

**El mundo de  
Paco García**

**Detalles tácticos  
en los playoffs  
de la NBA**

**Ataque con  
1 ó 2 interiores**

**Las nuevas  
reglas  
arbitrales**

**Defensas mixtas**





# Temporada '04-'05

PATROCINADORES OFICIALES ACB



PATROCINADORES TECNICOS ACB



PATROCINADOR OFICIAL  
COPA DEL REY

PATROCINADOR OFICIAL  
SHOWTIME

## Asociaciones, su contribución a la democracia interna del deporte

**A**l adoptar la Declaración de Niza sobre la especificidad del deporte, los jefes de gobierno europeos insistieron en condicionar dicha especificidad a la existencia de una real democracia interna en el universo de las federaciones deportivas.

Las federaciones deportivas tienen su origen en la libre voluntad de los clubes de federarse en torno a un proyecto común. Con el tiempo y el espectacular desarrollo que ha conocido el deporte, las asociaciones representando a los diversos estamentos técnicos de cada disciplina – jugadores, árbitros y entrenadores – así como las ligas profesionales han ido ganando en peso específico y autonomía. Las asociaciones contribuyen a cohesionar cada disciplina deportiva, en nuestro caso el baloncesto.

Las asociaciones presentan un riesgo: caer en el gremialismo. Convertirse en entes endogámicos, que juegan sólo a la defensa y a defender situaciones de privilegio. Recuerden Numancia. Quienes juegan al ataque disponen de un colchón de seguridad que les permite negociar con ventaja y obtener mejores resultados.

La Asociación de Entrenadores de Baloncesto persigue ya en su estrategia jugar al ataque, anticipando los problemas y encontrando las soluciones adecuadas. Los entrenadores se han convertido en técnicos con una especialización cada vez mayor, sea cual sea el nivel en que desarrollan su actividad.

Si dicha actividad se desenvuelve en torno a equipos de jóvenes se trata de tener entrenadores bien formados no sólo en la técnica del juego, sino también en el trato pedagógico con los futuros ciudadanos que son los jóvenes. La influencia del entrenador deportivo es comparable a la influencia del profesor. Una responsabilidad enorme que exige una mayor tecnificación.

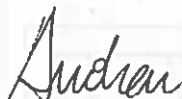
Si la actividad se desarrolla a escala profesional, las exigencias del entrenador trascienden igualmente lo estrictamente deportivo para alcanzar la gestión empresarial y de relaciones públicas. Más aún, un entrenador profesional en Europa no debe fijarse como objetivo su liga nacional, debe prepararse para ir a trabajar fuera de su país, lo que requiere nuevos conocimientos. Un entrenador actual debe conocer idiomas, la informática, la comunicación con la prensa... toda una serie de requisitos que conforman su imagen de líder.

La Asociación debe seguir siendo el marco en que se traten todas estas cuestiones y debe ser también el foro de encuentro y discusión que facilite el contacto entre los entrenadores, les ayude en su formación permanente y les apoye en sus negociaciones con la "patronal", esto es, con los clubes.

Para lograr estos objetivos, las asociaciones deben gozar de plena autonomía de funcionamiento, sin interferencias federativas. La federación no debe obsesionarse en controlar sus asociaciones, sino que debe apoyarlas y sostenerlas, exigiendo un cambio de transparencia en la gestión y planes efectivos de trabajo que redunden en la mejora de la formación y de la preparación técnica de los entrenadores.

En la organización del deporte europeo se perfilan dos grandes modelos. Uno, el dirigista donde el intervencionismo de los poderes constituidos se hace notar de manera asfixiante, ahogando la iniciativa personal o colectiva. Otro modelo, normalmente aliado con los países nórdicos y anglosajones, es el de dejar hacer de manera responsable a la sociedad civil, verdadera protagonista de la vida social, limitando su acción a verificar que el dinero público sea correctamente gastado pero dejando libertad de acción al mundo asociativo. Es este modelo el que paulatinamente se va imponiendo porque es el más genuinamente democrático y el que mejor provecho sabe sacar de la sociedad.

Exigir auto-responsabilidad de las asociaciones tal debe ser el papel de las federaciones. Y las asociaciones deben responder mediante un funcionamiento democrático interno ejemplar y transparente, sabiendo anticipar los problemas a fin de encontrar las mejores soluciones posibles a las necesidades de sus asociados. El grado real de autonomía de la vida asociativa, la capacidad de resistencia al dirigismo para favorecer la autogestión, constituye una prueba de la madurez democrática de un país, de una organización.



**Jaime ANDREU**  
Jefe de la Unidad "Deporte" de  
la Comisión Europea

Ataque con 1 ó 2 interiores <i>SERGIO SCARIOLO</i>	Pág. 4
Defensa del poste bajo <i>JULIO LAMAS</i>	Pág. 14
Defensas mixtas (I) <i>ANDREU CASADEVALL</i>	Pág. 18
Minibasket: ejercicios y juegos con un periódico <i>MAURIZIO MONDONI</i>	Pág. 24
Cambio de entrenador: método de trabajo <i>CHECHU MULERO</i>	Pág. 28
Detalles técnicos-tácticos en los playoffs de la NBA <i>FRANCO PINOTTI</i>	Pág. 32
Tobillo del futbolista <i>VAQUERO y DEL CORRAL</i>	Pág. 40
Nuevas reglas de juego 2004 <i>JOSÉ A. MARTÍN BERTRÁN</i>	Pág. 41
Entrevista con Paco García <i>PERE FERRERES</i>	Pág. 47

**VISITA NUESTRA  
NUEVA PÁG. WEB  
[www.aeeb.es](http://www.aeeb.es)**

**Edita**  
A.E.E.B.

**Presidente**  
Anton M<sup>o</sup> Comas i Coma

**Director**  
Francisco Miret

**Coordinación técnica**  
Franco Pinotti

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

**Han colaborado en este número**  
Sergio Scarioolo, Julio Lamas, Andreu Casadevall, Maurizio Mondoni, Chechu Mulero, Franco Pinotti, Javier Vaquero, Alfonso Del Corral, José A. Martín Bertrán, Pere Ferreres.

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

**Distribución**  
Gratuita a todos los socios

**Producción gráfica**  
Xilo Publicacions, S.L.

**Impresión**  
Comgrafic, S.A.

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

(c) 2004 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

# Ataque con 1 ó 2 interiores

¿Existe la filosofía de un entrenador?

¿Y si sí, qué es lo que la identifica? ¿Cuántas veces nos hemos puesto a debatir sobre el tema, preguntándonos si un entrenador tiene que hacer jugar a su equipo de una cierta forma porque ese es su "estilo", o si al revés son las características de los jugadores las que tienen que imponer al entrenador las decisiones? Como todas las cuestiones puestas de forma radical, también este "dilema" es más útil para estimular el diálogo que para encontrar una solución. Existen situaciones (no muchísimas), al decir la verdad, en las que el entrenador puede, hasta cierto punto, elegir todos los jugadores que forman el equipo, intentando, así, hacer coincidir sus gustos personales con las calidades de los atletas a disposición; sin embargo, en la mayoría de los casos, factores condicionantes de carácter económico, de edad, de política del club, etcétera, aconsejarán elecciones

Por Sergio Scariolo

Entrenador Unicaja Málaga



A veces se confunde el identificar los aspectos característicos de la filosofía de un entrenador, y, a menudo, una vez colgada una etiqueta, por pereza o desinformación ésta se le queda pegada para siempre, independientemente de la evolución que en un entrenador, como en cualquier profesional, siempre ocurre. Creo que, al margen del sistema más usado o la defensa decisiva en una temporada o en otra, hay otros principios, (estaba a punto de decir "valores"...), que identifican el trabajo de un entrenador, reflejado en el juego de sus equipos: el saber estar en el campo con más o menos cohesión y disciplina de los jugadores, la mayor o menor intensidad defensiva, las elecciones de tiro que normalmente efectúa el equipo, la manera de usar el banquillo...

Además, es posible que durante muchos años seguidos también muchos detalles de lo que sus equipos hacen en el campo se repitan, o que algunos ejercicios,

diferentes respecto al utópico ideal de formación.

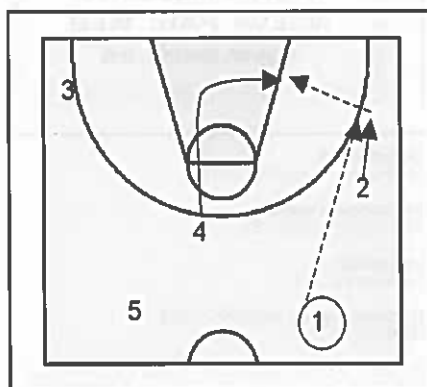


DIAGRAMA 1

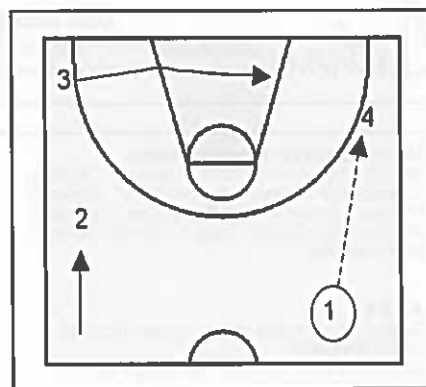


DIAGRAMA 2

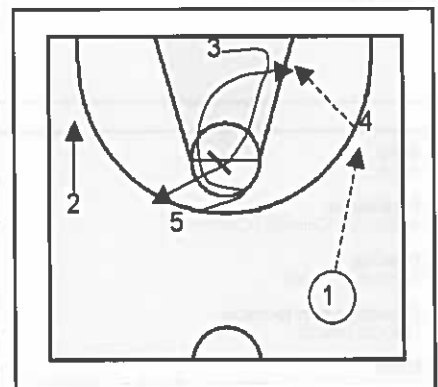


DIAGRAMA 3

► sistemas, maneras de defender asuman el carácter de "clásicos"; en realidad, muy similares tendrán que haber sido también las características de los jugadores llamados a interpretar sobre el campo esas ideas! El triángulo ofensivo de los Lakers tiene puntos en común con el de Chicago, pero también muchísimas diferencias...

Personalmente, he tenido una formación técnica más tendente a jugar con 3 jugadores de perímetro y 2 de área, que con 4 y 1; sin embargo, recuerdo que en los tiempos de cantera con el Scavolini la exigencia formativa de no sacrificar en posiciones interiores a jugadores de 2 metros o poco más, como estuvo tristemente "de moda" por aquellos tiempos, me llevó y utilizar un sistema de juego con 4 exteriores y 1 interior, aunque probablemente menos eficaz en términos de rendimiento inmediato que el otro; con los primeros equipos

que he entrenado, los exteriores eran casi siempre jugadores muy de perímetro, y ha sido una consecuencia directa elegir (4) y (5) bastante interiores; sin embargo, me daba cuenta que la posibilidad de contar con un (4) capaz de jugar con eficacia de cara a canasta (Magnifico en Pésaro, Garbajosa y Abad en Vitoria, Iturbe o Zidek en Madrid) abría nuevas e interesantes soluciones ofensivas (en el pick and roll, en las penetraciones, con un exterior en el poste bajo) que con dos hombres grandes "de área" no se podían producir. Por otro lado, preparando defensivamente los equipos a afrontar rivales con esta estructura más abierta, a menudo me encontraba dificultades no superables, sino rebajando a mi vez el quinteto en cancha. Un año, como a menudo sucede, tuve que inventarme algo nuevo: los infortunios a Tartac, Struelens y Tabak me forzaron a jugar buena parte de la

temporada sin uno, dos, y hasta tres pivots natos, y a tener que improvisar en el papel de ala pivot, escoltas y aleros pequeños; no queriendo, por una situación de emergencia que antes o después tendría que acabar, cambiar completamente el sistema de juego, se buscó los oportunos ajustes dentro de lo que ya se hacía, para aprovechar al máximo la situación que se había creado; éstos son algunos de los resultados a los que hemos llegado, comparando las mismas situaciones de juego en los dos casos, es decir, utilizando dos pivots natos o uno solo.

### 1) Transición con pase

a) 3 fuera/2 dentro: el 1er trailer corta y toma posición en el poste bajo sobre el lado del balón, *diagrama 1*.

b) 4 fuera/1 dentro: entre (2), (3) y (4), que corren más o menos en estas posiciones, el que llega antes

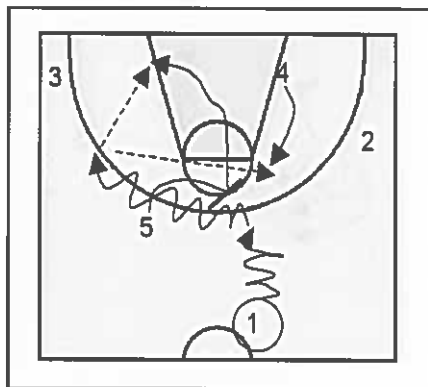


DIAGRAMA 4

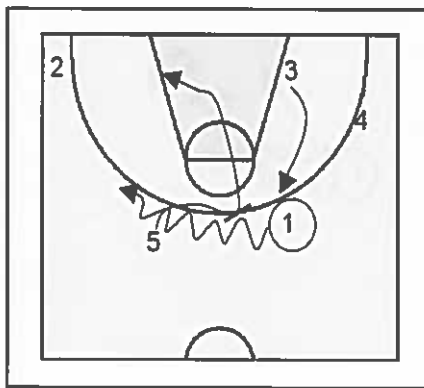


DIAGRAMA 6

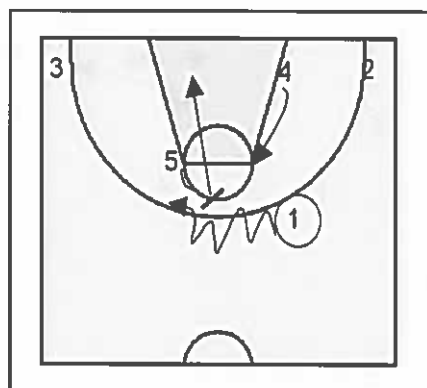


DIAGRAMA 8

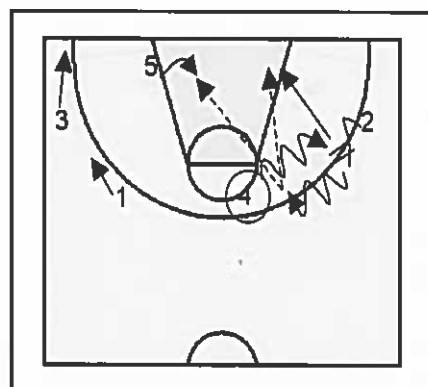


DIAGRAMA 5

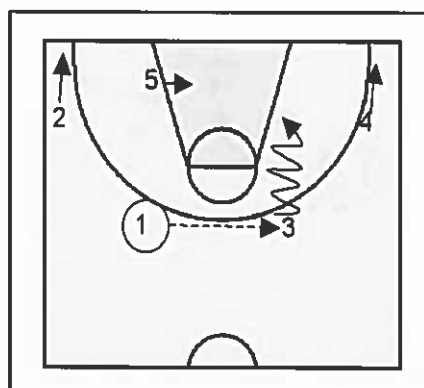


DIAGRAMA 7

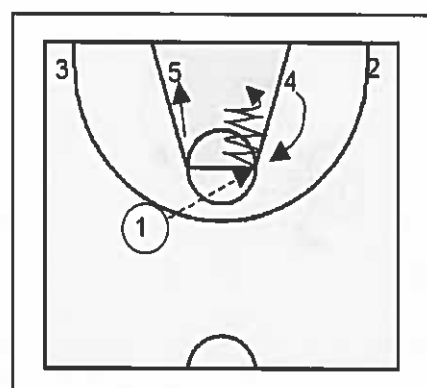


DIAGRAMA 9

➡ desde el lado débil corta y si no recibe pone un bloqueo ciego para el 2º trailer, y se abre, *diagrama 2 y 3*.

### 2) Transición con bote

a) 3f/2d: el 2º trailer pone un bloqueo para el base, *diagramas 4 y 5*, y corta a canasta; el 1er trailer sube al poste alto, recibe y, si no puede jugar alto / bajo, porque su hombre está flotando, se da la vuelta y ofrece un pase mano a mano en bote al exterior, para luego girar para dentro.

b) 4f/1d: el 1er trailer sube fuera de la línea de 3 puntos, recibe, tira o juega 1c1, *diagrama 6 y 7*, mientras los otros cuatro jugadores se colocan en estas posiciones para recibir el pase doblado creado por las probables ayudas.

### 3) Pick and roll central

Las situaciones vistas antes sobre la transición en bote, *diagrama 8*,

se repiten. En el caso 3f/2d, pedimos al pivó que sube, que no desperdicie espacio, y que reciba lo más cercano posible, *diagramas 9 y 10*, para poder ir a canasta con un movimiento sobre el pie pivote o a lo sumo con un bote, o forzar una rotación del hombre que defiende al atacante que está en la esquina del lado débil.

### 4) Pick and roll lateral

a) 3e/2i: contra defensas que mandan al centro, quedando firme la continuación a canasta del pivó que bloquea y gira, pedimos al pivó del lado débil, que colocamos en poste medio, que lea si el alero con balón ha sido parado eficazmente o si ha logrado penetrar; en el primer caso, *diagrama 11*, deberá subir para dar un pase de salida al compañero atrapado y triangular, o continuar con uno de las posibles soluciones ya visto en los diagramas 4, 5, 9, 10. En el

segundo caso, tendrá que acercarse a canasta para recibir el pase doblado en caso de ayuda de su hombre, *diagrama 12*, o bloquear al defensor del exterior si éste ya ha activado la rotación, para favorecer un doblaje para un tiro de 3 puntos, *diagrama 13*.

Contra defensas que mandan al fondo, contemplamos dos posibilidades: hacer recibir al bloqueador y jugar un pase mano a mano, *diagrama 14*, reproduciendo la misma situación de antes; o liberar la esquina del lado exterior, cambiar el sentido del bloqueo y atacar la línea de fondo en penetración, *diagrama 15*, encontrando en caso de ayuda una de estas posibles líneas de doblaje, *diagrama 16*.

b) 4e/1i: si el pick and roll se juega con (5), siempre tenemos un exterior en una esquina y (4) en el lado débil, alto o en la esquina según el tipo de defensa del adversario: si atrapan, preferimos tenerlo

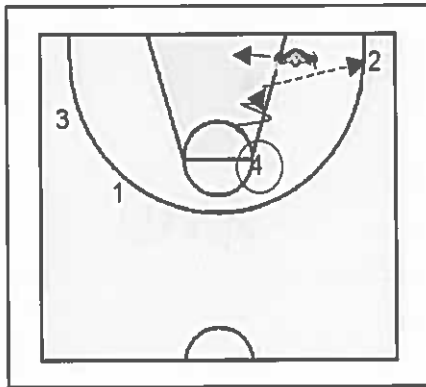


DIAGRAMA 10

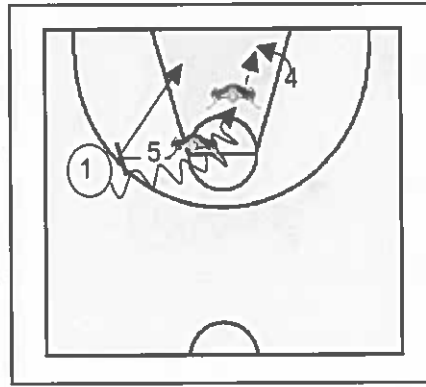


DIAGRAMA 12

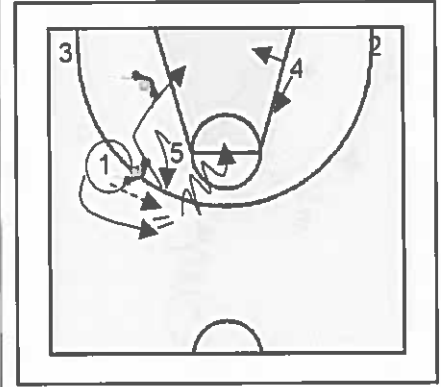


DIAGRAMA 14

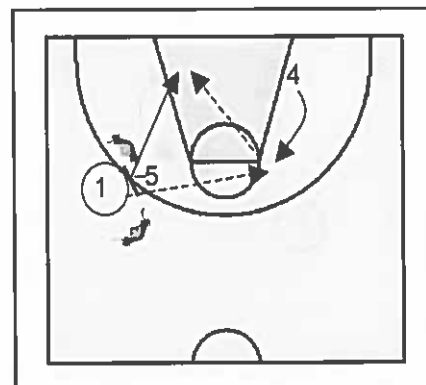


DIAGRAMA 11

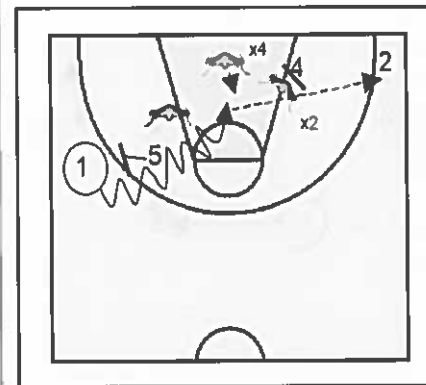


DIAGRAMA 13

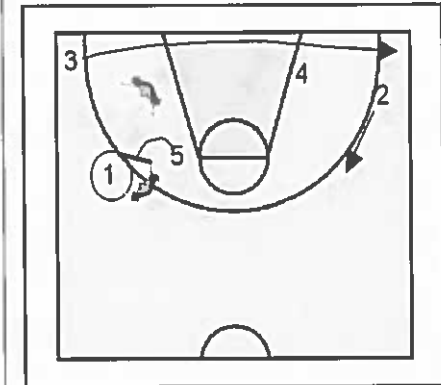
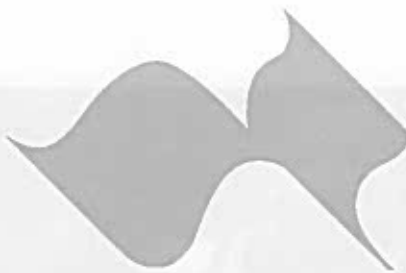


DIAGRAMA 15



## CLINIC INTERNACIONAL DEPORTE GALEGO



XACOBEO 2004  
Galicia



### Santiago de Compostela



#### AÍTO GARCÍA RENESES

- ▶ Defensa de bloqueos directos
- ▶ Juego del poste bajo

#### DUSKO IVANOVIC

- ▶ Ataque contra zona
- ▶ Conceptos defensivos básicos



#### ETTORE MESSINA

- ▶ Defensa individual. Bloqueos indirectos
- ▶ Ataque con un quinteto alto



#### SERGIO SCARIOLO

- ▶ Zona 2-3
- ▶ Ataque con cuatro abiertos

#### ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

C/ Jorge Juan, 82, 5º 1ª  
28009 Madrid

Tels. 91 575 35 65

91 575 21 81

Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es

<http://www.aeeb.es>

Organiza:



Patrocina:

*El Corte Inglés*

Colaboran:



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE CULTURA,  
COMUNICACIÓN SOCIAL E TURISMO



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE FAMILIA,  
XUVENTUDE, DEPORTE E VOLUNTARIADO



ASOCIACIÓN EUROPEA  
DE ENTRENADORES

⇒ alto para castigar la rotación de (x4), *diagrama 17*; si mandan sobre el fondo, preferimos mandarlo a la esquina, para castigar la posible ayuda de (4) sobre la penetración creada por el pase doblado entre (1) y (5), *diagrama 18*.

Si jugamos pick and roll con (4), siempre liberamos el cuarto de campo: si la defensa manda al centro, para darle la posibilidad de abrirse y tirar o jugar 1c1 contra la ayuda y recuperación o la rotación, *diagrama 19*, o pasar dentro a (5), que puede cortar para anticipar la rotación entre (x4) y (x5), *diagrama 20*; si la defensa manda al fondo, para hacer bloquear en el otro



sentido, (ver *diagrama 15*), atraer la ayuda de (x4) y pasar a (4) que se abre para tirar o jugar frontalmente 1c1, *diagrama 21*.

Contra cambio: es cada vez más frecuente la posibilidad que los defensores reaccionen a un bloqueo directo con un cambio defensivo, sobre todo faltando pocos segundos al final de la posesión.

Darse cuenta de ello inmediatamente, y elegir si aprovechar el desajuste interior o exterior, es la llave del éxito del ataque. En el primer caso, tras una continuación con reverso para mantener la ventaja, se intentará colocar la pelota en el poste bajo, y aprovechar

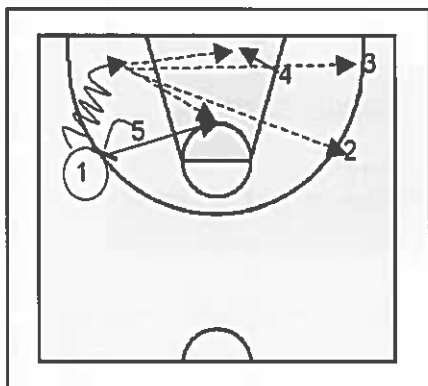


DIAGRAMA 16

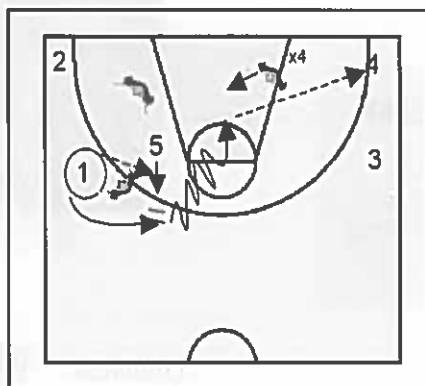


DIAGRAMA 18

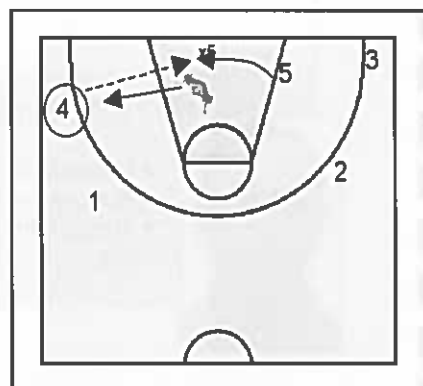


DIAGRAMA 20

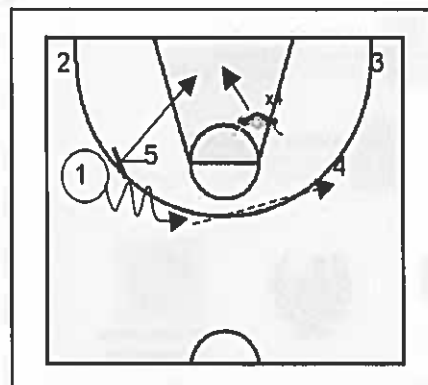


DIAGRAMA 17

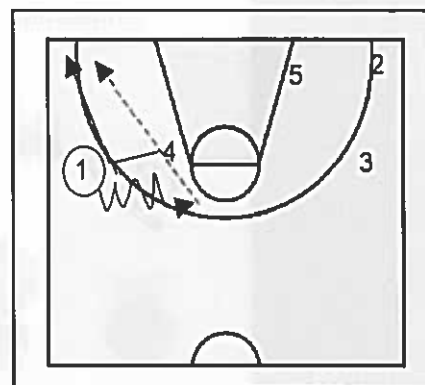


DIAGRAMA 19

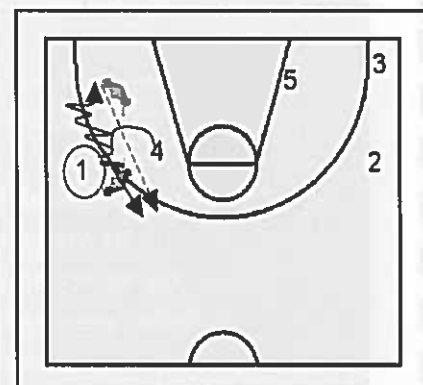


DIAGRAMA 21

la ventaja leyendo bien las ayudas que la defensa no puede mandar, (mirar al pasador para devolverla; cuidado con las faltas en ataque). Si el pequeño que va a defender al grande se coloca por delante, la solución es un inmediato flash post del otro pivot, para jugar alto / bajo manteniendo la posición hacia canasta.

Si al revés, el hombre balón

decide utilizar la ventaja de fuera a dentro, se puede producir un aclarado lateral, (si queda poco tiempo, digamos 3-5"), o central desplazándose en bote, (si quedan al menos 9-10 ").

**5) Pick and roll "inicial"**

a) 3e/2i: también aquí, pedimos al pivot del lado débil de no alejarse, sino acercarse para recrear,

diagrama 22, después del corte de (5), la situación de los diagramas 4, 5, 9, 10. Si el defensor flota y no ha cerrado el bote, damos la posibilidad de colocar un bloqueo para (1), diagrama 23.

En el caso hubiera recibido más lejos, mientras (5) está tomando posición en la zona, podrá cambiar de lado la pelota y bloquear para (1) con eficacia, puesto que su

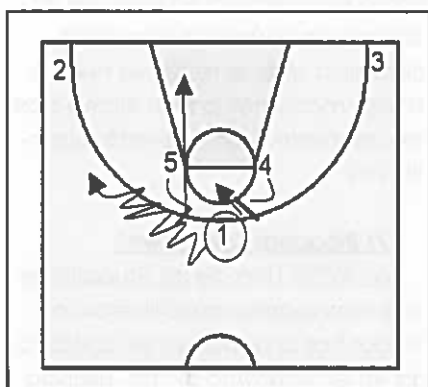


DIAGRAMA 22

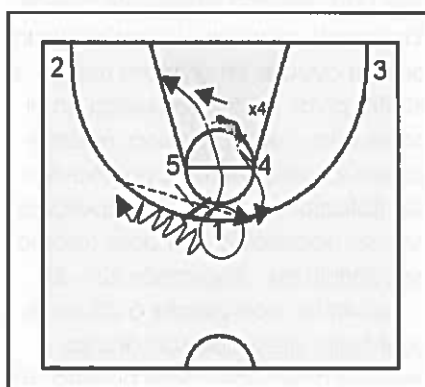


DIAGRAMA 25

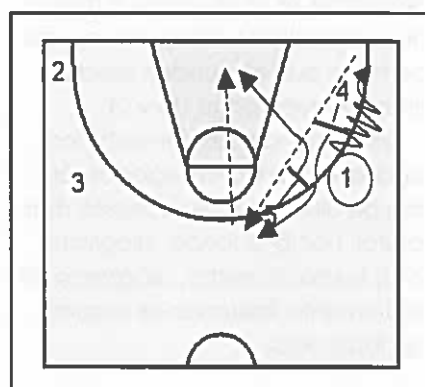


DIAGRAMA 28

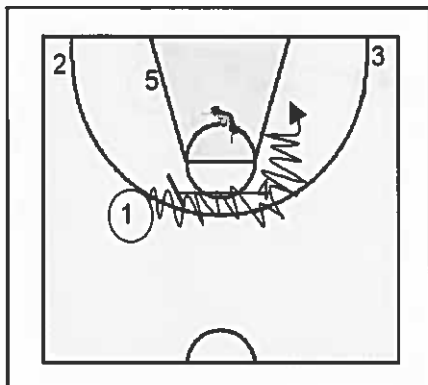


DIAGRAMA 23

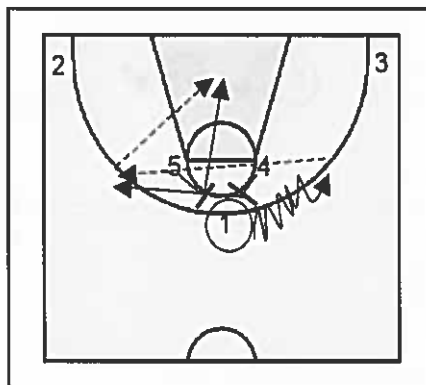


DIAGRAMA 26

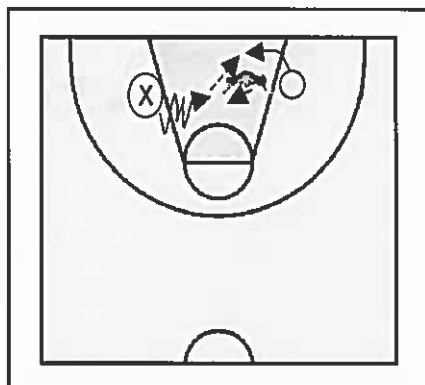


DIAGRAMA 29

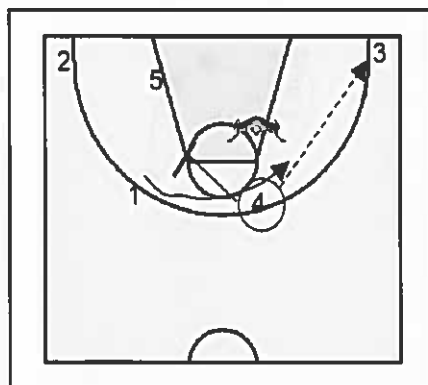


DIAGRAMA 24

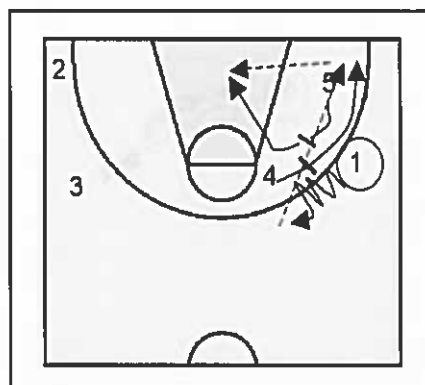


DIAGRAMA 27

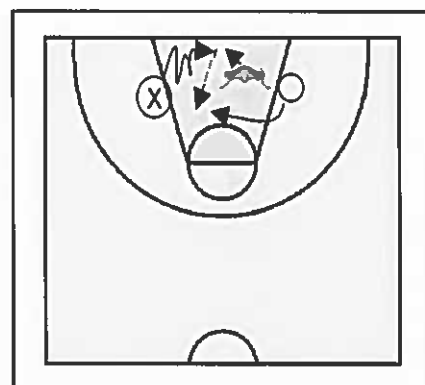


DIAGRAMA 30

defensor, lejano, no está en condiciones de intervenir, *diagrama 24*.

b) 4e/1l. Si (1) va al lado de (5), (4) tendrá solamente que salir a recibir fuera de la línea de 3 puntos, y atacar aprovechando la posición en flotación de ayuda de (x4), *diagrama 25*.

Si (1) va al lado de (4), éste aprovechará la ayuda de (x4) para abrirse a recibir tras un bloqueo de (5), que cortará luego a canasta, *diagrama 26*; la situación a menudo crea óptimos desajustes por los cambios que se pueden producir en el bloqueo entre (5) y (4).

Esta misma situación la hemos jugado con éxito en jugadas rápidas de último tiro, en posición más lateral: hacia el fondo, *diagrama 27*, o hacia el centro, *diagrama 28*, obviamente liberando la esquina del lado débil.

#### 6) Poste bajo

a) 3f/2d. Con balón en poste

bajo, he llegado a la conclusión que la mejor posición para el otro hombre interior es lo más cercano posible a canasta, manteniendo cierto movimiento para castigar con el tiro más fácil posible, un mate por ejemplo, las ayudas que su hombre pueda llevar a quien defiende al hombre en el poste bajo, *diagrama 29* y *30*; o para atraer la rotación, liberando un pase a un tirador en la esquina opuesta, *diagrama 31*; creo que una defensa inteligente puede fácilmente mandar el pivó del lado débil a ayudar, sin grandes riesgos, si el otro pivó, no tirador, juega en el poste alto o en la esquina, neutralizando su peligrosidad con una simple flotación, ayudas y recuperaciones, sin necesidad de hacer rotaciones definitivas, *diagramas 32* y *33*.

b) 4f/1d: con pelota a (5) en el post bajo, creo que son dos las mejores posiciones para nuestro (4) "exterior": en el poste alto, sobre todo si el poste bajo tiene su mano

bueno para pasarle la pelota "hacia el centro", *diagrama 34*, o en la esquina opuesta, sobre todo si el poste bajo tiene la mano buena para pasarle la pelota hacia el fondo, *diagrama 35*.

c) En ningún caso, aunque preveamos cortes del perímetro con balón en el poste bajo, queremos que sea (4) a cortar, a menos que su hombre no haya girado completamente la cabeza, *diagrama 36*, como por ejemplo en caso de 2c1. Llevaría en el área al otro pivó defensivo que, al revés, es nuestro interés mantener lo más lejano posible del poste bajo que está jugando 1c1.

#### 7) Bloqueos "pin down"

a) 3f/2d: Una de las situaciones que más usamos para liberar un tirador tras un bloqueo es la indicada en el *diagrama 37*: (2), usando las fintas y los cambios de dirección, desequilibra al defensor hacia

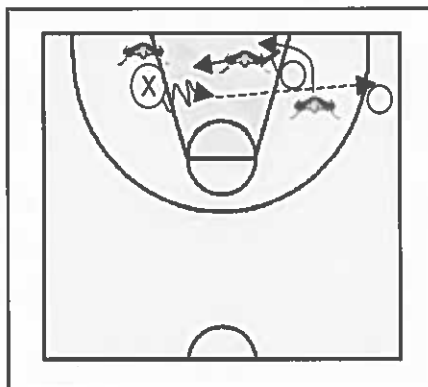


DIAGRAMA 31

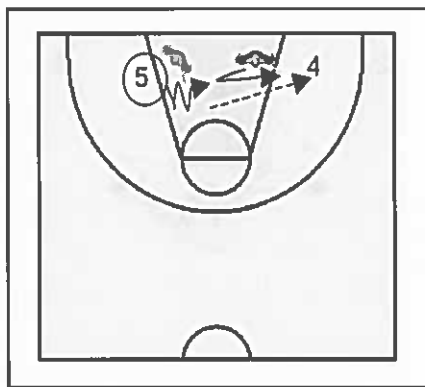


DIAGRAMA 33

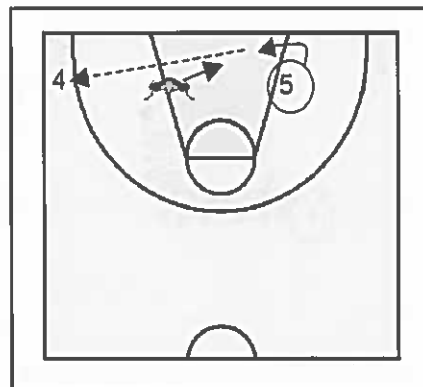


DIAGRAMA 35

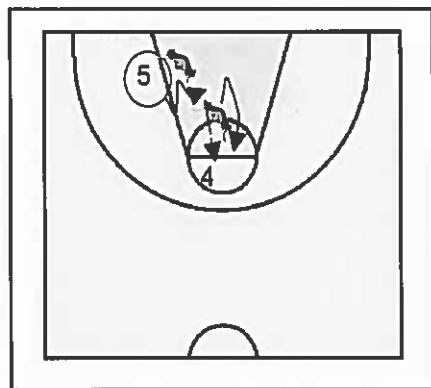


DIAGRAMA 32

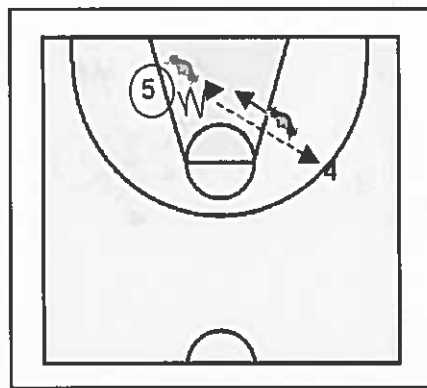


DIAGRAMA 34

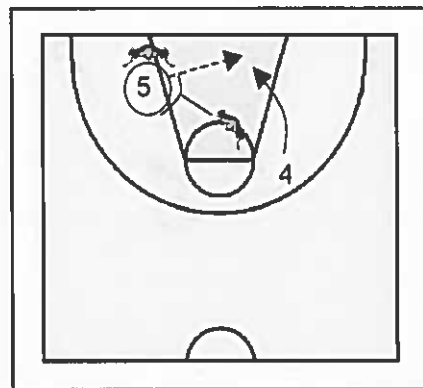


DIAGRAMA 36

un lado para salir con ventaja detrás del otro bloqueo; si el pivote ayuda contra un curl puede doblar dentro, *diagrama 38*, mientras que si no sale con espacio para tirar, puede darla al poste bajo que casi siempre está por delante de su defensor, *diagrama 39*.

b) 4f/1d: La misma situación, con salida de (2) sobre el lado de (4), puede provocar una ayuda de

(x4), que hemos intentado castigar de dos maneras diferentes: haciendo abrir (4) en la esquina en caso de "curl" de (2), *diagrama 40*, o mejor aún, haciéndole llegar la pelota en el lado opuesto tras un bloqueo de (5), sobre todo en caso de "step-out" de (x4) sobre la salida de (2), *diagrama 41*.

Si no se ha ocasionado ninguna situación de ventaja para (4), éste

continúa con un bloqueo horizontal para (5), y se abre fuera de la línea de 3 puntos; trataremos una vez más de atacar los desajustes que se puedan producir en caso de cambio defensivo entre (x4) y (x5), *diagrama 42*.

### 8) Bloqueos "stagger"

a) 3f/2d. En caso de bloqueos stagger horizontales, *diagrama 43*,

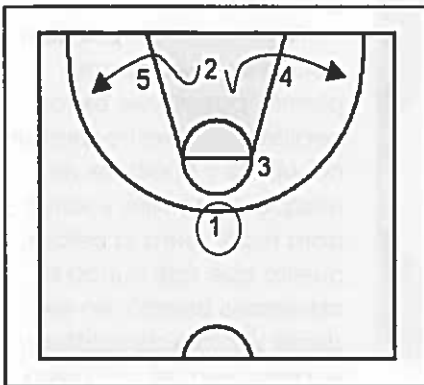


DIAGRAMA 37

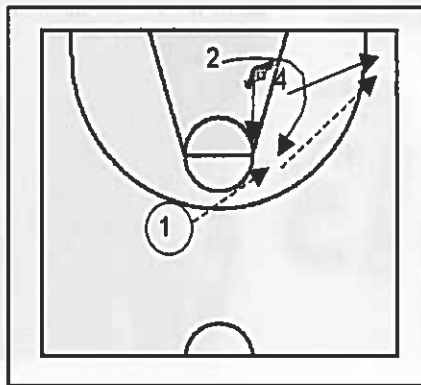


DIAGRAMA 40

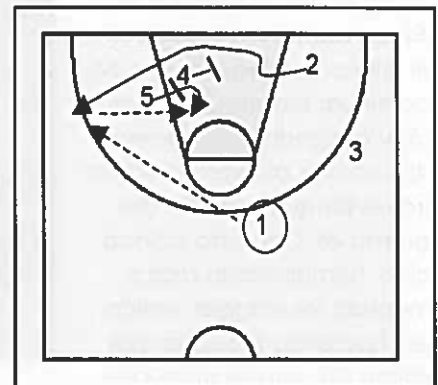


DIAGRAMA 43

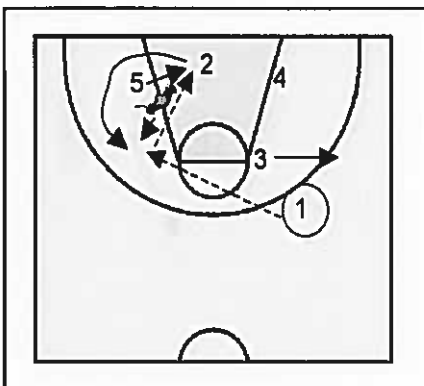


DIAGRAMA 38

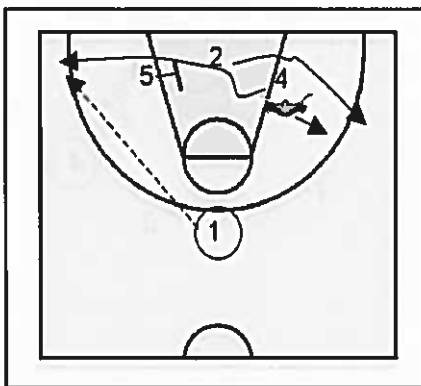


DIAGRAMA 41

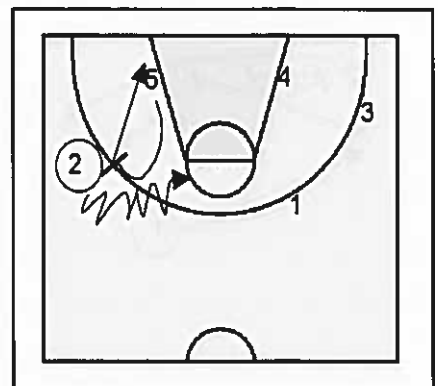


DIAGRAMA 44

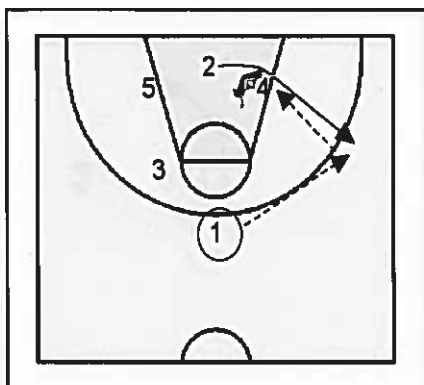


DIAGRAMA 39

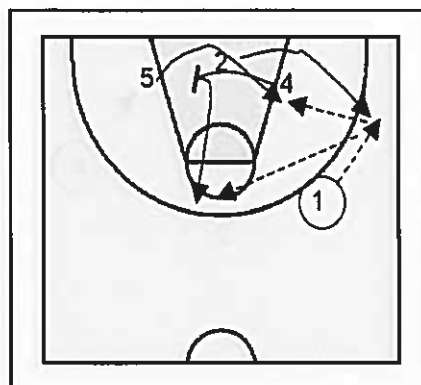


DIAGRAMA 42

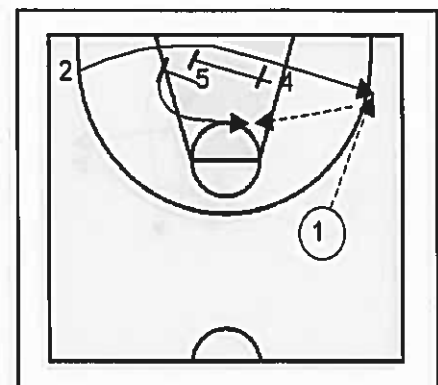
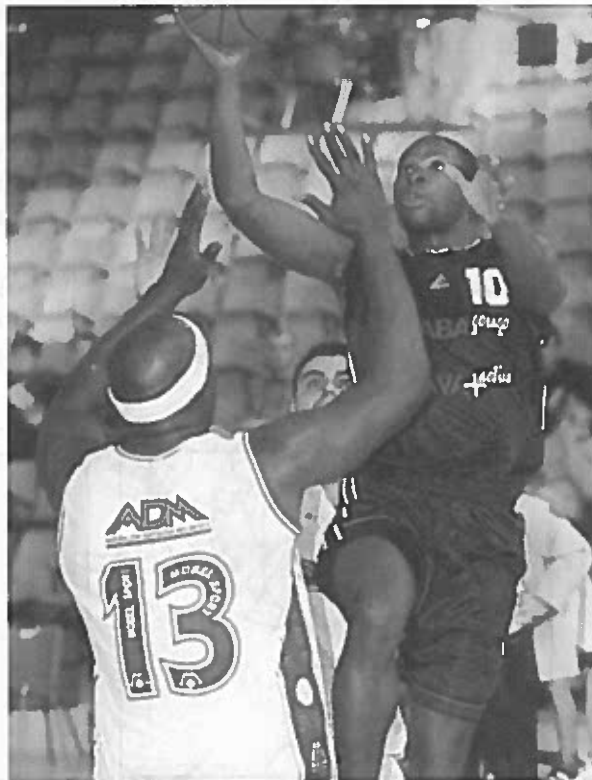


DIAGRAMA 45

► si (2) no tiene un buen tiro puede pasar al poste bajo, independientemente si éste es (4) o (5); o llamarlo fuera, para jugar un pick and roll, *diagrama 44*.

b) 4f/1d. En la hipótesis de (4) exterior, cambia sensiblemente la situación si (2) ha salido sobre el lado de (5), o de (4); en el primer caso, todo puede seguir como en los diagramas 43 y 44; en cambio, si ha sido (4) el último en bloquear, podrá continuar bloqueando para (5) y abriéndose, *diagrama 45*, o correr al lado contrario tras el bloqueo de (5), *diagrama 46*. Con esta colocación, hemos usado más a menudo los stagger verticales, haciendo bloquear por último (4), que se abre lateralmente aprovechando la ventaja que se produce a menudo por



"clear-out" o jugando dentro para (5), *diagramas 48 y 49*. Hemos comprobado que es todavía mejor convertir el stagger en un doble bloqueo, ayudando el movimiento hacia el exterior de (4) con un bloqueo de (5), *diagrama 50*, que a menudo forzaba al rival a cambiar entre (x4) y (x5), con ventaja evidente, *diagrama 51*.

Finalmente, un pequeño detalle que nos puede permitir posesiones extras: pedíamos a nuestro "pequeño" (4) de ir al rebote de ataque en carrera y saltar para tocar fuera la pelota, puesto que casi nunca su adversario directo, en evidente ventaja de estatura, se preocupa de salir hasta la línea de 3 puntos para cerrarle el rebote. □

el "step-out" de (x4), *diagrama 47*, para luego continuar con un

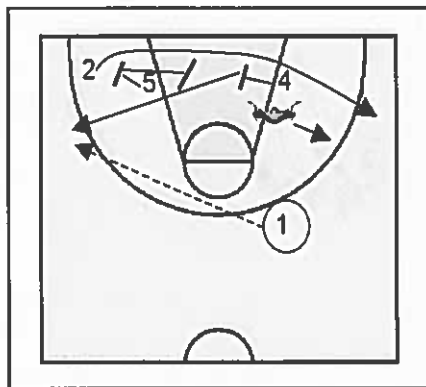


DIAGRAMA 46

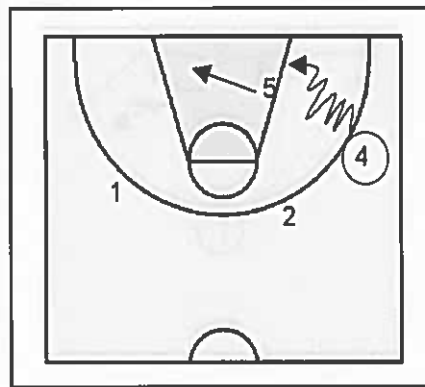


DIAGRAMA 48

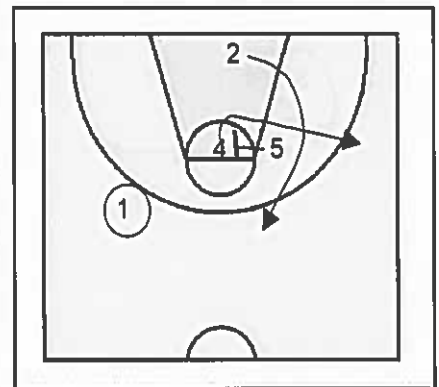


DIAGRAMA 50

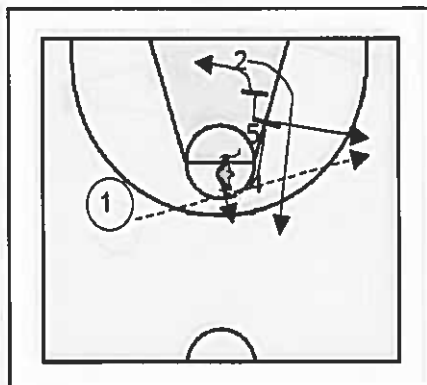


DIAGRAMA 47

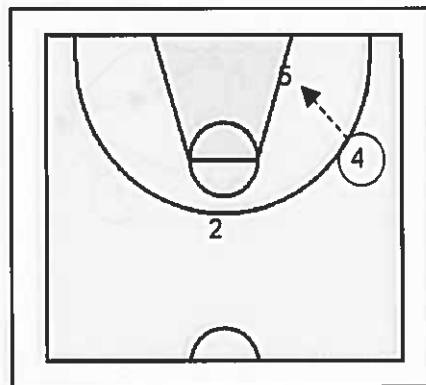


DIAGRAMA 49

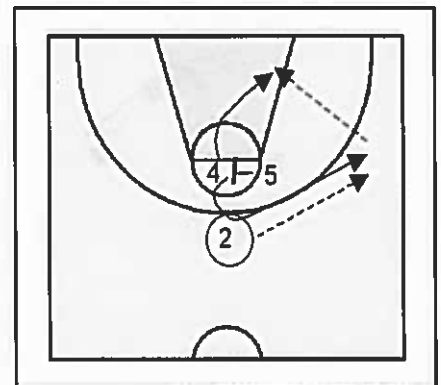


DIAGRAMA 51



Universidad Nacional  
de Educación a Distancia

**CURSOS DE POSTGRADO 2004-2005**

## **EXPERTO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

### **VII Promoción**



- Dirigido a *entrenadores deportivos y personas relacionadas con el deporte que, como mínimo, tengan superado el Curso de Orientación Universitaria, la Formación Profesional de Segundo Grado o las Pruebas de Acceso a la Universidad para mayores de 25 años.*
- Precio: 931 euros (que se pueden abonar hasta en 4 plazos).
- En colaboración con FUNDACIÓN UNIVERSIDAD-EMPRESA

## **EXPERTO PROFESIONAL EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

### **I Promoción**

- Dirigido a *entrenadores deportivos y personas interesadas en la gestión deportiva.*
- Precio: 800 euros (que se pueden abonar hasta en 2 plazos)
- En colaboración con FUNDACIÓN UNED



**ESTOS ESTUDIOS SE PUEDEN REALIZAR COMPLETAMENTE A DISTANCIA**

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

Gracias a un acuerdo de colaboración con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (A.E.E.B.), los entrenadores afiliados que sean admitidos, tendrán una beca parcial, debiendo abonar, únicamente, 745 euros en el curso de Experto Universitario y 650 euros en el curso de Experto Profesional.

**Director de estos estudios: Dr. José M<sup>º</sup> Buceta**

**Información**

**CURSOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

(Tfno.: 91 413 56 93 • Tfno/fax: 91 519 95 76 • e-mail: [psidepor@palestraweb.com](mailto:psidepor@palestraweb.com))

[www.palestraweb.com](http://www.palestraweb.com)

# Defensa del poste bajo

Vamos a analizar la defensa del poste bajo en las dos situaciones de defensa sin balón y con balón. El primer objetivo en la defensa sin balón es, obviamente, evitar que el poste bajo reciba la pelota, por lo cual debemos intentar anticipar tanto si el pívot está posicionado como si corta para recibir. La clave es la utilización del cuerpo (body check) para desviar al pívot de su trayectoria, *diagrama 1*, y así evitar que llegue a la posición en la que quiere recibir, o por lo menos conseguir que, si recibe, lo haga lo más lejos posible de la canasta. En el caso de que tenemos que defender el corte tras el bloqueo, es importante la ayuda que realiza el defensor del bloqueador que debe, con el cuerpo, mandar al pívot atacante hacia afuera y dar

Por Julio Lamas

Entrenador ACB

así tiempo a su compañero de recuperar la posición de anticipo, *diagramas 2 y 3*.

La posición defensiva es variable en función de como queremos que nuestro defensor la realice. Podemos:

▼ A) Anticipar defendiendo totalmente por delante, *diagrama 4*. En este caso debemos tener una gran actividad defensiva con los pies para pasar a defender al pívot por delante y aguantar la posición de anticipo. Tenemos que mantener el contacto con una mano, empujando con la espalda hacia atrás y tratar de evitar el pase bombeado, con la otra mano arri-

ba, e implicando nuestro defensor en el lado débil para obstaculizar el eventual lob. Esta forma de defender la utilizamos contra jugadores con alto porcentaje de tiro en el poste bajo, con lo que intentamos evitar la recepción o que ésta sea lo más dificultosa posible.

▼ B) Tres cuartos por delante y empujando al atacante fuera del área, *diagrama 5*. Hay que intentar empujar con el antebrazo y la rodilla para sacar al atacante del área, además de sacar el brazo exterior para dificultar el pase interior. Si el atacante recibe, hay que ajustar rápido la posición para no dejar al equipo en una situación de inferioridad. Este tipo de defensa la utilizamos contra jugadores ligeros, a los que podemos desplazar con relativa facilidad lejos de la canasta,

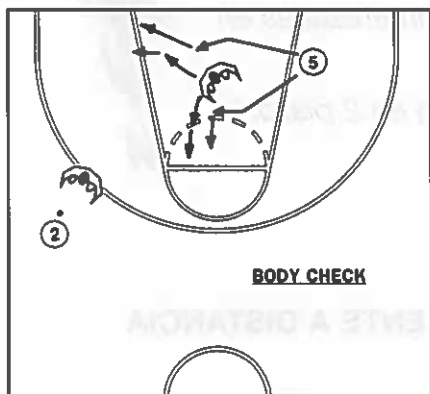


DIAGRAMA 1

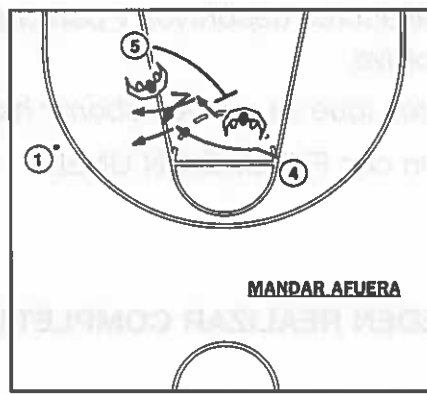


DIAGRAMA 3

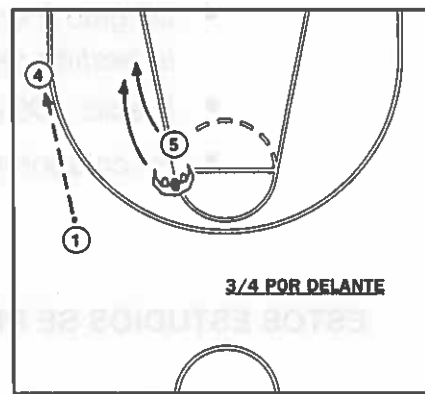


DIAGRAMA 5

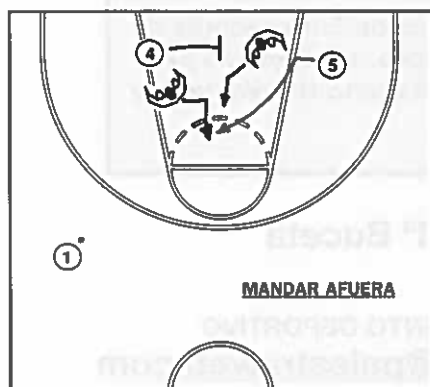


DIAGRAMA 2

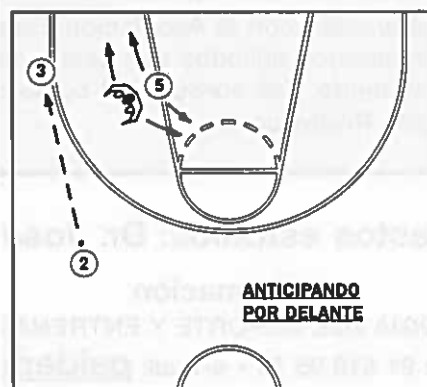


DIAGRAMA 4

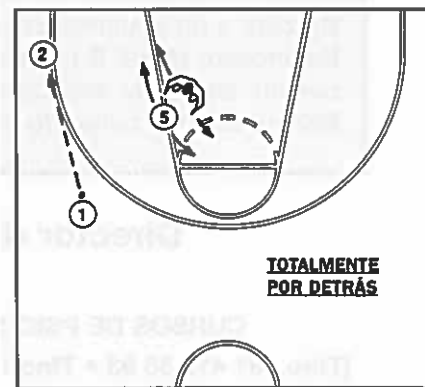


DIAGRAMA 6

que son bastante hábiles en el poste bajo pero no tanto más lejos del aro.

▼ C) *Totamente por detrás, diagrama 6.* El objetivo es no perder la posición entre el atacante y la canasta. Manteniendo al defensor por detrás, no evita que el atacante reciba, pero se consigue que siempre juegue 1c1 o intente el tiro contra la oposición del defensor. La utilizamos siempre contra atacante grandes y pesados a los que resulta difícil alejar del área. Intentamos empujarlos por detrás cediendo el mínimo de espacio posible para evitar que reciban debajo del aro; además queremos que siempre tiren con la oposición



de un defensor que les puede hacer fallar si mantiene su pecho delante, sus brazos arriba y mete su cuerpo "debajo".

Vamos ahora a analizar las situaciones en la defensa del poste bajo con balón empezando con la posición de 1c1. Una vez que el atacante recibe en el poste bajo, y teniendo en cuenta las características individuales de cada jugador, orientamos al pívot hacia un lado u otro.

● 1) *Mandar al fondo (negar el centro), diagrama 7, a la izquierda.* Opción que utilizamos normalmente cuando el atacante se desenvuelve mejor si va hacia el centro del área, o cuando

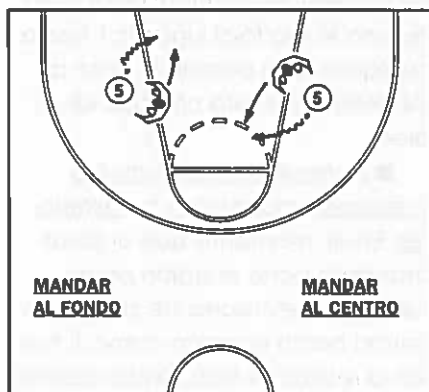


DIAGRAMA 7

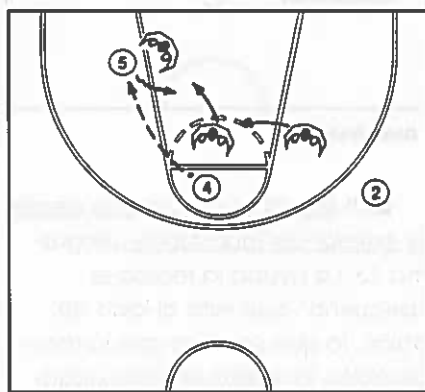


DIAGRAMA 9

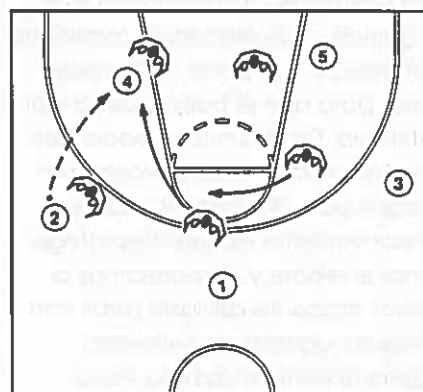


DIAGRAMA 11

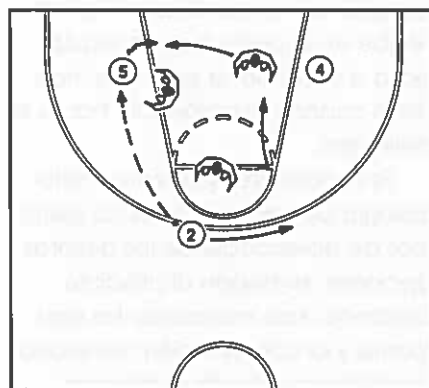


DIAGRAMA 8

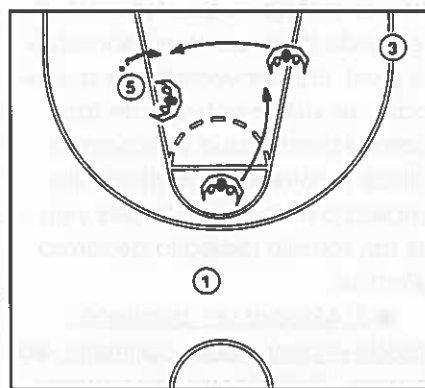


DIAGRAMA 10

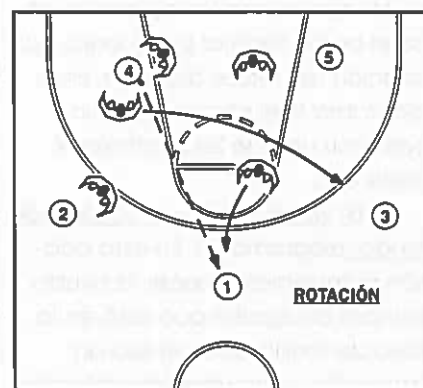


DIAGRAMA 12

► tácticamente nos conviene o estamos más preparados a mandar ayudas por la línea de fondo.

● 2) Mandar al centro (negar el fondo), *diagrama 7*, a la derecha. Cuando la tendencia del atacante es finalizar su 1c1 por la línea de fondo, se debe negar esta opción y mandar hacia arriba al adversario para dificultarle el tiro en el último momento y recibir las eventuales ayudas de los defensores de perímetro.

● 3) Negar la mano buena. Cuando el atacante tiene preferencia a jugar el 1c1 con su mano fuerte, debemos orientarle hacia su otra mano donde no se encuentra tan cómodo, procurando de esta manera que juegue más desequilibrado y forzando errores por inseguridad.

¿Cómo hacemos las ayudas?

Hay distintas formas. Podemos:

► a) Mandar la ayuda (2c1) desde el otro pivó. Realizamos la ayuda con el pivó del lado débil. La ventaja es que mandamos un "grande" que dificulta la maniobra ofensiva y que pone más problemas para que el balón pueda salir del trap. Ocupa más espacio que un "pequeño" y tiene brazos más largos para dificultar el pase. El inconveniente es que desprotegemos el rebote y emparejamos al pivó atacante del lado débil con nuestro jugador de perímetro, generalmente más bajo. Para entrenar esta situación utilizamos un ejercicio de 3c3, *diagrama 8*, jugando con un exterior y dos pivós que hacen las ayudas cuando el balón llega al poste bajo, con rotación del tercer defensor. En el *diagrama 9*, el mismo ejercicio pero con uno de los pivós en el poste alto.

► b) Ayuda (2c1) por la línea de fondo, *diagrama 10*. En esta ocasión mandamos a hacer la ayuda siempre al jugador que está en la línea de fondo aunque sea un "pequeño", con rotación defensiva del tercer elemento.

► c) Ayuda (2c1) desde el perímetro. Según la elección táctica que escojamos, podemos:

■ 1) Mandar un "pequeño" desde la punta, *diagrama 11*. No abandonamos la presión exterior en el lado fuerte y mandamos la ayuda desde la parte frontal. La ventaja es que no permitimos el pase fácil de salida desde el poste bajo al perímetro, y la rotación defensiva es relativamente sencilla, con el defensor que no ha ayudado que va a cerrar el pase, *diagrama 12*. El inconveniente mayor es que la ayuda es larga y a lo mejor dejamos libre a un tirador con alto porcentaje.

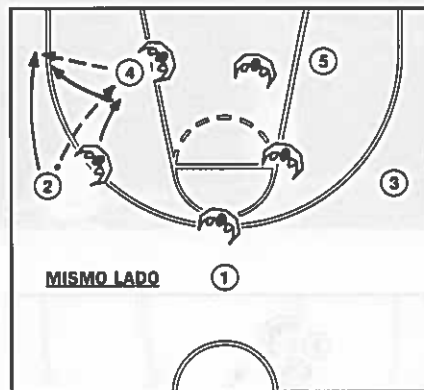


DIAGRAMA 13

■ 2) Mandar un pequeño desde el exterior del lado fuerte, *diagrama 13*. La ayuda la realiza el "pequeño" que está al lado del balón, lo que significa que la recuperación la realiza el mismo jugador exterior, a menos que no queramos hacer una rotación completa de los tres defensores de perímetro. La ventaja es que tenemos un recorrido corto para ayudar sobre el pivó. El inconveniente es que el pase de vuelta es bastante fácil para el pivó, y que si decidimos utilizar la rotación completa, ello implica a muchos jugadores y no es tan sencillo realizarla de forma efectiva.

■ 3) Mandar un "pequeño" desde el peor tirador contrario, *diagrama 14*. Mandamos siempre al mismo defensor, el que defiende al

peor tirador del equipo contrario, esté donde esté. La ventaja es que nunca dejamos libres a los buenos tiradores del equipo rival, mientras los inconvenientes son que en ocasiones la ayuda es muy larga, y que las rotaciones son distintas cada vez.

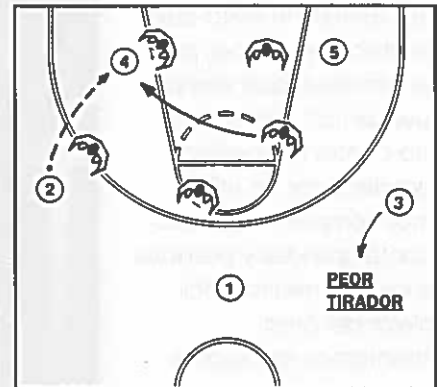


DIAGRAMA 14

Otras formas de ayudar en el poste bajo son:

■ Defender el 1c1 y congestionar la zona con el resto. Tratamos de no dejar espacios al pivó para que no le sea fácil jugar 1c1 hacia cualquier lado porque el resto de los defensores está colapsando el área.

■ Defender el 1c1 y ayuda y recuperaciones con los exteriores. En el momento que el pivó atacante pone el balón en el suelo, los defensores de perímetro entran hacia el balón como si fueran a realizar el trap (fintas defensivas) pero sin dejar al propio atacante.

■ Defender el 1c1 y pasar a zona. En el momento que el pivó recibe en el poste bajo, el equipo pasa a defender a zona y la mantiene cuando el balón sale hacia el perímetro.

Es importante que, en la metodología de trabajo, todos los ejercicios de aprendizaje de las distintas opciones, se hagan al principio andando, solo marcando las posiciones y la coordinación necesaria, y posteriormente de una forma dinámica. □


**San Miguel 0,0%**

Palacio de Deportes  
de Málaga  
José M. Martín Carpena

del 24 al 26  
septiembre '04

venta de entradas a partir del  
14 de septiembre en las taquillas  
del Palacio y en acb.com

# Show time



viernes:  
Mates-triples-3x3  
Sábado y Domingo:

## Supercopa

f.c. Barcelona  
Real Madrid  
Tau Cerámica  
Unicaja



# Defensas mixtas (I)

Las mixtas son un tipo de defensa que he utilizado en todos los equipos en los que he entrenado. Por razones obvias. He trabajado en equipos de presupuestos bajos y me he visto obligado a utilizar el factor sorpresa para enfrentarme a equipos de mayor potencial. En la ACB se están utilizando cada vez más este tipo de defensas, especialmente para contrarrestar a un rival que dispone de un jugador estrella para, de alguna manera, frenar el juego de ese equipo.

Los puntos importantes a considerar en una defensa mixta eficaz son:

1) Los equipos no suelen preparar nada para jugar contra este tipo de defensa. El ataque que emplean no es ni sistematizado, ni coordinado.

2) Al realizarse el marcaje individual solamente a uno o dos jugadores, ello determina que los atacantes tienden a salirse de sus posiciones habituales.

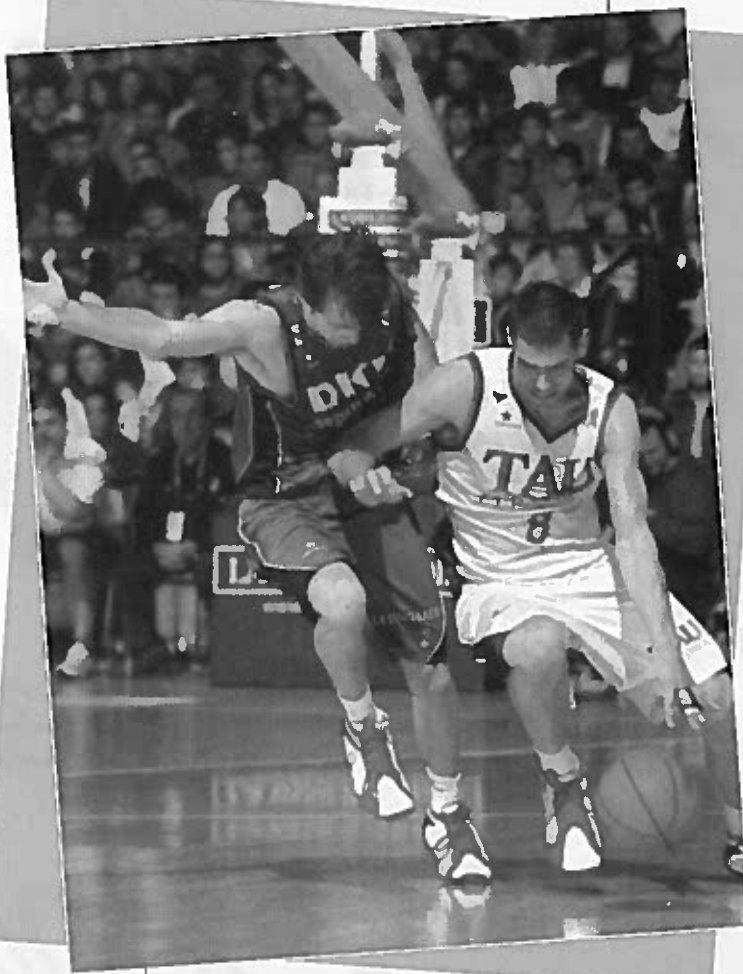
3) El marcaje individual se puede realizar sobre un base, un alero o un pívot. O bien, un base-un alero; un base-un pívot; un alero-un pívot; dos aleros. De los tipos de marcaje que realizamos, dependerá si nos colocamos en "caja + 1" o en "triángulo y 2".

4) Al realizarse el marcaje individual sobre el jugador estrella, éste normalmente tendrá tendencia a buscar balones, forzar situaciones

Por Andreu Casadevall

Entrenador ACB

no habituales, y además sus compañeros no estarán compenetrados.



5) Genera situaciones de contraataque porque, además de los malos tiros o pérdidas de balón que la defensa puede provocar, se añade el poco equilibrio del ataque, ya que estarán más pendientes de efectuar bloqueos y aclarados para el jugador que recibe el marcaje individual, que en realizar un correcto baloncesto ofensivo.

6) Se puede crear confusión en

los equipos que, por su organización en la pista, tienen dificultades en adaptarse a un tipo de defensa que puede parecer indefinido.

7) Sirve para mantener o elevar la motivación del equipo.

Normalmente todos los equipos disponen de una defensa

básica (individual) y cuando llegan las derrotas se adoptan defensas zonales (2-3 o 3-2). Yo prefiero incluir este tipo de defensas para utilizarlas en momentos determinados y que pueden dar un buen resultado; por lo tanto los jugadores van a confiar en este tipo de defensa y con ello recuperarán la confianza, las ganas, la motivación y la agresividad defensiva.

8) Obliga a los equipos que se enfrentan al tuyo a preparar un ataque diferente; asimismo hace que tanto los jugadores como el entrenador rival estén constantemente pendientes de tus defensas.

9) Se pueden camuflar este tipo de defensas dentro de un defensa individual.

En toda defensa mixta es básica la **comunicación**. Además requiere una preparación en base a un serie de ejercicios. Todos podemos, en un determinado momento del partido, ordenar una defensa mixta, pero el 99% de las veces será un fracaso si anteriormente no se ha trabajado con minuciosidad todos los detalles.

Personalmente, la defensa que más éxito me ha dado, que mejor he podido preparar, ha sido la "triángulo y 2". En este tipo de defensa situamos a tres defensores en zona y dos en individual. Generalmente se utilizan más las que defienden en individual sobre dos jugadores exteriores, pero ello no impide que también se pueden realizar sobre un jugador exterior y uno interior. Me gusta especialmente defender con mis exteriores más pequeños en individual y dejar al (3), (4) y (5) en el triángulo. Como veremos, para ello es importante disponer de un (3) y un (4) con buena movilidad.

Las funciones de los jugadores que defienden en individual son:

- a) No permitir que sus hombres reciban el balón.
- b) Si debemos hacer falta, la debemos hacer en el intento de que el atacante no reciba el balón, no cuando está en posesión del mismo.
- c) Tratar de que el atacante se salga de sus posiciones habituales.
- d) Si los exteriores, que son



dientes de anticipar a su par en cuanto el balón o el jugador se acerquen a la primera línea de pase.

Ésta es la parte más fácil de una defensa mixta. Las dificultades surgen en la defensa del triángulo. Existen dos tipos de triángulo defensivo: a) triángulo normal, *diagrama 1*, y triángulo al revés, *diagrama 2*. El normal se utiliza contra los exteriores, mientras que el invertido se usa contra un exterior y un interior.

Las funciones de los jugadores que defienden en el triángulo son:

- 1) No cubren posiciones fijas, sino que van variando dependiendo del juego, lo cual nos lleva a la conclusión de que la defensa mixta tiene grandes similitudes con una defensa zonal de

defendidos en individual, se bloquean: cambio de asignación de los defensores.

- e) A medida que avancemos en el perfeccionamiento de la defensa, permitiremos a los defensores en individual, si se encuentran en el lado débil, realizar ayudas a sus compañeros, pero siempre pen-

ajuste.

- 2) Tiene que haber mucha actividad entre los defensores del triángulo. Cambiar en todo tipo de bloqueos.

- 3) Orientación defensiva: enviar a los atacantes hacia las bandas, al fondo. No queremos que el balón regrese al centro.

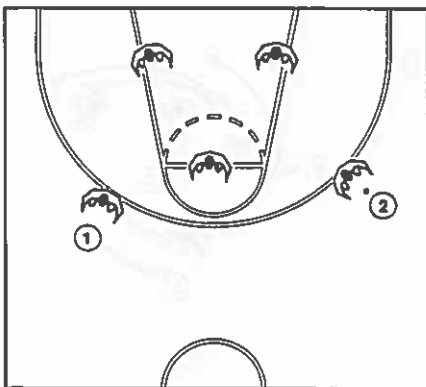


DIAGRAMA 1

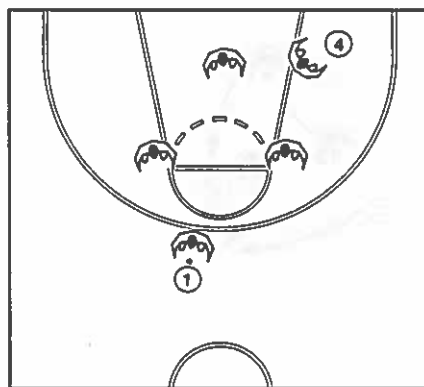


DIAGRAMA 2

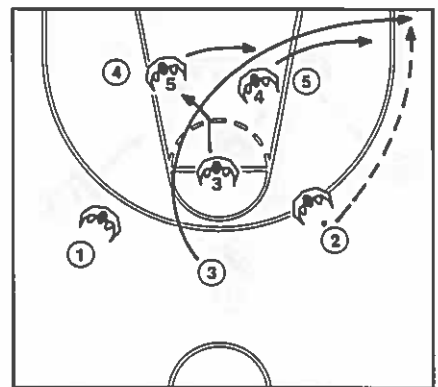


DIAGRAMA 3

4) Preferimos los tiros lejanos antes que los que se producen cerca del aro.

5) Cerrar los rebotes e impedir los segundos tiros.

Los desajustes defensivos entre grandes y pequeños son los más complicados de defender. En el *diagrama 3*, tenemos una sobrecarga de un exterior por la línea de fondo. Realizamos una rotación habitual con (X4) - grande - que sale a defender a (3) - pequeño -, y (X3) que cierra al lado contrario mientras (X5) ajusta en la anterior posición de (X4) al poste bajo contrario. En el *diagrama 4*, resolvemos la misma situación pero sin crear un desajuste, con (X3) que acompaña hasta la altura de (X4) y luego rodea para ajustar.

Las situaciones más complicadas son cuando los cortes nos obligan a sacar al perímetro un defensor grande. En el *diagrama 5*, el balón está en el poste alto.

Cuando (5) pasa a (3) obliga a (X5) a ajustar hacia el perímetro. El desajuste se produce cuando (5) corta al poste bajo. Nuestra reacción defensiva es obligar a (X3) que lo empuje hasta que lo coge (X4), y luego ir a cerrar sobre (4), ayudado por (X2), el defensor en individual que está en el lado de ayuda.

En el *diagrama 6*, en la continuación del movimiento es probable que (4) corte al poste alto, con lo que (X3) le seguirá. Si en este momento, *diagrama 7*, (3) va botando hacia el centro, (X3) saltará a defenderle mientras (X4) sube a cubrir a (4) y (X5) cierra al poste bajo, invirtiendo así el triángulo inicial.

En el *diagrama 8*, puede ocurrir que se realice un bloqueo ciego a un jugador defendido en individual en el lado de ayuda. Es cuando realizamos un cambio automático con (X5) que sigue a (1) y (X1) que

defiende a (5) en el poste alto. Es una decisión arriesgada pero calculada porque es difícil, desde el lado contrario, meter el balón al pívot atacante, y si éste cortara hacia el balón tenemos la opción de realizar otro cambio defensivo, con (X3) o (X4), menos peligroso y dando tiempo a (X5) de recuperar la posición, y a (X1) de recuperar a su atacante (1).

Puede también ocurrir la situación en la que un jugador defendido individualmente bloquea a un defensor del triángulo, *diagrama 9*. En este caso, (2) bloquea a (X3) para propiciar el corte al poste bajo de (5) con el fin de que reciba de (1), que se desplaza lateralmente para intentar entrar el balón. El ajuste defensivo lo realizamos intercambiando las responsabilidades defensivas entre (X2) y (X3), *diagrama 10*. (X3) se encarga de defender individualmente a (2), mientras (X2) pasa a ocupar la punta del

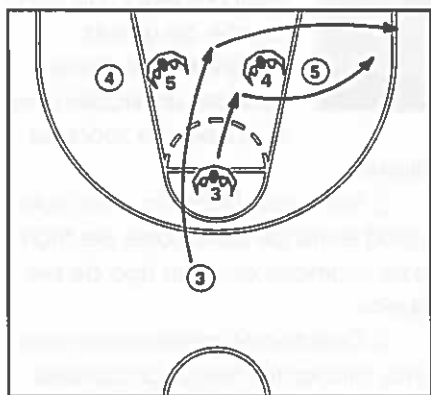


DIAGRAMA 4

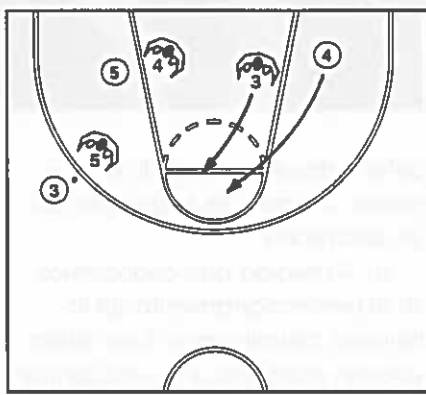


DIAGRAMA 6

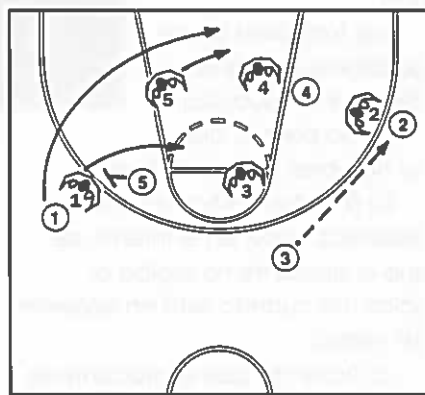


DIAGRAMA 8

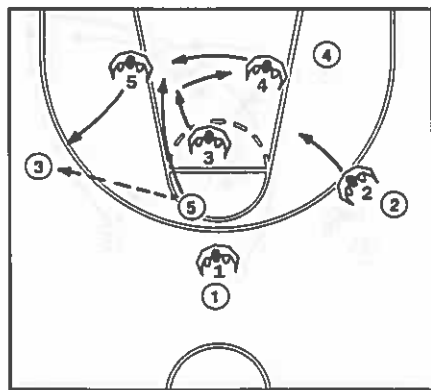


DIAGRAMA 5

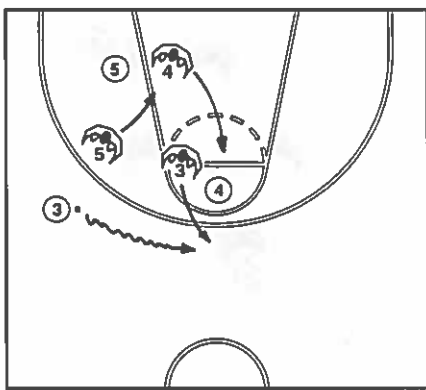


DIAGRAMA 7

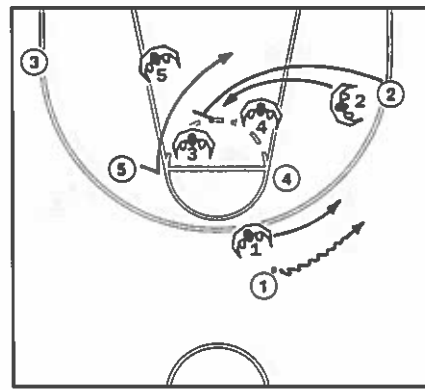
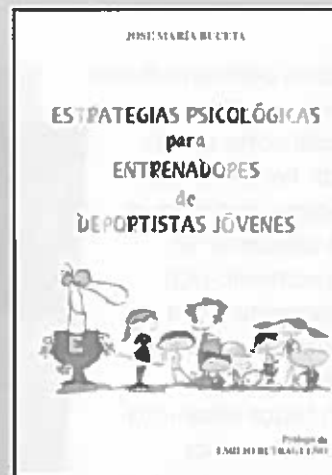


DIAGRAMA 9

# ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA ENTRENADORES DE DEPORTISTAS JÓVENES



Autor: José María Buceta  
*Prólogo de Emilio Butragueño*

Por unas razones u otras, cada vez son más los jóvenes que practican deporte. Este creciente interés, unido a las múltiples oportunidades educativas y preventivas que ofrece la práctica deportiva, hacen que el deporte se haya convertido en una valiosa herramienta formativa que puede contribuir, significativamente, al desarrollo integral de los niños y los adolescentes, favoreciendo que tanto en el presente como en su futuro como adultos, sean mejores personas. Sin embargo, para lograr este objetivo, no basta con hacer deporte, sino que es necesario que los dirigentes, los entrenadores, los padres y cualquier otra persona implicada en la actividad, actúen apropiadamente, propiciando que el deporte resulte beneficioso.

El principal propósito de este libro práctico, con numerosos ejemplos que ilustran sus contenidos, es contribuir a la formación de los entrenadores de deportistas jóvenes, mostrándoles estrategias psicológicas que pueden ayudarles a ser más eficaces en su cometido con los chicos. Además, puede ser muy útil para los psicólogos del deporte que trabajan en este campo asesorando a los entrenadores. También puede interesar a los directivos de clubes y escuelas deportivas, a los padres de los jóvenes que hacen deporte y a cualquier otra persona relacionada con este ámbito.

El precio de este libro es de 22 euros, pudiendo adquirirse en cualquier librería. Sin embargo, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha llegado a un acuerdo con la editorial Dykinson para que los asociados, pidiéndolo directamente a la propia editorial, puedan conseguirlo al precio de 17,50 euros a pagar contra reembolso, corriendo la editorial con los gastos de envío por correo. Las peticiones pueden realizarse por correo, teléfono, fax o correo electrónico.

Sobre el autor: Doctor en Psicología. Ha sido durante más de veinte años Entrenador de Baloncesto, tiene una amplia experiencia como psicólogo del deporte formando y asesorando a numerosos entrenadores, deportistas, directivos y padres de deportistas de diferentes especialidades deportivas. En la actualidad es Profesor de Psicología y Director del Master de Psicología del Deporte en la UNED, Profesor de Psicología de la Real Federación Española de Fútbol, Instructor de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) y Director del Gabinete de Psicología Deportiva del Real Madrid.

## CONTENIDOS

**EL DEPORTE DE COMPETICIÓN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS JÓVENES.**- 1.1. Introducción; 1.2. El fortalecimiento de la salud; 1.3. La motivación; 1.4. La percepción de control; 1.5. La autoconfianza; 1.6. El autoconcepto y la autoestima; 1.7. El autocontrol; 1.8. El control de las experiencias estresantes; 1.9. El funcionamiento atencional; 1.10. La asimilación de información; 1.11. La creatividad; 1.12. El desarrollo de valores personales y sociales; 1.13. La formación deportiva; 1.14. Los deportistas jóvenes de élite.

**EL ENTRENADOR DE DEPORTISTAS JÓVENES.**- 2.1. El estilo de funcionamiento del entrenador de deportistas jóvenes; 2.2. La motivación del entrenador de niños y adolescentes; 2.3. El autocontrol emocional del entrenador; 2.4. La intervención psicológica del entrenador.

**ESTRATEGIAS PARA MEJORAR ASPECTOS ORGANIZATIVOS.**- 3.1. La selección de los deportistas; 3.2. Las obligaciones de los deportistas; 3.3. Las normas de funcionamiento interno; 3.4. Las penalizaciones; 3.5. El planteamiento de excepciones; 3.6. Los medios disponibles; 3.7. La planificación de la actividad; 3.8. El establecimiento de objetivos; 3.9. La asignación de roles; 3.10. La organización del equipo técnico; 3.11. Las reuniones con los deportistas; 3.12. Las reuniones con los padres de los deportistas.

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN EL ÁMBITO DEL ENTRENAMIENTO.**- 4.1. La calidad del entrenamiento deportivo con niños y adolescentes; 4.2. La organización básica de las sesiones de entrenamiento; 4.3. Los objetivos del entrenamiento; 4.4. Los ejercicios de las sesiones de entrenamiento; 4.5. La carga psicológica del entrenamiento; 4.6. La conducta del entrenador en las sesiones de entrenamiento; 4.7. La dirección de los ejercicios del entrenamiento.

**ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.**- 5.1. El reforzamiento de conductas apropiadas; 5.2. La corrección de errores; 5.3. La utilización de estímulos aversivos; 5.4. Planteamiento de ejemplos; 5.5. La evaluación del entrenamiento.

**ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN LA COMPETICIÓN.**- 6.1. El papel de la competición en el proceso formativo de los deportistas jóvenes; 6.2. La actitud del entrenador en las competiciones; 6.3. La actuación del entrenador antes de la competición; 6.4. La actuación del entrenador durante la competición; 6.5. La actuación del entrenador después de la competición; 6.6. La evaluación de la conducta del entrenador.

► triángulo defensivo e interfiere en la primera fase del corte de (5) dando tiempo a (X4) de bajar y anticipar al pivot atacante. En este momento (X2) rápidamente pasa a defender en la punta cerrando a (4).

En todas estas rotaciones y cambios defensivos es fundamental, como ya he dicho anteriormente, la **comunicación entre los jugadores**. Nunca se debe dejar un corte, sino siempre hay que seguirlo hasta que un compañero se responsabilice del atacante. En los cambios entre bloqueos de jugadores defendidos individualmente y otros en el triángulo, el que decide quien pide el cambio es siempre el defensor en individual, nunca el que lo hace en zona.

Por ejemplo, en el *diagrama 11*, (2)



para que el triángulo se comunique, para que los jugadores aprendan a desenvolverse en situaciones de mayor complejidad que las que se van a encontrar en un partido.

#### Ejercicios

3c3c3 en continuidad: entrenamos la defensa del triángulo, *diagrama 12*, jugando a medio campo o a todo campo. El jugador en punta cierra la parte frontal, mientras los defensores de la línea de fondo deben responsabilizarse de las esquinas y del poste medio. Si el jugador del lado de ayuda sube, el defensor debe subir con él invirtiendo el triángulo. Nunca dar la espalda al atacante del lado de ayuda, y nunca dar el centro. Si el balón llega a la posición cen-

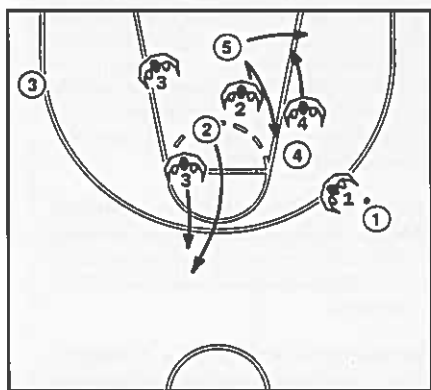


DIAGRAMA 10

corta por la línea de fondo apoyándose en dos bloqueos consecutivos. Si (X2) trata de pasar por arriba y se queda en el primer bloqueo, pide el cambio a (X3) que correrá hacia la esquina para

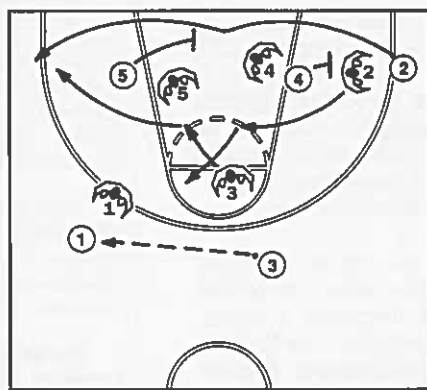


DIAGRAMA 11

defender a (2), y (X2) ocupará la posición en punta del triángulo.

Todas estas situaciones pueden resultar difíciles de llevar a la práctica, pero si se entrenan, ¡no! Lo que hay que hacer son ejercicios

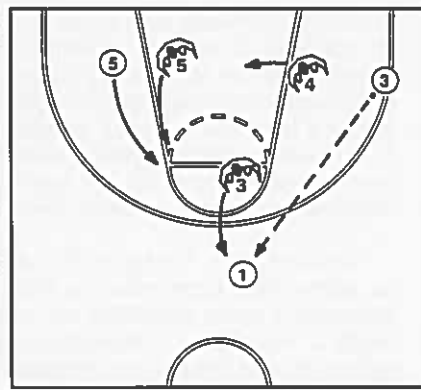


DIAGRAMA 12

tral, orientar al atacante (1) hacia el lado de donde procede el balón.

1c3: Se empieza el ejercicio con un 4c0. Dos defensores esperan el regreso en medio campo. No que-

►remos que los defensores se encasillen en una posición. Crear situaciones reales de partido. Siempre hay que estar defendiendo al jugador con balón y la primera línea de pase.

**4c3+1:** Tres jugadores en el triángulo. Uno defiende en individual y es el que decide y avisa a sus compañeros sobre quien va a efectuar su defensa en el momento que el último atacante supera la línea de medio campo, *diagrama 13*.

**4c0 + 4c4:** Trabajar 4c0 en un lado del campo practicando el movimiento más importante del equipo contrario, y luego jugar 4c4 en el otro medio campo.

**5c5:** Trabajamos sistemas del equipo contrario, recordando la comunicación como principio básico para realizar nuestra defensa. Queremos **sorprender**. Si nos ano-

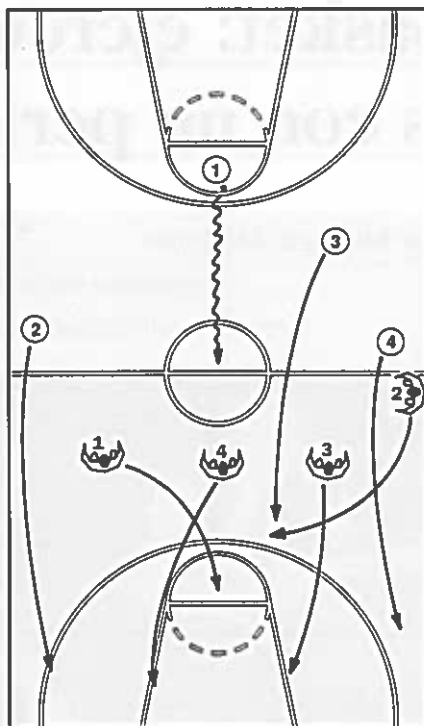


DIAGRAMA 13

tan tres canastas seguidas, mejor quitar la mixta y ponerla más adelante.

No me importa defender a un pívot en individual con un defensor exterior mientras éste sea rápido y más agresivo. Nunca coloco a los mejores defensores en individual porque creo que defender cara a cara es lo más fácil. Lo más importante es que los defensores en individual sean capaces de ayudar cuando su jugador no está en el lado del balón. En ocasiones, estos jugadores son los que más balones recuperan. En este ejercicio de 5c5, muchas veces el entrenador llama a un defensor en individual, quien debe correr a medio campo y luego volver, obligando así a sus compañeros del triángulo a realizar las pertinentes ayudas. □

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN

CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE

# COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN

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

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

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN

# Minibasket: ejercicios y juegos con un periódico

**T**odo lo que explicamos a continuación es consecuencia de una idea de Scott, un amigo suizo/americano que utiliza medios distintos que el normal balón, los aros, o los conos. A los 5-6-7 años la utilización de un elemento diferente de los clásicos puede resultar importante para el buen funcionamiento de una clase de mini. Uno de los elementos más fáciles de conseguir es un simple periódico. Todos los instructores tienen la posibilidad de conseguir hojas de periódicos, y con las mismas se pueden hacer muchos ejercicios, juegos y competiciones.

“Jugando con los periódicos” se pueden educar las capacidades sensoriales perceptivas, los esquemas motores básicos (caminar, correr, saltar, lanzar, agarrar, etc.), los esquemas posturales, las capacidades y habilidades motrices (resistencia, rapidez, fuerza, movilidad articular, coordinación, equilibrio, orientación en el espacio y en el tiempo, anticipación, diferenciación). Es una forma agradable de jugar porque los periódicos constituyen una diversión distinta para los niños.

Al inicio de la sesión podemos distribuir una página de periódico a cada niño y pedir que la coloquen en el lugar que quieran en la cancha de juego. A partir de aquí podemos organizar distintos ejercicios.

## Caminar, correr y saltar

1) Caminar o correr libremente por la cancha, intentando no tocar con los pies las hojas dispuesta en el suelo.

Por Maurizio Mondoni

Entrenador Nacional.

Instructor minibasket FIBA



2) Caminar o correr efectuando un slalom entre los periódicos o un “ocho” alrededor de los mismos.

3) Caminar o correr lateralmente intentando no tocar las hojas.

4) Caminar, correr y saltar libremente por encima del lado corto de las páginas.

5) Lo mismo, pero por el lado largo.

6) Correr y saltar, empujando con el pie derecho y cayendo sobre el mismo pie.

7) Lo mismo, pero con el pie izquierdo.

8) Lo mismo, empujando con un pie y cayendo sobre el otro.

9) Lo mismo, empujando con el

pie derecho ( y luego con el izquierdo) y caer sobre ambos pies.

10) Correr, pararse frente al periódico en el lado corto, saltar la hoja con los pies juntos y caer siempre con los pies juntos.

11) Lo mismo, empujando con uno de los dos pies y caer con ambos juntos.

12) Los dos ejercicios anteriores pero en el lado largo del periódico.

13) Lo mismo, pero saltando hacia atrás.

14) Correr, pararse delante del periódico, saltar con las piernas abiertas hasta la mitad del lado largo de la página, y después realizar un segundo salto aterrizando con los pies juntos.

15) Frente al periódico, saltar y aterrizar en perfecto equilibrio sin tocar el periódico.

16) Todos tipo de saltos (pies juntos, sobre una pierna, cruzados, etc.).

17) Disponer los periódicos en zig zag o en slalom y organizar competiciones por relevos.

18) Correr (hacia adelante, atrás, lateral) y aguantar el periódico con las dos manos por encima de la cabeza (bandera).

19) Lo mismo, saltando de forma libre por la cancha.

20) Los mismos ejercicios, pero aguantando el periódico con una sola mano.

21) Correr, dejar caer el periódico y intentar atraparlo sin pararse.

## Jugar con el periódico y la pelota

Ejemplos de ejercicios:

1) Recoger el balón desde el

suelo con el periódico y llevarlo sin dejarle caer, caminando, corriendo y saltando de todas las maneras.

2) Botar encima de la página dispuesta en el suelo intentando levantarla.

3) Botar en slalom o en "ocho" alrededor de los periódicos.

4) Por parejas: uno aguanta el periódico con los dedos y el otro debe intentarlo centrarlo con la pelota y romperlo.

5) Con el periódico en el suelo, lanzar el balón de todas las maneras y desde todas las posiciones, intentando golpearlo.

6) Botando y saltando por encima de los periódicos puestos en el suelo.



trozos apoyados en el pecho sin dejarlos caer.

4) Lo mismo, pero con los dos trozos apoyados en la espalda.

5) Saltar por encima de los dos trozos de todas las formas, con un pie encima y otro fuera, de frente, de lado, etc.

6) Desplazarse deslizando con los dos trozos bajo los pies como si fueran patines.

7) Hacer una pelota con un trozo de periódico y llevarla con el otro trozo en forma de palanca, corriendo en todas las direcciones.

8) Hacer dos bolas con los dos trozos, lanzarlas y recogerlas corriendo por todo el campo.

9) Lanzar una bola al aire y patear la otra.

10) Lanzar la bola o las dos contemporáneamente, o antes una y luego otra, de todas las formas y en todas las direcciones.

11) Ejercicios de manejo de pelota (sin botar) pero hechos con las bolas de papel, de parado y en movimiento.

12) Lanzar y pasarse las bolas de papel por parejas (con las manos y con los pies), variando la posición: de pie, uno de pie y otro sentado o de rodillas, etc.

13) Soplar sobre las bolas de papel.

14) Hacer competición soplando sobre las bolas de papel (quien llega antes, quien más lejos, etc.)

15) Todos contra todos, corriendo e intentando tocarse con las bolas. El que es tocado, se sienta.

16) "El cazador" intenta golpear con las bolas los otros niños que corren por toda la cancha. El que es tocado, es eliminado.

17) Lanzar las bolas de papel dentro de los aros, en las papeleteras, intentado darle a algún objeto (una mochila, por ejemplo).

18) Colocar una cola de papel en el pantalón y jugar a "robar las colas". □

### **Equilibrio**

1) Correr libremente por la cancha con el periódico delante del pecho (sin aguantarlo con las manos; no debe caer), con los brazos abiertos.

2) Lo mismo, pero con el periódico puesto en la espalda y los brazos abiertos.

3) Saltar por encima del periódico de todas las formas sin tocarlo.

4) Parados con un pie apoyado y el otro tendido hacia atrás. Flexionar el tronco hacia delante e intentar coger el periódico con los dedos y levantarlo, volverlo a dejar y recogerlo.

### **Sentados o tumbados**

1) A cuatro patas, pasar por encima del periódico o girar alrededor del mismo

2) Lo mismo, pero a cuatro patas supina.

3) Levantar la pierna derecha (luego la izquierda) sin tocar el periódico.

4) Flexión y extensión de las articulaciones inferiores sin tocar el periódico.

5) Ahora, sentados encima del

periódico, realizar los mismos ejercicios anteriores.

6) Flexionar los brazos sin tocar el periódico.

7) Moverse a cuatro patas con el periódico apoyado en la espalda sin que se caiga.

8) Lo mismo en posición supina, con el periódico apoyado en el pecho.

### **Educación respiratoria**

1) Soplar fuerte para desplazar el periódico en todas las direcciones.

2) Ahora soplar suave para mover poco a poco el periódico.

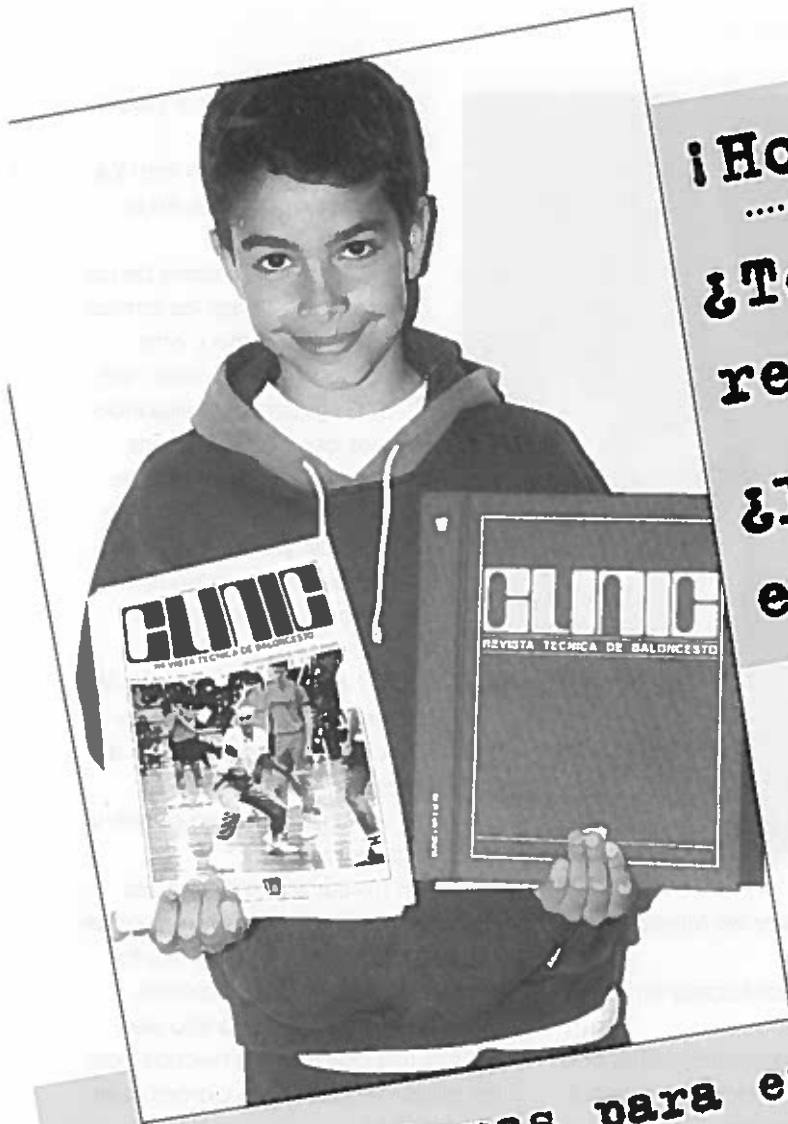
### **Ejercicios combinados**

(Doblar y cortar el periódico en dos partes)

1) Correr en todas las direcciones y de todas las formas, aguantando los dos trozos del periódico con las manos (como si fueran banderitas).

2) Lo mismo, pero con los trozos de periódico apoyado en los antebrazos sin dejarlos caer y moviendo los brazos.

3) Lo mismo, pero con los dos



**¡Hola Socio!**

**¿Te faltan revistas?**

**¿Las quieres encuadernar?**

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

- Cada revista atrasada la podrás conseguir al precio de 2 ¢/u. por gastos de envío.
- Cada tapa (para encuadernar 10 revistas) la podrás conseguir por 6 ¢/u. (incluido en este precio los gastos de envío).  
TAPAS DISPONIBLES: Tomo I (núms. 1 al 10); Tomo II (núms. 11 al 20); Tomo III (núms. 21 al 30); Tomo IV (núms. 31 al 40): con índice temático y autores, incluido. Tomo V (núms. 41 al 50).
- Haz tu pedido a la AEEB: Jorge Juan, 82, 5ª1ª • 28009 MADRID  
Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73  
E-mail: aeeb@aeeb.es



# Cambio de entrenador: método de trabajo

Por Chechu Mulero

Entrenador ACB

**P**ara un equipo, uno de los momentos más difíciles de la temporada se presenta con el cambio de entrenador durante la misma. Obviando el porqué y lo justo o injusto de la medida, quisiera centrarme en las decisiones del entrenador entrante y así exponer las líneas de actuación de Sergio Scariolo durante la temporada 2003/2004 en el Unicaja.

Lo más complicado desde el primer día era hacer compatibles 3 objetivos, en principio, encontrados:

1) Ganar el siguiente partido, habiendo 2 por semana (ACB y Euroliga).

2) Conocimiento preciso de la plantilla: preciso y exacto. Nadie conoce con exactitud a los jugadores sin convivir ni entrenar con ellos durante un tiempo.

3) Llegar al final de la temporada en condición óptima para el playoff y volver a clasificarnos para la Euroliga.

1) Para lograr el primer objetivo y con apenas 3 días entre partido y partido, y sólo 2 desde la llegada de Sergio Scariolo al primer encuentro, actuamos de la siguiente manera:

● Análisis conciso del juego, sistemas y defensas utilizadas hasta la fecha y selección de lo aplicable al partido inmediato.

● El aspecto mental está asegurado por el afán del jugador de "convencer al entrenador nuevo"; aún así, utilizamos el vídeo para positivar la participación de

juego basado en *situaciones* más que en sistemas (distinguímos entre sistemas, que jugamos con la posesión completa, y situaciones, que jugamos por debajo de 15 segundos). Pese a disponer de 24 segundos quisimos desarrollar las segundas opciones con una base clara en el 1c1 exterior e interior y sobre todo en el juego del blo-

queo directo, llegando directamente al objetivo marcado sin movimientos previos.

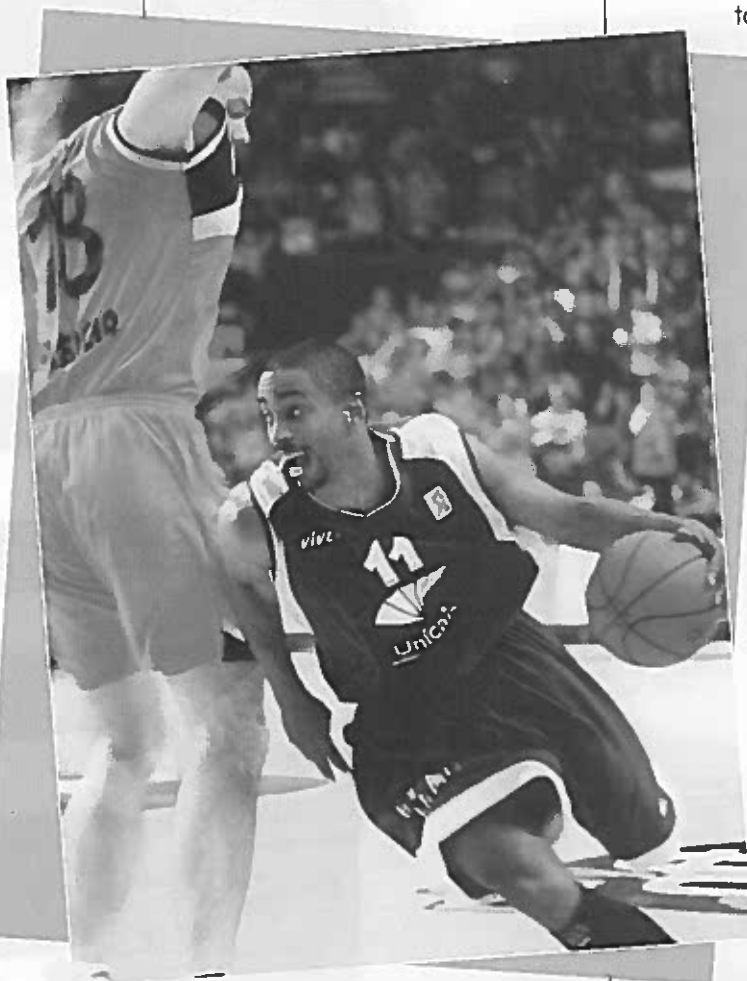
En esta primera fase hicimos especial incidencia en la agresividad ofensiva, tanto para provocar divisiónes, penetraciones constantes, como para cargar el rebote ofensivo.

En el bloqueo directo también diferenciamos entre nuestro (5) y nuestro (4). Con (5), *diagrama 1*, optamos por ocupar la esquina del lado del bloqueo con (2) de forma que, tras la continuación, podíamos cambiar el balón de lado para que (4) lo entrara al pívot, o buscar al tirador exterior con

ventaja posicional sobre las ayudas. Si el bloqueo

lo realizábamos con (4), despejábamos la zona de la esquina, *diagrama 2*, para doblar la continuación al mismo (4), que buscaba la solución individual o entraba el balón a (5).

Además de estas situaciones, incorporamos un sistema simétrico basado en la polivalencia del (3) y



cada uno, incidiendo directamente en lo que queríamos potenciar en el próximo partido, sin excedernos, apenas tres secuencias para cada jugador.

● En el aspecto técnico tendimos por completo a la simplificación:

1) Los primeros partidos, ofensivamente, los afrontamos con un

del (4), sistema base del equipo hasta final de temporada (sistema de control).

ii) Defensivamente también quedó patente la simplificación en los primeros partidos.

Para defender el bloqueo directo solo manejamos dos opciones: la más agresiva, saltando a parar al hombre-balón con 2 pasos verticales y pasando el hombre bloqueado por el medio, *diagrama 3*; y la más conservadora, orientando al hombre-balón al fondo y haciendo al pivót responsable de la penetración y al exterior del tiro, *diagrama 4*.

En la defensa del poste bajo seguimos el mismo camino: o defendíamos por delante negando la recepción por completo, o nos manteníamos por detrás. Igualmente en el poste alto, o anticipábamos o flotábamos, según las características del atacante.

Para pasar los bloqueos mantuvimos los mismos criterios hasta el

final de temporada: o perseguíamos o recortábamos por arriba, pero nunca pasar por el medio; siempre manteníamos al pivót en contacto con el bloqueador por arriba.

iii) Desde estos primeros días hemos hecho un uso muy selectivo del vídeo, con sesiones cortas, breves, individuales y colectivas, más de nuestro equipo que del rival y siempre positivizando en un primer momento la mayoría de las secuencias.

2) Conocimiento de la plantilla:

Desde un principio los entrenamientos han tenido un alto contenido en ejercicios de 1c1 y 2c2, no solo hemos trabajado el 5c5.

Intentamos realizar un trabajo individualizado con algunos jugadores, previo a los entrenamientos, y en lo posible ajustar todo el trabajo de tiro a situaciones reales de juego, de forma selectiva. A esto sí que añadimos un análisis sistemati-

zado de cada jugador a través del vídeo, y así en cada partido se seleccionaban 5 o 6 secuencias de cada uno de ellos.

Este tipo de trabajo determinó decisiones como el cambio de puesto y de roles de algunos jugadores básicos, una de las claves en el éxito final.

3) Dentro del tercer apartado y con vista al final de temporada, realizamos el siguiente trabajo en el aspecto técnico:

- El trabajo físico siempre se realizó en sesiones mixtas o fue a través de un trabajo integrado.

- Las sesiones más alejadas de los partidos tuvieron una duración cercana a las 2 horas que iniciábamos con un repaso muy breve, de 4 o 5 minutos, al 5c0 (nunca realizamos el 5c0 en medio campo y de forma estática).

Posteriormente pasamos a un trabajo por puestos con base defensiva, trabajo que nunca esta-

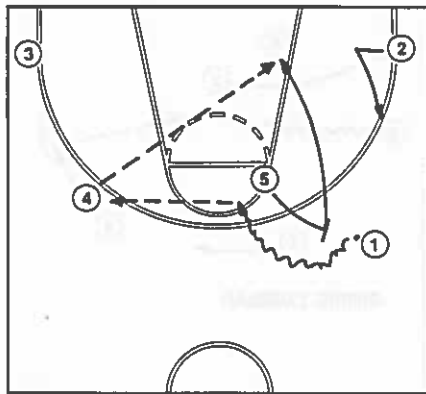


DIAGRAMA 1

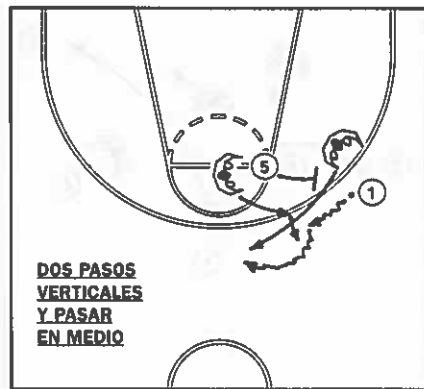


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

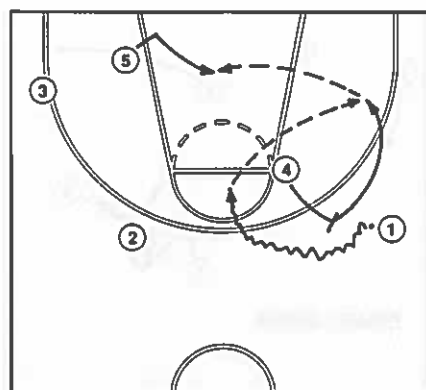


DIAGRAMA 2

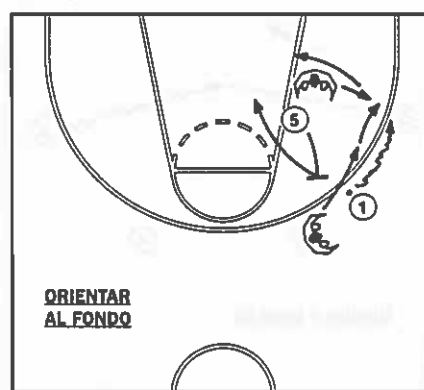


DIAGRAMA 4

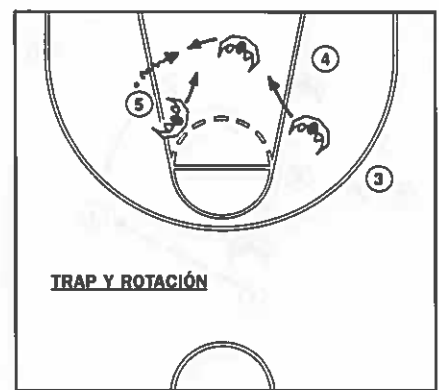


DIAGRAMA 6

ba pendiente del siguiente partido, sólo abarcaba elementos propios (ejercicios 1c1, 2c2 y 3c3).

Después realizábamos ejercicios de 4c4, siempre en continuidad y bajo los mismos parámetros de análisis de decisiones propias.

Llegaba el momento del 5c5, siempre intercalado con uno o dos ejercicios de tiro. El 5c5 inicial lo realizábamos en medio campo, posteriormente lo llevábamos hasta un contraataque y para finalizar hasta la siguiente anotación. En este 5c5 siempre trabajábamos los mismos sistemas que habíamos desarrollado en el 5c0 inicial (número reducido).

El orden ha sido una de las claves en nuestro juego, el control del mismo; solo determinando los objetivos de todo lo que queremos trabajar, se consigue. No tiene ninguna aplicación práctica para un partido trabajar ataques y contraataques continuos perdiendo orden

y rigor, y buscando un ritmo irreal de juego que sólo lleva a precipitaciones y errores.

● Aprovechando los descansos de la competición (Navidad y Copa del Rey) incidimos en un trabajo mayor de volumen y aprovechamos para introducir nuevos sistemas, que no situaciones: éstas han sido las mismas desde el primer día. En ambos momentos pudimos realizar dos mini pretemporadas y el descanso no fue superior a dos días.

● A la preparación semanal del partido, en los entrenamientos, solo le hemos dedicado dos días, tiempo suficiente con una buena base de trabajo previo, y sobre todo si somos muy selectivos a la hora de dar información a nuestros jugadores (el scout puede ser muy amplio para el entrenador; para el jugador debe ser concreto, conciso y claro).

● A lo largo de la temporada

hemos ampliado el número de alternativas defensivas:

► En el bloqueo directo incorporamos 4 soluciones intermedias a desarrollar entre las dos iniciales, diferenciando, a su vez, si el bloqueo era central, lateral o inicial.

► En el poste bajo empezamos a realizar 2c1 con orientación o sin orientación previa.

► Desde un momento de la temporada aumentamos considerablemente el número de cambios defensivos, intentando que el cambio sea para defender más no para conservar; es por ello que a cada cambio le seguía una decisión colectiva agresiva, tanto en el poste bajo, *diagrama 5 y 6*, donde al bote se cierra el centro para orientar hacia el fondo para el "trap" con el otro pivot y la rotación defensiva; como en la línea exterior (cambio más 2c1).

► La zona también fue un recurso al que hemos acudido durante

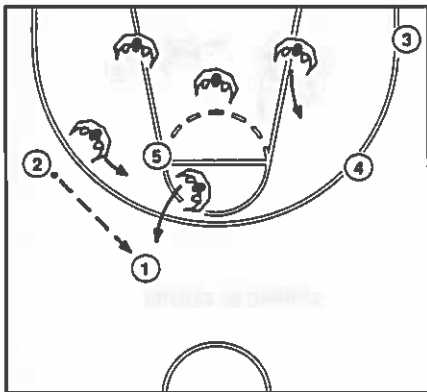


DIAGRAMA 7

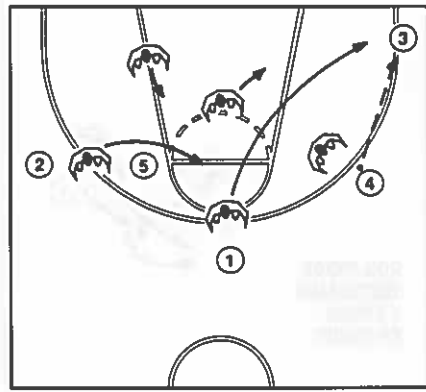


DIAGRAMA 9

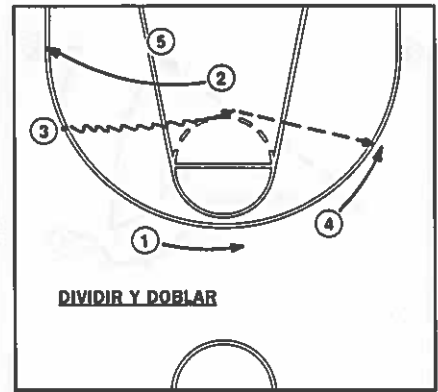


DIAGRAMA 11

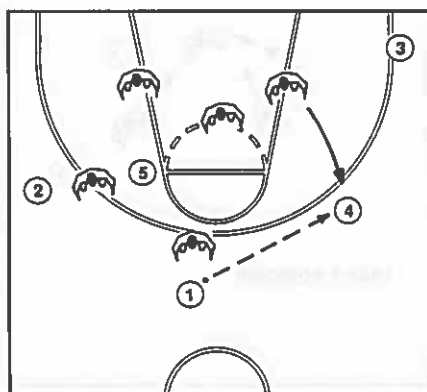


DIAGRAMA 8

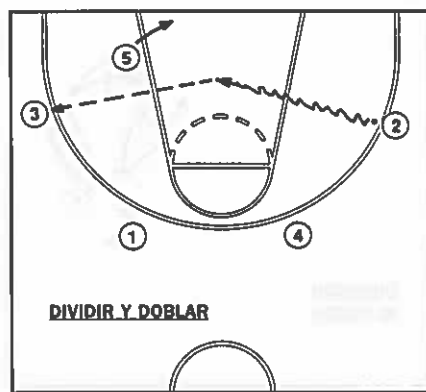


DIAGRAMA 10

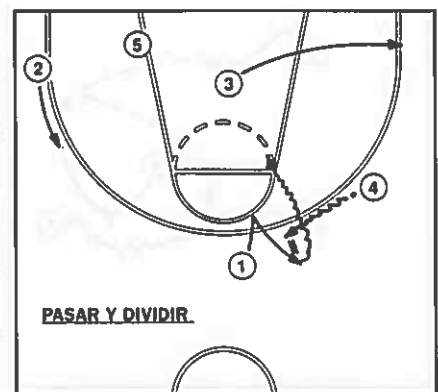


DIAGRAMA 12

la temporada. Teníamos lagunas defensivas difícilmente disimulables y es por ello por lo que hemos realizado varias defensas zonales, desde la defensa 2-3 con rotaciones - *diagramas 7, 8 y 9* - entre la primera y la segunda cuerda (el principio básico no es tanto fintar y volver, como correr y quedarse) y también hemos realizado 1-3-1 en medio campo y varias defensas mixtas.

- Ofensivamente incorporamos una serie de sistemas, aunque nunca hemos tenido un número alto de movimientos, basándonos en una idea básica: juego abierto. Ante la dificultad de nuestros pivots para anotar cerca del aro, siempre hemos optado por jugar con 4 hombres abiertos con una premisa básica de dividir y doblar, y sobre todo, doblar fuera generando dos y tres divisiones consecutivas. Contemplábamos distintas opciones como las de los *diagramas 10 y 11*, donde dividíamos para doblar fuera y salir; o pase de entrega para penetrar, *diagramas 12 y 13*; o dividiendo para doblar y salir al mismo lado, *diagramas 14 y 15*. Es por ello que, pese a no tener unos



(apertura) de la mano de nuestro (4) y de nuestro (3), quienes tras su propio rebote subían el balón hasta la canasta contraria finalizando con un pase de entrega sobre cualquiera de los jugadores exteriores. Obviamente tras este hecho directamente jugábamos una situación y no un sistema; perdíamos segundos pero ganábamos agresividad corriendo. Por este hecho de la agresividad corriendo, no hemos jugado transición organizada-sistemizada; como mucho jugábamos un bloqueo directo central buscando la continuación de nuestros pivots.

Con este modelo de trabajo hemos conseguido lograr los 3 objetivos que en principio eran antagónicos:

- Ganar el siguiente partido, siempre había un siguiente partido muy cercano.
- Ajustar lo antes posible la plantilla sin cambiar jugadores.
- Llegar en perfectas condiciones al final de temporada, jugar el playoff pese a la situación clasificatoria, siendo el mejor equipo durante la segunda vuelta y volver a jugar la Euroliga de la temporada próxima. □

excelentes tiradores (salvo Bullock), nuestro porcentaje en tiro de 3 puntos mejoró considerablemente, viniendo esto principalmente de la mano de nuestros pivots (esto se hizo palpable en el hecho del altísimo número de minutos en los que nos han defendido zona durante la primera vuelta y a la ausencia de esta defensa en la segunda, teniendo la misma plantilla).

- Otro detalle que incorporamos durante la temporada fue el hecho de buscar el contraataque

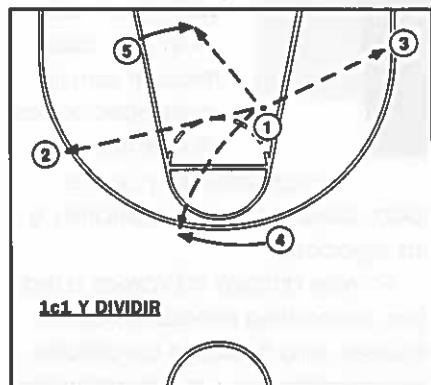


DIAGRAMA 13

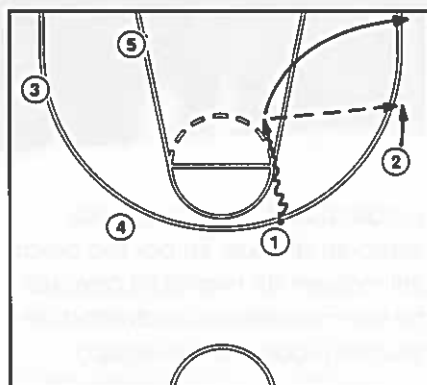


DIAGRAMA 14

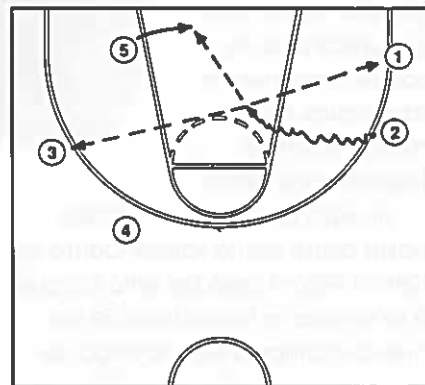


DIAGRAMA 15

# Detalles técnicos-tácticos en los playoffs de la NBA

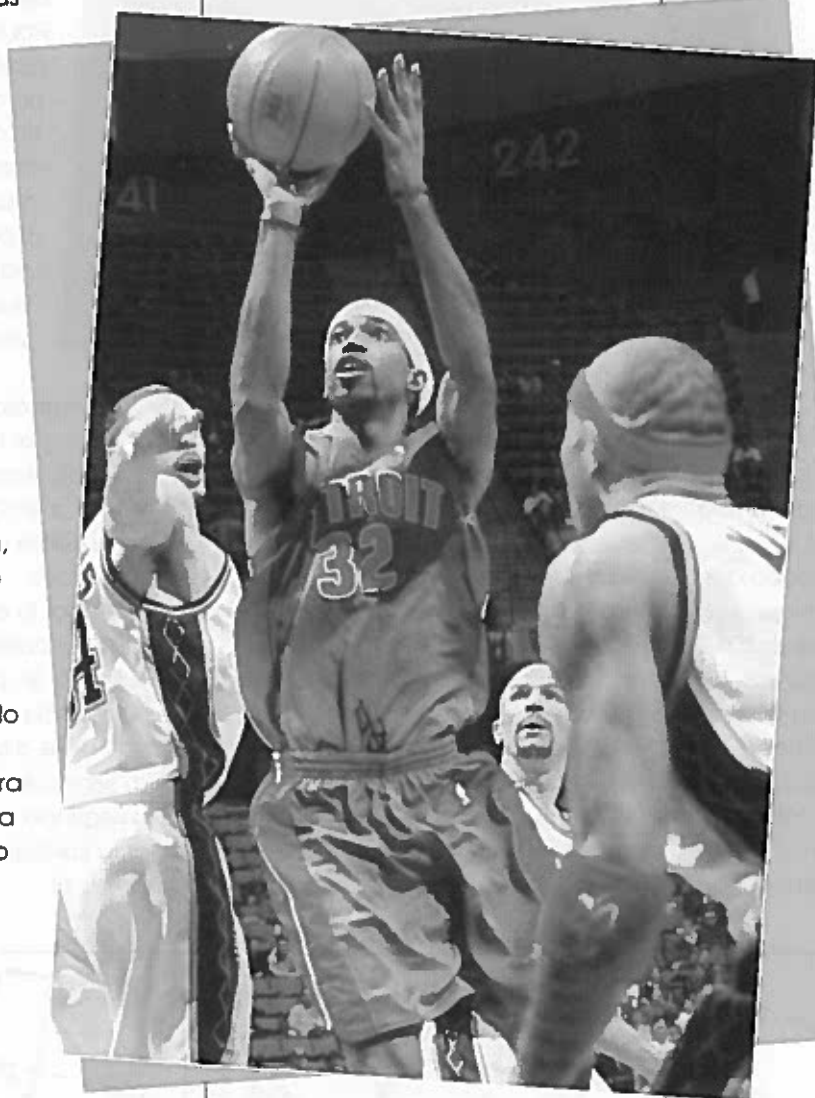
La temporada 2003/04 ha significado un cambio de rumbo en las estrategias de los equipos NBA. Por un lado se enfrentaban bloques cuajados de estrellas (Lakers, Sacramento, Dallas) y por otro conjuntos que ensamblaban talento con un concepto de juego colectivo mucho más desarrollado (San Antonio, Detroit, Indiana e incluso el equipo de Pau Gasol, Memphis). Se ha demostrado que el talento con poca organización no tiene muchas opciones delante de equipos quizás menos dotados individualmente pero mucho más preparados colectivamente. La historia, en la NBA y en todo el mundo, enseña que difícilmente el gran talento gana por sí sólo; es cuando se pone al servicio del equipo, que logra destacar por encima de los demás (como hizo Jordan en su época ganadora). De otra forma, si las circunstancias no son excesivamente favorables, difícilmente el simple talento hace ganar.

En esta dinámica, la victoria hasta cierto punto sorprendente de Detroit Pistons deja de serlo porque, si se analiza la trayectoria de los nuevos campeones a lo largo de toda la temporada, se puede comprobar como su progresión ha sido

Por Franco Pinotti

Entrenador Superior

constante, con pocas pausas, con una total integración de todos los jugadores en un juego disciplinado



y ordenado, tanto en defensa como en ataque, sin por ello privar del margen de maniobra adecuado que necesita la creatividad de muchos jugadores del equipo.

Larry Brown, el entrenador de los Pistons, en su primera temporada

en el equipo, ha logrado hacer encajar todas las piezas del puzzle hasta el punto que jugadores supuestamente anárquicos como Rasheed Wallace o el mismo Hamilton han demostrado que en una buena dinámica de juego, no existen jugadores conflictivos, sino más bien entrenadores que

saben encauzar la energía positiva por el camino correcto. Todo lo contrario de lo que le pasó a su rival en la final. La fuerza mental de Phil Jackson, que le había significado grandes éxitos en los Bulls (seis títulos con la pareja Jordan-Pippen) y en los mismos Lakers (tres títulos con la pareja O'Neal-Bryant), en esta ocasión no ha sido suficiente para controlar un grupo con demasiados egos y con poca organización. Lo que demuestra, si fuera necesario, que el entrenador exitoso, a cualquier nivel, debe ser el que sabe mezclar con las dosis adecuadas el talento, la

organización y, sobre todo, saber transmitir confianza a sus jugadores.

En este artículo no vamos a realizar un scouting exhaustivo de los equipos, sino destacar los detalles más importantes y que pueden ser utilizados por cualquier equipo que

► tenga elementos con características afines a los mencionados.

**Detroit** es un equipo muy equilibrado, contrariamente a la imagen que se ha hecho del mismo de ser eminentemente defensivo. Su defensa es muy buena, con muchas ayudas, mucho sentido de la anticipación, gran capacidad reboteadora, sin tener jugadores excesivamente altos ni grandes, pero su ataque es igual de eficiente. Dispone de un muy buen base, capaz de cambiar el ritmo del juego, de anotar y de pasar (Billups); un escolta tirador (Hamilton) con una gran capacidad para jugar sin balón; un alero polivalente (Prince), gran defensor y a la vez buen penetrador, discreto pasador y con un tiro feísimo pero que mete cuando hace falta; un ala-pívot (Rasheed Wallace) muy completo - tiro, rebotes, capacidad de jugar sin balón -, y un pívot bajo pero muy intimidador

(Ben Wallace) con un timing reboteador incluso superior al de Denis Rodman.

Su movimiento básico ofensivo es muy sencillo, *diagrama 1*, con un doble bloqueo en un lado del área, formado por R. Wallace (4) y Prince (3), y un bloqueo normal realizado por B. Wallace (5) en el otro. Billups (1) maneja el balón y Hamilton (2) juega sobre los bloqueos partiendo desde debajo del aro. En el *diagrama 2* comprobamos la evolución del juego, con (3) que corta sobre el bloqueo bajo de (5) y recibe de (1). Automáticamente (4) va a jugar el pick and roll con (3) mientras (5) cambia de lado, (2) ocupa la esquina y (1) abre el campo. La continuación del pick and roll ofrece opciones para la penetración de (3), el pase para el tiro de (4) o la circulación exterior del balón para los tiradores situados en el lado contrario. Otra opción utiliza-

da por (4) es el pase a (5), que busca recibir en medio del área cuando su defensor se decanta para ayudar sobre el mismo ala-pívot.

Otro movimiento interesante, en el que demuestran como se puede aprovechar perfectamente el movimiento sin balón de Hamilton en beneficio de sus compañeros, es el siguiente, *diagrama 3*. Los primeros movimientos son todos para desequilibrar la defensa, (2) bloquea a (1), que se va hacia el lateral, y luego corta sobre el bloqueo indirecto de (5), mientras por el lado contrario se forma el habitual doble bloqueo en el poste medio. A partir de aquí se dispara la acción, *diagrama 4*; pick and roll de (5) con (1) y éste a la salida del bloqueo, además de la eventual acción individual, busca al tirador (2) que a veces corta para irse a la esquina, cuando el defensor se queda retrasado, o rodea el doble

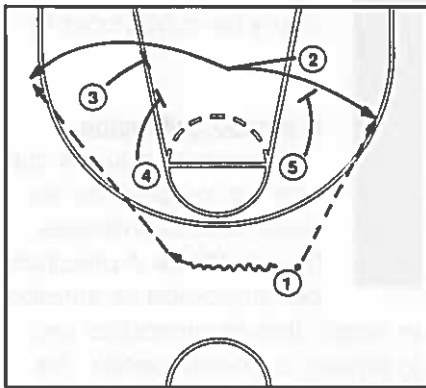


DIAGRAMA 1

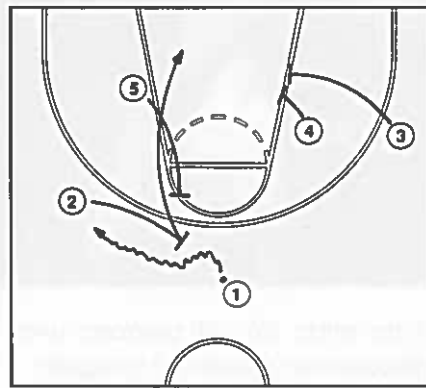


DIAGRAMA 3

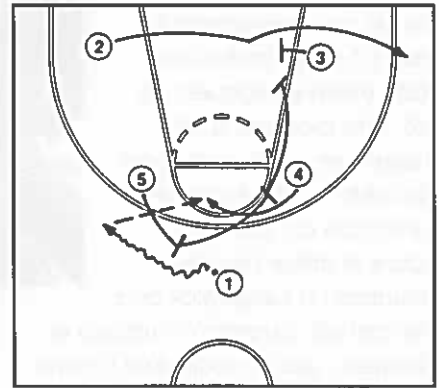


DIAGRAMA 5

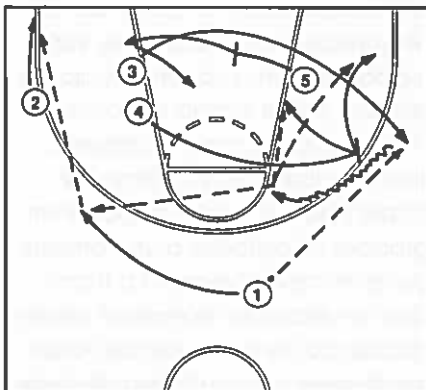


DIAGRAMA 2

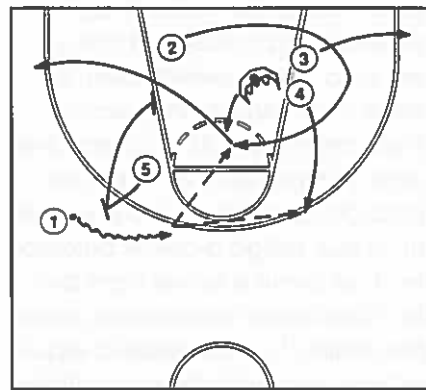


DIAGRAMA 4

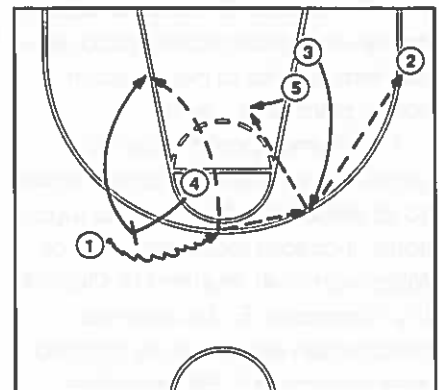


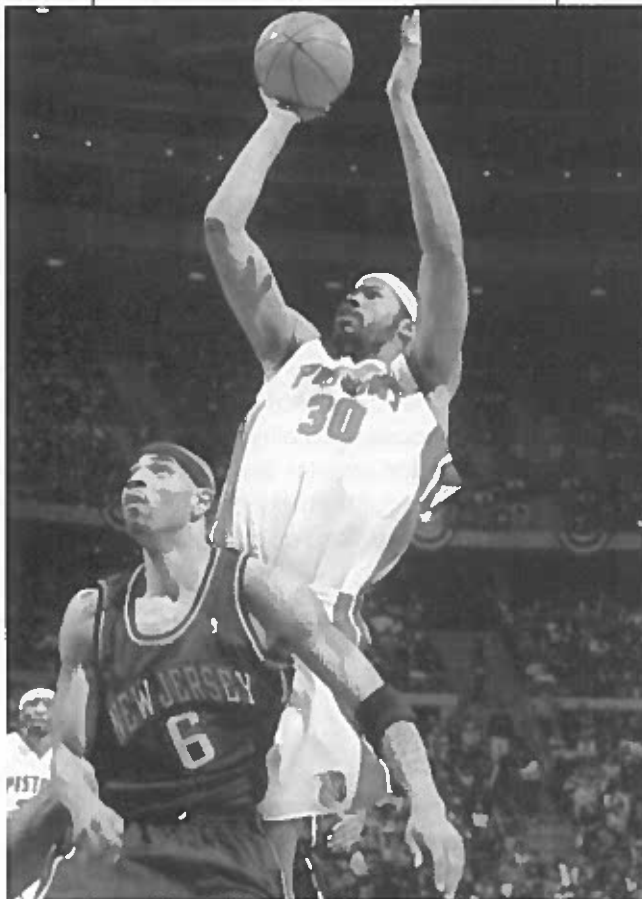
DIAGRAMA 6

bloqueo (curl) para recibir y tirar. Una opción interesante es la continuación del curl. Muchas veces Hamilton, que juega muy bien sin balón gracias a unos movimientos de piernas realmente rápidos y reactivos, consigue dejar atrás al defensor que le persigue, por lo cual recibe la ayuda del defensor de (4). Aquí es donde se comprueba la inteligencia táctica del jugador. (2), en lugar de pararse como hacen muchos jugadores, sigue el movimiento con lo cual arrastra al defensor de (4), y éste aprovecha para abrirse y recibir de (1) para un tiro relativamente cómodo. Jugando sobre las ayudas, el balón puede circular para el tiro de (3) desde la esquina, o irse al lado contrario para el tiro o la penetración de (1) o de (2).

Más movimientos para el tirador. Posición inicial como en el *diagrama 5*, con (1) que cambia de lado sobre el bloqueo de (5); éste bloquea a (4) y luego y se va al poste bajo del lado contrario al balón junto con (3). (2) corta sobre el doble bloqueo mientras (1) juega pick and roll con (4). Cuando (1) rebasa el bloqueo, opción individual o continuación para (4), *diagrama 6*. Con la defensa en posición de ayuda para frenar la penetración de Billups o de R. Wallace, (3) se abre rápidamente en la parte frontal para recibir y tirar, o fintar la penetración y doblar para el tiro de (2).

Los mismos parámetros de juego en la transición, aprovechando la velocidad de todos sus jugadores, incluidos los reservas como Williamson (3-4), Hunter (1), Okur (4-5) y Campbell (5), los que más minutos han estado en la cancha. En el *diagrama 7*, Billups baja el balón y se ladea, mientras (2), si no

recibe el primer pase, corta al poste bajo del lado contrario esperando el bloqueo del trailer (5), el último en llegar. (4) está en el poste alto y (3) en el poste bajo del lado balón. (2) aprovecha sus buenos movimientos sin balón para cortar en la parte frontal y recibir para la primera opción de tiro. Mientras (2)



corta arriba. (5) y (4) preparan unos bloqueos en secuencia (stagger) para (3), *diagrama 8*. Éste puede recibir para el tiro o dar interior a R. Wallace en el poste bajo, un lugar donde sus fundamentos le permiten resolver con facilidad con un giro y tiro, o una penetración. A veces, (4) corta interior y recibe directamente de (2). Si no resuelve, juega siempre para los exteriores forzando la ayuda del defensor de (5), lo que obliga a que el defensor de (1) se cierre a su vez para ayudar. Todos estos movimientos dejan libre Billups (1), que desde la esquina tiene unos grandes porcentajes de acierto.

Un detalle muy interesante, para los que puedan visionar partidos de este equipo campeón de la NBA, es comprobar la técnica de pies de Hamilton en sus movimientos de cortes. Todos se quedan asombrados por su velocidad, pero más que de su velocidad habría que fijarse en la coordinación que tiene para colocar los pies de forma que el cuerpo siempre está posicionado de cara cuando recibe el balón, con lo cual su velocidad de ejecución es asombrosa (estilo Perasovic, para hacer un ejemplo más cercano a nosotros). Todo se explica por la técnica con la que hace los apoyos y los deslizamientos en el aire para encarar el cuerpo. Es un detalle algo difícil de explicar con palabras, pero que en las imágenes se ve perfectamente y que se puede explicar a cualquier jugador con un mínimo de nivel y de condiciones físicas.

#### El equipo revelación

Uno de los equipos que más han progresado respecto a años anteriores ha sido Miami. A principios de temporada no entraba en ningún tipo de pronóstico, era un equipo "carne de cañón", los destinados a ser sparring para que se pongan en forma los equipos grandes. Poco a poco, sin grandes alardes pero con un juego donde se combinaba el talento de varios jugadores con un buen trabajo de equipo, los de Florida no sólo se han clasificado para los playoffs, sino que tuvieron un destacado papel hasta el punto de poner en grandes dificultades a un conjunto potente como Indiana. La transición de Miami es realmente espectacular por la velocidad de todos sus titulares y por su forma de jugar, algo atípica porque lo hacen con

un único pívot, y el ala-pívot es un jugador polivalente como Larry Odom, capaz de ocupar cualquiera de las posiciones exteriores. Esta polivalencia y velocidad permite a Miami llegar anticipando a la transición defensiva y ahí aprovechar a su tirador, Eddie Jones (3), y la gran capacidad para penetrar del rookie Wade (1), de Caron Butler (2), y el talento en el 1c1 del zurdo Odom (4), tanto de cara a la canasta como de espalda. Su movimiento básico, *diagrama 9*, sitúa a (3) en el poste alto junto con (5), (2) ocupa la esquina y (4) viene de trailer con el objetivo de coger la posición en el poste bajo. Wade baja por el centro y de repente cambia de ritmo sobre el bloqueo de (3); en realidad es un engaño, porque (3) finta aguantar el bloqueo y rápidamente se desliza sobre el bloqueo de (5) para recibir de (1) y tirar. Si no puede tirar, mete enseguida el balón inte-

rior a (4), que puede aprovechar un espacio muy abierto, casi sin ayudas, para jugar 1c1, con el recurso de doblar el balón a la esquina del lado contrario para (2), si el defensor de éste se cierra para la ayuda defensiva.

En estático, la primera opción es casi siempre para el tirador. En el *diagrama 10*, el base Wade juega pick and roll con Odom, mientras al lado contrario doble bloqueo de (2) y (5) para (3), que finta el corte abajo y luego se abre frontalmente para recibir y tirar. Si no puede concluir, puede pasar el balón a (2) que se ha abierto en la esquina, y éste lo entra a (5) en el poste bajo. Si la defensa cierra esta opción, (3) devuelve el balón a (1), que ataca en 1c1 contra las ayudas defensivas, que están recuperando, y busca la mejor continuación, *diagrama 11*, que puede ser individual, o doblando hacia (2), que ha cortado de esquina a esquina;

hacia (4), que ha cogido la posición dentro del área; o nuevamente hacia (3), que ha ido a ocupar el espacio dejado libre por (2).

Otro equipo de buen nivel, que no pudo ir a más en gran parte por culpa de las lesiones, fue **Indiana**, que llevó hasta el sexto partido en la final de conferencia al que sería el futuro campeón: Detroit. Antes comentábamos la capacidad de Hamilton de jugar sin balón y su capacidad para rodear los bloqueos y sacar ventaja. Otro gran especialista del tema es el veterano Reggie Miller, que no juega mucho, pero todos sus minutos son de calidad y dispone de juegos preparados para su tiro letal. Aquí va un ejemplo. Cuando llegan en ataque, al no aprovechar la primera opción, Miller (3) - *diagrama 12* - abre el espacio para la entrada de los pívots. (4) finta el corte pero vuelve sobre sí mismo y bloquea para el corte de (3), mientras el

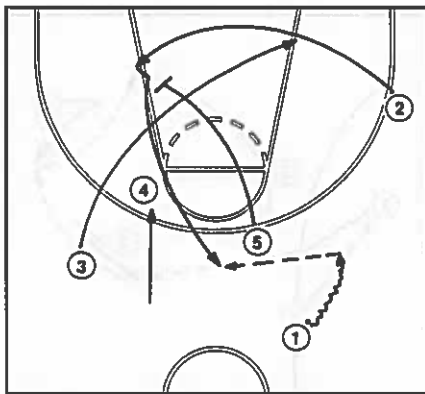


DIAGRAMA 7

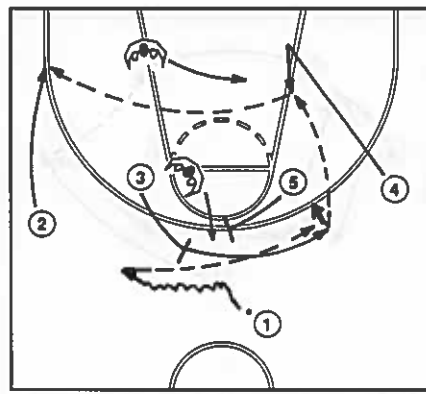


DIAGRAMA 9

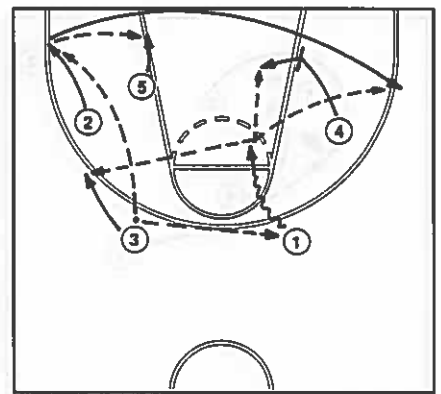


DIAGRAMA 11

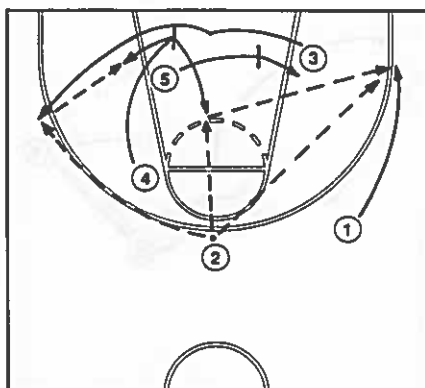


DIAGRAMA 8

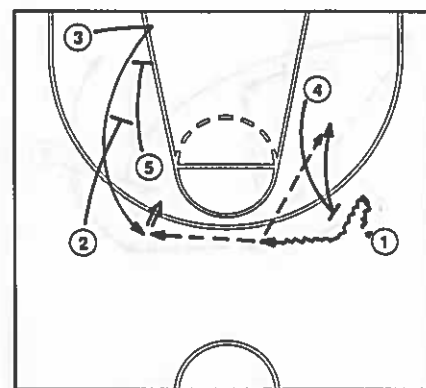


DIAGRAMA 10

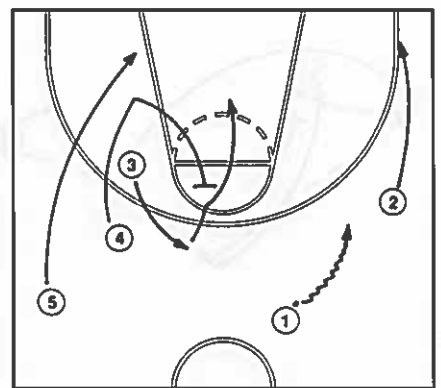


DIAGRAMA 12

base (1) - Tinsley - abre el campo. En el *diagrama 13*, (3) rodea, desde el poste bajo, el bloqueo de (5) y otro que vuelve a realizar (4) en el poste medio, y puntualmente recibe para el tiro. En un partido frente a Boston hizo esta jugada 5 veces (4 canastas), lo cual habla muy bien de la sincronización con la que realiza el movimiento, aunque por otra parte habla fatal de la capacidad de scouting del staff técnico de los Celtics.

Los Pacers utilizan una jugada de banda muy interesante en la que realizan un gran aprovechamiento de la rotación rápida del balón para romper las ayudas defensivas. En el *diagrama 14*, (2) saca de banda, mientras (1) sale del poste bajo del lado contrario al balón, corta sobre el bloqueo de (4) y recibe; a la vez (3) cambia de lado por la línea de fondo; la primera opción, es un cambio rápido de lado del balón hacia (3) - Miller

- que puede tirar o entrar el balón a (4) - Jermaine O'Neal -. Si no hay nada, (3) da el balón a (5), que se abre en la parte frontal, mientras (1) y (2) intercambian las posiciones. El balón circula de (5) a (2) y seguidamente hacia (1), que lo puede dar a (4), que corta desde el lado contrario al poste bajo, *diagrama 15*; mientras, (5) bloquea a (3), que se abre frontalmente. Si el balón se queda en (1), bloqueo ciego vertical de (4) a (2), que corta a la esquina del lado contrario, *diagrama 16*. Rápidamente (4) juega pick and roll con el base. En el intento de 2c1 defensivo, el balón vuela hacia (3) y de éste hacia (2), y ahí la última ayuda difícilmente llega; en caso de que el defensor lo intente, deja espacio libre para el juego interior de (5).

#### Otros apuntes

Sacramento era, posiblemente, junto con los Lakers, el equipo favo-

rito para el título. Equilibrado en todas sus líneas, le faltó algo más de determinación en momentos puntuales para superar a Minnesota. Justamente la serie entre estos dos equipos ha sido la más rica a nivel técnico-táctico. Comenzamos con una transición para Stojakovic, la primera opción ofensiva de Sacramento. En el *diagrama 17*, (1) - Bibby - pasa el balón a (3) - Stojakovic - y corta a la esquina del mismo lado. (3) se desplaza botando, pasa a (2) - Christie - y corta sobre el bloqueo de (5) para intentar recibir en el poste bajo y jugar 1c1. Este juego lo utilizan cuando el defensor de (3) es más bajo que el serbio. En la continuación del juego, si (3) no recibe, (4) pasa a (2) y bloquea a (3), que se abre para el tiro, *diagrama 18*, mientras (2) aprovecha un bloqueo ciego de (5) y, si no recibe, se va a la esquina contraria. La finalización, *diagrama 19*, es un

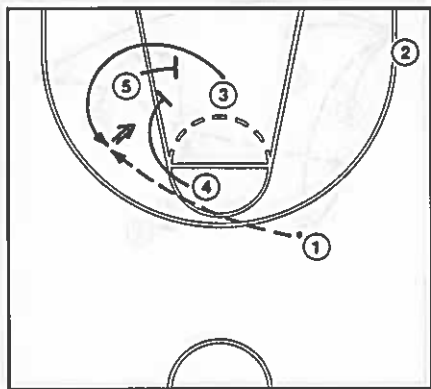


DIAGRAMA 13

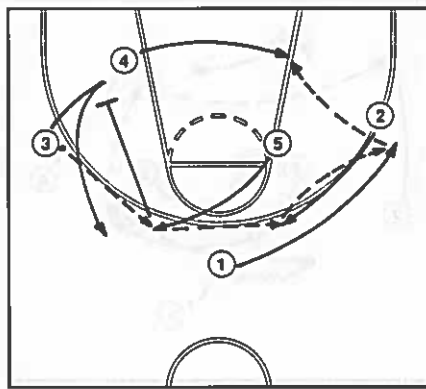


DIAGRAMA 15

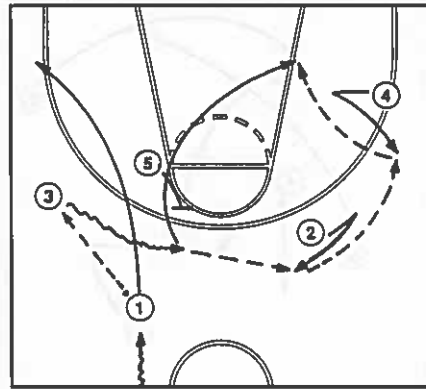


DIAGRAMA 17

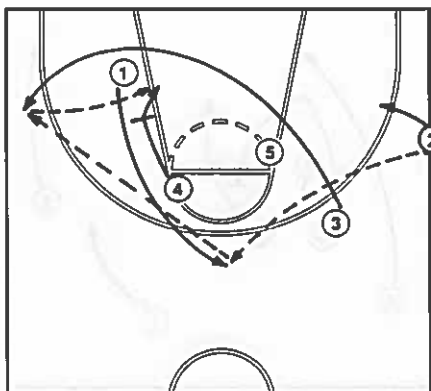


DIAGRAMA 14

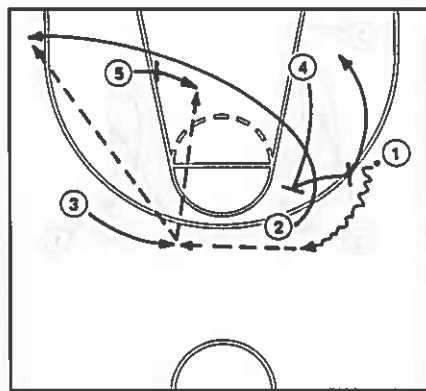


DIAGRAMA 16

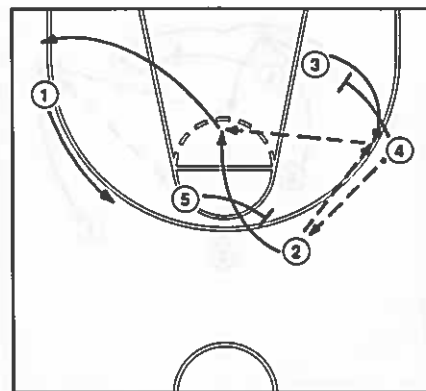


DIAGRAMA 18

pick and roll con (5), tras el que Stojakovic decide si concluir o doblar a (1) o (2), listos para aprovechar cualquier espacio que dejan las ayudas. En función de quien juegue en la posición de (5), hay distintas continuaciones. Si juega Divac, la continuación del pivote suele ser interior; si juega Brad Miller, buen tirador, la continuación suele ser exterior. El otro gran tirador del equipo es el base Bibby. En la transición, él es la segunda opción. En el *diagrama 20*, inicio similar a la anterior opción, pero en esta ocasión (3), tras recibir el pase de (1), bota, da el pase a (2) y éste a (4). Con la defensa atenta al movimiento del balón, en el lado contrario, *diagrama 21*, (5) y (3) bloquean en secuencia para (1) que sale, recibe y tira. Una de las ventajas de este movimiento es que cuando (1) tira, hay tres jugadores - (3), (5) y (2) - en buena posición de rebote, mientras (4) realiza el balance defensivo.

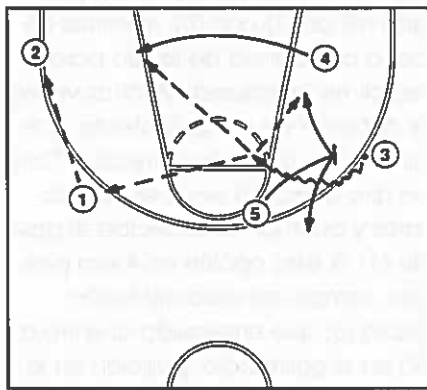


DIAGRAMA 19

Dentro de los juegos básicos de los Kings, el que utilizan casi siempre es un simple bloqueo indirecto entre (1) y (3), a partir del cual se desencadenan toda una serie de opciones en función de la reacción defensiva. En el *diagrama 22*, (1) pasa a (3) y se va a la esquina mientras (3) pasa a (5), que se abre frontalmente. En la continuación del movimiento, *diagrama 23*, (3) bloquea a (1) que puede: a) rodear y recibir dentro; b) ir a buscar el balón de (5) y jugar pick and roll con el pivote. Sobre la posible penetración de (1), (3) juega la puerta atrás, mientras por el otro lado hay un bloqueo ciego de (4) a (2); éste se va a la esquina donde puede recibir de (1). Las opciones del base son múltiples; puede tirar, penetrar o doblar a (2), a (3) o, si Stojakovic se queda en la esquina, jugar la continuación con el pivote.

Finalmente una jugada de banda de Sacramento, *diagrama*

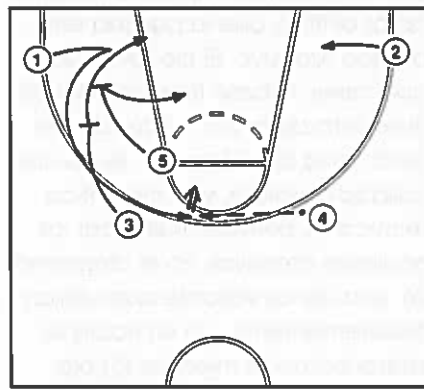


DIAGRAMA 21

24; (2) saca y pasa a (1), que ha cortado por la línea de fondo aprovechando el bloqueo de (5), para recibir. La primera opción es dar el balón interior a (5). En este momento, bloqueo ciego de (3) a (4), que corta para intentar recibir. Mientras tanto (1) bloquea a (3), que se abre para recibir de (5) y busca el tiro. (1), tras bloquear a (3), se abre al lado contrario y puede recibir el pase de (3). (2), después de sacar, cambia rápidamente de lado, y puede recibir el balón de (1) en una circulación rápida del mismo, y jugar 1c1 o dar el balón al poste bajo a (4), que ha ganado la posición.

El juego básico de Minnesota está enfocado en dos objetivos: crear buenas opciones para los tiradores - (1) Cassell, (2) Szczerbiak o Holberg, (3) Sprewell - o dar el balón para el 1c1 de Garnett (4). En el *diagrama 25*, (4) bloquea ciego para el corte de (3) y ense-

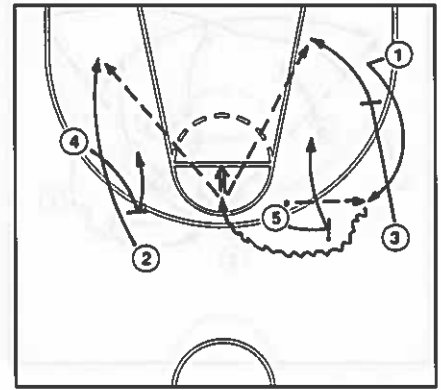


DIAGRAMA 23

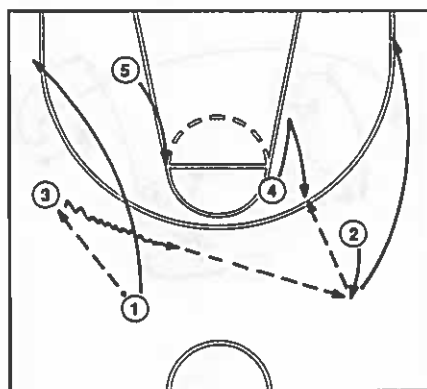


DIAGRAMA 20

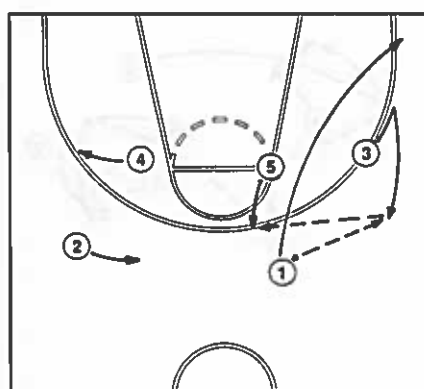


DIAGRAMA 22

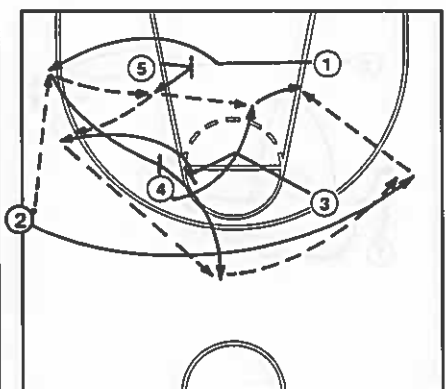
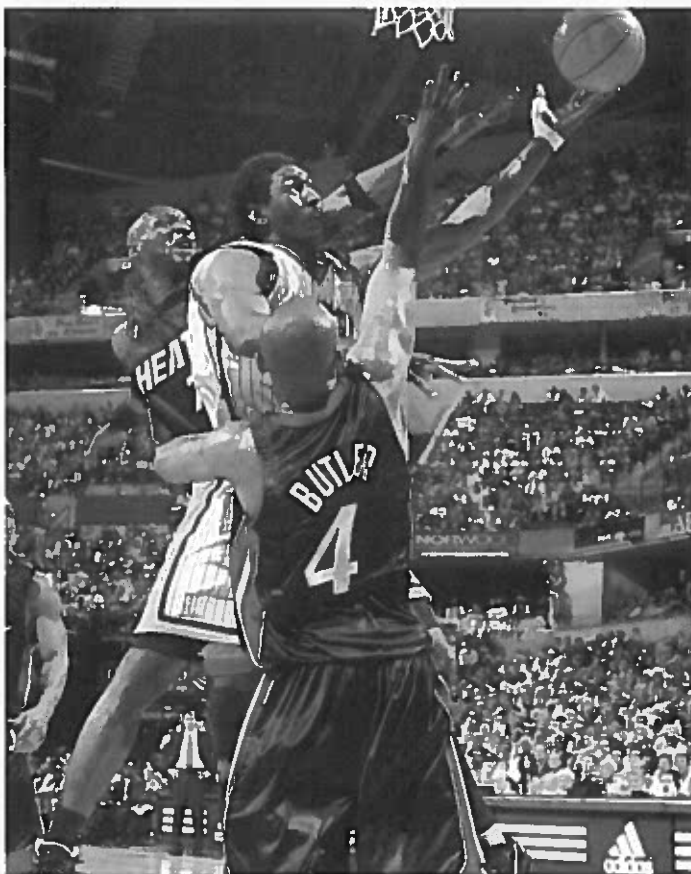


DIAGRAMA 24

guía juega el pick and roll con el base. Por el lado contrario, doble bloqueo de (5) y (2) para la continuación de (3). Cuando (1) sale del 2c2, tiene distintas opciones: la individual, continuación al poste bajo para el 1c1 de (4), o doblar hacia (3) que ha salido del doble bloqueo. Cuando (3) corta para recibir, (2) a su vez se va por la línea de fondo para aprovechar el bloqueo de (4) e intentar recibir en la esquina.

Otro equipo cuyo juego es muy completo y variado es San Antonio. La mala suerte de una canasta conseguida de forma milagrosa por Fisher y la consiguiente



(2) corta por la línea de fondo aprovechando el bloqueo de (3). En la continuación, (1) puede dar el balón dentro a Duncan, o apoyarlo en (3) que lo entra en el poste bajo a (4), *diagrama 27*. Si (1) decide dar el balón a (2), éste juega pick and roll con (5). Ginobili, que tiene una velocidad y un juego de piernas formidables, finta la salida del bloqueo y con un reverso se va por el mismo lado de donde ha venido. Si no consigue penetrar, busca la opción de tiro de (5), o cambia el balón hacia (1) para el tiro o la penetración de éste. Una de las variantes, siempre para aprovechar la velocidad de piernas de Ginobili, es la

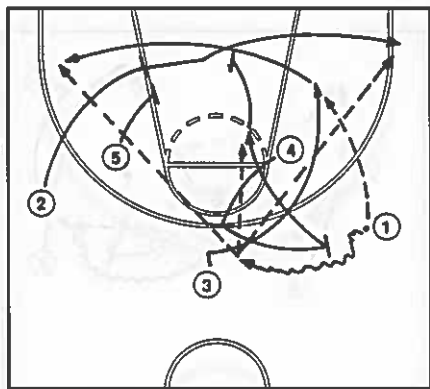


DIAGRAMA 25

desmoralización, impidió a los Spurs optar al título que la pasada temporada fue suyo. El trío formado por Parker, el base francés, Ginobili, el escolta argentino, y Duncan, el pívot de las Islas Vírgenes, es de una calidad absoluta, y su magnífica técnica les permite multiplicar las opciones ofensivas. En el *diagrama 26*, una de las variantes que utilizan preferentemente. (1) va hacia el lateral botando mientras (5) bloquea a (4) y éste va rápidamente a jugar el pick and roll con el base;

siguiente. En el *diagrama 28*, pick and roll de (1) con (5), mientras (2) corta por la línea de fondo para recibir en la esquina. Muchas veces el defensor de Ginobili intenta anticipar para que éste no reciba. Con un giro dorsal (2) se va en puerta atrás y puntualmente recibe el pase de (1). Si esta opción no fuera posible, cambio de lado del balón hacia (3) que enseguida la entra a (4) en el poste bajo, posición en la que Duncan se encuentra comodísimo para jugar el 1c1. □

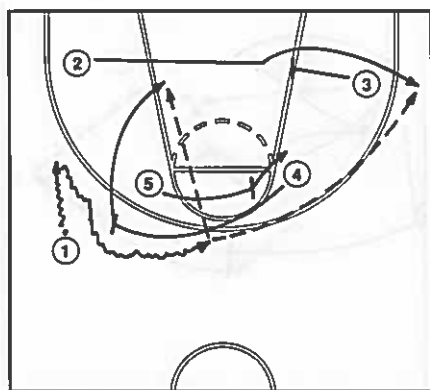


DIAGRAMA 26

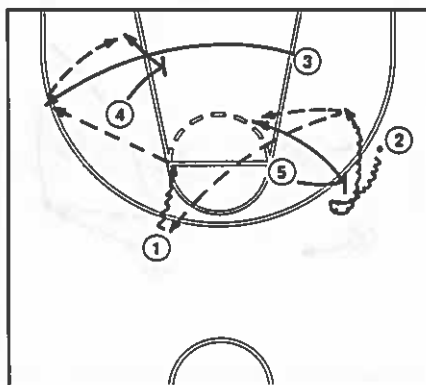


DIAGRAMA 27

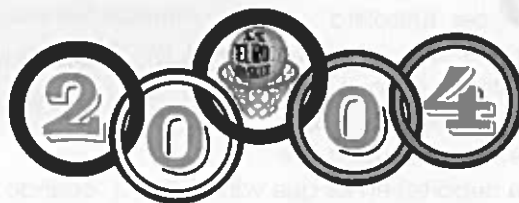


DIAGRAMA 28



En el 2003 han participado en nuestros torneos alrededor de 200 equipos procedentes de Albania, Alemania, Austria, Croacia, Dinamarca, Eslovenia, España, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Islandia, Italia, Letonia, Luxemburgo, Macedonia, Portugal, Reino Unido, Suecia, Suiza y Venezuela.

# EDUCATION & SPORT EUROBASKET



## TORNEOS INTERNACIONALES DE BALONCESTO Y MINIBASKET - 11ª EDICIÓN

8 ABRIL - 12 ABRIL	PISA / LIVORNO (ITALIA) TROFEO WWW.WEBBASKET.IT
30 ABRIL - 4 MAYO	PESARO (ITALIA) en colaboración con Adriatica Cup
13 JUNIO - 19 JUNIO	PESARO (ITALIA) en colaboración con Sportsman, COL y Grandi Eventi
19 JUNIO - 25 JUNIO	RIMINI (ITALIA) con el patrocinio del Ayuntamiento de Rimini
26 JUNIO - 3 JULIO	LLORET DE MAR con la colaboración del Ajuntament de Lloret de Mar
3 JULIO - 10 JULIO	LLORET DE MAR con la colaboración del Ajuntament de Lloret de Mar
12 JULIO - 18 JULIO	LIGNANO SABBIAORO / VENECIA (ITALIA)
12 JULIO - 18 JULIO	LOUTRAKI (GRECIA) con el patrocinio del Ayuntamiento de Loutraki

## OLIMPIADAS EN GRECIA

LA A.S. EUROBAKET ESTÁ PREPARANDO PARA EL PERIODO 17 AGOSTO - 25 AGOSTO UNA OFERTA DE VIAJE QUE INCLUYE EL TRANSPORTE EN BARCO DESDE ITALIA, EL ALOJAMIENTO, LOS DESPLAZAMIENTOS DIARIOS HASTA ÁTENAS, LA POSIBILIDAD DE ASISTIR A OCHO PARTIDOS DE BALONCESTO DE LAS OLIMPIADAS Y LA PARTICIPACIÓN EN UN TORNEO OPEN DE 3-CONTRA-3.

2 SEPTIEMBRE - 6 SEPTIEMBRE	LOUTRAKI (GRECIA) con el patrocinio del Ayuntamiento de Loutraki
-----------------------------	--

### CATEGORÍAS: Femenina - Masculina

SENIOR ● 1984/85 ● 1986/87 ● 1986/87 ● 1988/89 ● 1990/91  
MINIBASKET (se admiten equipos mixtos): 1992/93



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

- 50% DE DESCUENTO SI PARTICIPARAN CON UN GRUPO DE 12 PERSONAS
- CUOTA GRATUITA SI PARTICIPARAN CON UN GRUPO DE 16 PERSONAS

# INFO

[www.sportevents.it](http://www.sportevents.it)  
[info@sportevents.it](mailto:info@sportevents.it)

### EN ESPAÑA

SR. NARCIS FABREGA

TEL. 972.202435 FAX 972-226018

### SECRETARIA A.S. EUROBASKET

P.za V. Veneto, 49 - 27043 Broni - Italia

Tel. 0039.335.6319216

Fax 0039.0385.250290

# “Tobillo del futbolista”

Por el Dr. Javier Vaquero

Hospital General Universitario Gregorio Marañón, Madrid

y el Dr. Alfonso del Corral

Servicios Médicos del Real Madrid C.F. Madrid

Bajo la denominación de “tobillo del futbolista” se conoce una afección muy típica de los practicantes del fútbol (aunque no exclusiva de este deporte) en los que van a aparecer signos degenerativos en esta articulación por traumatismos de repetición y que progresivamente van a ir limitando la práctica deportiva, *Figura 1*.

La denominación de esta lesión se debe a la frecuencia con que aparece en la práctica de este deporte sobre todo cuando es prolongada (futbolistas veteranos). Sin embargo también se encuentra esta patología en bailarines de ballet, saltadores (y aquí podríamos incluir a los/as jugadores/as de baloncesto) o corredores de campo a través.

## ▼ MECANISMO

En el momento de golpear el balón se produce una flexión plantar forzada del pie que provoca una tensión de la parte anterior de la cápsula articular. Estas tracciones repetidas de la cápsula sobre su inserción en la cara anterior de la tibia y en el astrágalo van a provocar una zona de inflamación dolorosa e incluso, en ocasiones, pequeños arrancamientos óseos que van a llevar al crecimiento progresivo de espolones óseos (osteofitos) y a la disminución de la movilidad del tobillo. También se pueden traumatizar estas zonas en los movimientos forzados de flexión del tobillo en los que podrían chocar ambos extremos óseos entre sí.

## ▼ SÍNTOMAS

Aunque durante varios años estas alteraciones no suelen dar síntomas,

cuando van aumentando los osteofitos suele producirse una inflamación articular y aparecerán de forma paulatina distintas molestias cada vez más intensas a nivel del tobillo.

El jugador va a notar el dolor en la cara anterior del tobillo, que se agudizará cuando golpee con el empuje al balón o en los momentos de aceleración o parada brusca de la carrera. Puede aparecer una inflamación en la cara anterior del tobillo. El médico podrá despertar este dolor al flexionar o extender el tobillo hasta el límite. En algunos casos puede apreciarse una sensación de crujido articular.

Es fundamental realizar un estudio radiológico del tobillo tanto de frente como de perfil. En esta última proyección se pondrá en evidencia la existencia de pequeños “cuernos” óseos (osteofitos) tanto en la cara anterior de la tibia como en el cuello del hueso que con ella se articula: el astrágalo. El espacio entre los huesos suele estar conservado, lo que habla a favor de una integridad del cartilago articular, por lo menos en las fases menos avanzadas, *Figura 2*. Este dato distingue este cuadro de las

verdaderas artrosis de tobillo que se producen por una lesión mucho más extensa de las superficies articulares del tobillo.

## ▼ TRATAMIENTO

Cuando se diagnostica inicialmente este problema, los síntomas se limitan a molestias vagas en relación con el ejercicio; lo habitual es realizar una buena fisioterapia que permita estirar la cápsula articular y así mantener el movimiento, añadiendo una medicación antiinflamatoria si existe derrame. Algunos especialistas recomiendan el “taping” (vendaje) para limitar los movimientos del tobillo en sus grados extremos y así evitar el choque entre las superficies articulares.

Cuando el cuadro doloroso se hace insoportable y no responde a los analgésicos, o cuando la limitación en la movilidad del tobillo es muy evidente, se aconseja la extirpación de los osteofitos. Esta operación se realiza actualmente median-

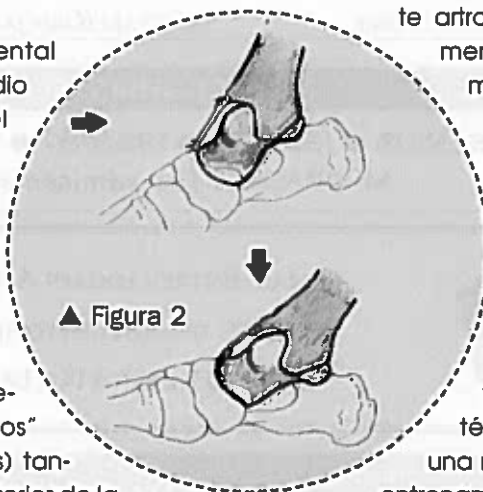
te artroscopia que, a la menor agresión y morbilidad, añade la posibilidad de ver y limpiar el interior de la articulación y así precisar mejor el diagnóstico y conseguir un mayor alivio del dolor. Esta técnica permite una reincorporación al entrenamiento en un plazo de 10-15 días.

Algunos entrenadores, preocupados por la aparición de este problema a lo largo de la vida del futbolista, han recomendado que los jugadores más jóvenes utilicen balones más ligeros, que traumatizen menos al tobillo. □

▼ Figura 1



▲ Figura 2



# Nuevas reglas de juego 2004

**E**l año 2004, es año olímpico y por lo tanto toca cambio de Reglas. En este artículo resumiremos los principales cambios, así como intentamos realizar un pequeño análisis del espíritu que se pretende aplicando los mismos.

El Reglamento se divide en dos grandes grupos:

A) Cambios estructurales en el libro de Reglas.

B) Cambios en las Reglas.

Nosotros vamos a centrarnos preferentemente en los cambios realizados en este segundo apartado por ser de mayor interés para los entrenadores. Recordar, que este Reglamento está ideado para las competiciones FIBA, por lo tanto puede haber competiciones que opten por adoptar estos u otros cambios que aquí no se contemplan. Asimismo, recordar que siempre se habla de categoría Senior y en género masculino para simplificar, sin ningún otra connotación.

## **1) Art. 4 > Equipos, jugadores y sustitutos**

✓ En todas las competiciones tienen derecho a jugar 12 jugadores.

✓ Para competiciones nacionales se pueden utilizar números del 1 al 99.

✓ (00 incluido).

✓ Para competiciones oficiales FIBA, sólo del 4 al 15.

✓ Los jugadores pueden usar calzado y calcetines de diferentes colores o combinación de colores.

*Comentario:* En este artículo se intenta modernizar y actualizar las numeraciones a las tendencias de marketing. Acercar el baloncesto al espectáculo.

## **2) Art. 5 > Jugadores-Lesiones**

✓ Un jugador lesionado que logre recuperarse durante un tiempo

Por José A. Martín Bertrán  
Árbitro ACB e Internacional. Entrenador

muerto computable cargado a cualquier equipo en el mismo período de reloj detenido, podrá continuar jugando, y no tendrá que ser sustituido como ocurría anteriormente.

*Comentario:* Buena modificación, lógica, que hace que un equipo no sea perjudicado por una lesión, y al mismo tiempo, no perjudica al equipo contrario, ya que no retrasa el juego. Se suprime la anterior interpretación de la FIBA de septiembre del 2000 que permitía canjear la permanencia de un jugador lesionado a cambio de un Tiempo Muerto. También se añade que pueden entrar en el terreno de juego el entrenador, ayudante de entrenador, sustitutos y acompañantes oficiales del equipo, con el permiso de un árbitro, para asistir a un jugador lesionado.

## **3) Art.7 > Entrenadores: Obligaciones y Derechos**

✓ Entrenador: es la única persona que podrá permanecer de pie durante el partido.

✓ El entrenador designa el lanzador de tiros libres, en todos los casos no determinados en el Reglamento.

*Comentario:* Se vuelve a insistir en el derecho a dirigir exclusivamente del entrenador; a mi entender no sería necesario introducir este concepto, ya que tanto si es uno como dos las personas de pie dirigiendo, si sólo realizan su trabajo no interfieren para nada en el trabajo de los árbitros.

## **4) Art.9 > Inicio y finalización de un período o partido**

✓ Se inicia cuando el balón es palmeado, legalmente, por un

jugador en el salto entre dos inicial. Todos los otros períodos se inician cuando un jugador toca legalmente el balón después del saque desde medio campo.

Para todos los partidos, el equipo nombrado en primer lugar (equipo A), ocupará el banquillo ubicado al lado izquierdo de la mesa de anotación y comenzará encestando en el cesto ubicado a la derecha de la mesa.

*Comentario:* Todos los partidos se inician con un salto entre dos, y a partir de ahí se aplica la regla de alternancia. Se elimina el salto en el inicio del tercer período y períodos extras. Se intenta eliminar el posible beneficio hacia un equipo, por un posible lanzamiento erróneo del balón, o por evidentes ventajas físicas de uno de los dos contendientes.

## **5) Art.10 > Estado del balón**

✓ Cuando un equipo tiene control de balón, si es sancionado con 24 segundos, el balón queda muerto.

✓ La canasta vale, si entra, cuando un jugador comete falta a un oponente en acción de tiro y éste finaliza el tiro con un movimiento continuo iniciado ANTES que ocurriera la falta.

✓ Esta disposición no se aplica, y la canasta no será válida, si, después de que el árbitro haga sonar su silbato:

a) suena la señal de final de un partido

b) suena la señal de 24 segundos

c) el jugador realiza una acción de tiro a canasta completamente nueva.

*Comentario:* Se diferencia claramente la acción continua en una falta durante el partido, de la misma acción en final de posesión o de partido.

6) **Art. 12 > Salto entre dos y posesión alterna**

✓ Se administrará un solo salto entre dos durante el partido (Incluyendo períodos adicionales).

✓ La posesión alterna finalizará cuando el balón esté a disposición del sacador.

7) **Art. 18 > Tiempo Muerto Registrado**

✓ Una oportunidad de TMR, finaliza cuando la pelota está a disposición del jugador para ejecutar el primer o único tiro libre.

*Comentario:* Lo que se ha cambiado es el hecho de que anteriormente la oportunidad de TMR finalizaba cuando el árbitro entraba en la zona de tiros libres para administrar la situación.

8) **Art. 19 > Sustituciones**

✓ Una oportunidad de sustitución finaliza cuando la pelota está a disposición del jugador para ejecutar el primer o único tiro libre.

✓ Ambos equipos podrán realizar sustituciones después de una violación.

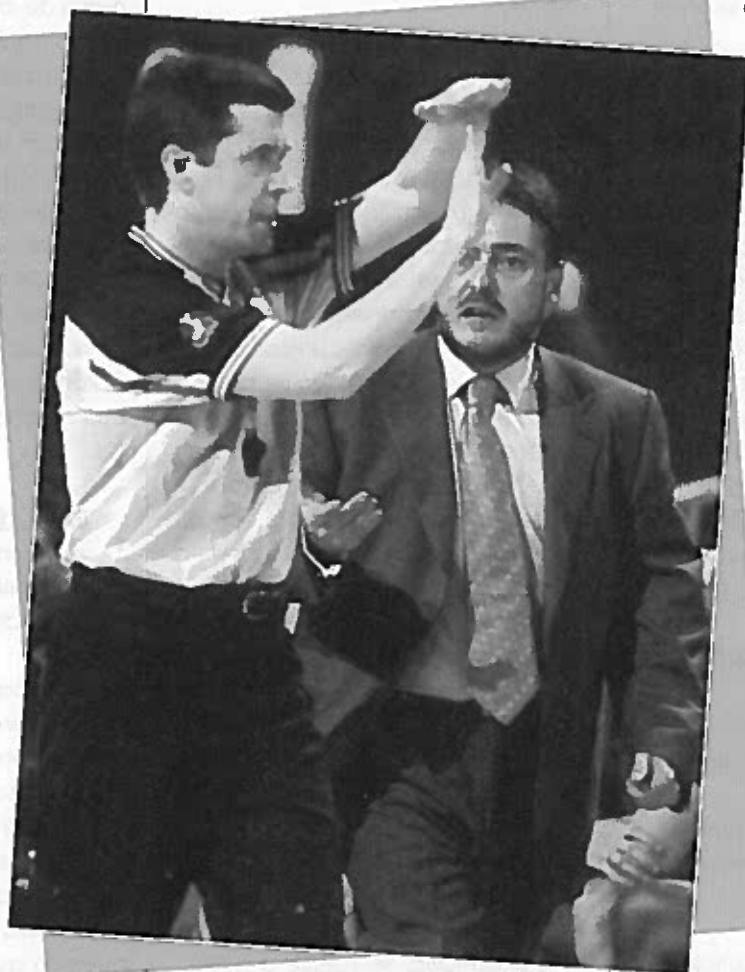
*Comentario:* Misma situación que en tmr. Se introduce el concepto de sustitución, después de violación sin necesidad de tener control de balón. Por lo tanto, pueden cambiar ambos equipos. El jugador sustituto irá a la mesa de auxiliares y pedirá la sustitución, haciendo el gesto con las manos.

9) **Art. 23 > Jugador fuera de banda, balón fuera de banda**

✓ En una situación de pelota

retenida, si un jugador sale fuera del terreno de juego o pasa a su pista trasera durante un balón retenido, se produce una situación de salto.

*Comentario:* Al estar el balón retenido, es decir los dos jugadores compartiendo el balón, al cometer uno de ellos una violación, pone al otro en la misma situación y se produce BALON RETENIDO. (Aplicación de la Regla de Alternancia).



10) **Art. 26 - Tres segundos**

✓ Un jugador no podrá permanecer más de tres segundos en la zona restringida del oponente, mientras su equipo tenga control de balón en su pista de ataque.

11. **Art. 28 > Ocho segundos**

✓ Si dentro del conteo de los ocho segundos, se realiza un saque por el mismo equipo en la zona de defensa como resultado de pelota

fuera de banda, el conteo de los ocho segundos continuará desde el tiempo de la interrupción.

*Comentario:* Este saque por el mismo equipo desde la pista trasera, debe ser a consecuencia de:

✓ Un balón que sale fuera del terreno de juego con responsabilidad del equipo contrario.

✓ Un jugador lesionado del mismo equipo.

✓ Falta doble.

✓ Una compensación de penalizaciones iguales contra ambos equipos.

Con la introducción de esta Regla se intenta premiar la buena defensa, haciendo que los equipos saquen los ataques más rápidos. Asimismo, el espectáculo de ver buenas defensas con la posibilidad de evitar que un equipo pase de medio campo en 8 segundos. Con el reglamento antiguo, existía la posibilidad de ser sancionado con 24 segundos antes de pasar medio campo, ya que cada vez que el balón salía fuera de banda, se volvía a contar la cuenta de 8 segundos. CREO QUE ES UN ACIERTO LA INTRODUCCIÓN

DE ESTA REGLA, QUE BENEFICIA LA BUENA DEFENSA Y EL JUEGO RÁPIDO Y ESPECTACULAR.

12) **Art. 29 > Veinticuatro segundos**

✓ Si el dispositivo de los 24 segundos suena por error independientemente de si un equipo tiene control del balón o no, la señal será ignorada y el juego continuará, a menos que un equipo sea puesto en desventaja.

✓ Cuando un lanzamiento es ejecutado cerca de la finalización del período de 24 segundos y la señal suena mientras la pelota está en el aire, si el balón no toca el aro habrá una violación, a menos que los oponentes hayan obtenido un claro control de la pelota.

*Comentario:* Esta Regla ya se aplicaba, pero ahora el concepto queda bien definido. El resumen es claro: cuando suena la señal de 24 segundos por error, DEBE CONTINUAR EL JUEGO. Si en cambio, la señal de 24 segundos suena con el balón en el aire (sin error) y no toca aro, se produce una violación y hay que sancionar.

### 13) Art.31 > Goal tending e interferencia con la pelota

✓ Mientras la pelota está en el aire, producto de un lanzamiento, y después de que:

a) Un árbitro hace sonar su silbato.

b) La señal del cronómetro oficial suena terminando el período,

Nadie puede tocar la pelota, ni el aro ni la red.

*Comentario:* Se especifica claramente que ningún jugador podrá tocar la pelota mientras haya la posibilidad de que entre en el cesto, después que la pelota haya tocado el aro, en los dos casos mencionados.

### 14) Art.37 > Falta descalificante

✓ Un jugador será descalificado del juego cuando se le sancione con dos faltas antideportivas.

*Comentario:* Esta Regla puede traer polémica. Me refiero a que no es lo mismo la competición profesional que las competiciones de formación. En las competiciones profesionales o incluso en las categorías senior, los jugadores deben saber qué se considera falta antideportiva y qué se considera falta normal. Mi reflexión, se sitúa en las categorías de formación y promoción, donde los jugadores se están desarrollando tanto física como

intelectualmente, con lo cual muchas veces cometen contactos desproporcionados en cuanto a intensidad, que no tanto en intención. ¿Cómo actuarán los árbitros en estas situaciones? ¿Sancionarán con la misma intensidad la primera que la segunda falta antideportiva?

Sería interesante que esta reflexión se la hicieran las distintas Competiciones, y pudieran adaptar esta Regla según sean los parámetros de edad y de profesionalidad de los jugadores.

También, recordar que los colectivos arbitrales, deben reforzar el feeling hacia el juego y hacer ver a sus árbitros que la gravedad de sancionar dos faltas antideportivas supone la descalificación del jugador, con lo cual no se puede frivolar con estas situaciones. Lo cual no quiere decir que se debe cambiar el criterio de las faltas antideportivas, ni mucho menos cambiarlo entre el primero y último segundo del partido, o entre la primera y la segunda falta antideportiva; ni que no se deba pitar antideportiva, sino simplemente que el criterio se sepa adecuar al nivel de la competición en liza.

### 15) Art.38 - Falta técnica

✓ Será considerada falta técnica cuando un jugador se tire al suelo para aparentar una falta ofensiva.

✓ Una falta cometida durante un intervalo de juego será tratada y penalizada al comienzo del siguiente período, como si ocurriera durante el tiempo de juego. De cualquier manera, el primer período comenzará con la administración del salto.

✓ Indiferentemente contra quién (jugadores, entrenadores o seguidores de equipos) y en que tiempo (tiempo de juego o intervalo) que se pite una falta técnica, la penalización siempre será **dos tiros libres más posesión del balón.**

*Comentario:* Otra situación con-

flictiva. Dejar en la apreciación arbitral la decisión de saber si un jugador se tira o no, y sancionar falta técnica, si lo realiza, parece demasiada responsabilidad hacia los árbitros. Es por ello, que algunas competiciones ya han decidido que no van a aplicar esta regla. En las competiciones en las que al final se apliquen, se deberá tener paciencia, como en todos los cambios de reglas, por parte de todos los colectivos. Recordar, que siempre que se cambia de regla, hay un período de adaptación, iniciándose con una fuerte implantación de la Regla (quizá en exceso) para después reconducir hacia la normalidad. El problema es determinar una situación comprometida, en la cual un jugador saca ventaja, pero ojo con la decisión que nos puede poner otro problema añadido. Yo sería partidario de no sancionar las "piscinas" de los jugadores defensores, pero de ahí a sancionar falta técnica hay un trecho. No me parece una regla adecuada. Felicito a las competiciones que no la van a aplicar, y si en nuestras competiciones la debemos aplicar, pues mucha paciencia y conocimiento de la misma.

Hasta aquí los cambios más importantes que pueden afectar a la actividad como entrenadores. Existen algunos otros cambios en el reglamento, pero son más administrativos o bien se centran más en procedimientos arbitrales.

Con este artículo he pretendido hacer una pequeña reflexión en voz alta, con todos vosotros, viendo la parte positiva de los cambios e intentar minimizar la negativa. Recordaros, que cada competición adoptará estos u otros cambios, pero los aquí mencionados son las MODIFICACIONES A LAS REGLAS DE JUEGO 2004 FIBA.

Un consejo final: mucha paciencia, conocimiento y comprensión a todos los colectivos para poner en práctica de la forma más positiva posible estos cambios. ☐

# COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



**CLINIC**  
"MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC  
SANTO COPPA  
JIM LYNAM  
ETTORE MESSINA  
PEDRO MARTINEZ

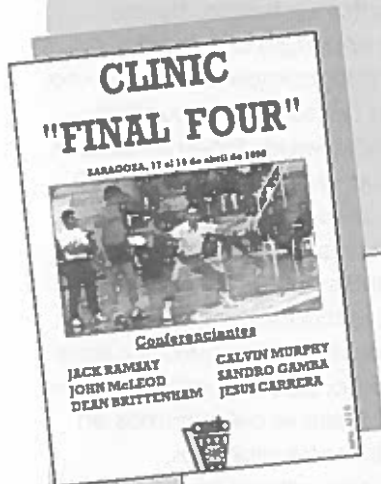
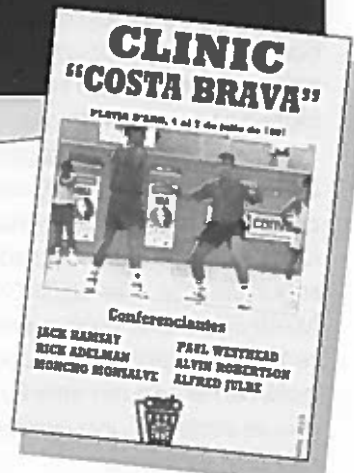
Precio: 6 € + gastos de envío

**CLINIC**  
"COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 6 € + gastos de envío



**CLINIC**  
"FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 6 € + gastos de envío



**CLINIC**  
"CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 6 € + gastos de envío

**PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEED:**

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

# COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



## EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:  
**JAVIER IMBRODA  
y HUBIE BROWN**

Precio: 6 € + gastos de envío



## 500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:  
**ALESSANDRO DEL FRED**

Precio: 9 € + gastos de envío



## CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

**CHUCK DALY**

PEPE LASO  
ALBERTO BUCCI

AITO GARCIA RENESES  
CLIFFORD LUYK

Precio: 9 € + gastos de envío



## CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciantes

**PAT RILEY**

ETTORE MESSINA  
LOLO SAINZ

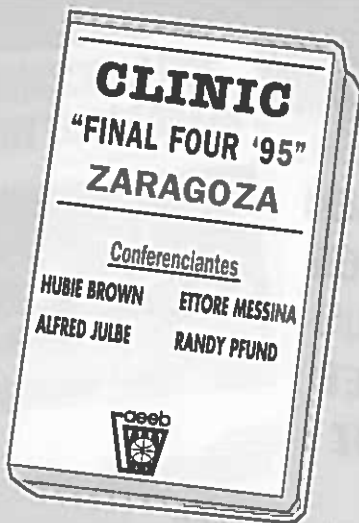
ANTONIO DIAZ MIGUEL  
AITO GARCIA RENESES

Precio: 9 € + gastos de envío

**PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:**

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

# COLECCION DE VIDEOS AEEB



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

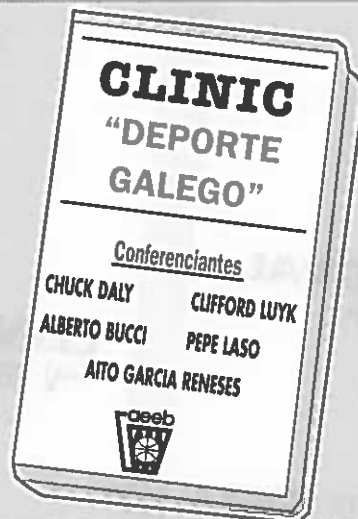
Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

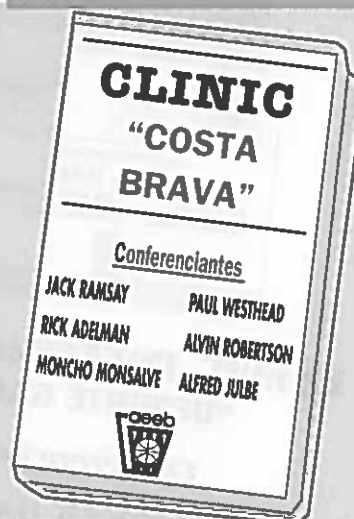
Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío

**PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO**

Jorge Juan, 82, - 5<sup>o</sup>1<sup>a</sup> • 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • Fax 91 577 50 73

"Desde la humildad debemos estar siempre aprendiendo"

# El mundo de PACO GARCÍA



Por Pere Ferreres

(Periodista)

Vive para defender sus ideas. Paco García (Valladolid, 1967) es un ideólogo total. Casado y con dos hijas, Celia y Clara, está convencido de que la vida es una sucesión de sensaciones y que si las perdiéramos, no seríamos nada.

Por eso considera que hablar de la memoria colectiva es una buena manera de apreciar la vida, y el baloncesto, una buena excusa para explorar universos, para provocar sueños imaginarios.

Paco García es de la generación de los técnicos Pedro Martínez, Edu Torres, Trifón Poch y Andreu Casadevall, gente capacitada para estar ya en equipos grandes y ganar títulos. Paco tiene un recuerdo especialísimo de la Copa del Rey de Granada que ganó con el Tau como segundo de Manel Comas, y como primero, de la medalla de oro con la selección española "B" en los Juegos del Mediterráneo de 1977. Ganaron a Italia en Italia, ahí es nada. Tampoco se olvida del ascenso a la liga ACB con el Breogán de Lugo.

—¿De quién aprendió más?

—He conocido a muchos entrenadores. Ful segundo de mucha gente. Me marcaron especialmen-



“

**No se puede construir desde la mentira. A mí me gusta la verdad y no me gusta que me mientan.**

”

te Mario Pesquera, con el que coincidí en Valladolid en 1985, Herb Brown, del 91 al 93 en Vitoria y Manel Comas, también en Vitoria, del 93 al 95. Estos tres son los entrenadores que han dejado más huella en mí. Me han marcado en la forma de trabajar y también en la filosofía de vida. De Mario Pesquera me quedo con su idea de juego defensivo, esa matriz tan personal suya. De Herb Brown, con el juego, la disciplina, esa manera de hacer americana. De Manel Comas, con su visión del juego de ataque.

—¿Cuándo le engancho el baloncesto?

—¡Ufff! Muy jovencito. Yo era un discreto jugador, en el colegio Ponce de León, de Valladolid. Allí empecé a

entrenar con 14 añitos, en minibasket. Después pasé al colegio Lourdes, a trabajar con la cantera del Fórum, y tuve la suerte de que alguien dio mi nombre y entré en el equipo ACB con 18 añitos para ser ayudante de Mario Pesquera. Ahí empezó todo. Más adelante surgió la posibilidad de ir al Juver Murcia,

“

**En el deporte profesional la palabra "presión" está a la orden del día. A mis jugadores siempre les recuerdo que no hay más presión que la que nosotros mismos nos ponemos.**

”

que estaba en primera B. Era el año 1988. Debuté en esa categoría con 21 añitos, sustituyendo al brasileño Ary Vidal. De Murcia fui a Palencia, en segunda división. Y de ahí al Tau, fichado por Alfredo Salazar, para ser segundo cuatro temporadas. Me voy y entreno como primero en Liga EBA, cuando era la segunda liga, en Burgos. Después, unos meses en Archena. Y otra vez al Fórum, cuando corta a Wayne Brabender. Es mi debut en la liga ACB, en la temporada 97-98. De allí a Lugo, cinco temporadas en el Breogán, con ascenso. Tenerife, también con ascenso y con final polémico. En total, casi 20 añitos en los banquillos.



—Tenerife tiene seguro de sol, y más cosas.

—Fue una experiencia más. Nunca había estado en un club con tantos problemas económicos. Cuando fui a Tenerife, intenté asegurarme que no se repitieran los problemas económicos que sufrió Pedro Martínez. Me aseguraron que no volvería a suceder. Sin embargo, se repitieron y la descalificación mutua entre presidente y entrenador fue inevitable. Tuvo que aparecer. No se puede construir desde la mentira. A mí me gusta la verdad y no me gusta que me mientan.

—¿En el baloncesto, la gente se pone cada vez más ansiosa?

—Cada vez hay más presión. La entrada de las Sociedades Anónimas ha obligado a responder con resultados deportivos ante los resultados económicos. No es saludable, pero en el deporte profesional la palabra "presión" está a la orden del día. A mis jugadores siempre les recuerdo que no hay más presión que la que nosotros mismos nos ponemos.

—¿Un entrenador debe buscar por encima de todo su propia voz?

—Tiene que saber que forma parte de un organigrama, pero él es un alto ejecutivo. Debe tener mucho poder de convocatoria, una voz alta.

—¿Todos los entrenadores mejoran con el tiempo?

—Seguro, porque desde la

“

**Lo que me gustaría es poder entrenar para ganar, estar en un equipo ganador. Mi generación de entrenadores está preparada para coger el relevo.**

”



humildad debemos estar siempre aprendiendo.

—Aíto, Manel Comas, Mario Pesquera, Obradovic, Messina, Maljkovic. ¿Los ve muy cerca o muy lejos?

—Sin querer pecar de presuntuoso, desde luego no me veo inferior a ellos. Puedo presumir de medallas con distintas selecciones, de títulos, de ascensos, de una Copa del Rey al lado de Manel Comas. Mi bagaje está bien. Lo que me gustaría es poder entrenar para ganar, estar en un equipo ganador. Mi generación de entrenadores está preparada para coger el relevo.

—¿Cada entrenador es un mundo aparte?

—Cada entrenador vive en su propio mundo. Tenemos un denominador común, que es el baloncesto. A mí me gusta vivir apasionadamente las 24 horas del día pensando en el baloncesto. Hace años decidí que era importante aprender lo que un día tendría que hacer, pero también lo que nunca

haría. Y mis ideas y convicciones las defiendo siempre y en todo lugar.

—¿Un equipo se empieza haciendo con preguntas, como dice Valdano?

—Me gusta la idea. En mi filosofía de trabajo, siempre empleo hablando. Lo hago antes de fichar a un jugador y después, cuando ya está fichado. Así evitas el engaño. Cada uno debe conocer su rol en el equipo, lo que se espera de él. A los entrenadores, equivocadamente, solo se nos valora por los resultados deportivos, y yo creo que hay una tabla de valoración que va más allá: el rendimiento que un entrenador consigue sacar de sus jugado-

“

**Hace años decidí que era importante aprender lo que un día tendría que hacer, pero también lo que nunca haría. Y mis ideas y convicciones las defiendo siempre y en todo lugar.**

”

res. Cómo eran al empezar a trabajar con ellos y cómo son al terminar el trabajo.

—¿Qué opina de los entrenadores de fútbol?

—Me gusta mucho el fútbol. Hay una nueva hornada de entrenadores de fútbol que aplica métodos del baloncesto. Pienso, por ejemplo, en "presión al balón", en meter señas a las jugadas. El fútbol avanzará estratégicamente. Aquí lo inició todo eso Benito Floro en el Albacete. Fue un pionero. Esta gente, en un mundo tan complicado, si se acaba imponiendo, permitirá que el fútbol avance.

—¿Hacer un equipo es más difícil de lo que la gente cree?

—No sólo hay que fichar jugadores. Hay que fichar personas. Gente de distintas nacionalidades, culturas, caracteres. Hay que poner todo eso en la coctelera y conseguir que todo funcione. Lo primero que me gusta fichar son personas.

—¿Las ilusiones humanas son importantísimas en su vida?

—Si hay algo que me mueve es la ilusión por mi familia, mi vida y mi

“

**A los entrenadores, equivocadamente, solo se nos valora por los resultados deportivos, y yo creo que hay una tabla de valoración que va más allá.**

”

trabajo. Ojalá me pueda llegar la oportunidad de entrenar a un equipo con aspiraciones, con la misma ilusión que tengo actualmente.

—¿A quién no soporta?

—No soporto a los que mienten. En el deporte, hay bastantes mentirosos. Más de lo que puede parecer.

—¿Cuál es su opinión del Comité Profesional de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB)?

—Realmente, es un Comité necesario. La unión hace la fuerza. Los entre-



nadores debemos conseguir más mejoras y el Comité es el instrumento ideal para conseguirlo. Esta temporada ha sido la primera en la que he necesitado al Comité. Ellos me han asesorado para la rescisión de mi contrato con el Tenerife, y desde estas páginas quiero agradecer la colaboración. El Comité ha estado a mi lado y tanto Toni Comas como Antonio García Montes, el abogado, conjuntamente con mis agentes, se ha



“

**Los entrenadores debemos conseguir más mejoras y el Comité Profesional es el instrumento ideal para conseguirlo.**

”

marcado la forma de poder solucionar el problema.

—¿Qué es lo que aguarda con más expectación?

—Entrenar a un equipo para ganar. Me gusta ganar. No me considero inferior a nadie. La sensación de ganar es indescriptible.

—¿Todavía aprende a aprender?

—Cada día de mi vida aprendo. Cada día que pasa me doy cuenta de que se pueden aprender muchas cosas distintas a lo que ya sabes. □



## *Barcelona Plaza Hotel*

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



Hoteles  
**CATALONIA**  
Buenos Hoteles

**CENTRAL DE RESERVAS: 900 /30 10 78**

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



A veces,  
lo bueno de la vida  
llega tras un largo camino.

*At times  
the best things in life  
come after a long journey.*

Otras,  
está a la vuelta  
de la esquina

*Others are just  
around the corner.*



## Su mejor tour de compras

Lo último de los grandes diseñadores de moda. Las grandes marcas en artículos y regalos para el hogar. Lo más sabroso en gastronomía. Lo más especializado en electrónica, informática, deportes, discos, libros, juguetes... Todo lo que pueda imaginar para regalar, o regalarse, el mejor recuerdo de su visita a nuestro país.

## Your best shopping tour

*The latest in the best fashion designers. The biggest brand names in merchandise and gifts for the home. The tastiest food. The most specialized in electronics, computers, sports, CD's, books and toys. Everything you can imagine for gift giving or to indulge in, even the best memoir of your visit to our country.*



XACOBEO 2004  
Galicia



GRANDES ALMACENES  
DEPARTMENT STORES