

Julio Lamas: "Amo el Baloncesto"

Trabajo
de equipo

Contraataque:
situaciones
de ventaja

Las tres "C"
en el
Minibasket



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



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

Seguimos avanzando

Nuestra revista CLINIC ha cumplido quince años. Parece que fue ayer cuando pusimos en marcha esta iniciativa, pensando que era necesaria una publicación de calidad que contribuyese a la formación permanente de los entrenadores. Quince años más tarde, debemos estar orgullosos de haber sido capaces de crear y mantener durante tanto tiempo una revista que sirve de ayuda a entrenadores de numerosos países y acrecienta en todo el mundo la buena imagen de nuestra Asociación.

En este periodo, hemos visto nacer muchas publicaciones similares, tanto de baloncesto como de otros deportes, pero la mayoría de ellas han dejado de existir. En realidad, no es difícil crear una nueva publicación. Lo verdaderamente difícil es mantenerla. Para ello es necesaria una buena gestión, pero sobre todo el apoyo de un amplio colectivo permanentemente comprometido, como es el caso de los asociados de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto. Este apoyo se concreta fundamentalmente en dos aspectos: la participación activa, cada vez mayor, escribiendo artículos que publica la revista; y la confianza en la Asociación, manteniendo la condición de socio. Sin estos dos requisitos habría sido imposible lograr la calidad y la continuidad de CLINIC. Parece evidente que otros intentos no han tenido este apoyo, pero el nuestro sí.

Prueba de que los entrenadores verdaderamente comprometidos con su cometido en el baloncesto, comprenden la trascendencia de la Asociación y asumen la importancia de apoyar las iniciativas que permiten progresar al colectivo de entrenadores.

Debemos felicitarlos por este aniversario tan señalado de nuestra revista, sobre todo porque significa que seguimos avanzando en la dirección correcta con el entusiasmo y la eficacia de siempre.

Recibid un cordial saludo.

ANTON Mª COMAS i COMA
Presidente A.E.E.B.

Las tres "C" en el Minibasket (I)
MAURIZIO MONDONI Pág. 4

Los apoyos al jugador con balón
que progresa botando (II)
CÁRDENAS y ALARCÓN Pág. 10

Sistemas continuos (II)
ÁNGEL NAVARRO Pág. 18

Técnica individual
DANI GARCÍA Pág. 24

Las actividades AEEB 2002 Pág. 26

Contraataque: situaciones
de ventaja (I)
FELIPE COELLO Pág. 29

Defensa individual 2c1
JOAQUÍN COSTA PRAT Pág. 35

Trabajo de equipo
JORGE ARAÚJO Pág. 40

Defensas mixtas
JOAN MARÍA GAVALDÁ Pág. 42

Congreso Médico
DEL CORRAL y VAQUERO Pág. 45

Entrevista con Julio Lamas
PERE FERRERES Pág. 46

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

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton Mª Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

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

Han colaborado en este número

Maurizio Mondoni; David Cárdenas; Francisco Alarcón; Ángel Navarro; Alfonso Del Corral; Javier Vaquero; Dani García; Felipe Coello; Joaquín Costa Prat; Jorge Araújo; Joan María Gavaldá; 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
Estós 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.

Las tres "C" en el Minibasket: capacidades, competencias, conocimientos (I)

Existe una amplia literatura sobre estas tres palabras.

Hay también una cuestión antropológica importante que ha acompañado la filosofía desde Parménides y Aristóteles hasta Heidegger, Fromm y Marcel: la que se refiere a la diferencia entre SER y HABER (Tener).

Hablar del Ser de uno mismo, o de alguien, se refiere a lo que de nosotros no cambia, que subyace en cualquier eventual modificación que tengamos, actual y futura (en una época se definió como sustancia o esencia).

Yo soy yo tanto a los tres años como a los cincuenta y cuatro, en mi casa o en América. Cambian las condiciones y las circunstancias en las que me encuentro, o me puedo encontrar, pero yo siempre soy yo.

Haber (tener, poseer) no indica un estado sustancial nuestro, sino más bien un estado contingente de nuestro ser, algo que de nosotros, y de los demás, cambia y que puede cambiar, modificable en el tiempo y en el espacio; que puede desaparecer y ser sustituido, sin que por ello se ponga en duda el propio yo.

Decir, por ejemplo, "yo tengo" o "poseo" o "adquiero" cualquier cosa (una cualidad, un modo de hacer, alguna cosa) significa que cuanto tienes se ha conseguido, pero también se puede perder, sin por ello perjudicar el ser sustancial que somos.

Todo esto es claro si comprendemos los significados de las palabras que tienen su raíz en el latín o en el griego:

➤ **"habitus"** (manera de comportarse; actitud de cierto tipo, de donde

Por Maurizio Mondoni

Instructor FIBA Minibasket: Comité Internacional



viene nuestro hábito, una manera de hacer).

➤ **"habilis"** (habilidad, capacidad; utilizar algo correctamente, hacer algo bien hecho).

➤ **"habitare"** (estar, residir en un lugar en vez que en otro).

➤ **"èchein"** (comportamiento).

Cada uno de nosotros no es lo que es porque cambia costumbres, residencia, trabajo o gustos; puede ser que no seamos iguales que en épocas anteriores, pero no nos convertimos en otra persona, no debemos renegar de nosotros mismos, ni disminuirnos. Seguimos siendo nosotros, yo.

Esta diferencia entre SER y HABER es prolífica y se utiliza también para

poner orden en muchos conceptos que se manejan en la didáctica de la enseñanza.

Bajo esta perspectiva se puede afirmar que pertenecen al ser del niño, y del Instructor de Minibasket, las capacidades y las competencias, mientras se refieren a su haber, los conocimientos y las habilidades.

Cuanto más se es capaz y competente, tanto más se posee (tiene) conocimientos (IperUranio de Aristóteles o Mundo 3 de Popper) y habilidades (de comunicar, de transmitir, tener carisma, leadership); por el contrario, si no hay capacidad y competencia tampoco tendremos conocimiento y habilidad.

Vamos a intentar que estas diferencias sean más comprensibles y justificables, y sobre todo considerar de qué manera emplearlas con la finalidad de una mejor estructuración y actualización en la enseñanza del

Minibasket.

CAPACIDADES

Nadie de nosotros es capaz de volar. Nos podemos entrenar pero no es posible alcanzar este objetivo. Volar no forma parte de nuestro ser (actual y potencial), no es una capacidad que tenemos o a la que podemos aspirar.

Nosotros tenemos la capacidad de pensar y construir artilugios que nos permiten librarnos en el espacio, pero siempre siendo conscientes, como personas, que no podemos volar.

Nosotros somos lo que somos y lo que podemos llegar a ser, también en función de nuestro DNA.

■ Puedo aprender matemática aunque no sepa. Soy capaz de aprender matemática, tengo la facilidad, pero sólo podré aprender matemática elemental si he vivido en un ambiente familiar que no ha estimulado mis conexiones neuronales de la forma adecuada, y por ello he perdido mis capacidades interiores iniciales y, por causas externas a mi ser, nunca podré acceder a la matemática superior.

Lo mismo vale por el Minibasket.

Como Instructor puedo aprender de memoria 20-50-100 ejercicios de bote, tiro, pase, de defensa, juegos didácticos, propedéuticos (Minibasket elemental); o puedo conocer el concepto y, en consecuencia, inventar 100-1000 ejercicios, juegos, competiciones.

Todo depende del ambiente en el que he crecido, me he formado (familia, maestros, instructores, entrenadores); de mis experiencias (estudios, clínicas, seminarios) y de mi DNA.

El problema pedagógico

Si es cierto que nadie de nosotros puede llegar a ser lo que no es potencialmente, nuestro objetivo es intentar que cada uno se realice al máximo; o sea, que desarrolle y ponga en práctica todas sus capacidades interiores que constituyen su ser potencial, intentando esquivar todas las fuerzas y obstáculos sociales, ambientales y culturales que le puedan limitar o que le distorsionen.

Para convertirse en un buen Instructor de Minibasket, competente, comunicativo, capaz de captar la potencialidad de cada niño (formar "niños que piensen" en cada nivel) y transformarla (en relación a las diferentes potencialidades), es bueno conocer en profundidad la diferencia entre el ser y el haber de cada uno.

No sería difícil resolver este problema si las Ciencias de la Educación (filosofía, pedagogía, psicología, antropología, sociología, medicina, biología, etc.) pudieran confirmar con certeza cuáles son las capacidades potenciales de cada niño y qué causas las pueden cohartar hasta el punto de impedir un futuro desarrollo.

Lo mismo se puede afirmar de un Instructor de Minibasket que trabaja en un Centro de Minibasket.

No se puede catalogar como buen Instructor el que no posee las capacidades potenciales para serlo. No puede ser un buen Instructor el que sólo conoce los ejercicios pero no sabe enseñarlos; el que no sabe comunicar con los niños; que no sabe utilizar el "feedback" (la información que recibe), que no sabe corregir, que no sabe como piensan los niños, que no sabe agacharse y mirar los niños a los ojos (ponerse a su altura).

Durante demasiado tiempo hemos mirado a los niños de arriba a abajo.

¿Los Instructores conocemos de verdad "a fondo" los niños que practican Minibasket?

¿Conocemos el porqué realizamos un juego o un ejercicio; sabemos cuándo se debe realizar; cómo debe ser realizado en función de las distintas edades?

El único camino a seguir en la enseñanza es el de otorgar a cada niño, como sujeto único y exclusivo, todas las capacidades que distinguen, en general, a los seres humanos, o sea el pensar teóricamente, prácticamente y técnicamente.

Posteriormente, será tarea de la intervención pedagógica concreta y particular que se instaura en cada sujeto, emplear instrumentalmente todos los conocimientos que ofrecen las Ciencias Educativas para buscar y descubrir cada vez más, y mejor, los niveles y las formas de las específicas capacidades de cada uno, de manera de facilitar el mayor desarrollo posible.

Es mejor enseñar a cada niño a jugar (capacidad de juego), más que enseñar analíticamente los fundamentos cestísticos, y pensar que después los niños son capaces de asimilarlos y jugar.

Seguramente es más fácil enseñar a los niños que conozcan los movimientos del propio cuerpo en el espacio y en el tiempo (con y sin balón), más que enseñar de forma analítica el bote, el pase, el tiro o los movimientos sin balón en ataque o los desplazamientos defensivos.

Es mejor que un niño entienda para qué sirve botar, cuándo se debe utilizar el bote, de qué manera; si es mejor utilizar el dribling en lugar del pase o del tiro; si es mejor defender sobre el que tiene el balón más que sobre el que no lo tiene (recordemos que el balón tiene una gran importancia lúdica).

El análisis lógico y operativo de las capacidades

Para actuar pedagógicamente, las capacidades se pueden, y se deben, formular analíticamente; por ello es importante promover en la educación de cada uno no sólo su humanidad sino también su capacidad lógica, crítica, de motivación, expresiva, creativa, operativa, social, moral, motora, deportiva; de proponer y de resolver problemas y de elaborar emociones.

Es importante trasladar estas capacidades individuales en comportamientos y en prestaciones observables y medibles a través de una correcta didáctica de la enseñanza (no confundir con didacticismo), que se identifica en la habilidad profesional del Instructor.

Este trabajo de análisis lógico y operativo de las capacidades es muy útil, mejor dicho: es indispensable en el proyecto didáctico y en la acción educativa.

De todas formas, trabajando de esta manera se pueden correr dos riesgos que en ocasiones pueden ser peligrosos.

El primer riesgo es substancializar las capacidades individuales de los niños: tras analizarlas en el plano lógico, y traducirlas a continuación en dimensiones operativas medibles y observables, se puede llegar a pensar que se está fragmentando y convirtiendo en algo manejable lo que existe de por sí. Es como si las capacidades fueran una sustancia autónoma y no, como son, unas atribuciones de nuestro ser.

Cada niño posee "sus" específicas capacidades (esquemas lógicos de acción, operaciones, modelos de procedimiento, métodos de enseñanza, capacidades comunicativas), y las capacidades no son iguales en todos los niños (incluidas las motrices).

Las capacidades siempre se deben relacionar a un sujeto humano concreto, con sus específicas capacidades.

Las capacidades no existen en abstracto, sino que existe solamente un sujeto humano concreto que es capaz.

El segundo riesgo es una consecuencia del anterior.

Si se substancializan las capacidades, significa que cada una es autónoma y autosuficiente y que existe independientemente de las demás (por ejemplo, la capacidad lógica de un individuo está estrictamente ligada a la expresiva, y otras).

No pueden existir INDICADORES operativos que valoran una capacidad; no podemos movernos en un vacío neumático artificial, que nos permita simplificarlo todo.

Si nuestras capacidades somos Nosotros, y si nosotros somos nosotros (algo unitario e integral), no podemos analizarlas y fraccionarlas.

Los resultados de los test son únicamente valores indicativos, que se transcriben, pero no valoran en su totalidad las capacidades individuales (cada uno dispone de sus propias capacidades y puede alcanzar valores que son máximos para él y no pueden ser parangonados a tablas y porcentajes generales). ¡Éstas son solamente habilidad!

Los programas educativos que promueven solamente las capacidades lógicas no existen; se pueden únicamente escribir en los papeles.

COMPETENCIAS

Si quisiéramos cerrar el tema con pocas palabras, podríamos afirmar que las competencias son las capacidades individuales de cada niño llevadas a su realización: quiénes somos, cómo nos portamos delante de los problemas que se nos presentan, cómo los resolvemos.

Pero este planteamiento no es cierto.

Mientras las capacidades expresan las formas de nuestro ser potencial, las competencias manifiestan las formas de nuestro ser actual.

Las capacidades y las competencias son dinámicas, en evolución, se transforman continuamente.



Al igual que las capacidades, las competencias se refieren a nuestro ser, no son absolutamente un haber, y, por ello, van analizadas lógicamente y operativamente.

Podemos afirmar que cada uno de nosotros es más competente en la lógica que en la expresividad; en la operatividad profesional que en las relaciones interpersonales.

Se pueden alcanzar mayores grados de competencias en los campos de la lógica, del trabajo, de las relaciones sociales e interpersonales en los que tenemos determinada competencia. Y así por todos los demás aspectos, incluido el motriz, el lúdico y el deportivo (en nuestro caso, en Minibasket).

Se trata de tomar en consideración

si desde el poder ser, todos los aspectos se han convertido en ser del sujeto: no son una opción, sino que es el mismo que se enfrenta a los problemas que tiene que resolver.

Al igual que en las capacidades, hay que recordar los dos riesgos posibles.

Ser competente en Minibasket no puede limitarse a la competencia de la técnica del basket; un buen Instructor de Minibasket debe conocer lo que enseña, a quién enseña, qué tipo de método utiliza, de qué medios se sirve, qué lenguaje utiliza para comunicar.

Un buen Instructor no debe olvidar que el niño debe ser el centro de la intervención educativa, debe saber comunicar y favorecer la comunicación, debe saber cuándo corregir, cómo corregir, debe saber qué "carga" de trabajo utilizar.

La competencia no es nunca únicamente teoría (saber cómo son las cosas y porqué: ciencia pura), ni sólo técnica (conseguir, utilizando distintos procedimientos, prever lo que se puede hacer respecto a alguna cosa y a concretizarlo: ciencia aplicada); y

tampoco sólo acción (como son las cosas y realizar no tanto lo que se podría realizar sino lo que es correcto realizar en una determinada situación).

La competencia es la demostración de la unidad inseparable de todos estos aspectos que existen dentro de nosotros cuando tenemos que enfrentarnos a cualquier problema específico de nuestra vida (social, profesional, personal), y no sólo tenemos la capacidad para elegir las mejores soluciones, sino que también tenemos la capacidad de modificarlas y sustituirlas si nos hace falta.

Somos Artistas, o Educadores o Instructores de Minibasket competentes no sólo porque se poseen y se ejercen las teorías (conocimientos) y los procedimientos (habilidades) necesarias para

VIII CLINIC INTERNACIONAL "RAIMUNDO SAPORTA"



Madrid, 23 de Diciembre de 2002



CONFERENCIANTES

TEMA MONOGRÁFICO

"JUEGO INTERIOR" (I) ATAQUE

Juego del poste alto

Juego del poste bajo

Relación juego exterior-interior

Juego del triple poste

Ejercicios de tiro del hombre alto:
Movimientos

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO

C/ Jorge Juan, 82, 5º 1ª
28009 Madrid

.....

Tels. 91 575 35 65 • 91 575 21 81

Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es

Página Web: www.aeeb.es



LUIS
CASIMIRO



AITO
GARCÍA
RENESES



JAVIER
IMBRODA



EDUARD
TORRES



MONCHO
MONSALVE



Patrocina:



desarrollar el propio trabajo de la mejor manera, sino también porque estas teorías y procedimientos no deben ser únicamente instrumentales y objetivos, sino que son nuestro actual modo de ser, o sea: más o menos rápidos, elegantes, creativos, emotivos, colaboradores, morales, integrados, comunicativos.

En nuestro caso de Instructores de Minibasket no sólo somos capaces, en un grupo heterogéneo de 20 niños, de establecer los resultados del aprendizaje que es razonable y justo esperarse de cada niño e intentar que alcance los objetivos que nos hemos fijados (obligatorios y optativos), utilizando los mejores medios (ejercicios), sino que podemos hacer todavía más cuando en la ejecución nos involucramos como personas y transformamos nuestras experiencias en una posibilidad para perfeccionar nuestra vida, para vivir (hacer, decidir, ser) mejor.

Los medios de los que disponemos para pasar de las capacidades a las competencias son los conocimientos (en todas sus formas) que encontramos o maduramos y las habilidades que asumimos y que utilizamos en las distintas situaciones en las que nos podemos encontrar.

Poseyendo conocimientos y ejercitando las habilidades, tenemos la posibilidad de verificar cada vez más nuestras capacidades y para descubrir, poco a poco, a través de nuestras competencias lo que efectivamente somos.

Podríamos, incluso, encontrarnos distintos de los que pensábamos de ser o de poder ser. Nadie está capacitado para afirmar de ser o de poder ser todo lo que piensa poder ser hasta que no ha desarrollado toda su vida (las contingencias empíricas, los conocimientos, las habilidades que vamos asimilando, pueden constituir una posibilidad para descubrir capacidades encubiertas e insospechadas).

Nadie puede afirmar de no ser más o menos competente en, y delante de, cualquier cosa hasta que no está en la condición de poderlo demostrar.

Las capacidades que no se ejercitan se atrofian, no se desarrollan y no llegan nunca a convertirse en competencias.

También forma parte de nuestra capacidad el perder una parte del ser real que poseemos en potencia, o sea no poderlo desarrollar. Puede ser un hecho positivo si estas capacidades potenciales que se atrofian se refieren a la parte menos importante y valorable de nuestro ser; puede ser negativo, si estas capacidades se refieren a algo que sirve a hacernos mejores.

La educación es el proceso a través del cual se eligen las contingencias empíricas, los conocimientos, las habilidades que permiten el paso de nuestras mejores capacidades potenciales en reales.

¿Todos los conocimientos existentes y acumulados por el individuo en su historia se equivalen para transformar en algo mejor nuestras capacidades racionales en competencias racionales?

¿Cuáles son las acciones que nos permiten resolver de la mejor manera los problemas operativos que nos angustian, de producir cosas útiles para nosotros y para los demás de forma que nos convierte en técnicamente competentes en uno o en varios campos?

¿Por qué éstas y no otras habilidades consiguen que seamos lo que somos?

El debate científico contemporáneo

Del término **competente** hay tres versiones principales.

Según una primera versión, competente es el que ha sido adiestrado, o sea sometido a estímulos condicionados que le llevan a adquirir determinadas actitudes medibles y observables que se consideran válidas para la solución de determinados problemas.

La segunda versión define las competencias como un conjunto predeterminado de propiedades racionales, operativas, motivacionales, emotivas y expresivas interiores del sujeto que él mismo muestra de poseer, con independencia de la naturaleza del trabajo específico al que se debe enfrentar, o de la situación concreta en la que se encuentre.

En este sentido, se prefiere hablar de competencias generales, que valen en cualquier circunstancia y que se pueden aplicar a cualquier nueva y distinta situación problemática en la que el suje-

to pudiera encontrarse, dando así origen a las competencias específicas (enseñanza del Minibasket).

La última, y tercera, versión sobre las competencias dice que: es el resultado de una interacción entre el sujeto, objetos materiales, significados sociales implícitos y explícitos, acciones de otros sujetos, etc.

Para demostrar competencia no sirve únicamente aplicar las reglas en situaciones simplificadas y artificiales (abstractas), sirve hacerlo cada vez, con originalidad y adaptación, en las situaciones concretas, vinculadas a contextos reales en los que se puede encontrar.

Las competencias no se reducen a simples esquemas, a secuencias o a planes de acción codificables en manuales, ni se transfieren de un sujeto a otro.

Se es competente cuando se deciden las acciones mientras se desarrollan, se valoran y si corrigen enseguida; se analizan los elementos implícitos en las mismas acciones para tenerlos en cuentas en las siguientes; se reestructuran significados y finalidades. Se descubre, se genera y se comparte un sentido de todo lo que se hace, sentido que se adapta y sigue cada modificación de los datos del sistema y de las dinámicas de las relaciones que le acompañan (capacidad de modificar sobre la marcha una clase de Minibasket).

Si delante de un problema de cualquier naturaleza (social, existencial, cultural, artístico, profesional, deportivo, motriz) entendemos los términos de su complejidad, planteamos una solución, la llevamos a cabo y verificamos en que medida ha sido eficiente, teniendo así la opción de revisar el problema, demostramos ser competentes.

Demostramos ser individuos que han llevado a buen fin sus capacidades intelectuales.

La competencia, pero, requiere algo más de determinación y contextualidad para convertirse en tal; debe adaptarse a las irrepetibles peculiaridades de cada problema y comprender la importancia que tiene la casualidad en cada procedimiento de análisis. □

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

Por David Cárdenas

Entrenador Superior

Francisco Alarcón

Entrenador Superior

PRINCIPIOS QUE RIGEN EL COMPORTAMIENTO DEL JUGADOR QUE APOYA

Dado el carácter cambiante del juego y la complejidad de las situaciones que debe resolver el jugador de baloncesto, el entrenador, en su intento de simplificar la dificultad para decidir correctamente establece una serie de principios, normas o reglas, que regulan el comportamiento del jugador y que pueden afectar a las acciones colectivas o individuales. En relación con estas últimas y a modo de ejemplo, al jugador que bota el balón, los entrenadores suelen indicarle que no deje de hacerlo a no ser que exista opción de tiro o de pase, tratando con ello de evitar acciones de presión defensiva, o también que busque profundidad en su desplazamiento botando para provocar desequilibrio defensivo y conseguir atraer la atención del oponente directo, evitando conductas de anticipación al pase.

Estos ejemplos, que como decíamos, son orientaciones precisas acerca de cómo actuar en determinadas circunstancias del juego, han sido tratados por algunos autores, a través de publicaciones especializadas, como la revista Clinic. Entre ellos tenemos Ettore Messina, Pedro Martínez, Aito García Reneses, o

preciso de todos aquellos entrenadores que han tratado el asunto. Sólo pretendemos subrayar que pese a no resultar algo ajeno al pensamiento del entrenador, ha sido objeto de menos análisis que otros aspectos del juego. Sirva esta introducción para justificar nuestra humilde aportación que pretende exponer nuevas ideas para generar futuros debates.

Como hemos reflejado anteriormente, en cualquier contenido del juego existen unas pautas de comportamiento que obedecen a la lógica del mismo y que sirven como guía para actuar con coherencia en un contexto muy rico y diverso en el que se producen cambios sustanciales en breves instantes. Por este motivo hemos intentado estructurar aquellos principios que consideramos necesarios para quienes deben jugar sin balón, de forma coordinada con el poseedor, tanto en el espacio como en el tiempo, para formar una unidad de acción colectiva que sea capaz de construir múltiples alternativas ante los intentos de neutralización defensiva del equipo rival.

1) Facilitar el pase del poseedor

del balón.

1.1) Mejorar el ángulo de pase-salirse de la línea del defensor más próximo. Es obvio que cuanto mayor sea la distancia



mediante conferencias en algunos clinics recientes, como la desarrollada por Luis Casimiro en Valencia, en el año 2000. No es nuestro objetivo realizar un listado

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 castellana y en Red

► Toda la ACB, desde el inicio
hasta el presente

►

►

►



entre el defensor y la línea de pase, mayor será la posibilidad de conseguir que el balón llegue a su destino y menor de que el defensor llegue a interceptar el balón.

1.2) *Ocupar un espacio libre.* El apoyo debe producirse tras una percepción de cuáles son los espacios ocupados y aquéllos que han quedado libres tras el movimiento de compañeros y adversarios. Mejorar, por tanto, la capacidad perceptiva resulta absolutamente determinante y ayudará a conseguir éxito, incluso en el caso en que los jugadores sean incapaces de valorar otros aspectos del juego, lo que, sin lugar a dudas, nos obliga a dedicarle un interés especial durante el proceso de formación deportiva.

2) Sincronizar la acción con la del compañero.

2.1) *Si el apoyo es dinámico y primario, iniciar el movimiento en el mismo momento en que comienza el del oponente directo.* La finalidad es conseguir incrementar el nivel de incertidumbre defensiva. Si el oponente responsable del jugador sin balón debe neutralizarle y simultáneamente percibe la necesidad de ayudar al compañero, es obvio que aumenta su confusión y la dificultad de tomar una decisión correcta.

Por otra parte, si el desplazamiento del jugador que apoya se produce en el instante en que el defensor comienza su desplazamiento para hacer la ayuda, en el momento del pase habrá conseguido distanciarse lo suficiente como para que al recibir disponga del tiempo necesario para lanzar sin oposición o con muy poca. En este sentido, la sincronización entre ambos jugadores ayudará a cumplir con otro principio como el de dificultar la recuperación defensiva.

2.2) *Si el apoyo es dinámico, primario y por detrás del defensor hacia canasta ("puerta atrás"), iniciar el movimiento cuando el oponente gire la cabeza para ver al jugador con balón.* Con ello se pretende sorprender al defensor aprovechando el hecho de que, momentáneamente, le pierde de vista, lo que facilita la obtención de ventaja posicional. Si se retrasa, probablemente se perdería la opción de pase, al producirse las rotaciones defensivas.

2.3) *Si el apoyo es secundario, sincronizar el desplazamiento para mostrarse al compañero cuando esté preparado para pasarle el balón.* Cuando los apoyos se producen en espacios pequeños, como sucede con los apoyos interiores, es conveniente ofrecerse al jugador con balón cuando esté preparado para pasarle; de otro modo, podría llegar a la posición ideal antes de tiempo, de tal forma que la defensa tuviera tiempo para equilibrarse y evitar la recepción.

3) Dificultar la recuperación defensiva.

3.1) *Apoyar desplazándose hacia un lugar donde se aumente la distancia con el adversario directo.* El jugador que apoya debe pensar no sólo en facilitar la acción del pase, sino en el futuro inmediato una vez que consiga recibir el balón. Cuanto mayor sea la distancia a recorrer por parte de su oponente directo, más tiempo dispondrá para poder lanzar sin oposición o con un nivel de oposición reducido.

A veces el jugador se encuentra con una situación en la que no es posible cumplir con todos los principios al mismo tiempo ya que se dan circunstancias que hacen que el cumplimiento de uno supon-

ga el incumplimiento de otro. Un ejemplo de esto se muestra en el *diagrama 17*, en la que se puede apreciar como al desplazarse hacia un lugar donde aumente la distancia que debe recorrer el defensor en su intento de recuperación defensiva, se dificulta la acción de pase por reducirse el ángulo. En estos casos debe decidir teniendo en cuenta el orden jerárquico de otros principios generales a los que debe atender, de forma genérica, cualquier receptor: *conservar la posesión del balón y en segundo lugar conseguir la mayor eficacia inmediata a la recepción.* Para ello, deberá valorar la calidad del pasador, de tal modo que, cuando crea que está asegurada la posesión del balón, es decir, que será capaz de pasarle con éxito, buscará su propia eficacia alejándose del adversario; por el contrario, cuando existan dudas sobre el éxito en el pase, deberá asegurar la posesión del balón, desplazándose hacia donde mejore el ángulo para pasar.

Si se considera válido este análisis sería inapropiado recomendar a los jugadores una única forma de comportamiento, como por ejemplo, realizar los apoyos siempre en el sentido de avance del jugador con balón (*diagrama 17*).

3.2) *Apoyar hacia un lugar que se encuentre fuera del campo de visión del oponente directo, (en sentido contrario a la orientación de éste).* Con ello se consigue incrementar la dificultad de la recuperación defensiva por dos motivos: en primer lugar porque resulta más complicado percibir al jugador que apoya y, en segundo lugar, porque de esta forma el defensor queda orientado de espaldas hacia el lugar al que debe correr, lo cual le obligará a girar para poder hacer la

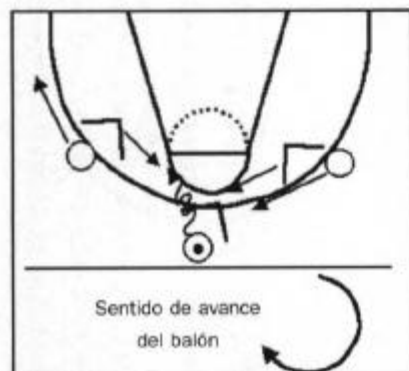


DIAGRAMA 17

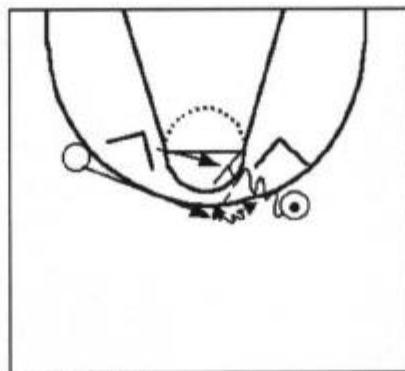


DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 19

recuperación con una carrera natural.

3.3) *Apoyar de forma que se obtenga ventaja del posible obstáculo que representa la posición del jugador con balón.* Cuando el apoyo se produce en el sentido contrario al de avance del jugador con balón, este último jugador puede obstaculizar la trayectoria del defensor en su intento de recuperación defensiva. Esto significa que la acción global se convierte en un bloqueo semidirecto si el jugador que apoya hace un uso adecuado del espacio al recibir el balón (diagrama 18).

4) **Asegurar la máxima ventaja inmediata posterior.**

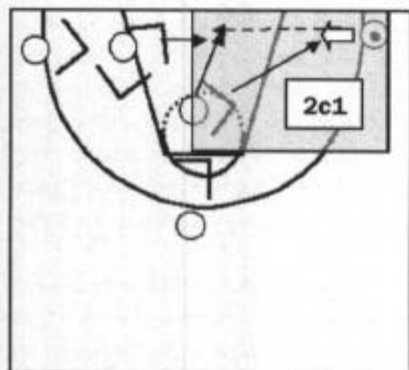


DIAGRAMA 20

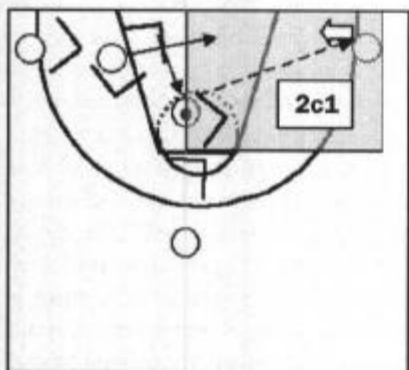


DIAGRAMA 21

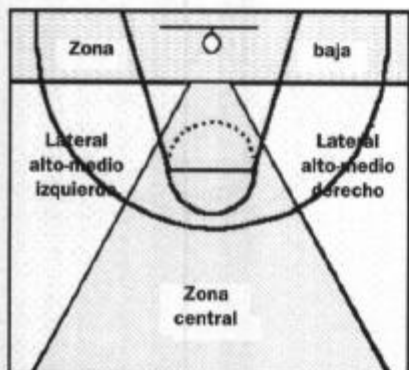


DIAGRAMA 22

La elección de un tipo de apoyo u otro deberá realizarse tras un análisis de las ventajas que se obtendrán dependiendo del lugar donde se produzca. Una de las ventajas que puede ofrecer la realización del apoyo en un lugar determinado es la posibilidad de obtener eficacia inmediata a la recepción del balón o, dicho de otro modo, de enceste inmediato. En líneas generales podemos afirmar que cuando exista opción de elegir entre dos o más alternativas se priorizará al apoyo que permita acercarse más a la canasta.

Hay, no obstante, circunstancias de juego que pueden determinar la elección de un apoyo en posiciones alejadas frente a otro cercano al aro. Entre estas circunstancias podemos citar las necesidades estratégicas en un momento dado, o las propias características del posible receptor, quien podría ser un extraordinario lanzador desde larga distancia.

5) **Asegurar el escalonamiento atacante.**

Atacar de forma escalonada significa que los jugadores se ubican en posiciones que representan diferentes distancias respecto a la línea de fondo, es decir que incluso dentro de una misma zona de

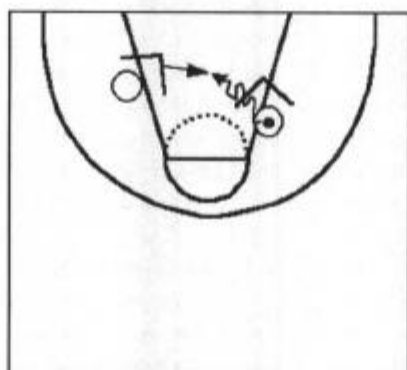


DIAGRAMA 23



DIAGRAMA 24

juego unos están más próximos a la línea que otros. Con ello se consigue diversificar las opciones atacantes, pero sobre todo y, en este sentido, en estrecha relación con el siguiente principio, dificultar la acción defensiva cuando haya superioridad numérica atacante.

6) **Analizar las características del pasador.**

Hay numerosas situaciones en las que el tipo de apoyo a realizar estará condicionado por la capacidad del atacante con balón para pasarlo. Esto sucede cuando al intentar dificultar la recuperación defensiva se reduce el ángulo libre de pase, por lo que el beneficio que se obtendría al alejarse del defensor estaría supeditado al hecho de que el balón llegara a su destino. Estas circunstancias obligan al potencial receptor a valorar la capacidad del compañero para pasar.

7) **Crear superioridad numérica y posicional atacante en el lado alejado del balón.**

La actuación en el lado alejado del balón se rige por los mismos principios descritos hasta el momento aunque, en ocasiones, la actuación de un jugador puede estar condicionada por la de otro compañero que, a su vez, puede estar más limitada por su posición en el terreno de juego. En estos casos conviene actuar pensando en crear superioridad numérica y posicional en dicha zona del campo. Si se observa el diagrama 19 se aprecia que el jugador interior apoya alejándose de la línea de fondo mientras el jugador exterior lo hace acercándose, por lo que en caso de que uno de los dos recibiera el balón, al estar en superioridad momentánea (diagramas 20 y 21), las posibilidades de finalizar con un lan-

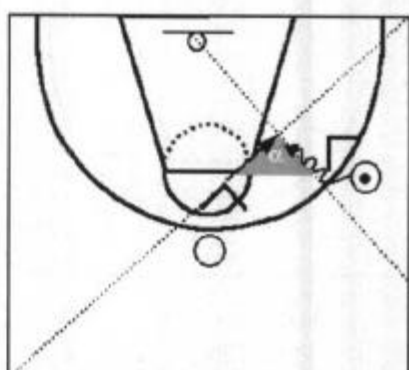


DIAGRAMA 25

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.

zamiento sin oposición aumentarían considerablemente

Si se observa el diagrama 20, en el supuesto caso de que el oponente directo del jugador que apoyó en la esquina recupere para defenderle, el atacante ubicado en el interior de la zona tendrá ventaja posicional sobre su adversario.

ANÁLISIS DE LAS SITUACIONES DE JUEGO

Para analizar las situaciones de juego hemos tenido en cuenta los siguientes factores:

1) El lugar desde el que se produce la progresión botando del jugador con balón (diagrama 22).

- Progresión botando por la zona central de la pista.

- Progresión botando por la zona lateral alta-media de la pista.

- Progresión botando por la zona lateral baja de la pista.

2) El lugar donde se produce la primera ayuda. También hemos diferenciado si la primera ayuda defensiva se produce en zona exterior o interior. Esto último puede ser consecuencia de que el juga-

dor comienza su progresión desde posiciones cercanas a la canasta (diagrama 23) o porque al hacerlo desde una posición alejada los defensores exteriores que se encuentran más próximos en ese momento no hacen ayudas (diagrama 24).

3) El tipo de ayuda realizada. Para poder realizar este análisis es necesario contar con un sistema de referencia que permita valorar como influye cada uno de los factores descritos. Para ello proponemos establecer dos ejes fundamentales: el que corresponde a la orientación del jugador con balón y que normalmente coincide con la dirección de su desplazamiento y, por otro lado, la trayectoria descrita por el defensor que realiza la ayuda, la cual forma un ángulo con el primero (diagrama 25). Este ángulo resulta determinante para decidir el tipo de apoyo que puede ser más conveniente en cada situación de juego.

Para nuestro análisis tres serán las angulaciones que recomendamos considerar:

- Ángulo de 90° , o lo que es lo mismo, trayectoria del defensor perpendicular a la del jugador con balón (diagrama 26).

- Ángulo menor de 90° (diagrama 27).

- Ángulo mayor de 90° (diagrama 28).

En realidad este sistema de referencia aporta información acerca del momento en el que se produce la ayuda defensiva; si es anticipada el ángulo será mayor de 90° , y si fuese una ayuda tardía el ángulo sería menor de 90° , de tal forma que al analizar las diferentes situaciones de juego y sin olvidar los parámetros temporales (momento en que se produce la fijación), ni los espaciales mencionados anteriormente, será posible determinar qué tipo de comportamiento permitirá cumplir con los principios establecidos y, como consecuencia, obtener éxito.

Mediante la aplicación de los principios ya mencionados y teniendo en cuenta los factores que influyen en la decisión, determinaremos el tipo o tipos de apoyos más eficaces, así como el momento idóneo para su realización

4) El lugar de procedencia del jugador que realiza la ayuda. También se realizará el análisis en función de la posición específica desde la que parta el defensor que realiza la ayuda.

5) Los espacios libres disponibles.

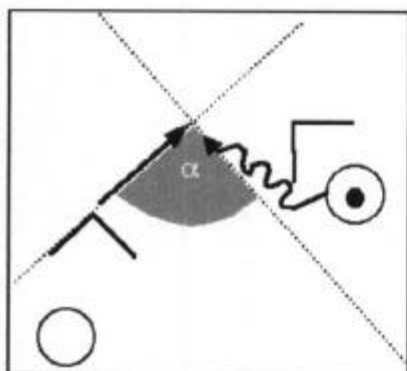


DIAGRAMA 26

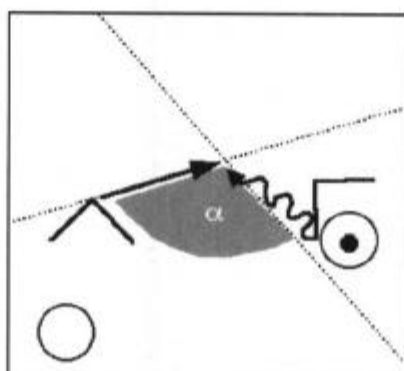


DIAGRAMA 28

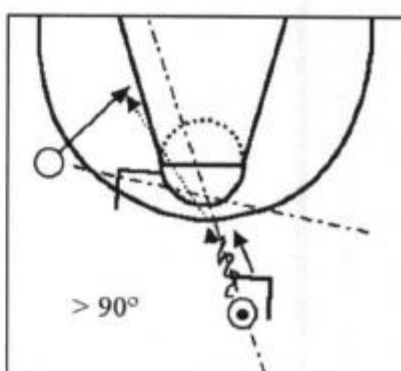


DIAGRAMA 30

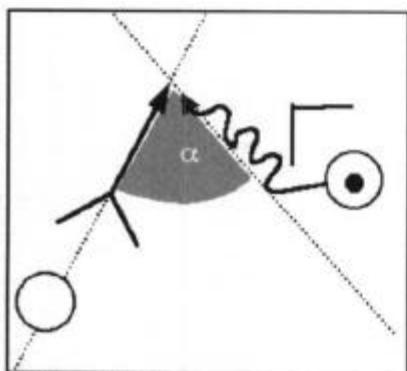


DIAGRAMA 27

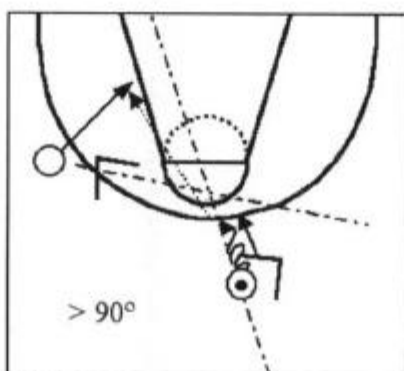


DIAGRAMA 29

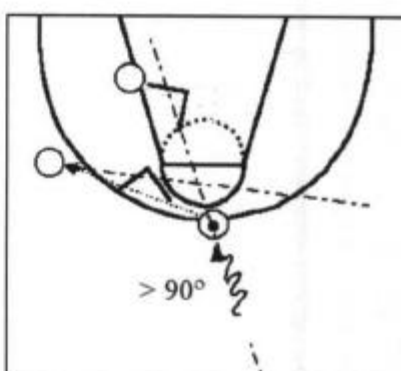


DIAGRAMA 31

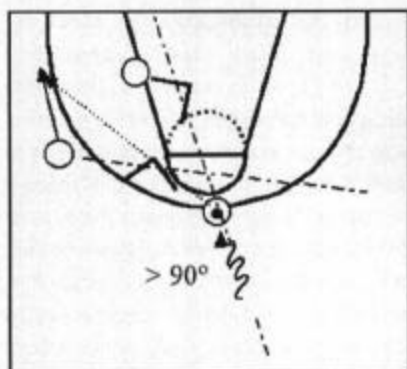


DIAGRAMA 32

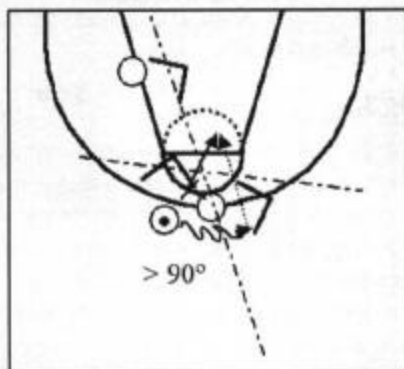


DIAGRAMA 34

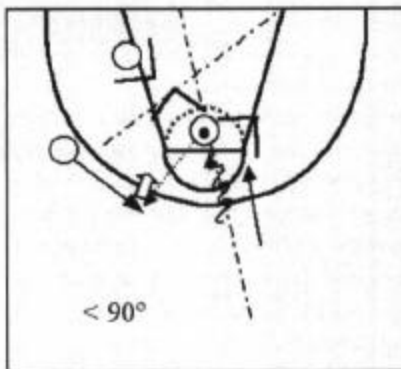


DIAGRAMA 36

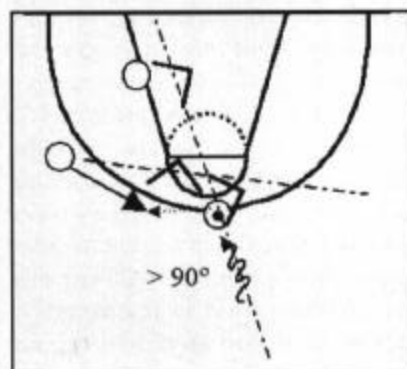


DIAGRAMA 33

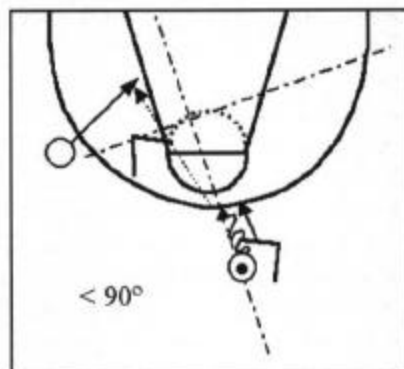


DIAGRAMA 35

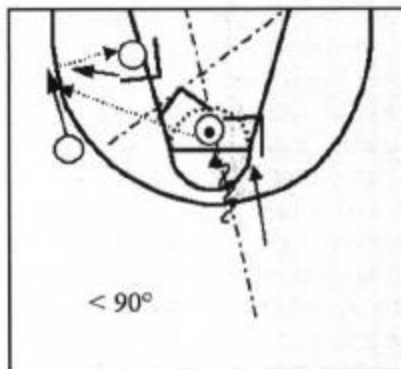


DIAGRAMA 37

Para simplificar el análisis se tienen en cuenta tres posibilidades:

- Hay espacio libre en dirección hacia el aro.
- No hay espacio libre en dirección hacia el aro:
 - Hay espacio disponible para apoyar de forma periférica en el sentido de avance del balón.
 - No hay espacio en dirección hacia la canasta ni de forma periférica en el sentido de avance del balón.

1) El jugador con balón progresa por la zona central.

1.1) La primera ayuda se produce en el exterior.

1.1.1. La primera ayuda es anticipada (ángulo mayor a 90°).

a) Hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

En el momento en que se produce desequilibrio del adversario directo del jugador con balón el defensor que va a realizar la ayuda percibe la situación de peligro, pero todavía no ha realizado ningún desplazamiento hacia el jugador con balón. En este caso existirá posibilidad de apoyo, o no, según cual sea la orientación del defensor que debe realizar la

ayuda y la distancia que le separe de él. Si éste se orienta momentáneamente al peligro (jugador con balón) existe la posibilidad de hacer un apoyo realizando un desplazamiento hacia el aro (diagrama 29). Esto mismo es recomendable cuando el defensor se encuentra muy próximo a él y en la línea de pase.

Como vemos con este apoyo se cumplen los principios 1, 2 y 3, puesto que se facilita el pase, al mejorar el ángulo, sincronizamos nuestra acción con la del compañero, y dificultamos la recuperación defensiva, aumentando la distancia y apoyando fuera del campo de visión del defensor.

Durante el desplazamiento para ayudar, una vez que se ha percibido que la trayectoria descrita por el defensor define una ayuda anticipada el mejor apoyo es el que se realiza con sentido de profundidad, hacia el aro. Como se puede observar en el diagrama 30 si el movimiento de desmarque se produce de forma sincronizada coincidiendo con el cambio de orientación defensiva, como se indicaba anteriormente, o con el inicio del avance del jugador que bota, se obtiene un buen ángulo de pase.

b) No hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

En este caso el apoyo conveniente viene determinado por el ángulo de referencia. Si se observan los diagramas 31 y 32 se puede comprobar que tanto si se apoya de forma posicional, como periférica, en el mismo sentido de avance del balón, el defensor siempre se encontraría en la línea de pase.

Aunque por las razones aludidas no parecen apoyos adecuados, en el caso de contar con un pasador de calidad suficiente para resolver dicho problema sería más adecuado el apoyo dinámico, periférico en el mismo sentido de avance del balón que el apoyo posicional. En el primer caso el atacante se aleja del jugador que realiza la ayuda y lo hace en sentido contrario al de su orientación por lo que si recibe el balón su adversario tendrá grandes dificultades para llegar a tiempo de evitar el lanzamiento.

El apoyo periférico en el sentido contrario al de avance del jugador con balón, permitiría garantizar la conservación del balón, pues como se muestra en el diagrama 33 el ángulo de pase mejora; sin embargo, al mismo tiempo que se consi-

que dicho objetivo el jugador que apoya no sólo se desplaza en el mismo sentido de su oponente directo, sino que además reduce la distancia respecto a él. Todo ello hace que la recuperación defensiva sea más fácil que si el apoyo se produjera en otra dirección. Por estos motivos cuando la calidad del pasador no permita asegurar la eficacia del pase si se realizan apoyos alejándose del defensor que ayuda o en dirección hacia el aro, a no ser que el objetivo sea garantizar la continuidad del juego, proponemos convertir estos apoyos en bloqueos semidirectos.

Para ello es importante que el jugador que progresa botando, tras realizar el pase, obstaculice la posible recuperación defensiva del jugador que realizó la ayuda (diagrama 34). También sería importante y que el pase tenga lugar cuando el defensor ha sido completamente fijado en la ayuda, es decir, cuando se encuentre muy próximo, para facilitar la acción de bloqueo.

Sin embargo la consecución de ventaja posicional por parte del receptor dependerá, como en cualquier acción de bloqueo, de su capacidad para interpretar la nueva situación.

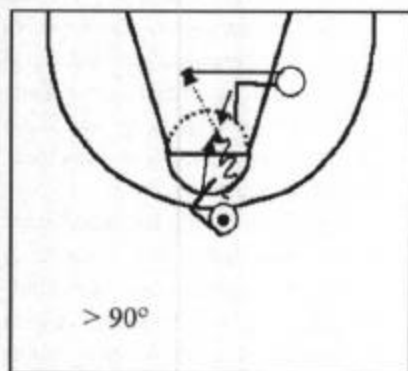


DIAGRAMA 38

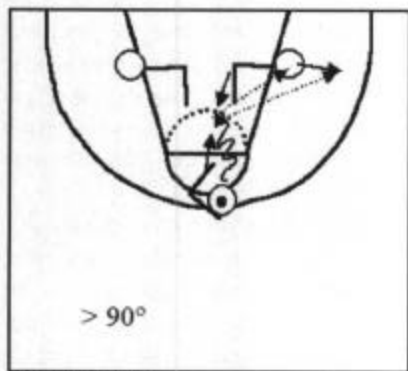


DIAGRAMA 39

1.1.2) La primera ayuda es tardía (ángulo igual o menor a 90°).

a) Hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

Si realizamos un desplazamiento hacia el aro, a medida que el ángulo de referencia disminuye el ángulo de pase también lo hace. Esto quiere decir que si la ayuda es temprana (ángulo >90°) hay más posibilidades de realizar un apoyo hacia el aro que si la ayuda es tardía (<90°) (diagrama 35).

De cualquier forma, estos apoyos por detrás del defensor resultan bastante efectivos cuando el jugador con balón es un buen pasador. Los principales motivos son que el apoyo se produce fuera del campo de visión del defensor fijado, el defensor está orientado hacia el portador del balón y, por tanto, de espaldas al jugador que apoya, y ofrece la posibilidad de recibir cerca de la canasta.

La decisión de ejecutarlo dependerá de la calidad del pasador. De cualquier modo el momento idóneo para hacerlo es cuando se percibe el comienzo del movimiento del defensor que va a la ayuda.

b) No hay espacio libre en dirección hacia el aro.



DIAGRAMA 40

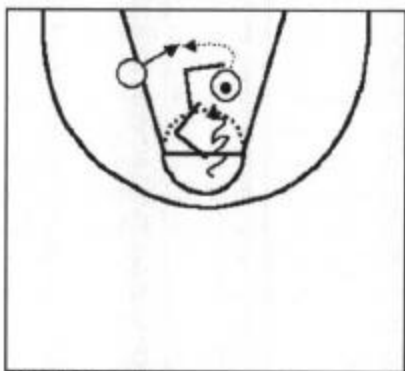


DIAGRAMA 41

Hay tres posibilidades que deben ser analizadas: apoyo estático, dinámico a favor en el mismo sentido en que avanza el jugador con balón, y en el sentido contrario. El primero puede resultar suficiente para conseguir la recepción del balón y realizar un lanzamiento directo cuando se trate de un jugador rápido. Esto es posible porque al ser la ayuda tardía el propio desplazamiento del defensor amplía el ángulo de pase libre. No obstante existe la posibilidad de mejorar dicho ángulo, alejándose del defensor si el atacante apoya en el sentido contrario (diagrama 36), por lo que podría entenderse como una opción más rentable desde el punto de vista táctico.

La última alternativa, desplazarse a favor del avance del jugador con balón, representa una reducción paulatina del ángulo de pase, lo que exige una mayor calidad del pasador para garantizar que el balón llegue a su destino. Sin embargo, cuanto amplio sea el apoyo más probabilidades habrá de que se provoque una segunda ayuda, con el consiguiente beneficio por el desequilibrio defensivo generado (diagrama 37).

En este caso, el apoyo debe comenzar cuando el defensor que ayuda se encuentra en la fase intermedia de su desplazamiento con el objetivo de que no se pierda el ángulo de pase.

1.2) La primera ayuda se produce en el interior.

1.2.1) La primera ayuda es anticipada (ángulo mayor a 90°).

1.2.1.1) La ayuda la realiza un jugador ubicado en el lado del balón (diagrama 38).

a) Hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

Cuando se dan estas circunstancias creemos que resulta adecuado cruzar sobrepasando la proyección vertical del aro para mejorar el ángulo de pase. Como en los casos analizados hasta ahora la primera opción debe ser buscar la cercanía del aro, donde los porcentajes de eficacia son muy elevados.

Para conseguir la mejor coordinación con el compañero el cruce debe comenzar justo cuando se percibe la trayectoria del defensor.

b) No hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

➡ Cuando la alternativa anterior no sea posible por estar ocupado el espacio próximo al cesto, sólo quedan dos posibles soluciones: apoyar de forma estática o desplazarse ligeramente hacia el exterior para mejorar el ángulo de pase y alejarse del oponente directo (*diagrama 39*). La distancia recorrida por el jugador que apoya en su desplazamiento hacia el exterior dependerá de su calidad como lanzador desde posiciones alejadas y de las necesidades particulares del momento. En principio, parece recomendable no alejarse demasiado para mantenerse dentro de un margen reducido de error en el lanzamiento pero, cuando convenga encestar con valor de tres puntos y el jugador que apoya sea especialista en estas funciones, puede ser acertado desplazarse hasta el exterior de la línea de 6,25 m.

1.2.1.2. La ayuda la realiza un jugador ubicado en el lado contrario al balón.

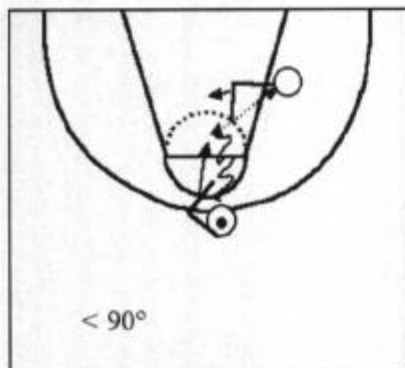


DIAGRAMA 42

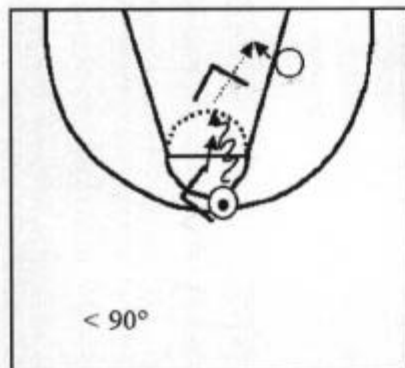
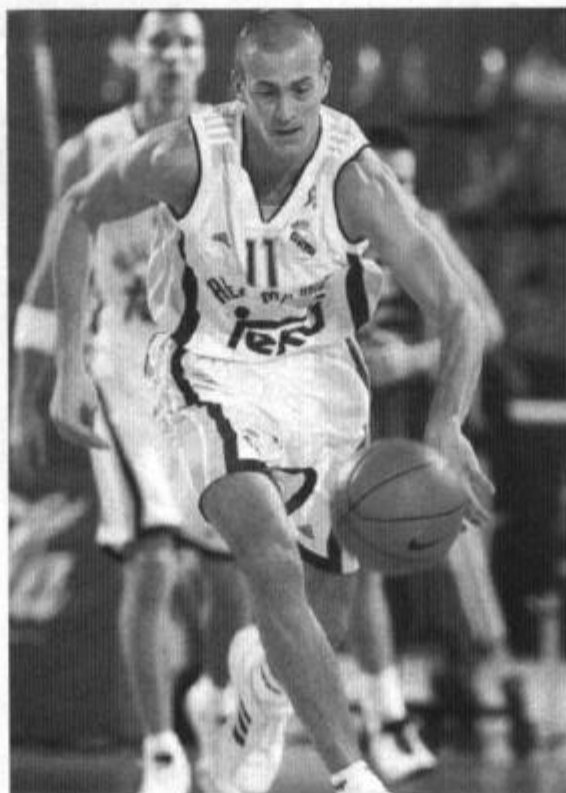


DIAGRAMA 43



Tal como se puede observar en el *diagrama 40* se una de las posibilidades de apoyar consiste en realizar un cruce hacia el lado contrario por detrás del defensor que ayuda (*diagrama 40*). Esta acción que aparentemente permite mejorar el ángulo de pase con lleva, no obstante, el riesgo de interponerse en la trayectoria del jugador que avanza. Debido a la incertidumbre acerca del posible éxito individual del jugador con balón, este riesgo debe ser suficientemente valorado por quien debe apoyar y renunciar a su ejecución en el caso de que se estime como probable el que la ayuda no sea suficiente para frenar la progresión del jugador que bota (*diagrama 41*).

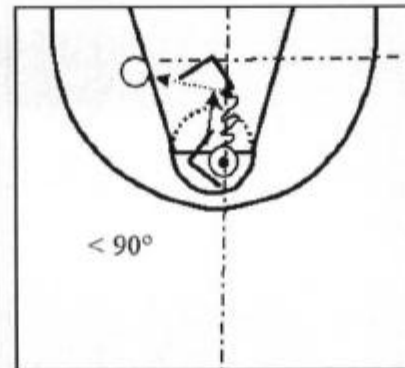


DIAGRAMA 44

En tales circunstancias sería preferible esperar a que se produzca la fijación próxima al cesto y apoyar en dirección al aro, en el último momento, esperando que el jugador con balón pueda hacer un pase por detrás del cuerpo del defensor.

1.2.2) La primera ayuda es tardía (ángulo igual o menor a 90°).

1.2.2.1) La ayuda la realiza un jugador ubicado en el lado del balón

Debido a la trayectoria del defensor existen dos formas más recomendables de apoyar: estática (*diagrama 42*) o dinámica hacia canasta, justo en el instante previo a que se produzca la fijación total del defensor que realiza la ayuda (*diagrama 43*). Esto obliga a un pase a través del espacio próximo del defensor, por lo que está reservado

para jugadores con capacidad para conseguir realizar estas acciones de manera efectiva.

1.2.2.2) La ayuda la realiza un jugador ubicado en el lado contrario al balón

Cuando el defensor que realiza la ayuda procede del lado contrario al balón el atacante que momentáneamente queda libre de marcaje puede apoyar de forma posicional (*diagrama 44*) o también de forma dinámica, hacia canasta (*diagrama 45*), aunque iniciando su avance en la fase final de la ayuda, antes de que se produzca la fijación total del defensor. Normalmente se utiliza un pase con bote para sorprender al defensor que acude a la ayuda. □

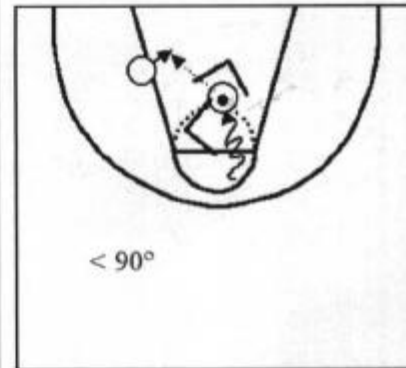


DIAGRAMA 45

Sistemas continuos (II)

(9) Bloqueos horizontales

Después del intercambio de aleros, (2) se dirige a bloquear al pivot (4) en el poste bajo contrario mientras que el poste alto bloquea al alero del lado de ayuda, *diagrama 17*. Terminamos con un bloqueo exterior-interior de (5) a (2), *diagrama 18*.

▼ (10) Triple poste

Con el mismo movimiento de bloqueo horizontal pero saliendo el



DIAGRAMA 17

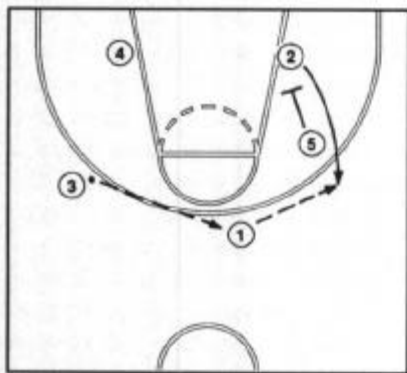


DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 19

Por Ángel Navarro

Entrenador ACB

bloqueador sobre bloqueo vertical del poste alto, *diagrama 19*.

▼ 11 Doble bloqueo

El alero que corta por la línea de fondo renuncia y sale sobre un doble bloqueo que realizan el pivot (4) en poste medio y el alero que baja a bloquear, *diagrama 20*. Es muy importante la continuación de los dos bloqueadores, sobre todo de (1) si la defensa cambia. Si el alero (3) no tira tenemos formado de nuevo un triángulo de pase, *diagrama 21*.

▼ (12) Triángulo en el córner

Si la defensa sobre el poste medio



DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 21



es por delante o 3/4 por arriba, pasamos al alero (3) para que de un



DIAGRAMA 22



DIAGRAMA 23

→ pase bombeado o por la línea de fondo para un tiro cómodo sin ayuda defensiva, *diagrama 22*.

▼ 13 Juego entre pivots

Al recibir el poste alto, el poste bajo corta ganando la espalda y recibiendo un pase para tirar sin oposición, *diagrama 23*. Si no recibe continúa y cambia de lado mientras que el alero (3) se acerca a la línea lateral de tiro libre. El pivot (5) cambia el balón de lado y, mientras (2) intenta pasar a (4), va a bloquear a (3) para que pueda tirar y sobre todo para que no ayude la defensa, *diagrama 24*.

▼ 14 Bloqueo directo.

Con posterioridad al corte del pivot por la zona, el pivot (5) devuelve el balón a (1) y sin pausa va a realizar un bloqueo directo. A la salida del directo, (1) puede tirar o pasar a (5), o esperar a que (3) reciba un bloqueo doble de (2) y (4) en el lado contrario con las correspondientes continuaciones, *diagramas 25 y 26*.

JUGAR EN MEDIO CAMPO

Hemos visto ahora la cantidad de posibilidades que tenemos sin que el sistema se interrumpa y sobre todo el seguir manteniendo las posiciones en

todas durante el juego, y debo ser práctico y sacar el máximo rendimiento a los jugadores. Si tuviéramos tiempo lo podríamos hacer pero normalmente no lo tenemos. Por ello he agrupado alguno de los movimientos para utilizarlos según

la acción defensiva realizada y que además permita la elección de tiros exteriores o interiores. Primero veremos estas opciones en medio campo para facilitar el aprendizaje y posteriormente lo uniremos a las diferentes salidas que se producen después de una acción defensiva.

► 1) Pases

1.1) Para empezar a jugar utilizamos bote o pase. En esta ocasión nos interesa que sea (1) el que vaya a la esquina después de pasar a (2), mientras (5) sube desde el lado contrario, *diagrama 27*.

1.2) El alero (2) pasa a (5) y va a buscar mano-mano para cambiar el balón de lado mediante un pase a (3), *diagrama 28*.

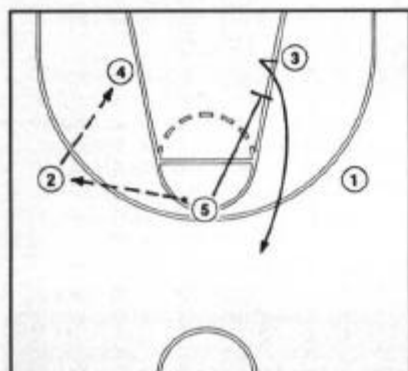
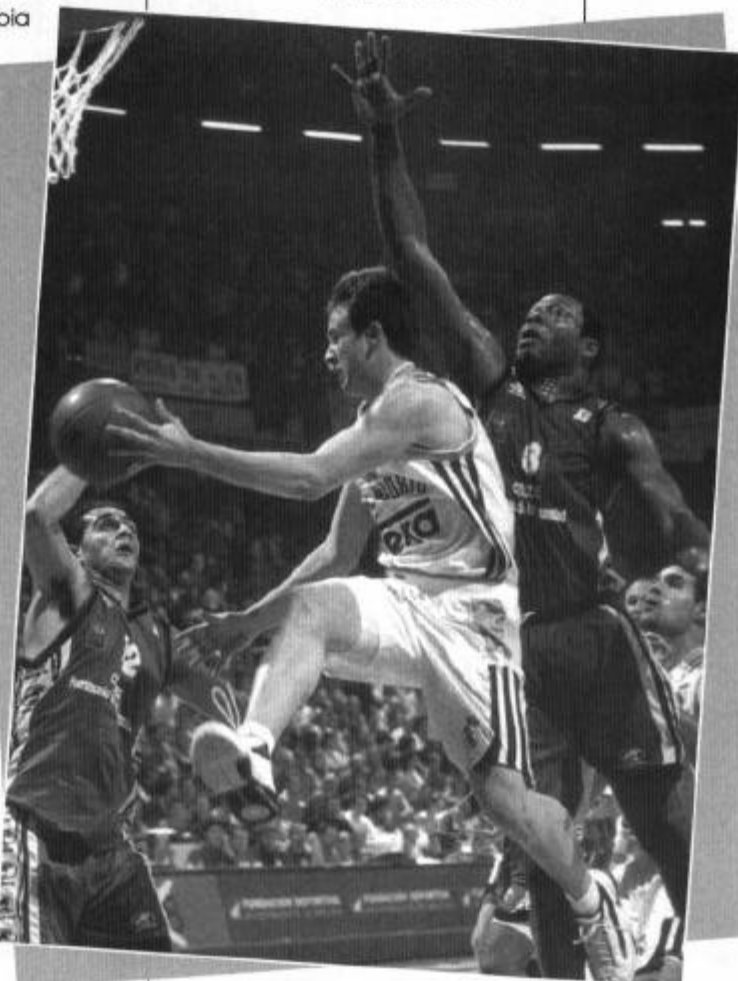


DIAGRAMA 24

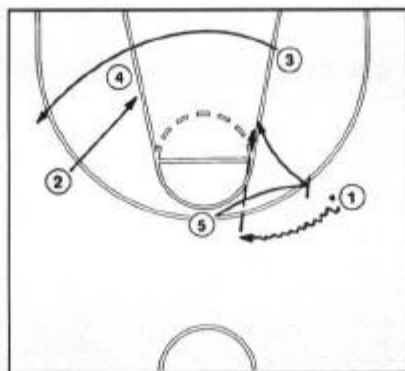


DIAGRAMA 25

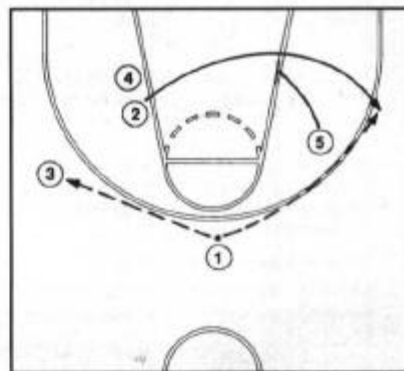
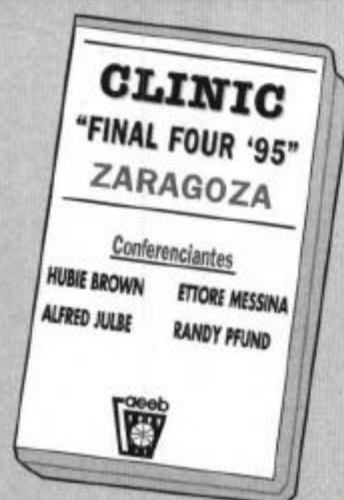


DIAGRAMA 26

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).

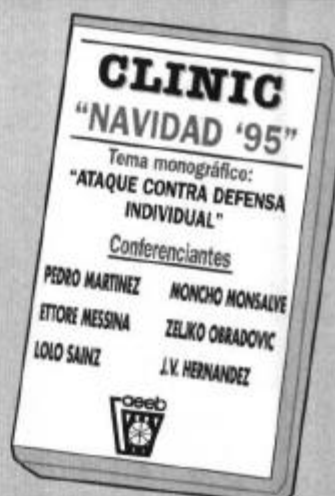
Precio: 24 € + gastos de envío



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

Precio: 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).

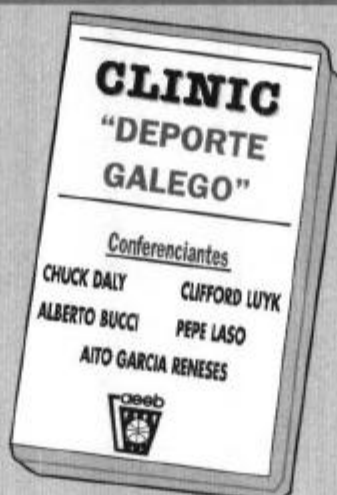
Precio: 24 € + gastos de envío



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).

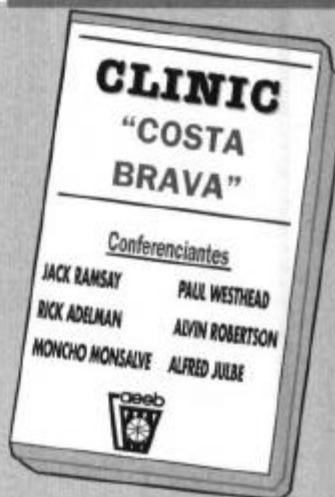
Precio: 24 € + gastos de envío



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, - 5ª 1ª - 28009 Madrid • T 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • Fax 91 577 50 73

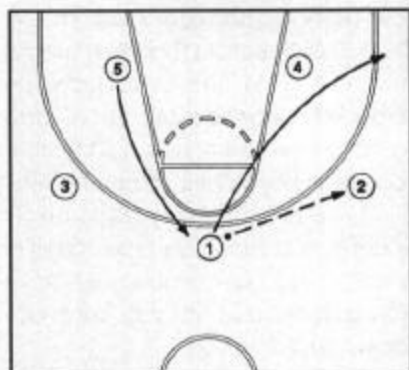


DIAGRAMA 27

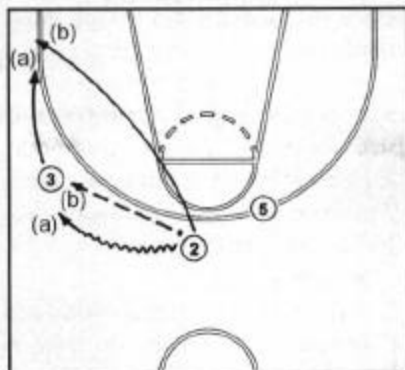


DIAGRAMA 30



DIAGRAMA 33

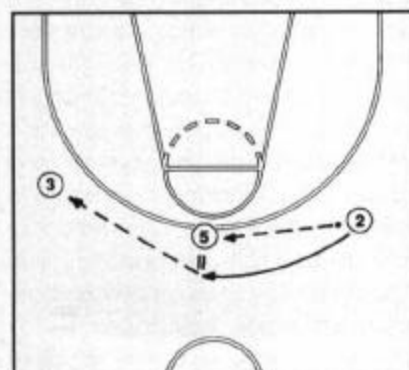


DIAGRAMA 28



DIAGRAMA 31



DIAGRAMA 34

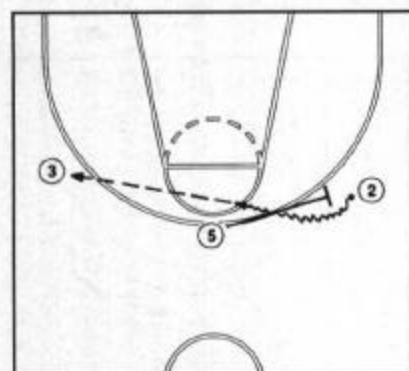


DIAGRAMA 29



DIAGRAMA 32

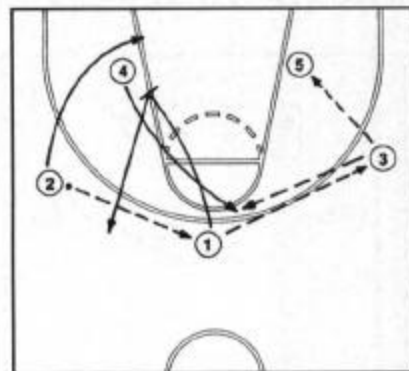


DIAGRAMA 35

También podemos utilizar un bloqueo directo, *diagrama 29*.

1.3) Después de recibir de (5), el jugador (2) tiene la opción de utilizar el bote para enviar a (3) al córner o de pasar a (3) y ser él mismo quien ocupe dicha posición, *diagrama 30*.

1.4) En el instante que (5) pierde de vista a (2), después del mano-mano, va a bloquear a (4) y continúa para recibir. Al ser un bloqueo entre jugadores similares suelen cambiar muchas veces, algo que

los jugadores exteriores con balón deben observar para poder dar el pase. El pivot (4) ha subido al poste alto y recibe de (3) para jugar 1c1 en penetración o realizar un tiro exterior, *diagrama 31*.

1.5) Con el balón en el poste alto, el pivot (5) bloquea el corte del alero por la línea de fondo y continúa, *diagrama 32*.

Después de este movimiento utilizar cualquiera de las continuaciones conocidas y entrar en "Pasar y Jugar".

➤ 2) Interiores

2.1) Partimos desde la posición de "1-2-1-1" producto de la llegada desde la defensa o bien de la subida del pivot desde el lado contrario. El jugador (1) pasa al poste alto y el pivot en el poste bajo coge posición dentro de la zona para recibir. El alero (3) no corta y cambia su posición con (1), *diagrama 33*.

2.2) Si no hay pase, (5) cambia el balón de lado y el alero (2) juega 2c2 con (4) leyendo la defensa para pasarle. El pivot (5) bloquea cruzado ➡

➔ a (1) para que la defensa no pueda ayudar y que (1) pueda tirar, *diagrama 34*.

2.3) Cambiamos el balón de lado haciéndolo pasar por (1) y con el balón en (3), (1) bloquea cruzado a (4) permitiendo a (3) jugar de nuevo 2c2 con (5). Con el balón en (4) después de recibir de (3), el alero (2) corta hacia el aro mientras que (1) se abre y recibe, *diagrama 35*.

2.4) Realizamos dos bloqueos horizontales de (2) a (5) y de (4) a (3). El pivot (5) debe pedir el balón para que su defensor no pueda defender en ayudas, y si lo hace, entrenar pases bombeados, *diagrama 36*.

El realizar los bloqueos de forma simultánea nos permite finalizar con un buen tiempo de juego cuando (4) bloquea exterior-interior a (2) para salir a tirar. A partir de aquí entramos en "Pasar y Jugar"

- Hacer hincapié en que cada vez que el balón llega al poste bajo entramos en "Pasar y Jugar".

- Todas las opciones tienen continuaciones que deben entrenarse y

leerse en el desarrollo de los movimientos.

- Utilizar en este movimiento el pase al córner para hacer llegar el balón al pivot o para que el balón vaya directamente desde el córner al poste alto si la defensa está ayudando. Entrenarlo!

➤ 3) Exteriores

3.1) Desde la formación de "1-2-2" elegimos por medio de bote o pase el jugador que irá a la esquina, *diagrama 37*.

3.2) Sube el pivot del lado contrario y recibe un pase como en el movimiento principal. El jugador en el córner se mueve hacia el centro de la zona antes de producirse el pase para mejorar el tiempo de juego. Otra posibilidad es que (1), en su corte hacia la esquina, se dirija por dentro de la zona y se mantenga detrás del pivot. Con el balón en (5) hacemos un bloqueo doble con el alero (3) y el pivot (4) a (1) para que salga a tirar. Es muy importante que el bloqueo de (3) sea por arriba para evitar que la defensa pueda cambiar, y si lo ha-

cen pasar el balón a (3), *diagrama 38*.

3.3) Si al recibir (1) no tira, intenta un pase a (5) que corta sobre un bloqueo ciego de (4). En el lado contrario los exteriores (2) y (3) intercambian posiciones, *diagrama 39*.

3.4) El pivot (4) ha recibido de (1) y cambia el balón de lado. Sigue el pase y hace un bloqueo directo a (3), buscando el tiro y la continuación, *diagrama 40*.

3.5) El alero (2) se mete debajo del aro y elige la opción de salir sobre el doble bloqueo de (1) y (5) o volver sobre sus pasos y sacar ventaja de la posición del pivot (4) después de la continuación. (3) con el balón, si no ha podido tirar o pasar a (5) esperará la elección que toma el tirador (2). El jugador (1) esperará la elección elegida por (2) para cortar por arriba o salir rodeando al pivot, *diagrama 41*. Los pivots buscan posición en poste bajo para recibir desde el base o desde el alero aprovechando los triángulos que se han formado. A partir de ahí entramos en "Pasar y Jugar". □



DIAGRAMA 36



DIAGRAMA 38



DIAGRAMA 40



DIAGRAMA 37



DIAGRAMA 39

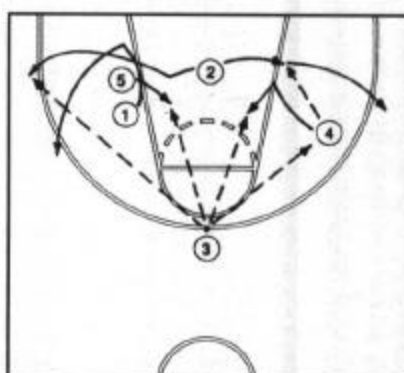


DIAGRAMA 41



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, 5ª1ª • 28009 MADRID
Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es

Me gustaría destacar que a pesar de que en los últimos años he estado vinculado a equipos profesionales, nunca he perdido el contacto con los chavales de la base, e incluso cuando entrenaba en ACB en muchas ocasiones compaginaba mi trabajo con entrenamientos de un equipo de minibasket.

Lo que voy a intentar es diseccionar algunos movimientos de jugadores conocidos y a partir de ahí realizar ejercicios prácticos para asimilar dichos movimientos. Me voy a limitar a hablar de movimientos ofensivos y en especial los que contemplan todo tipo de actividad que incluyan el bote, tiro, cambios de mano, entradas y pases.

El "movimiento Raúl López"

El movimiento es sencillo pero muy bien realizado: el jugador va botando el balón y, ante un rival, finta con el cuerpo, para desplazar al defensor, para seguir hacia canasta por el mismo lado. En el aprendizaje seccionamos el movimiento en las siguientes partes:

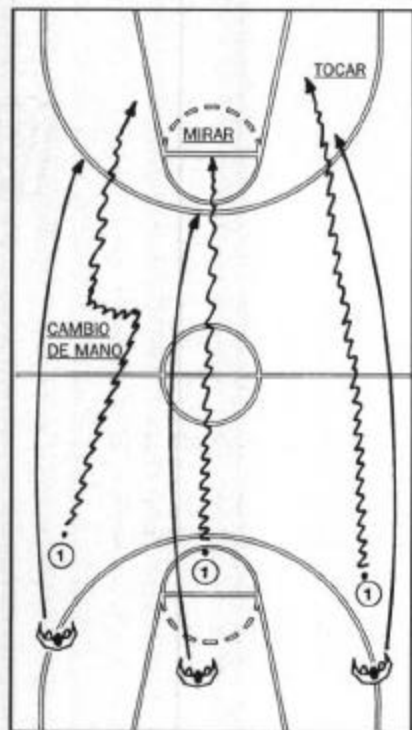


DIAGRAMA 1

Técnica individual para jugadores exteriores

Por Dani García

Entrenador Lobos Cantabria

- 1) Bote
- 2) Finta
- 3) Culminación del contraataque.

El primer ejercicio, *diagrama 1*, consiste en llevar el balón hacia delante en velocidad. Los objetivos son:

- ✓ correr detrás del balón
- ✓ botar con las yemas de los dedos
- ✓ control del balón
- ✓ bote largo pero no más allá de la extensión del brazo
- ✓ que no suba el balón más alto de la cintura.

El jugador (1), con balón y con dos metros de ventaja, sale al pitido del entrenador, y el que va detrás, sin balón, trata de tocar al atacante antes de que llegue a hacer la entrada.

Insistir en el bote largo; mirar hacia adelante y obligar a meter canasta.

A partir de aquí vamos introduciendo distintos detalles en el ejercicio. En el primero, el atacante antes de coger el balón, en el último bote, tiene que mirar hacia atrás, con un leve giro de cabeza, para ver al defensor.

A continuación introducimos otro elemento: ahora el atacante antes de recoger el balón y mirar, debe hacer un cambio de mano.

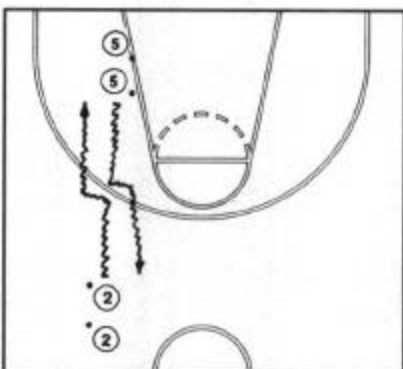


DIAGRAMA 2

Una variante del ejercicio anterior es el siguiente, *diagrama 2*: ponemos dos filas de jugadores encarados y todos con balón. A la señal, salen con bote de velocidad y cuando se juntan realizan el movimiento de finta con el cuerpo hacia el lado contrario y seguir por el mismo lado.

Aquí vamos a dar importancia a los siguientes aspectos:

- 1) cambio de ritmo, ya que el cambio de dirección es pequeño
- 2) meter la mano por dentro del balón y sacarlo hacia adelante
- 3) estirar el brazo contrario al bote de balón para "empujar" suavemente al defensor.

En el siguiente ejercicio, *diagrama 3*, entrenamos la salida en contraataque. El jugador (2), que está debajo de la canasta, tira el balón al tablero para coger el rebote y pasarlo a (1) que corre el contraataque, opción A. Al principio nos da igual dónde y cómo se recibe, pero hay que cuidar dos detalles importantes:

- a) echar el balón al suelo enseguida

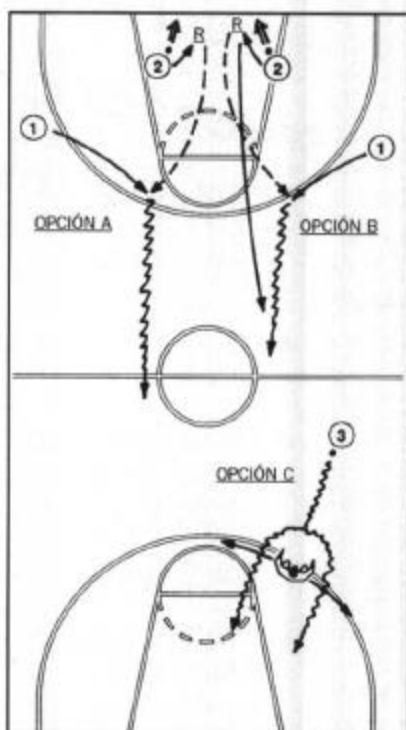


DIAGRAMA 3

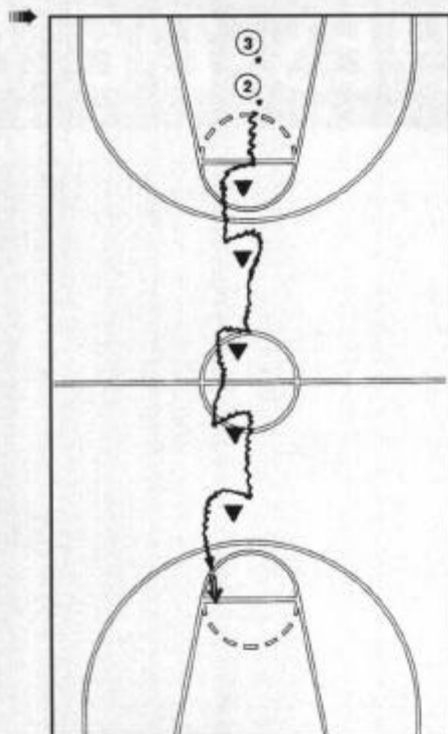


DIAGRAMA 4

que se recibe para evitar los pasos de salida

b) el jugador (1), cuando recibe, debe utilizar como pie de impulso el que está más cercano al jugador que ha pasado el balón.

A continuación introducimos la variante en la que el jugador (2) que pasa, opción B, trata luego de defender, obligando así al atacante a realizar el "movimiento López".

Finalizamos jugando 1c1. El jugador (3) sale botando en velocidad y trata de superar, con el "movimiento López", al defensor, opción C. Éste se sitúa en la línea de tres puntos y sólo se puede desplazar horizontalmente. Cuando el atacante anota, recupera el balón y va botando en velocidad a la otra canasta. El defensor se queda, y periódicamente se cambia.

El "movimiento Mrsic"

Este es un movimiento de técnica individual relativamente sencillo y que Mrsic ejecuta de forma magistral. Se trata de un cambio de mano por delante en el que los detalles a tener en cuenta son:

1) el pie de impulso debe ser el pie contrario hacia el lado donde se va

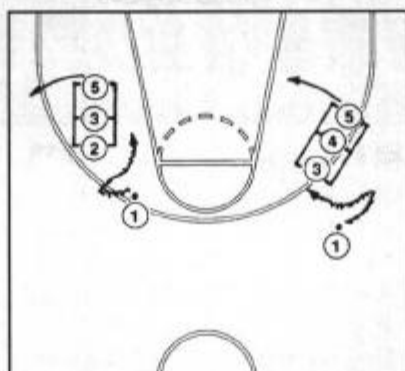


DIAGRAMA 5

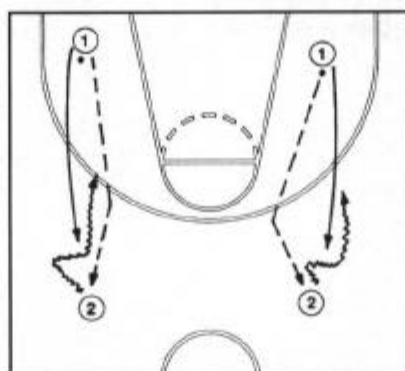


DIAGRAMA 6

2) el bote debe ser bajo (lo ideal sería a la altura de la rodilla, siempre por debajo de la cintura).

3) golpe seco de mano y de muñeca.

Este movimiento lo entrenamos a través de otro simple ejercicio, *diagrama 4*; situamos a los jugadores en fila con balón y salen en zigzag entre los conos. No poner más de cinco conos. El jugador debe asumir una posición flexionada con el culo abajo y la espalda recta, y efectuar el movimiento explicado. En principio les dejamos finalizar de forma libre, incluido tiros triples; a continuación podemos seleccionar la finalización en función del nivel de los jugadores.

Otro ejercicio divertido, pero a la vez eficaz, es el siguiente, *diagrama 5*; consiste en que el jugador con balón trata de tocar al último de una fila de jugadores agarrados por la cintura. Se obliga a que el botador sólo utilice cambios de mano por delante.

Otro ejercicio para entrenar el "movimiento Mrsic" es el siguiente, *diagrama 6*: el jugador (1), con balón en la línea de fondo, da un pase picado hacia (2). El pasador va a defender pero sólo la

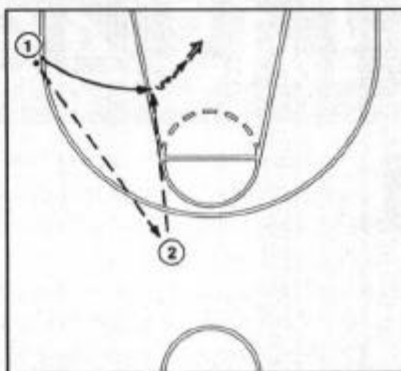


DIAGRAMA 7

salida con el cambio de mano, no la penetración. El defensor no debe salir hasta que el balón bote en el suelo, mientras el atacante debe echar el balón al suelo nada más recibirlo para, a continuación, realizar el cambio de mano por delante de la forma exigida.

Finalmente podemos completar con un juego de 1c1 donde sea obligatorio utilizar únicamente el cambio de mano por delante.

El "movimiento Navarro"

Este movimiento que ha popularizado Juan Carlos Navarro con el nombre de la "bomba", es un tiro muy peculiar pero eficaz para utilizar en las penetraciones antes jugadores de gran altura y envergadura. Hay jugadores que con anterioridad han utilizado esta peculiar forma de tirar, como el otrora base letón Vladis Valters, pero hay que reconocer que Navarro lo ha popularizado con gran eficacia. El tiro consiste en sacar el balón con una mano a la altura del pecho para bombearlo por encima de las manos extendidas de los defensores. Para entrenarlo podemos utilizar este ejercicio, *diagrama 7*: una fila de jugadores con balón en la esquina de la línea de fondo. El jugador (1), con balón, pasa al primero de la fila sin balón (2), corta hacia canasta, recibe el pase de vuelta y realiza el tiro.

Aquí nos fijamos exclusivamente en la ejecución del tiro y que el jugador lo haga de frente al aro, no girado.

Hay que mentalizar al jugador que salte hacia arriba y hacia delante, que estire el brazo sin rigidez y que deje los dedos mirando hacia el suelo una vez soltado el balón. □

★ LAS ACTIVIDADES DE LA ★

La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha estado un año más al frente de múltiples actividades relacionadas con la adquisición de conocimientos por parte del colectivo de entrenadores de nuestro deporte. Los Clínicos, Seminarios y Jornadas Técnicas se han multiplicado a lo largo y ancho de todo el país, facilitando así la llegada de información técnica a todos los niveles.

La AEEB, además, sigue estando involucrada en una amplia campaña de colaboración con los distintos Colectivos Autonómicos, con el movimiento de Solidaridad Olímpica y con la FIBA, con la Asociación Europea y la Asociación Mundial. Nuestros entrenadores, muy apreciados en todos los continentes por su gran capacidad en la enseñanza técnica, han ampliado sus horizontes; y nuestros directivos también están ocupando cargos importantes a nivel internacional, lo cual sirve para facilitar los contactos con todos los estamentos internacionales y mejorar directamente e indirectamente el nivel de todo nuestro colectivo, uno de los más valorados dentro de nuestro deporte por sus conocimientos y por su capacidad para evolucionar constantemente. □

EDICIONES TÉCNICAS A LA VENTA

Libros

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

Videos

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

Todas estas publicaciones se remiten contra reembolso + gastos de envío

▼ CLINIC CONSELL INSULAR D'EIVISSA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Ibiza, 12-13 Enero

Conferenciantes: **JAVIER IMBRODA**
JOAN JUNOY
JOSÉ ALBERTO PESQUERA

▼ CLINIC DEPUTACION OURENSE
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Ourense, 1-3 Febrero

Conferenciante: **GUSTAVO ARANZANA**
CARLOS ALBERTO DURO
JOAQUIN R. LORENTE
SALVADOR MALDONADO

▼ CLINIC VITORIA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Vitoria, 9 Febrero

Conferenciantes: **RICARDO HEVIA**
JOSÉ ALBERTO PESQUERA

▼ IX CLINIC CIUTAT DE LLEIDA
ASOCIACIÓN CATALANA
Lleida, 9 Marzo

Conferenciante: **JAVIER IMBRODA**

▼ V SEMINARI BASQUET, ESPORT I CIENCIA
ASOCIACIÓN CATALANA
Esplugues de Llobregat, 12 Marzo
Conferenciante: **TONI TRAMULLAS**

Esplugues de Llobregat, 19 Marzo
Conferenciante: **TONI BOVE**

Esplugues de Llobregat, 2 Abril
Conferenciante: **MIQUEL ANGEL DOMINGO**

Esplugues de Llobregat, 9 Abril
Conferenciante: **JOAN RAMON TARRAGO**

▼ CLINIC COPA DE S.M. EL REY 2002
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Vitoria, 16 Marzo

Conferenciantes: **DANIEL GARCÍA**
JAVIER IMBRODA



▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN CATALANA
Castellbisbal, 9 Abril
Conferenciante: **JOAN M^º GAVALDÀ**

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN CATALANA
Valls, 15 Abril
Conferenciante: **ÓSCAR QUINTANA**

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN CATALANA
Sant Celoni, 8 Mayo
Conferenciante: **JOSEP M^º MARGALL**

▼ CLINIC ENTRENADORES ACB
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Vitoria, 28 Mayo
Conferenciantes: **JULIO CALLEJA**
EVA GONZÁLEZ

NUEVO COMISIÓN E COMITÉ PROFE

En la reunión plenaria del Comité Profesional de Barcelona el pasado 1 de septiembre, Ejecutiva:

Presidente: **Anton M. Coma**
Vice Presidente: **Antonio G**
Vocales: **Joan Maria Gaval**
Pedro Martínez
José Alberto Pes



A AEEB EN EL AÑO 2002



▼ XIV CLINIC DE BASE - DIPUTACION DE ALICANTE
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Villena, 8-9 Junio
Conferenciantes: **GUSTAVO ARANZANA**
MONCHO MONSALVE

▼ VI CLINIC DE BALONCESTO DE CASTILLA-LA MANCHA
ASOCIACIÓN CASTELLANO MANCHEGA
La Roda, 15 Junio
Conferenciantes: **GUSTAVO ARANZANA**
JAVIER IMBRODA

▼ CLINIC CIUTAT DE MATARÓ
(HOMENAJE JOAN COMA)
ASOCIACIÓN CATALANA
Mataró, 15 Junio
Conferenciantes: **MONCHO MONSALVE**
EDUARD TORRES
JAUME VENTURA

EXECUTIVA DEL ESIONAL

cional de la AEEB, celebrado en
se eligió la siguiente Comisión

nas
García Montes
Idá

quera □



▼ CLINIC INTERNACIONAL "IBIZA-EIVISSA ILLES BALEARS"
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Ibiza, 4-7 Julio
Conferenciantes: **RICK CARLISLE**
DUSKO IVANOVIC
ZELJKO OBRADOVIC
SERGIO SCARIOLO
EDUARD TORRES

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
L'Alfas del Pi, 7 Octubre
Conferenciante: **JULIO LAMAS**

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Las Palmas, 14 Octubre
Conferenciante: **AÍTO GARCÍA RENESES**

▼ CLINIC ENTRENADORES ACB
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Vitoria, 19 Octubre
Conferenciantes: **LUIS CASIMIRO**
JUAN M^a GAVALDÀ
SERGIO SCARIOLO

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN CATALANA
Barcelona, 28 Octubre
Conferenciante: **JOAN CREUS**

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN CATALANA
Lleida, 4 Noviembre
Conferenciante: **LUIS CASIMIRO**

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Denia, 22 Noviembre
Conferenciante: **AÍTO GARCÍA RENESES**

▼ I SIMPOSIUM ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Madrid, 29-30 Noviembre
Ponentes: **JOSÉ ALCAZAR**
CÉSAR ARGILES
JOSÉ BRASA
JOSÉ M^a BUCETA
AÍTO GARCÍA RENESES
JAVIER LOZANO
LUIS FERNANDO MUCHAGA
MIGUEL ÁNGEL PORTUGAL

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN CATALANA
Lleida, 2 Diciembre
Conferenciantes: **EDUARD TORRES**

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Menorca, 7 Diciembre
Conferenciante: **SERGIO SCARIOLO**

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN CATALANA
Ripoll, 16-17 Diciembre
Conferenciantes: **RICARD CASAS**
SERGIO SCARIOLO

▼ VIII CLINIC INTERNACIONAL
"RAIMUNDO SAPORTA"
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Madrid, 23 Diciembre
Conferenciantes: **LUIS CASIMIRO**
AÍTO GARCÍA RENESES
JAVIER IMBRODA
MONCHO MONSALVE
EDUARD TORRES

▼ JORNADA TÉCNICA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Menorca, 30 Diciembre
Conferenciante: **CURRO SEGURA**

★ COLABORACIÓN MUNDIAL ★

ISLANDIA	FEBRERO	JAIME VENTURA
PORTUGAL	MARZO	ANGEL NAVARRO
REP. DOMINICANA	ABRIL	JOSE M. BUCETA
ITALIA	MAYO	SERGIO SCARIOLO
BELGICA	MAYO	JAIME VENTURA
GUINEA-BISSAU	MAYO	JOSEP LLUIS
PORTUGAL	JUNIO	JOSÉ M. BUCETA
ESLOVENIA	JUNIO	PEDRO MARTÍNEZ
POLONIA	JUNIO	JOAN M ^a GAVALDÀ
RUSIA	JUNIO	JAIME VENTURA
ANDORRA	JUNIO	JOSÉ ALBERTO PESQUERA
GUINEA ECUATORIAL	OCTUBRE	JOSEP LLUIS
REP. DOMINICANA	NOVIEMBRE	JAIME VENTURA
NICARAGUA	NOVIEMBRE	JAIME VENTURA
ITALIA	NOVIEMBRE	SERGIO SCARIOLO
HOLANDA	DICIEMBRE	ALEJANDRO GARCÍA RENESES



Actividades EABC



Como cada año, la Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto (EABC) ha llevado a cabo numerosas actividades por todo el Continente. Entre sus actos, cabe destacar la Asamblea General que se celebró a principios de año, concretamente el 2 de marzo, en Barcelona.

A la misma participaron representantes de 30 países de la zona europea de la FIBA, y estuvo presidida por Cesare Rubini, Presidente de la Asociación Mundial, y por Ernesto Segura de Luna, Presidente de la Federación Española de Baloncesto.



▲ La mesa presidencial de la Asamblea de la EABC.



▲ Todos los asistentes a la reunión europea.

En esta Asamblea se analizó el trabajo realizado en los últimos cuatro años, y también se plantearon las actividades a realizar en el próximo cuatrienio.

Asimismo, se escogió un nuevo Comité Ejecutivo y Anton M. Comas fue reelegido como Presidente de la EABC.

El nuevo Comité Ejecutivo quedó formado por los siguientes entrenadores:

Presidente: **Anton M. Comas** (España)

Vicepresidente: **Ettore Messina** (Italia)

Secretario General: **Antonio García Montes** (España)

Congreso de la WABC



▲ El presidente y el Vice Presidente de la AEEB en el Congreso de la WABC.

el Congreso de la Asociación Mundial de Entrenadores (WABC). España estuvo representada por nuestro Presidente Anton M. Comas y por el Vice Presidente Antonio García Montes.

El Congreso eligió a **Dusan Ivkovic**, actual entrenador del CSKA Moscú, como nuevo Presidente de la WABC,

mientras nuestro Presidente **Anton M. Comas** fue elegido miembro de la Comisión Ejecutiva. □

El pasado 24 de agosto se celebró en Indianápolis, coincidiendo con el Mundial absoluto masculino,

Vocales: **Jean Pierre DeVincenzi** (Francia)
Manuel Fernandes (Portugal)
Roland Geggus (Alemania)
Göran Henriks (Suecia)
Tadeusz Hucinski (Polonia)
Michal Jezdik (Chequia)
Laszlo Killik (Hungría)
Zeljko Obradovic (Yugoslavia)
Yuri Selihkov (Rusia). □

Contraataque: situaciones de ventaja (I)

Por Felipe Coello

Entrenador Etsa Murcia

Hace algunos años oyendo al malogrado Jesús Codina hablar del Contraataque recuerdo que, al margen de definir el término inglés Fastbreak como rotura rápida, decía que el contraataque consistía en salir lo más rápidamente posible hacia la canasta contraria y si puede ser, con ventaja numérica.

Evidentemente el conseguir una superioridad numérica que nos dé situaciones de ventaja y que logre aumentar la efectividad de cara a la canasta contraria nos facilitará el tener un juego más fluido y con mayores porcentajes en nuestros ataques.

En las categorías inferiores, el trabajar situaciones de contraataque frecuentemente nos hará potenciar la agresividad en los jugadores jóvenes así como mejorar todas las cualidades ofensivas (pases, dribling, tiros...) y además nos facilitará un mejor acondicionamiento físico.

Si la idea principal es llegar con un jugador más que el contrario al campo de ataque, partiendo desde el 1c0 hasta llegar al 5c5 hay un amplio espectro de posibilidades. Yo personalmente creo, me imagino que vosotros también, que incluso una situación de 1c1 en carrera y en campo abierto también es una situación clara de ventaja para el equipo que contraataca. Así como una situación de

5c5 sin que la defensa esté colocada también da ciertas ventajas al equipo que llega al contraataque y tiene las ideas claras de cómo terminar la situación antes de que el equipo defensivo esté completamente asentado en defensa.

En los últimos veinte años, cuando he tenido que trabajar con cate-

Normalmente conseguimos una mentalidad agresiva en nuestro juego, partiendo desde la defensa (ellos saben que si defienden más agresivos y son capaces de hacer mejor trabajo defensivo van a conseguir más acciones de contraataque y ventaja) y como no, desde el rebote defensivo el trabajo que tenemos que conseguir es más completo para la formación del jugador.

El conseguir un buen trabajo en el entrenamiento del contraataque les va a ayudar a pensar más rápidamente (mejora de la agilidad mental) y les obligará a mejorar todos sus fundamentos al tener que trabajar estos a mucha mayor velocidad con lo que implica en el aumento del número de errores.

Durante muchos años en todos los cursos, clinics, charlas, etc. cuando nos referíamos al contraataque se hablaba de lo que le gustaba al público, de las canastas fáciles, de la desmoralización del contrario en ciertos momentos, todo esto no ha cambiado para nada. Es la faceta del juego que más le gusta al espectador en general,

es con la que más disfrutan los jugadores (sobre todo porque gracias a esas canastas se recompensa el trabajo defensivo), consigue mayor número de canastas fáciles y además si el equipo contrario (mucho más al nivel de categorías inferiores) encaja varias canastas de este tipo seguidas normalmente es un rival batido.



gorías inferiores, sobre todo en edad cadete y junior, he intentado que esta faceta del juego sea la columna vertebral del juego de mis diferentes equipos. Normalmente este tipo de trabajo en estas categorías es absorbido con mayor interés por los jugadores y aprovechado el escaso tiempo de trabajo en mucha mayor medida.



DIAGRAMA 1

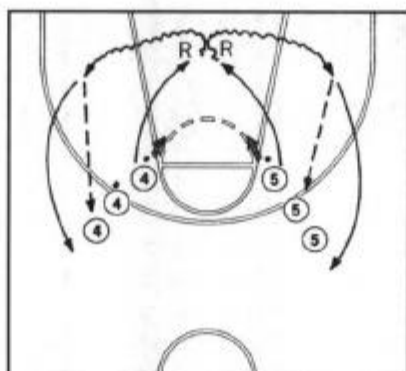


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

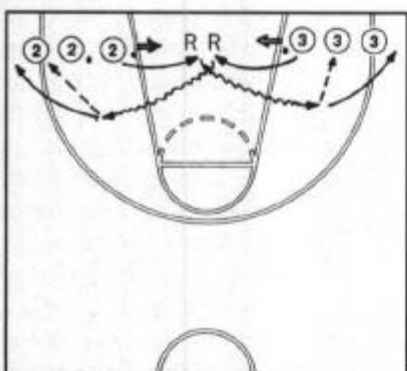


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

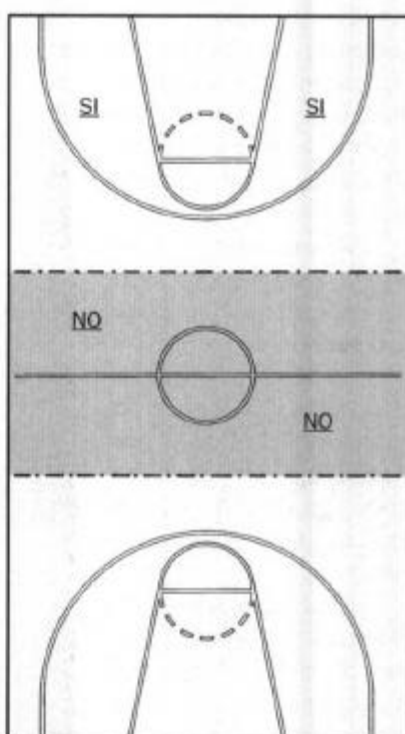


DIAGRAMA 6

Dependiendo del nivel del baloncesto que veamos (desde ACB o competición europea hasta categorías inferiores pasando por la LEB y la EBA) el número de situaciones de ventaja varía según la competición y en menores casos según el tipo de partido. Normalmente veremos más en partidos de categorías inferiores (y muchas más si hay diferencia entre los equipos), disminuyendo hacia arriba. Hace poco con el inicio de las competiciones grandes esta temporada, se me ocurrió contabilizar estas situaciones en dos partidos, uno de ACB y otro de LEB con resultados igualados y marcadores similares; me pareció raro el comprobar que las situaciones de ventaja no fueron más de 16 en el partido de ACB (entre los dos equipos) y con un número muy similar en el partido de LEB, quince entre los dos.

El trabajo que presento quiero que lo centremos en el tipo de ejercicios que me gusta trabajar en mis equipos para desarrollar un buen

contraataque y sobretodo para mejorar el rendimiento de las situaciones de ventaja. Yo personalmente he trabajado algunos, casi todos estos ejercicios, incluso en el trabajo con jugadores ACB.

Después del calentamiento normalmente empiezo con tiros cortos a 45° grados y otros tiros cómodos, con varios ejercicios que sirven para terminar de calentar, mejoran los porcentajes de tiro al no estar cansados y tirar con mucha precisión y además termina de poner a los jugadores a punto para el resto del trabajo.

Situamos a 6 jugadores en cada canasta, divididos en grupos de 3, tres balones cada 6 jugadores. Tiran alternativo y compiten entre canastas. En la primera posición en 45°, *diagrama 1*; en la segunda posición, en fondos, *diagrama 2*; y en la tercera posición, en las esquinas del tiro libre, *diagrama 3*.

El número de tiros depende del nivel de los jugadores; por ejemplo, a meter 25 canastas por posición (entre 15 y 30 canastas).

La rotación es muy sencilla, empieza tirando en el grupo de 6 los que tengan dos balones; el que tira coge su rebote y lo pasa (a la vez que cambia de fila) a la fila de enfrente. Seguramente muchos de vosotros no empezaríais de esta manera, pero en los últimos años suele ser un ejercicio con el que empiezo muy a menudo.

Antes de empezar a correr en todo el campo, aumentamos el ritmo de ejercicios y hacemos tiros finales de contraataque en medio campo, en carrera.

Mitad de los jugadores en el centro del campo (medio) con 3 ó 4

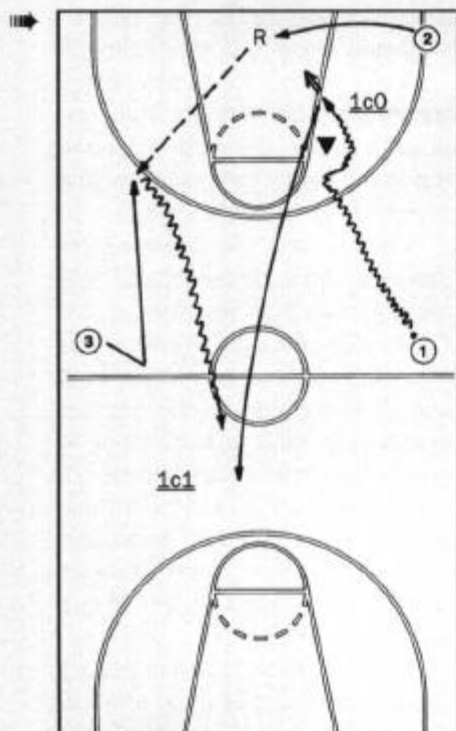


DIAGRAMA 7

balones, según nivel, la otra mitad (6) en el lado derecho del centro del campo. El del lado derecho corre, siempre que el del centro del balón tenga el balón, para pararse y tirar (preferiblemente a 45°, buscando el tablero), *diagrama 4*.

En este ejercicio podemos incluso combinar y trabajar el rebote y primer pase de contraataque. El pasador rebotea (sacando de fondo si es canasta) y pasa al tirador que se abre al lado contrario de donde ha tirado para buscar el primer pase.

La rotación en el primer caso es simplemente el que pasa cambia de fila y el tirador coge su rebote para cambiar a la fila de pasadores.

En el segundo caso, después del primer pase de contraataque, cambia de fila y va a la fila de los tiradores., *diagrama 5*.

Podemos poner un número de canastas determinadas y hacerlas por ambos lados. Importante que el tirador no corra hasta que el pasador tenga el balón, buscar situaciones cómodas de tiro (empezando por 45° y más adelante incluso tirando de tres puntos!).

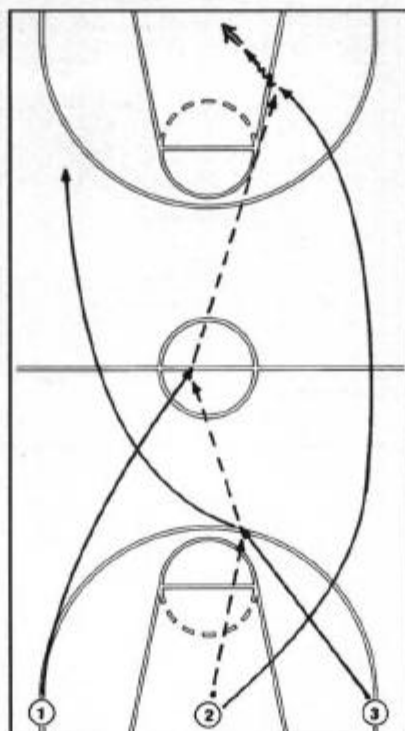


DIAGRAMA 8

Por supuesto que este ejercicio se hace por ambos lados

A partir de este momento empezamos a poner mayor intensidad en el trabajo y en los ejercicios. Desde situaciones en carrera de terminar 1c0 ó 1c1 hasta terminar en situaciones más complejas de 4c2 ó 4c3 y 5c4.

Maljkovic decía que hay una zona del campo donde el número de errores y pérdidas de balón en el contraataque se multiplican. Es la zona sombreada en el *diagrama 6*; por ello que cuando empezamos a trabajar los ejercicios de contraataque pongamos mucho hincapié en que no se den en esa zona, teniendo el control por parte del driblador.

En el *diagrama 7* encontramos un ejercicio bastante completo de situaciones de 1c0 y 1c1 en carrera. Los de la fila del centro del campo (lado derecho) salen desde el medio en carrera, driblando (incluso con posible obstáculo) para anotar con bandeja o tiro corto (según nivel de dificultad que queramos dar). Los del fondo del mismo lado, van al rebote y dan el primer pase

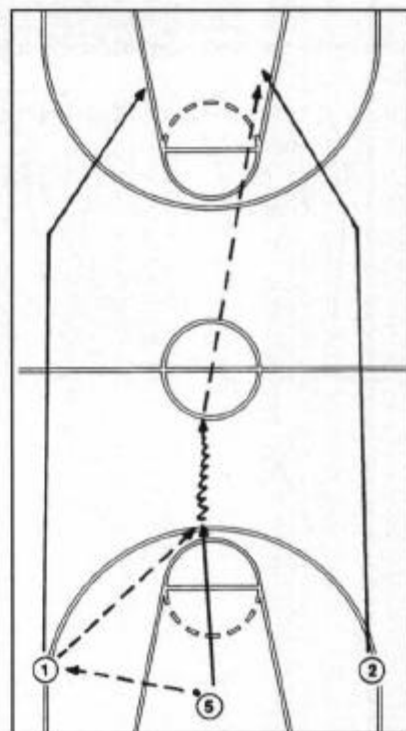


DIAGRAMA 9

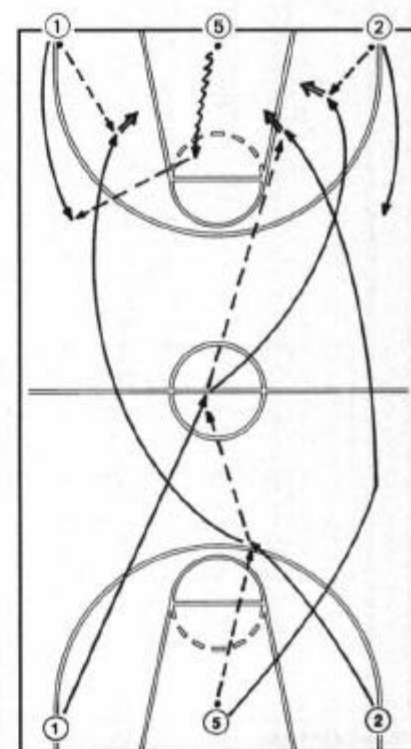


DIAGRAMA 10

(sacando de fondo si es canasta), a los que están esperando en el centro del campo en el otro lado, que se mueven para recibir en el área adecuada. El jugador que ha ano-

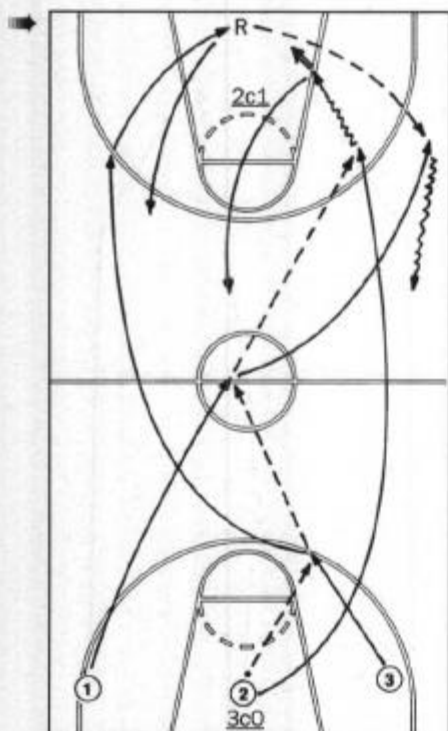


DIAGRAMA 11

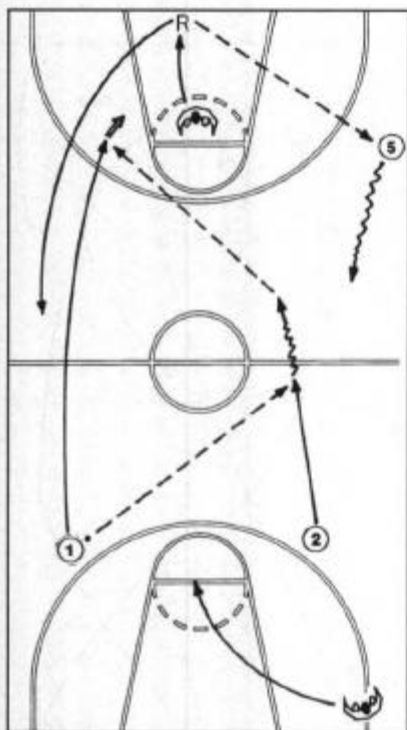


DIAGRAMA 12

tado corre al otro campo a defender 1c1 en carrera al que ha recibido el primer pase. La rotación es en sentido inverso a las agujas del reloj. De tirador a la fila de pasador de primer pase, de pasador de primer

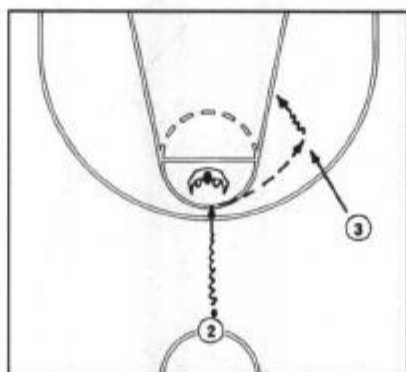


DIAGRAMA 13

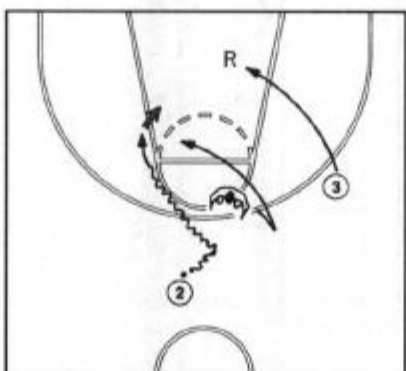


DIAGRAMA 14

pase a la fila de recepción de primer pase y de ésta, que ha atacado, se va a la que empieza. Se puede trabajar por los dos lados.

Los siguientes ejercicios todos los conocéis muy bien, pero no por muy conocidos o muy vistos dejan de ser interesantes para trabajar los fundamentos del pase en carrera o tiros rápidos de bandejas.

- Trenzas sencillas (Ochos, idas solamente o idas y vueltas con bandejas). Obligando a meter un número de bandejas determinadas por derecha e izquierda para cambiar de ejercicio. Incluso se pueden hacer solo idas y un trío espera en el otro lado para salir en el momento de anotar el que viene. Las rotaciones de los tres jugadores es sencilla, en cualquier sentido de las agujas del reloj, *diagrama 8*.

Trenzas combinadas. Intentando montar un contraataque de tres organizado a la vuelta, con primer pase y ocupación de las calles a la vuelta. Más alternativas que podemos hacer según nos interese tra-

bajar algo específico, *diagrama 9*.

Corno vels hasta este momento no hemos utilizado situaciones de defensa en desventaja numérica, pues a partir de este momento todos los ejercicios que trabajaremos serán en esta situación.

- Hay un ejercicio usando el tradicional " ocho de tres pases", interesante para trabajar tiros de contraataque. Los tres que esperan en el otro campo tienen un balón cada uno. El de la fila del centro para salir al otro lado, los dos de los lados tienen balón para pasárselo a los que vienen del otro lado y teóricamente, no tiran en el ejercicio tradicional, aprovechando la carrera y buscando posiciones reales de tiro, *diagrama 10*.

Muy sencillo es también, y usado desde hace muchos años, la trenza sencilla del ocho hacia un aro y el que hace la bandeja o el tiro después de los tres pases, sale a defender el 2c1 hacia la otra canasta *diagrama 11*.

Otro ejercicio en esta línea puede ser el llamado 2c1 continuo. Donde dos atacan contra uno (que espera

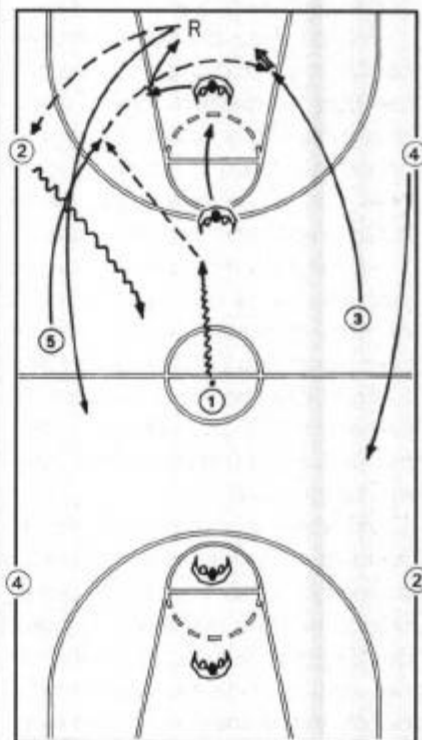


DIAGRAMA 15

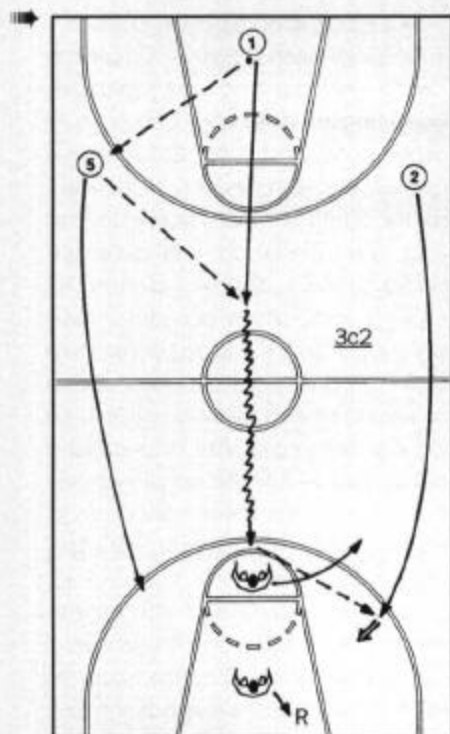


DIAGRAMA 16

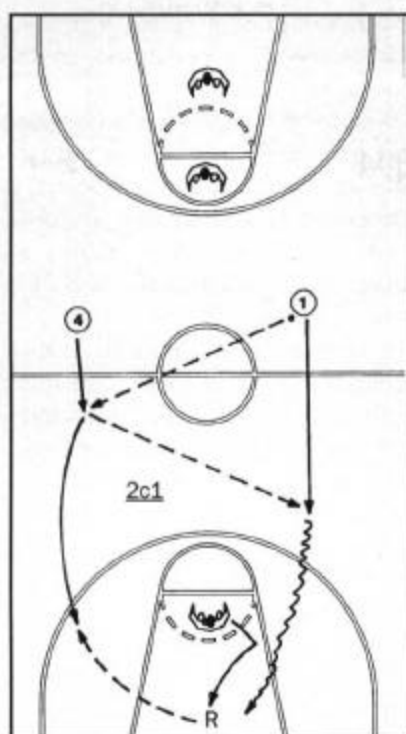


DIAGRAMA 18

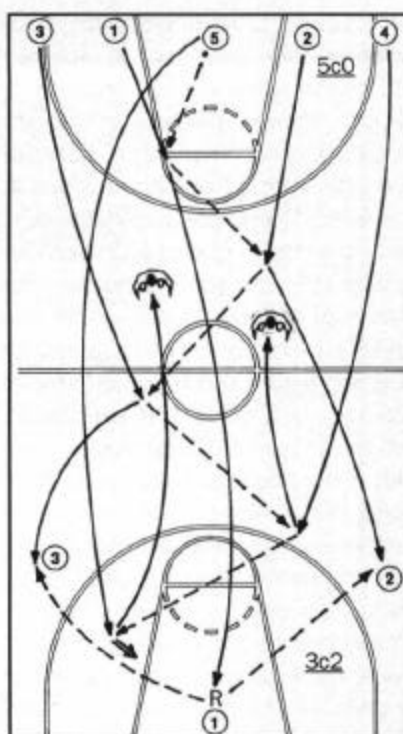


DIAGRAMA 20

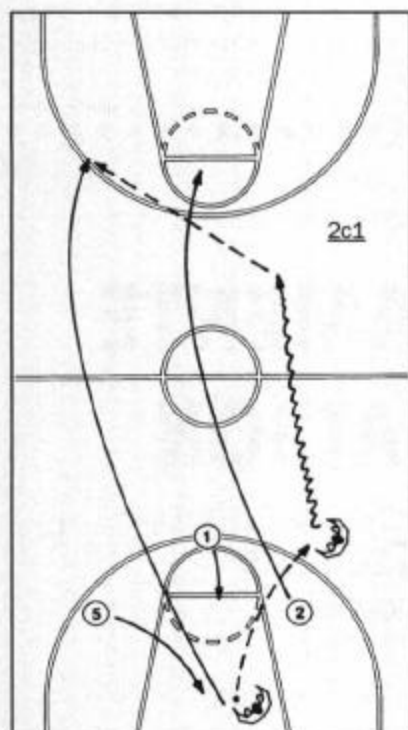


DIAGRAMA 17

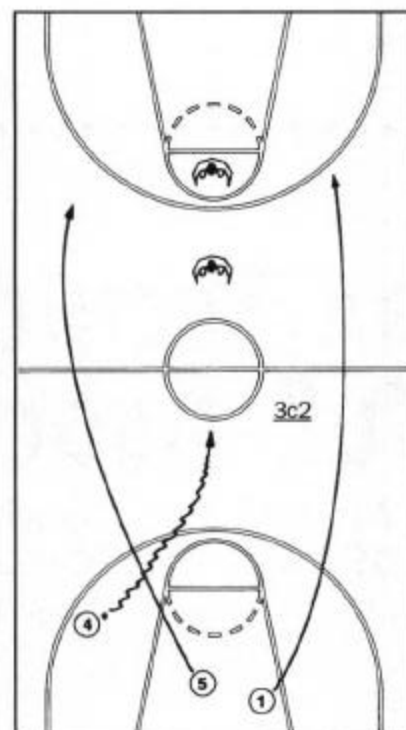


DIAGRAMA 19

en el otro campo) después de canasta o rebote defensivo el que defiende corre hacia el otro aro con uno de los que espera, y así sucesivamente. Puede ser una idea interesante el intentar jugar por parejas de

pequeño y grande, *diagrama 12*.

Son muy importante los detalles técnicos de estos ejercicios. Por ejemplo, el que conduce la pelota tiene que tener las ideas claras y escoger entre las opciones existen-

tes. Parada (para tirar o pasar al compañero en mejor posición, según trabaje la defensa); penetración (para terminar o pasar en último momento cuando tenga la defensa encima) y exactamente iguales para el alero que recibe en buenas condiciones. Es importante que el jugador que controla la situación no pase el balón hasta el momento preciso, cuando sea capaz de atraer hacia él la atención de la defensa; si está lejos el defensor puede recuperar el balón, cuanto más se atrae la defensa más definitivo será el pase, *diagrama 13*. En la opción de tiro del que controla la situación, depende de que el defensor escoja el camino de defender más agresivamente la opción del pase. El compañero debe buscar en esta situación la espalda del defensor para tener mejor opción en el rebote ofensivo, *diagrama 14*.

Para seguir evolucionando en esta línea, los próximos ejercicios tendrán como base de trabajo el 3c2 o la combinación de 3c2 y 2c1. Para mí en este sentido, el ejercicio que más usamos los entrenadores

en España para trabajar las situaciones de 3c2 es el famoso "Contraataque de 11" (3c2 continuo). Donde podemos trabajar específicamente muchas situaciones de ventaja numérica sobre la defensa. De los dos que defienden, o incluso de los que atacan después de anotar, uno saca el primer pase de contraataque a uno de los dos que espera en las prolongaciones del tiro libre (para mí mucho mejor dentro del campo y buscando, situación real de juego!) para montar el contraataque de tres hacia el otro lado. Podemos darles muchas alternativas en este sentido, dependiendo siempre del nivel de los jugadores: por ejemplo cogiendo el centro el que recibe el primer pase, el que da el primer pase corre por detrás de él y coge la calle lateral. En algunas ocasiones trabajamos con un segundo pase a la línea del centro. Incluso si el que ha rebotado o recuperado el balón es un

pequeño puede coger el centro directamente o apoyando un primer pase al lado para volver a recibir pasado el tiro libre. Como todos sabéis la rotación es sencilla: de los tres que atacaban dos pasan a defender y el atacante restante más el defensor que queda se abren a las prolongaciones de tiro libre, *diagrama 15*.

También es interesante y muy conocido el de 3c2 + 2c1. Se inicia con un contraataque organizado de tres, con primer pase y devolución al centro o pasando al lado y corriendo detrás del lado que paso, contra dos que esperan en el otro aro. Los dos que defienden, al rebotar o al sacar de fondo, corren hacia el otro aro para jugar 2c1 contra el jugador que ha hecho el tiro o ha perdido el balón. En la canasta defensiva se quedan los dos restantes atacantes para esperar la siguiente oleada, *diagramas 16 y 17*.

• Otra opción es la de jugar 2c1 + 3c2: en esta ocasión empiezan desde una canasta dos jugadores que juegan hacia la otra donde espera uno, para jugar 2c1. Una vez que consiguen canasta, o el defensor recupera el balón, corren los tres (dos que atacaban + el defensor) hacia la otra canasta donde les esperan colocados dos defensores para jugar 3c2: estos dos defensores serán los que correrán para el otro aro en la nueva oleada de 2c1. La fila de defensores del otro campo para jugar el 2c1, se va rellenando con los que van terminando en la otra canasta la situación de 3c2, *diagramas 18 y 19*.

El último ejercicio de situaciones de 3c2 es usando una trenza de 5 jugadores haciendo ochos hacia un lado del campo y volviendo en una situación de 3c2 con el hombre que ha hecho la bandeja o el tiro cómodo más el último pasador como defensores, *diagrama 20*. □

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 SERÁN PREMIADOS

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

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

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

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

Defensa individual 2c1

El 2c1 lo realizo después de:

- Canasta
- Tiro libre
- Saque de banda

También tengo diferentes formas de realizarlo y de marcarlo, pero las veremos mucho mejor a lo largo de estos apuntes y comprenderemos para que se utiliza cada marcación; no obstante quiero explicar lo que significa cada número de defensa:

➤ **20:** cuando mando esta defensa quiero que se presione el bote del atacante. Si es (0) significa toda la pista; si es (1) significa tres cuartos de pista; si es (2) significa media pista y si es (3) significa defender en nuestro campo.

Por ejemplo 23 significa: presionar el bote del atacante -(2)- y la defensa se deberá realizar por debajo de media pista -(3)-.

➤ **30:** cuando mando esta defensa quiero que se presione el pase del atacante. Si es (0) significa toda la pista; si es (1) significa tres cuartos de pista; si es (2) significa media pista y si es (3) significa defender en nuestro campo.

Por ejemplo 32 significa: presionar el pase del atacante -(3)- y la defensa se deberá realizar en media pista -(2)-.

➤ **40:** cuando mando esta defensa quiero que se presione el dribling del atacante. Si es (0) significa toda la pista; si es (1) significa tres cuartos de pista; si es (2) significa media pista y si es (3) significa defender en nuestro campo.

Por ejemplo 40 significa: presionar el dribling del atacante -(4)- y la defensa se deberá realizar en todo campo -(0)-.

DEFENSA BÁSICA

➤ Defensa 20: defensa al bote en todo campo.

➤ Señal: PUÑO

Por Joaquín Costa Prat

Entrenador ACB

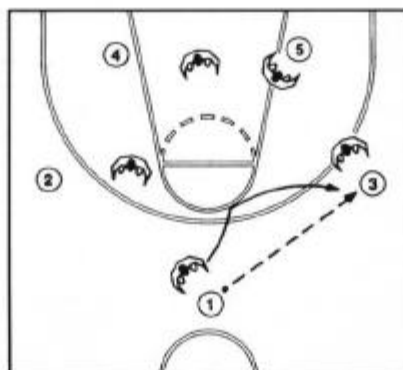


DIAGRAMA 1

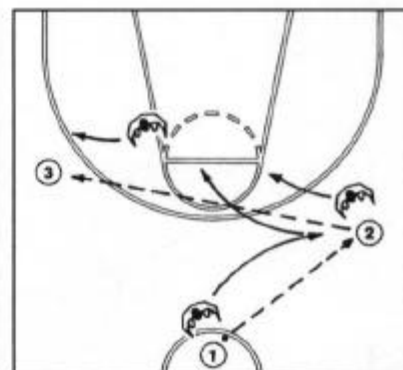


DIAGRAMA 2

➤ Variaciones: 21 = tres cuartas partes / 22 = medio campo / 23 = nuestro campo.

✓ En esta defensa siempre que se presione, los defensores se tienen que separar de los atacantes y deberán subir las líneas de defensa ostensiblemente.

✓ Importantísimo la línea de pase de los defensores.

✓ Según el base se acerca a la línea de medio campo es cuando tendremos que realizar la presión al bote del base.

Es importante que cuando saltemos, el base haya traspasado la línea de medio campo, porque de esta manera la línea también nos hace de tercer defensor.

✓ Lo importante de esta presión no es siempre robar el balón, sino que el atacante de un mal pase o eche el balón fuera de banda.

➤ Defensa 30: defensa al pase en todo campo.

➤ Señal: DOS PUÑOS ARRIBA.

➤ Variaciones: 31 = tres cuartas partes / 32 = medio campo / 33 = nuestro campo.

✓ En este tipo defensa al pase, busco que cualquiera de los dos aleros reciba el balón.

✓ Al base le daremos un lado de ataque (siempre intentaremos que su pase sea con la mano mala) e intentaremos que no nos cambie de lado. De esto depende que esta defensa tenga éxito o no.

✓ Cuando el balón llegue al alero realizaremos un 2c1 automático, *diagrama 1*. Siempre presiona-

remos hacia la línea de banda y la línea de fondo.

✓ El secreto de este tipo de 2c1 (defensa al pase) es que los defensores que estén realizando la presión no dejen sacar el balón del alero.

✓ El defensor del base tiene que estar atento al jugador que acaba de pasar el balón (base) y al alero del lado contrario o lado débil.

✓ Cuando se rompe el 2c1 lo importante que todos los defensores recuperen el centro de la zona, *diagrama 2*.

✓ Si el base, después de recibir el balón, intenta una penetración central, el defensor del alero debe ser muy agresivo en su intento de 2c1, *diagrama 3*.

✓ Cuando el balón llega al alero, el pivot del lado fuerte estará por delante del atacante y el pivot del lado débil se colocará en la ayuda.

➤ Defensa 40: defensa al dribling en todo campo.

➤ Señal: DOS PALMAS DE LA MANO HACIA ABAJO.

➤ Variaciones: 41 = tres cuartas partes / 42 = medio campo / 43 = nuestro campo.

✓ En ningún momento en la defensa al dribling tenemos que conceder el pase.

✓ Cuando el atacante que bota pasa medio campo, el alero contrario tendrá que saltar para realizar el 2c1. Antes de realizar el salto, para realizar la presión, habremos obligado al atacante a

cambiar de lado cerca de la línea de medio campo, para que la línea de medio campo nos sirva de tercer defensor, *diagrama 4*.

✓ Son importantes las líneas de pase en la defensa al dribling.

✓ El salto para realizar el 2c1 se tiene que realizar justo cuando estamos obligando al atacante a cambiar de lado; de esta manera el atacante no está viendo al defensor que realiza el salto.

✓ La defensa del base tiene que ser muy agresiva cuando llegue a medio campo para obligarle a cambiar de lado.

Es muy importante poner el cuerpo, y sobre todo la línea de banda cerrarla con la caída de los pies para de esta manera obligar al atacante a cambiar de lado.

Una vez hayamos cogido los conceptos el entrenador se pondrá detrás del base atacante y señalará la defensa que quiere realizar.

Con esto conseguimos que el base atacante no sepa lo que se está realizando y tendremos así la mejor simulación de un partido real.

FORMAS DE ENTRENAR

● Jugamos en medio campo y colocamos el balón en el alero, *diagrama 5*; a partir de aquí creamos la defensa 20, 30 ó 40.

● Después de tiro libre:

✓ Se reúnen los cinco componentes del equipo y toman la deci-



DIAGRAMA 3

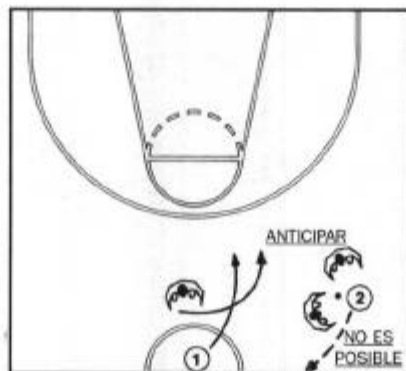


DIAGRAMA 4

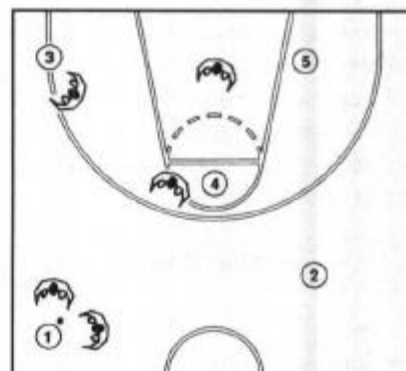


DIAGRAMA 5

sión de que defensa realizar.
✓ Realizaremos 5 ataques cada



DIAGRAMA 6

uno de los dos quintetos que estén entrenando y pondremos un premio para el quinteto ganador (aquel que logre robar más balones o que logre que el equipo atacante no le realice una canasta).

• En los saques de banda dispo-
nemos la misma defensa que cuan-

do hemos pasado medio campo,
diagrama 6.

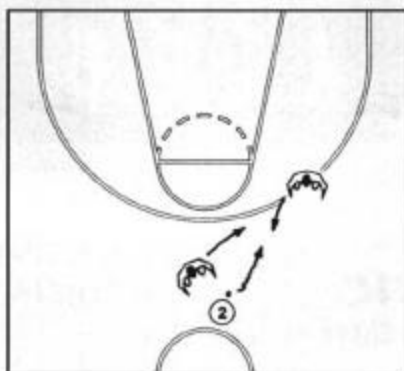


DIAGRAMA 7

PARA MEJORAR EL 2C1

• Salimos desde medio campo y
daremos un lado de defensa y el
segundo defensor realizará la
ayuda.

Este ejercicio se puede realizar
también en toda la pista: ida con

trenzas y 2c1 a la vuelta, diagrama 7.
• Podemos también jugar un

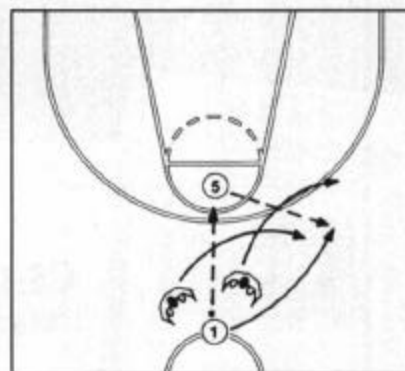


DIAGRAMA 8

2c1 con pasador. El jugador de
medio campo es el pasador y el
resto de los jugadores realizan 2c1,
diagrama 8.

Los defensores tienen que llegar
al bote.

Los defensores en medio campo
estarán con los brazos arriba y pre-
sionantes. □

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

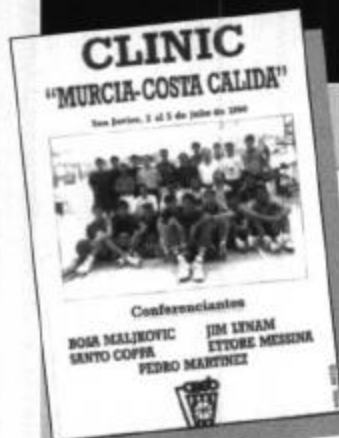
C/ del Sola, 21

Bloc G / 4-2

Encamp

Principado de Andorra

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciante

BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM

ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 6 € + gastos de envío

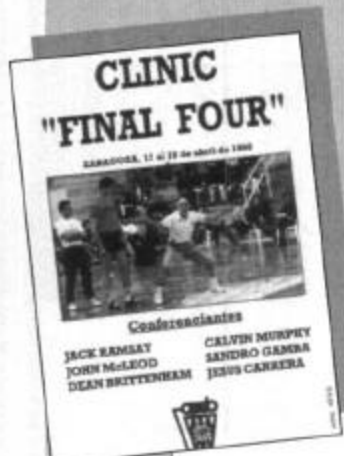


CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciante

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

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciante

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

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciante

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 1ª - 28009 Madrid - ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 - FAX 91 577 50 73

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.

EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO



Por: JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
JAVIER IMBRODA
y HUBIE BROWN

Precio: 6 € + gastos de envío

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por ALESSANDRO DEL FRED



Presentado por
DAN PETERSON

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 9 € + gastos de envío

CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Posteado, 7 al 10 de julio de 1993



Conferenciantes

CHUCK DALY

PEPE LASO AITO GARCIA RENESES
ALBERTO BUCCI CLIFFORD LUYK



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

CHUCK DALY

PEPE LASO AITO GARCIA RENESES
ALBERTO BUCCI CLIFFORD LUYK

Precio: 9 € + gastos de envío

CLINIC INTERNACIONAL

"VCENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Sancti Spiritus de Tenerife, 8 al 11 de julio de 1993



Conferenciantes

PAT RILEY

ETTORE MESSINA ANTONIO DIAZ MIGUEL
LOLO SAINZ AITO GARCIA RENESES



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 1ª - 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • FAX 91 577 50 73

Trabajo de equipo

Hablamos mucho de *trabajo de equipo* pero en la práctica, no sólo cumplimos con muy poco de aquello que él nos exige, sino que también insistimos en algunas confusiones.

La primera se refiere a que no existen "recetas" capaces de, una vez aplicadas, conducir al éxito. Todo depende del encuadramiento y de las circunstancias en que los equipos a veces funcionan.

Los equipos están compuestos por personas con toda su complejidad de comportamientos y aptitudes, influenciados y celosos de su individualidad y de sus proyectos personales. Por todo esto, la solución para hoy, puede no resultar mañana.

La segunda se refiere a lo que significa espíritu de equipo, que representa por encima de todo el lado social y afectivo de las relaciones entre los miembros del equipo. Y trabajo de equipo, que apunta prioritariamente para la obtención de resultados, la eficacia y el rendimiento. Siendo verdad que pueden y deben complementarse, no siempre coexisten, verificándose inclusive diversos ejemplos de equipos con un excelente espíritu pero pésimos resultados y viceversa.

La tercera, que no hay trabajo de equipo sin el refuerzo cada vez mayor de la comunicación entre los miembros que lo componen.

Y que según las reglas básicas definidas hace mucho tiempo acerca de la comunicación, ésta sólo se verifica cuando cada uno de nosotros consigue preocuparse

Por Jorge Araújo

Entrenador Ovarense Aerosoles



más con el otro, aquel a quien nos dirigimos, de lo que con nosotros mismos. En el ámbito de una comunicación provechosa, importa mucho más aquello que el otro piensa y sabe, que propiamente lo que yo sé y quiero transmitir.

Harvey Thomas, especialista norteamericano en comunicación dijo una vez algo que resume de manera notable esta preocupación:

"¡Si dijiste y ellos no te oyeron, fue porque no dijiste!"

Lo que significa finalmente que, quien quiere realmente comunicar debe preocuparse con la creación de condiciones necesarias para que aquello que dice y hace, sea oído y comprendido por aquellos a quien se dirige. ¿Alguien duda del

número de veces que, diciendo que estamos comunicándonos con los otros,

hablamos pura y simplemente para oírnos a nosotros mismos?

La cuarta y última confusión, tiene que ver con la identidad del indicador de desempeño que más pone en evidencia un posible trabajo de equipo:

■ La expresión colectiva, la cohesión que determinados equipos revelan luchando por objetivos e intereses comunes y que los conducen a alcanzar los éxitos que todos buscamos. Tal como por el lado negativo, la no existencia de esa cohesión, conduce a los malos resultados y al fracaso.

Suelo utilizar como ejemplo, al hablar sobre este tema, los designados "azotes psicológicos". En resumen, como consecuencia de los malos resulta-

dos de un equipo, se despide a un entrenador y se contrata a otro, a quien se pide que resuelva inmediatamente la situación negativa del curso.

Normalmente los jugadores y dirigentes de este equipo elogian las cualidades humanas y de liderazgo del "despedido", en una manifestación que me confunde muchísimo, pues es seguida normalmente por un alcance de buenos resultados.

O sea, el entrenador que "sale" era excelente y a todos les gustaba mucho pero no hasta el punto de alcanzar los resultados positivos necesarios para que continuase ejerciendo.

Y además le ofrecen el home-

► naje, debido. Comienzan inmediatamente a ganar partidos bajo la tutela del nuevo entrenador que, aunque todavía no ha tenido tiempo de hablar y de conocer a aquellos con quien va a trabajar, comienza por verlos 'capaces de todo por el equipo'.

¿Quién duda que la diferencia en estos casos no está en el hecho de que entrenadores sean "buenos" o "malos" sino en la actitud y en el comportamiento de los jugadores?

Que obviamente dependen mucho del modo como son entrenados y apoyados por el coach, pero todos sabemos que ésa no es la razón por la cual repentinamente alteran por completo su rendimiento ante un nuevo entrenador.

El éxito que todos perseguimos depende sobre todo de:

■ Claridad en la definición de los objetivos a alcanzar, que debiendo ser posibles de alcanzar, necesitan un elevado nivel de exigencia.

■ Jugadores permanentemente entrenados, apoyados por medio de evaluaciones constantes sobre lo que hacen bien y mal y envueltos totalmente en la defensa de los objetivos e intereses comunes del equipo.

■ Colaboración de todo y de todos en el proceso de tomar decisiones sobre lo que respecta al rendimiento de cada individuo y del equipo como colectivo.

¿Quién duda que el "interruptor" capaz de accionar el empeño de los jugadores es, por encima de todo, el de sentir la importancia de su participación y responsabilidad y comprender el significado de aquello a lo que se dedican?

Respecto a nosotros, cuantos

ejemplos de jugadores que por no gustarles o no estar adaptados a determinadas funciones, son designados como "malos" y rápidamente cuando son colocados a hacer lo que les gusta en otros equipos, se "transforman" completamente!

En el transcurso de la temporada 2000/2001, el equipo Ovarense Aerosoles fue a dis-

que habían decidido que debía ser la participación de los entrenadores. Ganamos por veinticuatro puntos y "asisti" quizás al mejor partido, en términos colectivos, que el equipo realizó desde que comencé mi función como entrenador del Ovarense Aerosoles.

Como suelo decir, el "interruptor" para el éxito había funcionado en toda su plenitud. Los jugadores, tomando en sus manos el poder de decisión y de responsabilidad, se involucraron hasta el agotamiento en la defensa del objetivo común de vencer aquel encuentro.

Ya me parece oír a algunos lectores decir:

"Entonces la cuestión se resuelve abdicando de los entrenadores y dando el poder a los jugadores".

Felizmente para mí y para todos aquellos que lideran equipos, la solución no puede ni debe ser ésa, pues es de gran importancia la acción pedagógica desarrollada por los líderes de los equipos en pro de una mejor y mayor rentabilidad colectiva.

Sin dejar de respetar las individualidades como tal, y de darles espacio y tiempo para disfrutar también de sus

objetivos individuales, corresponde al entrenador desenvolver una acción de liderazgo donde el respeto y la confianza en aquellos que trabajan con él constituyan la "cola" capaz de aglutinar a los individuos al servicio de los objetivos del colectivo.

Tenemos que respetar, si queremos ser respetados, tenemos que confiar, si queremos que confíen en nosotros. Y volverse cada vez más decisivo el cambio que debemos introducir en nuestra cultura deportiva, formando jugadores y plantillas empeñados en la idea única de alcanzar la excelencia. □



putar un partido en el campo de un equipo que nos había ganado ya por tres veces consecutivas en su recinto. Habíamos intentado varias maneras de abordar aquellos, siempre con malos resultados. Entonces utilizamos lo que nos pareció poder ser la solución adecuada.

En la mañana del partido comunicamos a los jugadores que aquella noche el equipo sería dirigido por ellos mismos. Nosotros, los entrenadores nos limitaríamos a ayudar en aquello que ellos considerasen necesario.

Se reunieron para la ocasión, y por la tarde nos comunicaron lo

Defensas mixtas "Box and one" y "triángulo y dos"

Por Joan M^a Gavaldá

Entrenador C.B. Valls

los en nuestra defensa teniendo en cuenta sus características físicas y técnicas, además de la movilidad

táctica que requiere la defensa que queremos desarrollar (X1: Base; X2: Escolta; X3: Alero; X4: Ala-pivot; X5: Pivot).

Actualmente es prácticamente imposible encontrar un entrenador en las altas competiciones que no haya empleado, en algún momento, una de estas dos defensas o incluso las dos. Sin embargo no es mucho el tiempo que se les puede dedicar en los entrenamientos y por tanto se hace imprescindible ser muy claro y correcto durante su preparación. Veamos cuales son los aspectos conceptuales básicos a tener en cuenta.

POSICIÓN INICIAL

Colocación de los jugadores: *diagramas 1 y 2*. Es una decisión fundamental y la primera a tener en cuenta. Debemos colocar-



OBJETIVOS

No deben recibir los defendidos en individual, diagrama 3. Es el objetivo inicial que deben tener nuestros jugadores y que es imprescindible mantener como tónica de estas defensas, para lograr el éxito táctico y psicológico.

Ningún rival debe penetrar, diagrama 4. Las entradas, driblando, al corazón de nuestra defensa son causa suficiente para que se rompan todas nuestras intenciones. Debemos evitar permanentemente esa posibilidad.

Nadie puede tirar solo, diagrama 5. Cualquier acción atacante que termine con una posición de tiro, debe ser obstacu-

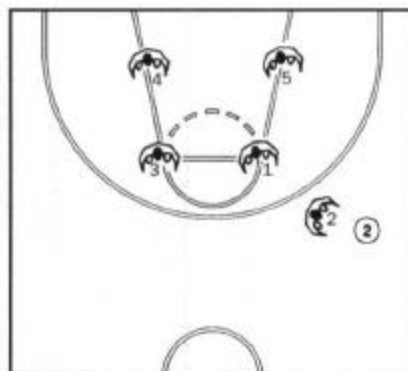


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

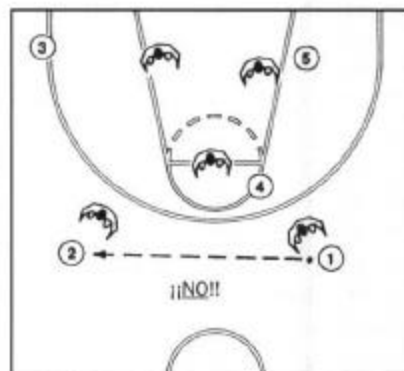


DIAGRAMA 3

→ lizada al máximo por alguno de nuestros defensores, sin dar sensación de fragilidad a nuestro rival.

Reagruparse rápida y organizadamente. Frente a las acciones ofensivas, debemos reaccionar de forma inmediata y sobre todo ordenada, evitando al máximo los errores.

Capturar el rebote defensivo. Si conseguimos que fallen su lanzamiento, es imprescindible no concederles otra oportunidad, por tanto capturar el rebote será el punto final de nuestra jugada defensiva.

CARACTERÍSTICAS

Cumplir los cinco objetivos anteriores. El concentrarse en ellos nos permitirá saber qué hacer en los momentos más delicados, sin dudas ni despistes.

Nombrar al jugador líder. Hay que tener uno, si puede ser dos, jugadores capaces de ser los organizadores de sus compañeros que defienden en zona. Serán jugadores con gran sentido táctico y disciplina.

Decidir los jugadores propios en asignación. Serán jugadores con buena capacidad física, aunque no es en absoluto necesario, ni aconsejable, que sean los mejores defensores, ya que a estos los necesitaremos en las posiciones zonales.

Motivación para realizarla. Si nuestros jugadores no creen en lo

que van a hacer será, por completo, imposible que salga bien. Se debe tener en cuenta el factor psicológico y emocional del momento para jugar estas defensas.

Concentración para colocarse y

desplazarse.

Conocer los lugares más delicados a cubrir defensivamente y ocuparlos, desplazándose en las direcciones precisas a cada acción, requiere grandes dosis de concentración.

Sorpresa táctica. Para un buen

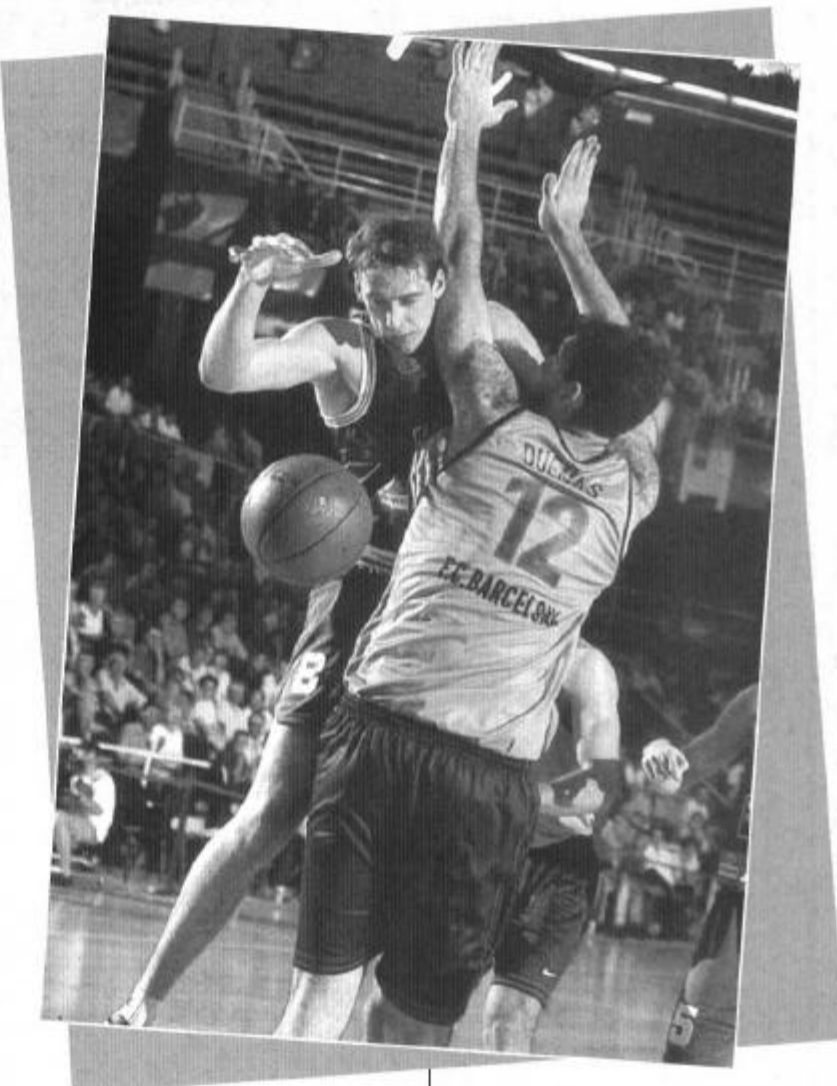


DIAGRAMA 4

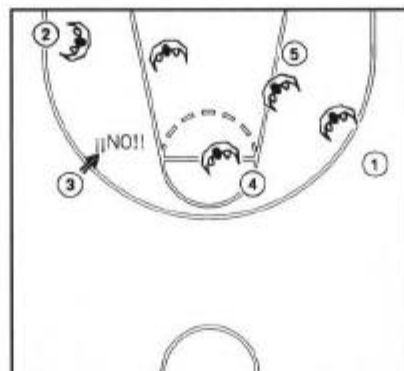


DIAGRAMA 5

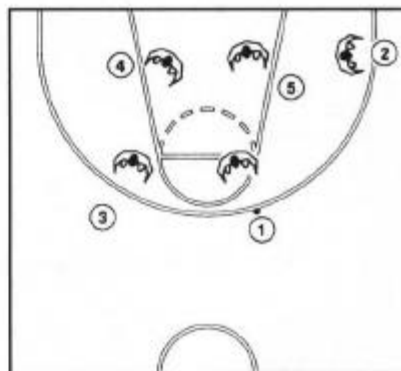


DIAGRAMA 6

uso de estas defensas se requiere el factor sorpresa, por tanto cuidaremos este aspecto para que nuestros rivales reciban el impacto de forma novedosa.

Hacerla con intermitencia.

Tampoco conviene desgastar generosamente la sorpresa táctica que hemos provocado.

Racionaremos su uso para sacar la máxima rentabilidad.

Variar las posiciones clásicas del rival.

Es fundamental que defendiendo de esta manera, nuestro rival se vea obligado a variar situaciones individuales o colectivas. Eso va a provocar en ellos improvisación o desorden.

Elevar la actividad del propio equipo. Con este tipo de soluciones tácticas podemos conseguir que los jugadores de nuestro equipo se activen en momentos determinados, creciendo su rendimiento de forma paralela.



DIAGRAMA 7

DESPLAZAMIENTOS

Responsabilidades individuales. diagramas 6 y 7. Deben persistir asignaciones individuales, aunque no sean las mismas en todo momento. Los jugadores son responsables cada uno de ellos de un rival, que irá cambiando con la movilidad atacante.

Colocaciones zonales.

Complementariamente al punto anterior, las posiciones zonales

deberán mantenerse al máximo, aunque puedan variarse las líneas, por lo menos de forma momentánea.

Moverse cuando lo hace el balón. Este es un concepto clave para cualquier defensa en zona, por tanto también lo será para nuestras defensas mixtas.

Si queremos desplazarnos cuando el balón ya ha llegado a las manos del receptor, será demasiado tarde para nuestra defensa.

Seguimiento parcial de los cortes. Cuando un atacante corta por el centro de la zona, debemos ir con él, por lo menos hasta que otro de nuestros compañeros pueda hacerse cargo, debiendo recuperar a otro atacante inmediatamente.

Intercambios de líneas solo momentáneos. diagramas 8 y 9. Si por algún tipo de emergencia debemos alterar nuestra posición con algún compañero, quedándonos en otra línea (estábamos arriba

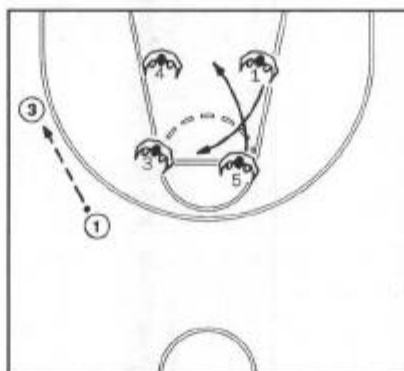


DIAGRAMA 8

y hemos ido abajo, o viceversa), regresaremos lo antes posible a la posición original, tratando que no se aprovechen de la circunstancia.

UTILIZACIÓN

De forma rutinaria. Cuando la utilizamos, en general, de forma continua. Por ejemplo cada partido, o bien cuando queremos defender otra cosa que no sea individual, o cuando empezamos el último cuarto, etc...

Por sorpresa. Lo contrario al punto anterior. La utilizamos en momentos muy concretos y siempre con el factor sorpresa como elemento clave.

Contra jugadores en racha.

Situaciones determinadas por los casos en que un jugador, o dos, llevan de forma descarada el protagonismo atacante del equipo rival.

Por desespero. Es para aquellos momentos en los que se puede intentar todo, ya que el partido se ha puesto en una situación negativa crítica.

DURACIÓN

Una o varias jugadas defensivas. Decidimos utilizar esta defensa solo al próxima jugada, o bien las dos, o las tres, etc...

Hasta que anoten canasta. Ponemos este límite, confiando en nuestra defensa, forzando al rival a

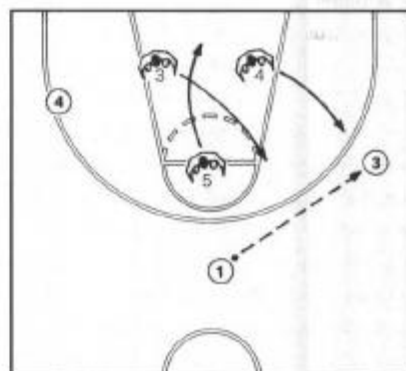


DIAGRAMA 9

resolver a nuestra iniciativa táctica.

Un tiempo indeterminado. No marcamos ningún momento predefinido para finalizar el uso de nuestra defensa.

Será el trabajo de cada entrenador profundizar en los aspectos que crea más destacados de lo que en este artículo se ha expuesto, pero sin lugar a dudas, algunos de estos puntos deben ser considerados como imprescindibles para lograr una mínima coordinación en estas defensas. □

Congreso médico

Por el Dr. Alfonso del Corral

Director General Servicios Médicos del Real Madrid

y el Dr. Javier Vaquero

Profesor Titular de la Universidad Complutense



Los Servicios Médicos del Real Madrid Club de Fútbol, organizaron en el mes de septiembre el III Congreso Internacional del Fútbol y las Ciencias del Deporte. Reunidos en un marco incomparable como es el Palacio de Congresos y Exposiciones de Madrid con motivo del Centenario del Real Madrid 1902 / 2002. Como resultado final del mismo puedo considerar un extraordinario éxito desde el punto de vista científico y de participación. Durante 3 intensos días nos hemos reunido casi 1000 personas entre médicos, rehabilitadores, fisioterapeutas, preparadores físicos, entrenadores etc., en 11 salas. Invitamos a 130 ponentes, de los cuales 36 son de fuera de España lo que supuso una extraordinaria aportación en el mundo de la medicina deportiva.

Inauguramos el Congreso hablando de la situación de la investigación científica en la cantera del fútbol. Toda su problemática y estudio supuso el análisis de todas las cualidades físicas y técnicas hasta llegar algún día a ser un deportista de élite.

Entrenadores y preparados físicos se reunían en otra sala paralela donde analizaron el juego y los matices que el mundo del fútbol depara en todos los continentes.

Uno de los temas más apasionantes fue el tratado por el doctor *Ron Maughan*, de la Universidad de Aberdeen (Reino Unido) sobre el *tratamiento de la*

nutrición, que nos habla sobre la enorme influencia que la nutrición tiene en el deportista así como la utilidad que muchos suplementos ha influido en la élite de deportistas.

Efectivamente el Dr. Maughan denunció también que hay muchos productos con irregularidades y errores de información en el etiquetado de forma que éstas no corresponden al contenido del envase. A veces, incluyen sustancias dopantes, dosis inadecuadas e, incluso, ningún elemento activo. Esto, que siempre constituye un fraude, además puede ser peligroso.

Una de las mesas redondas trató el tema de la hidratación, la reposición de fluidos que se pierden con el ejercicio, sobre todo si se lleva a cabo en lugares calurosos y se suda; es de vital importancia ya que la deshidratación repercute negativamente en el cerebro, en la musculatura y en el sistema cardiovascular. Según datos expuestos por la doctora *Susan Shirrefs*, de la Universidad escocesa de Aberdeen, si no se recupera el líquido perdido, la fatiga aparece antes y el rendimiento decrece.

Para lograr una rehidratación adecuada, es necesario recurrir a las bebidas isotónicas, ya que el agua no es suficiente como muestran los trabajos realizados por los servicios médicos del Real Madrid.

También, este especialista aclaró que el motivo de que las bebidas isotónicas contengan varios tipos de carbohidratos (azúcares) es que en el duodeno existen diferentes 'transportadores' para cada uno de ellos.

Los Servicios Médicos del Real Madrid es uno de los grupos pioneros en la utilización de materiales biológicos, tanto ligamentos como meniscos. En este sentido presentamos dos comu-

nicaciones de nuestra experiencia en la plastia de Aloinjer-tos (Hueso-Tendon-Hueso), con un serie de 140 casos realizados desde el año 1991. Destacar otra comunicación realizada por el equipo de trabajo del Dr. Vaquero, Dr. Del Corral, Dr. De Prado y Dr. Ripoll, sobre una serie de transplantes meniscales realizados en España por vía artroscopica, todo esto refrendado por dos grupos expertos en medicina deportiva de Cleveland y Pittsburgh, auténticas eminencias en el mundo de la medicina deportiva.

Por último uno de los temas estrellas fue sobre los factores de crecimiento. En este sentido el Dr. *Mikel Sánchez* y Dr. *Eduardo Anitua Adecoa* hablaron de su experiencia en los últimos 3-4 años en Vitoria mostrando imágenes muy interesantes sobre el poder regenerador de estos factores en piel, músculo y tendones.

Completaron el tema los doctores *Forriol* de Navarra y *Cahir McDevitt*, con unas conferencias brillantes donde expusieron diferentes visiones sobre un tema tan apasionante que nos abre las puertas en cuanto a la mejora en tratamientos y acortar los tiempos de regeneración tisular.

No quiero acabar sin hacer mención a las Asociaciones de Médicos de Fútbol y Baloncesto que realizaron unas jornadas en la Sala Europa con gran éxito, supuso una extraordinaria participación y satisfacción de todos los asistentes.

Para terminar no podemos olvidar el éxito del curso fisioterapia, con la asistencia de 400 alumnos repartidos en 8 salas paralelas, que cerró unas jornadas científicas imprescindibles en un año tan emblemático como es el año del Centenario del Real Madrid. □

Vive con la ilusión de que todo puede mejorar

Julio Lamas: "Amo el Baloncesto"



Por Pere Ferreres

(Periodista)

Es de un país que busca explicaciones y esperanzas. Su abuela, Felisa, era de Avila y le hacía arroz con azafrán y pollo. El abuelo, Julio, era de Ourense. Se conocieron en Argentina y se casaron ahí. Su madre, Maria Vicenta, es de Avellino (Italia) y le hacía pasta. Su padre, Cesáreo, murió cuando él tenía siete años. Era como para no dejar de pensar en un autor emblemático como Enrique Santos Discépolo, autor de Yira Yira ("aunque te quiebre la vida/ aunque te muerda un dolor/ no esperes

nunca una ayuda, ni una mano, ni un favor"). El caso es que los viejos tangos de los años cuarenta, escritos después de la llamada "década infame" que en Argentina sucedió a la gran depresión de 1929, vuelven a escucharse. En el debate público de las ideas, en una sociedad en la que siempre hablan los mismos, se agradece escuchar su testimonio, su punto de vista. **Julio Lamas**, entrenador del Lucentum Alicante, de la Liga ACB, tiene 38 años y espera la gran oportunidad de su vida. ➡

Todo empezó en el conurbano bonaerense, en San Martín, un barrio de trabajadores de 800.000 habitantes. Jugaba en el campeonato Evita (por Evita Perón), junto a miles de niños. Un día, tuvo que dirigir a su primer equipo. Sólo tenía 15 años y el derecho a una vida mejor. Su línea de trabajo venía marcada por la adscripción al C.D. San Andrés, un club popular en el que nada podía hacer el que no jugaba. El estado argentino todavía no era un estado de angustia colectiva, pero el baloncesto era una religión para Julio Lamas y tantos otros. Cree más en lo que ve que en lo que escucha. Tiene vocación y sensibilidad. Sabe mejor que nadie que la realidad es que el mundo es muy complejo y no basta con la retórica. Por eso, no comparte que un campeón del mundo se sienta un Dios y pide a sus jugadores que toquen siempre de pies en el suelo. "Cuando nos desplazamos a una ciudad a jugar un partido, el más importante es el piloto de Iberia. Si él se equivoca, se terminó el partido". Me encanta. Al igual que Jorge Valdano, Julio Lamas hace quedar bien a los argentinos y a la gente del deporte en general.

—Dice Jorge Valdano: "En la vida, tarde o temprano te va mal". ¿Cómo le va, Julio?

“

Intento tener los ojos abiertos todo el tiempo y estar atento y escuchar siempre.

”



—A mí, muchas veces en mi vida, me ha ido bien y me ha ido mal, tanto en el deporte como en la vida. Tuve que empezar desde abajo, en lo personal y en lo deportivo. Ahora me siento un privilegiado, pero no olvido de dónde vengo ni dejo de concederle la exacta medida a un momento como éste. Sé que la vida personal tiene un valor superior a la deportiva.

—Con el paso del tiempo, ¿ha descubierto qué es el bien y qué es el mal?

—No tengo la verdad de las cosas. Y me dan un poco de miedo y de lástima las personas que creen que le encontraron la vuelta a la vida. No creo que haya una verdad absoluta que involucre a todas las personas.

—¿Escuchando, se aprende?

—Más que hablando. Intento tener los ojos abiertos todo el tiempo y estar atento y escuchar siem-

pre. Aprendo permanentemente de personas del mundo del arte, comunicadores, jugadores, otros entrenadores, de tantísimas personas. Siempre hay alguna idea de la que se puede aprender. En mi adolescencia, admiré a personas como León Najnudel y Joan Manuel Serrat. Fueron importantes en mi formación, porque influyeron en mi manera de pensar.

—León Najnudel, ex entrenador del CAI Zaragoza, ya fallecido, descubrió a Marcelo Nicola, quien acompañado de Walter Guinazú, abrió un camino que después seguirían muchos otros.

—León Najnudel murió en abril de 1998. Fue mi maestro. Fui su asistente en Sport Club Cañadense. Viéndolo dirigir, enseñar, actuar, adopté cosas suyas. En mi segunda temporada como primer entrenador, en 1990, me trajo a España y des-

“

El tango es un patrimonio de nuestra cultura, que nos representa más en el extranjero que en nuestra propia casa.

”

cubrí por vez primera todas las cosas del baloncesto europeo. También fuimos a Estados Unidos. Y todo eso fue decisivo para mí, porque generó el interés en venir a dirigir algún día algún equipo español. El sueño se convirtió en realidad en noviembre de 1999, cuando fiché por el Tau Vitoria. León Najnudel ha sido la persona más importante del

“
Da la impresión de que ganaron los capitalistas y que el sentido social que vivimos en los 80 ha sido arrastrado por la globalización.
 ”

baloncesto argentino. Cambió la forma de competir en mi país. Creó la Liga Nacional en 1984.

—Ahora, ¿qué esperan de usted, en Alicante?

—Cuando firmé el contrato, el objetivo era subir al equipo a la liga ACB y consolidarlo. Y en eso estamos. Hasta que no se cumple un objetivo, no se puede poner uno de nuevo. Y el objetivo de consolidar al equipo, todavía no está cumplido.

—Cuenta el escritor Ernesto Sábato que siempre hay un argentino dispuesto a opinar y resolver cualquier tema universal desde una mesa de café. Parece una característica casi, casi espiritual.

—Pero también él habla de un estereotipo bohemio y cultural de los años 60 y 70. Hoy, la gente tiene menos tiempo para esas largas conversaciones y todo va a otra velocidad. Y, al mismo tiempo, es verdad que conservando ese espíritu al que Sábato se refiere, hay muchos argentinos que en vez de distraerse arreglando el mundo, hacen cosas desde la acción y desde su propio escenario. Pienso en el veterinario José Sibelli, el de la clonación de la oveja Dolly, Julio Velasco, campeón de la Liga Mundial de voleibol y campeón del mundo con Italia, Fabrizio Oberto, jugador de prestigio de la selección argentina de baloncesto, Marín Varsavsky, presidente de Jazztel.

—¿Qué es el tango, Julio?

—Es parte de nuestra cultura. Refleja de alguna manera la forma de todas esas cosas de las que habla Sábato. Es un patrimonio de nuestra cultura, que nos representa más en el extranjero que en nuestra propia casa. Mi país ha sufrido una penetración cultural grave, americana. Y eso ha perjudicado a nuestra cultura propia.



—¿Qué queda de Carlos Gardel?

—El recuerdo de una foto en la pared que tenía mi madre cuando yo era chico y alguna película que vi después, de alguien que era un Dios y que al morir en su momento de plenitud agigantó el mito.

—¿Y de Maradona?

—Maradona jugador dio muchas alegrías a un país en el que políticos y empresarios nos dieron lo peor. Es uno de los mejores deportistas de todos los tiempos. Maradona, en Argentina, es como Gardel, o como Dios. A Maradona se lo perdonamos todo y lo queremos. Yo pongo la mano en el fuego

por Maradona sabiendo que me voy a quemar. Pero las pongo igual.

—¿Tiene que jugar Riquelme en el Barça?

—Sí. Llegó reclutado de Argentinos Junior cuando yo estaba en Boca Juniors, entrenando a su equipo de baloncesto. Lo vi debutar, con 18 años. Se afianzó con Bianchi. Es un jugador que hace mejor a sus compañeros. El talento lo tiene. Hay que ver si se adapta a Barcelona. Para adaptarse, es muy importante empezar de cero. No tiene que contar nada de lo que hizo en Boca. Así como Saviola se parece a Romário, Riquelme se parece a Zidane. Ya sabe que los futbolistas de mi país son marca registrada. Tienen 20 años pero son campeones.

—¿Le duele el "corralito"?

—Es una crisis muy seria y el perjuicio económico se extiende a la seguridad interna y a la imagen externa. El descenso de calidad de vida es evidente. Pero a los políticos no los importamos de Marte, son argentinos y los ponemos nosotros. El ciudadano también es responsable.

“
No quiero vivir de manera obsesiva ni en soledad. Creo que en la vida todas las cosas tienen su medida.
 ”

—¿Le dolió Videla?

—Lo peor es que fue un asesino de su propio pueblo. Un militar que quiso gobernar sin estar preparado, que gobernó por la fuerza.

—¿La izquierda está en una grave crisis?

—Da la impresión de que gana-

ron los capitalistas y que el sentido social que vivíamos en los 80 ha sido arrastrado por la globalización.

—¿Cuál es su revolución personal?

—Mi búsqueda personal es ser un hombre de familia, que lo soy, gracias a mi esposa Alejandra y a mis dos hijos, Tomás y Valentín. Y regresar a mi país en el futuro a vivir mi familia y mis amigos. Y, por supuesto, ser un buen entrenador, porque yo amo el baloncesto, no trabajo en el baloncesto, pero no lograrlo a cualquier precio. Quiero conseguirlo sin lesionar a las personas que viven conmigo. No quiero vivir de manera obsesiva ni en soledad. Creo que en la vida, todas las cosas tienen su medida. No es una revolución. Es sencillo.

—Dice Juan A. Sagarduy, cateórico de Laboral y asesor de la federación de fútbol que "nos conviene acoger sudamericanos". ¿Cuál sería su política de inmigración?

—La política de globalización es tan poco equitativa en el reparto que hasta que no se le de un poco de sensibilidad, este episodio se seguirá repitiendo: las personas de los lugares pobres irán a los lugares más ricos. Si hablamos de los argentinos que viven en España, hay un retorno de una situación que antes se produjo al revés. Hoy, son los nietos los que venimos aquí, beneficiados con un pasaporte comunitario que nos proporcionan



nuestros abuelos. Y si hablamos del deporte, para los deportistas sudamericanos, venir a España es una motivación que tenemos y un objetivo permanente para crecer deportiva y económicamente. Y eso nos hace competir para venir y competir para quedarnos. Nosotros, aquí, sólo sumamos.

—¿Se volvería loco con un Real Madrid o un Barcelona?

—No me volvería loco, pero me encantaría. Me siento capacitado para dirigir a cualquier equipo FIBA. La selección argentina, a la que dirigí, es uno de los diez mejores equipos del mundo FIBA. Y el Barça y el Madrid, también.

—Dice el bailar Antonio Canales que a veces se dopa de oxígeno, o se dopa oliendo una rosa, o viendo la claridad del día. ¿Usted con qué se coloca?

—Yo me coloco con Alejandra, con mis hijos y con el baloncesto. Y con el cine, la música y especialmente Serrat.

—¿Presume de poseer el mejor palleque de la liga ACB?

—Para un entrenador es fundamental expresarse, poder comunicar bien y conectar. Pero yo no presumo de eso.

—¿Se le ocurriría una jugada de final de partido, de pizarra, para Bin Laden?

—Ni para Bin Laden ni para Bush. Son los dos iguales. Todas las guerras son por dinero.

—¿Quién es el gran monstruo vivo del baloncesto?

—Como jugador, Jordan. Y como entrenador, Phil Jackson.

—¿Y la gran promesa?

—Kobe Bryant.

—¿Qué equipo lo ha acercado más a los espectadores?

—Boca Juniors, campeón de liga en 1997, un equipo muy querido y muy aceptado. Y la selección argentina sub-22, que hoy es el equipo senior.

“

Yo me coloco con mi mujer, mis hijos y con el baloncesto.

”

—“Un portal pornográfico se ofrece para patrocinar al Lucentum” (De los periódicos, agosto 2001). No cuajó. ¿El objetivo de un equipo con ese patrocinador sería anotar 69 puntos por partido?

—Lo que está claro es que no es bueno para el deporte, porque la nuestra no es una actividad exclusivamente para adultos. Hay muchos niños seguidores del equipo y eso hay que tenerlo en cuenta.

—El club alicantino, su actual club, surgió del instituto Miguel Hernández y se convirtió en entidad deportiva de élite con el nom-

“

Me siento capacitado para dirigir a cualquier equipo FIBA.

”

➡ bre de Lucentum. ¿La poesía cambia de forma?. ¿Son éstos tiempos de poesía?

—La manera de expresarse cambia. Pero todavía son tiempos de poesía. Lo que sucede es que hoy, los muy jóvenes piensan en cosas materiales y en cómo conseguirlas y menos en poesía que 20 años atrás. Lamentablemente, los niños y mucha gente admira a los famosos por lo que tienen y no por lo que saben hacer y por su honestidad.

“

Lamentablemente, los niños y mucha gente admira a los famosos por lo que tienen y no por lo que saben hacer y por su honestidad.

”

—¿Cómo es su relación con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB) y su presidente, Toni Comas?

—A mí me gusta pertenecer a la asociación. Estoy involucrado y me siento parte. Cuando los necesité, ahí estuve. Es una Asociación líder, que marca rumbo a otras asociaciones de otros lugares del mundo. El trabajo del equipo capitaneado por Toni Comas me parece admirable.

—Usted ya había conocido la Asociación de Entrenadores Profesionales de su país, Argentina.

—La fundó en



1994 León Najnudel. Fue nuestro primer presidente, y lo fue hasta la fecha de su muerte. Tiene muchos puntos en común con la española.

Recibimos colaboración de la española y la europea y funcionamos coordinadamente. El actual presidente es Luis Martínez, un ex entrenador de Ferrocarril Oeste, un dirigente profesional, que es también presidente de la Asociación Panamericana de Entrenadores de Baloncesto. Yo formo parte de la Mesa Directiva y me siento muy implicado.

“

La nuestra es una Asociación líder, que marca rumbo a otras asociaciones de otros lugares del mundo. El trabajo del equipo capitaneado por Toni Comas me parece admirable.

”

Hoy por hoy, Julio Lamas prefiere seguir apostando por lo que tiene. Vive con la ilusión de que todo puede mejorar, su país y el baloncesto, y convencido de que son los esfuerzos personales los que salvan al hombre.

Por eso, no desfallece. □



1 TEST DEL BALÓN.

3 PIELES DIFERENTES.

10.000 BOTES.

UN ÚNICO GANADOR.

Báden LEXUM®

BX450 SECCIONADA

1. Cubierta de piel toda granulada, de primera calidad (Horween®).
2. Cape especial para asegurar la elasticidad.
3. Cubierta de precisión 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 Báden® 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 BÁDEN LEXUM® CONTINÚA IMBATIDO.

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

Báden

Recuerda: la calidad es importante.

**Balón oficial de la
Federación Española de Baloncesto.**

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

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



Tenemos mucho en común.

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

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

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

Llámenos, es GRATIS.

900-22.22.22

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


Don Piso
Exactamente
lo que necesita