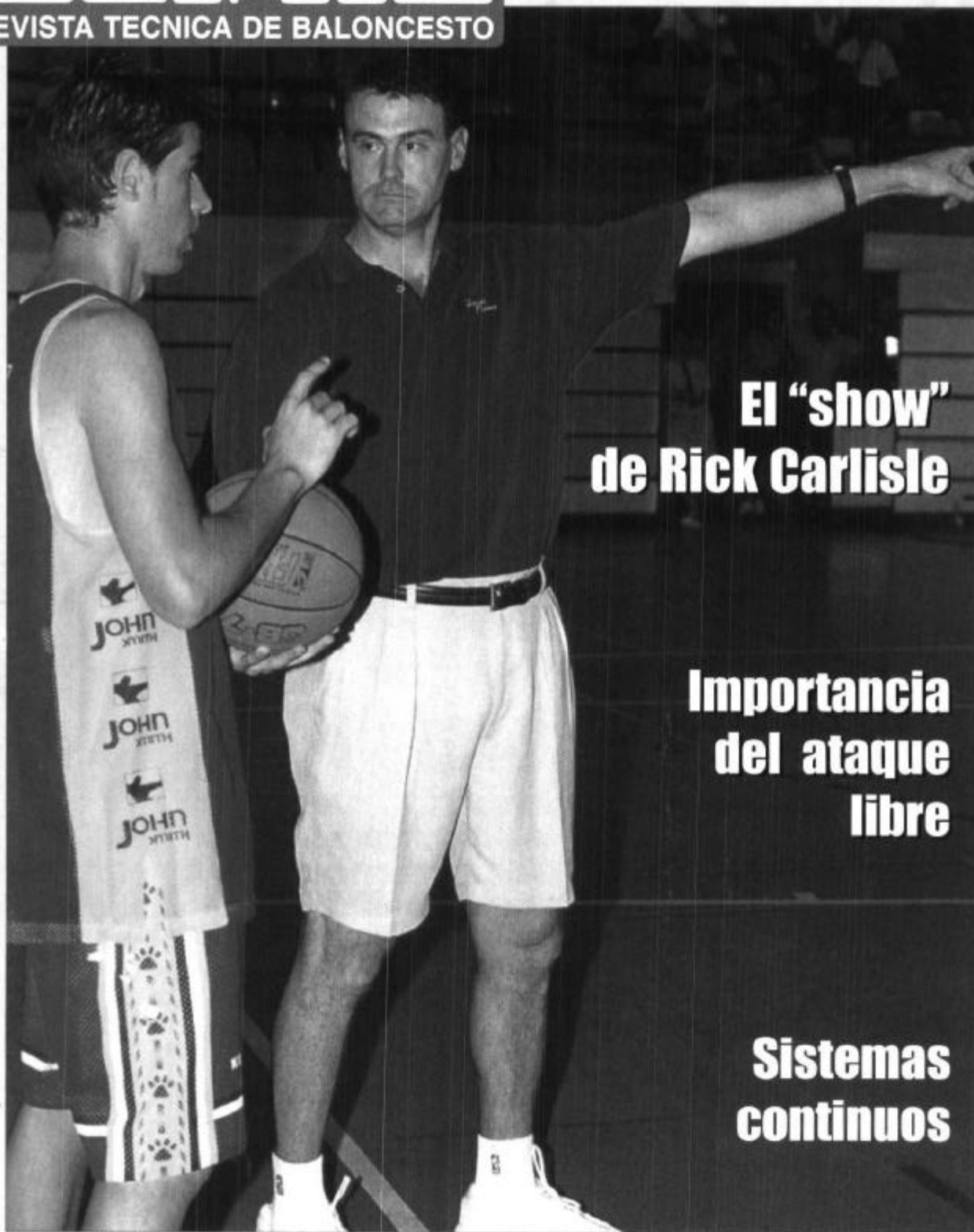


CLINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XV • Núm. 58 • Julio 2002
DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



**El "show"
de Rick Carlisle**

**Importancia
del ataque
libre**

**Sistemas
continuos**



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO



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

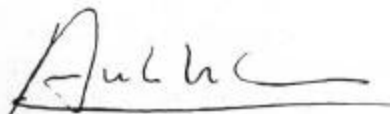
Osona, 4 bajos • Tel. (93) 418 48 18 • Fax (93) 418 51 57 • Télex 98718 APHO-E
Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: cataloni@nexus.es

Mantenerse siempre activos

Este verano, hemos reunido, una vez más, a un grupo de excelentes entrenadores como profesores de nuestro Clinic de Verano. Sin duda, una gran oportunidad, para todos los que formamos el colectivo de entrenadores, de aprender y enriquecernos de los conocimientos que generosamente transmiten en este Clinic los mejores entrenadores. Además, el Clinic de Verano es una ocasión única para establecer contactos entre los entrenadores. El gran problema de muchos entrenadores es su aislamiento: trabajan solos, no tienen alrededor otros entrenadores competentes con quienes compartir sus ideas y preocupaciones, y se estancan en su desarrollo profesional al faltarles la referencia, el contraste, la confirmación de avanzar por el buen camino, las ideas nuevas y la inquietud por superarse que se desprenden de la relación con otros compañeros.

Fomentar la comunicación entre los entrenadores es, precisamente, uno de los principales objetivos de nuestra Asociación y los Clinics son la mejor ocasión para ello. Por este motivo, a los que sois más asiduos, os animamos a que sigáis participando en los Clinics, y a los que participáis menos, os invitamos a que reflexionéis sobre este aspecto y os unáis al grupo de entrenadores que entiende este apasionante oficio (o hobby) como una carrera de fondo en la que hay que mantenerse siempre activos, muy al día en cuanto a conocimientos, y con los contactos que nos ayuden a ser mejores entrenadores.

Recibid un cordial saludo.



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

Juego libre en
equipos de formación
CARLOS PÉREZ Pág. 4

Posibilidades metodológicas
GIMÉNEZ y SÁENZ Pág. 18

Importancia del ataque libre
AÍTO GARCÍA RENESES Pág. 12

Defensa combinada
triángulo y dos
JULIO LAMAS Pág. 18

Sistemas continuos (I)
ANGEL NAVARRO Pág. 20

Viaje a USA Pág. 25

Reportaje Clinic Ibiza Pág. 26

Actividades AEEB Pág. 28

Sistema de juego libre
con criterios organizativos
CURRO SEGURA Pág. 33

Los apoyos al jugador con balón
que progresa botando (I)
CÁRDENAS y ALARCÓN Pág. 38

Dolor en la espalda
DEL CORRAL y J. VAQUERO Pág. 43

Entrevista con Rick Carlisle
PERE FERRERES Pág. 45

**VISITA NUESTRA
NUEVA PÁG. WEB
www.aeeb.es**

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^a Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Fotos
Germán G. Casanovas, Revista Gigantes,
M.A. Fornés, J.M. Arocas, Raquel Comas.

Han colaborado en este número
Carlos Pérez; Javier Giménez; Pedro Sáenz;
Aíto García Reneses; Julio Lamas; Angel
Navarro; Curro Segura; David Cárdenas;
Francisco Alarcón; Pere Ferreres.

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) 2002 A.E.E.B. Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción total o parcial sin la
autorización de la A.E.E.B.

Consideraciones sobre el juego libre en equipos de formación

Fomentar en los jugadores la capacidad de dar respuestas a los diferentes planteamientos que en el juego se ofrecen. Capacitarles para "leer" la defensa y aplicar correcta y automáticamente los Fundamentos más adecuados. En definitiva trabajar para crear jugadores con el talento suficiente como para basar el sistema de ataque de nuestro equipo en una constante improvisación positiva de los Fundamentos técnico-tácticos ofensivos sin necesidad de recurrir a sistemas de juego demasiado estrictos nada más que como recurso.

Es evidente que todo lo anterior supone a nivel ofensivo el máximo objetivo por el que todos los entrenadores deberíamos trabajar constantemente. Al comienzo de cada temporada y tras analizar las capacidades, tanto individuales como colectivas del equipo, elegimos la forma y sistemas de ataque que configurarán la estructura ofensiva. Personalmente opino que elegir el Juego Libre y más concretamente el Juego Libre por Conceptos como sistema básico de ataque, supone el acierto más absoluto y el camino más responsable por parte del entrenador. Esta manera de jugar supone el marco ideal para desarrollar y potenciar tanto la Técnica y la Táctica Individual así como los conceptos propios del juego colectivo. En definitiva este sistema de ataque tiende a implementar en el jugador un necesario y progresivo entendimiento del juego.

DIFERENTES MODOS DE JUEGO LIBRE

Considero que existen una serie de importantes aspectos previos al

Por Carlos Pérez

Entrenador Superior. Profesor de Educación Física



Juego Libre. En categorías pequeñas, (Benjamines, Alevines e Infantiles), donde el volumen de trabajo en entrenamientos tanto de la Técnica como de la Táctica Individual mediante ejercicios de 1c1, 2c2 y hasta 3c3 es muy grande, se necesita de una continuación lógica para el juego en 5c5. El *Juego Libre Total*, sin normas de ningún tipo en donde cada jugador ejecuta una constante toma de decisiones sin ningún tipo de limitación táctica, supone una forma ideal de conseguir que el aprendizaje del juego sea significativo al 100%.

En equipos con una buena condición técnico-táctica los jugadores son capaces de encontrar respuestas inmediatas a la diversas circunstancias del juego. Jugadores que asimilan y dominan con una relativa facilidad los conceptos tácticos del 1c1, 2c2 y 3c3. Es por ello por lo que la necesidad de implantar normas es mínima. No hay necesidad de inhibir la capacidad de encontrar respuestas a las incertidumbres que plantea el juego. Solamente utilizaremos normas, pudiéndose basar éstas en las características de nuestros jugadores, para obtener un ataque más

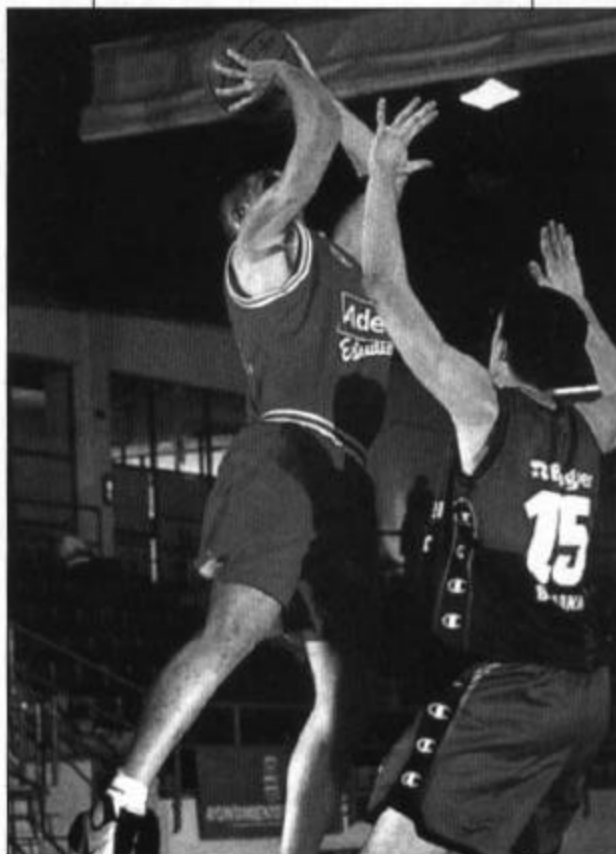
organizado con el objeto de castigar concretamente a la defensa o como manera de atacar en momentos muy determinados. En este caso podemos elegir como sistema de ataque básico el *Juego Libre Total*. En este tipo de equipos será importante ayudar y fomentar más ampliamente la capacidad de autocorrección por parte del jugador; que sea capaz de analizar y entender si la toma de decisiones en sus acciones tácticas ha sido la mejor para alcanzar los diferentes objetivos que se puedan plantear.

Sin embargo difícilmente nos encontraremos con equipos formados por jugadores con tan excelentes características.

En equipos con una peor condición técnico táctica es necesario un *Juego Libre* más normalizado, el *Juego Libre por Conceptos*. Todos nos hemos encontrado con equipos en los que por ejemplo, un concepto básico como es el de las diferentes opciones de moverse que tiene el jugador que pasa, no se dominan, no existe el juego sin balón. Nos vemos entonces en la obligación de poner normas en nuestro *Juego Libre*. Se podrá decir entonces que después de pasar hay "obligación" de moverse cambiando de posición, cortando al balón y abriendo el campo, cortando y bloqueando a un compañero. También podremos incluir la norma de no estar quietos en una posición del campo más de 4 ó 5 segundos. En definitiva conceptos que evolucionen de lo sencillo a lo complejo.

En este sentido podría afirmarse, gracias a la experiencia de haber entrenado diferentes equipos de diversas categorías y niveles, que la evolución individual y colectiva de

un equipo está asegurada con una correcta metodología de entrenamiento basada en el trabajo constante tanto de la Técnica como de la Táctica Individual y su aplicación en el contexto de un *Juego Libre* flexible. No importan las limitaciones. Hilando fino podríamos hasta comprobar que siguiendo estas pautas de trabajo, se pueden lle-



gar a conseguir finalmente los mismos resultados cuantitativos que aquellos equipos que mediante sistemas de juego más rígidos intentan "tapar" las limitaciones a nivel técnico y táctico.

UTILIZACIÓN DE LAS NORMAS O CONCEPTOS EN EL JUEGO LIBRE

No pretendo hablar en sí de los diferentes conceptos tácticos aplicables al *Juego Libre*. Intento plantear inquietudes acerca de la necesidad o no de implantar normas y que objetivos buscamos con dicha implantación.

En equipos con ciertas limitaciones técnico-tácticas, si no se enmarca el juego ofensivo siempre apostando por un desarrollo más a largo plazo de jugador, corremos el riesgo de que éste no sea capaz de encontrar por sí sólo las respuestas técnicas y tácticas adecuadas que el juego demanda. En este caso tenemos que ayudar al jugador a conseguir esas respuestas positivas. La aplicación de los conceptos se realizará mediante normas que garanticen la asimilación de los mismos. A medida de que los jugadores vayan siendo capaces de mejorar tácticamente en este sentido, el *Juego Libre* ira siendo más flexible. En este caso elegir el *Juego Libre por Conceptos* es lo ideal. Esta forma de jugar permitirá mejorar los Fundamentos Técnicos y Tácticos tanto individuales como colectivos que menos se dominan. También posibilitará la opción de tener otra serie de normas o conceptos, a lo mejor más complejos, para castigar ciertas situaciones defensivas o para tener en momentos determinantes un *Juego Libre* más organizado.

Lo que parece lógico por consiguiente es que el *Juego Libre por Conceptos* necesita de una serie de normas para la ejecución de los mismos. Estas normas o conceptos serán más o menos rígidos en su desarrollo en tanto en cuanto seamos capaces de trabajar y conseguir que el jugador asimile mediante el entreno toda la gama de opciones tanto a nivel individual como colectivo que se dan en el juego de 1c1, 2c2 y 3c3, (Fundamentos Colectivos), siendo capaz de aplicarlos en el 5c5.

En la elección del *Juego Libre por Conceptos* como sistema bási-

co de ataque se puede correr el riesgo de caer en una excesiva sistematización en la ejecución de determinados conceptos tácticos. Habrá incluso quien opine que aun utilizando conceptos y normas esenciales, este sistema de juego se pueda parecer en gran medida a los Sistemas de Ataque pues exige de los jugadores responsabilidades concretas. En efecto, en categorías más de rendimiento que de formación, el planteamiento de un Juego Libre por Conceptos más complejo orientado a explotar los puntos fuertes de un equipo, puede suponer el paso previo a la utilización de los Sistemas. No obstante la aplicación de una serie de normas o conceptos en el Juego Libre, ha de crear en los equipos cuyo objetivo prioritario es la formación, la suficiente libertad como para que los jugadores elijan cuando y cómo utilizarlos.

ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA LA UTILIZACIÓN DEL JUEGO LIBRE

Todo lo anteriormente expuesto se podría sintetizar y ampliar en los siguientes puntos:

1) El objetivo final debe ser el de crear Jugadores Talentosos capaces de entender y comprender el juego.

2) Debemos enseñar desde pequeños todos los aspectos que el juego nos puede ofrecer en situaciones de 1c1, 2c2 y 3c3.

3) Debemos fomentar una constante iniciativa para el juego de 1c1 en función de la lectura de la defensa. Castigar sus puntos débiles.

4) El trabajo del 2c2 supone la primera toma de contacto con los aspectos del juego colectivo. Debemos ofrecer al jugador mediante diferentes ejercicios la más amplia gama de opciones que en él se pueden dar.



5) Esencialmente el 3c3 supone el límite del juego de ataque. En 5c5 difícilmente encontraremos situaciones en las que haya implicados más de 3 jugadores. El trabajo del 3c3 y todas sus opciones es fundamental.

6) La aplicación de todos estos conceptos en el 5c5 la realizaremos desde un Juego Libre Total que permita al jugador una constante toma de decisiones cada vez más rápida y acertada. Supone además el marco ideal para fomentar en el jugador la capacidad de autocorrección.

7) El Juego Libre Total es el sistema de ataque ideal para equipos de formación, sobre todo en las categorías más pequeñas.

8) A partir de Cadetes y siempre teniendo claro que el objetivo máximo es el de formar jugadores que comprendan y entiendan el juego, nos podemos encontrar con diferentes tipos de limitaciones. Será necesario basarse en las características individuales y colectivas para realizar nuestro Juego Libre. De esta forma ante equipos con limitaciones se normalizará el ataque más que en equipos con mejores capacidades técnico-tácticas.

9) Las normas deben tener un marcado carácter educativo. Se ponen con el objeto de ayudar a los jugadores a dominar los conceptos del juego menos arraigados.

10) La obligación de aplicar una serie de conceptos de ataque mediante las normas supone además una manera ideal de castigar a la defensa en

situaciones concretas o de jugar más controlado u organizado en ciertos momentos de partido.

11) La aplicación de unas determinadas normas o conceptos no debe suponer una total limitación táctica. Han de ser lo suficientemente amplias como para dejar siempre la opción de que el jugador decida cómo y cuándo realizarlas.

12) Lo ideal en equipos de formación sería evolucionar hasta conseguir que los jugadores fueran capaces de encontrar y ejecutar permanentemente en el 5c5 respuestas a las diferentes incertidumbres que presenta el juego, sin la continua necesidad de utilizar ataques demasiado organizados y estructurados. □

Posibilidades metodológicas en la enseñanza del baloncesto

De forma muy sintética podemos afirmar que el término metodológica en el ámbito de la educación responde a la pregunta ¿cómo enseñamos? Esta idea incluye aspectos como la forma con la que abordamos la enseñanza los profesores o entrenadores deportivos, cómo nos comunicamos con los alumnos, qué tipo de programación utilizamos, qué tipo de actividades diseñamos, con qué estilos de enseñanza nos identificamos, cómo planteamos el proceso de formación, etc.

En el caso del baloncesto las posibilidades metodológicas son amplias y pueden plantearse de forma muy diferente. En el presente artículo vamos a intentar exponer las posibilidades metodológicas existentes en la actualidad, desarrollando las características más importantes que las definen, y fundamentando la necesidad de un cambio significativo en la forma de enseñar de los entrenadores que desarrollamos nuestra labor en categorías de iniciación y formación básica de los jugadores.

POSIBILIDADES METODOLÓGICAS

Somos de la opinión de que la metodología va a ser uno de los aspectos más importantes y que más puede influir en el desarrollo de un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje de un deporte durante las primeras etapas de formación. Por ello, analizamos a continuación los distintos modelos que pueden existir a la hora de plantear la enseñanza de un deporte como el baloncesto, desde los más tradicionales y técnicos a los más modernos y creativos. Posteriormente queremos plantear nuestra particular visión de los mismos con la intención de ir avanzando hacia

Por Javier Giménez y Pedro Sáenz
Entrenadores Superiores. Profesores Universidad Huelva

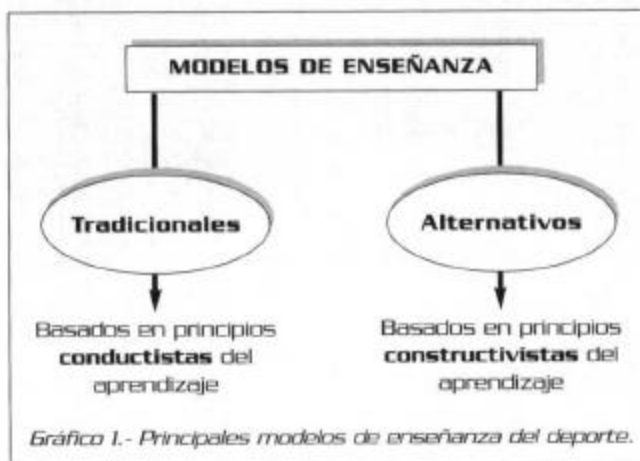


Gráfico 1.- Principales modelos de enseñanza del deporte.

una enseñanza del baloncesto cada día más humanista y educativa, que no va a estar reñida con la posibilidad de que los jugadores con un nivel mayor de aptitud puedan llegar a desarrollar al máximo sus potencialidades.

1) Enfoques tradicionales

Desde los inicios, estos han sido los modelos más utilizados en la enseñanza del deporte en general, y del baloncesto en particular. Para Bonet (1983), citado por Garganta (1997), una de las características más importantes que los van a definir ha sido la obsesión por los aspectos eficaces de la enseñanza y el aprendizaje, en particular se destaca el trabajo con la técnica individual, pero apenas se desarrolla su aplicación en el juego, es decir, la táctica. Blázquez (1995) resalta también que se busca el resultado eficaz basado en el dominio de las habilidades conocidas y estandarizadas.

En esta línea, Romero (2000) insiste en que este modelo se caracteriza por una gran preocupación por la eficacia con objeto de conseguir un buen resultado final. Algunas características de estos modelos serían:

- Las actividades se realizan siempre según estereotipos,

- el progreso se mide en función del grado de dominio de la técnica específica,

- las situaciones se encasillan en esquemas preestablecidos de antemano,

- el volumen de trabajo y el número de repeticiones van a ser entendidas como las claves de la eficacia.

Este modelo plantea una visión demasiado estática del aprendizaje (Devis, 1995). Añade este autor que el ¿principiante? va practicando las diversas habilidades y las va superponiendo como si para el aprendizaje

de un deporte sólo con ellas fuera suficiente, sin preocuparse del alumno ni del contexto donde se desarrolla. De esta forma, el jugador se convierte en un sujeto pasivo que repite e imita mecánicamente los modelos que se le plantean, sin tener en cuenta sus intereses por lo que se pierde motivación, y se hace muy difícil la consecución de actitudes positivas hacia la práctica moderada y continuada de actividad físico-deportiva. Romero (2000) añade que, aunque este modelo ha tenido importancia y ha sido eficaz con deportistas de élite, no debería tener aplicación en el ámbito escolar debido principalmente a que los alumnos no progresan demasiado con las exigencias técnicas de la práctica deportiva. En este ámbito es preferible la familiarización global con el deporte. Este autor concluye que la falta de motivación que produce es otro inconveniente de los modelos tradicionales.

2) Enfoques alternativos

Las críticas a los modelos tradicionales, dan como resultado que surjan los modelos alternativos que plantean la enseñanza de un deporte partiendo de situaciones más globales y reales, basa-

ACB.COM

- ▶ SuperManager ACB.COM, el juego definitivo sobre la Liga ACB
- ▶ Nueva Jornada Virtual
- ▶ Más concursos y elementos interactivos con el Club ACB.COM
- ▶ La web de los aficionados, de los periodistas, de los jugadores... la web del basket
- ▶ El principal foro de basket en lengua hispana de la Red
- ▶ Toda la ACB, toda Europa, toda la NBA... todo el basket del Mundo
- ▶ Noticias, análisis, reportajes, imágenes
- ▶ ACBtv.net, los vídeos de la ACB en exclusiva

▶ **Conéctate.**



el basket en la red.



das en la táctica (Contreras, 1998). Autores como Mahlo y Dobler, citados por Devís y Sánchez (1996), entienden que en muchos deportes, como el baloncesto en nuestro caso, existen unos principios técnico-tácticos generales que se pueden abordar con una metodología alternativa. En este sentido, Bayer (1986) identifica unos principios básicos en los deportes colectivos en sus fases de ataque y defensa, y que se plasman como objetivos imprescindibles en la enseñanza de este tipo de deportes (cuadro 1). La enseñanza de estos principios solo puede plantearse en situaciones reales de juego, por lo que se abarcará de forma global atendiendo a aspectos tácticos más que técnicos.

Cuadro 1

FASE DE ATAQUE	FASE DE DEFENSA
Conservar el balón Progresar hacia la meta contraria Conseguir tanto	Recuperar el balón Impedir la progresión del equipo contrario Proteger la propia portería

Por lo tanto, conceptos como enseñanza global, aprendizaje significativo, motivación y aprendizaje lúdico, enseñanza activa, valorar la progresión por encima de los resultados, profesor como orientador, atender a las particularidades de los alumnos, adaptar material, reglas e instalaciones, etc. son propias de este modelo de enseñanza deportiva. Desde los planteamientos didácticos de este modelo, lo más importante va a ser el progreso realizado por el propio alumno, donde el proceso de aprendizaje se convierte en el objetivo principal en lugar de los resultados obtenidos como ha sido tradicional (Blázquez, 1995). La idea central sobre la que se sustenta este enfoque es la necesidad de comprender el juego antes de empezar a practicar acciones o habilidades del mismo, ya que éstas, cuando se practican de forma aislada, carecen de sentido (García, Fuentes y Damas, 1998).

En contra de las situaciones tradicionales analíticas y repetitivas nada atractivas para los jugadores, se utilizan situaciones reales en forma de juego como principal medio de aprendizaje.

Para Sánchez Gómez (1998), estos juegos serán valiosos cuando promueven el conocimiento y la comprensión con vistas a una participación más inteligente en el juego. Para ello, y a través de diferentes modificaciones, se plantean situaciones tácticas y/o se reducen las exigencias técnicas para insistir en que los alumnos comprendan situación real del juego.

En esta línea de trabajo se manifiesta Garganta (1997: 21), para el que en la enseñanza de los juegos deportivos "se debe proponer al practicante, formas lúdicas con reglas simples, con menos jugadores y en un espacio más reducido, de modo que permita la continuidad de las acciones y mayores posibilidades de concretización". Para este

autor y otros como Lasierra y Lavega (1993), lo que interesa sobre todo es desarrollar en los alumnos una dis-

ponibilidad motora y mental que colabore en la comprensión de las reglas de acción y principios básicos del juego. Para conseguir esta disponibilidad motriz, será necesario utilizar la transferencia entre las distintas habilidades motrices que componen los juegos deportivos (Graca, 1997). Además, este autor propone las siguientes características de estos modelos:

- que desde muy temprano se practiquen las habilidades en contextos variados,
- estar poco tiempo practicando habilidades cerradas,
- desarrollar el cómo, el qué y el cuándo de las habilidades,
- utilizar situaciones muy parecidas a lo que ocurre en la realidad del juego.

PROPUESTA DE ENSEÑANZA

La enseñanza de la iniciación deportiva desde modelos tradicionales es consecuencia de utilizar con niños los métodos típicos del deporte de alta competición. Por suerte, durante los últimos años surgen numerosos trabajos y estudios que recomiendan planteamien-

tos adaptados a las realidades específicas de cada jugador, teniendo en cuenta sus características a nivel motriz, cognitivo, afectivo y social. En este sentido, pensamos que la enseñanza del baloncesto debe evolucionar y superar la utilización de unos métodos que han tenido su razón de ser, pero que en la actualidad no son recomendables, tal como han dejado constancia los numerosos autores que hemos ido planteando a lo largo del artículo.

Sobre todo en categorías de formación, pensamos que es muy importante que los entrenadores utilicemos nuevas estrategias metodológicas que busquen el desarrollo de jugadores bien formados tanto técnica como tácticamente. Es decir, vamos a mejorar no sólo los aspectos físicos y motrices tradicionales, sino que también vamos a intentar desarrollar la inteligencia y el pensamiento táctico del propio jugador. Para que quede clara nuestra postura, exponemos a continuación algunos de los factores que consideramos que tienen una mayor trascendencia en el proceso de enseñanza y aprendizaje del baloncesto con chicos y chicas jóvenes. Entre los numerosos factores que se podrían desarrollar, nos centramos a continuación en los que nos parecen más relevantes:

■ El entrenador

El principal cambio que debemos adoptar los entrenadores, es dejar de ser meros instructores y convertirnos en orientadores y motivadores del aprendizaje de los jugadores. Es muy importante considerar que los jugadores tienen muchas posibilidades de aprender y crear por ellos mismos con la colaboración del entrenador. Esto no significa que cada jugador haga lo que quiera, o que no haya un orden en los entrenamientos y en las competiciones. La idea es dar un cierto margen de libertad para promover la formación de jugadores con capacidad de decisión propia. Durante las etapas de iniciación no deberíamos estar continuamente diciendo a los jugadores lo que tienen que hacer (*¡pasa, tira, corta, defiende, corre, etc.!*), sino que al final de cada actividad, entrenamiento o situación de competición, les

haremos reflexionar sobre las decisiones adoptadas y evaluaremos si han sido las más adecuadas o no.

Hemos contrastado (Giménez, 2000) que la formación actual de los entrenadores de baloncesto no nos prepara para aplicar estos comportamientos, por lo que es un reto la mejora de la formación inicial y permanente del entrenador. En los cursos de formación para monitores y entrenadores, es necesario realizar cambios que incluyan nuevas asignaturas, y métodos que contengan, entre otras cosas, prácticas reales de entrenamiento supervisadas por entrenadores expertos o que se aborde la realidad específica de la iniciación al baloncesto. También es imprescindible mejorar la formación permanente, estando al día, por lo que es importante mantener las formas más tradicionales como la lectura de revistas y libros, o la asistencia a clinics y cursos de formación. Consideramos que los clinics o programas de formación deberían añadir otras estrategias aparte de la clase magistral teórica o práctica, como grupos de discusión, tutorías, comunicaciones de participantes, debates, mesas redondas, etc. Otras posibilidades son crear grupos de trabajo con compañeros de entrenamiento o reflexionar a través de elaboración de diarios o portafolios.

■ Contenidos técnico-tácticos

Cuando comenzamos a enseñar el baloncesto, lo primero que solemos plantearnos, es ¿qué contenidos, habilidades o medios técnico-tácticos debemos enseñar? En el caso de nuestro deporte, Pintor (1989) los divide en medios individuales (ataque y defensa), colectivos básicos (ataque y defensa) y colectivos complejos (ataque y defensa). A la hora de su enseñanza, cada habilidad específica se entrenará teniendo en cuenta el desarrollo de la capacidad táctica individual de cada jugador. Esto no quiere decir que la técnica no sea importante y que no se trabaje, pero sí que se debe entrenar de forma diferente a la metodología tradicional. Partiremos, siempre que sea posible, de situaciones reales de juego en las que cada jugador se implica cognitivamente

y tiene que tomar decisiones constantemente. Es decir, en lugar de diseñar una actividad analítica sin sentido de dos jugadores en el sitio pasando el balón, utilizaremos otras actividades más lúdicas en las que el jugador tiene que pasar el balón a la vez que debe superar a un oponente que lo intenta recuperar.

■ La competición

En los modelos tradicionales, la competición siempre ha sido el elemento más importante sobre el que ha girado toda la enseñanza del baloncesto. Era el fin que justificaba los medios a emplear en los entrenamientos y los distintos campeonatos. El cambio que proponemos es sustancial, ya que va a seguir siendo un elemento importante, pero será utilizado siempre como medio de motivación y aprendizaje, nunca como fin. Ello va a significar que utilicemos situaciones de competición simples en los entrenamientos para mejorar las diferentes habilidades específicas (1c1, 2c2, competiciones de tiro o entradas, etc.). También en las situaciones de competición oficiales adoptaremos una postura diferente dejando que todos los jugadores participen, en lugar de dirigirlos impidiéndoles tomar decisiones. Es decir, es recomendable que ellos resuelvan la mayoría de los problemas, evitando conflictos violentos, y respetando las decisiones adoptadas por los árbitros.

■ Formación de los jugadores

Siguiendo los planteamientos alternativos en la enseñanza del deporte, debemos planificar siempre respetando el proceso de aprendizaje de los jugadores. Así evitaremos una especialización demasiado temprana que coarte la formación de los jugadores buscando resultados a muy corto plazo. Será importante que trabajemos los contenidos técnico-tácticos y las cualidades físicas adaptando éstos a la edad y nivel de los jugadores. Por tanto, respetaremos las fases formativas y las características específicas de cada una, desarrollando sin quemar etapas las habilidades genéricas que nos sirven para la práctica del baloncesto y los medios técnico-tácticos más sencillos (etapa de ini-

ciación: entre 8 y 12 años aproximadamente). Posteriormente desarrollaremos todos los medios técnico-tácticos buscando un desarrollo polivalente de los jugadores (etapa de desarrollo: entre 13 y 22 años aproximadamente). Por último, desarrollaremos todas las formas de medios de forma especializada (etapa de perfeccionamiento: a partir de los 22-23 años aproximadamente).

■ Aspectos didácticos

Por último, y a modo de resumen de los elementos planteados, exponemos los aspectos didácticos que debemos tener en cuenta los entrenadores y que nos van a ayudar a cumplir con el tipo de entrenador que hemos planteado:

- Cómo trabajar los contenidos técnico-tácticos.
- Cómo enfocar la competición.
- Cómo mejorar la formación integral del jugador.

Para ello, utilizaremos los distintos aspectos metodológicos desde una perspectiva constructivista en la que el jugador es el principal protagonista del proceso de aprendizaje. Siguiendo a autores como Sánchez Bañuelos (1986) o Delgado (1991), fomentaremos la técnica de enseñanza de indagación frente a la instrucción directa. Por otra parte, utilizaremos estilos no directivos como la resolución de problemas o el descubrimiento guiado frente a los tradicionales como el mando directo o la asignación de tareas. Recurriremos a la estrategia en la práctica global más a menudo que la analítica. En esta línea, Pieron (1999) recomienda utilizar más a menudo el conocimiento de resultados interrogativo para hacer reflexionar al jugador.

En definitiva, apoyándonos en los trabajos de numerosos autores y en las últimas investigaciones sobre este tema, proponemos un cambio en la enseñanza del baloncesto en particular en las etapas de iniciación. Hemos intentado exponer la justificación del mismo, la fundamentación en la que se basa, y algunas propuestas prácticas que pueden servir de inicio para aplicarlas en nuestro contexto particular. Esperamos ir completando estas ideas con mayor profundidad en el futuro. □

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

TÍTULO DE EXPERTO UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

V Promoción
Diciembre, 2002 - Julio, 2003

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

ESTOS ESTUDIOS SE PUEDEN REALIZAR COMPLETAMENTE A DISTANCIA

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

El precio del curso es de 931,55 € (que se pueden abonar hasta en 4 plazos).

Gracias a un acuerdo de colaboración con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, los entrenadores afiliados que sean admitidos, tendrán una beca del 20%, debiendo abonar únicamente, 750 €.



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

VIII Promoción (Diciembre, 2002 - Septiembre, 2004)

ESTUDIOS A DISTANCIA, DIRIGIDOS A LICENCIADOS UNIVERSITARIOS

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

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

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

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



Importancia del ataque libre

Por Aíto García Reneses

Entrenador ACB

El jugador, cuando le digamos que juegue libre, va a realizar lo que mejor sabe. El que sabe tirar, sólo quiere tirar; nunca intentará penetrar o pasar. El jugador que entra por la derecha, cuando recibe el balón sólo quiere entrar por la derecha.

Esta idea de juego libre, es un juego libre mal entendido. Porque se entiende que cada uno hace lo que quiere, y eso significa que va a seguir haciendo lo que mejor sabe y no va a aprender otros gestos técnicos, no va a probar cosas nuevas.

Mientras que en un juego sistematizado unas veces deberá entrar por la derecha, otras por la izquierda, entonces va a diversificar más su juego.

Por lo tanto en el "juego sistematizado" puede desarrollar mejor algunas cosas nuevas, que de otra forma no aprendería.

Yo he intentado que la base de juego de mi equipo fuese libre, pero no lo he conseguido y he acabado jugando una combinación de juego libre y juego sistematizado. Comienzo la temporada trabajando juego libre, e intentaba llegar con él lo más lejos posible. Trataba de extender ese trabajo lo más posible, porque nos servía en sí mismo y como etapa de transición al ir introduciendo los sistemas. Mucho de nuestros sistemas no eran largos, tenían opciones de 8 y 12 segundos, y cuando se terminaba esa opción, si no habíamos con-



sino intentando que comprendan el juego.

Entonces cuando vayáis a programar que tipo de juego libre vais a hacer, no es que cada jugador haga lo que quiera en cada momento, sino que tendréis que pensar sobre vuestra idea global del baloncesto, que normas vais a poner dentro del juego libre determinado que queráis hacer.

A la hora de determinar esas normas deberéis pensar en los siguientes puntos:

1) Si estáis trabajando con un equipo en formación o de rendimiento.

2) El tipo de jugadores que disponéis (todo jugadores pequeños, jugadores grandes buenos, jugadores grandes malos, si tenemos pocos o muchos jugadores grandes, ...).

seguido un buen tiro, continuábamos con ese juego libre que habíamos aprendido al principio, pero siempre tratando, de que ese juego libre no fuese que cada uno haga sólo su mejor especialidad,

Todo esto nos llevará a jugar un tipo de juego libre diferente si juego con 5 jugadores por fuera, 4 por fuera y 1 por dentro, 3 por fuera y 2 dentro, e incluso 2 jugadores por fuera y 3 por dentro.

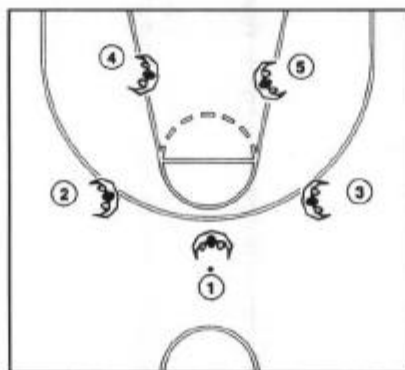


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

Como filosofía, lo primero que debemos de intentar en cada ataque es conseguir una canasta fácil. La canasta más fácil es una bandeja, aunque pueden existir excepciones, en jugadores con una gran facilidad para anotar de 4 metros o a 6,25 metros. Entonces cuando hablamos de canastas fáciles no solamente hablamos de bandejas.

Los primeros segundos de la posesión van encaminados en conseguir una canasta fácil; y además deseamos hacer trabajar a la defensa y cargar a la defensa de faltas. Esa canasta fácil la podemos conseguir en base a una entrada o mediante un corte o toma de posesión interior.

Vamos a trabajar en un juego libre universal: 3 jugadores por fuera y 2 por dentro.

● Alineación inicial 1-2-2: *diagrama 1*. El objetivo es jugar con tres jugadores por fuera para los tres de fuera.

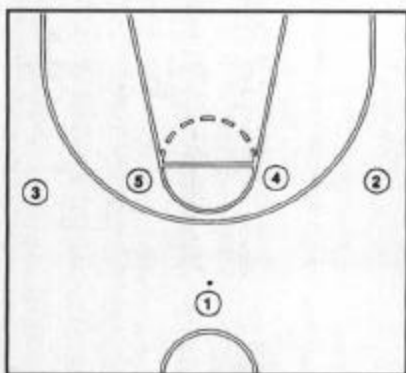


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

Normas iniciales para los jugadores interiores:

✓ No pueden recibir el balón, si no es para ir a canasta.

✓ Deben ayudar a sus compañeros:

- Bloqueando.
- Aclarando.
- Yendo al rebote ofensivo.

Lo que tiene que hacer el jugador que tiene el balón es lo siguiente:

—Analizar si dispongo de una opción de anotar.

—Analizar, viendo el campo, si existe un compañero con una mejor opción de ventaja.

El posicionamiento de los pivots a lo largo del ataque tendrá estas opciones:

- 1) Una en cada poste bajo: alineación inicial.
- 2) Los dos en el mismo poste bajo, *diagrama 2*.
- 3) Los dos en el poste alto, *diagrama 3*.
- 4) Uno en el poste bajo y otro

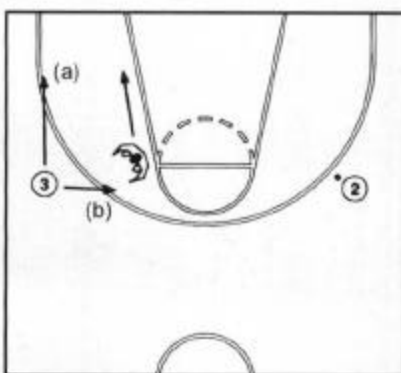


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

en el poste alto, *diagrama 4*.

Trabajo del jugador externo del lado de ayuda: al margen del movimiento que queremos hacer, el objetivo es dificultar al máximo a su defensor la posibilidad de ver hombre y balón. Para ello realizamos pequeños desplazamientos, *diagrama 5*:

- Hacia la línea de fondo (a).
- Acercándonos al defensor (b).

La idea es dificultar al máximo las ayudas al hombre del balón.

El trabajo de los pivots se desarrolla con movimientos para ayudar a los jugadores exteriores.

En el *diagrama 6* vemos una situación en la que el pivot puede aclarar cuando el jugador exterior inicia una penetración hacia la línea de fondo.

En el *diagrama 7* vemos un bloqueo del pivot para un corte desde el lado de ayuda.

En el *diagrama 8* vemos un bloqueo para dificultar la recuperación defensiva.



DIAGRAMA 7

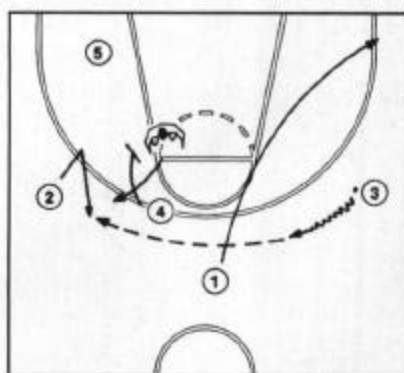


DIAGRAMA 8

Con estas normas que estoy dando a los pivots, lo que quiero es ayudarles para que puedan colaborar con sus compañeros.

Los movimientos de los jugadores externos pueden realizarse de la siguiente manera:

a) en el *diagrama 9*, pasamos el balón a un lado y bloqueamos indirecto en el lado de ayuda. El jugador que recibe el bloqueo corta a canasta; el bloqueador continúa hacia el perímetro.

b) en el *diagrama 10*, pasamos el balón a un lado y bloqueamos indirecto en el lado de ayuda. El jugador que recibe el bloqueo busca un tiro en el perímetro. El bloqueador continúa hacia la canasta.

c) Pasar y cortar. En el *diagrama 11* el jugador pasa el balón a un lado y corta hacia la canasta. Luego puede salir al lado fuerte o al lado de ayuda.

d) Desplazamiento lateral con bote, *diagrama 12*. Lo podemos uti-

lizar para jugar 1c1. No olvidar que la distancia mínima entre jugadores exteriores debe de ser de 4 mts.

A partir de aquí se crean situaciones de juego en 5c5, algunos de los cuales podemos analizar.

Si, por ejemplo, hay una penetración de un jugador exterior, tras la primera ayuda defensiva del defensor del poste bajo, *diagrama 13*, el pivot atacante podrá:

—Abrirse a la esquina (a);

—Ganar una posición en la zona (b).

Si el otro defensor interior realiza la segunda ayuda, doblamos el balón al otro poste, quien a su vez gana también la posición en la zona.

Lo que no debemos es, por ejemplo, pasar lob de lado a lado de la zona, *diagrama 14*. La excepción se analiza anteriormente en el *diagrama 8*: el defensor exterior del lado de ayuda está en una gran ayuda y recibe el bloqueo de un pivot. De otra forma, existe un ries-

go muy grande de perder el balón.

Lo que sí se debe hacer es trabajar en las fintas de recepción:

a) Como juego sin balón individual, *diagrama 15*:

— Dentro-fuera (a)

— Alejarse-acercarse (b)

b) Utilizando al pivot, *diagrama 16*.

El trabajo de los tres jugadores de fuera lo desarrollamos a través de ejercicios de 3c3.

En el *diagrama 17*, jugamos el bloqueo indirecto con el jugador que recibe el bloqueo que corta hacia la canasta. El bloqueador vuelve al perímetro para un tiro. El pasador optará por una u otra opción.

Detalles:

a) Importancia del jugador receptor del bloqueo para llevar a su defensor al bloqueo.

b) El bloqueador que vuelve al perímetro, si recibe, se encara automáticamente para tirar. No botes.

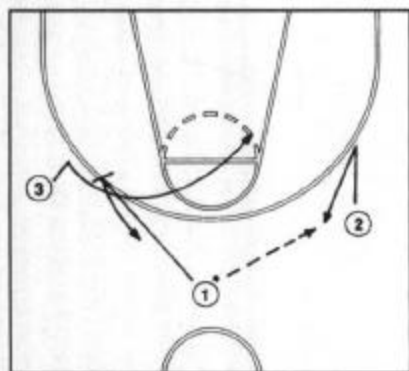


DIAGRAMA 9

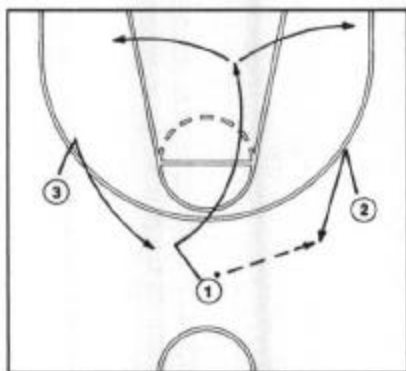


DIAGRAMA 10

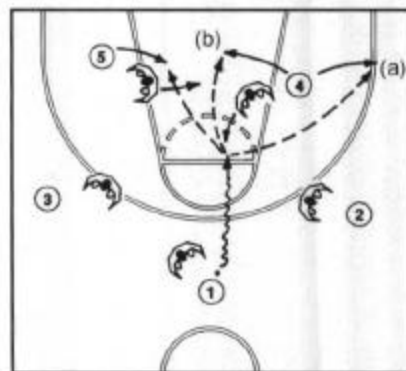


DIAGRAMA 11

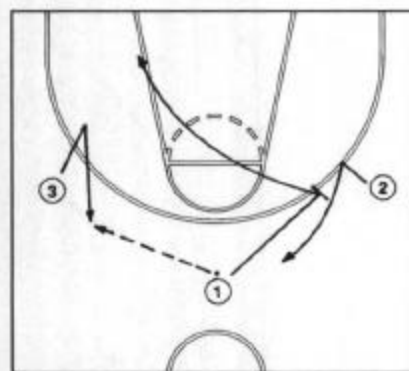


DIAGRAMA 12

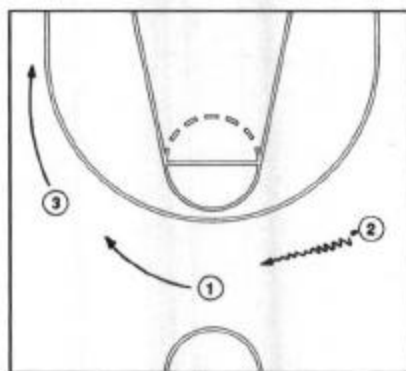


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 14

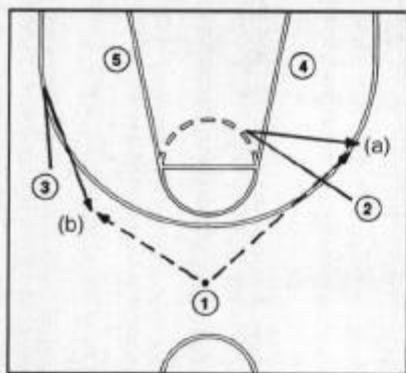


DIAGRAMA 15

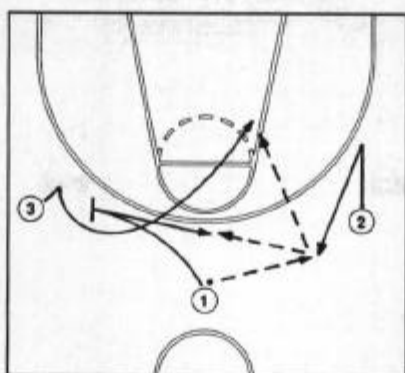


DIAGRAMA 17

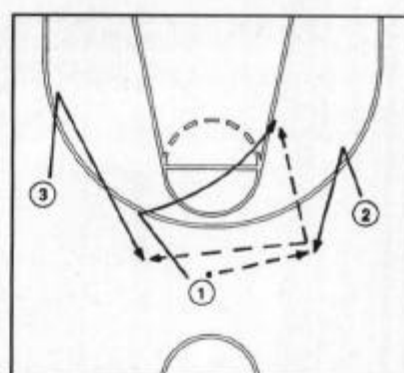


DIAGRAMA 19

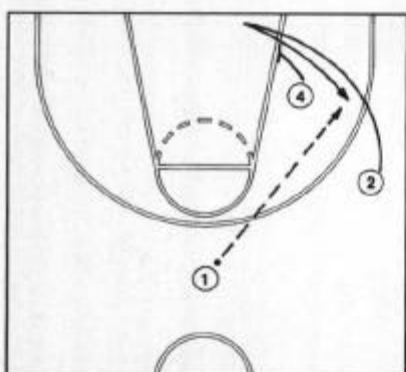


DIAGRAMA 16

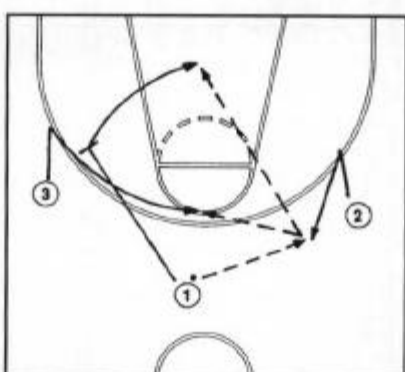


DIAGRAMA 18

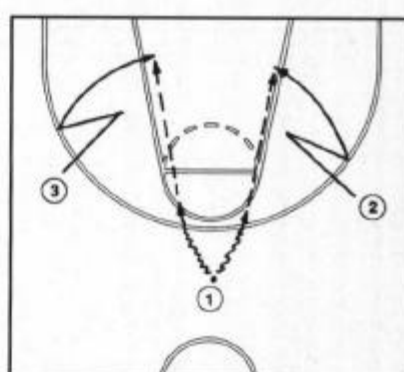


DIAGRAMA 20

c) Velocidad en el corte hacia canasta.

En el *diagrama 18* seguimos con el bloqueo indirecto, pero el jugador que recibe el bloqueo se desplaza hacia el perímetro para recibir y tirar. El bloqueador continúa a canasta.

Detalles: Importancia del timing en el bloqueo. El atacante lleva al defensor al bloqueo y cambia de dirección a canasta en el momento que el bloqueo llega.

En el *diagrama 19* jugamos a pasar y cortar. El jugador que pasa corta hacia la canasta. Terminar con bandeja en pérdida de paso (un solo paso).

Detalles: Importancia en el engaño al defensor.

Alejarlo del balón antes del corte.

Importancia del cambio de ritmo.

Más detalles a trabajar:

La finta de recepción en los receptores del pase.

Encararse a la canasta.

En el lado izquierdo hay que pasar con la mano izquierda.

Para aprender las cosas hay que ejecutarlas exactamente como se explica.

Es importante también realizar trabajos metódicos de puerta atrás, *diagrama 20*. El jugador exterior realiza el movimiento de recepción, en el momento que llega a la línea de 6,25 metros, cambia de dirección hacia canasta (puerta atrás). El pasador realiza un bote para mejorar el ángulo de pase.

El trabajo de los pivots

Ahora volvemos al juego libre. Inicialmente jugábamos para los tres jugadores exteriores; a partir de ahora vamos a utilizar a los pivots dentro del juego libre.

Lo primero que tiene que hacer un pivot no es pedir el balón, sino ganar la posición interior, *diagrama 21*.

Si existe una buena defensa, 3/4 anticipada, puede utilizarse al poste alto para entrar el balón, *diagrama 22*.

Se debe utilizar el contacto con el cuerpo, porque en esos espacios facilita una mayor ventaja.

Si el defensor trata de recuperar su posición de desventaja anticipando por arriba, el atacante debe pivotar para volver a ganar la posición hacia la línea de fondo, *diagrama 23*. Entonces se invierte el balón desde el poste alto y se utiliza el bote para la mejora del ángulo de pase.

En la última parte del trabajo cambiamos el objetivo del 5c5: ponemos a los jugadores exteriores al servicio de los jugadores interiores, que trabajan por ganar la posición.

Una vez conseguimos que el balón llegue al poste bajo, el primer pensamiento del atacante debe ir encaminado a jugar 1c1. Cuando llegue la ayuda pasará el balón.

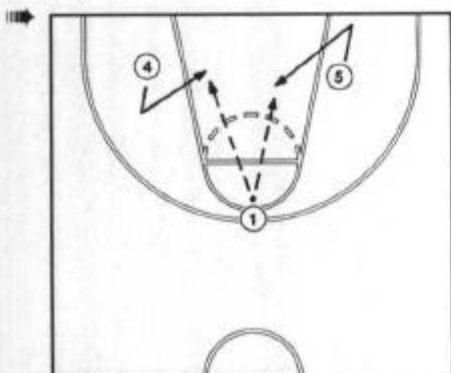


DIAGRAMA 21

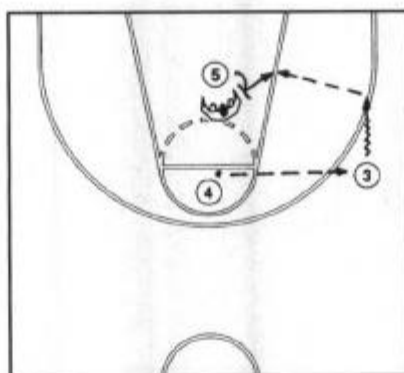


DIAGRAMA 23



DIAGRAMA 25

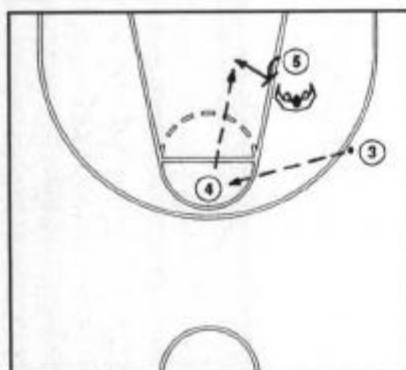


DIAGRAMA 22

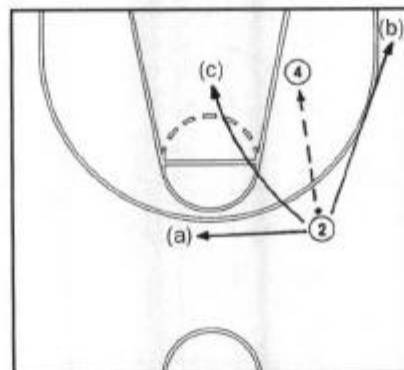


DIAGRAMA 24

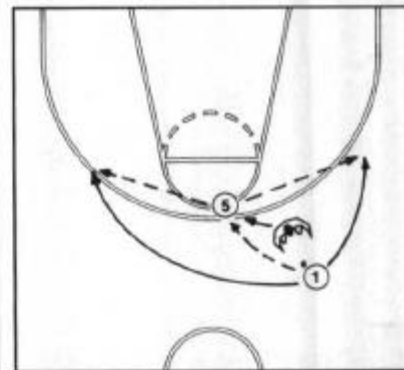


DIAGRAMA 26

Situaciones de interés en el 5c5:
El jugador exterior después de pasar el poste bajo no debe mantener una posición desde la cual su defensor pueda ayudar y recuperar con facilidad; entonces puede, *diagrama 24*:

—Alejarse hacia la parte frontal (a).

—Alejarse hacia la línea de fondo (b)

—Cortar hacia la canasta (c).

Un buen ejercicio de 2c2 para mejorar la coordinación entre los dos pivots es el siguiente, *diagrama 25*: un pivot recibe el balón y juega 1c1. El compañero en función del movimiento ofensivo, ayuda o no de su defensor, busca una línea de pase. Si se produce un tiro el compañero trabaja por conseguir el posible rebote ofensivo.

Una norma importante para el juego libre con jugadores interiores es que cuando el balón está en el poste alto, ningún jugador exterior podrá estar por detrás.

Esto se debe a que si inicia una acción ofensiva con el bote, un defensor exterior podría quitarle el balón. Además si tras el pase, (1) se desplaza *diagrama 26*, y su defensor ayuda, el jugador/exterior estará libre para recibir un pase de vuelta.

De todas maneras, al margen de los detalles reseñados, quisiera recalcar que el objetivo fundamental es mejorar los fundamentos técnicos, y eso no se puede hacer ni con un juego sistematizado, ni con un juego libre.

Motivar el aprendizaje desde la coherencia. Que nuestras palabras sean confirmadas con hechos. No se puede pretender un equipo defensivo si en el partido juegan los mejores atacantes.

El trabajo de juego libre es pretemporada; en equipos de competición, me sirve para afrontar los segundos finales de posesión cuando no conseguimos una opción clara con los sistemas.

También nos sirve para trabajar la defensa del equipo durante los entrenamientos dado el conocimiento que tienen los jugadores de los propios sistemas.

Para acabar, recordar que:

1) Respetar espacios:

La distancia mínima entre jugadores exteriores es de 4 mts. Distancias inferiores a ésta significan una limitación del espacio de acción en las penetraciones de los jugadores con balón, sin necesidad de provocar las ayudas defensivas.

2) El uso del bote:

Se bota para penetrar. Si no es así, sólo quiero que se bote para mejorar ángulos de pase. Dos botes en el mismo sitio, es algo inútil.

3) Tirar si flotan:

Cuando el balón sale fuera tras una penetración o un jugador recibe en un corte, debemos tirar si el defensor está flotando.

No debemos penetrar contra un jugador que flota. □

1^{er} SYMPOSIUM SOBRE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA UNED



Madrid, 29 y 30 de Noviembre de 2002

Tema Monográfico:

**“EL ENTRENAMIENTO TÁCTICO EN LOS
DEPORTES DE EQUIPO”**

Con la participación de prestigiosos entrenadores de diferentes deportes colectivos que explicarán cómo es el entrenamiento táctico en su deporte.

Más Información:

Teléf.: 91 4135693

Fax 91 5199576

psidepor@arrakis.es

palestraweb.com

Colabora:

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE ENTRENADORES
DE BALONCESTO



Precios especiales para los
socios de la AEEB.

Defensa combinada triángulo y dos

Por Julio Lamas

Entrenador Lucentum Alicante

En esta defensa especial situamos a dos jugadores en defensa individual (X1) y (X2), y los tres restantes formando un triángulo defensivo con (X3) en el vértice y (X4) y (X5) en la base, *diagrama 1*.

Las normas para los defensores en individual son:

- a) defender a su par cara a cara negando cualquier pase.
- b) nunca realizar la primera ayuda, *diagrama 2*.
- c) realizar las segundas ayudas, *diagrama 3*.

En los bloqueos, si el jugador atacante defendido en individual recibe un bloqueo de un compa-

ñero, hay que intentar mandarle hacia el centro, *diagrama 4*, porque así es más fácil para los pivots realizar un "bump". Si le permitimos ir hacia la línea de fondo y nos retrasamos en el bloqueo, el bloqueador tendrá más fácil conseguir una ventaja en el centro de la



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

zona cuando (X4) realice la ayuda, *diagrama 5*.

Si el atacante sale al perímetro tras un bloqueo, debemos pasarlo siempre por arriba, *diagramas 6*, y nunca seguirle para no darle la opción de realizar un "curl".

El bloqueo directo lo defendemos siempre "fondo", *diagrama 7*; mientras el bloqueo entre los jugadores defendidos en individual se realiza un "cambio", *diagrama 8*.

Las normas para los defensores del triángulo son:

1) no permitir las penetraciones por el centro.

2) no permitir pases al interior de la zona.

3) No permitir el juego interior. Los defensores deben estar en 3/4 si el balón está por encima de la línea del tiro libre, y anticipar si el balón está por debajo de la línea.

4) Si un jugador interior (4) sale al perímetro, (X4) le acompaña hasta la línea de tiro libre, *diagrama 9*. Cuando (1) pasa a (4), (X4) defenderá a (4) salvo que éste no

sea un buen tirador. En este caso, se mantendrá hundido entre el balón y la canasta. Si (4) es un tirador, le debe defender en individual enviándole hacia el centro donde (X3) ayudará en caso de penetración, *diagrama 10*.

5) Cuando el balón está en un lateral, los defensores del lado de ayuda están en el eje central, *diagrama 11*.

6) Si el balón va a la esquina, *diagrama 12*, (X5) sale a defender el balón; (X4) defiende al poste bajo en el lado fuerte y (X3) baja hasta la línea de fondo.

7) Si el balón llega al poste bajo, *diagrama 13*, (X4) es el responsable de defender el 1c1 negando la línea de fondo. (X3) y (X5) se sitúan en el eje y realizan trabajos de fintas y recuperación. (X5) ayuda sólo si (4) va a canasta; en cuyo caso, (X2) deja a su atacante para realizar la segunda ayuda, *diagrama 14*.

8) El triángulo se hace más pequeño cuanto más cerca esté el balón de la línea de fondo. □



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 8

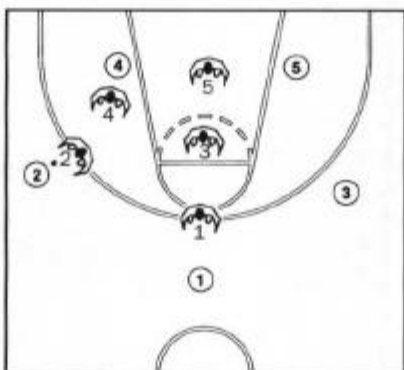


DIAGRAMA 11

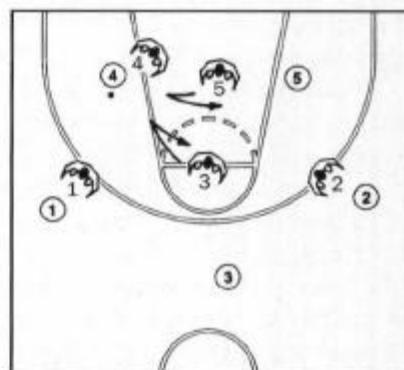


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 9

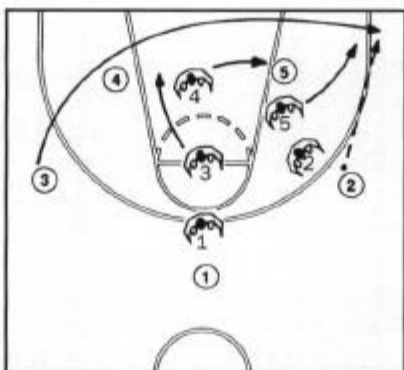


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

Sistemas continuos (I)

Desde que soy entrenador he dividido la posesión de 30 segundos en diferentes bloques para poder de esta manera hacer hincapié en cada uno de ellos. De hecho realicé una conferencia que se denominaba "La distribución del tiempo en ataque". Lo que hoy me gustaría transmitir son algunas partes, no todas, de esta distribución.

Estas partes, y de una forma global serían:

a) Recuperación del balón. Todas las acciones defensivas que nos conducen a tener de nuevo la pelota, o sea, robos, rebotes, tiros libres, saques de bandas, saltos entre dos y canastas recibidas.

b) Distribución de los jugadores y conducción del balón a campo de ataque.

c) Sistemas de ataque.

d) Movimientos de "Pasar y jugar" para los últimos segundos de la posesión. Estos movimientos los utilizaremos siempre que el balón entre en el poste bajo y sobre todo después de los sistemas continuos, consiguiendo que el juego no pare y que el equipo realice un tiro de alto porcentaje con la presión de la defensa y del reloj. También es importante que todos sepamos qué está ocurriendo siempre para que los jugadores colaboren con situaciones de 2c2, 3c3, etc.

Lo que comenzó siendo un solo movimiento allá por el año 89, ha ido evolucionando para después de pasar por varias opciones en 1/2 campo poder utilizarlo en toda la cancha. Todo ello significa la unión

Por Ángel Navarro

Entrenador ACB



de la segunda y tercera parte en un solo movimiento, evitando paradas en el juego, marcar jugadas, etc.

El objetivo es conseguir que los jugadores, con muy pocas normas, puedan desarrollar un juego continuo que además contempla el aprovechamiento de sus cualidades individuales. Es verdad que no es una tarea sencilla y que sobre todo necesitas más de una temporada para que fuese bien aprovechado, por ello lo he dividido en bloques, tal como lo he trabajado últimamente en mis equipos, para un mejor aprovechamiento a corto plazo.

Otro punto importante es hablar sobre la técnica individual. Desde hace unas temporadas, y después de haber tenido la suerte de trabajar unos días con Pepe Laso, utiliza-

mos lo que yo denomino "Técnica Individual

Avanzada", que es la que él transmite en sus charlas y conferencias. La razón fundamental es que mantiene el espíritu dinámico de nuestro sistema de juego, con las ideas de sacar ventaja por medio de realizar las acciones antes en tiempo y espacio.

Antes de comenzar la charla hemos visto como suelen jugar prácticamente todos los equipos que tengan un mínimo de tiempo para entrenar. Lo que intento es eliminar todos los parones existentes desde que recuperamos el balón hasta que tiramos a canasta, ayudando al jugador a que cada vez tenga

menos en que pensar y pueda desarrollar de una

forma espontánea sus cualidades, con lo que aumentaremos el rendimiento.

El entrenar equipos durante un periodo corto, sobre todo al final de la liga, y en situaciones de mucha tensión me obligaba a, por medio de este sistema, conseguir que los jugadores no tuviesen que pensar en muchos sistemas, no jugar de una forma rígida y mejorar sus cualidades individuales sin mucho trabajo de Técnica Individual.

TODAS LAS OPCIONES

▼ (1) Conceptos Generales.

a) Posición Básica. Adoptamos unas posiciones en la pista de 1-2-2 en estático o de 1-2-1-1 con sobrecarga, al llegar después de canastita recibida, *diagrama 1*.

b) *Pase y bote.* Podemos utilizarlos indistintamente para conseguir que el balón se desplace de una posición a otra. Evitamos de este modo las negaciones de líneas de pase que pudiesen frenar el movimiento, *diagrama 2.*

c) *Mano a mano.* Utilizarlo indistintamente con el bloqueo directo.

d) *Simetría.* Nos sirve para empezar por ambos lados, y unido a la posibilidad de pasar o botar,

permite que todos los jugadores, exteriores por un lado e interiores por otro, puedan jugar en todas las posiciones: poste bajo fuerte, sacar faltas en 1c1, tiro de 6.25 de un jugador acertado, cambios en bloqueos, etc., *diagrama 3.*

e) *Elegir al mejor.* En todo momento intentaremos que decida el jugador más apropiado para cada posición para poder aprovechar sus características dependiendo de

la defensa, confianza, rachas, reloj, faltas de su defensor, etc.

f) *Tiros.* Si un jugador está solo debe tirar siempre. Para eso entrenamos.

Posteriormente cada movimiento principal tiene continuaciones que también debemos entrenar.

▼ 2) Movimiento Principal

2.1) Posición de los jugadores.

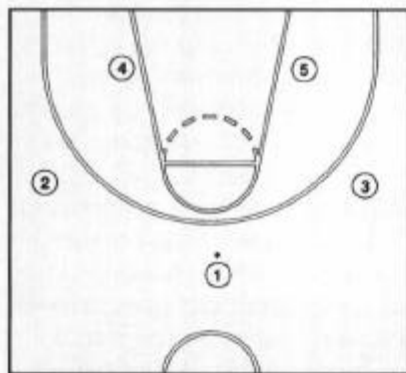


DIAGRAMA 1

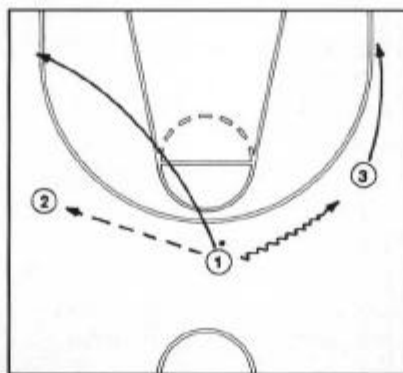


DIAGRAMA 2

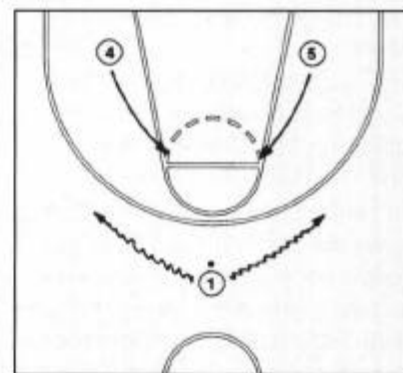


DIAGRAMA 3

www.freeplayers.com

Sus fichajes con Internet

Vídeos, libros y programas americanos

Pide tu catálogo indicando ref. Clinic y te enviaremos un cheque de 6 € de descuento

 **(++376) 351 655**

SPORTALENTS
C/ del Sola, 21
Bloc G / 4-2
Encamp
Principado de Andorra

Partiendo desde estático, o llegando desde la defensa, queremos un jugador exterior en el córner (3), otro jugador exterior en la posición de escolta (1), un pivot en el poste medio del lado del balón (4), un pivot en el poste alto, fuera de 6,25 (5) y el otro jugador en el alero del lado de ayuda (2). Una de las características principales de este posicionamiento son los espacios. Hacer hincapié en mantenerlos para evitar la posibilidad de ayudas por parte de la defensa, *diagrama 4*.

2.2) Bloqueo interior-exterior. Cuando el balón llega al poste alto, el alero utiliza la posición del pivot en poste medio para cortar por la línea de fondo y recibir un pase del pivot (5). El corte por el fondo debe producir un bloqueo defensivo del defensor de (4) que éste debe aprovechar para recibir y jugar 1c1 en movimiento, *diagrama 5*.

2.3) Bloqueo entre pivots. Si no

conseguimos ventaja para dar uno de los dos pases el pivot cambia el balón de lado y bloquea cruzado al poste bajo del lado de ayuda. Si la defensa cambia, el pivot (5) recibe en movimiento para un tiro cercano. El alero (3) se abre a la esquina para evitar las ayudas, pidiendo el balón como si fuese a tirar. El pivot (4) está ahora en el poste alto, *diagrama 6*.

2.4) Continuidad. Tenemos a los jugadores situados como al principio del movimiento, pero en el lado contrario. Se han intercambiado posiciones de algunos jugadores y se mantienen los espacios y la alineación global.

▼ (3) Diferentes formas para empezar

Como podemos ver en los *diagramas 7, 8 y 9* podemos comenzar con bote, pase y corte desde el lado contrario para posicionar los jugadores,

▼ (4) Bloqueo directo y mano-mano

Si no podemos dar el primer pase o si queremos cambiar la posición de los jugadores, y gracias a la simetría del movimiento, utilizamos un bloqueo directo o dos pases mano-mano entre el jugador con balón y el pivot en poste alto. Los pivots cambian posiciones para empezar a jugar, *diagramas 10 y 11*.

▼ (5) Juego de 1c1 desde el poste alto

Al recibir el pivot, y beneficiado por los espacios, el pivot puede tirar o penetrar después de finta. El movimiento debe ser sin pausa para que el alero renuncie al corte y le deje espacio, *diagrama 12*.

▼ (6) Triángulo

Después del corte del alero por el fondo, y si el defensor del pivot medio se mantiene por arriba, devuelve el balón al alero para formar un triángulo que permita dar un pase al pivot bajo por la línea de fondo para una canasta fácil, *diagrama 13*.

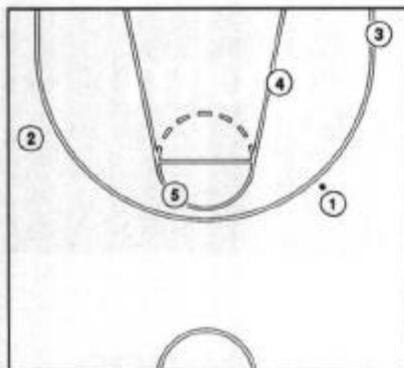


DIAGRAMA 4

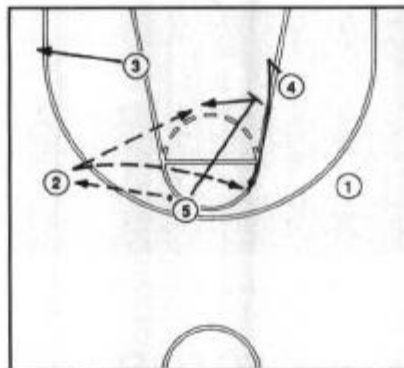


DIAGRAMA 5

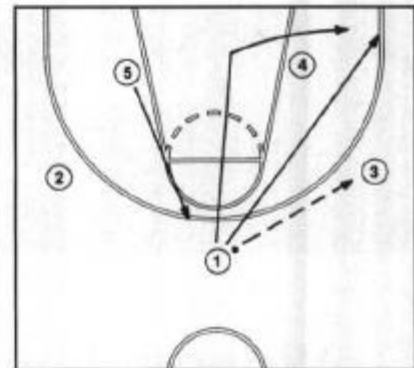


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

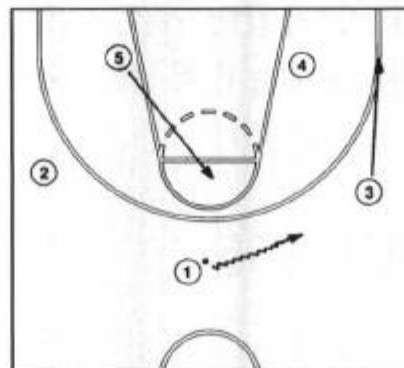


DIAGRAMA 8

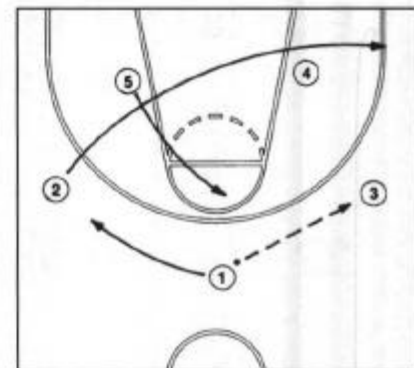


DIAGRAMA 9

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 28,85 € pudiendo adquirirse en cualquier librería. Sin embargo, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha llegado a un acuerdo con la editorial Dykinson para que los asociados, *pidiendo el libro directamente a la propia editorial* puedan conseguirlo al precio de 22,24 € a pagar contra reembolso, corriendo la editorial con los gastos de envío por correo. Las peticiones, pueden realizarse por correo, teléfono, fax o correo electrónico.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

La otra posibilidad, al devolver el balón al alero, es un bloqueo del pivot bajo al pivot alto para recibir en movimiento para tirar o abrirse para tirar o cambiar el balón de lado y continuar, *diagrama 14*.

▼ (7) Poste bajo de un jugador exterior

Después del corte del alero, y si tiene ventaja sobre su defensor, se mantiene en el poste bajo para recibir un pase de (2) mientras los pivots intercambian posiciones



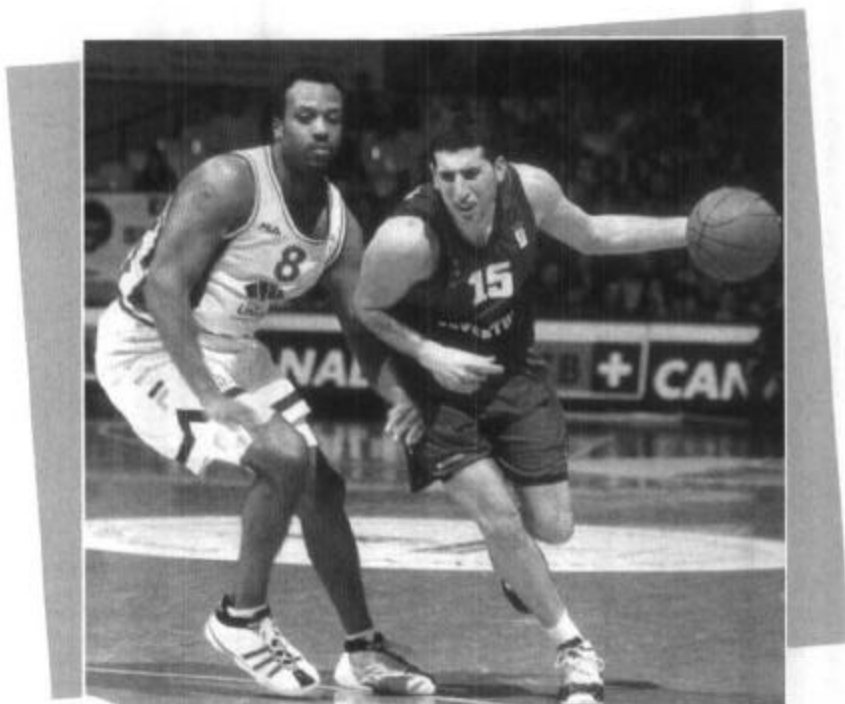
DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12



para que la defensa no pueda ayudar, *diagrama 15*.

▼ (8) Intercambio de aleros.

Si al intentar cambiar el balón de lado no podemos pasar al

alero, o si nos interesa cambiar al jugador que realiza por la línea de fondo, los aleros (2) y (3) intercambian sus posiciones por medio de cortes o bloqueos, *diagrama 16*. □



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 16



▲ Carlisle: ideas NBA para el basket europeo.



▲ Ivanovic: intensidad hasta en las demostraciones.



▲ La Presidenta del Consell Insular de Eivissa i Formentera, Doña Pilar Costa, estuvo acompañada de Doña Sofia Hernanz, Consejera de Deportes del Consell Insular, y de nuestro Presidente en la cena oficial del Clinic.



▲ Torres: ideas claras y sencillez.

del Panathinaikos; **Dusko Ivanovic**, campeón de Liga y Copa en España en esta última temporada; y **Sergio Scariolo**.

Las charlas tuvieron un elevado nivel técnico y se pudo contrastar infinidad de criterios y opiniones, todas ellas válidas dentro de un mundo del baloncesto que adelanta a mil por hora.

En la conclusión del Clinic se celebró el tradicional acto de entrega del premio al "Mejor Entrenador del Año-Trofeo Díaz Miguel", galardón que recayó en **Edu Torres**, entrenador del Caprabo Lleida, que recibió el Trofeo de manos del Presidente de la AEEB, **Don Anton Comas**, contándose con la presencia de **Doña Eva Latorre**, viuda del inolvidable **Antonio D.M.** □



▲ El acto de inauguración fue presidido por Doña Pilar Costa, acompañada de Don Cesare Rubini, Presidente de la WABC, y de Don Anton Comas, Presidente de la AEEB y de la EABC.



▲ Doña Eva Latorre, viuda de Antonio Díaz Miguel, un año más estuvo presente en la entrega del Trofeo al Mejor Entrenador.

Edu Torres, actual entrenador del Caprabo Lleida, club de la Liga ACB, fue elegido como "Mejor Entrenador del Año", Trofeo "Antonio Díaz Miguel" para la temporada 2001-02, tras ser escrutados los votos de todos los socios de la AEEB que manifestaron su preferencia. En un reñido recuento en el que superó a **Dusko Ivanovic**, entrenador del Tau Vitoria, Torres alcanzó los 178 votos por 162 de su rival. En tercera posición terminó **Óscar Quintana**, entrenador del



equipo juvenil y junior del mismo club badalonés. En 1987 toma la decisión clave de su vida deportiva al trasladarse a Andorra y sentar ahí unas bases organizativas y deportivas que culminaron con el ascenso a la Liga ACB en 1992. Tras cuatro años más en Andorra, estuvo dos años en León para recalar seguidamente a Lleida en 1999 y hacerse cargo de un nuevo proyecto deportivo que de la nada, en un par de años, ha llegado a situarse entre los mejores clubs de la

Edu Torres se lleva el Trofeo "Antonio Díaz Miguel" como "Mejor Entrenador del Año"

Jabones Pardo Fuenlabrada, que obtuvo 58 votos. También fueron votados José Vicente Hernández, Ricard Casas, Bozidar Maljkovic, Luis Casimiro, Aito García Reneses y Domingo Palacios.

La trayectoria deportiva como entrenador de Edu Torres ha ido en constante progresión desde que empezó, muy joven, como ayudante de Aito en el Joventut de Badalona, pasando sucesivamente por el

ACB, culminando esta última temporada con la sorprendente clasificación para los playoffs de la ACB y la consiguiente clasificación a la competición europea patrocinada por la ULEB. Gran parte del mérito de esta brillante trayectoria es debida al brillante trabajo ejercido por Edu Torres y que ha tenido como colofón este brillante reconocimiento otorgado por nuestra Asociación. □

XIV Clinic Entrenadores ACB - Tau Baskonia

Bajo la organización del club Tau-Baskonia, y con la colaboración de la Diputación foral de Alava y la AEEB, se llevó a cabo la decimocuarta edición del "Clinic de Entrenadores ACB" el pasado 28 de mayo en la capital vasca. Los conferenciantes fueron los profesores Eva González, que habló sobre "técnica individual con juegos aplicada al baloncesto de base", y Julio Calleja, que disertó sobre "actualización de conceptos nuevos en la preparación física en el baloncesto de formación".

Asistieron más de 100 entrenadores. □



X VIAJE A USA



MIAMI - ORLANDO

Del 30 de Noviembre al 8 de Diciembre de 2002

- ▶ Podrás presenciar en directo:
- ▼ Dos partidos de la NBA:
ORLANDO MAGIC - BOSTON CELTICS
ORLANDO MAGIC - WASHINGTON WIZARDS
- ▼ Un entrenamiento en la
UNIVERSIDAD de FLORIDA INTERNACIONAL

ITINERARIO DEL VIAJE

30/11/02 → SALIDA

Salidas de Madrid y Barcelona en vuelo regular. Llegada a Miami. Traslado y alojamiento en el Hotel **PALMS ON THE OCEAN** de Miami.

1/12/02 → MIAMI

Visita a la ciudad de **MIAMI** con guía y autocar privado. Tarde libre.

2/12/02 → MIAMI

Traslado en bus privado para asistir a un entrenamiento en la **UNIVERSIDAD DE FLORIDA INTERNACIONAL**. Traslado en bus privado a la ciudad de **ORLANDO**. Llegada al Hotel **ROSEN CENTRE** de Orlando. Traslado en bus privado para asistir al partido de la **NBA ORLANDO MAGIC - BOSTON CELTICS**.

3/12/02 → ORLANDO

Traslado y visita al Parque Temático **MAGIC KINGDOM**.

4/12/02 → ORLANDO

Traslado y visita al Parque Temático de los **ESTUDIOS UNIVERSAL**. Visita nocturna a **CITY WALK** de Orlando.

5/12/02 → ORLANDO

Traslado y visita al Parque Temático **ISLA DE LAS AVENTURAS**.

6/12/02 → ORLANDO

Traslado y visita al Parque Temático de **M.G.M.**

Traslado en bus privado para asistir al partido de la **NBA ORLANDO MAGIC - WASHINGTON WIZARDS**.

7/12/02 → ORLANDO

Traslado en bus privado de Orlando al aeropuerto de Miami. Salidas en vuelo regular con destinos Madrid y Barcelona.

8/12/02 → LLEGADA a Madrid y Barcelona.

SERVICIOS INCLUIDOS

- ▶ Billete de avión en vuelo regular desde Madrid y Barcelona
- ▶ Alojamiento en el Hotel **PALMS ON THE OCEAN** de Miami
- ▶ Alojamiento en el Hotel **ROSEN CENTRE** de Orlando.
- ▶ Visita a la ciudad de **MIAMI** con guía y autocar privado
- ▶ Entradas y traslados para visitar los Parque Temáticos de: **MAGIC KINGDOM, ESTUDIOS UNIVERSAL, ISLA DE LAS AVENTURAS y M.G.M.**
- ▶ Visita nocturna con guía y autocar privado a **CITY WALK**.
- ▶ Entradas y traslados al partido de la **NBA ORLANDO MAGIC - BOSTON CELTICS**
- ▶ Entradas y traslados al partido de la **NBA ORLANDO MAGIC - WASHINGTON WIZARDS**
- ▶ Traslados y asistencia a un entrenamiento en la **UNIVERSIDAD DE FLORIDA INTERNACIONAL**.
- ▶ Traslados al aeropuerto de **ORLANDO**
- ▶ Traslado en bus privado **MIAMI - ORLANDO - MIAMI**
- ▶ Seguro de viaje
- ▶ Tasas aéreas y terrestres
- ▶ Balsa y documentación de viaje

ASISTENCIA TÉCNICA

facoviajes



Información e inscripciones:

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

Ibiza.Eivissa
Illes Balears

Una cita con los mejores



▲ Los conferenciantes con los jugadores del Sant Josep de Badalona que ayudaron en las demostraciones.

El Clinic Internacional que anualmente organiza la AEEB en el mes de julio tuvo en esta ocasión el marco incomparable de la capital de las Pitiusas: Ibiza. Asistieron 200 entrenadores procedentes de toda España y de distintos países europeos y americanos. La Copaba, que es la sigla de la zona americana de la FIBA, nos mandó dos representantes para asistir al Clinic. Victor Ojeda, de Puerto Rico, y William Boxill, de Venezuela, colaboraron a que nuestro Clinic fuera todavía más internacional.

Los conferenciantes fueron, una vez más, de auténtico lujo, y se puede afirmar que la cita fue una reunión de los mejores. Allí estuvieron Rick Carlisle, entrenador de Detroit Pistons y mejor entrenador del año en la NBA; Edu Torres, el mejor entrenador del año en España según votación de sus mismos colegas de la AEEB; Zeljko Obradovic, por enésima vez campeón del Europa de clubs al frente



Insignia de oro y brillantes para Rubini



▲ El Presidente de la AEEB haciendo entrega de la insignia de oro y brillantes a Cesare Rubini.

Durante la celebración del Clinic de Ibiza, la AEEB hizo entrega, por medio de nuestro Presidente, de la insignia de oro y brillantes a Don **Cesare Rubini**, Presidente de la WABC (la Asociación Mundial de Entrenadores), como reconocimiento a su brillante labor en favor de todos los entrenadores del mundo a lo largo de innumerables años. □



▲ Obradovic exponiendo detalles en la pizarra.



▲ Las explicaciones de Scariolo.



VI Clinic de Castilla - La Mancha

El 15 de junio se celebró la sexta edición del clinic organizado por la Asociación de Entrenadores de Castilla La Mancha con la colaboración de la AEEB.

Más de 200 entrenadores de toda la Comunidad asistieron a las charlas de **Gustavo Aranzana** y de **Javier Imbroda**. El primero habló de "variantes de un sistema de defensa", mientras el segundo, de "variantes de un sistema de ataque". □



Clinic "Ciutat de Mataró"

El pasado 15 de junio, bajo la organización de la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, se celebró el Clinic "Ciutat de Mataró" en el que se homenajeó a Juan Coma, Vice Presidente de la Associació, recientemente fallecido.

Los ponentes fueron **Jaume Ventura**, que habló de "construcción de una defensa"; **Edu Torres**, que explicó "soluciones de continuidad en el juego libre"; y **Moncho Monsalve**, que disertó sobre "ataque universal".

Participaron más de 150 entrenadores. En el acto de inauguración se rindió un sentido homenaje a Juan Coma; en el acto estuvo presente, como recoge la fotografía, la hermana del fallecido, Dona Luchi Coma, acompañada del Presidente de la ACEB, Don José Lluís Cortés, y del Presidente de la AEEB, Don Anton Comas. □



XIV Clinic de base Diputación de Alicante



Organizado por la AEEB y con el patrocinio de la Excelentísima Diputación Provincial de Alicante, se celebró, el 8 y 9 de junio, el tradicional clinic de base en la localidad de Villena con la participación de más de 200 entrenadores provenientes de toda España. Los ponentes fueron **Moncho Monsalve** y **Gustavo Aranzana**. □



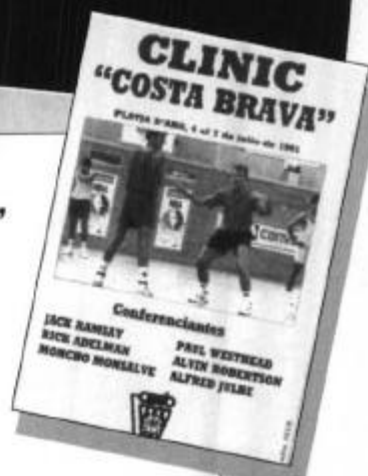
COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



CLINIC
"MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes
BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC
"COSTA BRAVA"

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

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC
"FINAL FOUR"

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

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC
"CENTENARIO DEL BASKET"

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

Precio: 6 € + 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 IMBROGA
y HUBIE BROWN**

Precio: 6 € + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 9 € + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

CHUCK DALY

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

Precio: 9 € + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciantes

PAT RILEY

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

Precio: 9 € + 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

A.E.E.B.
A la Att. De D. Antón Comas (Presidente)
C/ Jorge Juan, 82
28009 Madrid

Madrid, 10 de agosto de 2002

Estimado Presidente,

Algunas semanas después de haber concluido las complicadas negociaciones que han seguido a mi salida del Real Madrid, quiero agradecer a la Asociación de Entrenadores, a ti personalmente y a Antonio García Montes, el eficaz esfuerzo hecho para llegar a una solución satisfactoria.

En esta situación tan delicada, creo que la actuación firme y a la vez dialogante que la Asociación ha sabido mantener, ha resultado ser decisiva para la consecución de un acuerdo tan positivo.

En muestra de mi agradecimiento, he tenido una idea que propongo a tu valoración:

Ayudar por medio de unas becas a 2 jóvenes entrenadores a participar en el prestigioso e instructivo viaje, que la A.E.E.B. organiza anualmente a Estados Unidos.

Dejo a criterio tuyo y de la junta directiva, la elección de los jóvenes entrenadores beneficiados.

Sigo a disposición tuya y de la Asociación para lo que necesitéis.

Un cordial saludo.



Fdo.: Sergio Scariolo

Un acto de solidaridad

Es para la AEEB un gran honor y una gran satisfacción haber recibido esta carta de nuestro asociado Sergio Scariolo.

Como observáis, el amigo Scariolo ayudará, con becas, a que dos asociados nuestros puedan disfrutar del viaje anual que celebramos la primera semana de diciembre de este año.

La Junta Directiva decidirá, entre los asociados que colaboran en nuestra revista Clinic con sus artículos, los ganadores de este premio.

Queremos agradecer una vez más este acto de solidaridad de Sergio Scariolo con entrenadores que preferentemente están trabajando en la base de nuestro deporte. □

El "Trofeo R. Saporta" para Boris Stankovic

El pasado 30 de abril, en el descanso del partido de la final de la Copa Saporta entre Montepaschi Siena y Pamesa Valencia, disputado en la ciudad francesa de Lyon, se entregó al Secretario General de la FIBA, Sr. Boris Stankovic, el "Trofeo Raimundo Saporta" que concede anualmente la AEEB a destacadas personalidades del mundo de nuestro deporte por su especial ayuda a nuestro colectivo.

Al acto de entrega del Trofeo asistieron Doña Arlette Politti, viuda de Don Raimundo Saporta, y nuestro Presidente, Don Anton Comas. □



Sistema de juego libre con criterios organizativos

Por Curro Segura

Entrenador C.B. Menorca (LEB)

Para la construcción de este tipo de juego debemos suponer que tenemos en nuestro equipo a 2 jugadores interiores, o pivots, que jugarán en las posiciones de pivot bajo y pivot alto, y jugadores exteriores (el base y los dos aleros) que son el resto.

Hay que tener en cuenta una serie de normas básicas que serán las que van a ir dando forma a nuestro juego.

► Los dos pivots pueden jugar en ambas posiciones, pero siempre uno en cada posición. Podrán ocupar los dos postes bajos y la posición de poste alto (diagrama 1).

Pueden intercam-

biarlas libremente en función de donde esté el balón.

► Cuando un pivot reciba el balón, el otro se irá directamente

hacia el aro, intentando ganar la posición cerca de él. Debe jugar sin balón y buscar a su compañero. La idea es tratar de jugar pivot - pivot (diagrama 2).

► Cada 'x' número de pases entre los jugadores del exterior, si un jugador interior no ha recibido el balón, tienen que cambiar sus posiciones de pivot alto a bajo y viceversa. Si un pivot cambia de posición, su compañero deberá hacerlo también (Pintor 95).

► Cuando el balón lo recibe el pivot en la posición de poste alto, desde un lateral, su obligación es pasar al compañero del lado contrario (siempre que no pueda pasar al pivot cerca del aro).

► Si un pivot no puede pasar al otro,

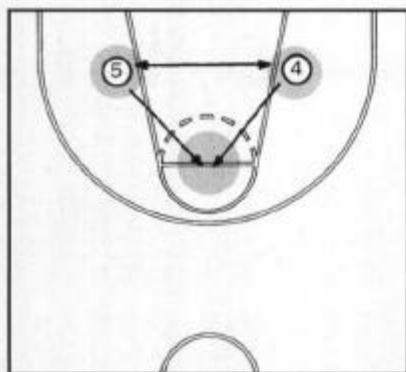


DIAGRAMA 1

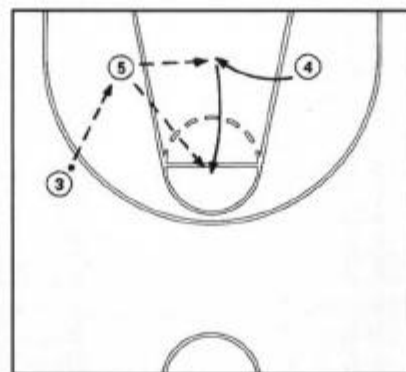


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

➔ deberá pasar el balón al extremo, con lo cual facilitará la recepción del otro pivot (diagrama 5).

➤ Si tras recibir un pivot en el poste bajo, el otro no puede recibir, el pivot que no recibió arrastrará a su oponente al aro y se debe marchar rápidamente si no hay posibilidad de recibir. No debe quedarse cerca, y debe crear espacios para su compañero cerca del aro (diagrama 6).

➤ Cuando el balón llega al poste alto, el primer objetivo es pasarlo dentro al otro pivot y si no se puede, la norma es cambiarlo de lado (diagrama 7).

➤ Si el balón lo reci-



be un exterior en el centro, la norma es la misma que en el poste alto: pasar dentro y, si no se puede, cambiar el balón de lado (diagrama 8).

➤ Siempre que recibe un pivot, el otro debe hacer un movimiento para recibir cerca del aro y si no es posible, debe cambiar de posición, a la vez que los exteriores se mueven para mejorar las líneas de pase (diagrama 9).

■ Posibilidades de los jugadores exteriores:

- a) rotación por bloques;
- b) rotación posicional;
- c) rotación con pase y progresión.



DIAGRAMA 4

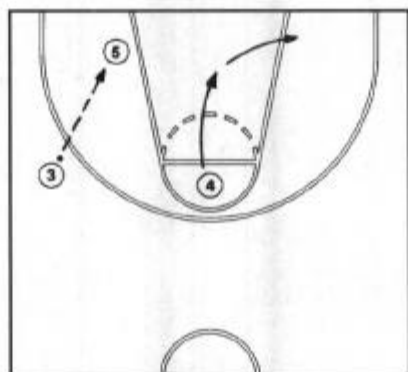


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8

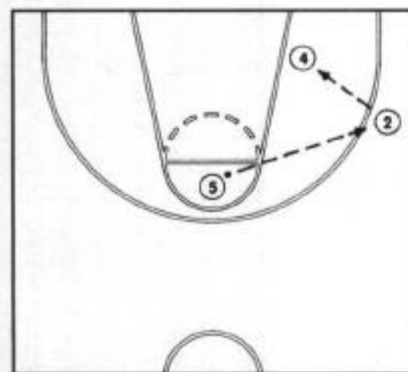


DIAGRAMA 5

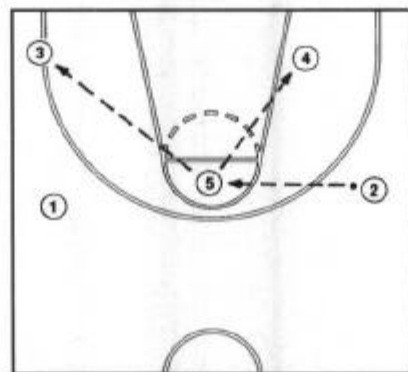


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

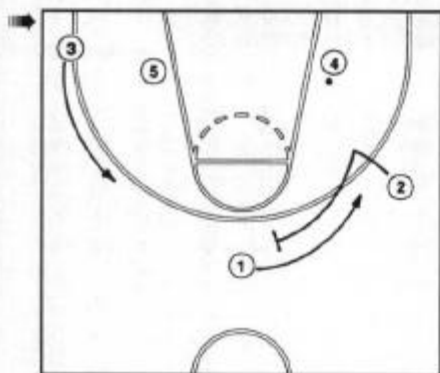


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

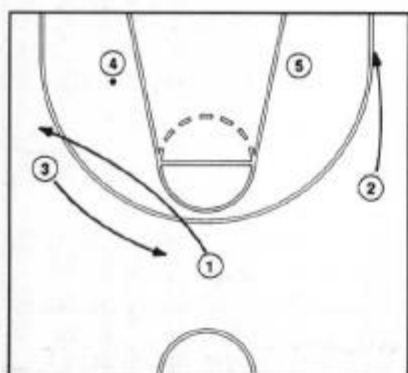


DIAGRAMA 11

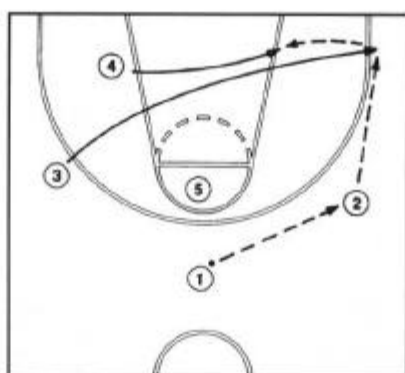


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15

► a) Cuando el balón llega al poste bajo, los exteriores pueden intercambiar sus posiciones realizando algún boqueo indirecto entre ellos, para facilitar la recepción del pase. (diagrama 10).

► b) Esta rotación se puede realizar, simplemente, intercambiando las posiciones sin hacer bloqueos ocupando los espacios libres para mejorar las líneas de pase (diagrama 11).

► c) Otra posibilidad es que el exterior que pasó dentro, realice una progresión hacia el aro, para intentar recibir cerca de la canasta, cruzando por la zona, y siendo los otros exteriores los que reemplazan las posiciones en el perímetro (diagrama 12).

► El alero del lado con-



trario puede cortar hacia el balón, de forma que se mejoren las líneas de pase para que el balón llegue al poste bajo. Al cambiar el balón de lado el alero cruza hacia la esquina y este cruce puede ser:

A) Antes que el pívot, favoreciendo un juego en triángulo ideal para pasar al poste bajo (diagrama 13).

B) Después que el pívot, favoreciéndose el alero de un bloqueo que le hace el pívot en el poste bajo, intencionadamente o no (diagrama 14).

► A un pívot en el poste bajo, a veces no se le puede dar el balón desde el alero alto y hay que botar y mejorar la línea de pase o pasar a un alero en la esquina (diagrama 15).

► Se puede introducir la norma, de que cada tres pases, como mínimo, uno debe ser al interior para que reciban los pivots (diagrama 16).

► Cuando se produce un tiro, los dos pivots y el alero alto (3) deben ir al rebote ofensivo y los otros dos exteriores (1) y (2) mejorar sus posiciones para ir al balance defensivo (diagrama 17).



DIAGRAMA 16

► Sólo cuando hay una penetración de uno de los dos pequeños (1) o (2), es cuando el alero alto (3) debe ir al balance defensivo en vez de ir al rebote de ataque (diagrama 18).

Es necesario tener en cuenta que:

► Son los pivots los que tienen prioridad para jugar cerca del aro y es en torno a ellos sobre los que gira el juego.

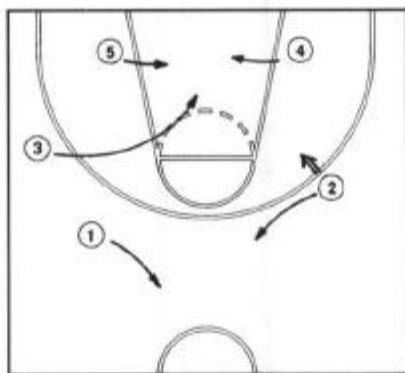


DIAGRAMA 17

► Si se pasa el balón a un pivot en el poste bajo, con intención de jugarse un 1c1 cerca del aro, ningún jugador más debería entrar en la zona, para no arrastrar a su defensor.

► Los movimientos de los exteriores van encaminados a generar espacios para los pivots o para mejorar las líneas de pase para que el balón llegue dentro. □



DIAGRAMA 18

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

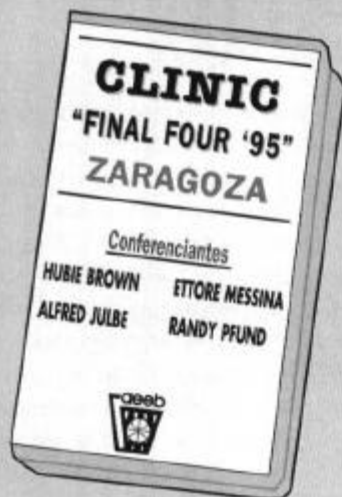
La Junta Directiva de la AEEB ha decidido convocar un
CONCURSO DE COLABORACIONES TÉCNICAS
abierto a todos los socios. ¡Participa!

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

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: 24 € + 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 sefalizaciones (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: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

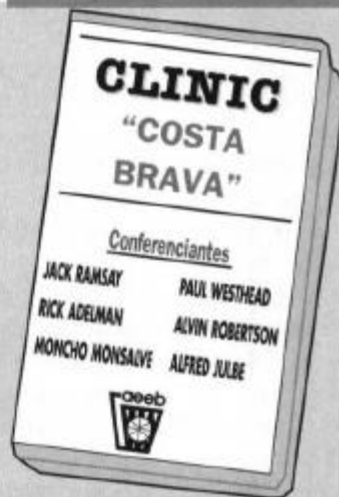
Precio: 24 € + gastos de envío



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: 24 € + 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: 24 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO
Jorge Juan, 82, - 5ª1ª • 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • Fax 91 577 50 73

Los apoyos al jugador con balón que progresa botando (I)

Por David Cárdenas

Entrenador Superior

Francisco Alarcón

Entrenador Superior

Según el diccionario de la RAE, apoyar significa *hacer que una cosa descansa sobre otra, o bien, favorecer, patrocinar, ayudar* (p. 172 de la XXI edición de 1992). Según esta última acepción del diccionario el concepto de apoyar es sinónimo de ayudar, por lo que a simple vista, cualquier acción encaminada a facilitar la labor del jugador con posesión del balón podría ser considerada como un apoyo a éste. Pero el dinamismo del juego en baloncesto y su variabilidad exige estructurar adecuadamente las múltiples formas de acción que pueden facilitar la ayuda al poseedor con el objetivo de que puedan ser interpretadas correctamente para la eficacia del juego.

Sobre esta base, el juego atacante que se orienta a facilitar las ayudas al jugador con balón debe encaminarse fundamentalmente sobre dos vías: la primera, acciones que permiten recibir el balón en condiciones óptimas (un ejemplo puede ser el bloqueo indirecto); y la segunda, una vez el compañero ya se encuentra con balón, acciones que favorezcan el avance del poseedor, esté éste parado o en movimiento (bloqueo directo). Además de estas dos vías, el desmarque en el lugar y momento oportuno ofreciéndose al poseedor, representa el primer camino (y más básico en el aprendizaje) para favorecer esa progresión, a través del binomio pase-recepción. El encadenamiento desmarque-recepción constituye pues, el medio básico de aplicación en este proceso, cuya manifestación práctica obliga a cumplir unos principios específicos: dispersarse en torno al balón, ofrecer la posibilidad de pasar tanto con sentido de profundidad como de anchura, o conseguir que haya varias posibilidades de

pases tanto simultáneas como consecutivas.

En este artículo queremos detenernos sobre las acciones que deben realizar los potenciales receptores en aquellas situaciones en las que el jugador con balón progresa botando hacia canasta, tras haber conseguido una cierta ventaja posicional en su acción de 1c1. En ocasiones dicho jugador provoca voluntariamente tal situación, con la intención de atraer la atención del oponente no directo y conseguir facilitar el desmarque del compañero (Fijación directa del impar), en otras, sin embargo, es consecuencia indirecta de un intento fallido de superar al oponente directo cuando intenta una aproximación hacia canasta botando. Sea de una forma u otra, es conveniente matizar que el éxito de la acción depende no sólo de la capacidad de pase que tenga el poseedor del balón, sino del compor-

tamiento que muestre el resto de los atacantes (juego sin balón): por un lado el jugador sin balón más cercano, cuyo defensor ha sido fijado, y por otro, y ante las posibles rotaciones defensivas, el del resto de los jugadores atacantes.

En cualquier caso, el objetivo fundamental consiste en facilitar la acción del pase al compañero con balón, para lo cual será absolutamente necesario percibir la situación de juego y decidir si apoyar de forma posicional (estática) o dinámica ocupando un espacio libre (saliéndose de la línea donde se encuentra el defensor).

TIPOLOGÍA Y CARACTERÍSTICAS

◆ Tipos de apoyos

Como hemos podido ver existen diferentes tipos de apoyo dependiendo de múltiples factores que trataremos de estructurar a continuación:

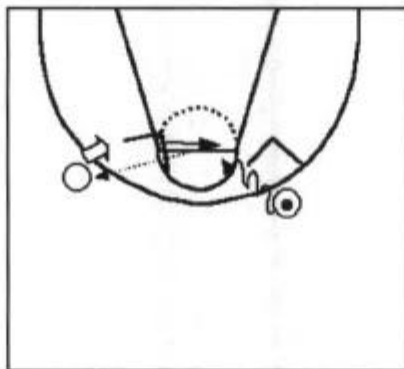


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3

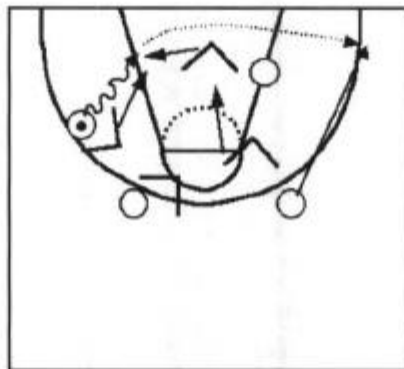


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

En función del jugador implicado en la acción podemos hablar de:

- Apoyo primario, cuando el que lo realiza es el jugador cuyo oponente ha sido inicialmente fijado (*diagrama 1*).

- Apoyo secundario, cuando el que lo realiza es un jugador cuyo adversario no ha sido inicialmente fijado por la acción de bote del compañero (*diagrama 2*).

En función de la movilidad mostrada por el jugador que apoya:

- Apoyo posicional o estático: cuando el jugador permanece parado en la misma posición que ocupaba en el momento en que se produjo la fijación del adversario (*diagrama 1*).

- Apoyo dinámico: cuando el jugador que apoya se desplaza para ocupar un espacio libre y facilitar la acción del pase (*diagrama 3*).

En función del sentido del desplazamiento:

- Con sentido de profundidad: el jugador se desplaza hacia la canasta para apoyar al compañero con balón (*diagrama 4*).

- Con sentido de alejamiento: cuando el jugador se desplaza hacia el exterior (posiciones alejadas) para apoyar al

Criterios de clasificación	Jugador implicado	Movilidad del jugador	Sentido del desplazamiento	Situación del balón	Lugar donde se produce	Nº de jugadores que intervienen
Variables	Primario Secundario	Estático Dinámico	De profundidad De alejamiento Periférico	En el lado del balón En el lado contrario	Exterior Interior	Directo Indirecto

jugador con balón (*diagrama 5*).

- Apoyo periférico: cuando el jugador en su desplazamiento no varía la distancia a la canasta (*diagrama 6*).

En relación con la situación del balón:

- Apoyo en el lado del balón (lado fuerte). (*Diagrama 6*).

- Apoyo en el lado contrario al balón (lado débil). (*Diagrama 2*).

En función del lugar donde se produce el apoyo:

- Apoyo exterior: cuando se produce en las zonas periféricas de la pista atacante (*diagrama 6*).

- Apoyo interior: cuando tiene lugar en posiciones próximas al cesto (*diagrama 7*).

- En función del número de jugadores que intervienen en la preparación de la acción.

- Apoyo directo: cuando el jugador realiza la acción de forma individual (cualquiera de las diagramas anteriores).

- Apoyo indirecto: cuando el jugador desarrolla la acción a partir del beneficio de un bloqueo realizado por otro compañero del equipo (*diagrama 8*).

Desde el punto de vista tipológico un mismo apoyo puede recibir diferentes denominaciones dependiendo de los diversos criterios de clasificación (*tabla 1*); por ejemplo, en la *diagrama 8* el apoyo realizado sería primario, dinámico, periférico, en el lado del balón, exterior e indirecto. Por otra parte, en una misma situación de juego pueden ser convenientes varios apoyos más o menos simultáneos; el *diagrama 5* recoge un ejemplo claro de ello.

Aunque la utilización de un tipo u otro de apoyo depende de un conjunto de circunstancias que serán analizadas más adelante, a modo de introducción queremos establecer unas pautas generales que sirvan de orientación sobre cuándo y cómo realizarlos. Éstas no deben ser entendidas como principios específicos de acción, que por otra parte serán desarrollados en otro apartado del presente trabajo, sino como orientaciones que permitirán, por un lado, realizar una valoración global del problema y, por otro, situar al lector en el contexto de análisis.

En primer lugar, y en relación con los jugadores implicados en la realización de los apoyos, podemos decir que atendiendo al carácter dinámico del juego es recomendable tener previstas diferentes alternativas de acción para resolver una misma situación de juego. Esto significa

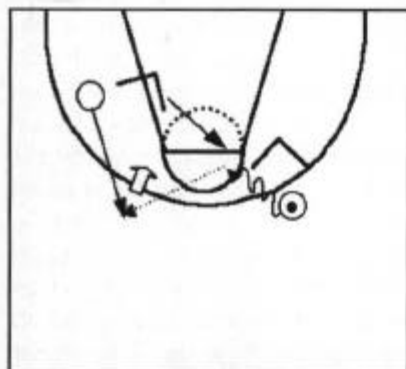


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7

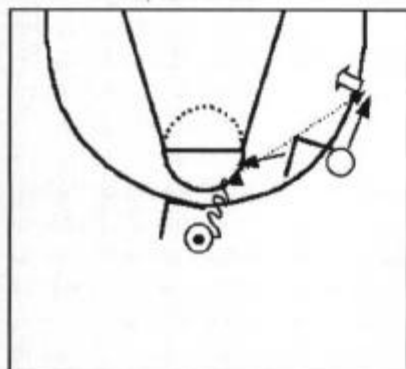


DIAGRAMA 6

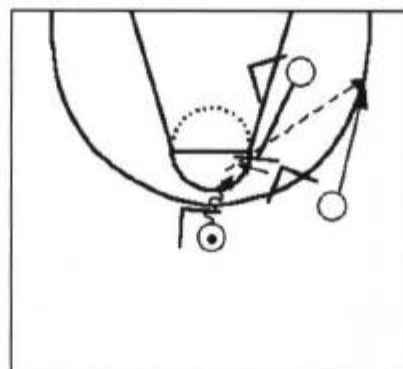


DIAGRAMA 8

que cuando un jugador con balón consiguiera superar a su oponente y progresara hacia canasta, deberán realizarse tantos apoyos como sea posible, de tal forma que si, finalmente, no consigue un lanzamiento óptimo, tenga la posibilidad de pasar el balón a algún compañero desmarcado. Esto nos lleva a pensar que, al menos, siempre que se produzca un desplazamiento defensivo, el atacante correspondiente debe apoyar al jugador con balón, por lo que aunque los apoyos denominados primarios son imprescindibles, los secundarios también pueden resultar determinantes.

Con el objetivo de dificultar la actuación defensiva recomendamos hacer fundamentalmente apoyos dinámicos, lo que provocará, por un lado, un mayor nivel de incertidumbre en los defensores que realizan ayudas y, al mismo tiempo, un incremento de la necesidad de desplazamiento para neutralizar a los atacantes.

Si tenemos en cuenta que, en general, la eficacia en el lanzamiento aumenta al acercarse a canasta, podemos considerar que cuando exista la posibilidad de realizar al mismo tiempo apoyos desplazándose con diferente sentido, habrá que priorizar buscando la mayor cercanía al aro. Esto no es óbice para que, las circunstancias de juego recomienden, en momentos concretos y por razones estratégicas, apoyar en alejamiento o de forma periférica, como por ejemplo cuando el equipo necesite anotar de tres puntos.

Aunque habitualmente los apoyos se producen de forma directa queremos resaltar las ventajas que ofrecen los apoyos indirectos cuando la intensidad

defensiva no permite obtener éxito de forma simple. Si bien es cierto que el grado de coordinación espacio-temporal requerida a los participantes es mayor que en los apoyos directos, las posibilidades de evitar la recuperación defensiva se multiplican. Por otra parte, si como consecuencia de lo anterior el oponente del bloqueador hace una segunda ayuda, el que bloqueó puede aprovechar su ventaja posicional para recibir el balón del compañero tras su movimiento de continuación (diagrama 9 y 10).

◆ Características de los apoyos

Cualquier acción de apoyo al jugador con balón se produce desde una posición concreta y con un destino final que, a veces, coinciden cuando el jugador no se desplaza. Cuando tiene lugar el desplazamiento, estos lugares de origen y destino marcan la dirección y sentido del mismo. Bajo nuestro punto de vista, esta característica es, probablemente, la más importante de todas, ya que determina el ángulo de pase a conseguir, la dificultad de la recuperación defensiva o el grado de ventaja táctica inmediata a la recepción.

Otro rasgo que define a un apoyo es el momento en que se produce en relación con la fijación defensiva provocada por el avance botando del atacante con balón. En nuestro caso, hemos distinguido tres instantes: cuando el avance botando del jugador con balón atrae la atención del defensor pero aún no ha comenzado a desplazarse, durante la fase inicial de su desplazamiento y en el momento en que se produce definitivamente la fijación defensiva (el defensor que ayuda se detiene antes de comen-

zar su recuperación defensiva).

Hay que matizar que el instante en que se realiza un apoyo difiere de aquél en que se produce el pase. En primer lugar hay situaciones en las que el jugador con balón decide finalizar individualmente el ataque y, por otra parte, cuando se trata de un apoyo dinámico, debido a que el pasador debe percibir la trayectoria del compañero que apoya, el desplazamiento comienza antes de que tenga lugar el pase.

Finalmente, también define a un apoyo el número de jugadores implicados en la acción. La mayor parte de los apoyos se producen de forma directa, es decir, de forma individual. Existe otra forma de realizarlos que consiste en realizar un bloqueo indirecto a favor del jugador cuyo oponente ha sido fijado. Anteriormente hemos denominado a este tipo de apoyos como *indirectos*.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FORMA DE APOYAR AL JUGADOR CON BALÓN

Tal como se ha descrito al comienzo del texto, el objetivo de los apoyos es ayudar al compañero con balón convirtiéndose en potencial receptor. La ocupación de un espacio libre por parte del jugador sin balón, permite al poseedor encontrar una vía de solución cuando al progresar hacia canasta superando a su adversario, se encuentra con el problema de que otros rivales le cierran el paso en su trayectoria hacia el aro, dificultando su avance e impidiendo el lanzamiento con garantías de éxito. En esta situación encontrar compañeros desmarcados asegura la continuidad en el juego, por lo que esta acción se convierte en imprescindible. Sin embargo, no es extraño observar, en cualquier nivel de competición, multitud de ejemplos en los que estas ayudas no se producen.

Aunque esta acción de desmarque parece no revestir dificultad la competición demuestra que muchos jugadores permanecen estáticos en circunstancias como las descritas, lo que nos sugiere que debe existir un problema de comprensión de las situaciones o de errores en el proceso de aprendizaje.

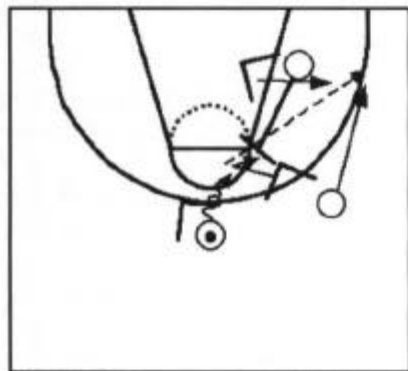


DIAGRAMA 9

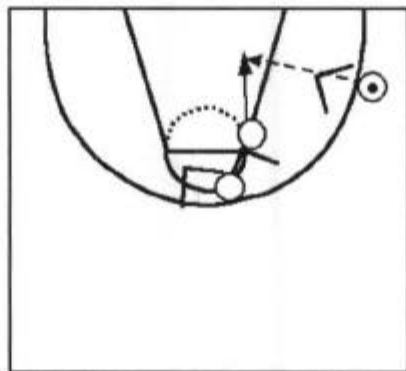


DIAGRAMA 10

➡ Llegados a este punto cabe preguntarse cuáles son las razones que llevan a los jugadores a mantener una actitud de espera e inactividad cuando el compañero penetra. Posiblemente las causas sean de naturaleza diversa: a veces será provocada por un bajo nivel de activación que conduce a la pasividad; en otras las razones serán de carácter perceptivo, lo cual impedirá valorar adecuadamente la situación; tal vez se deban a carencias relacionadas con la capacidad para atender a diferentes estímulos de forma simultánea y, por último, aunque menos probable, por motivos de incapacidad motriz para hacer un buen desmarque, es decir, por falta de calidad técnica.

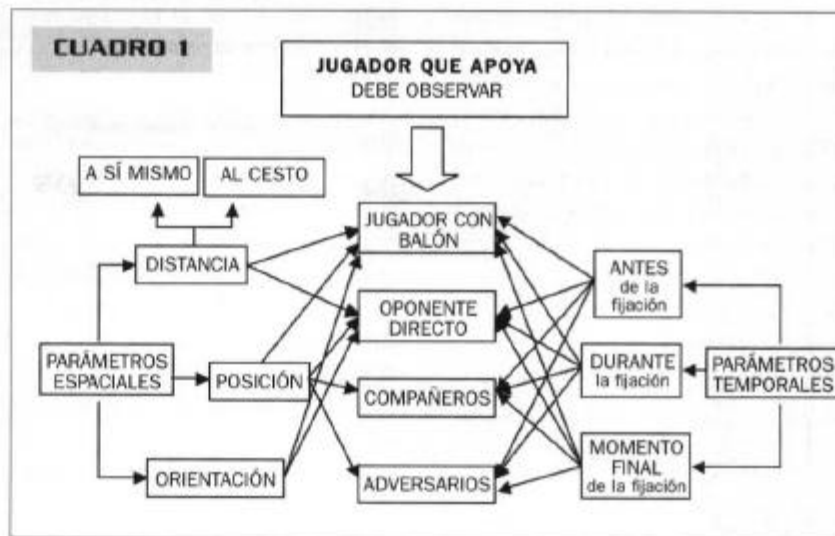
De cualquier modo, en las circunstancias en que el jugador con balón provoca un desequilibrio, el resto de los jugadores atacantes deberían haber desarrollado la capacidad para percibir el entorno, procesar la información para tomar una decisión acertada y, definitivamente, ejecutarla con la mayor precisión posible. En este proceso, característico de los deportes de equipo, el jugador se ve inicialmente obligado a percibir cuales son las características que definen dicha situación y que se clasifican en parámetros espaciales, temporales y relacionados con la motricidad de los jugadores (*cuadro 1*).

Como se puede observar en el *cuadro 1* hemos clasificado los parámetros que debe analizar el jugador para decidir cómo hacer su apoyo en *espaciales* y *temporales*, los cuales están en íntima relación en cualquier situación de juego.

Con respecto a los *parámetros temporales* nos referimos a los diferentes momentos en los que el jugador que apoya debe estar preparado para percibir las circunstancias de adversarios, compañeros, y jugador con balón.

Estos momentos van a estar definidos por la actuación del oponente directo del jugador que apoya, pudiendo ser:

1) En el momento en el que se produce la superación total o parcial del jugador con balón con respecto a su adversario directo, pero *antes* de que el defensor del jugador que apoya realice algún desplazamiento de ayuda.



2) El tramo temporal que va desde que empieza el movimiento de ayuda, hasta que se produzca la fijación total por parte del jugador con balón.

3) Justo en el momento que se produce la fijación total

Cuatro son los *parámetros espaciales* fundamentales que determinan el tipo de apoyo que puede ser más conveniente realizar en una situación de juego:

1) El ángulo de pase, o lo que es lo mismo, la distancia que separa al defensor de la línea de pase. Cuanto mayor sea esta distancia, mayor será el ángulo y, por lo tanto, la probabilidad de conseguir éxito atacante.

2) La distancia entre los atacantes implicados en el momento de producirse la fijación defensiva. Cuanto mayor sea esta distancia mayor será la que tenga que recorrer el defensor, tanto para realizar ayuda, como para recuperar su posición si el jugador que apoya recibe el balón. (*diagramas 11 y 12*). Esto

refuerza la idea de jugar con espacios amplios.

3) La dirección del desplazamiento de recuperación defensiva en relación con la orientación corporal del que la realiza. Hay que tener en cuenta que la orientación corporal determina la dirección y sentido hacia los que el jugador podrá desplazarse más rápido; en este sentido podemos afirmar que cualquier jugador se desplaza más rápido a favor de su orientación que en el sentido contrario y, por otra parte, el apoyo que se realiza hacia la espalda del defensor se produce, inicialmente, fuera de su campo de visión.

4) La dificultad intrínseca del pase a realizar, la cual, a su vez, depende de los siguientes factores: el espacio disponible para realizar la acción (ligado al ángulo de pase existente), la orientación del pasador respecto al receptor y la mano de pase. Analicemos con más detenimiento estos aspectos.

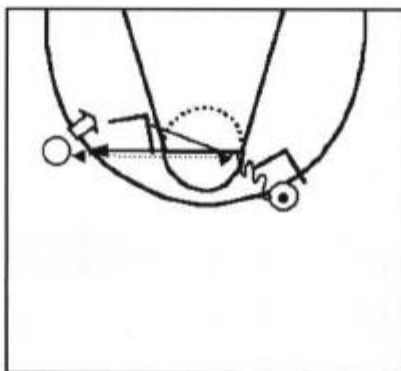


DIAGRAMA 11

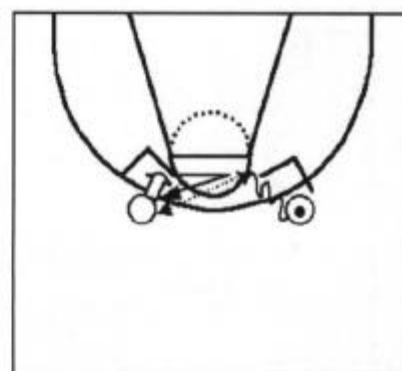


DIAGRAMA 12

En primer lugar, se puede afirmar que cuanto menor sea el ángulo de pase más difícil será realizarlo. Esto es lógico si se piensa que cuando el defensor se encuentra más próximo a la línea de pase el atacante con balón es el que debe mejorar dicho ángulo alejando el balón de la posición que ocupa el oponente. En el *diagrama 13* se muestra un ejemplo en el que el portador del balón lo aleja del cuerpo para mejorar el ángulo de pase.



DIAGRAMA 13

Por otra parte, la orientación del pasador también determina la dificultad del pase. Cuanto más orientado se encuentre el pasador respecto al receptor, más fácil resultará la acción desde el punto de vista motor. Los pases a jugadores que apoyan saliéndose del campo de visión son más complejos de realizar, no sólo desde el punto de vista perceptivo sino en relación con la propia ejecución (*diagrama 14*). Finalmente, otro de los factores que debe tener en cuenta el posible receptor es la mano con la que se produce el avance botando del compañero para valorar si la acción del pase se producirá con la



DIAGRAMA 14

misma mano o, por el contrario, será necesario utilizar la otra mano, o en su defecto, las dos, lo cual, en numerosas ocasiones, va asociado al cruce del balón por delante del cuerpo, con el consiguiente riesgo por exponer el balón ante el oponente. En la *figura 1* se puede observar como el atacante con balón que bota hacia el interior del campo, acercándose al eje longitudinal del mismo, bota con la mano interior, la más alejada del defensor, mientras que el apoyo del compañero se produce en el sentido opuesto, obligándole a realizar un pase con bote o cruzar el balón por delante del oponente. En ocasiones, y dependiendo tanto de la posición del jugador que apoyó, como de la orientación del jugador con balón, es posible

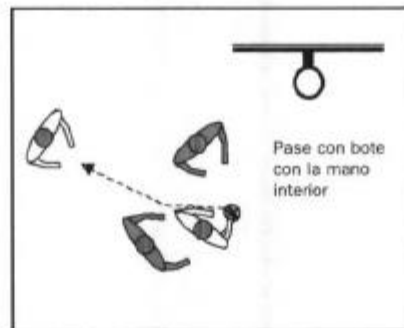


FIGURA 1



FIGURA 2

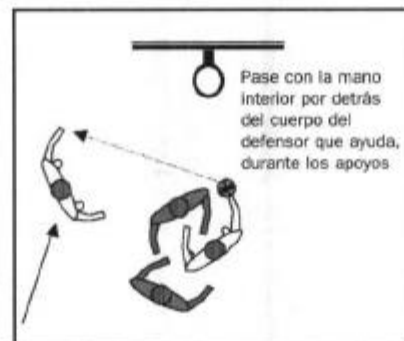


FIGURA 3

un pase con la misma mano que bota por detrás del cuerpo (*figura 2*). Por último cabe la posibilidad de pasar con la mano interior pero por detrás del defensor que hace la ayuda (*figura 3*).



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 16

El tipo de apoyo a realizar dependerá, por tanto, de la combinación de los factores antes mencionados y no sólo del sentido del desplazamiento descrito por el jugador con balón u otro criterio que pudiera aplicarse en todas las situaciones. Lamentablemente la variabilidad de la situación de juego, condicionada por múltiples factores, conlleva un elevado nivel de incertidumbre que hace difícilmente predecible la actuación exacta de los jugadores, lo cual resulta vital para poder establecer pautas de comportamiento. Sin embargo, existen ciertos indicios resultantes de la propia lógica del juego, como por ejemplo, el hecho de que las rotaciones defensivas suelen realizarse en el sentido contrario al de avance del balón, lo cual es lógico si se piensa en que hay que salir de cara hacia el jugador que lo posee si se quiere neutralizar dicho avance (*diagramas 15 y 16*). □

Dolor en la espalda del baloncestista

¿QUÉ SUFRE Y PORQUÉ LA COLUMNA EN UN SALTO?

Que el paciente conozca su columna hace más fácil comprender los problemas lumbares. Las vértebras que rodean y protegen la médula espinal están separadas por discos que absorben los golpes. Los discos dan a la espina dorsal la flexibilidad para moverse. Los nervios que salen ramificados de la médula espinal atraviesan aberturas en las vértebras hacia otras partes del cuerpo. Alguno de estos nervios se unen a la base de la espina dorsal para formar el Nervio Ciático, que baja por la pierna.

Los problemas discales en la espina dorsal pueden causar dolor en la zona lumbar de la espalda o en la pierna del paciente y frustración ya que se limita la capacidad de movimiento y de disfrutar del deporte que más nos gusta.

Para solucionar el problema se puede seguir un tratamiento conservador (descanso, medicación, fisioterapia y ejercicios). Pero a pesar de ello los dolores persistirán. Una solución alternativa es la cirugía.

COMO RECUPERAMOS

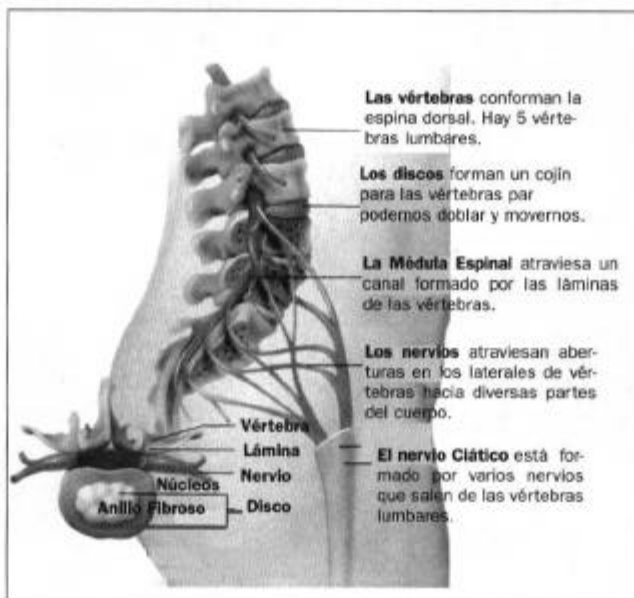
La recuperación del dolor de espalda es un proceso continuo. Cuán rápido el paciente se pueda recuperar de los esfuerzos para trabajar muy de cerca con el fisioterapeuta y moverse y ejercitarse correctamente tal y como recomiende el médico, mucho mejor será la recu-

Por el Dr. Alfonso del Corral

Director General Servicios Médicos del Real Madrid

y el Dr. Javier Vaquero

Profesor Titular de la Universidad Complutense



peración. Ésta puede durar 6 meses ó más antes de que la espalda esté completamente curada.

▼ **Fisioterapia.** El fisioterapeuta enseñará al paciente ejercicios para mejorar la fuerza e incrementar la movilidad. El objetivo de la fisioterapia es ayudar al paciente a estar activo tan pronto como sea posible utilizando movimientos seguros para el cuerpo, que protejan la espalda.

▼ **Moverse correctamente.** Buenos movimientos mecánicos para el cuerpo mantienen la espina dorsal bien alineada y reduce el dolor. Pero el mantener una posición segura y equilibrada puede exigir algunos cambios en las actividades diarias

del paciente. Por ejemplo, puede necesitar aprender diferentes formas de dormir, sentarse o levantarse y, así, evitar volver a dañar la espalda.

▼ **Ejercicio regular.** El plan de recuperación puede incluir ejercicios de espalda y estómago, tales como abdominales que fortalecen los músculos que ayudan a aguantar la espalda. Hechos con regularidad, estos ejercicios pueden ayudar al paciente a construir los músculos fuertes y flexibles que necesite para proteger la espalda.

▼ **Seguimiento.** El médico y el paciente continuarán trabajando juntos durante la recuperación. El médico marcará las visitas de seguimiento de modo que

pueda evaluar el progreso del paciente, aconsejarle sobre el nivel de actividad y ajustar la medicación si fuera necesario. Algunas veces, el médico puede recomendar al paciente pruebas de seguimiento para asegurar que se está curando adecuadamente.

La continua salud de la espalda depende, realmente, del paciente. Depende de que siga las recomendaciones del médico tales como ver al fisioterapeuta regularmente. Y, el

paciente debe recordar de moverse y ejercitarse adecuadamente en cuanto vuelva a una vida más activa. □





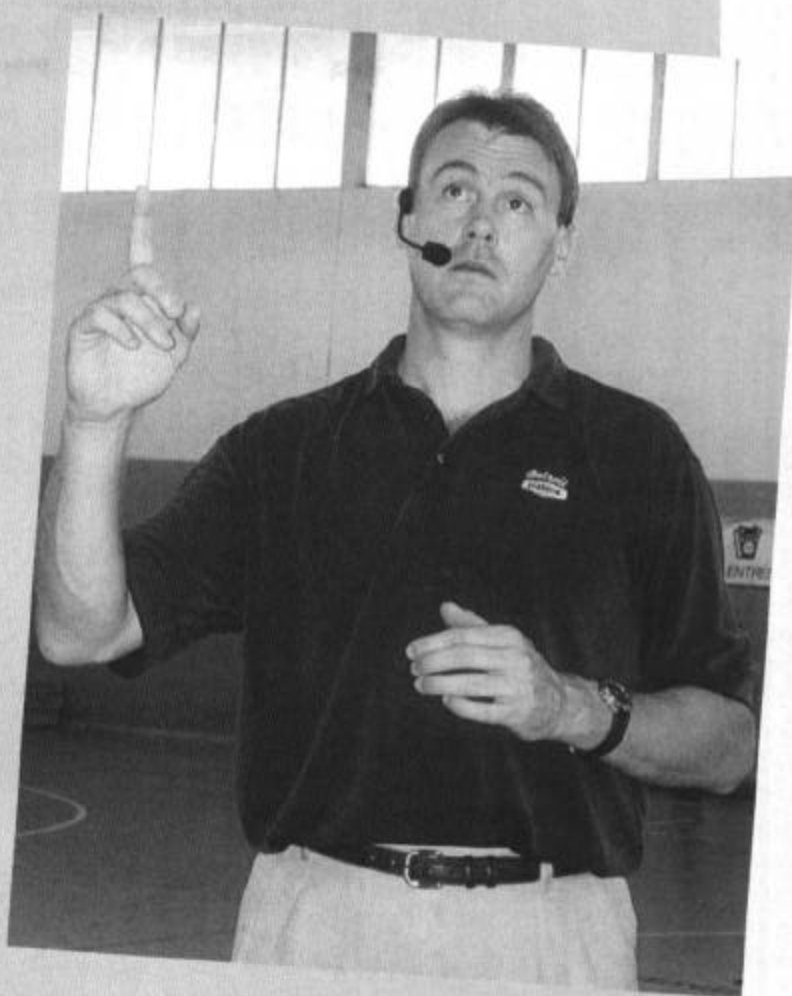
Pide las tapas para
encuadernar o las revistas
atrasadas que te faltan. Solamente
tienes que escribir a la AEEB.



- Cada revista atrasada la podrás conseguir al precio de 2 €/u. por gastos de envío.
- Cada tapa (para encuadernar 10 revistas) la podrás conseguir por 6 €/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, 5ª^a • 28009 MADRID
Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es

Un día en Ibiza con el entrenador de los Pistons de Detroit

El show de Rick Carlisle



Por Pere Ferreres

(Periodista)

Cuando hablas con él, llegas a pensar que tiene un doble discurso, pero no como pueda tenerlo Pujol, el presidente catalán (uno para Catalunya, otro para el resto de España), sino un discurso sincero, analítico, para fóruns en los que comprometerse tenga sentido, y otro discurso fácil, políticamente correcto, de oficina de información diplomática, para aquellos destinatarios que están en las antípodas de sus prioridades y preocupa-

ciones. Y eso se nota cuando, en mitad de la entrevista, le pides que te defina a una serie de personajes que le vas a nombrar. Dices "Larry Bird", y él se suelta: "Se debió involucrar más en Charlotte". Pero se para en seco, como si acabara de abrir los ojos y descubriera que no está hablando para la CNN ni para "Hoop" ni para "USA Today" sino para un medio español y reelabora el mensaje: "¿Bird?. Competitivo. Un ganador".

Qué necesidad tiene Rick Carlisle, ciertamente, de complicarse la vida en un debate que no le va a proporcionar ningún beneficio, en el que tiene muy poco que ganar y mucho más que perder. Te pillé, Carlisle. Y, sin embargo, cae bien el entrenador jefe de los Pistons de Detroit, uno de los técnicos más jóvenes de la NBA, a sus 41 años. Antes de llegar a convertirse en Entrenador del Año de la mejor liga del mundo, fue ayudante durante once temporadas de New Jersey (donde trabajó con Chuck Daly), Portland (al lado de P.J. Carlesimo) e Indiana



(donde coincidió con Larry Bird). Durante 16 años como jugador de la NBA estuvo en Boston, New York y New Jersey. También jugó en las Universidades de Maine y Virginia. *"No se puede decir que Rick Carlisle fuera un atleta excepcional; estuvo condicionado por su lateralidad. Pero llegó a jugar en los Celtics. Con eso, está dicho todo"*, asevera Moncho Monsalve, director técnico del Clínic Internacional Ibiza. Eivissa / Illes Balears (Julio de 2002). Rick Carlisle es licenciado en Artes y Psicología por la Universidad de Virginia, pero sobre todo, lo que destaca a primera vista es su extraordinario parecido con el "histrión-actor" (precisa definición de Eva Aguilera, TVE) Jim Carrey, el protagonista de "La Máscara" y "El show de Truman". Y no deja de ser curioso que su última charla ibicenca versara sobre la defensa de los Pistons de Detroit, el "show" y el "short show". No es el suyo el show de Truman pero es el show de Carlisle. Explicó sus tres maneras habituales de defender el ataque

“
El progreso en todos los terrenos favorece el acercamiento entre unos y otros, y eso me parece interesante, positivo. Es posible que, cada vez más, Estados Unidos vuelva su mirada hacia Europa.
”

"pick and roll" (el base busca la opción de penetrar mediante un dribling y dobla con pase picado al pívot para que meta canasta); el primer sistema es la defensa del dos contra uno donde se emplean dos conceptos, el "blitz" y el "blitz lite". El secreto es la comunicación entre los dos defensores que salen a tapar al jugador que ataca e intenta ganar la posición para doblar al pívot con pase picado. Carlisle considera prioritario llevar al base atacante a la situación de dos contra uno. Los defensores gritan "blitz" para saber a dónde diri-

girse para frenar el ataque. El "blitz lite" es la forma de frenar al mejor tirador del equipo contrario. La segunda opción es el "show", mostrarse el defensor a salir con la intención de frenar al jugador de ataque. Es indispensable que las ayudas defensivas se hagan en el lado débil. El riesgo del "show" es que los defensas suelen abrirse mucho. La tercera opción es el "short show", un tipo de defensa que trata de evitar que un jugador que no sea un gran tirador pero sí buen penetrador intente cristalizar su objetivo final.

Este es sólo un capítulo del manual de Rick Carlisle. Su lección magistral en Ibiza trató del juego en transición y del ataque 2c2: pick and roll. El técnico norteamericano expuso sus conceptos para crear espacios en el juego. Explicó un movimiento ("motion") que ejecutaban los Pistons para buscar un tiro del "dos" (Jerry Stackhouse). Los de Detroit se mueven con dos jugadores interiores y tres exteriores. Una de las consignas es meter el balón

► al poste (Ben Wallace). Si recibe en la zona, sus compañeros no se mueven. Los exteriores amenazan la opción del triple. Carlisle obliga a sus exteriores a intercambiar su posición siempre que pasan el balón a un lado. Otras opciones son meter el balón interior y cortar por en medio de la zona o por el fondo, mientras el poste contrario se sitúa en la línea de fondo. Si el poste con balón se la juega, el otro pivot corta por el fondo. Los Pistons también juegan "pick and roll" (2c2 con bloc directo) a una señal del base. En la búsqueda de



Fue la primera estancia de Carlisle en España, otro éxito de la AEEB. En el trayecto del hotel al pabellón Sa Blanca Dona, preguntó si Ibiza tenía universidad. Fue lo único que preguntó. Con Dusko Ivanovic, minutos después, hablarían del malogrado Drazen Petrovic y del baloncesto yugoslavo. Rick viste deportivamente, con bermudas y un impecable polo azul marino con un discreto y elegante bordado: Detroit Pistons. Tiene un gran sentido del humor. Lo presenta Monsalve. "Me hubiera gustado jugar en su equipo, Moncho", le contesta Rick con una cortesía deslumbrante. En las demostraciones en la pista, trabaja con los jugadores del equipo Junior del Sant Josep de Badalona, que están encan-

espacios, el movimiento "upen" les ayuda a conseguirlo.

Escuchando a Rick Carlisle se entiende que haya sido un alumno aventajado de tres grandes maestros como Daly, Carlesimo y Bird. En Detroit, ha construido un equipo a través de los pequeños detalles.

“
**Los jóvenes europeos
 llegan a la NBA con mejor
 nivel y capacidad que
 los jóvenes americanos.**
 ”

tados. "No utilice el bote si no es absolutamente necesario", grita Carlisle a un jugador. "Cuando estaba de ayudante en Indiana Pacers, cada día buscábamos jugadas de hasta cien pases sin botar", apostilla. Más tarde, en el turno de preguntas, se dirige a los asistentes: "¿Nadie quiere pregun-

► *¿arme nada sobre Pau Gasol?*
Silencio. "¡Gasol es un gran jugador", exclama el técnico. De regreso al hotel, accede a conversar con la revista CLINIC.

—Dice la escritora Barbara Probst Solomon que Estados Unidos mira a Europa. ¿Usted cree que eso es así o sólo es una afirmación de una pequeña élite que sigue con atención los complejos matices de las noticias internacionales?

—Tenemos nuestros estereotipos preconcebidos sobre Europa, de la misma forma que Europa los debe tener sobre nosotros.

Nuestra devoción por el multiculturalismo y por la bandera y la Constitución nos hace definir el progreso social como algo multicultural, permitiendo que Jennifer López se convierta en el nuevo ideal de belleza de Estados Unidos. Yo espero que Europa no se obsesione con Estados Unidos, porque el proamericanismo, y también el antiamericanismo, es un mal sustituto de la política nacional concreta. Pero es evidente que el progreso en todos los terrenos favorece el acercamiento entre unos y otros, y eso me parece interesante, positivo. Es posible que cada vez más, Estados Unidos vuelva su mirada hacia

Europa. Lo vemos en el baloncesto: cada vez más europeos tienen un peso específico importante en los equipos de la NBA.

—Por lo que hemos visto en Ibiza, da la sensación de que usted ha venido con la lección sobre Pau Gasol aprendida.

—Lo normal es que aquí me pregunten por Gasol. Si me preguntan en Detroit por él, ¿cómo no me iban a preguntar por este joven gran jugador en España?. Lo que

más me ha impresionado es que, pese a su juventud, actúa como un jugador de mucha experiencia. Gasol es una combinación inusual de altura, técnica, rapidez y fuerza. Sus habilidades son impresionantes. No le miento si le digo que me encantaría tenerlo en Detroit. Gasol irá para arriba temporada a temporada. Gasol es un futuro All Star. Los jóvenes europeos llegan a la NBA con mejor nivel y capacidad que los jóvenes americanos. Hay razones que lo explican: en nuestra liga universitaria, el tiempo de tra-

Si hubiéramos tenido la opción de apostar por él en la segunda ronda del draft, lo hubiéramos hecho. Él tiene la capacidad de llegar a jugar con nosotros.

—Otro jugador de la liga ACB, Raúl López, se ha incorporado a la NBA. ¿Nos encontramos ante otra estrella del baloncesto?

—Hay que esperar. Va a un equipo que tiene a Stockton y a Malone y que condicionan todo lo que les rodea. Utah Jazz es uno de los rivales más complicados para cualquier equipo. Como entrena-



bajo es limitado para el jugador. En Europa, no existe limitación para el trabajo. Los jugadores consiguen más habilidad con el trabajo diario. En Estados Unidos se dan cuenta ahora los jóvenes de que deberán trabajar más para poder contrarrestar la llegada de europeos de calidad.

—¿A Navarro, ex compañero de Gasol en Barcelona, también le gustaría tenerlo?

—Vimos dos videos de Navarro.

dor, tienes que elegir: o paras el tiro de Malone, o la penetración de Stockton. Hagas lo que hagas, ellos van a conseguir un tiro. Es como tratar de competir con una computadora casi perfecta. La mejor opción es tener un jugador que pueda contactar a Stockton y seguirlo. López tendrá que adaptarse a su nuevo equipo y eso le llevará un tiempo.

—¿Cree que Stockton es más decisivo que Malone?

—Es arriesgado contestar. Pero le diré que en marzo, en Detroit, Malone no jugó con Utah Jazz porque estaba enfermo y ganaron. Y cuatro noches más tarde, Malone jugó y perdieron. A veces, el baloncesto no tiene sentido.

—Es la primera vez que visita España. ¿Qué referencias tenía de nuestro país al venir?

—Me había hablado mucho y bien Chuck Daly, que estuvo años atrás, también en un clinic. Para los entrenadores norteamericanos es importante poder mantener estos contactos, sobretodo en un momento en que Europa tiene de verdad un gran peso específico en el mundo del baloncesto. Chuck Daly fue un privilegiado, porque llegó a España en el momento del lanzamiento definitivo de este deporte aquí. Me contó que se había encontrado con la mejor organización de entrenadores de baloncesto del mundo, la Española, y eso es algo que yo también puedo corroborar. Y yo he venido en otro momento importante del baloncesto europeo. Es otra generación de jugadores la que ahora pide paso en la mejor liga del mundo. Me voy de España con la convicción de que voy a programar otra visita en cuanto pueda.

—A la hora de plantear un partido, ¿qué importancia le concede a la intuición?

—Hay técnicos en todos los equipos que ven treinta partidos de un equipo y se dedican a observar las tendencias de los jugadores. En Indiana, Reggie Miller tiene un movimiento favorito que le permite anotar, anotar y anotar. Nosotros tratamos de defenderlo para que salga por el lado contrario al que a él le gusta. Muchos optan por la opción de ir detrás de Miller, viéndole la nuca. No me gusta esa



“
Para los entrenadores norteamericanos es importante poder mantener estos contactos, sobretodo en un momento en que Europa tiene de verdad un gran peso específico en el mundo del baloncesto.
 ”

opción. Yo prefiero el contacto, que el poste bajo salga a entorpecer el pase. El base acudirá en su ayuda. Creamos una pared defensiva. Si el defensor del buen tirador falla, tiene ayudas constantemente. Si rompe la norma y se va para arriba, es muy importante que el hombre que sigue al tirador vaya siguiendo sus pasos. En todo ese proceso, hay un sitio para la intuición. En defensa, si tú intuyes lo que va a hacer el contrario, aunque sea superior a ti, podrás frenarlo.

—Usted es un entrenador enamorado de la estadística.

—Hay que vigilar la estadística de cerca. Es fundamental. Pensemos en los tiros puntuados al adversario. Hay que entorpecer

siempre lo suficiente. Si podemos hacerlo en el cincuenta por ciento de los tiros, siempre ganaremos, siempre. Es el ABC del baloncesto.

—¿Qué prefiere: una defensa o un ataque fuerte?

—Me gusta una defensa fuerte y un ataque que no sea egoísta.

—Ahora mismo, en la NBA, todo el mundo se plantea cómo frenar a Shaquille O'Neal. He leído críticas de gente que se queja del juego aburrido de O'Neal. ¿Cómo quedamos: lo importante es ganar como sea, o jugar bien aunque se pierda?

—Es más importante ganar. Puede que ahora mismo el juego de Lakers no sea el más bonito de la historia, pero Lakers gana con rotundidad. O'Neal es un extraordinario jugador y no es para nada aburrido. Pesa 147 kilos y es capaz de correr deprisa, saltar y tirar. Es muy habilidoso. A veces, no somos capaces de apreciar sus cualidades. O'Neal tiene una fuerte personalidad, es una excelente persona, es un fío estupendo.

—¿Un jugador como O'Neal condiciona el trabajo de un entrenador?

—Seguro. Phil Jackson no tenía

en Chicago un pivó determinante como Shaquille, en Los Ángeles sí. O'Neal tiene un protagonismo absoluto en el poste bajo.

—De los Pistons, aún conservamos aquella imagen de "chicos malos". ¿Qué queda en Detroit del espíritu de los "bad boys"?

—Queda un aire del espíritu de finales de los 80. Sin embargo, queremos tener nuestra propia identidad. Creemos en el

juego fuerte, en la necesidad de ser competitivos. Tenemos un pacto de vestuario por el que todo el mundo está comprometido a defender en toda la pista. Renunciamos a ser egoístas en ataque. Lo que me importa realmente es ser un equipo. El objetivo de los Pistons es ganar. La temporada pasada estuvimos por encima de la expectativas iniciales: ganamos cincuenta partidos. La próxima temporada, queremos superar esa marca.

—En los banquillos de la NBA, ¿la tendencia es tener ex jugadores de prestigio?

—Siempre fue un poco así. Piense en técnicos como Lenny Wilkens o Don Nelson. Es la tendencia de siempre.

—¿Algún día veremos a un entrenador europeo en un banquillo de la NBA?

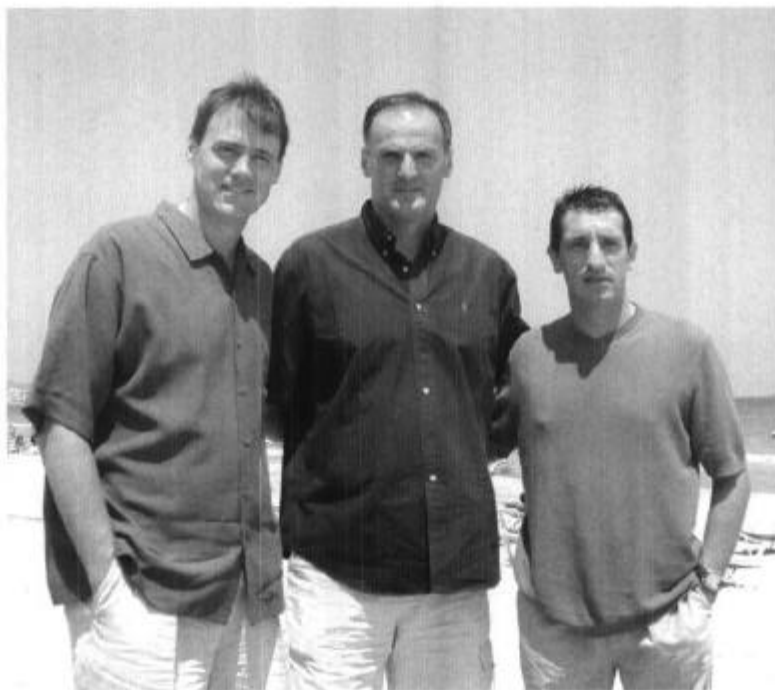
—Es una posibilidad que puede suceder en cualquier momento.

—¿Y veremos a Rick Carlisle entrenar en Europa?

—Nunca lo he considerado.

—Dice Chuck Daly que usted se convertirá en una leyenda de la NBA.

—Ahora mismo sólo pienso en



los Pistons. En mi cabeza, está seguir en Detroit mucho tiempo. Me siento muy cerca de los Pistons. Fue el club que me concedió la gran oportunidad.

—¿Hay otros equipos en su corazón?

—Celtics y Knicks. Boston me eligió en el draft. Y en Nueva York jugué mi mejor baloncesto.

—¿Rick Pitino marcó su vida?

—Sí. Mi experiencia con él en los Knicks me empujó a ser entrenador. Admiraba su modo de hacer y su juego. El de Pitino es un baloncesto muy peculiar.

—¿No hay ahora otro baloncesto como aquél?

—New Jersey juega un poco así.

—¿El Madison Square Garden es de otro mundo?

—Es el mejor espacio deportivo de todos. Además, ganar ahí a los Knicks es muy difícil.

“
En defensa, si tú intuyes lo que va a hacer el contrario, aunque sea superior a ti, podrás frenarlo.
”

—¿Dónde estaba el 11 de septiembre?

—En un autobús, en una campaña de promoción de los Pistons, en Michigan. Sentí una pena tremenda, una gran tristeza, al conocer la noticia. Quedé muy afectado por todas las familias involucradas en los atroces atentados terroristas contra el World Trade Center. Sentí que debía colaborar al doloroso proceso de curación.

—¿Qué le gusta,

además del baloncesto?

—Estar con la familia. El golf. Y la música. Me encanta tocar el piano. Me apasiona el jazz y todas sus grandes leyendas: Charlie Parker, Dizzy Gillespie, Ella Fitzgerald, Ray Brown, Duke Ellington.

—Una noche, en el año 88, en los Juegos Olímpicos de Seúl, vi tocar a K.C. Jones (Celtics Boston). Me pareció sublime.

—Yo no me atrevería a tanto.

—Se licenció en Psicología.

¿Qué tiene de Freud?

—Ahora, mi trabajo ya es de psicólogo.

Se ríe. En Ibiza, se muestra relajado. Le he visto partirse el pecho con Germán G. Casanova (diario Sport) y Alex Gozalbo (Gigantes). Me siento un privilegiado, especialmente al ser obsequiado con su polo de Detroit Pistons. Para mí, no tiene precio.

—¿Nunca le han dicho que tiene un gran parecido con un actor cinematográfico?

—¿Con Jim Carrey? Me lo han dicho alguna vez. Ya me gustaría ser tan buen entrenador como él actor.

Gracias, Rick, por quitarse "la máscara". □

1 TEST DEL BALÓN.

3 PIELES DIFERENTES.

10.000 BOTES.

UN ÚNICO GANADOR.



BX450 SECCIONADA

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



ZONA G

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

LEXUM®

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

ZONA A

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

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

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

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

Baden

Recuerda: la calidad es importante.

Balón oficial de la
Federación Española de Baloncesto.

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

Av. Montbau, 60 - 08394 Sant Vicenç de Montalt (Barcelona)
tel. 937910011 - fax 937912260
e-mail: montalt@asortel.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: confie 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