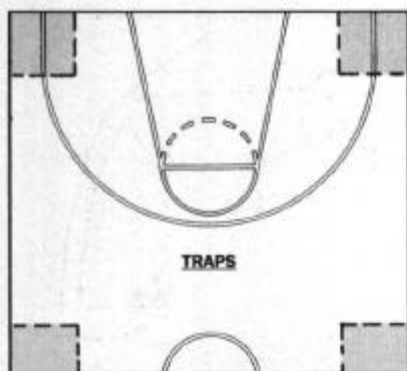


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

En este caso, si el balón, tras la recepción en el primer pase, cambia de lado, los cuatro jugadores de adelante rotan en el sentido del balón. Si en la primera línea tenían que estar (1) y (2), y en la segunda (3) y (4), si (4) sube y el balón va por el lado contrario, bajaría (1) quedando en la primera línea (2) y (4), y en segunda (1) y (3). No dejar que ningún atacante dribble hacia el centro del campo.

Ejercicios

1) Colocamos a los jugadores en dos grupos y dividimos el campo en dos zonas, una para cada grupo. El jugador con balón sale en dribling y el defensor debe de contenerlo, manteniendo el equilibrio y sin



intentar meter las manos para robarle el balón. Orientar al driblador para realizar un 2c1. Se efectúan siete repeticiones por jugador, intercambiar posiciones, *diagrama 8*.

2) Partiendo desde el saque de fondo realizar, desde el marco espacial señalado en los *diagramas (9), (10) y (11)*, una presión defensiva 2c2 hasta medio campo entre los dos defensores situados en la línea frontal de la presión ((1) y (2)).

3) Organizamos en grupos de dos a los jugadores. Los defensores defenderán inicialmente como se muestra en el *diagrama 12 y 13*. El defensor, más retrasado, debe-



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

rá interceptar los pases bombeados hacia el receptor o poner su cuerpo

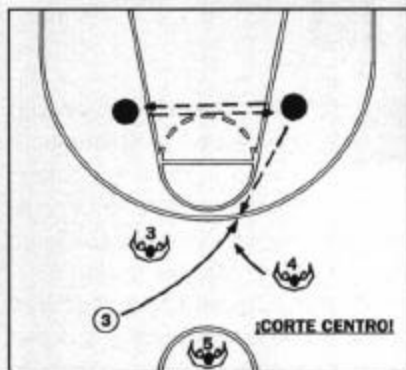


DIAGRAMA 15

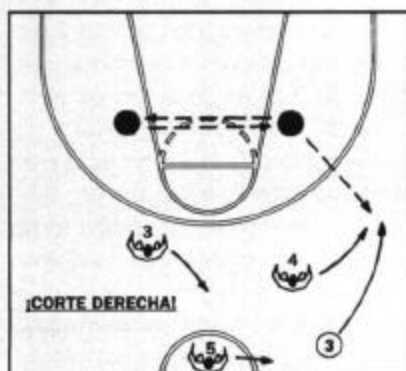


DIAGRAMA 16

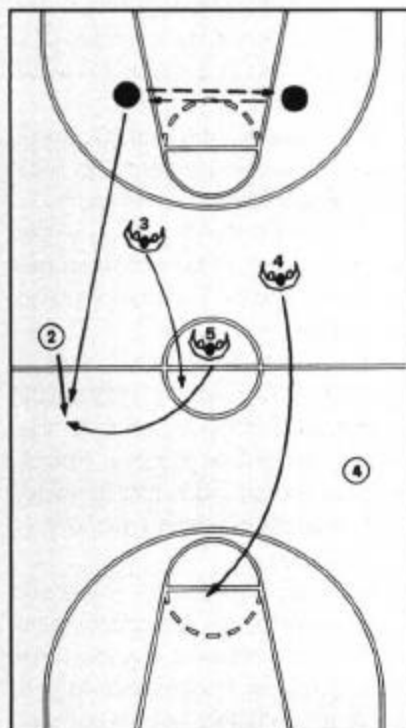


DIAGRAMA 17

para provocar una falta de ataque. Una vez que reciba, el atacante será presionado fuertemente hacia la banda, con el objeto de que progrese hacia adelante. El compañero más atrasado deberá defender en línea de pase, para evitar un pase de vuelta y al sobrepasar la línea del medio campo, saltar sobre él y hacerle un 2c1.

4) En grupos de tres, los teóricos defensores (1), (2) y (4) deben defender el saque de fondo y orientar, al receptor hacia la banda *diagrama 14*, para que cuando en su

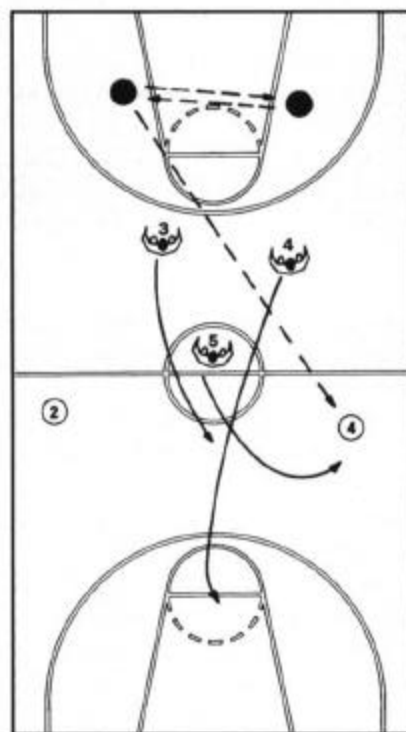


DIAGRAMA 18

progresión haya rebasado la línea de campo efectuar un 2c1, entre (2) y (4).

5) El entrenador y un ayudante o un jugador que no participe en el ejercicio, se pasan el balón, *diagramas 15 y 16*. Ante ellos se sitúan los defensores (3) y (4) los cuales se encuentran adelantados ante otros dos atacantes. Detrás de ellos se ubicará el último defensor, (5), el cual al observar el corte de uno de los atacantes hacia el centro, avisa-

rá rápidamente a (4) para que intercepte el pase. Si el corte se produce por un lateral, lo avisará.

6) El entrenador y un ayudante o jugador que no participe del ejercicio, se pasan el balón, como se indica en los *diagramas 17 y 18*, y tienen delante a los defensores (3) y (4). El defensor (5) estará más retrasado controlando en su visión marginal a un atacante que además estará en una posición más adelantada a otro atacante. Si se produce un pase bombeado largo, (5) deberá ir a interceptarlo, (3) ocupará su

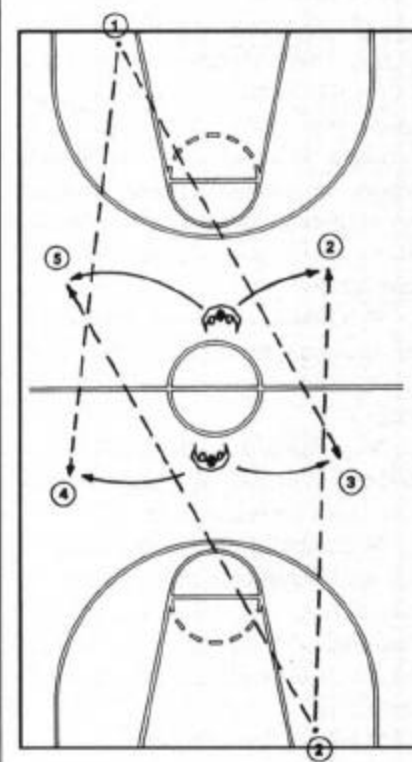


DIAGRAMA 19

posición teórica y (4) irá a ubicarse bajo la canasta.

7) Un jugador con balón, situado detrás de la línea de fondo, efectúa pases largos y bombeados, a dos compañeros ubicados en los 3/4 del campo. El defensor, colocado algo detrás de la línea de medio campo, debe intentar interceptarlo. Hacer en ambas partes del campo a la vez, colocando a los jugadores con balón en lados opuestos, *diagrama 19*. □

La programación en la iniciación al baloncesto (y II)

3 DISEÑO DE SESIONES.

La sesión es el punto de unión entre la programación teórica que se tiene desarrollada previamente y la realidad práctica que supone llevar a cabo cada una de las actividades elegidas.

Planificar detenidamente una sesión cumpliendo principios, eligiendo correctamente las actividades, la metodología o la organización, supondrá a medio y largo plazo una mayor eficiencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Mosston y Ashworth (1993) analizan los siguientes factores a considerar en la toma de decisiones antes de una sesión:

▼ **Objetivos de la sesión.** ¿A dónde nos dirigimos?

▼ **Metodología que vamos a utilizar.**

▼ **¿A quién se enseña?** Debemos analizar el grupo de jugadores/as y los niveles de enseñanza.

▼ **Contenidos y tareas de enseñanza.** Tenemos que prever el número de actividades, el orden de presentación, la relación con los objetivos, el grado de dificultad o la duración.

▼ **Instalación y material.**

▼ **Comunicación.** Hay que prepararla utilizando los canales verbal y/o visual y, en su caso, la utilización de demostraciones.

▼ **Organización.** Debemos preparar el material, organizar las tareas y los grupos de alumnos/as.

▼ **Ambiente de la clase.** Podemos preparar el clima social y afectivo para que se favorezcan los aprendizajes que buscamos.

▼ **Evaluación.** Elegir los aspectos e instrumentos que vamos a utilizar.

3.1) Datos teóricos iniciales.

Por tanto, la elaboración de una sesión debe incluir unos datos teóri-

Por Pedro Sáenz-López y Fco. Javier Giménez

Entrenadores Superiores

cos iniciales que faciliten su identificación como objetivos, contenidos o momento de la temporada. Creemos que, al menos, debería citarse:

→ 1) Momento de la temporada. Fecha y mesociclo a la que pertenece.

→ 2) Número de sesión.

→ 3) Contenidos que se desarrollan.

→ 4) Objetivo(s) fundamental(es) de la sesión.

→ 5) Equipamiento: instalaciones y material.

→ 6) Se pueden citar otros aspectos como la metodología, la organización, la información inicial o el conocimiento de resultados.

3.2) Partes de la sesión.

Tras indicar los datos iniciales, podemos iniciar el diseño de la sesión que se divide tradicionalmente en tres grandes bloques:

● 1) **PARTE INICIAL.** La parte inicial de la sesión debe constar siempre de dos partes, una organizativa y otra práctica:

▶ A) **Organizativa.** El acceso a la instalación de los jugadores/as debe ser lo más rápida posible, y debemos tener previsto, al menos dos aspectos.

✓ **Organizar material.** Antes de la sesión o durante el acceso de los jugadores/as se debe preparar todo con eficacia.

✓ **Dar la información inicial (I.I.)** sobre la sesión. Reunir al grupo para explicar brevemente lo que se va a hacer en la sesión con el objetivo de motivar a los niños.

▶ B) **Puesta en acción.** Tenemos dos posibilidades:

✓ **Calentamiento.** Conjunto de

ejercicios que preparan genérica y específicamente para la sesión. Hasta los 11-12 años no es

necesario realizar un calentamiento específico y analítico..

✓ **Actividades físicas iniciales.** Conjunto de juegos simples que preparan genéricamente para la sesión. Creemos que es más idónea para niños hasta los 10-11 años. Se realizarán actividades lúdicas y globales suaves para ir entrando progresivamente en un mayor esfuerzo.

● 2) **PARTE FUNDAMENTAL.** La parte central de la sesión tendrá las siguientes características:

✓ **Desarrollar las actividades centradas en contenidos y objetivos previstos.**

✓ **Tener en cuenta todos los principios que conozcamos, los problemas de organización y de control de contingencias.**

✓ **Debe tener más duración que las partes preparatoria y final juntas.**

✓ **Evolucionar de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico.**

✓ **La variedad de actividades en una sesión suele aumentar la motivación, sobre todo con niños.**

✓ **En épocas de calor y con sesiones largas, debemos tener previsto la reposición de líquidos durante la realización.**

✓ **Cuando trabajemos cualidades físicas, Álvarez del Villar (1985) nos recomienda el orden más adecuado: en primer lugar el trabajo técnico, en segundo lugar la velocidad, después la fuerza y, por último, la resistencia.**

✓ **Como ya hemos comentado anteriormente, en el trabajo técnico-táctico, debemos hacer que evolucione de las situaciones más simples (1c0, 1c1) a las más complejas (3c3, 4c4, 5c5).**

3) PARTE FINAL. La sesión debe terminar, igual que empezó, con una parte práctica y otra organizativa.

A) Práctica. Igual que la puesta en acción puede realizarse de dos formas, aunque esta vez son complementarias:

✓ Actividad final motivante. Consiste en desarrollar un juego, el más complejo y motivante de la sesión, para que los niños terminen con una sensación agradable. También sirve para transferir positivamente todos los contenidos desarrollados durante la sesión, en esta actividad final compleja (Pintor, 1987).

✓ Vuelta a la calma. Con actividades suaves que consigan en el organismo volver a la normalidad.

Podemos enumerar las actividades e introducir la representación gráfica para aclarar la explicación y poder comprender con facilidad la tarea. También tenemos que prever el tiempo que va a durar cada una y el que vamos a perder en organizar o en dar las informaciones iniciales, aunque luego estos tiempos puedan cambiarse con total flexibilidad en función de cómo se desarrolle la clase.

La sesión escrita debe acabar con un apartado de *observaciones*

para reflexionar, tras su desarrollo, sobre lo ocurrido: posibles cambios que haya habido, problemas de organización o de comunicación. De esta forma, iremos mejorando día a día nuestra acción docente.

3.3) Ejemplo de sesión.

A modo de ejemplo planteamos una sesión de iniciación al baloncesto en la que tratamos de cumplir las características indicadas. Desarrollamos una sesión en donde se traten medios técnico-tácticos no habituales (paradas por ejemplo) para comprobar en qué consiste la globalidad a la hora de programar un entrenamiento, *cuadro 1*.

CUADRO 1

Datos previos: fecha, periodo, nº de sesión, nº jugadores

✓ Edad: 10 años

✓ Material: balones y aros

✓ Objetivos/contenidos:

- Contenidos Técnicos-Tácticos: Practicar distintas formas de paradas
- Cualidades Físicas: Conocer las ventajas de la utilización inteligente de este medio técnico-táctico
- Contenidos Psicológicos: Valorar la importancia de la cooperación en este juego

PARTE INICIAL

Preparación teórica de la sesión: Reunir al grupo para informar sobre la sesión y otros aspectos

1	Por parejas, pasarse libremente el balón de canasta a canasta. Variante: competición ¿A ver qué pareja mete 6? Variante: una pareja o dos defiende.	5'
2	Repartir aros por el suelo y pasar justo cuando el compañero esté entrando en uno. Variantes: las mismas que antes cumpliendo esta norma.	5'

PARTE FUNDAMENTAL

3	Parejas, uno con balón botando, trata de entrar y salir de un aro que está girando hasta que se detenga. Cambiar Variantes: hacerlo entrando con los dos pies a la vez.	4'
4	Parejas. Relevos desde medio campo. Uno botando, llega cerca del aro se detiene y tira para volver a entregarle el balón a su compañero. Variantes: probar distintas zonas y tipos. Molestar a las otras parejas. Al final competición.	5'
5	Parejas, 1c1 con ligera ventaja para el atacante que tratará de parar cerca del aro y conseguir canasta. Cambiar.	5'
6	Cuartetos. 3c1 sin botar. Variantes: tirar sólo desde fuera.	5'
7	Cuartetos. 2c2 con dos aros en el suelo. Si entra en el aro deteniéndose, 1 punto. Si consigue canasta 2 puntos. Variantes: cambiar posición aros; jugar 2c2 libremente.	10'

PARTE FINAL

8	Equipos de 4. Un equipo ataca en las dos canastas frente a otro que reparte 2 jugadores en cada aro (4c2). Al segundo fallo (rebote o robo) se cambia: el equipo defensor pasa a atacar, el que atacó fuera y el que está fuera entra a defender.	10'
9	Oleadas de 4c4c4. Variantes: si consigue canasta tras parada, repite ataque. Sin botar.	

Evaluación: reunir al grupo para comentar brevemente cómo ha ido la sesión.

OBSERVACIONES: anotaciones del entrenador sobre la sesión con el objetivo de reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de la misma.

4) DISEÑO DE UN MICROCIclo.

Un microciclo equivale a una semana que normalmente abarcará de tres a cinco sesiones de entrenamiento y el partido de competición. Con esta periodicidad debemos revisar la programación, concretando lo que se va a trabajar en estas sesiones.

Las situaciones de juego nos pueden ayudar, como ya hemos indicado anteriormente. A continuación exponemos un ejemplo de un microciclo en iniciación:

MICROCIclo

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
Tiro	Tiro	Bote	
1c0	1c0	1c0	5c5
1c0	1c0	1c1	(partido)
1c0	1c1	1c1	
1c1	2c0	2c0	
1c1	2c1	2c2	
1c1	2c2	3c2	
2c2	2c2	3c3	

Obsérvese la evolución de las situaciones de juego de las más simples a las más complejas en cada sesión, y a lo largo del microciclo. Cada cierto tiempo, 2-4 semanas, y de forma cíclica debemos empe-

■ zar nuevamente el ciclo de evolución de situaciones, pero llegando al final del mismo a practicar situaciones más complejas.

Por tanto a cada situación de juego le corresponde una actividad (juego, ejercicio, etc.) que debería cumplir las características analizadas en el apartado 2. En cada ciclo evolución de situaciones, las actividades que vayamos desarrollando irán siendo cada vez más complicadas.

Los medios técnico-tácticos se irán entrenando en cada actividad diseñada para cada situación de juego. Es importante que dentro del entrenamiento integral, se controle y sistematice este aspecto. Cumpliendo algunas normas como evolucionar de los medios individuales a los colectivos, del ataque a la defensa, y todo ello de forma global, integrando todos los elementos en situaciones reales. En cada entrenamiento se puede polarizar la atención en un aspecto o medio técnico-táctico, pero sin dejar de entrenar los demás. Si seguimos la propuesta de programación a través de las situaciones de juego, nos será más fácil cumplir estos principios.

En iniciación, los microciclos los podemos hacer de ataque o de defensa; es decir podemos estar una o dos semanas centrándonos especialmente en el ataque o en la defensa. Por ejemplo facilitando las actividades a los atacantes, los objetivos, incentivos y conocimiento de resultados enfocados al ataque. Esto es debido a que no hay prisa en el aprendizaje y se necesita más tiempo para asimilarlos. A medida que se avanza en las etapas, estos ciclos de ataque-defensa se van reduciendo hasta que en la alta competición se pueden desarrollar ambos dentro, incluso, de una misma sesión.

5) DISEÑO DE UN MESOCICLO.

La unión de varios microciclos (entre dos y seis) forman un mesociclo que suele abarcar un mes aproximadamente. Como ya hemos indi-

cado, un ciclo de ataque o de defensa puede ir desde una sesión hasta tres microciclos. En iniciación es recomendable que estos ciclos sean lo más amplios posibles para facilitar los aprendizajes que pretendemos. Más adelante, la formación de los jugadores permitirá ir reduciendo la duración de estos bloques de contenidos.

En iniciación podemos introducir un ciclo de ataque y otro de defensa en un mesociclo. Los ciclos de ataque siempre durarán más que los de defensa por dos razones principalmente: por ser más motivante atacar y por ser más difícil, por su variedad y complejidad, aprender los gestos técnicos de ataque que de defensa.

En función del momento de la temporada, los contenidos de los mesociclos irán evolucionando desde los más simples a los más complejos y de los genéricos a los específicos. Debemos planificar no sólo los contenidos técnico-tácticos, sino también los físicos y psicológicos.

En la *tabla 5* presentamos un ejemplo de mesociclo en el que hay que tener en cuenta aspectos como:

- El número de sesiones cambiará en cada contexto adaptán-

dolas a las circunstancias.

- Los partidos deberían incluirse como sesiones de entrenamiento dentro de cada ciclo y con objetivos relacionados con los planteados en el mesociclo.

- Los ciclos de ataque y defensa podrán ser más de uno al mes, aunque lo recomendable en iniciación es este planteamiento para que se retengan mejor los aprendizajes.

- El ciclo de ataque siempre durará más que el de defensa tanto por la motivación como por requerir más tiempo por ser más difícil crear que destruir.

- En cada mesociclo debe existir una progresión de los contenidos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, desde los más simples y genéricos a los más complejos y específicos.

- A pesar de establecer unos objetivos/contenidos prioritarios, la globalidad debe imperar y por tanto trabajar todos los posibles. Por ejemplo en una sesión en la que el objetivo sea el bote, se realizarán todo tipo de actividades (1c0, 1c1, 2c2, etc.) y todo tipo de gestos, pero la motivación, los incentivos o los conocimientos de resultados irán orientados fundamentalmente al objetivo central.

MARZO					
⇒ Situaciones de juego: 2c2, 3c3, 4c4					
⇒ Cualidades Físicas: fuerza y flexibilidad					
⇒ Contenidos Técnico-Tácticos: <u>Ataque</u> : tiro y paradas, fijación y bloqueos. <u>Defensa</u> : contra tiro y bote, fijación y bloqueos					
CICLO DE ATAQUE			CICLO DE DEFENSA		
Nº Sesión	Físico	Técnico-táctico	Nº Sesión	Físico	Técnico-táctico
1	Fuerza	Tiro	10	A.G.	Contra tiro
2	Flexibilidad	Paradas	11	Flexibilidad	Contra bote
3	Resistencia	Tiro y paradas	12	Fuerza	Contra fijación
4	Velocidad	Bote y fijación	13	Velocidad	Contra bloqueos
5	Fuerza y flexibilidad	Bloqueos y tiro	14	Resistencia	2c1
6	Acondicionamiento general (A.G.)	Situaciones estratégicas	15	A.G.	Balance defensivo y posiciones en el campo
7	Velocidad	Contraataque	16	Fuerza y flexibilidad	Defensa en medio y todo campo
8	Resistencia	Pasar y jugar			
9	Fuerza	Sistema de juego			

▲ *Tabla 5. Ejemplo de mesociclo*

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, pudiendo el libro directamente a la propia editorial puedan conseguirlo al precio de 3.700 ptas. a pagar contra reembolso, corriendo la editorial con los gastos de envío por correo. Las peticiones, pueden realizarse por correo, teléfono, fax o correo electrónico.

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

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

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

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

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

6) DISEÑO DE UNA TEMPORADA.

Tradicionalmente, una temporada se ha dividido en tres periodos: preparatorio, de competición y de transición. Sin descartar totalmente este modelo de programación, la globalidad que exige el juego de baloncesto, particularmente en las categorías de iniciación sugieren que se realice una planificación a través de mesociclos, desglosando lo que se quiere conseguir cada mes.

A nivel técnico-táctico, se irán alternando ciclos de ataque y ciclos de defensa cuya duración variará en función del nivel de los jugadores. Por ejemplo, en benjamines se puede alargar hasta un mes para asentar los aprendizajes y porque no hay prisa en el proceso de enseñanza-aprendizaje a esta edad. Por el contrario, en senior estos ciclos de ataque y defensa pueden durar una sola sesión e incluso combinarse dentro de la misma. La evolución de un extremo a otro será, lógicamente, progresiva.

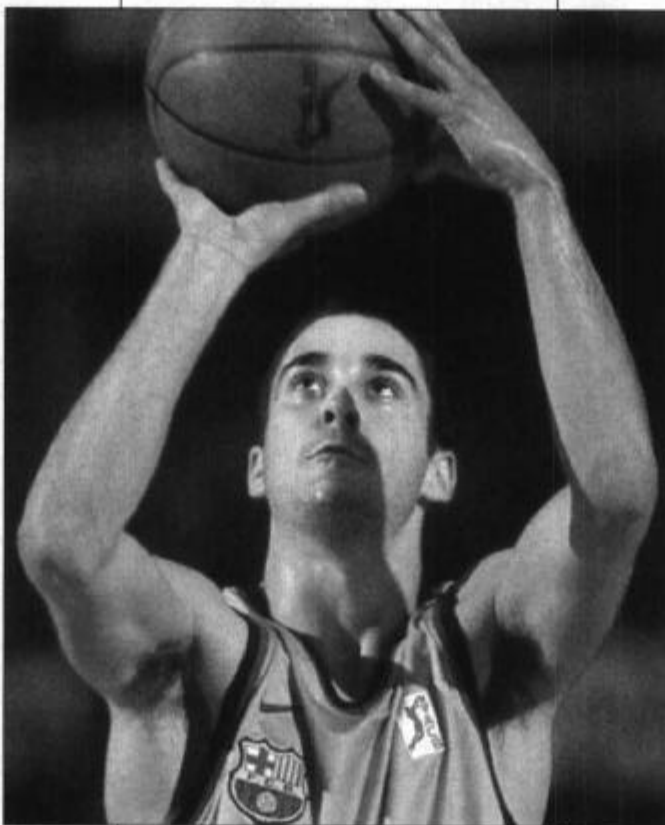
Centrándonos en la categoría que nos ocupa, proponemos un ejemplo de programación anual para infantiles. Queremos recordar que es una propuesta y que no debe copiarse literalmente, ya que en cada contexto se tendrán que hacer las modificaciones oportunas. Sin embargo, consideramos que puede ser una buena orientación para los lectores.

✓ *Programación anual en categoría infantil (12-14 años).*

La programación que presentamos a continuación en la categoría infantil es para chicos/as entre 12 y 14 años. Esta programación está realizada teniendo en cuenta que los jugadores ya han trabajado en años anteriores. Si esto no fuera así, debe-

ríamos adaptar la programación al nivel de nuestros jugadores/as.

Estamos en unas edades donde los jugadores han mejorado enormemente su capacidad de aprendizaje y análisis. El trabajo de medios técnico-tácticos se amplía pudiendo incidir en muchos más que en la



etapa anterior. Además, el trabajo técnico gana en importancia y, aunque su aplicación táctica en el juego siempre debe existir, podemos poner más énfasis en correcciones sobre la ejecución individual y colectiva de los jugadores/as.

Es una categoría difícil ya que supone el paso del minibasket al baloncesto por lo que hay que tener mucha paciencia con los jugadores/as. Pasamos de una categoría donde se domina el juego, y el material e instalaciones, a otra donde las canastas, el balón y el campo no se adaptan a las características psicoevolutivas de los niños/as por lo que la ejecución de los distintos medios técnico-tácticos se complica bastante. La

actuación del entrenador va a ser muy necesaria para que no se pierda motivación.

1) *Objetivos para la temporada.*

◆ *MOTRICES:*

▶ Continuar enriqueciendo la capacidad perceptivo-motriz de los chicos.

▶ Realizar especial hincapié en el trabajo de velocidad.

▶ Iniciar el trabajo de fuerza genérica.

▶ Desarrollar un trabajo de resistencia aeróbica en relación con su edad.

▶ Manejar ambas manos en gestos sencillos.

▶ Trabajar la flexibilidad de forma regular.

◆ *APECTIVO-SOCIALES:*

▶ Mantener la cohesión del grupo.

▶ Intentar que todos los jugadores se sientan partícipes dentro del equipo.

▶ Inculcar respeto por los compañeros, adversarios y árbitros.

▶ Fomentar el buen ambiente del grupo dentro

y fuera de los entrenamientos.

▶ Promover hábitos saludables.

◆ *COGNITIVOS:*

▶ Desarrollar la capacidad de tomar decisiones dentro y fuera del terreno de juego.

▶ Buscar actividades en las que el jugador desarrolle sus capacidades de forma autónoma.

▶ Permitir que el jugador participe en el proceso de enseñanza-aprendizaje expresando sus opiniones.

▶ Conocer las reglas básicas del juego.

◆ *TECNICO-TÁCTICOS:*

▶ Conocer y trabajar todos los puestos específicos.

▶ Aprendizaje y perfeccionamiento de los medios individuales de ataque y de defensa.

- Desarrollar algunas posibilidades de los medios colectivos básicos.

ATAQUE: pase y progresión, aclarados, fijaciones y bloqueos.

DEFENSA: situación en el campo en función del balón, ayudas.

- Iniciar en el juego colectivo complejo.

ATAQUE: contraataque organizado, sistemas de juego simples, fomentar el juego rápido.

DEFENSA: balance defensivo, defensa individual en medio campo, inicio de la defensa individual en todo el campo.

- Jugar un mínimo de 35 partidos.

2) Contenidos.

● MEDIOS T-T INDIVIDUALES DE ATAQUE:

—TIRO: estándar, suspensión, entradas (todas las variantes).

—BOTE: manejo, velocidad, protección, cambios de dirección (todas las variantes).

—PARADA: un tiempo, dos tiempos, pivote.

—ARRANCADA: directa, cruzada (todas las variantes en diferentes posiciones).

—REBOTE: trabajo global desde diferentes posiciones.

—FINTAS: se trabajarán con cada medio.

—DESPLAZAMIENTOS SIN BALÓN: movimientos de recepción, técnica de carrera, etc.

● MEDIOS T-T INDIVIDUALES DE DEFENSA:

—CONTRA BOTE: antes, durante y después.

—CONTRA TIRO: diversos tipos.

—CONTRA PASE.

—CONTRA FINTA.

—CONTRA JUGADOR SIN BALÓN: exteriores e interiores.

—REBOTE.

—FINTAS: desarrolladas en cada medio.

—POSICIÓN, POSTURA Y DESPLAZAMIENTOS: en cada medio.



● MEDIOS T-T COLECTIVOS BÁSICOS DE ATAQUE:

—PASE Y RECEPCIÓN.

—PASE Y DESPLAZAMIENTO: pase y progresión; pase, progresión y regreso; pase y alejamiento.

—FIJACIÓN DEL IMPAR: desde diferentes posiciones.

—ACLARADO: desde diferentes posiciones.

—BLOQUEO: directo o indirecto.

SEPTIEMBRE	OCTUBRE
<p>Técnico-táctico: Repasar contenidos del año anterior Evaluar la capacidad individual y colectiva de los jugadores.</p>	<p>Físico: evaluación inicial, resistencia, velocidad. Técnico-tácticos individuales: evaluación, ataque (tiro, bote, paradas), defensa (contra balón y sin balón). T-T. colectivos básicos: ataque (pase y recepción, pase y progresión, fijación), defensa (posición en el campo). T-T. colectivos complejos: ataque (contraataque y pasar y jugar), defensa (individual medio campo). S.J.: 1c0, 1c1, 2c2.</p>
NOVIEMBRE	DICIEMBRE
<p>Físico: acondicionamiento general T-T individuales: ataque (idem, arrancadas, rebote, desplazamientos), defensa (idem, bote, tiro). T-T colectivos básicos: ataque (idem, aclarado, bloqueos), defensa (idem, pase y ayudas). T-T colectivos complejos: ataque (idem y pasar y bloquear) defensa (idem). S.J.: 1c1, 2c2, 3c3.</p>	<p>Físico: idem y test. T-T. individuales: ataque (tiro, bote), defensa (bote). T-T. colectivos básicos: ataque (pase progresión, fijaciones y bloqueos), defensa (idem, recepción, contra progresiones). T-T. colectivos complejos: ataque (idem y sistema de juego sencillo), defensa (idem, sistema de ayudas). S.J.: Idem.</p>
ENERO	FEBRERO
<p>Físico: resistencia y flexibilidad. T-T. individuales: ataque (tiro, bote, paradas), defensa (bote, tiro). T-T. colectivos básicos: ataque (bloqueos), defensa (contra bloqueos). T-T. colectivos complejos: ataque (idem), defensa (individual medio y todo campo). S.J.: 3c3, 4c4.</p>	<p>Físico: velocidad y flexibilidad. T-T. individuales: ataque (arrancadas, rebote), defensa (contra fintas, rebote). T-T. colectivos básicos: ataque (pase y progresión, aclarados), defensa (pase y recepción, aclarados). T-T. colectivos complejos: ataque (contraataque, pasar y jugar), defensa (balance, posiciones en el campo en medio y todo). S.J.: 4c4, 5c5.</p>
MARZO	ABRIL
<p>Físico: fuerza y flexibilidad. T-T. individuales: ataque (tiro, paradas), defensa (tiro, bote). T-T. colectivos básicos: ataque (fijación, bloqueos), defensa (fijación, bloqueos, 2c1). T-T. colectivos complejos: ataque (pasar y bloquear y sistema de juego), defensa (idem). S.J.: 4c4, 5c5.</p>	<p>Físico: velocidad. T-T. individuales: ataque (arrancadas, bote), defensa (rebote). T-T. colectivos básicos: ataque (bloqueos), defensa (bloqueos, 2c1). T-T. colectivos complejos: ataque (contraataque y sistema de juego), defensa (individual medio campo). S.J.: 5c5.</p>
MAYO-JUNIO	
<p>Físico: acondicionamiento general. T-T. individuales: ataque (tiro, bote, paradas), defensa (postura-posición, bote, tiro). T-T. colectivos básicos: ataque (bloqueos, fijación), defensa (pase-recepción, ayudas). T-T. colectivos complejos: ataque (contraataque, pasar y bloquear), defensa (individual). S.J.: 1c0, 5c5.</p>	

▲ Tabla 7. Ejemplo de organización temporal en infantiles

● MEDIOS T-T COLECTIVOS BÁSICOS DE DEFENSA:

—POSICIÓN DEL JUGADOR EN FUNCIÓN DEL BALÓN: en diferentes puestos.

—AYUDA Y RECUPERACIÓN: contra diferentes medios.

● MEDIOS T-T COLECTIVOS COMPLEJOS:

—CONTRAATAQUE: primer pase, ocupación de espacios y finalización.

—DEFENSA INDIVIDUAL: medio y todo campo con sistema de ayudas simple.

—SISTEMAS DE JUEGO SEMIESTRUCTURADO: pasar y jugar, pasar y bloquear.

—SISTEMA DE JUEGO SIMPLE EN ATAQUE POSICIONAL: todos los jugadores deben pasar por todas las posiciones.

—TRANSICIONES: permanecer activos durante las fases de ataque-defensa y defensa-ataque.

● SITUACIONES ESTRATÉGICAS SENCILLAS:

—SAQUES DE BANDA Y FONDO.

—SITUACIONES DE FINALES DE PARTIDO. Ganando de poco, perdiendo de poco o con empate.

—CONTROL DEL RITMO DEL PARTIDO.

—DEFENSA CONTRA UN BUEN PIVOT.

—DEFENSA CONTRA UN BUEN TIRADOR.

—DEFENSA CONTRA UN BUEN PENETRADOR.

—DEFENSA CONTRA SAQUES DE FONDO.

—SALTO ENTRE DOS.

—SALIDA DE PRESION.

—JUGADAS DE PIZARRA EN ATAQUE Y DEFENSA.

3) Organización temporal: tabla 7.

A partir de aquí iríamos desarrollando cada mes tal como hemos visto en el apartado 5 (diseño de un mesociclo). A modo de ejemplo y para aclarar un poco más diseñamos los primeros meses de esta programación: tabla 8.

4) Evaluación.

La evaluación es uno de los apartados más difíciles y comprometidos de la programación. Hemos comentado que debemos olvidar antiguos planteamientos en los que sólo evaluábamos el ámbito motriz del jugador. A modo de empleo podemos citar algunos instrumentos que podemos utilizar en función del ámbito que queramos evaluar:

✓ *Cognitivo*: cuestionarios y entrevista.

✓ *Afectivo*: observación, listas de control y sociogramas.

✓ *Motriz*: mediciones corporales, test físicos y técnico-tácticos, pruebas motrices. □

SEPTIEMBRE

Situaciones de juego: 1c0, 2c2.

Físico: evaluación inicial, acondicionamiento general.
Técnico-Táctico: repaso de lo del año anterior.

OCTUBRE

⇒ Situaciones de juego: 1c0, 1c1, 2c2

⇒ Físico: evaluación inicial, resistencia y velocidad

⇒ Técnico-Tácticos: evaluación. Ataque: tiro, bote, paradas, pase recepción, pase progresión y fijación.
Defensa: contra balón, sin balón y posiciones en el campo.

CICLO DE ATAQUE			CICLO DE DEFENSA		
Nº Sesión	Físico	Técnico-táctico	Nº Sesión	Físico	Técnico-táctico
1	Test y resistencia	Tiro	10	Resistencia	Defensa contra hombre con balón
2	Test y velocidad	Bote paradas	11	Velocidad y flexibilidad	Defensa contra hombre sin balón
3	Test y resistencia	Pase y recepción	12	Fuerza y flexibilidad	Posiciones en el campo
4	Test, fuerza y flexibilidad	Pase y progresión	13	Resistencia	Posiciones en el campo
5	Resistencia	Fijaciones	14	Velocidad	Defensa individual medio campo
6	Velocidad	Contraataque	15	A.G.	Defensa hombre balón
7	Resistencia	Pasar y jugar	16	Velocidad y resistencia	Defensa hombre sin balón
8	Flexibilidad y velocidad	Bote, paradas y tiro			
9	A.G.	Pase recepción y pase progresión			

NOVIEMBRE

⇒ Situaciones de juego: 1c1, 2c2, 3c3

⇒ Físico: acondicionamiento general

⇒ Técnico-Táctico: Ataque: arrancadas, rebote, desplazamientos, aclarado y bloqueos.

Defensa: contra bote y tiro, contra aclarados y bloqueos.

CICLO DE ATAQUE			CICLO DE DEFENSA		
Nº Sesión	Físico	Técnico-táctico	Nº Sesión	Físico	Técnico-táctico
1	A.G. (resistencia)	Tiro y paradas	10	A.G. (velocidad)	Defensa contra hombre balón y contra bote
2	A.G. (fuerza)	Bote y arrancadas	11	A.G. (resistencia)	Defensa contra hombre sin balón y contra pase
3	A.G. (velocidad)	Rebote y desplazamientos	12	A.G. (fuerza)	Defensa del tiro y rebote
4	A.G. (flexibilidad)	Pase recepción y pase y progresión	13	A.G. (velocidad)	Posiciones en el campo y contra aclarados
5	A.G. (resistencia)	Fijaciones y aclarados	14	A.G. (flexibilidad)	Ayuda y recuperación y contra bloqueos
6	A.G. (velocidad)	Bloqueos	15	A.G. (resistencia)	Contra aclarados y bloqueos
7	A.G. (resistencia)	Contraataque y pasar y jugar	16	Velocidad y resistencia	Defensa en medio campo
8	A.G. (fuerza)	Pasar y bloquear			
9	A.G. (flexibilidad)	Situaciones estratégicas			

▲ Tabla 8.



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



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



UN ÉXITO SIN PE

Algo más de 300 entrenadores asistieron al "VI Clínic Internacional Raimundo Saporta" que se celebró en Madrid durante los días 22 y 23 de diciembre del pasado año. El tema monográfico a tratar era de los que llamaban la atención: "**Entrenamiento para jóvenes**", así como el cartel de conferenciantes: **Sergio Scariolo**, entrenador del Real Madrid; **Moncho Monsalve**, entrenador ACB de reconocido prestigio; **Miguel López Abril**, ex jugador internacional y en la actualidad

entrenador en la importante cantera del Barcelona; **Chema Buceta**, ex seleccionador nacional femenino y uno de los psicólogos deportivos más preparados y de más prestigio internacional; y como gran novedad la presencia de **Maurizio Mondoni**, instructor internacional de la FIBA y responsable del sector minibasket en la Federación Italiana.

El clínic no tuvo desperdicio y quizás ha sido la vez que más éxito ha tenido, a nivel de expectativas entre los entrenadores asistentes.



▲ Anton Comas con la señora Saporta en el acto de cierre del Clínic.

tra zonas en categorías de formación". Pero donde la cita técnica dio su "do de pecho" fue en las charlas de Mondoni, un personaje cuya presencia había levantado expectación a través de los muchos artículos publicados en nuestra revista en los últimos años, sobre la metodología de formación de jóvenes jugadores. Habló sobre "iniciación al juego" y "ejercicios para jóvenes: prioridades". A destacar el buen "feeling" con todos los presentes, la gran capacidad de comunica-



▲ El instante de la inauguración, con la presencia de Antonio Guerrero, subdirector del CSD, junto con López Abril y Mondoni.



▲ Todos los conferenciantes juntos: Buceta, López Abril, Mondoni, Scariolo y Monsalve.

Scariolo habló sobre "trabajo específico con jugadores jóvenes"; López Abril disertó sobre: "ejercicios para un basker rápido"; Buceta dio todo el énfasis posible a su charla sobre "aspectos psicológicos del entrenamiento con jóvenes"; y Monsalve estuvo, como siempre, brillante en su disertación sobre "ataque con-



▲ Chema Buceta durante su intensa conferencia.

RECEDENTES



▲ Moncho Monsalve y los conceptos que hay que transmitir a los jóvenes.



▲ Scariolo en acción: ideas para crear jugadores con talento.



▲ López Abril dando alas en los entrenamientos con su basket rápido.



▲ Todos juntos, conferenciantes y los jugadores que ayudaron en las demostraciones.



▲ Un aspecto del repleto pabellón del CSD.

ción y la capacidad de hacer brillantes hasta los ejercicios más simples. Sobre todo nos transmitió un mensaje claro: método para formar a los jóvenes y no quemarlos en aras a victorias que, en estas edades, no tienen mayor importancia.

En la inauguración del Clínic estuvo presente Don Antonio Guerrero, subdirector general del CSD junto con Anton Comas, Presidente de la Aeeb. En la clausura, en la que se dedicó un homenaje a Don Raimundo Saporta, estuvo presente Doña Arlette Politti, viuda Saporta, que cada año tiene el detalle de estar presente en la ceremonia de un acto que, de una forma sencilla y modesta pero sincera, recuerda la figura de su esposo.

Agradecer, finalmente, la colaboración de los jugadores juniors del Real Madrid y de los preinfantiles del Colegio Estudios de Madrid que contribuyeron con éxito a que las charlas tuvieran gran brillantez. □

Por el Gran Cañón del Colorado

VIII Viaje a los EE.UU

Como ya viene siendo habitual en los últimos años, la AEEB organizó a principios del mes de diciembre el VIII viaje a los EE.UU. Una cincuentena de viajeros salieron de Madrid y Barcelona para encontrarse en Frankfurt y partir todos juntos hacia Las Vegas, la primera escala baloncestística del viaje.

Además de baloncesto, la mayoría del grupo disfrutó de un interesante viaje en avioneta sobrevolando una de

las mayores maravillas naturales del planeta, el Gran Cañón del Colorado. Una visita a la Universidad de Nevada-Las Vegas se completó con la asistencia a un interesante entreno de las "Ladies Rebels", el equipo femenino de dicha universidad que participa en la

competición universitaria. Durante una dos horas se presenció un intenso entreno en el que se trabajó especialmente la defensa zonal "2-3" dirigido por la entrenadora principal Regina Miller, y en el que pudimos ver en acción a una de las jugadoras más completas del campeonato universitario femenino, la alemana Linda Fröhlich. Una vez acabado el entrenamiento, y con la ayuda de Brenda Pantoja, una de las entrenadoras ayudantes, los



▲ Foto de grupo en Las Vegas (arriba) y durante el partido Sacramento-San Antonio (abajo).



asistentes pudieron intercambiar impresiones sobre lo que se había visto sobre la cancha de entrenamiento.

Una vez gastados unos cuantos dólares en los casinos de Las Vegas, la expedición se puso en camino hacia San Francisco, la segunda etapa.



▲ Un momento del entrenamiento de las "Ladies Rebels".



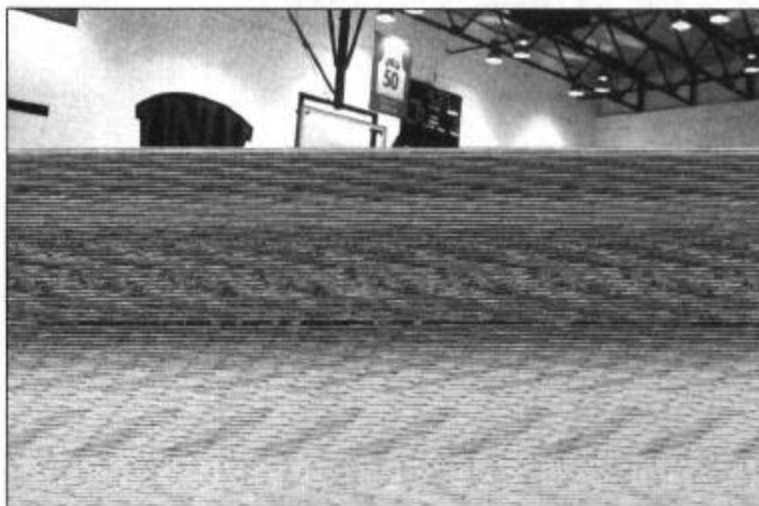
▲ El presidente de la Aeeb con la entrenadora Regina Miller.

Después de tener algo de tiempo libre para visitar y pasear por los lugares más emblemáticos de San Francisco y sus alrededores (el Pierce 39, Chinatown, Alcatraz, Sausalito...), en Oakland pudimos

VIII Viaje a los EE.UU

disfrutar de otro encuentro de la auténtica NBA: los Golden State Warriors (unos de los equipos con peor balance de la liga) se impusieron en un gran partido, con prórroga incluida, por 125 a 122 a los vigentes

➡ Sin casi tiempo para dejar las maletas, el grupo se dirigió hacia Sacramento para ver un partido que se prometía muy interesante, los Kings de Sacramento, líderes del grupo del Pacífico, contra los penúltimos campeones de la NBA, los Spurs de San Antonio. Ni que decir tiene que se vio un partido que cumplió con las expectativas debido a la calidad de los dos equipos (Williams, Webber, Stojakovic, Duncan, Robinson...) y a la emoción en el marcador que concluyó con la victoria de los Kings por 81 a 75.



▲ Otro momento del entrenamiento de las chicas de UNLV.



▲ Un partido con grandes emociones: Warriors-Lakers (Fotos: Raquel Comas).

campeones de la NBA, Los Angeles Lakers. Destacar la increíble actuación particular de Jameson y de K. Bryant consiguiendo anotar cada uno de ellos la friolera de 51 puntos.

Finalmente pudimos presenciar un partido universitario femenino en la Universidad de San José, que enfrentó a las locales con la Universidad de Utah, y ya se nos acabó el tiempo y de nuevo vuelta a casa con la ilusión de poder repetir viaje la próxima temporada. □

Asistencia Técnica:
Viajes Aliguer



COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



CLINIC
"MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes
BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC
"COSTA BRAVA"

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

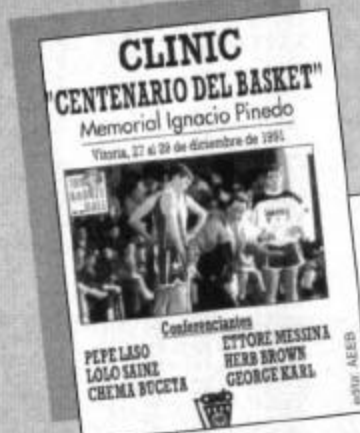
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC
"FINAL FOUR"

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC
"CENTENARIO DEL BASKET"

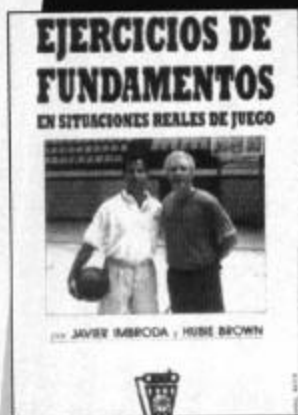
Conferenciantes
ETTORE MESSINA
LOLO SAINZ
HERB BROWN
GEORGE KARL
PEPE LASO
CHEMA BUCETA

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN

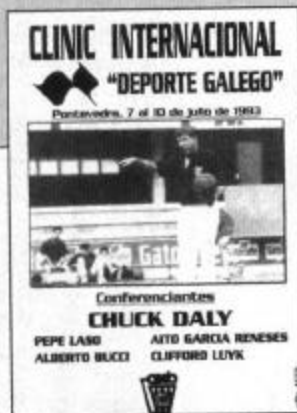
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

CHUCK DALY

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

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciantes

PAT RILEY

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

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

Los aspectos fundamentales para defender el bloqueo directo, dobles bloqueos, bloqueos ciegos, bloqueo indirecto, son:

- 1) Comunicación
- 2) Intuición
- 3) Anticipación
- 4) Intensidad
- 5) Deseo

Situaciones de 2c2: bloqueo directo e indirecto

Por Eduard Torres

(Entrenador Caprabo Lleida)

DEFENSA

En los bloqueos verticales, *diagrama 1*, las normas defensivas son:

■ Mostrar defensa física. Utilizar el cuerpo para no permitir al atacante ir donde desea.

■ Si el defensor pasa a través, cambiar la orientación del bloqueo. Por lo tanto el defensor del jugador bloqueado "se mete en el cuerpo" del atacante y le persigue.

- El defensor del bloqueador



DIAGRAMA 1

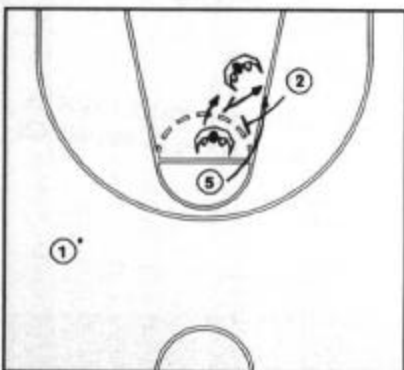


DIAGRAMA 2

debe aguantar con un brazo y poner el otro en la línea de pase. Si el atacante juega "Curl" (rizo), debe poner el cuerpo. Dar medio segundo al compañero que persigue para recuperar.

En los bloqueos ciegos, *diagrama 2*, las normas defensivas que utilizamos son:

■ Trampa ofensiva: el pivot bloquea al defensor del alero si existe el body check.

■ Empujar al defensor del bloqueador contra el pivot.

En los bloqueos consecutivos

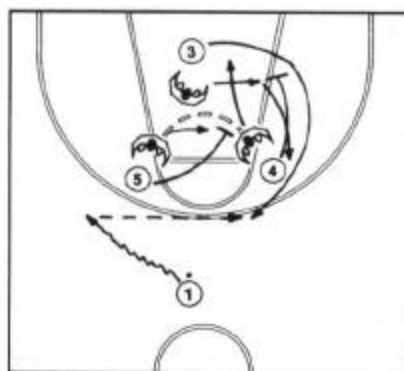


DIAGRAMA 3

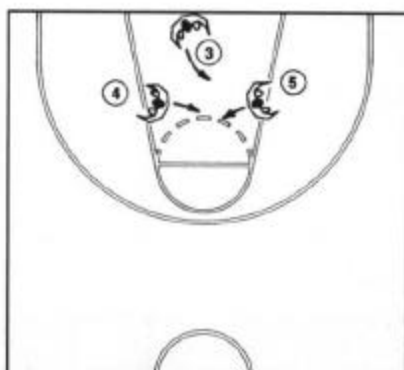


DIAGRAMA 4

verticales, *diagrama 3*, las normas defensivas son:

■ El defensor del primer bloqueador empuja al bloqueador contra el atacante.

■ El segundo bloqueador realiza el mismo trabajo que el

bloqueo indirecto horizontal.

En los bloqueos consecutivos horizontales, *diagrama 4*, las normas son:

■ Defensor del alero detrás del atacante.

■ Pivots abiertos dentro de la zona.

■ Defensor del alero se mete en el cuerpo del defensor.

■ Defensor del pivot realiza el mismo trabajo descrito al inicio.

En el doble stack, *diagrama 5*, las normas son:

■ El pivot exterior saca el cuerpo para cambiar la trayectoria del tirador.

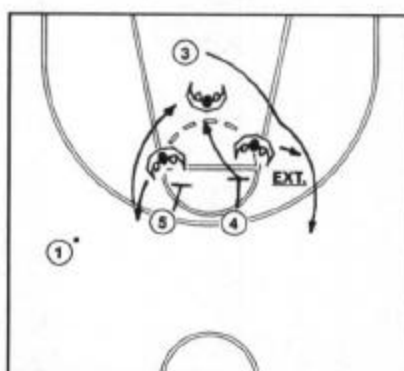


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

■ El pivot interior realiza el mismo trabajo descrito para el último bloqueador.

■ El pivot interior defiende el primer pivot que continua.

En los bloques indirectos, externo-interno, *diagrama 6*, seguimos estas pautas:

■ El defensor del alero empuja al bloqueador contra el tirador.

■ El defensor del pivot pasa el cuarto hombre para anticipar dada la poca movilidad del pivot.

■ Opción de cambio. Realizarlo cuando se chocan ambos defensores.

Cuando se realizan tres bloques consecutivos, *diagrama 7*, adecuada-



mos de la siguiente manera:

■ Cambio entre los jugadores exteriores.

■ Body check a el cambio.

■ Obligaremos al atacante a cambiar su trayectoria.

En el bloqueo indirecto horizontal exterior-interior, *diagrama 8*, aplicamos las siguientes normas:

■ Defensor del alero se mete delante de su hombre y lo empuja hacia la línea de fondo.

■ El defensor del pivot realiza el body check y lo manda hacia arriba.

■ Si es necesario body check del alero.

En el bloqueo horizontal + vertical, *diagrama 9*, las normas son:

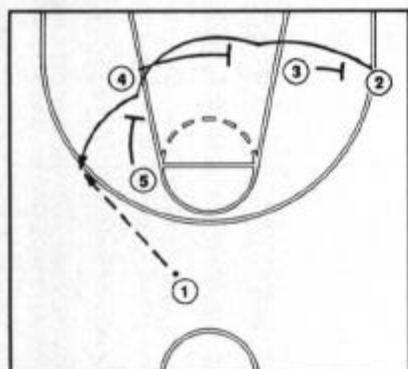


DIAGRAMA 7

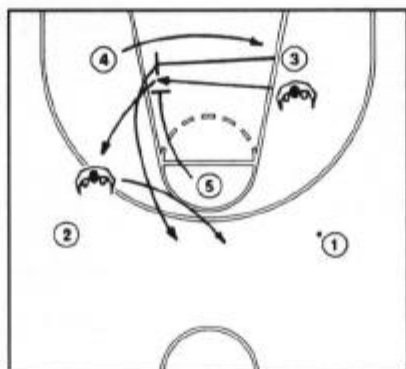


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11

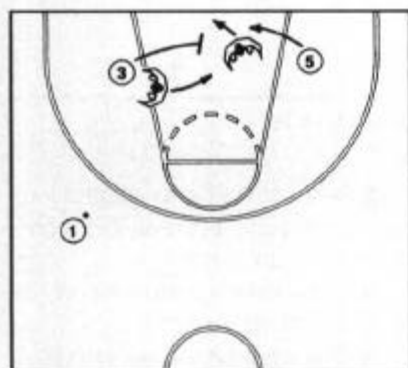


DIAGRAMA 8

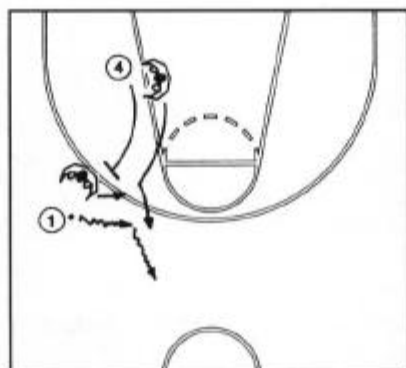


DIAGRAMA 10

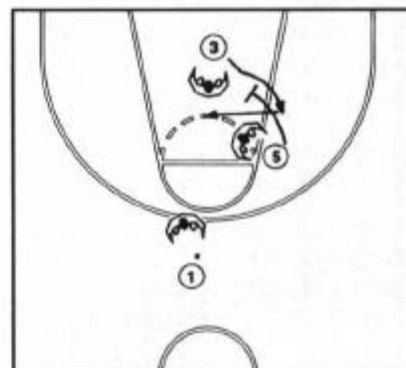


DIAGRAMA 12

- Defensor del tirador por delante.
- Cambio entre los exteriores cuando el defensor del tirador realiza body check al pivot y llega tarde.

En los **bloqueos directos**, *diagrama 10*, aplicamos lo siguiente:

- Crear un mecanismo que cree confusión en el ataque: cambiar.
- Defensor del pivot "presiona la columna vertical del bloqueador".
- Salir agresivo al cambio. Obligar al atacante a volver sobre sus pasos.
- Si el pivot continúa al perímetro, el defensor puede ser agresivo, ya que el pivot no botará por miedo a la pérdida del balón y además si es agresivo dificulta el tiro.



DIAGRAMA 13

- Si se desplaza al poste bajo simulando la falta de ataque.
- Si el defensor exterior se coloca por delante en el poste bajo y hay pase lob, el pivot del lado contrario salta con el balón en el aire (2c1), *diagrama 11*. Si el balón sale fuera deshacemos el cambio.

ATAQUE

En el **bloqueo indirecto vertical**, *diagrama 12*, las normas ofensivas son:

- Actividad del tirador.
- El pivot se hace grande. Ir a bloquear al defensor.



- El tirador realiza pasos cortos y rápidos.
- Si el defensor persigue; rodear y bloquear al pivot que sale al camino.

En el **bloqueo horizontal por la línea de fondo**, las normas son:



DIAGRAMA 14

- Realizar un bloqueo directo después de la salida del bloqueo indirecto, *diagrama 13*.
- Si el alero ataca línea de

fondo y el pivot ayuda, continuación, *diagrama 14*.

En el **bloqueo ciego**, *diagrama 15*, las normas son:

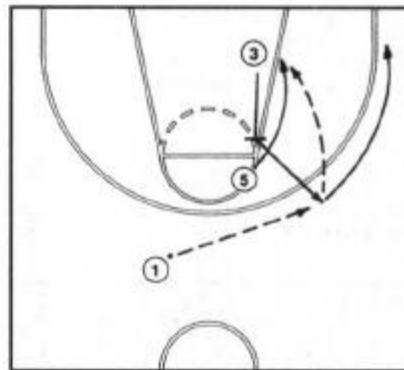


DIAGRAMA 15

- Después de pasar dentro, ir a la esquina (abrir el campo); luego: postear o pick & roll.
- El pivot debe perder la ventaja dentro de la zona.
- El pivot debe recular con el bote. □

Conceptos defensivos

Cuando intentamos organizar nuestra defensa solemos establecer unos conceptos básicos prioritarios:

- La defensa es el argumento que tenemos los entrenadores para tener controlado a nuestro equipo.

- Con la defensa se puede hacer un buen campeonato, con el ataque se pueden ganar algunos partidos.

- Con el trabajo defensivo estoy hablando de ataque porque obligo a mis jugadores a enfrentarse a situaciones reales. La defensa es el mejor medio de trabajar el ataque.

- A través de una buena defensa individual se pueden hacer otros tipos de defensa.

- Creer en lo que estamos haciendo. Si creemos lo podemos transmitir.

- Es difícil perder si evitamos canastas fáciles:

- ✓ Canastas de contraataque.
- ✓ Penetraciones y bandejas en el 5c5.
- ✓ Segundos tiros.

La defensa del contraataque comienza en nuestro propio ataque. Si realizamos un buen tiro estaremos todos preparados para defender el contraataque. Todos podrán asumir, porque están preparados para asumir sus responsabilidades. Desde que el balón sale de la mano del tirador, hasta que pega en el aro y realiza la trayectoria descendente ganamos un segundo para asumir las responsabilidades.

Los pivots son los más importantes. Sus responsabilidades son:



- Ir siempre al rebote ofensivo, porque conseguiremos evitar el contraataque. Además consigo canastas fáciles, provocho faltas personales y aumento la confianza de mis tiradores.

- Si no consiguen el rebote ofensivo hay que ganar otro segundo. El pivot que está cerca del balón, debe presionar.

- ✓ Puede hacerlo orientándole hacia un lado y presionarle con los brazos y su bote.

- ✓ Si es el base al que tenemos que defender, presionaremos su desplazamiento cuando tenga el balón en su posesión.

Los jugadores deben leer el ataque y tomar decisiones en defensa

- El scouting siempre va detrás de las decisiones del jugador. Lo primero que tiene que existir es igualdad numérica. Si tenemos que realizar relevos se realizan.

- Los pivots esperan en la línea de 6,25 mts.

Por Luis Casimiro

Entrenador Pamesa Valencia

Los bases deben actuar de la siguiente manera:

- Efecto "muro". Obligar al atacante a ponerse de espaldas, *diagrama 1*.

- Intensificar la presión en la línea de medio campo para provocar campo atrás.

- Si existe un pase para que suba el balón un escolta, el base debe cerrar los espacios, *diagrama 2*.

Los escoltas deben:

- Ser los primeros que se desplazan hacia atrás en cuanto el balón sale de las manos del tirador. Nosotros somos los responsables de exigir que bajen a defender.

- Posibles relevos con el base, si éste realiza una bandeja.

Los aleros dependen de sus características. Si tienen vocación de rebote ofensivo, le podemos dejar ir; sino tendrán que bajar a defender.

EJERCICIOS

Los realizamos para:

- 1) Para cambiar la mentalidad de ataque a defensa.
- 2) Tácticos.

En el *diagrama 3* efectuamos un

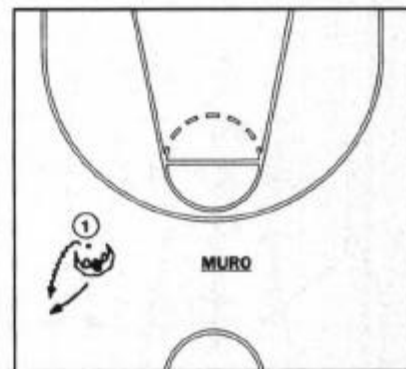


DIAGRAMA 1

3c0 a la ida y 2c1 a la vuelta.
Presionar la balón en cuanto tira.

En el *diagrama 4*, realizamos un 2c1 + 1. Trabajo del segundo defensor para recuperar rápido.

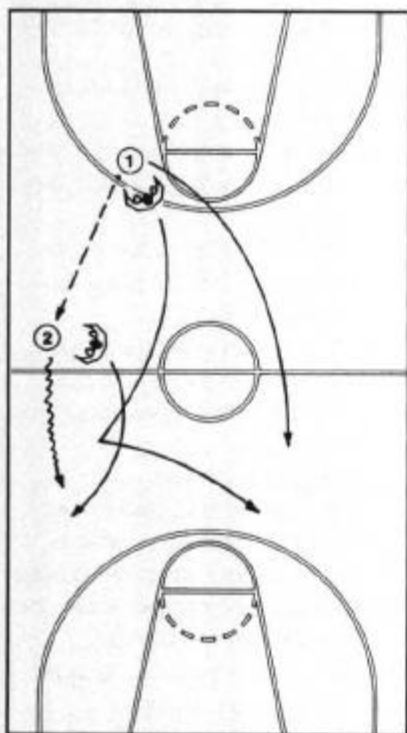


DIAGRAMA 2

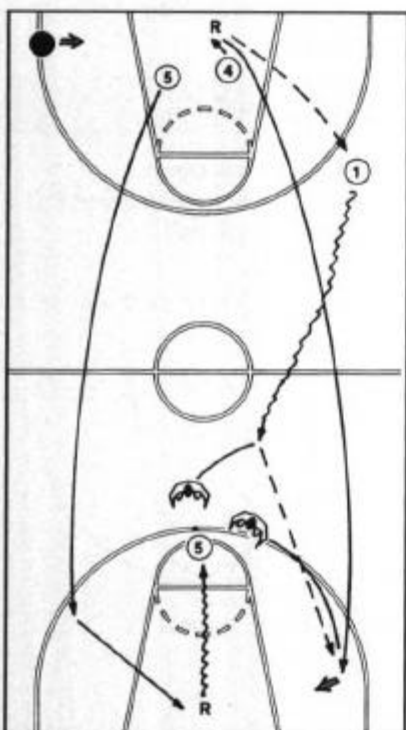


DIAGRAMA 3

Trabajo de fintas del primer defensor.

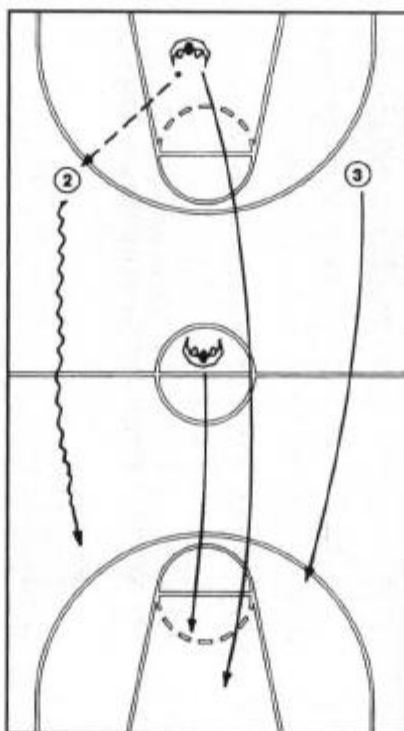


DIAGRAMA 4

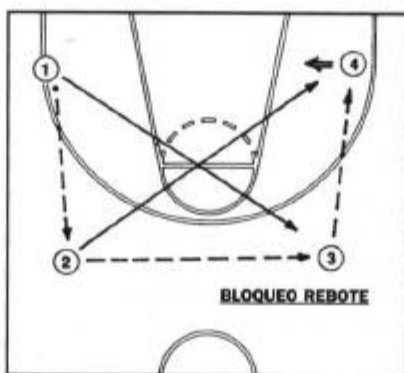


DIAGRAMA 5

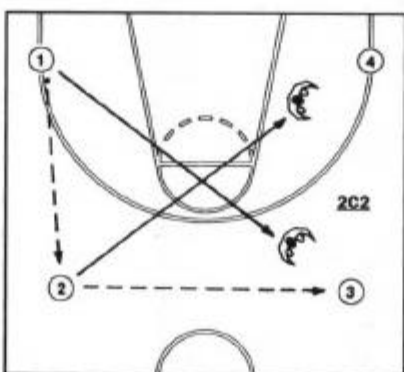


DIAGRAMA 6

En el *diagrama 5* se trabaja sobre el cierre rebote + 2c2. El pase largo es ideal para el 5c5. El balón ya no lo tiene el base.

En el *diagrama 6* realizamos un 2c2 + 2c2. En el siguiente ejercicio, *diagrama 7*, trabajamos un 2c2 + 1 de apoyo.

■ Si conseguimos que el atacante de dos botes, podemos parar la penetración. Si nos ataca con un bote perderemos toda nuestra ventaja.

■ Debemos dar un paso desde el lado de ayuda con cada bote de penetración.

■ La recuperación defensiva $\frac{3}{4}$ partes de la distancia se debe realizar a 200 por hora y el otro cuarto de la distancia a pasos defensivos con fintas.

Recordar que la clave de un equipo son los jugadores. Los jugadores harán lo que quieran de un equipo. Un ejercicio mediocre puede ser un gran ejercicio; dependemos de los jugadores.

Con este ejercicio, *diagrama 8*, trabajamos un 4c0 a la ida y 2c2 a la vuelta. El tirador y el pasador son los que defienden a la vuelta.

Recordar que la peor situación para defender el contraataque es tras balón perdido de nuestro ataque. Para recordarlo, trabajamos con los siguientes ejercicios.

En el *diagrama 9*, realizaremos un 3c3 ida y vuelta. El equipo que coge el rebote ataca. El otro equipo defiende.

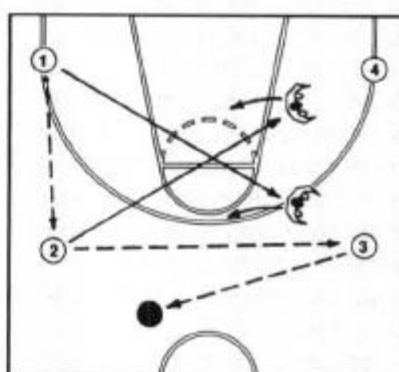


DIAGRAMA 7

En el *diagrama 10*, jugamos 3c4 ida y vuelta. Ante una recuperación defensiva, trabajaremos hasta anotar.

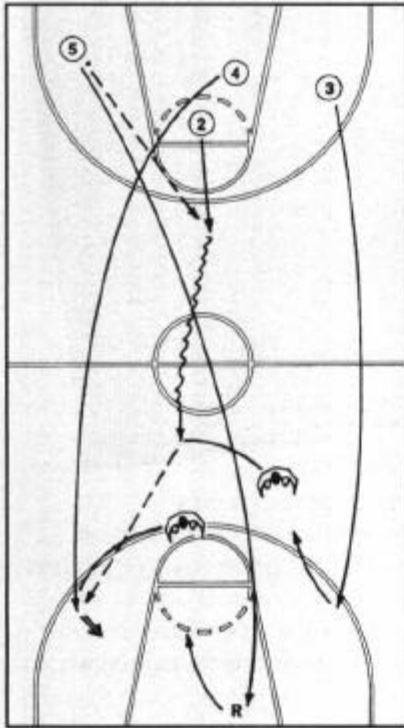


DIAGRAMA 8

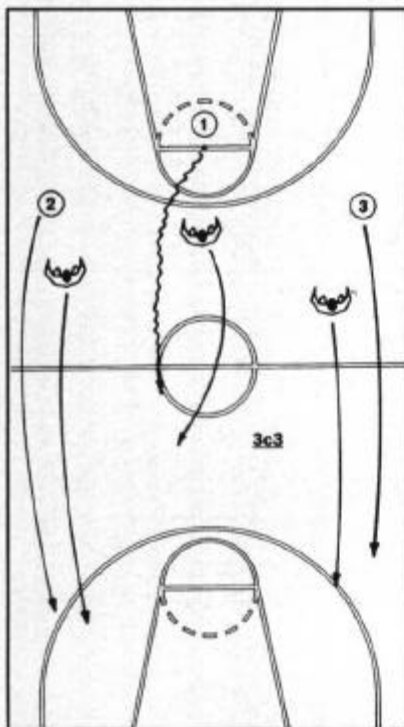


DIAGRAMA 9



medio campo + 5c3. Los jugadores del centro corren siempre. Después de atacar, siempre defendiendo.

Para crear más presión en nuestros jugadores, evolucionamos el ejercicio con las siguientes variantes:

a) 4c4 (12 jugadores). Repetir dos veces no más de minuto y medio cada vez.

b) 5c4+1. Tira un alero. El alero contrario tira desde la línea de fondo.

c) 5c5 en oleada (corriendo desde un lado al otro del campo). Esta es la situación más real de partido. □

Finalmente utilizamos un contraataque de 10 con las siguientes normas, *diagrama 11*: 3c3 en



DIAGRAMA 10

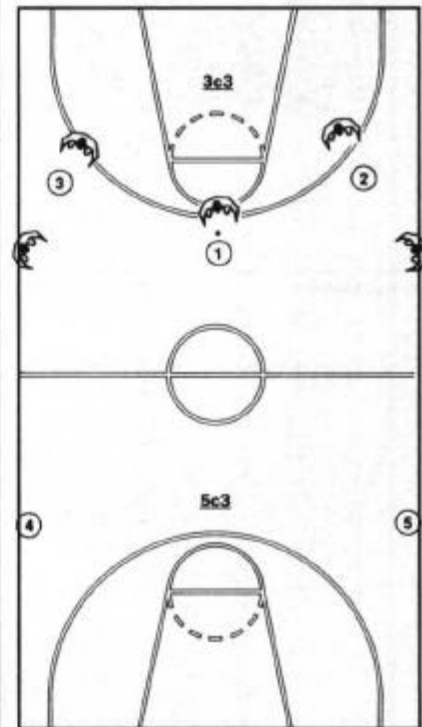


DIAGRAMA 11

Ejercicios de trabajo sin defensa

Por Miguel López Abril

(Entrenador cadete F.C. Barcelona)

Iniciamos esta sesión de ejercicios sin defensa con un 2c0 en el que trabajamos el pase, el corte y las fintas de recepción. En el *diagrama 1*, (1) con balón comienza un bote de división para crear peligro y mejorar las líneas de pase. (2) realiza fintas de recepción hasta que recibe de (1), que a su vez realiza una finta previa antes de cortar. Seguidamente (2) realiza el mismo trabajo de dividir para mejorar las líneas de pase y pasar a (1).

En el siguiente ejercicio, *diagrama 2*, jugamos un bloqueo directo con continuación. Este ejercicio lo

realizan todos los jugadores, grandes y pequeños. (2), después de pasar a (1), realiza un bloqueo directo con posterior continuación.

Aplicando los mismos conceptos trabajados en los ejercicios anteriores pasamos ahora a jugar 3c0 introduciendo *bloqueos indirectos, ciegos y reemplazo de posiciones* dejadas por el compañero. En el *diagrama 3*, jugamos bloqueo indirecto y continuación, con (1) que pasa a (2) y va a blo-

quear a (3). Éste elige por donde salir, arriba o abajo, y según por donde vaya, (1) hará la continuación. En el *diagrama 4*, (2) pasa a (3) y va a realizar un bloqueo indirecto a (1), que elige por

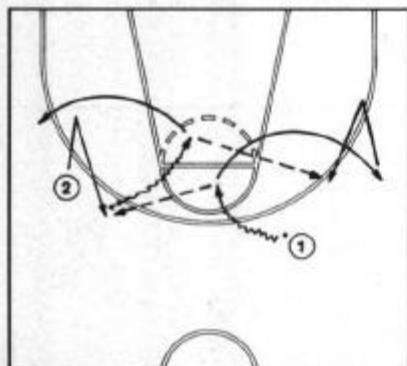
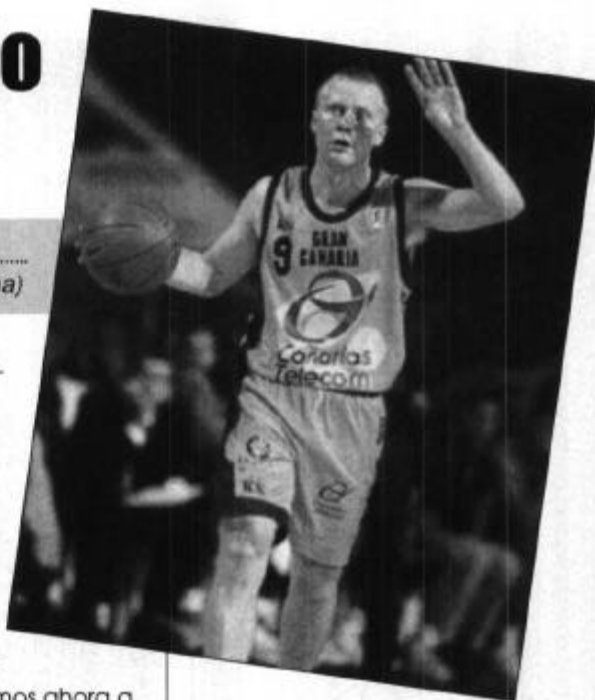


DIAGRAMA 1

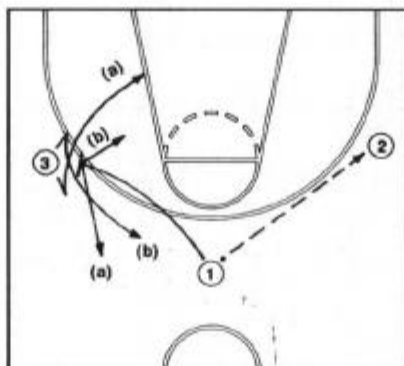


DIAGRAMA 3

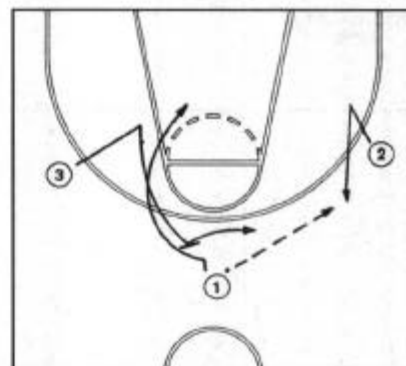


DIAGRAMA 5

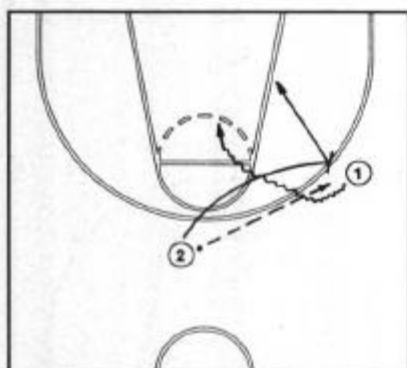


DIAGRAMA 2

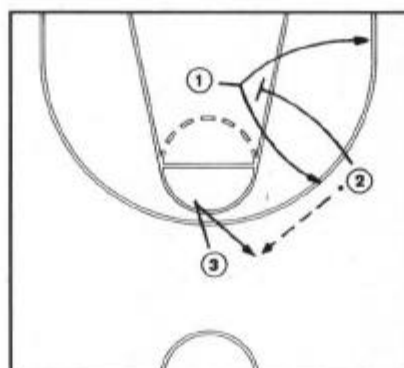
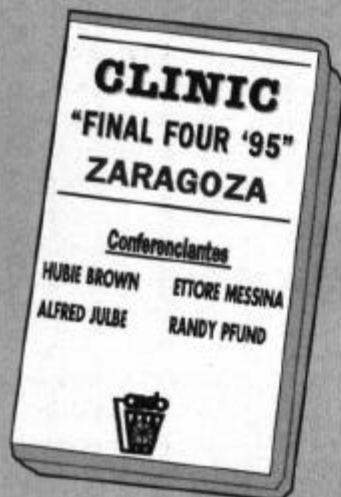


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

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).

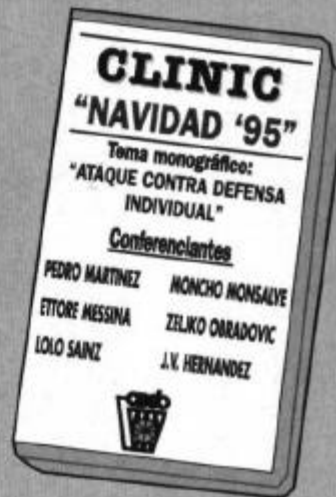
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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 (Martinez). 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).

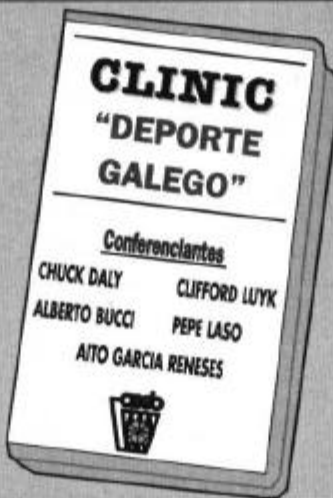
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

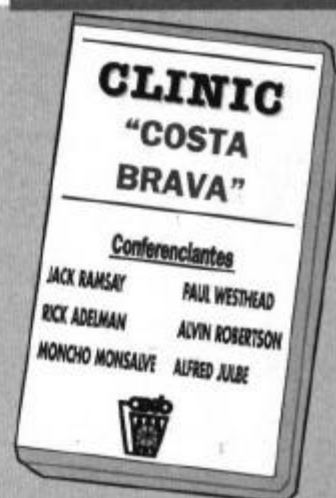
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

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

donde salir y (2) adecuará la continuación.

Cuando trabajamos el bloqueo ciego, realizamos el mismo trabajo inicial anterior, con (1) que pasa a (2); entonces es cuando (3) finta un corte y va a bloquear ciego a (1), *diagrama 5*. Según como corte (1), (3) continúa para recibir de (2), *diagrama 6*. Mientras tanto, (1) acaba el corte yendo a realizar un bloqueo ciego a (2).

En nuestro trabajo de progresión pasamos al 4c0 utilizando todos los movimientos trabajados hasta el momento. En el *diagrama 7*, (1) inicia



el bote (conceptos de 2c0) mientras los demás compañeros realizan fintas de recepción (conceptos de 2c0 y 3c0). A partir de aquí, (3) realiza un bloqueo ciego a (1) después de que éste haya pasado a (2). (1) corta y va a ocupar una posición interior en el poste bajo. En el *diagrama 8*, (2) pasa a (4) y realiza un bloqueo indirecto a (3), para luego continuar al lado contrario del balón. (4) pasa interior a (1), *diagrama 9*, y puede realizar un corte o un bloqueo indirecto a (3). Si se realiza el bloqueo, (2) reemplaza a (3). La finali-

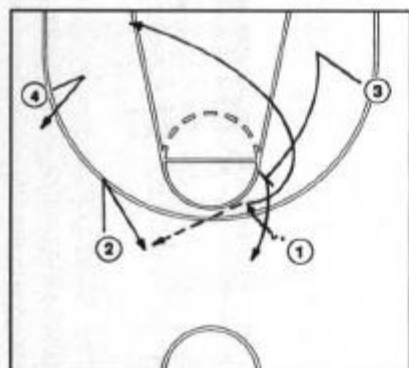


DIAGRAMA 7

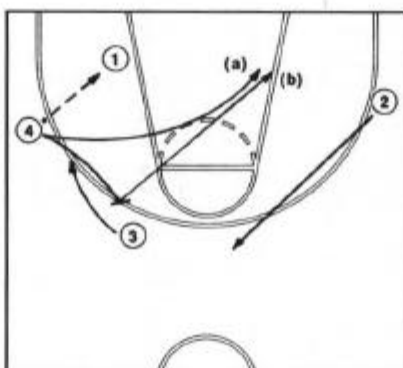


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11

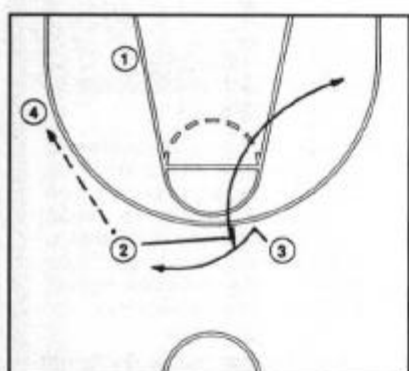


DIAGRAMA 8

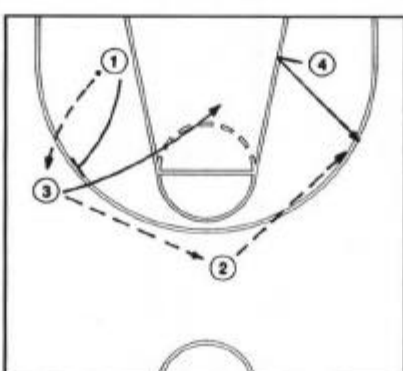


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

➡ zación del movimiento se da cuando (1) saca el balón hacia (3) y éste inicia la inversión, con o sin bote, pasando a (2) y éste a (4). Mientras, (1), después de pasar, realiza un bloqueo ciego a (3) que corta interior, *diagrama 10*.



DIAGRAMA 13

Finalmente, todo lo trabajado lo aplicamos en un 5c0, introduciendo bloqueos entre jugadores interiores. En el *diagrama 11*, (1) inicia

el bote de división para luego pasar a (2), y seguidamente (3) bloquea ciego a (1). Al mismo tiempo, (5) bloquea a (4) aplicando las mismas reglas del bloqueo indirecto. En el *diagrama 12*, (2) pasa a (4) y elige cortar o bloquear indirecta-

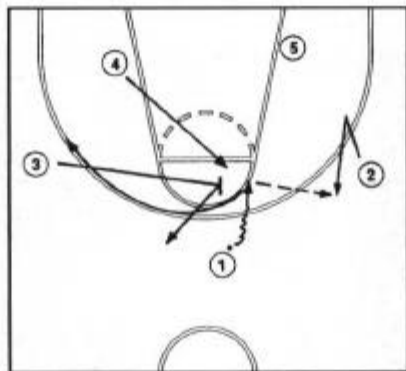


DIAGRAMA 14

mente a (3). El último movimiento contempla la inversión del balón cuando (4) saca el balón hacia (3). Éste lo pasa a (2) y es bloqueado

ciego por (4). Tras el corte, (3) puede recibir de (5), en el poste alto, o de (1), *diagrama 13*.

Otro tipo de movimiento lo podemos realizar con (1) que divide y pasa a (2), *diagrama 14*; (3) bloquea ciego a (1) mientras (4) sube al

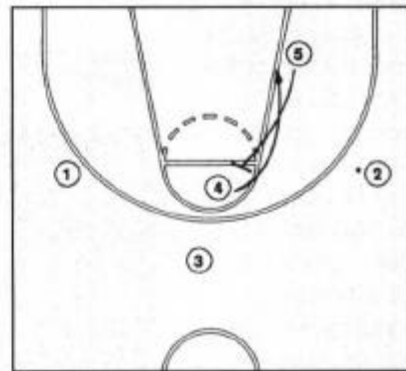


DIAGRAMA 15

poste alto. Con balón en (2), *diagrama 15*, (5) bloquea alto a (4), que corta. La continuación es igual que en el bloqueo en el poste bajo. □

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION

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

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

LOS MEJORES SERAN PREMIADOS

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE

Interposición e interferencia sobre la pelota (y III)

Después del cambio de reglas, artículo 41, ha modificado en algo su estructura

y se ha producido una nueva definición con el fin de aclarar los conceptos de interferencia sobre el balón. Los llamados "Tapones legales e ilegales".

En primer lugar, el artículo recuerda el momento definido como inicio de tiro -cuando la pelota abandona la mano del jugador-, y precisa su fin, una vez que la pelota:

- Tiene que traspasar la canasta.
- No tiene la posibilidad de entrar en la canasta.
- Ha tocado el aro.
- Ha tocado el suelo.
- Se convierte en muerta.
- Ha estado legalmente tocada por un jugador.

El artículo indica a continuación dos tipos de violaciones posibles:

A) Interposición de la pelota: (goal tending): la interposición se define de la siguiente manera: cuando la pelota es tocada en su trayectoria descendente, incluso después de haber tocado el tablero con la condición que la pelota se encuentre totalmente por encima del nivel del aro; la restricción se aplica hasta el momento en que la pelota traspasa la canasta o toca el aro.

Por Juan Carlos Mitjana

Arbitro ACB e Internacional. Entrenador Superior



1

PELOTA EN TRAYECTORIA ASCENDENTE

- Durante el juego: los jugadores pueden tocar la pelota, juego legal.
- Después de las situaciones señaladas en el apartado 4, la pelota se vuelve muerta y la canasta si se consigue no será válida.

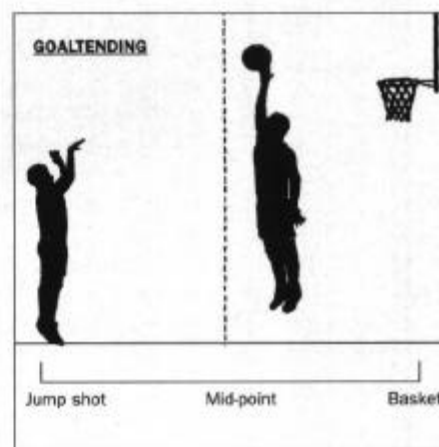
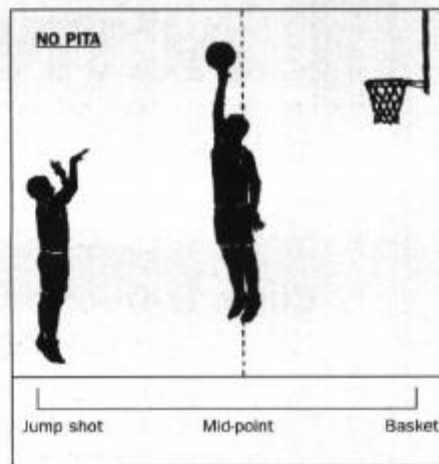
JUGADA	SOLUCIÓN ARBITRAL
A4 lanza a canasta, cuando la pelota está en trayectoria ascendente, el árbitro pita una falta de B5 sobre A4, B6 toca la pelota legalmente pero la canasta se consigue.	● La pelota se convierte en pelota muerta, la canasta no es válida y A4 tendrá que lanzar tiros libres.
A4 lanza a canasta, cuando la pelota en trayectoria ascendente suena la señal en 24 segundos, B6 toca legalmente la pelota pero la canasta se consigue.	● La pelota se convierte en pelota muerta, la canasta no es válida y la violación de 24 segundos será penalizada. El equipo B obtiene posesión de pelota por un servicio de banda.
A4 lanza a canasta, con la pelota en trayectoria ascendente suena la señal del cronometrador (final del partido, por ejemplo), B6 toca legalmente la pelota pero la canasta se convierte.	● La pelota se convierte en pelota muerta; la canasta no es válida y el partido ha finalizado.

2

PELOTA EN TRAYECTORIA DESCENDENTE

- Durante el juego: si hay una violación del defensor, la canasta será concedida (2 ó 3 puntos) y la pelota para B desde la línea de fondo; si hay una violación del atacante, la canasta no será concedida y la pelota para B desde la línea lateral.
- Después de situaciones señaladas en el apartado 4: si hay una violación del defensor la canasta será concedida (2 ó 3 puntos) y la pelota para B desde la línea de fondo o lanzamiento de tiros libres para A o B; si la violación es del atacante la canasta no será concedida y la pelota para B desde el lateral a la altura de la línea de tiros libres o lanzamientos de tiros libres para A o B.

JUGADA	SOLUCIÓN ARBITRAL
A4 hace un lanzamiento en un intento de 2 puntos y es objeto de falta personal de B5, la pelota está descendiendo hacia la canasta y B6 la toca de manera ilegal.	● Solución: La canasta será concedida y A4 lanzará un tiro libre adicional.
A4 lanza a canasta, después que la pelota haya abandonado sus manos, suena la señal de 24 segundos, entonces estando la pelota en trayectoria descendente B5 la toca.	● Solución: Interposición ilegal y canasta válida.
A4 lanza a canasta y suena la señal de fin del partido; entonces mientras la pelota está en trayectoria descendente, B5 la toca.	● Solución: Interposición ilegal, canasta válida y partido finalizado.
A4 lanza a canasta; mientras la pelota está en el aire A5 comete una falta personal (quinta en equipo), A6 toca la pelota en su trayectoria descendente.	● Solución: interposición ilegal, la canasta no es válida; B6 tendrá que lanzar 2 tiros libres.



B) Interferencia con la pelota: la interferencia se define de la siguiente manera:

- Un jugador toca la canasta o el tablero cuando la pelota está en contacto con el aro.
- Un jugador toca la pelota pasando la mano a través y por debajo de la canasta.
- Un jugador toca la canasta (aro o red) o la pelota cuando ésta está en el interior de la canasta.
- Un defensor hace vibrar el tablero o el aro con la finalidad de evitar que el lanzamiento se convierta.

Finalmente, y éste es un cambio importante; estas reglas se aplican en todos los lanzamientos y en todas las situaciones que pasan después que:

- El árbitro haya pitado.
- Haya sonado la señal de 24 segundos.
- Haya sonado la señal del cronometrador.

Con esta nueva interpretación, el defensor tiene ventaja en ciertas

situaciones. Los cuadros 1, 2 y 3 son algunos ejemplos para ilustrar la nueva regla.

Espero que con estos dibujos, junto con los ejemplos podamos

comprobar perfectamente todo lo relacionado con los "tapones". ☐

3

DESPUÉS DE HABER TOCADO EL ARO

- Durante el juego: todos los jugadores pueden jugar con esta pelota.
- Después de las situaciones señaladas en el apartado 4: la pelota se vuelve muerta desde que la toca un jugador.

JUGADA	SOLUCIÓN ARBITRAL
A4 lanza a canasta y el árbitro pita falta de B5, la pelota toca el aro y es jugada por B6 pero acaba entrando a canasta.	● Solución: la canasta no es válida, la pelota queda muerta desde que se tocó y el juego continuará con un lanzamiento de tiros libres.
A4 lanza a canasta y suena la señal de 24". La pelota toca el aro y es jugada por B6 pero acaba entrando a canasta.	● Solución: la canasta no es válida, la pelota se convierte en pelota muerta desde que ha sido tocada y el juego continuará con un servidor de banda lateral por B desde el punto más cercano a la posición que ocupaba el lanzador A4.
A4 lanza a canasta y suena la señal de fin del partido. La pelota toca el aro y es jugada por B6 pero acaba entrando en la canasta.	● Solución: la canasta no se concede, la pelota se convierte en pelota muerta desde que la toca y el partido ha acabado.

Clínic Entrenadores ACB en Vitoria



El pasado día 6 de diciembre, dentro del marco de colaboración entre el Club Basket Baskonia, la Aeeb y la Diputación Foral de Alava, se celebró una cita más de los ya clásicos Clínicos de Entrenadores ACB. En esta ocasión estuvieron presente **Pedro Martínez**, que habló sobre "Técnica de entrenamiento" y **Jean Pierre De Vincenzi**, ex entrenador de la Selección de Francia, equipo con el que ganó la plata olímpica en Sidney 2000, que disertó sobre "Ejercicios de defensa sobre el pick and roll".

A la interesante cita estuvieron presentes 70 entrenadores. □

Clínic "Nadal 2000" en Badalona



La "Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol" organizó los pasados días 18 y 19 de diciembre en el pabellón Sant Josep de Badalona la décimoprimer edición del tradicional clínic de Navidad "Memorial Joan Tena", contándose con la presencia de conferenciantes de lujo como **Alberto Buccì**, uno de los entrenadores italianos con mejor historial, en tres ocasiones "Entrenador del Año" en el país transalpino; **Randy Knowles**, actual responsable de la formación de jugadores en el Joventut de Badalona y ex entrenador ACB; y **Ricard Casas**, entrenador del C.B. Tarragona, de la LEB-2. Ante la presencia de un centenar de entrenadores, Buccì habló sobre "Táctica individual del base" y "Técnica de entrenamiento". Casas, de "Trabajo con el poste alto", y Knowles, de "Técnica individual: fundamentos del tiro y del juego de pies", conferencia en la que contó con la colaboración de dos jóvenes jugadores rusos, Eugeni Kvaskov y Dimitri Flis, enrolados en los equipos de formación de la Penya. □

ACTIVIDADES TÉCNICAS EN CATALUNYA

La "Associació Catalana d'Entrenadors" también organizó dos actividades técnicas que congregaron un buen número de entrenadores dado el interés suscitado por los argumentos tratados.

El pasado 20 de noviembre, en el Museo Colet de Barcelona, **Franco Pinotti**, Entrenador Superior y Asesor Técnico de la ACB, habló sobre "Lectura del juego", contándose con la presencia de 50 entrenadores. En su exposición, realizada con la ayuda de montajes en vídeos de distintas situaciones de juego, vino a destacar la importancia que debe tener para un entrenador saber "leer" los partidos jugados por equipos de alto nivel para posteriormente saber transmitir el mensaje técnico, a través de los oportunos ejercicios, a los jugadores, sea cual sea su nivel

de conocimiento del juego. La importancia de los detalles, tanto en la apreciación visual como en la explicación y en la exigencia a los jugadores, fue el mensaje transmitido en esta videoconferencia.



Por su parte, el 5 de diciembre, en Mataró, y bajo la organización de la Federación Catalana, de la ACEB y de la "Fundación para la Esclerósia Múltiple", **Manel Comas**, actual entrenador del Joventut de Badalona, habló sobre "La transición", en un acto en el que estuvieron presentes cerca de 60 entrenadores. □

"La evolución y la revolución del minibasket"

Maurizio

Mondoni,

el arte de enseñar



Por Franco Pinotti

(Entrenador Superior)

El mundo del baloncesto está sufriendo unos cambios tan rápidos en estos últimos años que quedarse parados para mirar lo que sucede puede significar el estancamiento total tanto en el aspecto organizativo como en el deportivo.

El inicio del Siglo XXI marca la evolución hacia un nuevo modelo de formación de jugadores que hasta hace unos años parecía una pura utopía. Se está empezando a entender que formar a jugadores no va separado de formar a su intelecto, su psicología, su mejora física a la par que se desarrollan sus conocien-

tos técnicos. Los jugadores del futuro no se formarán como robots sino como auténticas personas, respetando sus derechos naturales de evolución y no sacrificándolos en aras a victorias estériles que hacen "grandes" a algunos pseudo-entrenadores pero empequeñecen el esfuerzo de los niños y empobrecen sus ilusiones.

En este camino, Maurizio Mondoni, uno de los más apreciados Instructores de la FIBA, está trabajando y cosechando éxitos, por las expectativas que levantan sus enseñanzas en todo el mundo.





Al igual que en ocasiones anteriores, ésta no es una simple entrevista, sino más bien un intercambio de ideas y opiniones mantenidas con Maurizio a lo largo de un par de días de convivencia en charlas de sobremesa, comentarios puntuales mientras escuchábamos las conferencias de otros entrenadores, preguntas y respuestas mutuas. Alcanzar un buen "feeling" con alguien que sigue unas líneas maestras de trabajo similares a las que uno cree, es bas-

“

El minibasket produce una satisfacción que no se puede describir con palabras, y sobre todo me seduce el trabajar con los niños y con los instructores que deben formar a los niños.

”

tante sencillo. En ocasiones te entiendes con un simple comentario. Cuando nos despedimos me comentó: "¿Sabes lo que más me ha gustado de este clínic?; el poder contar contigo, que has sabido transmitir todo mi entusiasmo a pesar de tener que hacerlo en otro idioma; esto me ha permitido trabajar con seguridad e intentar transmitir un mensaje en el que creo firmemente". Que me lo dijera personalmente fue para mí el mejor premio y la motivación para intentar ampliar el conocimiento sobre esta figura poco popular en nuestro baloncesto, pero uno de los puntales de la enseñanza a nivel internacional.

—¿Sabes como empecé en esto? Fue un día, hace bastante años, cuando en un viaje en avión entre Milán y Roma me encontré a Cesare Rubini y me dijo: he leído tu libro, es interesante. Pasate por la Federación y así podremos hablar

de tus ideas. Desde entonces he recorrido todo el mundo. Ahora soy responsable en la Federación Italiana de la formación de Instructores para el minibasket y además coordino todo el sector que concierne la relación de la Federación con el mundo de la escuela. Soy Instructor FIBA y además enseño Teoría y Metodología del Basket en la Universidad Católica de Milán.

“

Lo principal es dar a los niños la posibilidad de divertirse y jugar. Lo peor es quemar las ilusiones de los jóvenes con planteamientos absurdos que, en demasiadas ocasiones, son provocados por la inexperiencia de los entrenadores/instructores.

”



de cualquier interés, es dar a los niños la posibilidad de divertirse y jugar. Lo peor es quemar las ilusiones de los jóvenes con planteamientos absurdos que, en demasiadas ocasiones, son provocados por la inexperience de los entrenadores/instructores. Muchos de ellos, aunque estén bien preparados técnicamente, no consiguen alcanzar los objetivos previstos porque no conocen un buen método de enseñanza, y no consiguen suscitar interés y pasión entre los niños.

—¿Cómo se puede cambiar esta dinámica?

—Hay que ser lo suficientemente responsable

para tener la capacidad de modificar el método de trabajo en la cancha, trabajando más sobre la formación multilateral de los chicos, sobre sus capacidades y habilidades motrices. Por ejemplo, a los 7/8 años es mucho más importante que un niño sepa correr correctamente que botar perfectamente. Hay que saber dosificar la enseñanza de la técnica en más tiempo sin demasiados objetivos fijos a corto plazo.

► La relación de Mondoni con el mundo del basket es similar a la de miles de nosotros.

“

La virtud de poseer la capacidad de transmisión de la enseñanza quizás sea lo más importante en la formación de jugadores de minibasket.

”

—Jugué muchos años a buen nivel y cuando terminé el curso de INEF inicié a entrenar en la base. De ahí, poco a poco, fui subiendo de nivel, encargándome del sector de formación del equipo de mi ciudad, Cremona, y logramos varios títulos en categorías inferiores. Posteriormente, con el equipo senior, logramos alcanzar la A2 con un grupo de chavales hechos en casa. Por discrepancias tuve que dejarlo, y en el 80 entré a formar parte del sector Equipos Nacionales de la Federación y seguidamente me ocupé del minibasket.

—¿Por qué minibasket?

—Ante todo, me gusta mucho. No lo considero como una misión, pero es un mundo tan claro, tan satisfactorio en sus resultados que me resulta difícil apartarme de él. He tenido ofertas y muchas veces tengo ganas de entrenar a algún equipo senior (además nuestros contratos a tiempo parcial con la Federación nos lo permite), y creo que a lo mejor voy a volver a hacerlo, porque noto a faltar el “olor” del vestuario, de “cabrearte” los fines de semana con los jugadores, con los árbitros, pero el minibasket produce una satisfacción que no se puede describir con palabras, y sobre todo me seduce el trabajar con los niños y con los instructores que deben formar a los niños, que serán los futuros jugadores.

El debate sobre como formar a los jugadores desde tiernas edades está abierto. Hay gustos para todos, y métodos a veces antagónicos entre ellos.

—¿Qué crees tú que debe significar el formar niños/jugadores?.

—Creo que lo principal, antes

“

El aspecto principal es formarlo desde el punto de vista físico. Si desarrollamos bien esta base lograremos que no sólo los dotados lleguen, sino que ofrecemos a todos la posibilidad de alcanzar un buen nivel.

”

Para poder desarrollar todo esto hace falta tener la suficiente pasión y conocimientos y saber transmitirlos de una forma positiva. Quizás la ►

► *virtud de poseer la capacidad de transmisión de la enseñanza sea lo más importante en la formación de jugadores de mini-basket.*

—¿Qué aspectos te interesan más en la formación del jugador?

—El aspecto principal es formarlo desde el punto de vista físico, o sea trabajar en sus capacidades motrices (sin ser excesivamente analítico), lograr que adquiera fortaleza, resistencia. Luego, depende mucho de su

ADN, pero si desarrollamos bien esta base lograremos que no sólo los dotados lleguen, sino que ofre-



Se piensa que el talento se debe aprovechar para ganar partidos, cuando debería ser puesto a disposición del equipo para que éste mejore en su globalidad. Lo absurdo se alcanza cuando a estas edades se trabaja la táctica, cuando en realidad debería ser lo último en lo que pensar.

—¿Cómo puede suplir la falta de experiencia un joven entrenador que instruye a jóvenes jugadores?

—Particularmente pienso que los Clubs, las Federaciones, deberían fichar a instructores preparados y expertos, como hacen en Estados Unidos, y a estos entrenadores habría que motivarlos para que consigan hacer progresar todo el movimiento del baloncesto de formación.

Si no tienes esta suerte, pues un joven entrenador, que tenga pasión y voluntad, lo que debería es ir al "colegio" de los viejos entrenadores, los que tienen mucha experiencia y conocimientos y que deberían ser los que se utilicen para enseñar a los más novatos. El ir "a las fuentes" del conocimiento

siempre ha sido una aspiración del ser humano, y ¿por qué no de los que quieren aprender como enseñar basket?

Uno de los grandes problemas de nuestra sociedad es que nos olvidamos de estos entrenadores "sabios", que han hecho mucho por el deporte y por el baloncesto, que son los que más saben, pero que, dado que se consideran "viejos", ya no se tienen en cuenta. Y es un gran error.

Los jóvenes, que son presuntuosos, deberían serlo algo menos y ello les beneficiaría en su etapa formativa, porque hay que tener en cuenta que el que enseña también tiene la obligación de formarse continuamente y no conformarse con "cuatro ideas" y pensar que se está en posesión de la verdad porque gana más partidos que otros. El verdadero nivel de un entrenador no lo ofrece el número de partidos que gana —que a nivel profesional quizás sí sea lo más importante, pero aquí interviene otros factores que ahora no estamos analizando— sino la capacidad que tienen de formar y transmitir su mensaje. ¡Qué no lo olviden!

“

Un joven entrenador que tenga pasión y voluntad lo que debería es ir al "colegio" de los viejos entrenadores, los que tienen mucha experiencia y conocimientos y que deberían ser los que se utilicen para enseñar a los más novatos.

”

ceamos a todos la posibilidad de alcanzar un buen nivel. El que lleguen a ser buenos jugadores dependerá, posteriormente, de su talento y de la capacidad de trabajo que tenga cada uno y de la capacidad de saber transmitir sus conocimientos técnicos de los jóvenes entrenadores, pero, repito, es importante que sepamos ofrecer a todos una base sólida sobre la que formarse. La lastima es que normalmente se trabaja al revés.

“

El que enseña también tiene la obligación de formarse continuamente y no conformarse con "cuatro ideas" y pensar que se está en posesión de la verdad porque gana más partidos que otros.

”

—Tu experiencia internacional te permite hacer una valoración del basket formativo en los distintos países....

—El futuro pasa por la modernización del juego, por la habilidad en no quemar los talentos en el altar de la victoria y no encerrarse en estructuras formativas rígidas. Hay países que están desarrollando sus métodos de una forma que, creo, más conveniente, especialmente en la Europa del Oeste. En el Este, también por falta de medios y estructuras organizativas eficaces, se sigue un modelo tradicional en el que se trabaja

de una forma muy analítica, donde el trabajo físico y el tiro son los aspectos principales. En el Oeste europeo estamos más adelantados, aunque creo que habría que trabajar mucho más las propias canteras, incluso para potenciar la imagen de nuestro mismo deporte. Por desgracia, la tendencia, tras la aparición de la "Ley Bosman", es que casi nadie trabaja en la formación, y para los clubs ricos es más rentable buscar jugadores ya formados que formarlos. Pero creo que es un error, porque el tiempo demostrará que los que sabrán formar una buena escuela de jugadores pasarán a dominar el panorama internacional, como lo hicieron en su tiempo los yugoslavos".

—¿Cuál es el país que trabaja mejor el minibasket?

—No lo digo porque yo sea italiano, pero creo que la metodología que se utiliza en Italia es la más adelan-



“
El tiempo demostrará que los que sabrán formar una buena escuela de jugadores pasarán a dominar el panorama internacional, como lo hicieron en su tiempo los yugoslavos.
”

tada. En Francia se trabaja bastante bien. De España, conozco pocas personas y casi todas trabajan de una forma distinta. Realmente no tengo en este momento una opinión clara sobre la situación del minibasket en España.

Hay otros países que tienen un gran potencial como Alemania o Holanda, pero los primeros no con-



siguen aprovecharlo y los segundos no tienen una buena escuela de formación de entrenadores. Los demás países están a niveles inferiores.

En la FIBA se está intentando exportar la metodología que utilizamos en Italia, con lo cual no quiero decir que sea la óptima, pero sí que tiene una base suficiente para demostrar que quizás en el actualidad es el mejor método de trabajo para formar a jóvenes jugadores.

“

Dar charlas es un trabajo que hay que hacer de forma cada vez más frecuente porque así producimos cultura, social y deportiva, y a través de la cultura lograremos formar a mejores entrenadores.

”

—¿Qué representa el basket para ti?

—Es mi vida. A veces mi mujer me dice que cuenta menos que el baloncesto. Esto no es del todo cierto, pero (y se ríe) hay gran parte de verdad.

—¿Qué te parecen estos cursos promocionales para entrenadores que organiza la Asociación Europea (EABC)?, ¿cómo valoras estas experiencias?

—La experiencia es bonita porque te permite conocer de todo. Creo que dar charlas es un trabajo que hay que hacer de forma cada vez más frecuente porque así producimos cultura, social y deportiva, y a través de la cultura lograremos formar a mejores entrenadores.

Pienso que cada vez más habría que ampliar esta experiencia a entrenadores de otros países, para que todos puedan aportar conocimientos, aprender de otros. Todas estas charlas y esta transmisión de conocimientos habría que realizarlos en Forum de varios días, durante los grandes torneos internacionales.



porque así además aprovecharíamos el impulso de los medios de información. Son simples ideas, como hay tantas otras, pero lo más importante sigo pensando que es poder tener la suerte de hablar con todos, de explicar y escuchar, y estos clínicos te permiten esta posibilidad.

—¿Cómo valoras el clínic de Madrid organizado por la AEEB?

—Una experiencia bellísima, entusiastamente porque no hay nada que motiva más que poder hablar delante de 300 entrenadores, darte cuenta que tu mensaje llega. Como ya te he dicho antes, para mí es importante hablar en mi idioma y que me hayas ayudado a transmitir el entusiasmo que quiero contagiar a todos, porque sin entusiasmo en lo que haces es difícil que lleguemos a apreciar nuestro trabajo.

Espero poder repetir porque no he tenido tiempo de acabar todos los temas, y aunque Toni Comas dice que lo he hecho a propósito para poder volver (y se vuelve a reír: ¡algo de cierto hay!), la verdad es que me ha faltado tiempo para analizar algo mejor muchos detalles que han interesado a la mayoría.

“

No hay nada que motiva más que poder hablar delante de 300 entrenadores, darte cuenta que tu mensaje llega.

”

Este es Maurizio Mondoni, un entrenador que ha hecho de la enseñanza del baloncesto un arte. □

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.

BX450 SECCIONADA

1. Cubierta de piel toda granulada, de primera calidad (Horween®).
2. Capa especial para asegurar la elasticidad.
3. Cubierta de precisión de nylon.
4. 2 cámaras de butyl.



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.

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

Marketing Don Piso


Don Piso
Exactamente
lo que necesita