

ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año II - Núm. 6 - Julio 1989

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS

CONSTRUCCIONES

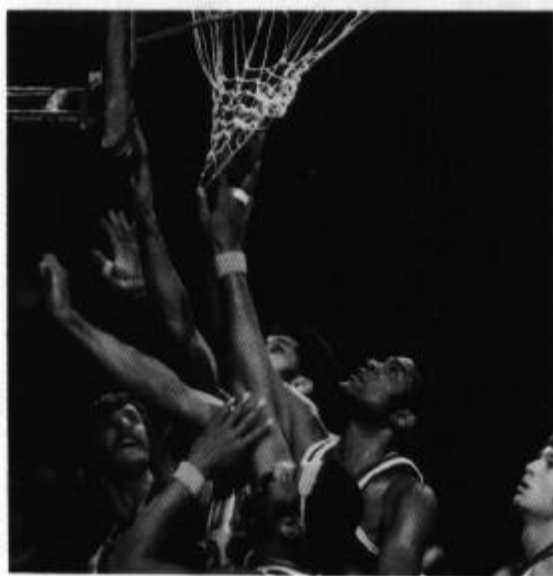
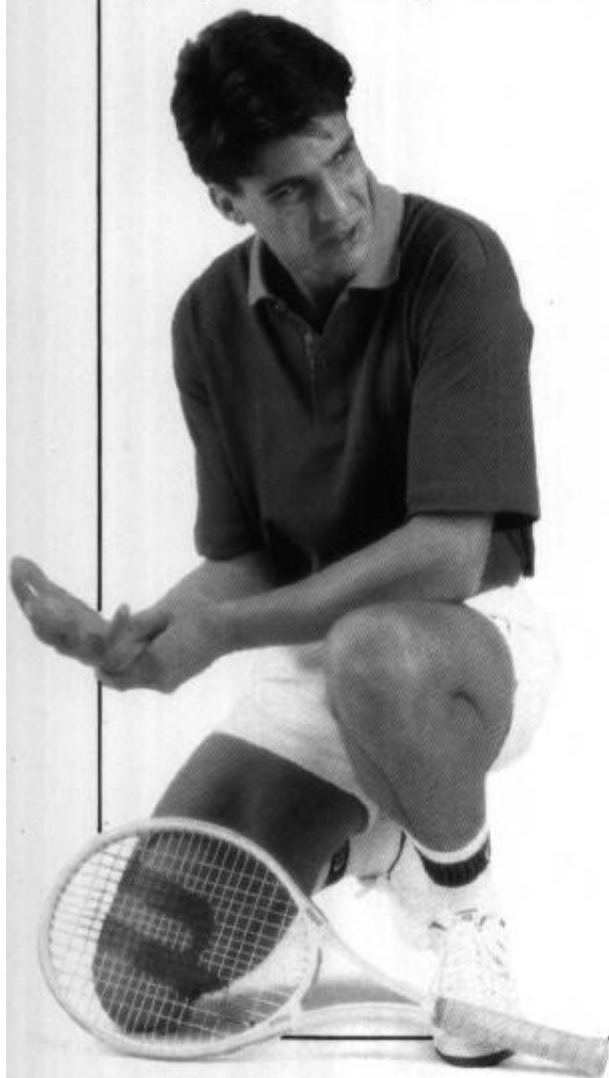


Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

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

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

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



AthletiCare™ SEMPRE **MOLYMPIC**

PONTE A PUNTO... CON SEGURIDAD

De venta en farmacias.

Johnson & Johnson
DIVISION FARMACIA



EL OBJETIVO DE NUESTRA ASOCIACION

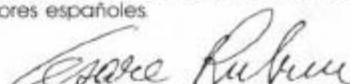
Queridos amigos, quisiera hacer una premisa para explicar el objetivo de nuestra asociación. A vosotros os parecerá raro, pero después de cuarenta años de trabajo, persiguiendo victorias que me parecían el remedio para todos los males y considerando la derrota un veneno, me he dado cuenta que el papel del entrenador todavía no tiene un carácter bien definido y de esto nosotros somos los mayores culpables.

Ya sabemos quien es un entrenador: un líder técnico y afectivo, padre, madre, hermano mayor. Es bastante simple individualizar qué representa un técnico en el grupo: es un punto de referencia a nivel humano, cultural y estrechamente técnico. No necesito detenerme largamente sobre este asunto, pero hay una pregunta a la que nosotros entrenadores debemos contestar, y no solamente para impresionar a la prensa. Debemos contestar sinceramente demostrando con los hechos lo que entendemos. Estoy hablando del entrenador y de su papel social, de su relación con el mundo exterior que está basado en el deporte. Estoy pensando en su manera de vivir, de interpretar la existencia en el mundo grande y pequeño del deporte. Por esta razón, un día, junto con mi amigo Ferrándiz pensé en la asociación mundial y quisimos que de nuestras reuniones saliera una nueva imagen del entrenador. Ahora no queremos exaltar a la imagen del entrenador profesional que se insensibiliza en la búsqueda del suceso a toda costa. Me acuerdo de la frase de un entrenador estadounidense que dice más o menos así: "Ganar no es todo, es la sola cosa." Estaba de acuerdo, pero aquellos eran los años de mi juventud. Hoy me he dado cuenta de que no tiene sentido limitar todo a la explotación del jugador, a la búsqueda del suceso, desdeñando a la gente, utilizándola, sin pensar que ante todo hay que construir a hombres que luego puedan ir por el mundo. Necesitamos destruir ciertos esquemas, y esto no significa perder contacto con la realidad, sino mudarla en una realidad mejor. Estos no son idealismos, sino el punto base de nuestro empeño social en una profesión que da muchas alegrías, pero que para completarse necesita separarse de ciertos esquemas, liberarse de los lugares comunes. Un día, en China nos propusieron el deporte por el gusto de practicarla, sin preocuparse del resultado. Yo no digo que hay que llegar a este extremo, pero tratamos de coger esta flor, de sentir este perfume antes de rebelarnos. Pido a todos los entrenadores de prestarse para perseguir esta misión deportiva, pido a los "grandes" de no echarse hacia atrás cuando hay que llevar la palabra a Angola, a Madagascar, a países lejos de nuestro paraíso del baloncesto. A los entrenadores, pues, pido dinamismo, altruismo, ganas de colaborar. Estoy seguro de que el baloncesto os ha dado mucho: personalmente me ha dado casi todas las alegrías más grandes de mi vida, me ha permitido conocer mundos nuevos. Devolvamos entonces algo a este deporte, al declararnos disponibles a predicar en el mundo; al liberarnos de la esclavitud del egoísmo; del secreto que no se debe divulgar, hacer trabajar el cerebro y sentirnos disponibles a toda experiencia; dejemos de un lado este veneno, estas polémicas contra la prensa, los dirigentes como si fuéramos los obispos intocables de una secta de fanáticos. No, tenemos que seguir otros caminos, que son: empeño, disponibilidad, apertura mental, ganas de luchar para crear nuevas realidades, para perfeccionar escuelas que todavía están lejos del gran baloncesto. Solamente haciendo este examen de conciencia podremos llegar a ser más sólidos y estoy seguro de que en nosotros la gana de enseñar, divulgar, será una alegría. La imagen del entrenador, su papel social tendrán una nueva dimensión, aquella que nosotros de la asociación mundial soñamos desde el día de la fundación de esta familia que se ha engrandecido en el tiempo como número, pero durante los años ha encontrado siempre mayores dificultades en la circulación de las ideas, en la concretización de los proyectos que están a la base de nuestra vida de comunidad.

Por último quiero felicitar a la A.E.E.B. que dirige excelentemente nuestro amigo Toni Comas, por su gran trabajo en la organización y difusión de las ideas que os he comentado en este artículo, con el deseo que en un futuro próximo este trabajo siga en esta línea de excelencia en beneficio de todos mis amigos los entrenadores españoles.

Gracias por su atención y quedo a su disposición.

CESARE RUBINI
Presidente WABC



Edita

A.E.E.B.

Edición internacional

E.D.B.-S.r.l.

Presidente

Antón M. Comas y Coma

Director

Ramón Guardiola

Director internacional

Dan Peterson

Coordinación general

Francisco Miret

Traducción

Franco Pinotti

Fotos

José M.º Arolas

Han colaborado en este número

Bob Parker, Tim Sweeney, Tom Stewart,

Lloyd K. Winston, John Hurley, Gary Ed-

wards, Ettore Messina, Guido Novello, Al-

fonso del Corral, Javier Vaquer, Jaime

Andreu, José M.º Buceña, Moncho Mon-

salve, Dan Peterson, Franco Pinotti.

A.E.E.B.

Redacción y publicidad: Jorge Juan, 82

28009 MADRID

Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81

Distribución

Gratuita a todos los socios

Fotocomposición

TADAE, S.A.

Impresión

MCD

Depósito legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2653

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



ATAQUE CON EL POSTE BAJO

Por **BOB PARKER** (Coach Valley City Stage College)

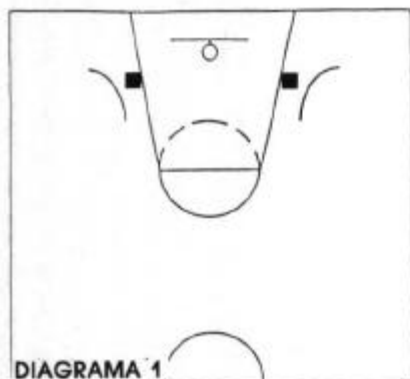
El juego en el poste bajo es algo imprescindible para tener éxito en el basket moderno. Todos los ataques, sean en zona que en individual, deben contemplar este apartado como algo fundamental.

En este artículo les vamos a hablar del juego del poste bajo en el siguiente orden:

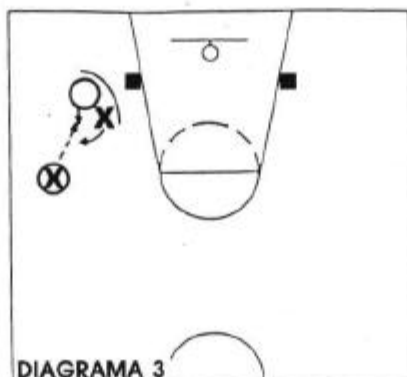
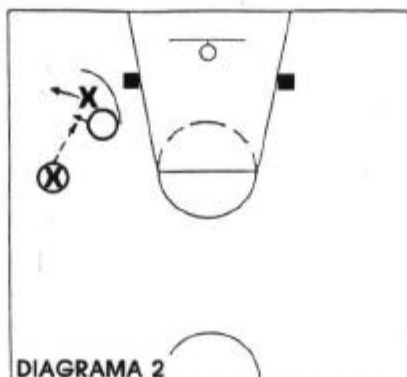
- 1) La posición
- 2) Los movimientos básicos

1) La posición

Los movimientos en el poste bajo no tiene sentido si el jugador no lucha por la propia posición en la parte superior del límite del área, *diagrama 1*.



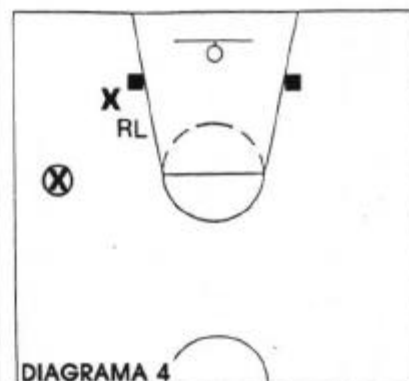
Desde la posición inicial, el poste debe "exagerar" su posición cubriendo al defensor. Lo conseguirá con cortos deslizamientos controlados hacia abajo realizando un movimiento de media luna, sea que la defensa lo marque por abajo, *diagrama 2*, que por arriba, *diagrama 3*. El poste debe forzar estos movimientos utilizando más la parte inferior de la espalda que las manos o los brazos. El poste debe estar siempre libre y en condición de recibir el pase y a la vez debe reclamar el balón verbalmente.



La posición de los pies es importante por tres aspectos: antes de todo los pies deben estar separados para tener una buena base de equilibrio. Hay que tener cuidado en esto porque si la separación es superior a los 80-90 cms, el jugador puede perder la fuerza necesaria para un "drop-step" (paso de condicionamiento) que se utiliza en la mayoría de los movimientos. El poste debe siempre disponer una movilidad instantánea. En segundo lugar el jugador debería ser consciente de la ventaja que posee en la recepción del balón al controlar el pie-guía del defensor con su pie más cercano, *diagrama 4*. En tercer lugar, el atacante debe mantener su posición básica firme con respecto al balón sin girarse hacia un la-

do. Los buenos jugadores en el poste bajo "convencen" al jugador del perímetro que el pase interior es de fácil utilización.

Es importante desarrollar un "feeling", una sensación especial hacia la defensa en el sentido de saber siempre dónde se encuentra. Nosotros comentamos a nuestros jugadores que la parte inferior de su espalda se convierte en su sexto sentido. Queremos crear contacto con la defensa. Cuando exista, el codo del poste más cercano al defensor está doblado unos 90 grados y colocado justo encima del esternón del adversario. La palma de la mano debe estar dirigida hacia arriba, hacia el balón. Se trata de ofrecer un objetivo con la otra mano, capturar el balón con la misma y luego asegurarlo con la que está más cercana al defensor. Asegurarse de la buena recepción antes de desarrollar cualquier trabajo de pies.



La toma de posición para el poste bajo puede llegar a ser un problema cuando intentamos colocarnos en el borde del área del lado fuerte tras un corte flash desde el lado débil.

Si empieza en el lado del balón, una buena solución puede ser la de estar girados hacia el área y mirar

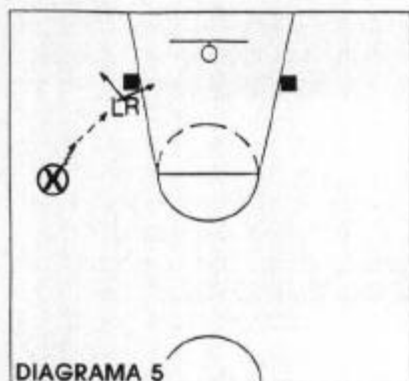


DIAGRAMA 5

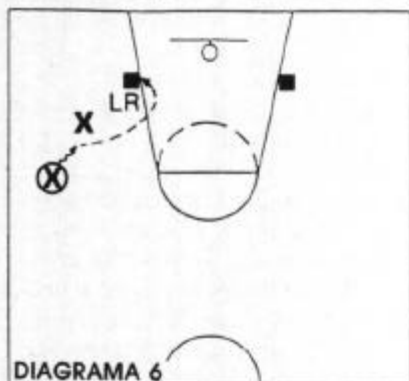


DIAGRAMA 6

por encima del hombro hasta que el balón no está a punto de llegar. En este instante, *diagrama 5*, se efectúa un movimiento de giro haciendo perno sobre un pie hacia el defensor. Esta técnica elimina un inútil combate para la posición. Cuando corta flash desde el lado débil, el poste debe intentar cerrar el espacio que le sepa-

ra del defensor. Si no lo consigue, el poste se colocará para recibir un pase lob ya que el defensor lo estará marcando frontalmente. La recepción del pase lob es posible fijando al defensor con la cadera y situando los pies en línea con el balón y la canasta, *diagrama 6*. Ambas manos están arriba preparadas para recibir un pase o para prevenir faltas por empujones. El poste debería mirar hacia la línea de fondo de forma que la ayuda sea más difícil de efectuar. El atacante debe aflojar la presión y deslizarse hacia canasta en el momento en que el balón se encuentra por encima de su cabeza.

Si se puede coger ventaja, *diagrama 7*, utilizar una técnica "slash" (corte) para superar al defensor. Hay que colocar la mano exterior contra el flanco del rival, llevar el brazo interior por encima del anticipo del defensor y situar vuestro pie interior delante del suyo para tomar posición entre el defensor y el balón.

Quiero resumir los errores más comunes en la toma de posición en el poste bajo.

a) el jugador no se deja "ver" y no ocupa espacio de cara al balón; ello facilita la labor de la defensa.

b) el jugador no debe estar más agachado que el defensor. Debe estarlo después de haber recibido el ba-

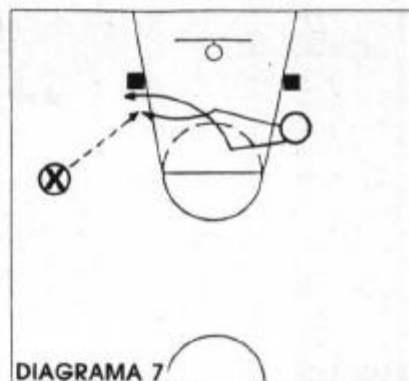


DIAGRAMA 7

lón o cuando efectúa el propio movimiento.

c) el jugador arrastra un pie en el área en lugar de acercarse al balón con ambos pies. Por ello independientemente de cómo se le marca, sólo puede salir en la dirección del pie de remolque.

2) Los movimientos básicos

Para mayor comprensión explicaremos el trabajo de pies en el lado izquierdo del área. Los movimientos son:

- A) deslizamiento de potencia
- B) gancho en salto
- C) movimientos de cruce
- D) "baby" gancho

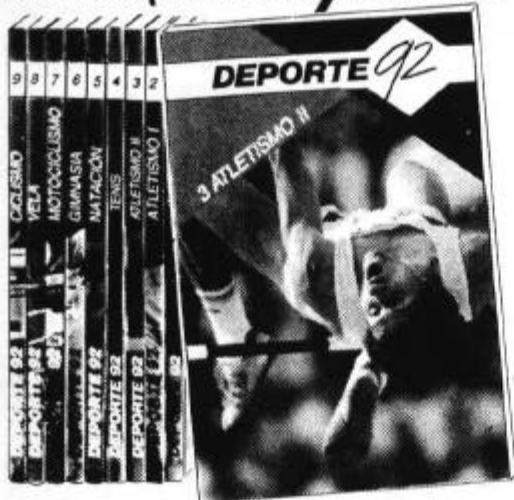
Deslizamiento de potencia: se utiliza cuando el defensor marca por detrás a mitad de la parte superior, *diagrama 8*. Los puntos a destacar son:

DEPORTE 92

Y no te quedes olímpicamente en blanco

TODO SOBRE
CADA DEPORTE
SÓLO POR 600 ptas.

- N.º1 BALONCESTO
- N.º2 ATLETISMO I
- N.º3 ATLETISMO II
- Esta semana en quioscos y librerías
- N.º4 TENIS
- N.º5 CICLISMO
- N.º6 NATACIÓN
- N.º7 GOLF
- N.º8 VELA I



E 92 EDITORIAL 92 S.A.
Industria 211, entlo. 4.^a
08026 Barcelona T. 347 28 21

SUSCRIPCIÓN PARA 10 VOLÚMENES

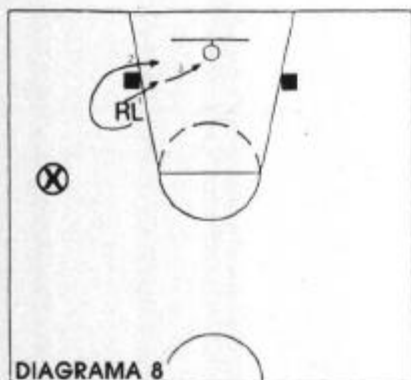
Oferta especial para asociados
a la AEEB
PVP. 6.000 pts. P. Asociados: 4.800 pts.

Deseo recibir en mi domicilio los 10 primeros títulos de la colección *DEPORTE-92*

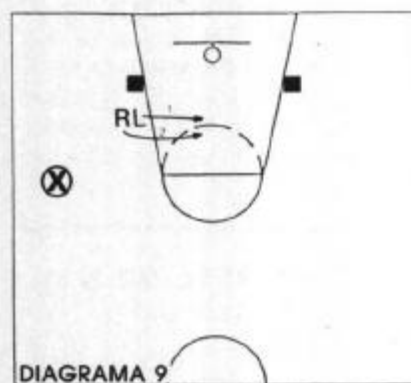
Nombre: _____
Tel.: _____ N.º Asociado: _____
Domicilio: _____
Localidad: _____ D.P.: _____

Por lo que adjunto talón nominativo
ó Giro Postal 4.800 pts.

Con el primer envío recibiréis una camiseta de *DEPORTE-92*

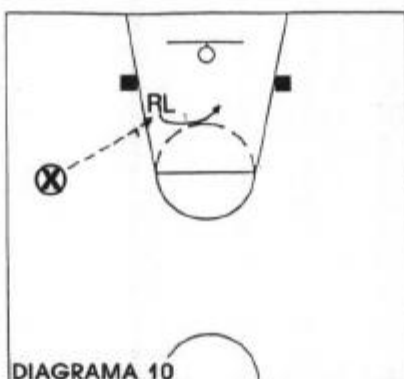


- 1) enganchar el defensor con el pie derecho (drop step).
 2) el movimiento de drop-step y el bote con la mano derecha se efectúa simultáneamente.
 3) vuestra cabeza termina bajo el brazo del defensor; poner vuestra nariz sobre el balón.
 4) fijarse que el segundo paso vaya más allá del drop-step.
 5) los pasos dos y tres se efectúan como en una acción de deslizamiento.
 6) tirar el balón con vuestros hombros en línea con el tablero.

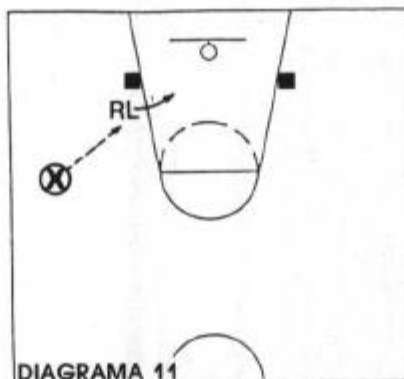


- Gancho en salto: (jump hook)**, se utiliza cuando el defensor marca a mitad de camino o por detrás, *diagrama 9*. Puntos a destacar:
- 1) enganchar el defensor con el pie izquierdo.
 - 2) movimiento de drop-step y bote con la mano izquierda simultáneamente.
 - 3) el bote se efectúa por delante en el drop-step.
 - 4) la cabeza bajo el brazo del defensor con la nariz encima del balón.
 - 5) estar en una posición perpendicular a la canasta con vuestros pies.
 - 6) agacharos hacia la canasta e intentar un tiro a tablero.
 - 7) protegerse con el brazo izquierdo.

Hay posibilidad de realizar un gancho directo cuando el poste recibe en el área en un corte flash. No hace falta botar, *diagrama 10*.



- "Baby" gancho:** se utiliza cuando el defensor marca por detrás o por la mitad, por la parte baja *diagrama 11*. Puntos a destacar:
- 1) empujar con el pie opuesto a nuestro paso.
 - 2) agacharos siempre hacia canasta y nunca lejos de la misma.
 - 3) la punta del pie en el drop-step hacia el interior.
 - 4) llevar a cabo una acción de protección del balón con el brazo que no se utiliza en la acción de tiro.
 - 5) es fundamental el equilibrio del cuerpo. Un drop-step demasiado largo o demasiado corto nos desequilibrará el tiro.
 - 6) extensión completa del brazo que tira y de la muñeca; hay que seguir el tiro de la forma apropiada.
 - 7) una de las ventajas de este movimiento es la eliminación de cualquier bote.

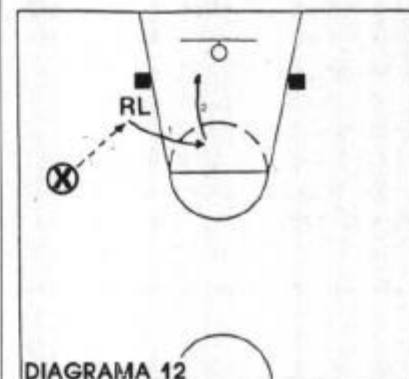


- Movimientos de cruce:** se utiliza cuando el defensor está detrás, *diagrama 12*. El movimiento de cruce se prepara con el giro y el consiguien-

te tiro en suspensión. En ataque, el poste puede verse obligado a realizar este tiro para obligar a la defensa a marcarle correctamente. Por ello, el poste sólo realiza este tiro para dicho fin. Nosotros no queremos que el poste tire mucho porque no es su especialidad, sino que vaya a canasta utilizando uno cualquiera de los movimientos que domina.

El movimiento de cruce es el único que no inicia con un buen drop-step en la dirección del movimiento. Empieza con un giro perno hacia el área. Puntos a destacar:

- 1) no es necesario botar.
- 2) el primer paso es la realización de una buena finta. El balón se lleva de la posición inicial (el pecho) a la altura de la oreja y lejos del defensor y luego de vuelta a la posición inicial.
- 4) si no se lleva el balón de nuevo hacia el centro, se puede acabar chocando con el balón sobre el defensor en la tentativa de cruzarme sobre el mismo.



- 5) si el defensor retrocede en la finta, entonces hay que tirar en suspensión.
- 6) hay que cruzar y dejar atrás al defensor en el segundo paso y después doblarse hacia canasta en la acción de tiro.
- 7) saltar empujando con ambos pies.

A partir de aquí se pueden combinar movimientos para jugadores con más capacidad técnica, como cruzar para el gancho en salto o la finta de cruce para un drop-step al revés.





LA ZONA PRESS 2-2-1

Por **TIM SWEENEY** (Coach Lakewood High School)

A lo largo de los últimos años como entrenador a todos los niveles he tenido la oportunidad de ver muchos tipos de defensas presionantes. Y todas han conseguido buenos éxitos. También nuestra zona 2-2-1 ha tenido bastante éxito y esto es debido, en primer lugar, a algunas diferencias con respecto a la tradicional zona-press 2-2-1.

Estas diferencias son:

Nuestros jugadores (4) y (5) —los hombres altos— juegan delante en nuestro pressing. Deben presionar al reboteador o quien tiene que recibir el saque de fondo o de banda. Obligan el juego hacia los laterales. Pueden también anticipar los saques.

Los jugadores (1), (2) y (3) están en las posiciones posteriores. Ello impedirá la posibilidad de pases largos y nos da la normal cobertura defensiva frente al contraataque rival.

Nosotros presionamos también so-

bre los tiros fallados de la misma forma que sobre las canastas realizadas. El presionar sobre los tiros fallados crea muchos problemas al equipo contrario.

Posición en el campo, diagrama 1. El número (1) es el escolta más rápido. Número (2), el escolta tirador. Número (3), ala pequeña. Número (4), ala alta. Número (5), el pivot.

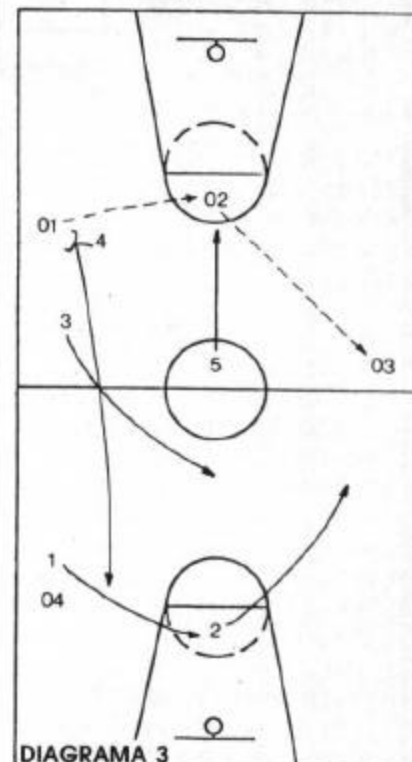
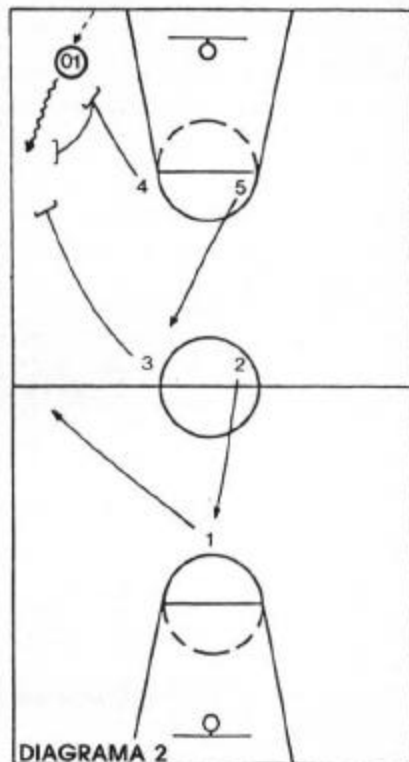
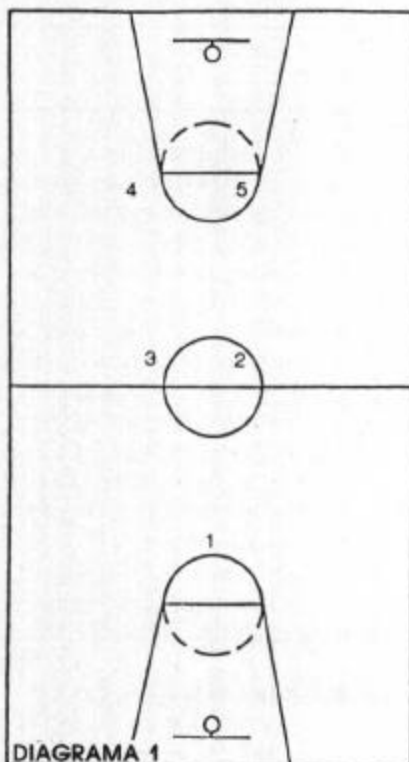
Forzar hacia un lado, diagrama 2. El número (4) presiona el balón, obligando a que el mismo vaya largo por el lateral. El número (3) espera y luego sube para realizar el 2c1 al balón. El número (1) hace una rotación hacia el potencial receptor más cercano al balón intentando recuperar la pelota. El número (5) baja hacia el centro del campo en un movimiento de contención, y el número (2), hace una rotación hacia atrás para cubrir la canasta.

Giro del balón, diagrama 3. Los nú-

meros (3) y (4) hacen el trap sobre (01); éste pasa a (02) y (3) se mueve por el lado contrario. El número (5) sale a presionar a (02), uno contra uno. El número (2) sube para cubrir el posible pase a (03). El número (1) retrocede de nuevo para cubrir nuestra canasta. El número (4) cumple una rotación hacia la línea posterior cuando el balón va a (03).

Penetración por el centro, dribling, diagrama 4. Los números (4) y (5) intentan perseguir a (01) para tocar el balón hacia (2) y (3). Estos, si no reciben el balón, saldrán para parar al botador. El número (1) protege la canasta.

Penetración por el centro, pase, diagrama 5. El número (2) intenta anticipar el pase y si éste se efectúa, hace labor de contención 1c1. El número (3) retrocede en la última línea hacia donde está situado un jugador rival. El número (4) también retrocede



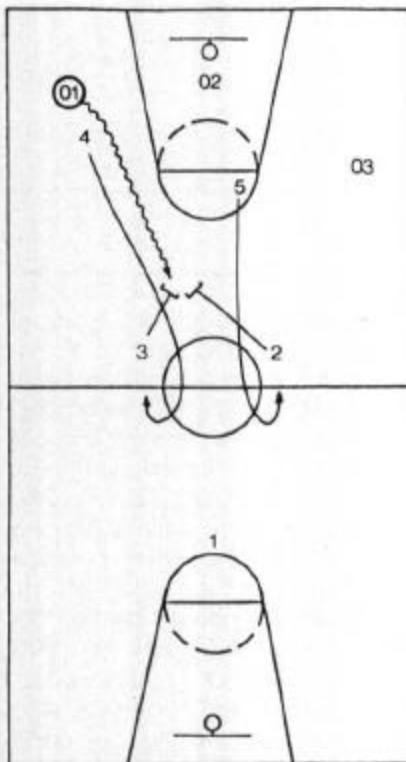


DIAGRAMA 4

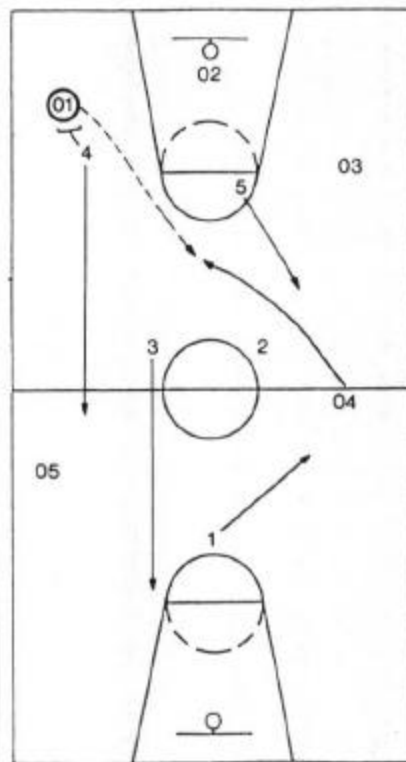


DIAGRAMA 5

para cubrir otro jugador. El número (5) retrocede a nivel del balón buscando otro rival. El número (1) puede subir pero su responsabilidad sigue siendo la de cubrir nuestra canasta.

Ideas importantes: 1) siempre presionar sobre el balón, manos preparadas; 2) no hacer un trap cuando el balón está en el centro del campo, sino realizar un 1c1; 3) anticipar los pases, mirar los ojos de quien efectúa el pase; 4) buscar los trap en los laterales; 5) presionar a distintos niveles (todo campo, 3/4, 1/2, siempre con las mismas reglas). El balón puede ser anticipado en los saques para crear más confusión entre los rivales.

Porqué presionar: 1) provoca un mayor número de balones perdidos; 2) condiciona atléticamente vuestro equipo; 3) no se pitarán todas las faltas, presión constante; 4) sirve como equilibrante frente a equipos más altos y más fuertes. Les obligamos a jugar a todo campo; 5) es divertido, los jugadores aprecian este ritmo de juego.



PASSING GAME

Por **TOM STEWART** (assistant Coach Utah State University)

Este es un ataque creado para aprovechar el talento de todos nuestros jugadores. Nosotros creemos en la enseñanza a nuestros jugadores de cómo leer la defensa y cómo reaccionar a todos los movimientos y bloqueos.

1) ¿Por qué el passing game?

- a) es un ataque de equipo que sirve para construir el trabajo y el orgullo del equipo.
- b) produce tiros con buenos porcentajes, un juego de equipo equilibrado y una buena posición de rebote.
- c) es una continuación que complementa nuestro "running game".
- d) crea oportunidades de anotar para los cinco jugadores.
- e) permite a los jugadores libertad total para aprovechar los errores de

los respectivos defensores.

f) requiere movimiento constante del balón y de los jugadores.

g) el principal objetivo es el de conseguir buenos tiros.

2) Las reglas del passing game

A) Pensar en el pase; efectuar pases fuertes y rectos y lejos de los defensores.

B) Los jugadores deben moverse cada vez que se realiza un pase, nunca estar parados.

C) No seguir el propio pase, cortar hacia canasta. Utilizar un corte libre o un bloqueo por detrás. Bloquear en profundidad o alejándose. La mayoría de las veces el pasador se aleja para ir a bloquear.

D) Eliminar el uso indiscriminado del dribling: 1) botar para adelantar el balón desde nuestro medio cam-

po defensivo; 2) botar para mejorar los ángulos de pase (no más de tres botes); 3) botar para penetrar hacia canasta (no más de tres botes). El dribling se limitará a estas tres situaciones.

E) Los cortes: 1) dos tipos de movimientos, a) para abrirse para un tiro o un pase, b) para utilizar un bloqueo; 2) utilizar un corte en "V" para librarse del defensor y recibir un pase o tirar; 3) utilizar un corte en "V" para llevar a vuestro defensor encima de todos los bloqueos.

F) Efectuar y recibir bloqueos. 1) dos tipos de bloqueos: a) vertical, en profundidad hacia la línea de fondo campo; b) horizontal, a través del área de tres segundos. 2) el bloqueador lee la posición defensiva para llevar el bloqueo con la justa angula-

ción; 3) el cortador debe ayudar al éxito del bloqueo efectuando un corte en "V". La cosa más importante es el sincronismo entre quien lleva el bloqueo y el jugador en corte que lo recibe.

G) Selección de tiro. 1) hay que saber cuáles son nuestras áreas de tiro; 2) no tirar lejos de estas posiciones; 3) hay que disciplinarse hasta el punto de que tenemos que realizar exclusivamente buenos tiros. No tener prisa y tirar fuera de equilibrio; 4) el passing game da la oportunidad a todos los jugadores de anotar.

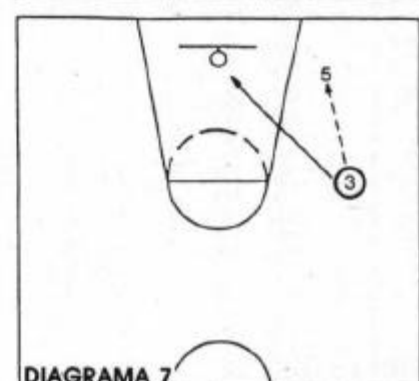
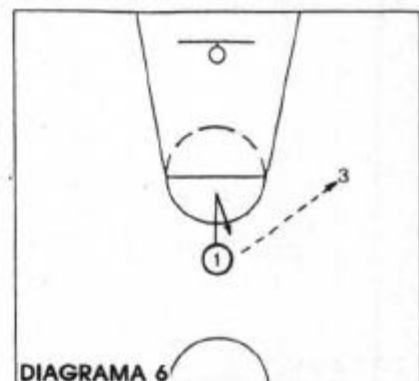
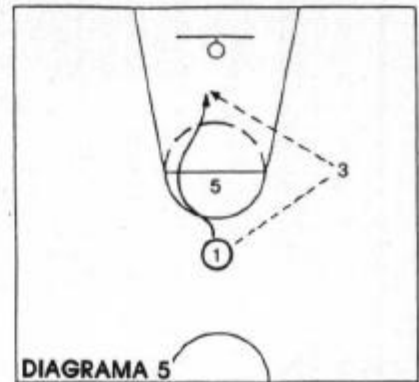
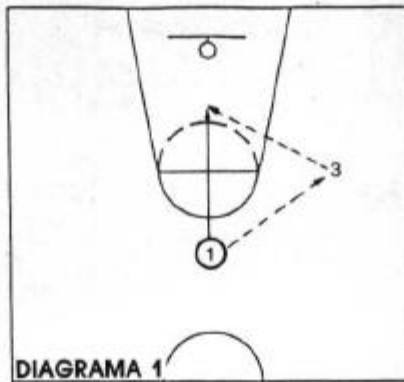
H) Reglas de los jugadores en el perímetro. 1) no efectuar nunca dos cortes consecutivos en la misma dirección; 2) mirar adentro para bloquear. Cada vez que se efectúa un pase desde la posición perimetral, mirar hacia la línea de fondo para aprovechar mejor los bloqueos; 3) crear siempre espacio; 4) eliminar la utilización del dribling contra la defensa individual con la excepción de las tres reglas básicas del punto D; 5) los principios básicos de los bloqueos se aplican a todos los jugadores del perímetro; 6) los jugadores del perímetro son responsables del movimiento del balón y de los jugadores; jugar siempre mirando hacia la canasta.

I) Reglas para el pivot. 1) El pivot siempre está en el poste alto; 2) el poste alto por el lado del balón: a) mantiene la posición dos segundos, b) se desliza hacia abajo en el lado del balón, c) se va al lado contrario del balón para bloquear para el poste bajo, d) puede salir y bloquear por detrás a un jugador del perímetro. 3) El poste bajo en el lado contrario del balón: a) puede recibir el bloqueo del poste alto o de un jugador del perímetro lejos del balón, b) cuando el jugador es el único pivot se mueve de la posición de poste bajo a la de poste alto, c) el poste bajo gira hacia canasta cuando hay un pase al poste alto, e intenta recibir el pase, d) bloqueo ciego en el lado del balón cuando éste es cambiado de lado: bloqueo horizontal.

3) Puntos a destacar

A) Más veces conseguimos cambiar de lado al balón, mejor será nuestra selección de tiro.

B) Un jugador egoísta o con poca

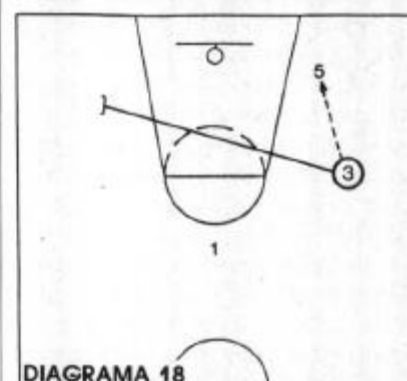
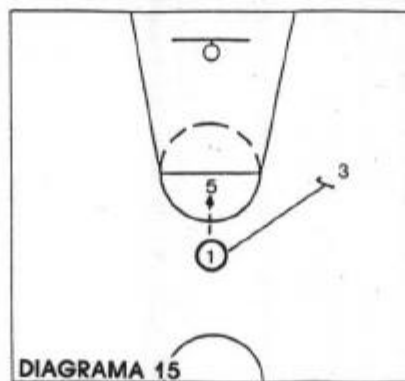
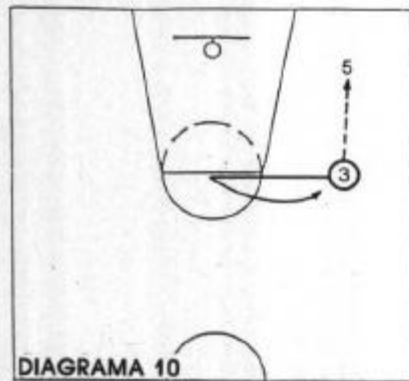
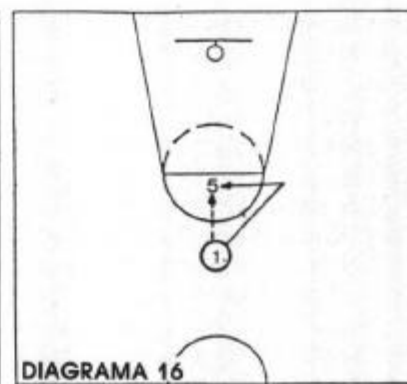
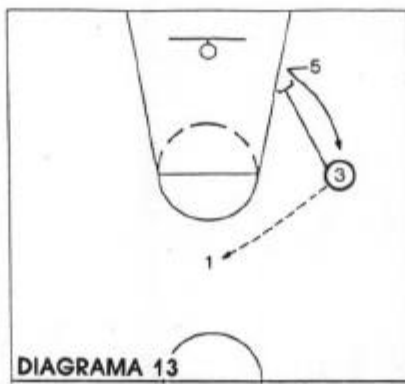


voluntad de trabajar duro, estropeará el "tiempo", o sea el ritmo del movimiento bajo control, y la continuidad de vuestro passing game.

C) Conseguir buenos ángulos para vuestros bloqueos. Quien recibe el bloqueo tiene una responsabilidad

mayor debiendo adecuar su defensor al bloqueo que llega.

D) Después de haber realizado el bloqueo, mirar dentro para ver si hay un tiro y entonces ir al rebote. Recordar que el bloqueo defensivo del rebote es más difícil contra un ataque



de la defensa.

G) No forzar a tirar fuera de equilibrio.

H) Luchar para conseguir un buen tiro. Un objetivo puede ser alcanzar un 50% de promedio todo el equipo.

Opciones desde la posición de uno (base)

Después del pase y con la misma serie por ambos lados.

- Da y vas: pase y flash, *diagrama 1.*
- Pase, finta de bloqueo indirecto y corte flash, *diagrama 2.*
- Pase y bloqueo indirecto, *diagrama 3.*
- Pase, bloqueo indirecto y volver a la posición inicial, *diagrama 4.*
- Pase y utilización de un bloqueo ciego del poste alto, *diagrama 5.*
- Finta de corte flash y retroceder



para encontrarse un pase para una posible oportunidad de tiro ("flare"), *diagrama 6.*

Opciones desde el ala

- Después del pase en ángulo:
- Da y vas: pase y corte flash, *diagrama 7.*

en movimiento.

E) Seguir trabajando lejos del balón. Es una manera para llegar a ser un buen jugador de passing game.

F) No dar indicaciones sobre el movimiento de salida del bloqueo, hay que reaccionar al movimiento

- Pase, finta de bloqueo y corte flash, *diagrama 8*.

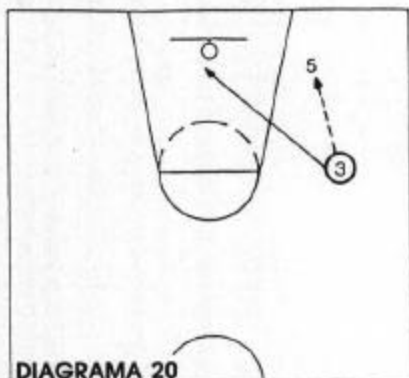


DIAGRAMA 20

- Pase y bloqueo indirecto, *diagrama 9*.
- Pase, bloqueo indirecto y volver, *diagrama 10*

- Pase y ocupar la posición de (1), *diagrama 11*.

Opciones después de un pase ala-base

- Pase, flash y (5) sustituye en el puesto de (3), *diagrama 12*.
- Pase y bloqueo en profundidad, *diagrama 13*.
- El ala utiliza el bloqueo por detrás del poste, *diagrama 14*.

Opciones después del pase al poste

- Pase y bloqueo lejano para el ala, *diagrama 15*.
- Pase, finta de bloqueo y movimiento "flare", *diagrama 16*.
- Pase, bloqueo para el base y sustituir, *diagrama 17*.
- Pase y bloqueo para el ala, *diagrama 18*.
- Pase y bloqueo para el poste alto, *diagrama 19*.

- Pase y corte flash hacia canasta, *diagrama 20*.

Opciones después de bloquear

- Bloquear y sustituir.
- Bloquear y girar.
- Bloquear y corte flash.
- Bloquear y abrirse.
- Bloquear y continuar a bloquear en profundidad.
- Bloquear y llevar un doble bloqueo.

Opciones después de ser bloqueado

- Corte flash directo hacia canasta
- Pasar por encima del bloqueo y corte flash.
- Pasar por encima del bloqueo y corte flash.
- Llenar la posición que queda libre.
- Abrirse hacia el balón.



LA ZONA 2-3: ALGUNAS VARIANTES

Por **LLOYD K. WINSTON** (Coach Emory University)

La defensa básica hoy en día es la 2-3. Probablemente no hay ningún entrenador en el mundo que no haya usado este tipo de zona, ni ningún jugador que la haya jugado. Actualmente la 2-3 es una defensa tan básica para los equipos que nosotros, como entrenadores, tenemos tendencia a creerla demasiado simple y a subvalorar cuando intentamos buscar una ventaja para nuestra defensa. Si estuviéramos capacitados para añadir unas variantes a la 2-3 básica, estoy seguro que se lograría crear una potente arma defensiva que no se limitaría a controlar el área cercana a la canasta. Se podría lograr este objetivo con, a) colocando los jugadores en posiciones diferentes y/o, b) cambiar el rol de cada posición defensiva; de esta forma conseguiremos que el ataque se preocupe de nuestra defensa y la estudie para buscar nuevas soluciones ofensivas.

Uno de los ajustes más fáciles es sin duda el de la posición de los juga-

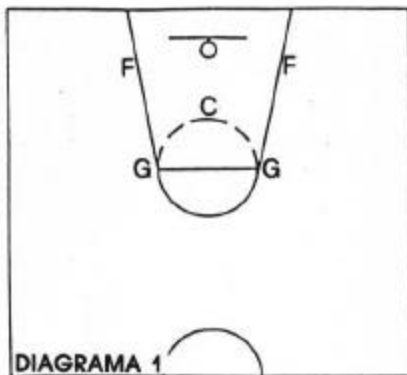


DIAGRAMA 1

dores. Tradicionalmente la 2-3 previene los dos bases/escoltas delante, en la racional tentativa de ser más rápidos para marcar dos, tres o hasta cuatro atacantes de perímetro y lograr recuperar algún balón, *diagrama 1*.

Probemos a cambiar uno de los dos con un ala. Idealmente detrás irá el escolta más fuerte y agresivo, y delante el ala más activo, más rápido y dúctil porque, como el escolta que sustituye, tendrá mucho terreno por cubrir, *diagrama 2*.

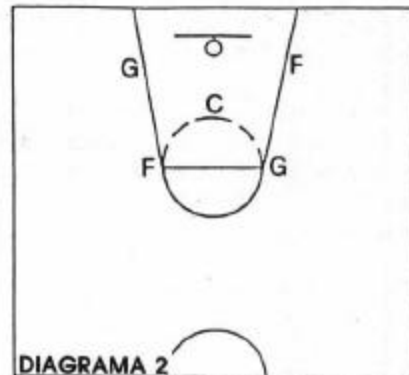


DIAGRAMA 2

Cambio escolta-ala

El poner delante un ala y detrás un escolta presta una nueva dimensión a nuestra zona. Ante todo los atacantes del perímetro deben tirar contra un defensor más alto que el anterior. Ello puede significar: a) tapones, b) tiros fuera del radio normal del atacante, c) tiros forzados.

En segundo lugar los atacantes del perímetro deben pasar el balón cerca de un defensor con brazos más largos y por ello los pases al poste alto, a los jugadores en corte flash o

lobs son más difíciles de efectuar y más fácilmente interceptables.

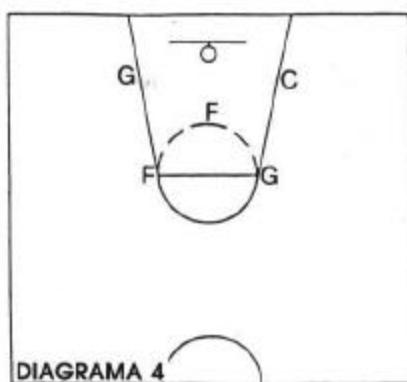
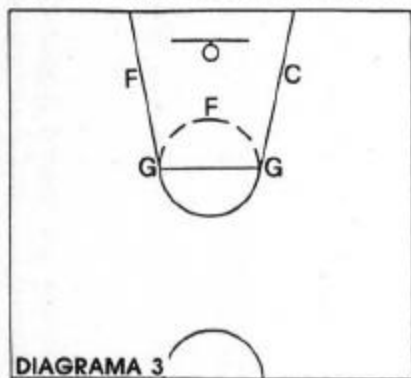
La tercera consideración es que al poner un escolta alto en la línea de fondo, hemos conseguido: a) un jugador rápido y con buenos reflejos que puede crear problemas a los tiradores de las esquinas y al poste bajo, y b) un reboteador de más en la zona defensiva, ya que el escolta tiene que bloquear un ala o un pivot, mientras nuestro alero bajará al rebote desde la zona de tiro libre con buenas perspectivas de control de rebote.

Otro beneficio es que se podría aguantar más tiempo en pista a nuestro ala que normalmente hace más faltas personas. Jugando delante, donde debe defender trabajando con los pies, el ala no debería cometer aquellas faltas que usualmente provoca el juego de contacto bajo los aros.

Cambio ala-pivot

En la alineación básica, la zona 2-3 coloca al pivot en el centro donde se espera que utilice su cuerpo para cubrir el área y su altura para alterar los tiros. Muchas veces también utilizamos esta forma de colocación porque necesitamos disfrazar nuestra ausencia de velocidad en nuestro hombre alto y lo colocamos en una posición donde debe cubrir poco terreno.

La variante es colocar a nuestro ala más activo, no importa la altura. Esta adecuación de la zona ofrece distintas ventajas. Ante todo nuestro alero más agresivo puede utilizar su velocidad y su agresividad para aguantar faltas de ataque y para cerrar quien intenta un corté flash. En segundo lugar tendremos al pivot en posición de ala donde: a) puede utilizar sus largos brazos para impedir



pases interiores al pivot, b) atemorizar a los tiradores de esquina, y c) interceptar pases bombeados.

Además una similar colocación de los jugadores puede hacer caer al ataque en la tentación de forzar los pases interiores, una tentativa que podría alejarlo de su movimiento normal de ataque. El diagrama 3 muestra un cambio ala/pivot con una línea frontal de dos escoltas; el diagrama 4, el mismo ajuste pero con una primera línea con base y ala.

3-2, 2-3 combinación

Otro medio para facilitar a nuestra defensa 2-3 una ventaja sobre el ataque puede ser el de iniciar con una alineación 3-2 y después, siguiendo cualquier regla que vosotros podáis establecer, pasar a la 2-3 y mantenerla.

Las formas más comunes de pasar de la 3-2 a la 2-3 son: a) hacer bajar el ala del lado débil hasta el fondo una vez que el balón haya llegado a la altura del tiro libre; b) hacer que baje el ala en el lado fuerte cuando el balón se desplaza en dribling o está en una esquina; c) hacer bajar el hombre del centro al poste bajo en el lado fuerte cuando el balón se mueve del hombre punta a los aleros o a las esquinas, diagramas 5, 6 y 7.

Frecuentemente los equipos utilizan ataques con ligeras modificaciones según los tipos de zona a las que se enfrentan. Cuando, quien ataca, ve una zona 3-2, se prepara para hacerlo con los movimientos apropiados. Pero cuando después de un pase o dos, nuestra zona se ha convertido en 2-3 resulta que: a) muchas veces el ataque se encuentra incapaz de realizar los pases que tendría que hacer si la defensa fuera una 3-2. b) la confusión lleva a perder balones, o en el



peor de los casos, c) deben reorganizarse para atacar la 2-3.

Hay muchas reglas que se pueden utilizar para establecer cuando pasar de la 3-2 a la 2-3. Se puede cambiar en el primer pase o en el segundo. O después del primer cambio de lado o en cualquier situación que se decida, pero al margen de todo ello, la razón de la regla a utilizar debe ir en función de la fuerza o de la debilidad defensiva de vuestro equipo así como de las formas de ataque del rival.

Esta combinación es más efectiva cuando nuestro equipo entrena y juega la 3-2 y la 2-3. Esto nos permite hacer las combinaciones que creamos oportunas y conseguiremos que los ataques pierdan más el tiempo en fijarse en lo que hace nuestra defensa, que en preocuparse de meter canasta.



LA DISCIPLINA EN EL TIRO

Por **JOHN HURLEY** (Coach Cincinnati Technical College)

Para poder tener éxito en la explicación de la disciplina de tiro a los jugadores, los entrenadores deben estar capacitados para explicar el por qué es tan importante mantener esta disciplina si se quiere tener éxito. Las ideas básicas que apoyan mi filosofía de disciplina son:

1) Es cierto que muchos jugadores son buenos tiradores de lejos, pero nosotros creemos que cualquier jugador puede ser un buen tirador en el área más cercana a canasta con buenos porcentajes de realización.

2) El jugar a basket no significa situación de igual oportunidad. Hay jugadores que deben ser pasadores; otros, reboteadores, y algunos, tiradores.

3) Ganar o perder se reduce al número de veces que vuestro equipo logra entrar en posesión del balón y a la eficacia en el tiro.

4) La anotación y el tiempo que queda de juego es muy importante en la ciencia de la disciplina de tiro.

5) Hay que entender que el tiro de tres puntos es un arma formidable, pero no hay que abusar de ella.

Nuestra definición de un buen tiro ha sido estructurada en nuestra filosofía de disciplina de tiro. Vuestros jugadores deben tener claro lo que vosotros entendéis por disciplina de tiro. Hay que tener cuidado que no confundan esta definición de buen tiro, con "no tirar".

Las características de un buen tiro son:

1) No estar marcados (sin presión defensiva).

2) Hacerlo en el radio correcto de tiro.

3) En equilibrio.

El método más fácil para determinar la selección de tiro es realizar un test con los jugadores en los entrenamientos. Nosotros lo hacemos de la siguiente forma:



1) Todos los jugadores prueban de distancias entre 5 y 7 metros.

2) Deben realizar el 65% de tiro sin estar marcados.

3) Cada jugador debe demostrar al entrenador que puede tirar en los entrenamientos.

El uso de estadísticas para los tiros es muy importante en la determinación de la selección de tiro. En la práctica nosotros anotamos todos los tiros efectuados en los entrenamientos y en los partidos. Además en pre campeonato hacemos unas marcas

en la pista durante los entrenamientos para aprender bien las diferentes distancias.

Puntos de enseñanza

1) Recordar que ganar una falta es tirar tiros libres, tiros con altos porcentajes de realización.

2) Recordar que siempre hay tiempo para tirar de fuera.

3) Hacer que llegue el balón dentro del área cada vez que sea posible.

4) Saber cuando no tirar resulta tan importante como saber cuando tirar.

5) Tirar únicamente cuando somos conscientes de que no hay un compañero desmarcado con un tiro más fácil a su disposición.

6) Tirar únicamente cuando separamos que tenemos una buena cobertura del rebote.

7) Una mala selección de tiro puede llevarte a la derrota.

8) Recordar que factores psicológicos y fisiológicos pueden influir en el tiro.

9) Estudiar vídeos y mostrar a los jugadores los buenos tiros y los malos tiros.

10) Hacer únicamente buenos tiros no quiere decir necesariamente realizar menos puntos.

11) Realizar un mal tiro debe siempre tener un castigo por parte del entrenador.

En resumen, quisiera destacar tres puntos importantes en la disciplina del tiro. Uno: cualquiera que sea vuestro sistema ofensivo, conocer la posibilidad matemática mejor de ganar, enseñando a vuestro equipo una correcta disciplina de tiro. Dos: desarrollar vuestro ataque a través de los conceptos de disciplina de tiro para conseguir que vuestro equipo tenga una mayor eficacia en cada posesión de balón. Tres: recordar que el término utilizado para el tiro es: "disciplina".



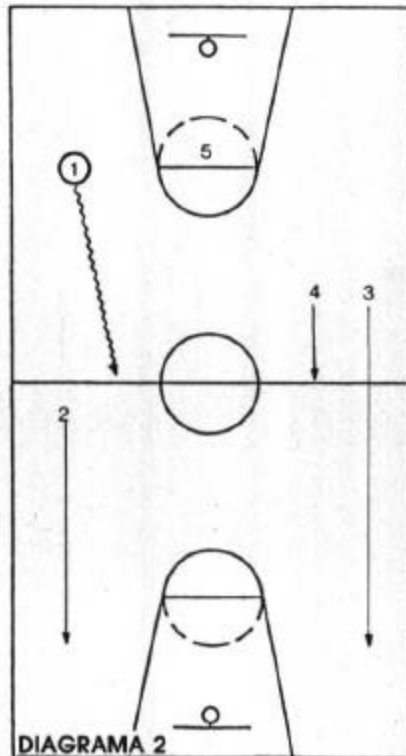
ADECUA TU CONTRAATAQUE

Por **GARY EDWARDS** (Coach Baptist College)

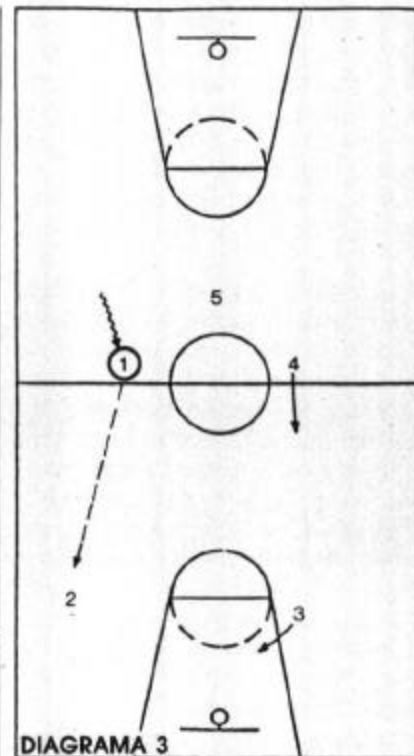
Pocos entrenadores pueden permitirse el lujo de coger a jugadores que se amolden perfectamente a un determinado estilo de juego. La mayoría de los equipos de high school y junior school deben jugar con lo que tienen. Algunos entrenadores no se conforman y quieren adecuar a sus jugadores a "su" sistema, cuando podría ser mucho más ventajoso adecuar el "sistema" a los jugadores.

El contraataque del Baptist College es un ejemplo. En los últimos cuatro años hemos ganado 79 partidos utilizando este contraataque, pero cada año ha tenido aspectos distintos y cambiará también en la presente temporada. El contraataque, pues, se adecúa a los jugadores que tenemos a disposición.

Nosotros comenzamos el contraataque sea después de canasta realizada que tras un error del rival. En el tiro fallado, el base en punta (1) es responsable de estar a la altura del tiro libre en el lado del balón para la apertura. Tras canasta realizada, (5) efectúa siempre el saque de fondo sacando literalmente el balón de la red y corriendo hacia el lado derecho de la línea de fondo campo, con (1) a la altura del tiro libre en el lado derecho. Es importante que el otro hombre alto, (4), flote por detrás en el lado débil como recurso en caso de necesidad (presión), *diagrama 1*.



Una vez efectuado el saque de fondo, el escolta, (2), y el ala pequeña, (3), corren abiertos por los laterales; (1) escoge un lado y lleva el balón por ahí, *diagrama 2*. Es a partir de aquí que podéis fijaros en los jugadores a disposición y adecuar a sus características vuestro contraataque. Supongamos que (2) sea un gran atleta con capacidad creativa; entonces lo que haremos es que le lle-



que el balón antes y creamos espacio libre, *diagrama 3*. Si es un buen tirador pero no un gran driblador, se puede: a) esconderlo hasta la línea de fondo, *diagrama 4*; b) hacer que vaya al poste bajo y luego salga flash, *diagrama 5*; y c) que cruce con (3), *diagrama 6*.

Mientras bajamos a lo largo del campo en nuestro contraataque inicial, si vuestro (4) es un buen atleta

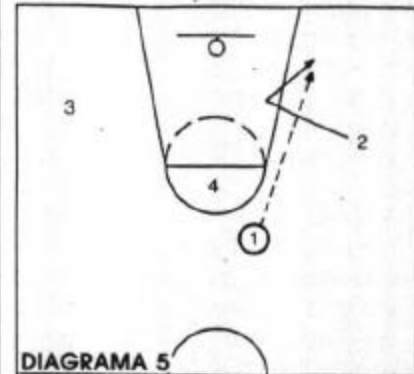




DIAGRAMA 6

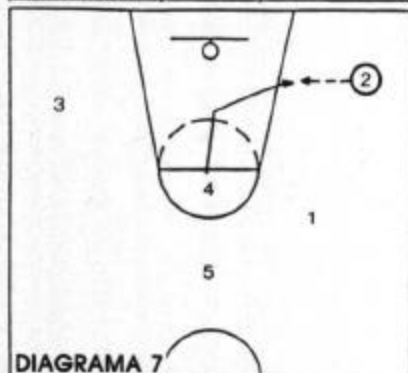


DIAGRAMA 7

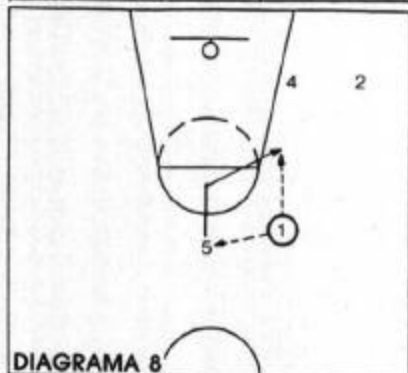


DIAGRAMA 8

que puede recibir y anotar, entonces lo que queremos es que llegue pronto para conseguir alguna canasta fácil. Si no recibe el pase de (1), corta por el lado del balón cogiendo posición en el poste bajo, *diagrama 7*. Si (4) no puede anotar espalda a canasta, otra alternativa es que se cruce con (3).

El (5) normalmente suele ser el trailer en el contraataque inicial, y si es un buen tirador intentaremos que llegue en la esquina superior del área para un buen tiro. Si es un buen pasador, colocarlo en medio, *diagrama 8*.

Si no conseguimos nada en el lado del balón, entonces queremos cambiar de lado. Lo conseguiremos con un pase o botando, *diagrama 9*. Nuestro poste bajo —normalmente (4)— seguirá el balón, *diagrama 10*.



Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

Profesores:

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



Temas:

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



Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

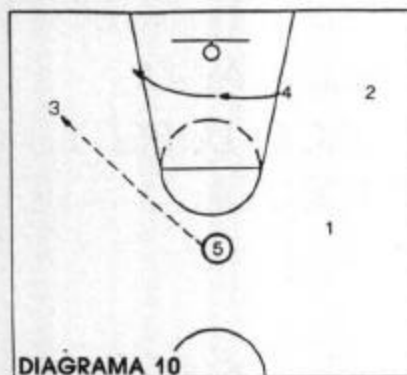
Pedidos contrarrembolso a A.E.E.B., Jorge Juan, 82, 5.º 1.º, 28009 MADRID



TOTAL 132 páginas.

Patrocina

AthletCare
Johnson-Johnson



Si estáis cambiando de lado el balón para que llegue a un tirador, (5) puede dirigir el balón directamente o si no queréis que (5) controle el balón, lo mandáis a bloquear bajo a (3), *diagrama 11*, y mientras (3) tira, (5) puede coger posición en el poste bajo.

En el contraataque original, (4) hubiera bloqueado para el corte de (3) hacia el poste bajo, *diagrama 12*.

Después de que (5) haya girado el balón, normalmente realizamos un

bloqueo por detrás para él, *diagrama 13*. Si queréis que (5) sea un jugador activo y que se mueva rápido, podemos hacer que vaya a bloquear bajo para (2), *diagrama 14*.

Una vez cambiado el lado del balón y visto el tipo de opción a disposición, entonces comenzamos nuestro ataque secundario. Al finalizar el contraataque es bueno tener un buen equilibrio en el campo y buenos espacios abiertos, y la habilidad de poder atacar sea contra indivi-

dual que contra zona.

Es importante, pues, conocer a los propios jugadores y adecuar vuestro sistema a sus puntos fuertes. No los coloquéis en posiciones en el campo donde tengan la posibilidad de realizar cosas que no son capaces de hacer. Al contrario, hay que darle la oportunidad de realizar las cosas que mejor saben hacer y así os daréis cuenta de como también aumentarán vuestras posibilidades de ser entrenadores ganadores.

JUEGO DE ATAQUE

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

En el baloncesto femenino cada vez más es frecuente la aplicación de defensas individuales muy agresivas a mitad campo o a todo campo. Esta evolución defensiva, sin duda interesante desde el punto de vista técnico, ha mejorado el espectáculo y el ritmo de juego, pero también ha puesto en evidencia muchos defectos individuales y de equi-

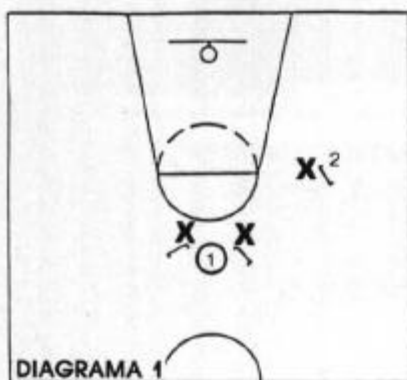
po en fase ofensiva. Esto se debe, según mi parecer, a dos motivos fundamentales:

a) dificultad de los bases y los escoltas de controlar y pasar el balón bajo presión.

b) el atacante, en el juego sin balón, no tiene mucha costumbre de "leer" la actitud defensiva.

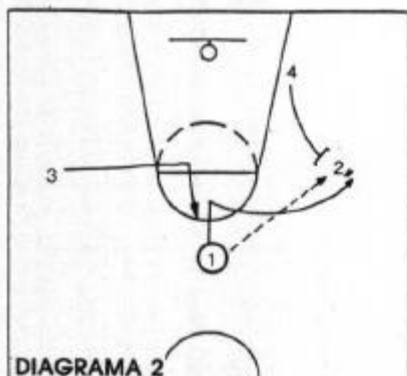
Resumo en estos dos aspectos las

dificultades en fase ofensiva, aunque estoy convencido que hay un notable margen de mejora en el juego de 1c1. Es útil, inicialmente, trabajar con los aleros y los jugadores del perímetro con ejercicios en los que estén sometidos a gran presión defensiva. Ello, para obligar a los atacantes a mejorar su habilidad con el balón sin perder de vista las otras fases del

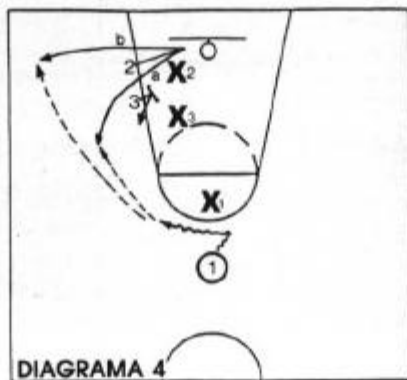


juego.

Presión sobre el balón: ejercicio *diagrama 1*. (1), con balón, es presionado por dos defensores y debe intentar pasar el balón a (2) que se desmarca para recibir y jugar 1c1.



Desmarque: *diagramas 2 y 3*. Jugadores alineados como en el *diagrama 2*. (1) pasa a (2) y juega "da y sigue"; (2) devuelve a (1) y corre a defender a (3); (4) pasa a defender a (1) y éste pasa a (3) y se desmarca para recibir. En este movimiento, (1) salta hacia el balón para obligar a su defensor (4) a anticipar, entonces, si se le impide el pase, juega fuerte una puerta atrás (b), luego delante de la defensa (c), para salir de nuevo fuera (d) y recibir de (3). Todos los movimientos deben ser fuertes y deci-

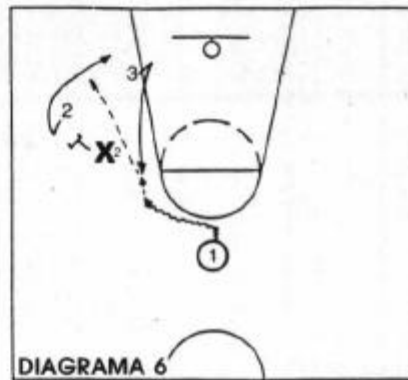


didios.

Ahora vayamos a analizar algunas situaciones de juego de 3c3 en un cuarto de campo, jugando con un stack bajo. Mientras (1) inicia el dribling para abrir líneas de pase, (2) inicia el movimiento de desmarque aprovechando el bloqueo de (3) — importante para quien aprovecha el bloqueo el llevar bajo la línea del bloqueo al propio defensor—. Cuando (2) sale del bloqueo debe "leer" la defensa ya que es la actitud de (2) que sugiere el mejor movimiento para el atacante, *diagrama 4*. Se pueden verificar tres situaciones de juego: a) si el defensor (X2) fuerza el bloqueo por delante, (2) hace un movimiento en rizo hacia el balón para recibir y jugar el 1c1 o un pase interior al pivot; b) si el defensor (X2) fuerza el bloqueo en medio, (2) recibe en la esquina para un buen tiro; c) si hay cambio sistemático entre (X2) y (X3), (3) toma posición hacia el balón para recibir y jugar un 1c1, *diagrama 5*.

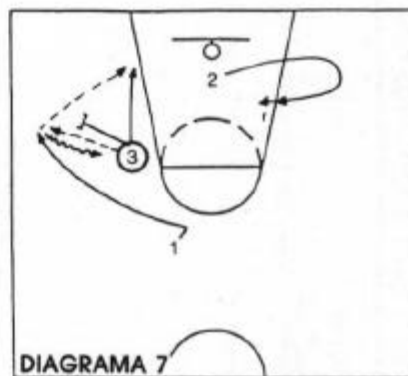


Movimiento de puerta atrás: muchas veces contra defensas que anticipan en exceso, es difícil dar el primer pase, entonces (3) corta fuerte hacia el poste alto para recibir, mientras (2) juega fuerte por detrás de la defensa y puede recibir un pase picado



para concluir a canasta, *diagrama 6*.

Movimiento de continuidad: Si (2) no recibe continúa el corte por el lado débil preparándose, en caso de tiro, para un rebote de ataque. (1) entra en el lado abierto, recibe y juega 2c2 con (3) que puede bloquear o cortar al poste bajo, *diagrama 7*.



Movimiento en dribling: Una maniobra alternativa a la anterior es la explicada en el *diagrama 8*. (1) entra botando por la izquierda, (2) toma posición en el poste bajo; si no recibe, (3) bloquea y coge posición hacia el balón. (1) tiene dos soluciones de pase. Cuando (2) aprovecha el bloqueo de (3), si (X2) se prepara encima del bloqueo para tener una



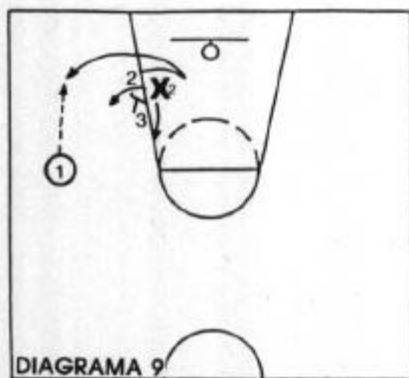


DIAGRAMA 9

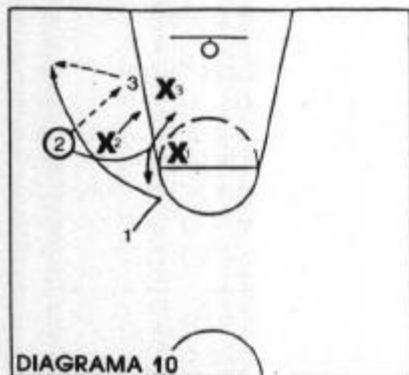


DIAGRAMA 10

buena situación de anticipo, (2) hace ver que quiere aprovechar el bloqueo normal, se va a la esquina para recibir y tirar o dar un pase interior, *diagrama 9*.

Cuando el balón llega al poste bajo (2), después de haber pasado, bloquea a (1) que, antes de recibir en la esquina, finta un corte hacia canasta. (2), después de bloquear, puede cortar hacia canasta o abrirse según la posición de la defensa, *diagrama 10*.

En caso de trap sobre el pivot de (X2) y (X3), (2) en lugar de bloquear, corta en medio del área para recibir, mientras (1) entra en el lado libre, *diagrama 11*.

Otra situación que se verifica frente a defensas que ralentizan la circulación del balón, es la explicada en el *diagrama 12*. Aquí, (1) pasa a (2) y cambia con (3); los defensores efectúan un cambio sistemático, entonces (2) pasa a (4) y (3) puede realizar una puerta atrás.



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

TRABAJO ESPECIFICO PARA BASES Y ALAS

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

Los ejercicios que a continuación se explican tienen como objetivo fundamental el de mejorar principalmente la rapidez de ejecución de los fundamentos —indispensables para poder jugar a alto nivel— y la capacidad de lectura del juego, acostumbrando a los jugadores a un correcto análisis de las situaciones que se verifican en la cancha para poder escoger las soluciones de juego más correctas para cada caso.

A) Mejora del dribling

Ejercicio 1, *diagrama 1*. Slalom con, como mínimo, cinco sillas y sucesivamente dos dribling largos y conclusión desde abajo. El slalom muy cerrado ha sido siempre uno de los mejores ejercicios para el control

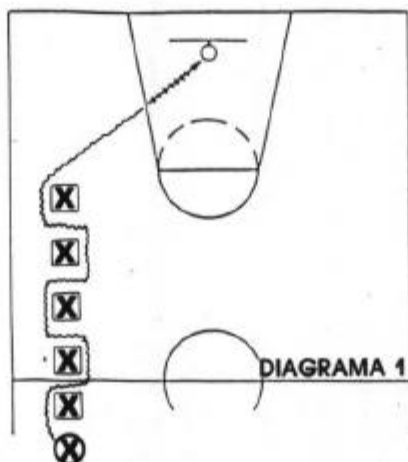


DIAGRAMA 1

del balón porque combina el movimiento de los pies —empujar sobre el exterior para ir rápidamente hacia la



DIAGRAMA 2

nueva dirección— al golpe de muñeca necesario para empujar lateralmente el balón con un movimiento seco. Además el ejercicio combina el dribling controlado con el rápido que se utiliza en contraataque a to-



DIAGRAMA 3

do campo.

Ejercicio 2, *diagrama 2*. En la franja del campo indicada, el jugador con balón debe mantener el dribling activo a lo largo de 30 segundos, aprendiendo a utilizar el propio cuerpo para esconder el balón al defensor. Contemporáneamente no debe perder de vista al entrenador que está situado bajo la canasta, pasándole la pelota cada vez que éste levante la mano. Un compañero está preparado, al lado, para pasar un segundo balón al botador enseguida que éste haya pasado dentro, y ello para mantener alto el ritmo del ejercicio.

Ejercicio 3, *diagrama 3*. Cinco jugadores con balón y tres, sin, en el medio campo. Gana quien está sin balón al finalizar los 60 segundos. Se puede botar sólo con la mano "mala" y para librarse del balón es necesario tocar con toda la palma de la mano uno de los jugadores sin balón. Estos, a su vez, sólo pueden escapar dentro de los límites de medio campo. Es un ejercicio divertido y eficaz.

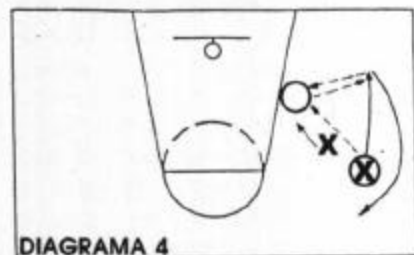


DIAGRAMA 4

B) Mejora del pase

Ejercicio 4, *diagrama 4*. Es el clásico dos contra uno con pase interior y movimiento exterior para penalizar la ayuda al pivot. El mismo defensor, a lo largo de 30 segundos, tiene que contar las veces que logra tocar — no necesariamente recuperar— el balón. El jugador del perímetro, des-

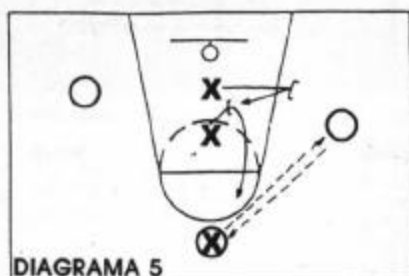


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

pués de cada pase, se mueve lateralmente ofreciendo un mejor ángulo de pase al compañero.

Ejercicio 5, *diagrama 5 y 6*. Tres contra dos en medio campo (3c2). Los atacantes, sin utilizar el dribling, deben pasarse el balón contra dos defensores que, para atacar, deben simplemente tocar el balón. Si esto no se realiza en 30 segundos, a la señal del entrenador, el jugador con balón debe penetrar y tirar o pasar al compañero libre según la posición de los dos defensores. Quien anota sigue atacando.

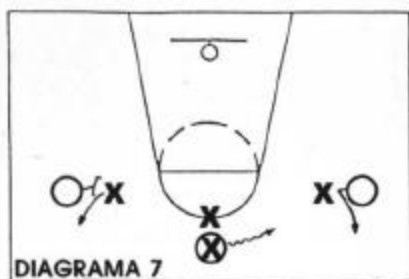


DIAGRAMA 7

Ejercicio 6, *diagrama 7*. Tres contra tres (3c3). Este ejercicio ha sido puesto de moda por Dan Peterson. Consiste en un jugador en dribling, en el centro, que debe pasar a uno de los dos jugadores en posición lateral. El botador no puede superar a su defensor y los que juegan exterior deben recibir por encima de la prolongación de la línea de tiro libre. Ejercicio de control de balón, visión periférica y capacidad de desmarque.

C) Mejora del tiro

Ejercicio 7, *diagrama 8*. En el primer caso trabajamos con la ayuda



DIAGRAMA 8

de un obstáculo para simular un bloqueo. El fin es perfeccionar la técnica a utilizar para recibir el balón y tirar en la salida de un bloqueo. En el primer caso, el defensor ha chocado sobre el bloqueo y el tirador recibirá detrás del mismo bloqueo (ejemplo lado izquierdo del diagrama). En el segundo caso, el defensor se supone que quiere pasar por encima del bloqueo, entonces el tirador debe abrirse hacia la esquina y encontrarse preparado para recibir el pase con los pies dirigidos hacia la canasta y las piernas flexionadas. En este ejercicio dedicamos especial atención al pase que debe efectuarse a las manos del tirador (para facilitar la recepción y el tiro rápido) y no a la mano exterior ya que, al estar el defensor en retraso a causa del bloqueo, este tipo de pase nos haría perder tiempo.

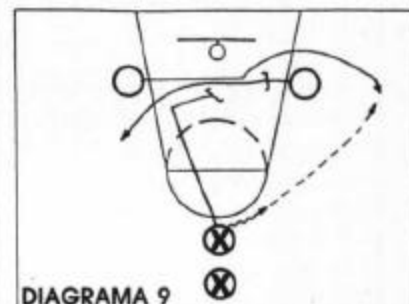


DIAGRAMA 9

Ejercicio 8, *diagrama 9*. En este ejercicio se combinan pase, bloqueo, corte y recepción. Una fila de jugadores en el centro con balón y un jugador en el poste bajo a la derecha y otro a la izquierda. Este último utiliza el bloqueo del compañero, recibe desde el centro, tira, recupera el rebote y pasa a la fila central. En la continuación, quien pasa bloquea en el lado contrario quien ha bloqueado por primera vez; este aprovecha para salir y tirar. Variar las distintas salidas del bloqueo; abier-

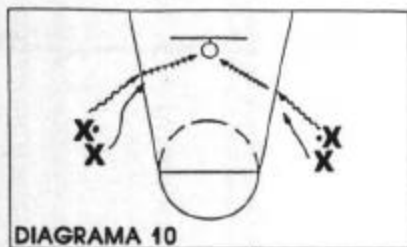


DIAGRAMA 10

ta, estrecha, para así poder amoldarse a los diversos tipos de defensa, y buscar la continuidad en el ejercicio.

Ejercicio 9, *diagrama 10*. Este ejercicio es de Mario De Sisti y sirve para mejorar la rapidez de ejecución del movimiento de bote, parada y tiro. El defensor se sitúa en un lateral del jugador con balón pero de espaldas al balón. El atacante puede utilizar uno o dos botes para tirar, aprendiendo no sólo a ejecutar rápidamente el movimiento, sino también a alejarse del defensor o a cortar el camino para evitar la recuperación y el posible tapón.



DIAGRAMA 11

Ejercicio 10, *diagrama 11*. Para mejorar el tiro de tres puntos. Utilizamos un terceto (reboteador, pasador, tirador) para crear situaciones de partido donde los pases para los tres casi siempre llegan desde un lateral, excepto en el caso de un pase de salida desde el poste bajo. Para que el ejercicio sea competitivo se puede hacer una competición entre dos tercetos y por tres minutos consecutivos.

D) Mejora del uno contra uno (1c1)

Ejercicio 11, *diagrama 12*. "1c1 skip". El entrenador con el balón se mueve por un lado y el atacante se mueve en diagonal para favorecer un pase "skip", de lado a lado, de forma que sea difícil para el defensor ver hombre y balón contemporáneamente. Tras el pase, el defensor debe recuperar y el atacante sólo dispone de dos botes para superarle.

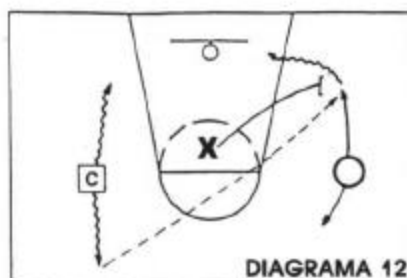


DIAGRAMA 12

Ejercicio 12, *diagrama 13*. Balón suelto. Atacante de espaldas a canasta, tira el balón y lo debe recoger haciendo escudo con su cuerpo para anticipar la intervención del defensor. A continuación, antes de colocarse de cara a canasta utilizando bien el pie pivot, y luego juega un 1c1. Esta situación es frecuente cuando se recupera un rebote largo o después de una recepción complicada tras un mal pase.

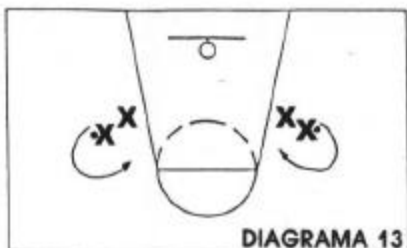


DIAGRAMA 13

Ejercicio 13, *diagrama 14*. Atacante en la posición de ala con un defensor, y balón en el sitio del base. El defensor ayuda sobre la penetración del base y recupera tras el pase al ala. El atacante que recibe debe jugar 1c1 o con un cuarto de campo libre, o suponiendo que en el poste bajo esté un compañero suyo y por ello tendrá menos espacio a disposición. Ponemos mucho énfasis en el movimiento sin balón del jugador en el ala que debe ocupar la mejor posición para hacer difícil la recuperación del propio defensor, castigando así la ayuda defensiva.

Ejercicio 14, *diagrama 15*. "Poste bajo". Situación muy común en un ejercicio muy simple para acostumbrar nuestros jugadores de perímetro no sólo a jugar espaldas a canasta para aprovechar eventuales posiciones de desajustes defensivos (mismatch), sino también para aprender a defender de la forma más eficaz en similares situaciones.

Para terminar, quisiera comentar un ejercicio que normalmente utili-

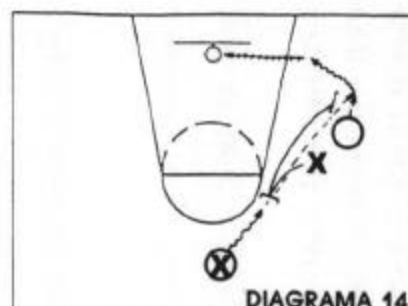


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 15

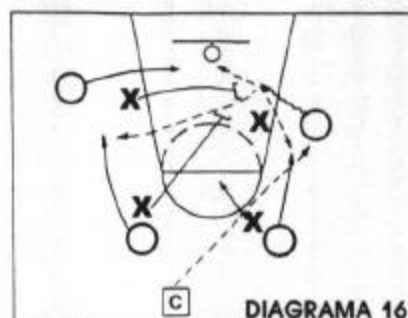


DIAGRAMA 16

zamos para facilitar la capacidad de "lectura" del juego por parte de los jugadores.

En el *diagrama 16*, los jugadores están colocados en posición de 4c4 en el perímetro y el entrenador con el balón a medio campo. En el momento en que el balón se pasa a uno de los cuatro jugadores, comienza la acción: quien controla el balón debe buscar una inmediata penetración; los cuatro defensores deben ocupar las posiciones correctas en el campo con relación al balón, intentando frenar la penetración. La atención del que entra a canasta tiene que estar dirigida también a los movimientos de sus tres compañeros que se deben mover de la forma más eficaz para facilitar un pase o un tiro con alto porcentaje, haciendo nula la ayuda defensiva y la consiguiente rotación realizada por los defensores. Quien penetra, pues, sabe que no sólo tiene la posibilidad de anotar, sino también de "ver" los posibles pases en el caso que la defensa lo controle con eficacia.

Baden®



Baden®
Baden®



Baden®
Baden®



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

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

Distribuidor exclusivo:

ACEBSA

Iradier, 37 - Tel. (93) 417 24 04 - 6 líneas
Télex 98426 SCPB
Fax 4182394
08017-BARCELONA. ESPAÑA

EL CALZADO DEPORTIVO

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

Los estudios de biomecánica más recientes han demostrado que pequeños cambios en el calzado deportivo tienen consecuencias importantes en el movimiento y en la transmisión de cargas procedentes del miembro inferior.

Inspirados en estos resultados los fabricantes de zapatillas de deporte han desarrollado una larga variedad de productos sin tener muchas veces en cuenta que el calzado del atleta debe constituir un equilibrio entre las ventajas y los inconvenientes, pues al mejorar algunos aspectos se empeoran otros. No es de extrañar que exista, actualmente, cierta confusión en la selección adecuada de una zapatilla para la práctica de un deporte concreto por un sujeto con un tipo de pie determinado. Cuando en 1967 la elección se tenía que efectuar entre 16 tipos distintos de zapatillas, hoy esta cifra se encuentra muy por encima del centenar.

Es una preocupación constante y una determinación difícil recomendar la protección más adecuada para el pie de un deportista por parte del médico especialista, sin embargo es evidente que el control mecánico del pie y del tobillo por medio del calzado es fundamental en la prevención de posibles lesiones, además de las incorporaciones ortésicas que pueda precisar un atleta.

Sujetos con una morfología del pie con un arco pronunciado (pie cavo) deben utilizar zapatillas tipo mocasín, ligeras, mientras que deportistas con un arco de su pie descendido (pie plano) precisarán un calzado más fuerte, que ofrezca una estabilidad adecuada con refuerzo en la parte interna de la suela.

La parte del talón juega también un papel importante. El contrafuerte minimiza la rotación y el deslizamiento y debe estabilizar la articulación subastragalina que es la articulación básica en los movimientos deportivos



del pie. A veces se requieren modificaciones personales en el calzado al objeto de situar esta articulación en posición neutra. Estas modificaciones en el calzado por medio de las denominadas ortesis deben ser muy cuidadosas y exquisitas en su realización, siendo indicadas únicamente en sujetos que las requieran sin olvidar que no tienen una función curativa sino únicamente se indican para quitar molestias o para evitar grandes tensiones sobre una articulación. Para estos implantes en el calzado se recomiendan materiales con gran capacidad de absorción como es el Akton y el Zekon.

No olvidemos que la sobrecarga que produce todo ejercicio deportivo puede ser reducido por varios medios, bien mejorando la superficie de apoyo, cambiando la intensidad y duración de la actividad, mejorando el estilo individual o bien, mejorando el calzado utilizado. En el deporte de alta competición y en deportistas habituales es este último aspecto el que ofrece mayores posibilidades. No olvidemos que el calzado es la interfase entre el cuerpo y el medio físico en el que se desenvuelve el deportista y a través del cual actúan y reaccionan las fuerzas que son transmitidas por la extremidad inferior al suelo. Por ello el calzado debe reducir la fuerza de choque que tiene lugar durante la fase del impacto. En las mejores condiciones, el calzado, el suelo y el talón deben deformarse al mis-

mo tiempo y contribuir a realizar un impacto lo más suave posible. Hecho que no es nada fácil de conseguir.

Durante algún tiempo, los fabricantes, colocaron suelas muy blandas, lo cual se ha visto que no es lo más indicado, luego aumentaron el grosor de la propia suela, lo que teóricamente también debe reducir la fuerza del impacto. Esto sería cierto si el pie y el tobillo fuesen segmentos fijos que no variasen de posición durante el tiempo del impacto. Hoy, se piensa que la dureza de la suela debe estar en un término medio y que el grosor de la misma no debe ser muy grande para no alterar la posición de la citada articulación subastragalina.

Las zapatillas pierden, por otra parte, su capacidad de absorción de energía con el uso, llegando a perder en poco tiempo con una utilización intensa un tercio de la misma. Además los zapatos con alta capacidad de absorber energía, que suelen ser también los más caros, la pierden antes. Esto habla a favor de no intentar agotar bajo ningún concepto un calzado deportivo hasta el final. No olvidemos que hay una relación muy directa entre el mal uso del calzado deportivo y las lesiones, por ejemplo, en corredores que hacen entre 60 y 80 kms. semanales existen un 50% de problemas a nivel de la rodilla en parte debido a las cargas cíclicas que sufre la articulación relacionadas con la capacidad de absorción de energía del calzado utilizado.

Las zapatillas deben proporcionar un nivel de almohadillamiento y estabilidad adecuadas así como poseer un nivel aceptable de flexibilidad y peso, esperando que un futuro no muy lejano se diseñen y fabriquen las zapatillas que las diferentes actividades deportivas requieren e incluso con las condiciones específicas que cada individuo necesita.

ARBITRAR ES ARRIESGAR

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

El mejor árbitro es aquel que mantiene el partido bajo control con el menor número de intervenciones posibles. Este principio ha sido adoptado por el Comité Nacional como guía de su filosofía del arbitraje, entendiéndolo que, cada vez más, el árbitro ha de favorecer el espectáculo, cortando el juego el menor número de ocasiones.

Esta filosofía del arbitraje entraña un riesgo. No es una filosofía cómoda, ni es una filosofía para árbitros apocados. Es una filosofía para árbitros que amen el riesgo y se entreguen al arbitraje con ánimo de triunfar y no con deseos de permanecer y conservar un status. Ha sonado la hora del riesgo. Ha terminado la hora del conservadurismo.

Esta filosofía requiere una base importante de apoyo. Una base que pasa por una permanente puesta a punto de la condición física. En el momento cumbre, el árbitro ha de estar también en su mejor forma física. No se trata de prepararse para unas pruebas físicas en septiembre, sino de prepararse para una temporada que alcanza su cénit en la primavera.

La segunda condición es un conocimiento profundo de las Reglas de Juego. Un estudio cotidiano y sistemático de las Reglas y de toda su casuística es condición indispensable para salir adelante en el arbitraje. El árbitro puede equivocarse en la apreciación, pero no puede fallar en la aplicación de la regla, que es su principal misión.

Una mecánica fuerte, ágil, sencilla, rápida y eficaz. Fuerte que significa un estallido en el momento de la decisión. Ágil que supone una preparación de los gestos y de la situación en el campo, de manera que el árbitro obre automáticamente, sin pensar lo que tiene que hacer. Rápida a fin de agilizar el juego y evitar tensiones innecesarias por parte de los bancos



y del público. Eficaz que supone decir todo lo que se tiene que decir con sencillez y sin especiales aspavientos.

Son reflexiones, las anteriores, que nos hemos hecho en muchas ocasiones. Que se han dicho muchas veces pero sobre las que siempre hemos de insistir. La calidad de un arbitraje, sin embargo, viene determinada hoy en día por la calidad en la preparación de los contactos personales. Este es el gran reto del árbitro actual. Controlar sin pitar.

Para ello lo primero que hay que

hacer es mentalizarse en que el partido se va a dominar. No salir con miedo a lo desconocido sino confiando en nuestras propias posibilidades y capacidad. Ello no significa despreciar el partido, al contrario, ello supone ser conscientes de las posibles dificultades que puede entrañar el encuentro, analizarlas previamente y ver qué posibles soluciones podemos encontrar.

Lo segundo es conocer el juego que practican ambos equipos y ver qué sistema están empleando. En un



reciente informe de un comisario de la Liga ACB leemos "los tiradores fallaron y ello hizo incrementar el juego interior, con muchas jugadas en el poste bajo". El análisis de la situación es perfecto. Nuestra pregunta es la siguiente: ¿Se dieron cuenta los árbitros de esta circunstancia? Era clave darse cuenta de la situación, a fin de vigilar con más cuidado el juego hombre contra hombre, permitiendo la lucha entre ellos y haciendo uso de las advertencias orales antes del pitido. Muchas de las faltas personales que se señalaron podían haberse evitado y el clima creado con los jugadores habría sido menos violento y más normal.

Algunas veces el intento de arriesgar acabó mal y algún contacto punible se escapa, pero siempre será visto mejor un error en esas circunstancias, que no el corte reiterativo del juego, que encrespa los ánimos y termina confundiendo a los equipos.

En otro partido de la ACB, el comisario nos informaba que en los primeros minutos del partido llegó a temer que éste se escapara del control de los árbitros, que arriesgaron y aguantaron hasta el límite de lo legal. Sin embargo, a medida que el encuentro avanzaba los ánimos se fueron serenando y el partido pudo despa-

charse con diecisiete faltas por equipo, a plena satisfacción de todos. Hubo riesgo, sí, perfectamente controlado que es el que los árbitros deben asumir.

Debemos reflexionar seriamente sobre nuestra capacidad de aguante ante los contactos personales así como el criterio que debemos mantener sobre los contactos. Recordemos algunas afirmaciones, hechas ya en otras ocasiones:

- Sigue siendo válido el principio que el hecho de jugar el balón no justifica el contacto.
- Hay que aplicar siempre el principio ventaja-desventaja en las situaciones de contacto.
- Una falta personal es una incapacidad técnica del jugador que defiende o del jugador que ataca. Uno de los dos ha jugado mejor y el otro ha cometido el contacto.
- En la duda hay que abstenerse de pitar.
- El mejor pitido es muchas veces el no pitido.
- Se debe arbitrar al defensor como mejor método para establecer la responsabilidad atacante/defensor.

Lo hemos comentado muchas veces. Pero junto a estas recomendaciones lo más importante sigue siendo tener confianza en sí mismo. Salir

al campo confiado en las posibilidades de uno mismo y de su compañero, tratando de pitar lo mínimo pero dominando el partido. Ese dominio del que la mayoría de partidos carecen por cuanto el árbitro va siempre a remolque del juego, pitando sin criterio alguno, a lo que sale.

Si el árbitro trata de pitar en esa línea va a disfrutar arbitrando. Hace poco en un partido de liga ACB, la primera personal se pitó —en la segunda parte— cuando se habían jugado ya siete minutos. Los árbitros aguantaron, muy bien, hasta tres jugadas de tapón consecutivas: había que ver su cara de satisfacción y de disfrute. Era la demostración que estaban contentos con su labor y no era la cara agónica que vemos en otros árbitros, que se ven superados por los acontecimientos.

Arbitrar es arriesgar, sí. Y hay que hacerlo ya si queremos estar en línea con lo que el baloncesto actual nos demanda. Siendo conscientes que arriesgar no significa ni entreguismo, ni renuncias al control del partido, ni a la lógica autoridad dentro del campo. Pero estamos convencidos que si los entrenadores y jugadores, incluso el público, capta ese riesgo, esa entrega, los problemas de control también irán desapareciendo.



CLINIC DEL MEDITERRANEO: EXITO TOTAL

Una vez más nuestra Asociación ha sido protagonista de uno de los actos deportivos más destacados realizados en nuestro país a lo largo de esta temporada. El **Clinic** organizado en Mahón, gracias a la colaboración del **Consejo Insular de Menorca**, el **Ayuntamiento de Mahón**, la **Federación Española** y la **Asociación Mundial de Entrenadores**, y bajo el patrocinio del **Gobierno Balear** y de **Converse**, ha sido una cita fundamental para todos los entrenadores y amantes de nuestro deporte. Testigo de cuanto afirmamos con orgullo para todos los que formamos esta Asociación, son las palabras del máximo responsable de Converse para el área europea y suramericana, **Giorgio Gandolfi**, que delante de los periodistas reuni-



dos en Menorca comentó textualmente: «Este es el clinic mejor organizado de Europa. Me sabe mal decirlo siendo italiano y por el "pique" que hay entre nuestros dos países a nivel deportivo, pero la profesionalidad de la A.E.E.B. y de su presidente, me permiten afirmar cuanto digo».

Al margen del éxito organizativo, lo que nos da pie para empresas de mayor envergadura para el futuro, las grandes estrellas del clinic fueron los tres conferenciantes, tres entrenadores de auténtico "lujo" y de contrastada calidad: **Moncho Monsalve**, que hizo el papel de anfitrión en la pista y de traductor, en ocasiones muy liberal, de las charlas de los otros dos protagonistas: **Chuck Daly** y **Mauro DiVincenzo**.

DiVincenzo llegó a decir que: «después de esta experiencia creo que España no está a un nivel inferior a Italia en lo que respecta a organizar clinic, más bien a un nivel algo más elevado».

Por su parte **Chuck Daly** tuvo un comportamiento ejemplar, muy lejos del estrellado que se podría suponer en un entrenador campeón de la NBA. Su forma de ser, su talante sencillo y amable, permitió que todos los



días que compartimos con él descubriéramos cosas nuevas sobre la NBA, sobre el mismo Chuck y anécdotas de su equipo y sus jugadores. Donde alcanzó su máximo nivel fue indudablemente en las charlas que dio. Práctico, didáctico, con un basket sencillo y pragmático, encandiló a los presentes que pudieron entender fácilmente que en realidad, según propias palabras de Daly: «el basket es un juego sencillo que a veces lo hacemos muy complejo los entrenadores».

Sus explicaciones sobre la forma de analizar al equipo contrario, o la forma de realizar la transición de su equipo o los movimientos de ataque de los "Bad Boys", no tuvieron desperdicio. El éxito de Chuck fue refrendado por los varios minutos seguidos de aplausos que seguían cada una de sus charlas.

El otro gran protagonista fue **Moncho Monsalve**, cariñoso y cáustico, polémico y diplomático. Sus charlas





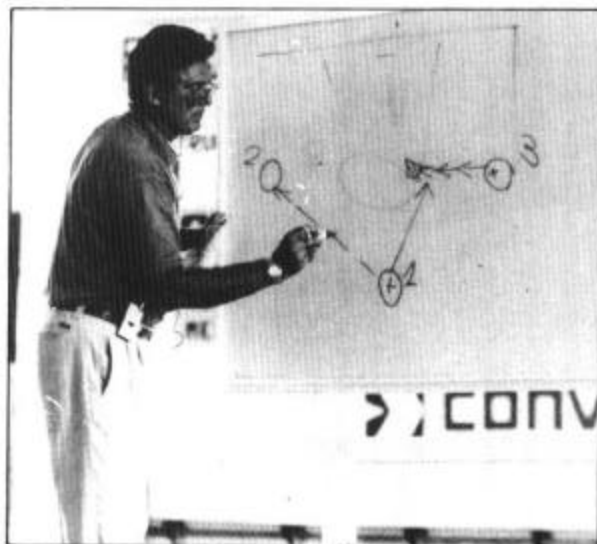
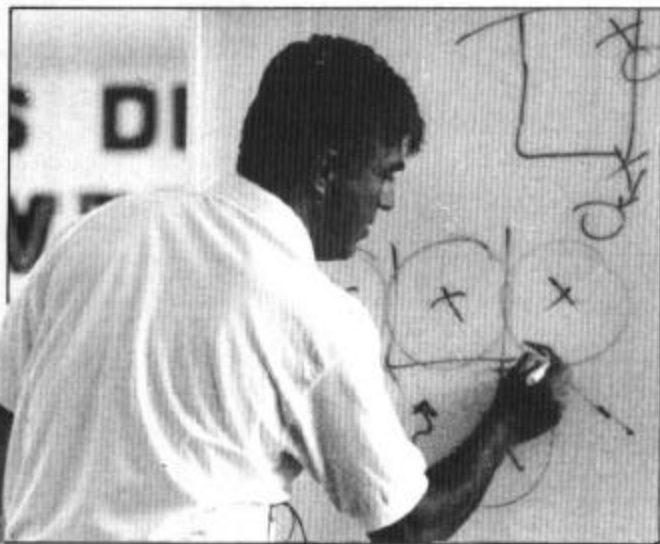
sobre la metodología de la enseñanza: 4c4 en ataque y defensa, y ejercicios específicos por posiciones, tampoco tuvieron desperdicio. Con un ritmo avasallador en sus exposiciones, sometió a los "chavales" a un auténtico entrenamiento bajo el calor menorquín.

El tercero en liza, el italiano **Mauro DiVincenzo**, fue una grata sorpresa para nuestros oyentes ya que en su primera intervención en un clinic en España, rozó lo sobresaliente en sus charlas entre la que destacaríamos un ataque a zona realmente interesante por sus conceptos.

El acto final fue el perfecto colofón de la gran fiesta de baloncesto organizada en Mahón por nuestra Asociación; hubo premios para los más afortunados, regalos para los conferenciantes, entrega del trofeo al mejor entrenador del año en la figura de **Mario Pesquera** y varias promesas. **Toni Comas**, nuestro presidente, prometió que a pesar de que el clinic había tenido un nivel notable no se había tocado techo y que la próxima temporada iremos a más. **Moncho Monsalve** prometió que nunca más daría clinic si no se le pagaba más. Dudamos de que Moncho se "retire"

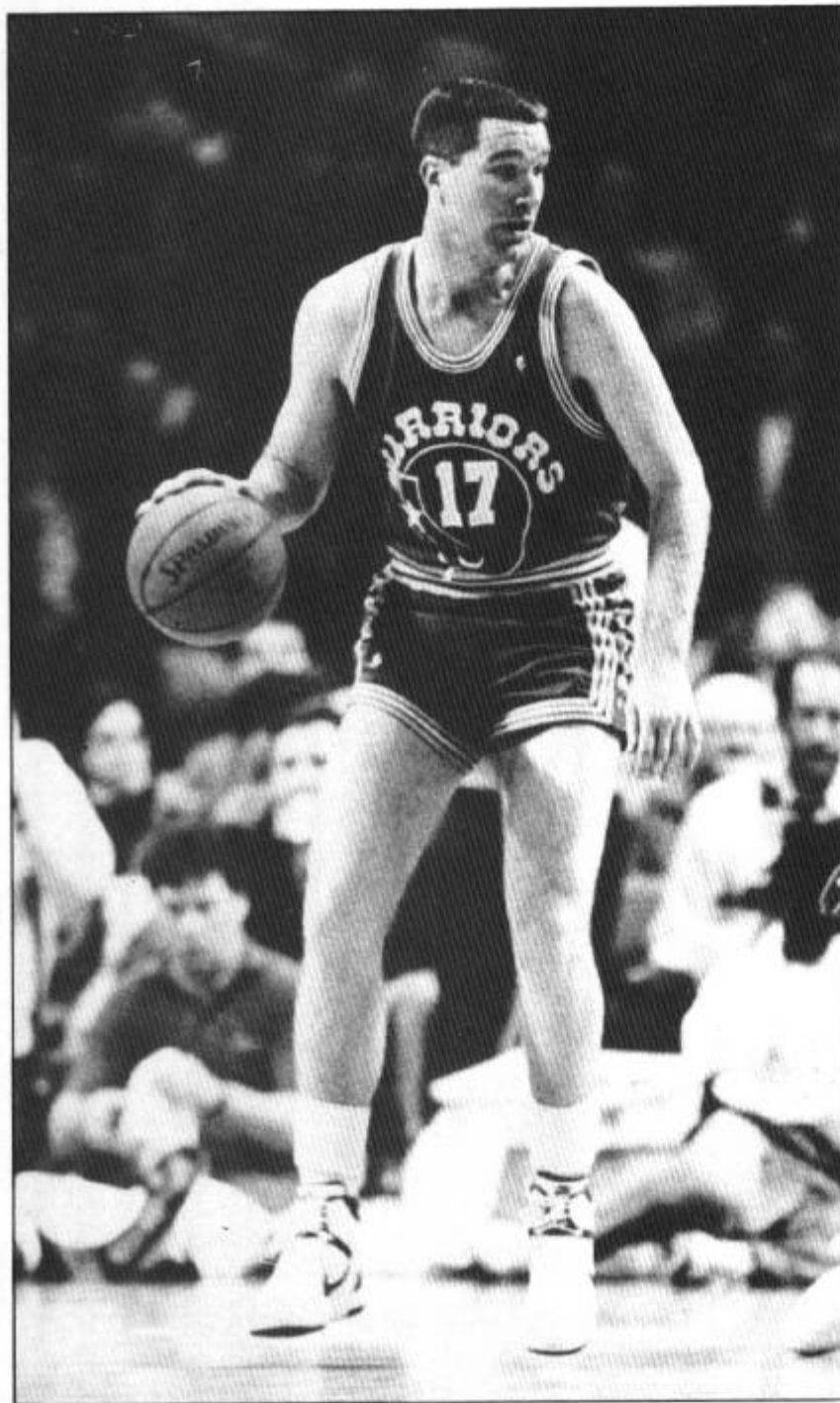
y estamos seguros que la Asociación podrá seguir contando con su valiosa colaboración a todos los niveles. **Giorgio Gandolfi**, de Converse, comentó que: «España para nosotros es más importante que Italia en estos momentos y para ello en la próxima "Final Four" de Zaragoza vamos a organizar un gran clinic internacional».

El éxito lo confirman la cantidad de asistentes, casi 400, y el deseo de todos los estamentos baleares, y menorquines concretamente, para que el clinic repita sede y éxito la próxima temporada.



PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: LA CONCENTRACION (IV)

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



En los números anteriores nos hemos referido a la importancia de la concentración en el baloncesto, explicando los distintos tipos de concentración que deben tenerse en cuenta y los más adecuados en cada una de las distintas situaciones de nuestro deporte. A partir de este momento, nos centraremos en diversas estrategias que los entrenadores podemos emplear con el fin de conseguir la máxima y más apropiada concentración de nuestros jugadores tanto en los entrenamientos como en los partidos de competición.

En primer lugar, a lo largo de este artículo, nos referiremos a las estrategias que pueden favorecer la concentración, principalmente durante los entrenamientos, cuando el objetivo es que los jugadores aprendan nuevos fundamentos o movimientos (individuales o colectivos) o que, una vez aprendidos, los pongan en práctica en situaciones de juego.

- *Objetivo específico y claro:* Es difícil que los jugadores centren su atención en algo si este algo es muy general y/o resulta confuso. Cuanto más específico y claro es el objetivo que pretendemos que alcancen los jugadores (por ejemplo, que dejen los dedos apuntando a la canasta una vez que han lanzado el balón), mayor será la probabilidad de que centren su atención en este objetivo.

- *Eliminación de situaciones que pueden desviar la atención del objetivo:* En muchos casos, se presentan situaciones que pueden desviar la atención del jugador del objetivo que se pretende que alcance. Siguiendo con el ejemplo del párrafo anterior, el hecho de encestar o no encestar cuando el jugador tira a canasta, puede captar la atención (o gran parte de la atención) del jugador

mientras ejecuta un ejercicio de aprendizaje en el que el objetivo consiste en dejar los dedos apuntando a la canasta una vez que ha lanzado el balón. Siendo así, será difícil que el jugador utilice todo su potencial mental para concentrarse en el movimiento técnico que se pretende que aprenda, lo que repercutirá negativamente en el proceso de aprendizaje.

Las situaciones que pueden desviar la atención del jugador del objetivo, pueden hacerlo, en unos casos, por ser situaciones que provocan un tipo de atención externa incompatible, en gran parte, con la atención interna necesaria para el aprendizaje de nuevas habilidades; en otros, por exigir al jugador un tipo de atención más amplia (ver números anteriores); en ambos casos, cuando el entrenador observe que el jugador no se centra lo suficiente en el objetivo del ejercicio, debe eliminar estas situaciones interfirientes, de forma que el jugador pueda utilizar todo su potencial mental para concentrarse en dicho objetivo (en el ejemplo anterior, el ejercicio podría desarrollarse inicialmente sin canasta y sin otros objetivos paralelos al de dejar los dedos apuntando a la canasta). Lógicamente, en la medida que el jugador va consolidando el nuevo aprendizaje, ya no será necesario que emplee todo su potencial mental en el mismo y, entonces, ya se podrán añadir, poco a poco, otras situaciones.

- *Tener en cuenta las creencias, ideas y actitudes del jugador respecto al objetivo:* Dentro de este apartado, deben considerarse las distintas creencias, ideas o actitudes que tiene el jugador respecto al objetivo del ejercicio. En algunos casos, los jugadores no han comprendido bien la importancia del nuevo aprendizaje; en otros, aún habiéndolo comprendido, puede que no les compensa cambiar; en otros, puede que piensen que no les compensa este cambio debido a que su rendimiento a corto plazo es quizá más bajo que utilizando los viejos hábitos, etc. Es indudable, que este tipo de problemas contribuyen a que el jugador no dedique el potencial mental necesario a concentrarse en un objetivo que no

le satisface, bien por no haber comprendido su importancia o trascendencia para su progreso como jugador o para el progreso del equipo, bien por no gustarle cambiar, bien por considerar que perjudica su rendimiento a corto plazo.

En estos casos, el entrenador debe conversar con su jugador respecto a estos problemas, atendiendo con respeto a sus razonamientos y ofreciendo las explicaciones oportunas cuando sea necesario. No se trata de "comerles el coco", sino de comprender sus ideas y expresarles las razones que justifican la decisión de intentar alcanzar el objetivo en cuestión.

- *Énfasis en la dirección y la amplitud de la atención durante los ejercicios (y no sólo en los movimientos correspondientes):* Durante el ejercicio en el que se pretende que el jugador aprenda un nuevo movimiento, no basta con estar encima de él respecto a la ejecución corporal de dicho movimiento (es decir, siguiendo con el mismo ejemplo, darle instrucciones, etc. respecto a la posición de los dedos), sino que, además, resulta conveniente recordarle que debe estar concentrado únicamente en el objetivo del ejercicio. Comentarios, de vez en cuando, como: "concéntrate exclusivamente en la posición de los dedos" o, señalando la cabeza, "mantente concentrado en el objetivo", etc. son de una gran utilidad para que los jugadores no desvíen su atención total o parcialmente del objetivo, y también para que se acostumbren a utilizar convenientemente sus mentes en lugar de entrenar como autómatas.

En muchos casos, es de una gran ayuda, que en lugar de plantear el objetivo en forma de realizar un determinado movimiento, se le pida al jugador, simplemente, que se **concentre en realizarlo**. De esta manera, se acentúa el dominio de la mente sobre el cuerpo, aprendiendo el jugador la importancia del control que la mente ejerce sobre los distintos movimientos corporales. En nuestro ejemplo, puede ser interesante decirle al jugador: "el objetivo del ejercicio es que te concentres únicamente, todo lo que puedas, en dejar los dedos apuntando al aro en el momento de lanzar el balón".

- *Atención a sensaciones corporales y feedback:* También en algunos casos, en los que al jugador le cueste centrar su atención en el objetivo del ejercicio (sobre todo cuando éste es la realización de un movimiento muy específico que al jugador le cuesta percibir), se le puede indicar que se concentre en alguna sensación corporal relacionada con el movimiento que se pretende; por ejemplo, en la visión de los dedos apuntando al aro, en el impacto de la flexión hacia delante del dedo central, etc.

Este sistema tiene, además, la ventaja de facilitar al jugador un feedback o información inmediata respecto al resultado de su acción, lo que contribuye poderosamente a "grabar" en su mente el movimiento realizado y facilita, por lo tanto, la concentración en el mismo en futuras ocasiones. En general, el feedback automático a través de una señal inmediata que le permita al jugador percibir si ha realizado bien o no el movimiento en cuestión, favorece la concentración del jugador en el objetivo y la consecución de éste (imaginemos un jugador que echa el balón hacia atrás en el momento de lanzar a canasta y pretendemos que no lo haga; si le ponemos con la espalda pegada a una pared, en el momento en el que al lanzar el balón lo eche hacia atrás percibirá el choque del balón con la pared — *feedback*, lo que propiciará una mayor concentración en el objetivo del ejercicio y facilitará un mejor aprendizaje del nuevo movimiento).

- *Utilización del sistema de preguntas:* Cuando los jugadores ya saben exactamente lo que se pretende que hagan, pero siguen sin hacerlo bien, el entrenador puede emplear preguntas en lugar de facilitar respuestas. Mediante el método tradicional de facilitar las respuestas, el entrenador le dice al jugador lo que tiene que hacer; por el contrario, mediante el sistema de preguntas, se le pregunta qué tiene que hacer, lo que obliga al jugador a encontrar por sí mismo la respuesta correcta. Esta búsqueda, exige la concentración del jugador en el objetivo del ejercicio, evitándose la pasividad mental de muchos jugadores que escuchan las correcciones de sus entrenadores



sin llegar a asimilar verdaderamente lo que están diciendo.

- *Llamadas de atención previas a la realización del movimiento:* El sistema de preguntas puede complementarse recordándole al jugador, justamente antes de realizar el movimiento, aquello que tiene que hacer (si tiene suficiente información se puede hacer mediante una pregunta). De esta manera, justo antes de intentarlo, el jugador se concentrará con mayor facilidad en el objetivo.

- *Auto-Instrucciones (o auto-diálogo interno):* En los casos más difíciles, se puede utilizar esta estrategia, consistente en que el jugador repita, continuamente para sí, aquello que tiene que realizar hasta el momento de hacerlo (por ejemplo, "dedos hacia el aro, dedos hacia el aro, dedos ha-

cia el aro, etc").

- *Práctica en Imaginación:* La práctica en imaginación consiste, básicamente, en que el jugador imagine situaciones como si fueran reales, vivenciando, de esta forma, en su mente, múltiples cuestiones relacionadas con su entrenamiento y con los partidos de competición. Se ha comprobado, que este tipo de práctica, **bien aplicada**, puede resultar muy útil para la consecución de distintos objetivos, entre ellos, el aprendizaje y la puesta en práctica de nuevos movimientos; cuando es éste el caso, el jugador debe imaginarse, desde la perspectiva de sí mismo (igual que si lo estuviera haciendo en realidad), que realiza el movimiento en cuestión (en nuestro ejemplo, debería imaginarse, vivenciando la experiencia

con la mayor exactitud posible, como lanza a canasta y deja los dedos apuntando al aro); gracias a este tipo de práctica (insisto en que bien realizada, después de que el jugador ha sido convenientemente entrenado para ello), el jugador se concentrará con una mayor precisión en el objetivo del ejercicio, aprendiendo con una mayor rapidez y seguridad el movimiento correspondiente. Como considero que este apartado de la práctica en imaginación tiene una gran importancia, le dedicaremos en exclusiva uno de los próximos artículos.

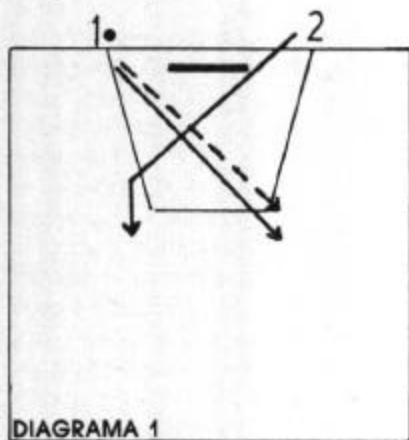
- *Control del nivel de activación:* Tampoco nos detendremos mucho en este punto, ya que nuestra intención es abordarlo con amplitud en el futuro. La concentración es mejor cuando el organismo se encuentra moderadamente activado: es decir, ni nada o poco (como cuando los jugadores están excesivamente relajados) ni en exceso (como cuando los jugadores están demasiado tensos). Encontrar este punto óptimo, a veces incrementando el nivel de activación y a veces reduciéndolo, contribuye a que los jugadores se concentren con una mayor intensidad en el objetivo de los ejercicios. Debe tenerse en cuenta, que este punto óptimo varía de unas personas a otras y también en función de la tarea en la que los jugadores deben concentrarse; así, unos jugadores se concentrarán mejor con una activación más elevada que otros y, en cuanto a las tareas, en líneas generales, la concentración, en las que son más novedosas para el jugador, tenderá a ser mejor con una activación menor que en los casos de tareas que el jugador domina, en las que una activación más elevada favorecerá una mejor concentración.

Como ya hemos señalado, todas estas estrategias pueden utilizarse con el fin de propiciar la concentración más apropiada de los jugadores cuando el objetivo es el aprendizaje y/o puesta en práctica de movimientos individuales o colectivos. En el próximo artículo nos centraremos en las estrategias que pueden favorecer la concentración más apropiada durante los partidos de competición.

PROGRESION Y MEJORA DE LOS HOMBRES ALTOS (y II)

Por **MONCHO MONSALVE** (Entrenador CAI Zaragoza)

1.-) COPIAS CON UN BALON. El jugador (1) pasa el balón por el suelo y va a recogerlo, (2) toca línea del lado opuesto y sube al otro vértice. (diagrama 1).

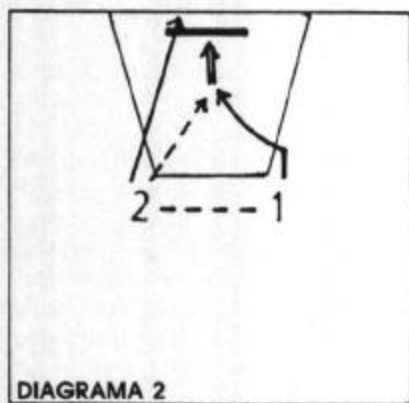


El jugador (1) pasa a (2) y toma posición después de la finta, recibe de (2) y tira gancho de izquierda o extensión, (2) va al rebote. (diagrama 2).

IDEM... después de rotar sus posiciones. Se efectúa por los dos lados.

2.-) SERIES. Trabajamos movimientos de ataque sin defensa.

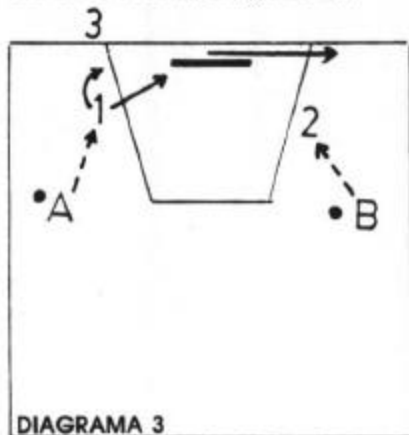
1.º) Giro interior y suspensión al tablero, con ángulo de 45º.



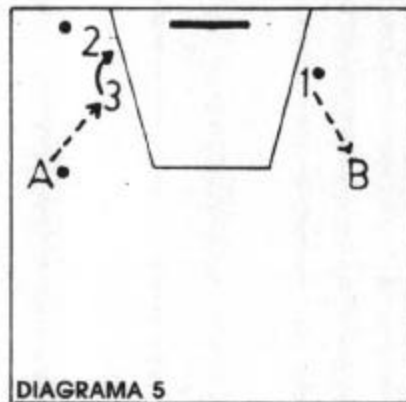
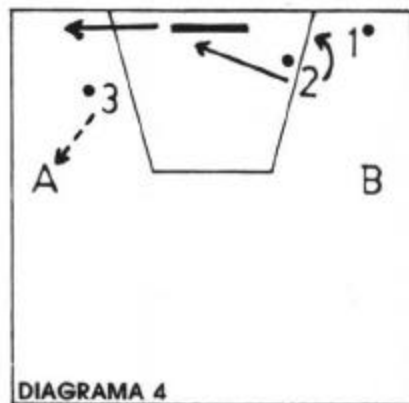
2.º) Giro interior, finta de tiro y cruce por dentro para acabar con un gancho.

3.º) Finta por la línea de fondo y reverso, para tirar un gancho en suspensión.

La mecánica del ejercicio tiene dos pasadores y tres atacantes, cada uno de ellos con un balón. Trabajan en alternancia por orden de numeración. (diagrama 3).



Todos hacen el mismo movimiento y efectúan series de diez tiros por cada lado. Después de cada tiro se va al rebote y cambiamos de lado damos el balón al pasador y tomamos la posición para recibir. (diagramas 4 y 5).

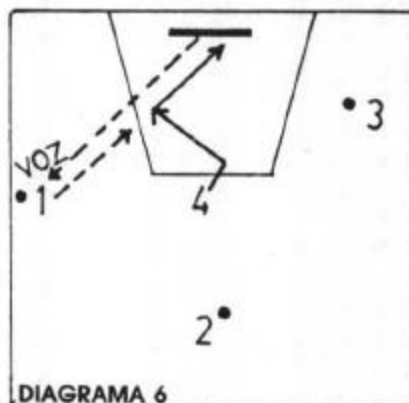


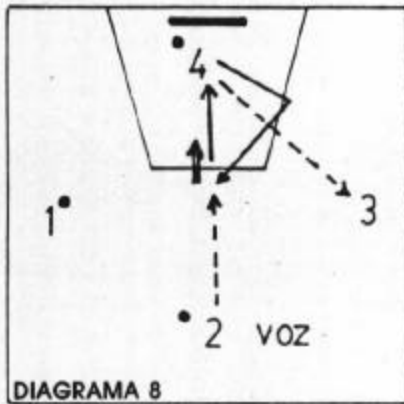
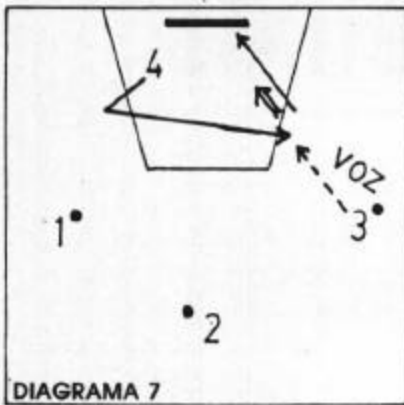
NOTA: Personalmente recomendamos que a la recepción del balón se mire siempre a la línea de fondo, con ello tendremos la referencia de la posición del defensor.

3.-) LLAMADAS. Trabajamos movimientos de ataque diversos y sin orden preestablecido. Tenemos cuatro jugadores de los cuales tres tienen balón y toman posiciones de hombres del perímetro y uno de ellos en posición de atacante.

Es muy importante que los atacantes tengan una buena coordinación entre ellos al dar la "voz".

El atacante al recibir el balón efectúa el movimiento que estime oportuno, tira y **siempre debe**



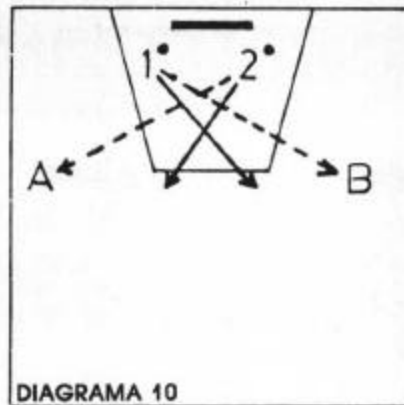
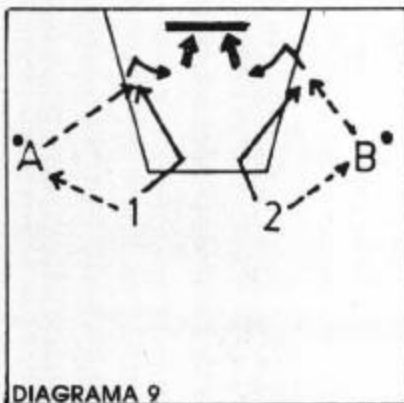


convertir ya sea en su primer tiro o en el rebote. Después de convertir devuelve el balón a quien le pasó; va en su dirección y ese es el momento de dar una voz a la cual el atacante responde con su movimiento hacia el balón para recibir un nuevo pase.

Cada atacante efectúa 10 tiros y se cambia por un pasador. Efectúan tres series cada jugador. (diagramas 6-7-8).

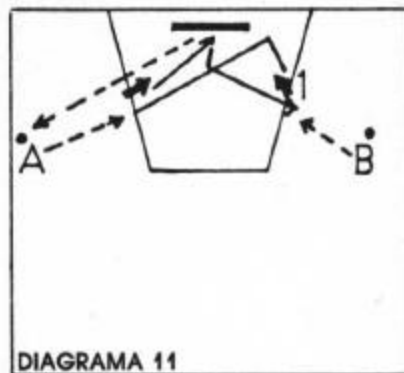
4.-) En este ejercicio trabajamos el tomar la posición y giro para acabar tirando ganchos por ambos lados.

Cuatro jugadores con dos balones; los atacantes empiezan en el vértice del tiro libre. Después de ejecutar el movimiento y rebotearlo nos cambia-



mos de lado y repetimos por el lado opuesto.

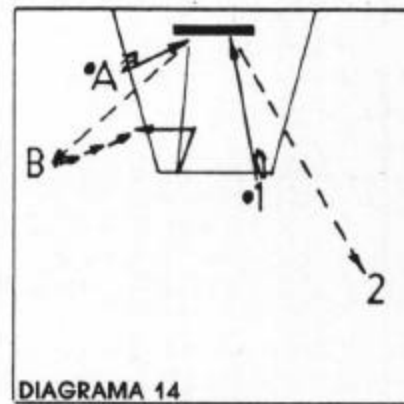
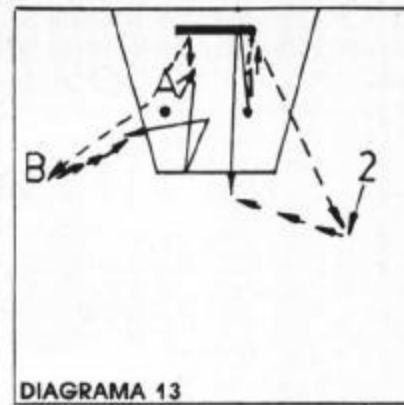
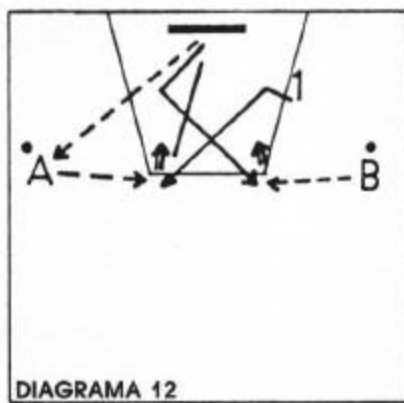
Series de 10 tiros, para luego cambiar las posiciones. (diagramas 9-10).



5.-) TRIOS (lado opuesto). Dos pasadores y un atacante, series de 10 tiros y cambio de posiciones.

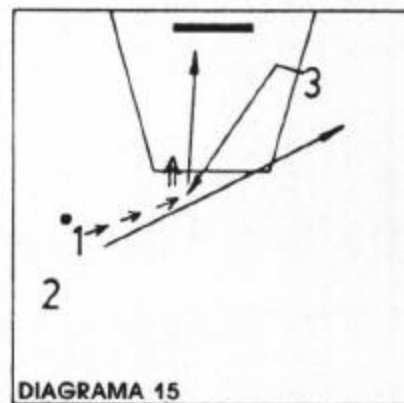
La idea del ejercicio es trabajar movimientos de ataque después de cortar del lado opuesto al balón. El atacante, después de su tiro y posterior rebote pasa el balón de nuevo y se va al encuentro del lado opuesto.

Hacemos dos desplazamientos al poste medio y al poste alto. Cada pasador con un balón. (diagramas 11-12).



6.-) COPIAS. Trabajamos movimientos de ataque. Cada copia de hombres altos con un balón; uno es pasador el otro atacante. Comienza el atacante con el balón se autopasa contra el tablero, rebotea y pasa fuera. Va a tocar la línea de tiros libres y toma la posición para recibir. Trabajamos con dos copias a la vez, con la diferencia, de que el pasador tiene diversa posición. Si está por encima del tiro libre, el atacante recibe en el poste alto. (diagramas 13-14).

7.-) "FLASH" PIVOT: TRIOS. Tres jugadores con un balón. (1) con balón y detrás (2); en posición de poste bajo (3), el cual efectúa una finta interior y



va a recibir de (1); gira y tira en suspensión. Va al rebote de su propio tiro y pasa a (2). Al mismo tiempo (1), después de pasar a (3), va a la posición que este tenía.

(3) después de pasar a (2) va detrás. Efectuamos 30 tiros convertidos por cada lado, con lo cual a su vez trabajamos diferente pie interior de la parada. (diagramas 15-16).

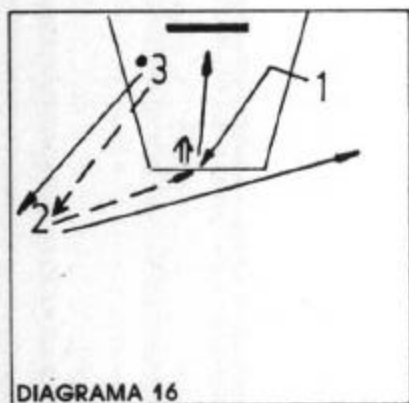


DIAGRAMA 16

8.-) "KILLER" (El matador). Ejercicio de una gran intensidad. Tres jugadores y el entrenador. Empieza el balón en posesión del entrenador y con el jugador (3) de espaldas al balón. A una señal, (3) va hacia el balón, recibe en el poste alto y tira; va al rebote y devuelve el balón al entrenador, éste selecciona un lado de pase y pasa a (1).

(3) va primero a tocar con el pie la línea de tiros libres y después al vértice de la línea de fondo del lado que pase el entrenador. Recibe de (1) y juega el movimiento que desee, va al rebote y devuelve al entrenador, el cual pasa al lado opuesto con lo que el atacante va al tiro libre, al vértice, y recibe de (2).

Series de 10 tiros, rotamos en función de la numeración. (diagramas 17-18-19-20).

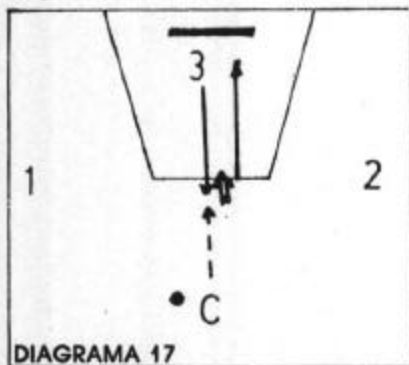


DIAGRAMA 17

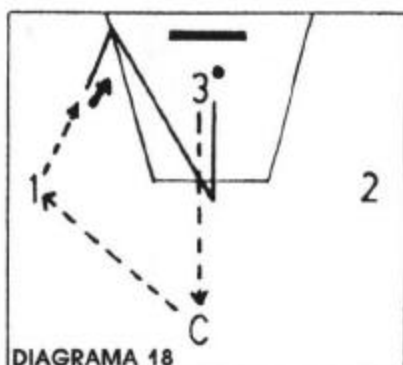


DIAGRAMA 18

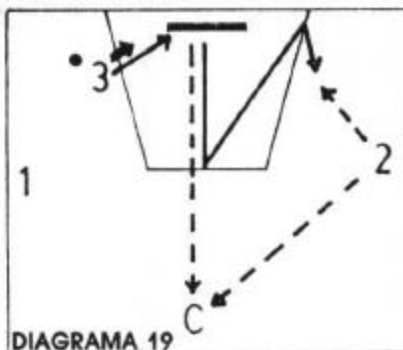


DIAGRAMA 19

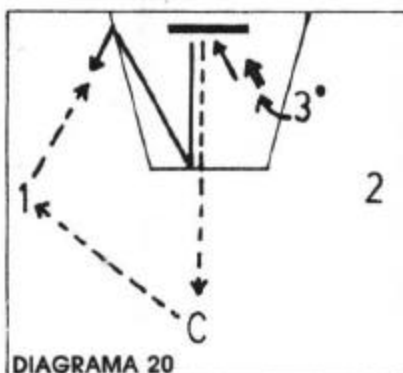


DIAGRAMA 20

9.-) MENTALITA. Big. men

Desplazamientos

Rebote

Falta ataque (técnica caída)

Ayuda (diagrama 21).



DIAGRAMA 21

10.-) "CERRAR REBOTE". Lado ayuda - ir hacia el atacante: abrirse al balón y crear contacto no olvidar, un tiro del perímetro son casi 3 segundos hasta que se crea la situación de rebote. (diagrama 22).

11.-) "DEFENSA AL FLASH-PIVOT".

Balón encima tiros libres: lo llevo para



DIAGRAMA 22

abajo. Balón debajo tiros libres: lo llevo para arriba (diagrama 23).

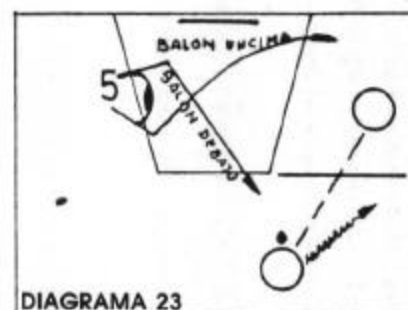


DIAGRAMA 23

12.-) DEFENSA-AYUDA Y RECUPERACIÓN. Dos atacantes, uno en posición de alero, y otro en el pivot medio. Un defensor sobre el pivot.

El entrenador con balón en el centro geométrico; (A) defensor tiene una buena posición defensiva en función del balón; reacciona al pase de (C) a (1); éste penetra por la línea de fondo y (A) reacciona, para la penetración (AYUDA), en ese momento (2) sube al tiro libre, para recibir de (1).

(A), vuelve a su hombre e intenta evitar el tiro de (2). Después cierra el rebote (diagramas 24-25).

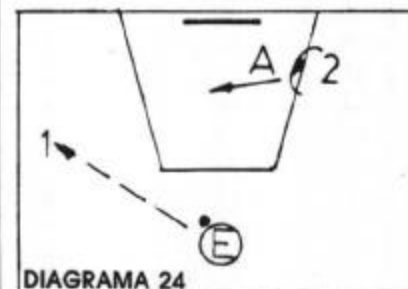


DIAGRAMA 24



DIAGRAMA 25

13.-) DOS BALONES. Ejercicio combinado de ataque y defensa. El coach con dos balones, 3 pasadores, 1 atacante y 1 defensor: los cuales están uno de cara al balón y otro de espaldas.

(C), pasa a (2) y (A) va hacia el balón, (B) reacciona e intercepta el balón echándolo fuera; en ese momento (C) pasa el segundo balón a (1), el cual mira el movimiento de (A) para intentar darle el balón; (B) debe reaccionar y defender este pase y el correspondiente movimiento de (A).

Se cambian posiciones, y los pasadores pasan a jugar ataque y defensa y (A) y (B) a pasadores (diagramas 26-27).

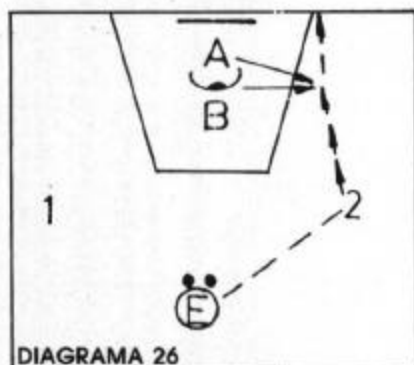


DIAGRAMA 26

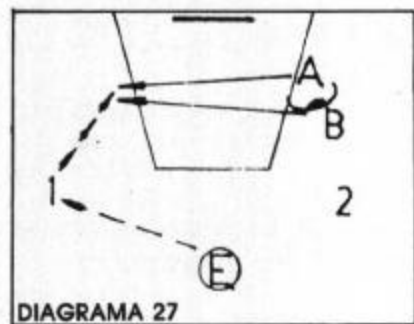


DIAGRAMA 27

14.-) DEFENSA, AYUDA Y RECUPERACION. "Dos balones" al coach. Dos atacantes (A) y (B); un defensor sobre (A): el cual hace un flash-pivot. El defensor (1) reacciona e intercepta el balón. En ese momento (B) se mueve hacia canasta y recibe el segundo balón, (1) debe reaccionar e intentar defender a (B).

Mismo ejercicio que el anterior pero con el orden de pases cambiado. El primero de (E) a (B), lo cual hace que (1) reaccione y pare ese tiro de (B).

(A), sube al tiro libre para recibir de (E), e (1) de nuevo recupera e intenta cortar ese tiro.

Para empezar cada día, comenzamos con el "MIKAN-DRILL"; ganchos de derecha e izquierda debajo de canasta. Tres serie de frente y otras de espaldas a la canasta. Los intercambiamos con ganchos en suspensión; todos ellos con 20 tiros convertidos.

Para acabar; tres series de 20 saltos con balón medicinal de 5 kilos a tocar el aro sin bajar el balón de la altura de la cabeza. Entre cada serie, tiramos 5 tiros libres, de los cuales hay que meter 4. Si no es así, una serie más de saltos. No lo olvidéis: LOS HOMBRES ALTOS DEBEN SER NUESTROS MEJORES TIRADORES DE TIROS LIBRES: (diagramas 28-29).

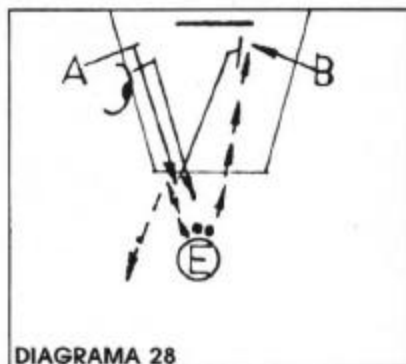


DIAGRAMA 28

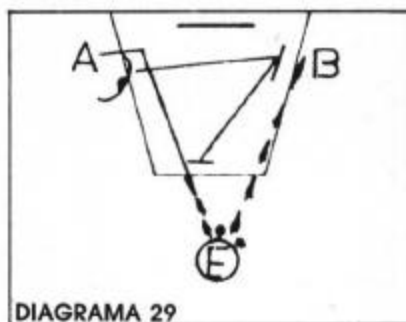


DIAGRAMA 29

15.-) BLOQUEOS ENTRE POSTES. Si el contrario va por arriba, "cambio". (B), después de "sentir" el bloqueo debe estar entre el balón y (5) (diagrama 30).

REGLA: El defensor del cortador va siempre "por debajo". El defensor del

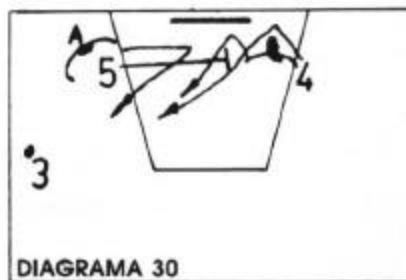


DIAGRAMA 30

bloqueador va por arriba (diagrama 31).

Si el cortador va por abajo, no existe cambio. (A) ayuda un poco (lado balón) pero (B) sigue con (4) (diagrama 32).

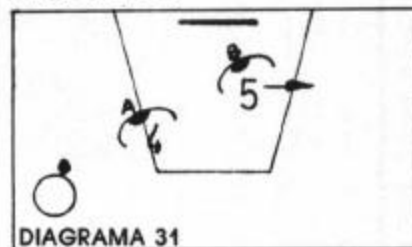


DIAGRAMA 31

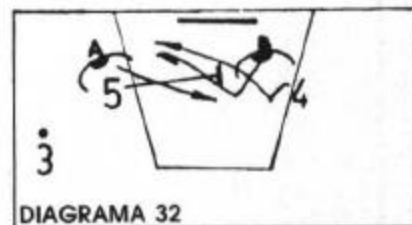


DIAGRAMA 32

16.-) Tiro (flash) y "cerrar el rebote". Copias con 1 balón - (C) entrenador - (1) pasa al coach y (2) hace un "flash" y recibe de (C). (1) reacciona y "tapa" el tiro y además rebote. Se notan posiciones, se juega por los dos lados. 3 contra 3 con "pasadores" - 3, 4, 5 - atacantes. A, B, C, - defensores. Pasadores (C) - sin defensa. Atacantes juegan libremente o respetando algunas reglas. Defensas, juegan en función del balón y ayudas. Después de un tiro (rebote) Tiro convertido, sigue ataque el balón entra en juego con un pase de la defensa. Defensa, coge rebotes; pasan (A), (C) y se convierten en atacantes (diagrama 33-34-35-36).

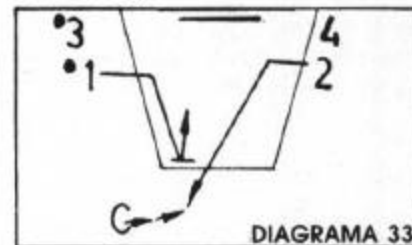


DIAGRAMA 33

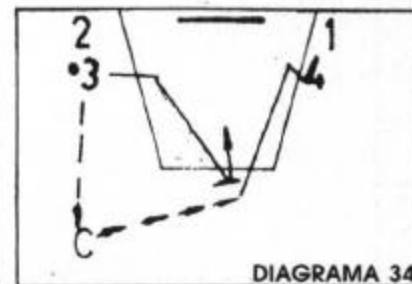


DIAGRAMA 34

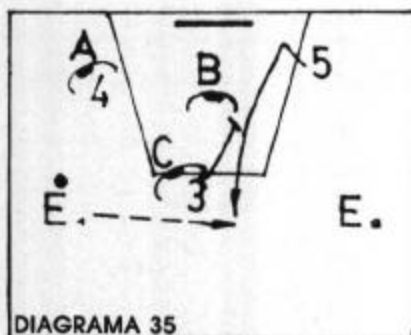


DIAGRAMA 35

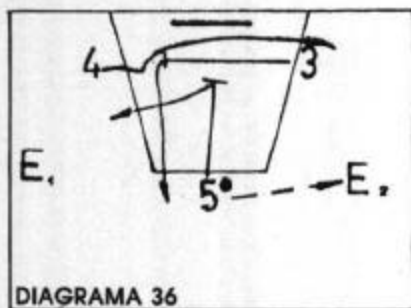


DIAGRAMA 36

Ejercicio de tiro (Pie interior): (1) pasa a (2) y va lado opuesto (2) pasa a (3) y va al rebote (3) pasa a (1) que tira (diagrama 37).

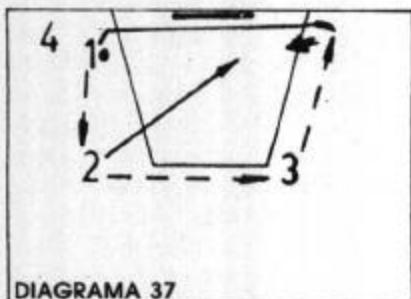


DIAGRAMA 37

(2) con balón pasa a (4); idem. (3) después de pasar cambia de posición y toma la que dejó (2). (1), después del tiro, ocupa la posición que dejó (3). (2) va a la posición de (4) (diagrama 38).

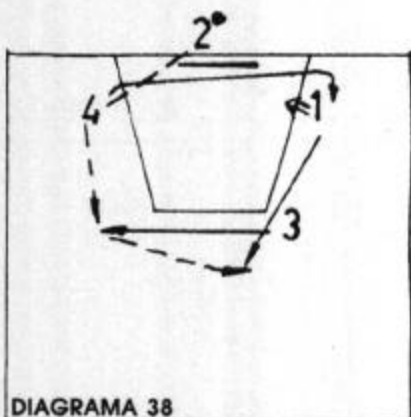


DIAGRAMA 38

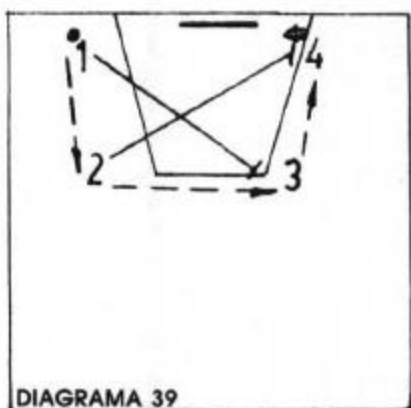


DIAGRAMA 39

Ejercicio de "cerrar rebote": (1) y (3) - aleros altos; (2) y (4) - pivots. (1) pasa a (2) y va a defender a (3); (2) pasa a (3) y va a defender a (4); (3) pasa a (4), que tira; (4) y (3) van al rebote ofensivo. (1) y (4) cierran el rebote. Se rotan posiciones, siempre buena posición defensiva respecto al balón.

NOTA: (2), después de pasar a (3), se mueve y toma posición en el lado opuesto al balón (diagrama 39-40).

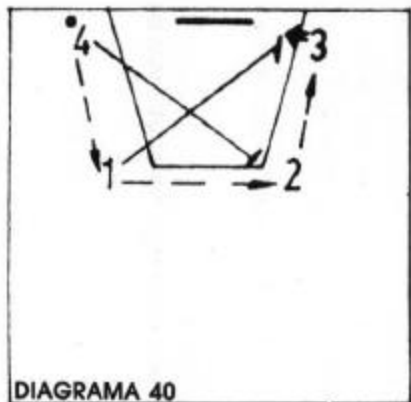


DIAGRAMA 40

REBOTE. (1) y (2) son apoyos y tiradores (en general guardias).

(3) y (4) son defensores.



DIAGRAMA 41

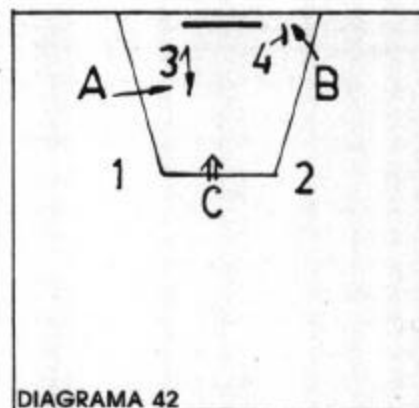


DIAGRAMA 42

(A) y (B) son atacantes.
INICIO. (C), coach, lanza el balón y se crea la situación de la defensa: "cerrar" la defensa.

ATAQUE. Rebote ofensivo (diagrama 41-42).

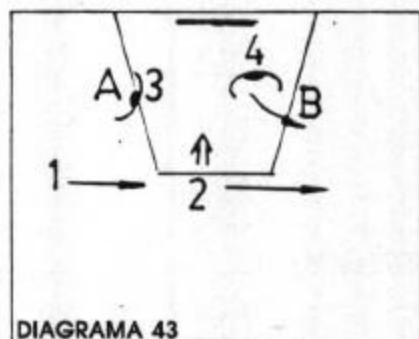


DIAGRAMA 43

Quien coge rebote, pasa al guardia del mismo lado y éste a su vez al del lado opuesto repitiéndose la situación.

Se juega a 1 minutos hasta 3. Se intercambian las parejas.

NOTA: En todo momento y en posición del balón se crean situaciones de ataque y defensa (diagrama 43-44).

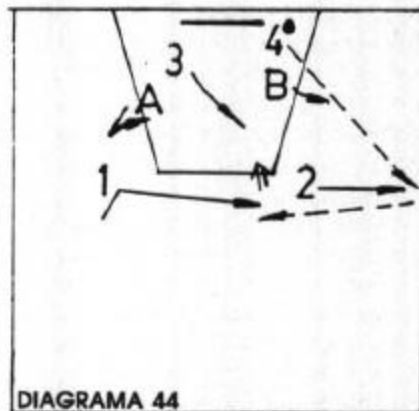


DIAGRAMA 44

FUNDAMENTOS DE DEFENSA

6. LA DEFENSA EN EL JUEGO A DOS

A. DEFENSA EN EL "MANO A MANO"

- 1) SIN CAMBIO DEFENSIVO
 - a) ENTRE, PASA
 - b) ARRIBA
- 2) CON CAMBIO
 - a) CAMBIO AGRESIVO
 - b) DOS CONTRA UNO. TRAP



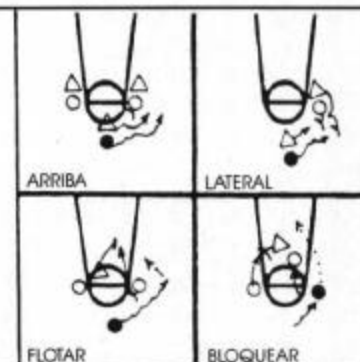
B. LA DEFENSA EN EL BLOQUEO Y GIRO

- 1) EN MOVIMIENTO
 - a) EL CAMBIO
 - b) ESTAR
- 2) PARADO
 - a) DIRIGIR HACIA EL FONDO
 - b) DIRIGIR HACIA EL CENTRO



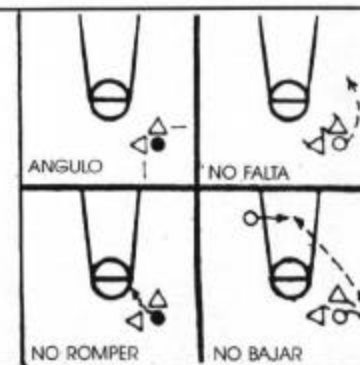
C. LA DEFENSA SOBRE DOS BLOQUEOS ARRIBA

- 1) LADO DEL BALON
 - a) BASE, ARRIBA
 - b) POSTE, LATERAL
- 2) LADO OPUESTO: FLOTACION
 - a) EL PIVOT DEL LADO OPUESTO
 - b) BLOQUEAR EL REBOTE



D. LA TECNICA DEL 2c1

- 1) QUE HACER
 - a) ANGULO DE 90 GRADOS
 - b) EVITAR LA FALTA
- 2) COSAS A EVITAR
 - a) NO ROMPER
 - b) NO BAJAR



6. LA DEFENSA EN EL JUEGO A DOS

A. La defensa en el "mano a mano".

Cuando dos atacantes se cruzan, uno botando y el otro cortando, para efectuar un cambio de balón "mano a mano", la defensa puede elegir entre distintas opciones, que dependen también de la altura de los atacantes, la habilidad de uno o del otro para tirar en suspensión o la distancia de la canasta.

1) Sin cambio defensivo.

a) Entre. En el *diagrama 1*, el defensor que marca a quien da el balón, realiza un paso atrás para permitir al compañero que marca al receptor de pasar "entre" compañero y atacante, nunca detrás de los dos. Quien realiza el paso atrás grita: "pasa". No hay cambio defensivo.

b) Arriba. En el *diagrama 2*, el defensor no va por detrás del bloqueador-pasador. Aquí tenemos un caso en el que el receptor es un peligroso atacante. Mejor ir por "arriba" del bloqueo e impedir el pase "mano a mano". En este caso, el otro defensor grita: "arriba", y está listo para ayudar.

2) Con cambio defensivo.

a) Cambio. En el *diagrama 3*, los dos defensores realizan un cambio defensivo. ¿Motivo?: el receptor es un atacante peligroso o el bloqueo ha sido realizado de forma eficiente. Quien marca al bloqueador-pasador avisa: "cambio". El cambio es siempre agresivo, nunca pasivo.

b) Dos contra uno (2c1). Por motivos tácticos o técnicos (el que recibe no es un buen botador) se puede realizar un 2c1. Quien marca al bloqueador-pasador avisa: "trap". Quien marca al bloqueador-pasador salta como en el cambio y el otro sigue normal. *Diagrama 4*.

B. La defensa en el bloqueo y giro. Hay dos tipos de bloqueo y giro: en movimiento (sea botador que bloqueador), y parado (sea botador que bloqueador). Está claro que las dos situaciones presentan distintas soluciones para la defensa que debe conocer cada situación por anticipado y buscar la mejor solución.

1) En movimiento.

a) El cambio. El reglamento prohíbe un bloqueo en movimiento, pero ya

A. LA DEFENSA EN EL MANO A MANO

1) SIN CAMBIO
A) ENTRE

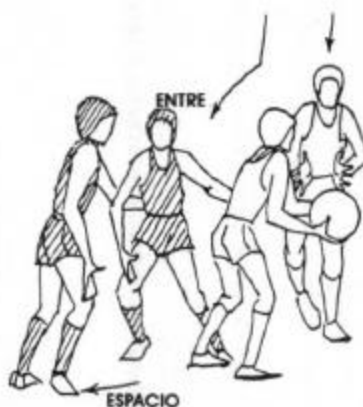


DIAGRAMA 1

B) ARRIBA

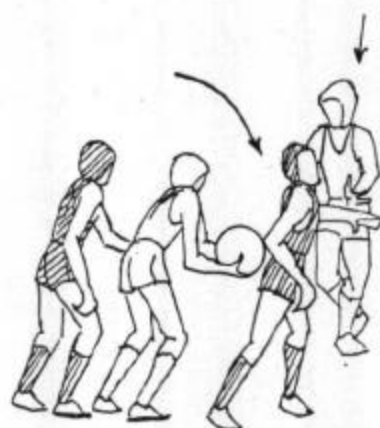


DIAGRAMA 2

2) CON CAMBIO
A) CAMBIO



DIAGRAMA 3

B) 2c1.TRAP



DIAGRAMA 4

se sabe que es difícil apreciar la diferencia. En el *diagrama 5* se muestra un simple cambio defensivo. Quien marca al bloqueador grita: "cambio" y salta hacia fuera a controlar el botador.

b) Estar. Como en el intercambio mano a mano, quien defiende al bloqueador grita: "pasa". A continuación, *diagrama 6*, quien marca el botador pasa "entre" el bloqueador y el compañero. La clave, como siempre, es el paso atrás de quien marca al bloqueador, dejando espacio al compañero para que pase entre

los dos.

2) Parado.

a) Dirigir hacia el fondo. En el *diagrama 7*, sea el bloqueador que el botador salen de posición parada. Quien defiende al base (defensor) dirige al base botador hacia el fondo del campo. Es una buena táctica: si el base va hacia el fondo y el poste se queda muy arriba es una mala posición ofensiva.

b) Dirigir hacia el centro. En el *diagrama 8*, el base defensor impide al base botador la línea de fondo. Se presume que el base botador irá ha-

B. LA DEFENSA EN EL BLOQUEO Y GIRO

1) EN MOVIMIENTO
A) CAMBIO



DIAGRAMA 5

B) ESTAR

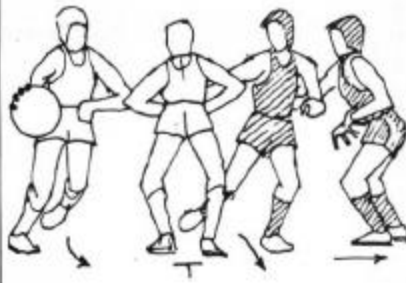


DIAGRAMA 6

2) PARADO
A) DIRIGIR HACIA EL FONDO

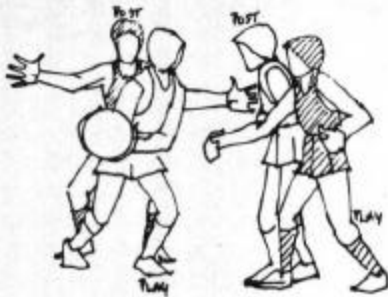


DIAGRAMA 7

B) DIRIGIR HACIA EL CENTRO



DIAGRAMA 8

C. LA DEFENSA SOBRE DOS BLOQUEOS ARRIBA

1) LADO DEL BALÓN
A) BASE, ARRIBA

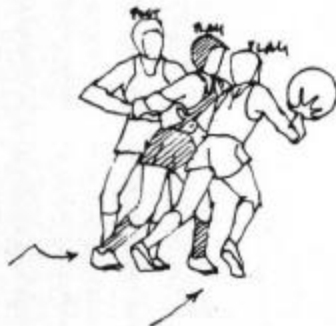


DIAGRAMA 9

B) POSTE, LATERAL

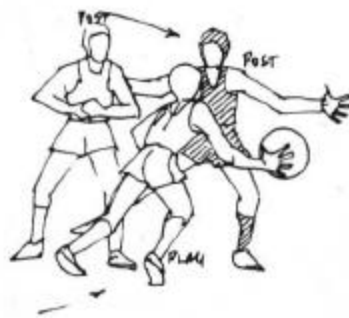


DIAGRAMA 10

cia el centro. El peligro está en que el poste controla una buena posición para un perfecto bloqueo y giro hacia la línea de fondo.

C. La defensa sobre dos bloqueos arriba. Un sistema muy utilizado coloca a dos pivots arriba, cerca del tiro libre, para efectuar dos bloqueos para el base que puede escoger a dónde dirigirse: derecha o izquierda. Es un sistema muy utilizado a todos los niveles, incluido la NBA.

1) Lado del balón en el juego a dos.

a) Base, arriba. En el diagrama 9 la solución para el base: por arriba del bloqueo del poste. Si no lo hace, el base atacante tiene el camino libre en el corazón de la defensa. Se arriesga la falta, pero es necesario que este juego a dos sea lo menos peligroso posible.

b) Poste, lateral. El compañero del base, el pivot defensivo, diagrama 10, debe realizar un agresivo desplazamiento lateral de ayuda para impedir el camino al botador. Esto ralentiza el juego, crea indecisión en los atacantes y da tiempo al base defensor de pasar por encima del bloqueo.

2) Lado opuesto: flotación.

a) El pivot del lado opuesto. Supongamos que el base atacante decida ir hacia la derecha, diagrama 11. Veamos el movimiento del otro pivot. Se nota como se desplaza en posición de ayuda en el caso de que el pivot-bloqueador continúe hacia canasta.

b) Bloquear el rebote. En el diagrama 12, el pivot contrario sale en posición de ayuda. Después hay un tiro y debe recuperar a su atacante y efectuar un bloqueo defensivo para controlar el rebote. Esto es vital porque si no lo realiza facilita un palmeo del atacante.

D. La técnica del 2c1. Es una parte importante del juego defensivo de 2c2. Es un movimiento arriesgado que si no se efectúa de la mejor forma deja muchos "agujeros" en la defensa.

1) Qué hacer.

a) Angulo de 90 grados. En el diagrama 13 se aprecia la técnica correcta en la realización de un 2c1. Destacar que las rodillas de los dos defensores no permiten penetraciones y que los codos, que se tocan, im-

2) LADO OPUESTO
A) PIVOT DEL LADO OPUESTO

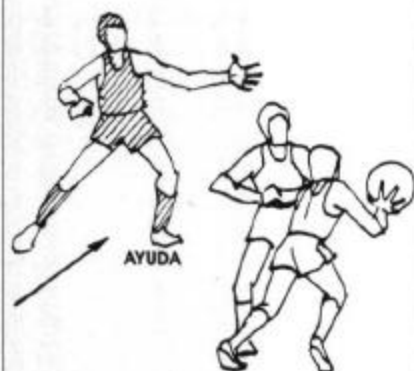


DIAGRAMA 11

B) BLOQUEAR EL REBOTE

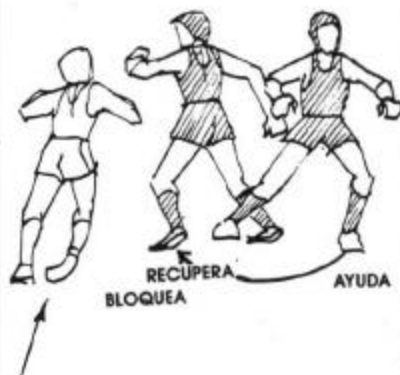
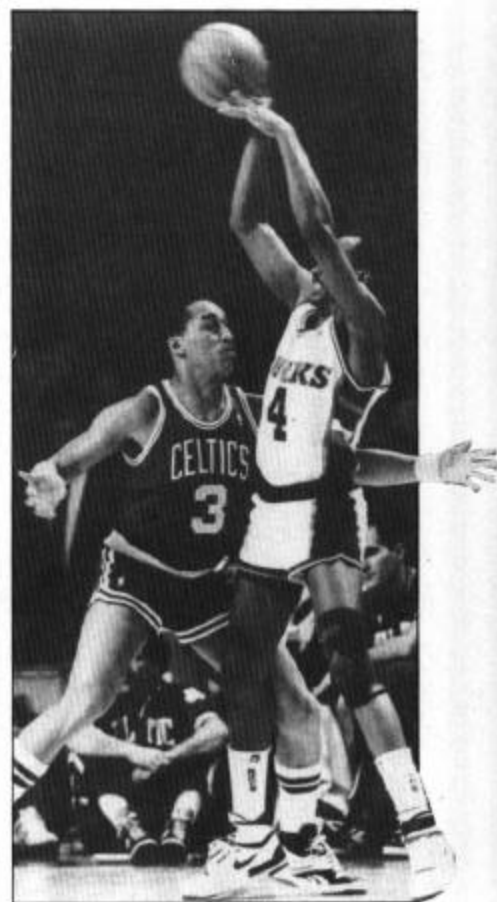


DIAGRAMA 12



piden un pase fácil, mientras las manos levantadas permiten sólo un pase bombeado o uno picado.

b) Evitar la falta. En el *diagrama 14*, un ejemplo incorrecto. Uno de los dos defensores quiere robar el balón. No hay movimiento más seguido por la atención de los árbitros. Mejor evitar el robar un balón. Mejor presionar y forzar un mal pase que puede ser controlado por un compañero tuyo.

2) Cosas a evitar.

a) No romper. En el *diagrama 15* se aprecia el fallo de los dos defensores: han dejado un espacio muy grande entre ellos. El atacante aprovecha la situación y el error, y "rompe" penetrando en dribling y creando una situación de 5c3 favorable a los atacantes. Es un desastre para la defensa.

b) No bajar. En el *diagrama 16*, otro error de los defensores. El atacante ha bajado el balón hacia el suelo dejando ver que quiere realizar un pase picado. Los defensores se equivocan y bajan. Es fácil para el atacante saltar y pasar fuera.

DAN PETERSON

D. LA TECNICA DEL 2c1

1) QUE HACER
A) ANGULO DE 90 GRADOS



DIAGRAMA 13

B) EVITAR LA FALTA



DIAGRAMA 14

2) COSAS A EVITAR
A) NO ROMPER



DIAGRAMA 15




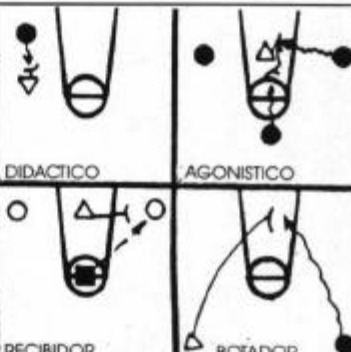
B) NO BAJAR



DIAGRAMA 16

FUNDAMENTOS DE DEFENSA

7. AGRESIVIDAD DEFENSIVA

<p>A. BALON SUELTO</p> <p>1) LOS PIES a) RECUPERACION b) NUNCA</p> <p>2) LAS MANOS a) MANOS RAPIDAS b) MANOS FUERTES</p>	 <p>RECUPERACION NUNCA</p> <p>MANOS RAPIDAS MANOS FUERTES</p>
<p>B. EL HOMBRE SUELTO</p> <p>1) SIN BALON a) PRESION b) OBSTACULO</p> <p>2) CON BALON a) DE LADO b) DETRAS</p>	 <p>PRESION OBSTACULO</p> <p>DE LADO DETRAS</p>
<p>C. LOS REFLEJOS</p> <p>1) EN TIERRA a) BALON b) ZAMBULLIRSE</p> <p>2) EN EL AIRE a) TAPON b) SALTO ENTRE DOS</p>	 <p>BALON ZAMBULLIRSE</p> <p>TAPON SALTO ENTRE DOS</p>
<p>D. FALTA DE ATAQUE</p> <p>1) LA TECNICA a) TECNICA EQUIVOCADA b) TECNICA CORRECTA</p> <p>2) LA MENTALIDAD a) SOBRE EL RECIBIDOR b) SOBRE EL BOTADOR</p>	 <p>DIDACTICO AGONISTICO</p> <p>RECIBIDOR BOTADOR</p>

7. AGRESIVIDAD DEFENSIVA

A. Balón suelto. Quien llega al balón antes que el rival demuestra no sólo que ha ocupado una buena posición defensiva, tener buenos recursos atléticos de visión y de reacción, sino también la agresividad defensiva de "querer" recuperar la pelota.

1) *Los pies*

a) Recuperación. En el *diagrama 1* se nota la rapidez de los pies del defensor que recupera el balón suelto: flexionado para tener mayor ímpetu de salida y permitir al jugador de coger el balón del suelo con las dos manos sin perder tiempo, ni tener que botar.

A. BALÓN SUELTO

1) LOS PIES
a) RECUPERACION



DIAGRAMA 1

b) NUNCA



DIAGRAMA 2

2) LAS MANOS
a) MANOS RAPIDAS



DIAGRAMA 3

b) Nunca. No hay que dejar nunca salir el balón del campo esperando una decisión favorable del árbitro. Mejor coger cualquier balón que salga, aunque requiera un gran esfuerzo, *diagrama 2*, y además nunca pasar el balón hacia nuestra canasta sino siempre hacia adelante.

2) *Las manos*

a) Manos rápidas. Habrá situaciones en las que los dos rivales luchan por un balón suelto, *diagrama 3*. El defensor, camiseta oscura, coge el balón justo cuando bota en el suelo. El secreto en el robo de balón es to-

b) MANOS FUERTES



DIAGRAMA 4

carlo cuando toca el suelo.

b) Manos fuertes. En algunas ocasiones hay un balón disputado entre dos rivales y el árbitro no pita. En estas ocasiones, quien tiene las manos más fuertes, quien tiene mayor agresividad y más técnica, *diagrama 4*, controlará el balón. La técnica consiste en rotar el propio cuerpo para bloquear al rival y no sólo utilizar las manos.

B) El hombre suelto. Una de las peores cosas que puede hacer un defensor es dejar que su atacante se escape sin balón, no importa la situación

B. EL HOMBRE SUELTO

1) SIN BALÓN
a) PRESION

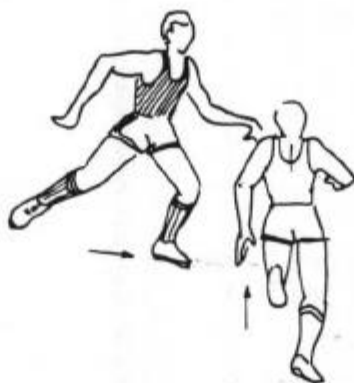


DIAGRAMA 5

b) OBSTACULO



DIAGRAMA 6

de juego. Peor todavía es que el atacante se escape con balón: es una canasta segura.

1) Sin balón

a) Presión. Se piensa que el pressing, la presión, es algo que se realiza sólo contra el botador-pasador. Por el contrario, *diagrama 5*, se presiona también contra los otros cuatro jugadores que intentan librarse. Esto rompe su ritmo, les distrae, les molesta. El defensor es un "obstáculo en movimiento".

b) Obstáculo. El obstáculo del cuerpo contra el atacante que no tiene el balón, *diagrama 6*, es como buscar una falta de ataque. El defensor, en los límites del reglamento, se pone en el camino del atacante y le obliga a cambiar de dirección, perder el tiempo o realizar una falta de ataque.

2) Con balón.

a) De lado. En el *diagrama 7*, el defensor con camiseta oscura, está en dificultad, marcando un atacante en plena penetración. El defensor debe fijar un punto del campo donde cortar el camino al atacante, obligándole a parar o a recuperar el balón.

b) Detrás. Recuperar el balón por detrás es posible, *diagrama 8*. El atacante, con el último apoyo de la entrada, ha dejado ver el balón en un costado. El defensor debe tener buena percepción de este error y, sin cometer falta, tocar el balón ligeramente para crear una situación de balón suelto.

C. Los reflejos. Hay muchos tipos de reflejos. Se habla de la rapidez de las manos, de los pies, de la coordinación ojos-manos, etc. Aquí me refiero a la rapidez de reflejos, la reacción y acción a una situación que se desarrolla en una fracción de segundo y que puede decidirlo todo.

1) En tierra.

a) Balón. De nuevo hablamos del balón suelto. El defensor, en muchas ocasiones, se encuentra en una situación en que está de espaldas al balón. El oye un compañero gritar: "balón". Su reacción es inmediata, localizando el balón en una fracción de segundo, *diagrama 9*.

b) Zambullida. Todos los balones sueltos no pueden recuperarse como en el *diagrama 1*, sin prácticamente oposición. A veces hay que realizar

2) CON BALON
a) DE LADO



DIAGRAMA 7

b) DETRAS

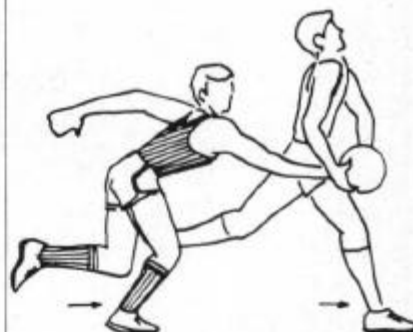


DIAGRAMA 8

C. LOS REFLEJOS

1) EN TIERRA
a) BALON



DIAGRAMA 9

b) ZAMBULLIDA



DIAGRAMA 10

2) EN EL AIRE
a) TAPON

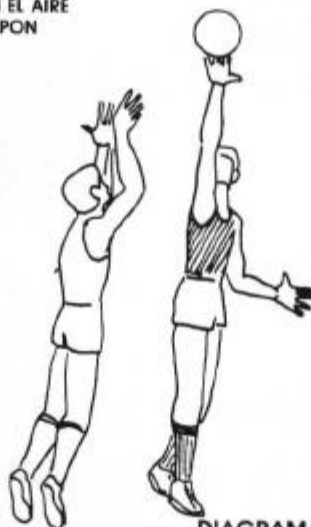


DIAGRAMA 11

b) SALTO ENTRE DOS



DIAGRAMA 12



un esfuerzo notable, zambullirse en el campo, como si de una piscina se tratara. Esto requiere, *diagrama 10*, coraje y agresividad.

2) *En el aire.*

a) Tapón. La mayoría de los tapones no se realizan sobre el propio atacante (normalmente es falta), sino

contra otros atacantes. Hay que evitar el contacto con falta, *diagrama 11*. La situación indicará qué mano utilizar para desviar el tiro y evitar el contacto.

b) Salto entre dos. Un medio giro, *diagrama 12*, da más empuje y altura al salto si el saltador dispone de un árbitro que levanta bien el balón. De otra forma, hay que tener la mano derecha levantada, olvidarse del medio giro, acoplarse a la realidad de la situación e intentar por lo menos un toque del balón.

D. Falta de ataque. Está claro que aguantar una falta de ataque por propia voluntad, requiere gran coraje y gran agresividad. Pero no debe convertirse en un juego peligroso donde hay lesiones. Se puede buscar la falta de ataque sin miedo, dominando la técnica y con la justa mentalización.

1) *La técnica.*

a) Técnica equivocada. En el *diagrama 13* se explican dos errores que serán penalizados como falta defensiva: (1), muestra un defensor que, por miedo, gira el cuerpo en el último momento. (2), muestra un defensor que, por pasarse de listo, alarga la rodilla en el último momento para mejorar su posición.

b) Técnica correcta. En el *diagrama 14* se explica en tres fases: (1), protección del cuerpo, peso en los talones, mentón bajo. (2), caída sobre los muslos apoyándose con las manos para no hacerse daño. (3), rodar hacia atrás con piernas levantadas para protegerse de quien nos pueda caer encima.

2) *La mentalidad.*

a) Sobre el receptor. Si el receptor concentra todo su esfuerzo en el pase que llega, *diagrama 15*, el defensor puede colocarse de forma legal para provocar una falta de ataque después de la recepción del balón. La mentalidad es buscar una falta de ataque en cualquier situación.

b) Sobre el botador. Si el botador, contra una presión o contra una defensa colocada, penetra fuera de tiempo, *diagrama 16*, un buen defensor lo espera en posición perfecta, bien protegido, mentón abajo, peso hacia atrás, sin miedo, con agresividad.

DAN PETERSON

D. FALTA DE ATAQUE

1) TÉCNICA
a) TÉCNICA EQUIVOCADA

(1) DE LADO

(2) RODILLA



DIAGRAMA 13

b) TÉCNICA CORRECTA

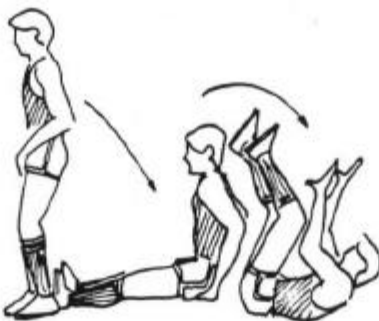


DIAGRAMA 14

2) MENTALIDAD
a) SOBRE EL RECIPIENTE



DIAGRAMA 15

b) SOBRE EL BOTADOR



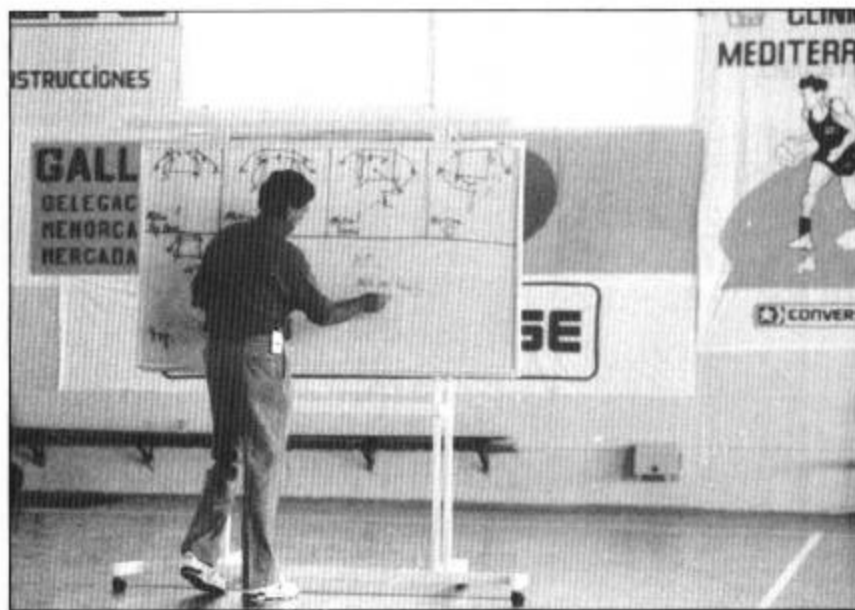
DIAGRAMA 16



ENTREVISTA CON CHUCK DALY

Por **FRANCO PINOTTI**

Cuck Daly tendría todos los motivos para ir por la vida con el pecho inflado y el mentón levantado. Ser campeón de la NBA, ser entrenador del equipo campeón, no es algo que suceda a cualquier mortal. Sin duda en el escalafón de méritos para un entrenador, llevar el anillo que testifica el haber logrado el máximo galardón en la mejor liga del mundo, es el grado más elevado. Para nuestro protagonista parece como si el éxito fuera un aspecto más de la vida, con su evidente importancia pero llevándolo sin soberbia y sobre todo sin aquel aire de sabio que suelen llevar los entrenadores más "iluminados" o que creen que ya lo han conseguido todo y lo saben todo. Convivir y hablar





da no es presumir sino alcanzar unos objetivos y seguir luchando para lograr otros.

Nació un 20 de julio de 1930 en una pequeña localidad de Pennsylvania y desde muy joven se dedicó a la carrera de entrenador porque, como nos comenta: «*como jugador era bastante malo*». Trabajó como ayudante o como entrenador jefe en universidades prestigiosas como Saint Bonaventure, Boston College, Pennsylvania y Duke, para luego dar el salto a la NBA como asistente en los Sixers en 1978. Al año siguiente tuvo su primera experiencia como entrenador jefe en los Cleveland donde duró sólo tres meses. «*Garantizo —comenta— que nunca tuve un momento difícil durante mi corta experiencia con los Cav's. Todos sabían que no era problema mío y que no iba a tener repercusiones negativas en mi trayectoria como entrenador*». Y así fue; vino la llamada de los Pistons y a partir de ahí una carrera ascendente hasta llegar al título.

CLINIC: ¿Qué sensación se prueba en ser campeón de la NBA. Es un objetivo o un punto de partida en su carrera de entrenador?

DALY: Un entrenador de la NBA no

con este señor nos da un aspecto más real de lo que debe ser la figura del entrenador en el contexto de nuestro deporte. Chuck Daly es un

hombre de familia humilde que ha forjado su carrera a base de mucho esfuerzo y mucho trabajo y es consciente de que lo que cuenta en la vi-



puede tener demasiadas metas a largo plazo aunque un entrenador sueñe que con su equipo será el eterno campeón. Cada partido es un mundo distinto y hay que prepararse con metas a corto plazo aun teniendo metas a largo plazo pero de carácter secundario.

Ser campeón de la NBA creo que ni ha sido un objetivo ni un punto de partida, sino el fruto de un trabajo y una carrera en la que he dedicado la mayoría de horas de mi vida para mejorar y mejorarme en todos los detalles del juego. Conseguir el título es una enorme satisfacción personal, pero la vida sigue y al día siguiente ya estás pensando en la nueva temporada, en los nuevos jugadores, como corregir detalles. Es un paso más, muy importante, pero un paso más en mi carrera de entrenador.

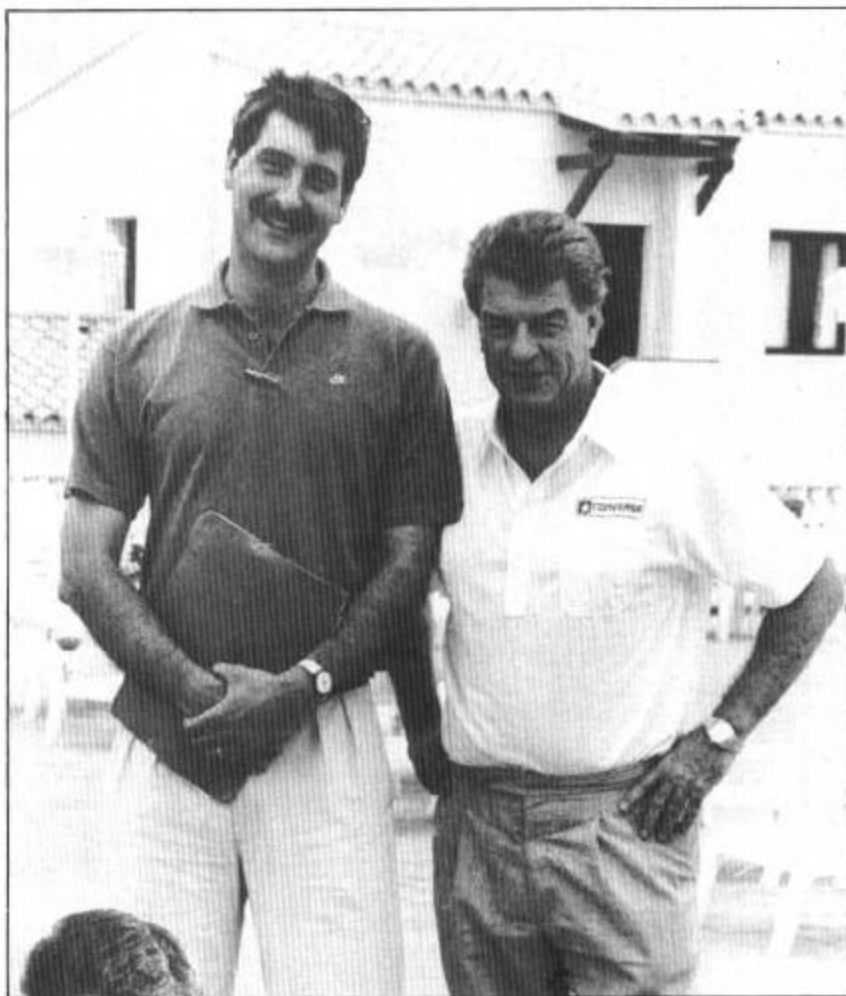
CLINIC: ¿Cómo sigue la evolución técnica de sus jugadores?

DALY: Dadas las características de nuestra competición, es prácticamente imposible seguir una evolución técnica durante la temporada. Lo nuestro es más un trabajo de mentalización y además una labor de planteamientos de nuestras estrategias. Este trabajo individual lo encauzamos en la etapa muerta del año, durante el periodo en que acaba la competición y comienza la del año siguiente. Ahí es donde los jugadores que lo necesitan hacen esta labor de mejora individual a veces bajo nuestro control y a veces por su cuenta.

CLINIC: ¿Qué sensación se prueba al entrenar a jugadores de tanto talento?

DALY: Podría resultar difícil a primera vista porque si lo miras así por en-

cima sólo se te puede ocurrir pensar: «a esta gente qué le voy a explicar», pero luego te das cuenta que ellos son unos grandes profesionales que, al igual que los grandes profesionales de otros deportes como pueden ser Ballesteros, Lendl, etc, se dan cuenta que el simple talento no es suficiente, que es necesario trabajar



muy fuerte, ser humildes, reconocer que si no ambicionas tu mejora constante no lograrás ser un gran jugador. La gran capacidad de trabajo que estos jugadores son capaces de desarrollar es la que convierte a simples jugadores con talento, en jugadores "superstar" como los que tengo yo. Me gustaría además destacar que para mí los jugadores de basket son los mejores atletas del mundo porque el baloncesto reúne muchas condiciones de distintos deportes, con lo cual nuestros jugadores no sólo son los mejores en baloncesto sino que son unos atletas completísimos con unas prestaciones que para sí quisieran muchos campeones de otros deportes.

CLINIC: ¿Qué importancia le da al aspecto psicológico?

DALY: Hay que encontrar una motivación para cada uno. Si es importante la labor colectiva, el aspecto de grupo, todavía más lo es el hecho de que a cada jugador le encuen-



tres esta motivación para sobresalir, para buscar un mejor rendimiento y constante en una temporada donde el esfuerzo físico es tan importante. Es por esto que necesitan algo que les mantenga por encima de las circunstancias y que les motive constantemente.

CLINIC: ¿Qué tipo de jugador le gusta, con qué características?

DALY: Me gusta la profesionalidad



en todas las áreas de la vida. Es importante hacer bien lo que haces. Por desgracia, bajo mi punto de vista, en esta sociedad se está perdiendo el concepto de hacer las cosas con profesionalidad. Se quiere llegar rápido y ganar mucho dinero fácil. Reflejándose en mis jugadores, podría decir que me gusta su espíritu de sacrificio, su capacidad de trabajo, su capacidad de dedicarse en cuerpo y alma a su trabajo. Este tipo de características, por encima del propio talento, son las que busco o intento encontrar en un jugador.

CLINIC: ¿Qué le parece esta experiencia de dar una charla a los entrenadores españoles?

DALY: Llevo varios años viniendo a Europa y entiendo y soy consciente de que estoy hablando a un grupo de entrenadores que trabajan con gente de menor talento, y lo que intento es comunicar algunos aspectos que puedan ayudar o puedan mejorar a cada entrenador; explicar cosas que pueden ser aplicables a cada equipo y a cada entrenador.

En la NBA hay un dicho que afirma que: «el juego es muy sencillo, el baloncesto es muy simple, pero la gente que lo practica muy compleja», y hay una tendencia entre la gente en hacerlo más complejo de lo que en teoría es. Mi misión es reducirlo a la sencillez suficiente para que sea útil para todos y enseñar a los entrenadores que los pequeños detalles, las cosas pequeñas, son las que pueden representar la diferencia entre ganar

y perder.

CLINIC: ¿Cuál es su jugador preferido de la NBA?

DALY: (se sonríe). Es muy difícil decirlo. Yo trabajo con Isiah Thomas muy estrechamente y entiendo su talento, su sacrificio. Entiendo que él podría anotar 35-40 puntos por partido, pero prefiere no hacerlo para poder ganar. Su inteligencia, su visión de juego, su sentimiento sincero hacia la gente, unido al hecho de que trabajo desde hace años tan estrechamente con él, quizá me lleva a pensar que es mi jugador favorito. De todas formas veo a otros jugadores, hasta en mi propio equipo, que realmente me gustan mucho. Laimbeer, por ejemplo, tiene muy poco talento, no salta nada, no tiene movimientos de poste, pero él ha sido uno de los mejores reboteadores de la liga, tiene un buen tiro, y sobre todo una gran competitividad, un gran espíritu de lucha; realiza una infatigable labor en el vestuario, se ha con-



vertido en el líder espiritual del equipo. Todas estas cosas, que van mucho más allá del simple talento puro como jugador de basket, hacen que le aprecie muchísimo.

De los otros jugadores es complicado dar una correcta evaluación porque a casi todos los conozco únicamente por sus capacidades como jugador. Si tuviera que elegir hablaría de Magic Johnson. En mi opinión personal, él además de saber jugar muy bien, tiene una estructura física ex-



por lo que intentamos una mejora del aspecto defensivo.

Otro factor importante fue el hecho de que en los últimos tres años siempre hemos mantenido la misma estructura del equipo, con pocos cambios, y los jugadores se han acostumbrado paulatinamente a luchar para estar arriba.

CLINIC: ¿Qué diferencia esencial hubo entre los Pistons de esta última temporada y los de la anterior?

DALY: Lo más fundamental creo que ha sido la experiencia. El año an-

cepcional y algo que nadie tiene: la calidad de sus pases. Magic es el jugador que puede cambiar el sentido de este juego.

CLINIC: ¿Qué diferencia hay entre el basket de la NBA y el otro basket?

DALY: El basket es el mismo a todos los niveles. La diferencia que marca las cosas es la calidad de ejecución y sobre todo la velocidad de ejecución, porque los gestos (pasar, botar y tirar) son iguales para todos. Es en este aspecto dónde quizá hay más diferencia entre los dos tipos de baloncesto. El nuestro es más rápido. Pocos jugadores europeos, por ejemplo, tienen una velocidad de ejecución equiparable a los americanos.

CLINIC: ¿Qué tipo de trabajo han realizado para llegar a ser campeones?

DALY: Una cosa importante, la fundamental para mí, es el conocimiento del valor de mis jugadores, por ello cuando yo entré en Detroit lo primero que hicimos fue un estudio del per-



sonal que teníamos a disposición y qué podíamos hacer con los jugadores, cómo sacarle el máximo partido. Esta ha sido una labor que sin mis asistentes no hubiera podido realizar; fue un trabajo de grupo en el que vimos que la evolución en el juego de ataque del equipo era muy buena,

terior nosotros no estábamos acostumbrados a llegar hasta la final. Los jugadores, a pesar de su talento, no conocían este ambiente, esta atmósfera distinta. Este año el aspecto anímico era mucho mejor gracias a la experiencia adquirida. No es una presunción, pero cuando llegué el primer día de entrenamiento en nuestro campus, miré a los jugadores y vi que estaban preparados, tenían la mentalidad para ser campeón.

CLINIC: Como entrenador, ¿qué se siente cuando hay que preparar algo para frenar a jugadores como Jordan o Magic?

DALY: Esta es una temática constante a lo largo de la temporada: siempre hay que intentar parar a la estrella del equipo contrario. Por nuestro trabajo de scouting nosotros conocemos el juego del rival al detalle, no sólo a nivel individual sino también en el colectivo. La diferencia quizá la marque el hecho de que no sólo hay que preparar algo, sino anticiparte a los detalles o los reto-





ques del jugador rival. Es un trabajo muchas veces de pura intuición que si sale bien, te da una enorme satisfacción.

CLINIC: ¿Cómo supera la dificultad de tener que mantener siempre al límite a sus jugadores?

DALY: Hay un trabajo previo que consiste en el análisis de todos los jugadores como personas y de la atmósfera dentro del equipo. A partir de aquí, la labor es conseguir mantener el ritmo ideal de relaciones entre los jugadores. Tengo que confesar, que a este aspecto es al que más tiempo dedico. En los últimos 18 meses hemos logrado mantener este espíritu ideal y las cosas han funcionado.

Uno de los puntos importantes es mi relación directa con los jugadores. Por norma yo no hablo con ellos, lo hacen generalmente mis asistentes y yo sólo intervengo cuando hay problemas. Si estuviese siempre hablando, aconsejando, diciendo cosas, los jugadores llegarían a cansarse de mis palabras. Yo quiero que ellos sepan que cuando hablo es por algo importante.

CLINIC: ¿Los Pistons juegan según sus preferencias como estilo o ha tenido que acoplarse a otras exigencias?

DALY: Ha sido una combinación de lo que me gusta y de un análisis de los jugadores que tengo. En defensa jugamos como yo quiero. En ataque

basamos mucho nuestro juego en los hombres del perímetro que tienen mucha más calidad técnica que los hombres interiores.

CLINIC: ¿Cómo son realmente sus jugadores fuera del campo?

DALY: Son todos un poco locos pero es divertido estar con ellos, son buena gente. Mahorn, por ejemplo, del que me sabe mal que se haya tenido que ir, es la mejor persona del grupo. Su labor con fundaciones de caridad es ejemplar. El año pasado por ejemplo antes de la final compré de su bolsillo 2.000 gorras para regalar a niños que no se las podían comprar.

CLINIC: ¿Sus jugadores hacen alguna labor de pesas?

DALY: No es un aspecto fundamental y lo dejamos a elección de los jugadores. Hay algunos a los que le aconsejamos realizar este tipo de trabajo. Otros, como Vinnie Johnson, Rodman, Mahorn, lo hacen porque les gusta. Otros no hacen absolutamente nada. Laimbeer, por ejemplo, el único ejercicio que hace de pesas, es levantar las innumerables jarras de cervezas que se bebe.

CLINIC: ¿Cuántos años más piensa seguir este ritmo como entrenador en la NBA?

DALY: Me quedan dos años de contrato y a partir de ahí voy a hacerlo de año en año. Tengo 59 y no sé cuántos años el stress me permitirá seguir. Yo me siento bien y quiero seguir, pero iré decidiendo año tras año.

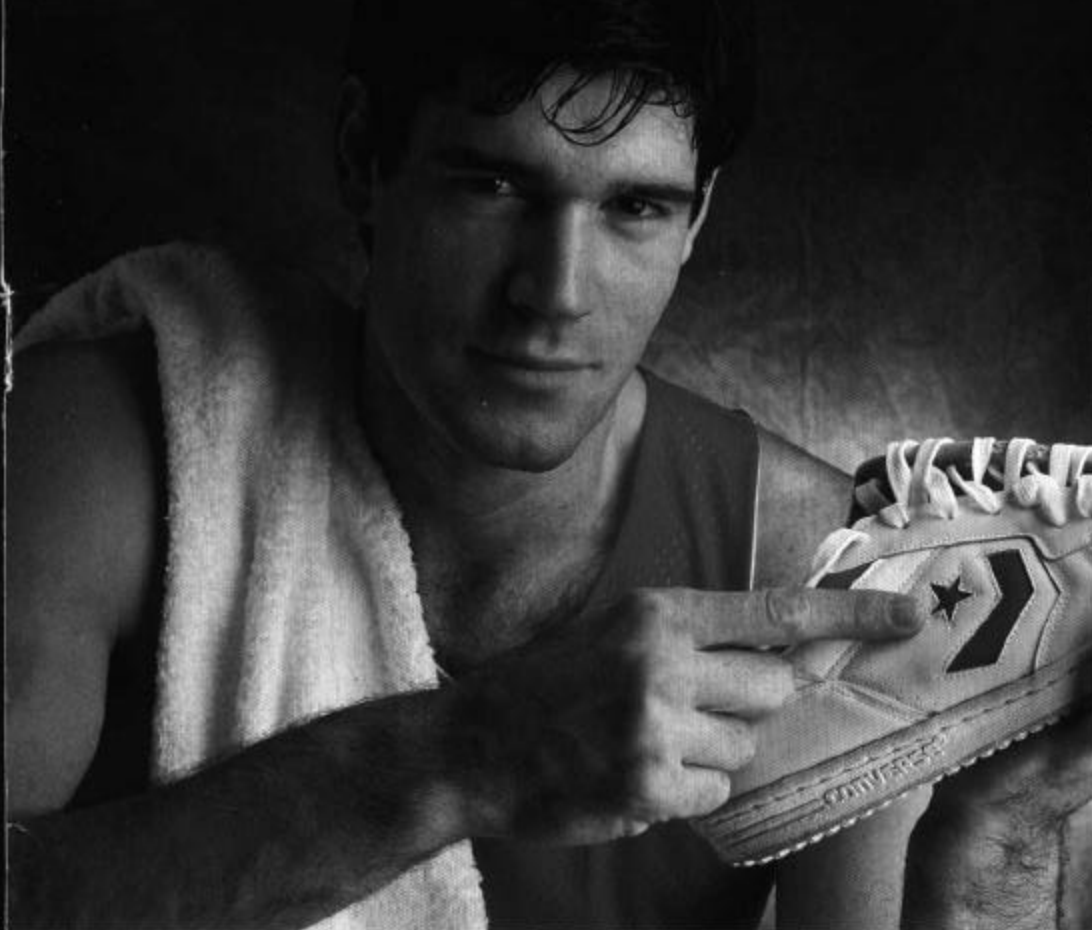
CLINIC: Cómo le gustaría que le recordaran.

DALY: Como un profesional que ha tenido la suerte de estar treinta y tantos años en este juego que es mi vida. Me gustaría que se me recordara como un hombre que subió los escalones para llegar arriba. Que tenía interés en ayudar a otros entrenadores en avanzar y aprender, y a los jugadores para que se convirtieran en mejores y mejores personas. A parte de esto, me gustaría que la gente se acordara de mí por ser una buena persona.

CLINIC: Como entrenador, ¿le queda algún sueño por realizar?

DALY: No. El máximo era ganar un título de la NBA. Ahora, a nivel deportivo, ya no sueño.

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



Fernando Martín

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

¿En qué consiste?

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

Pero eso no es todo.

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

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

Y ellos lo saben.

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

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



ERX 200



ERX 200



ERX 300



ERX 300



ERX 300



ERX 300



La zapatilla de la Estrella.

★ **¿Llevas CONVERSE o llevas una imitación?**

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

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



BANCO EXTERIOR DE ESPAÑA