

**Jugadas
para tiros
rápidos**

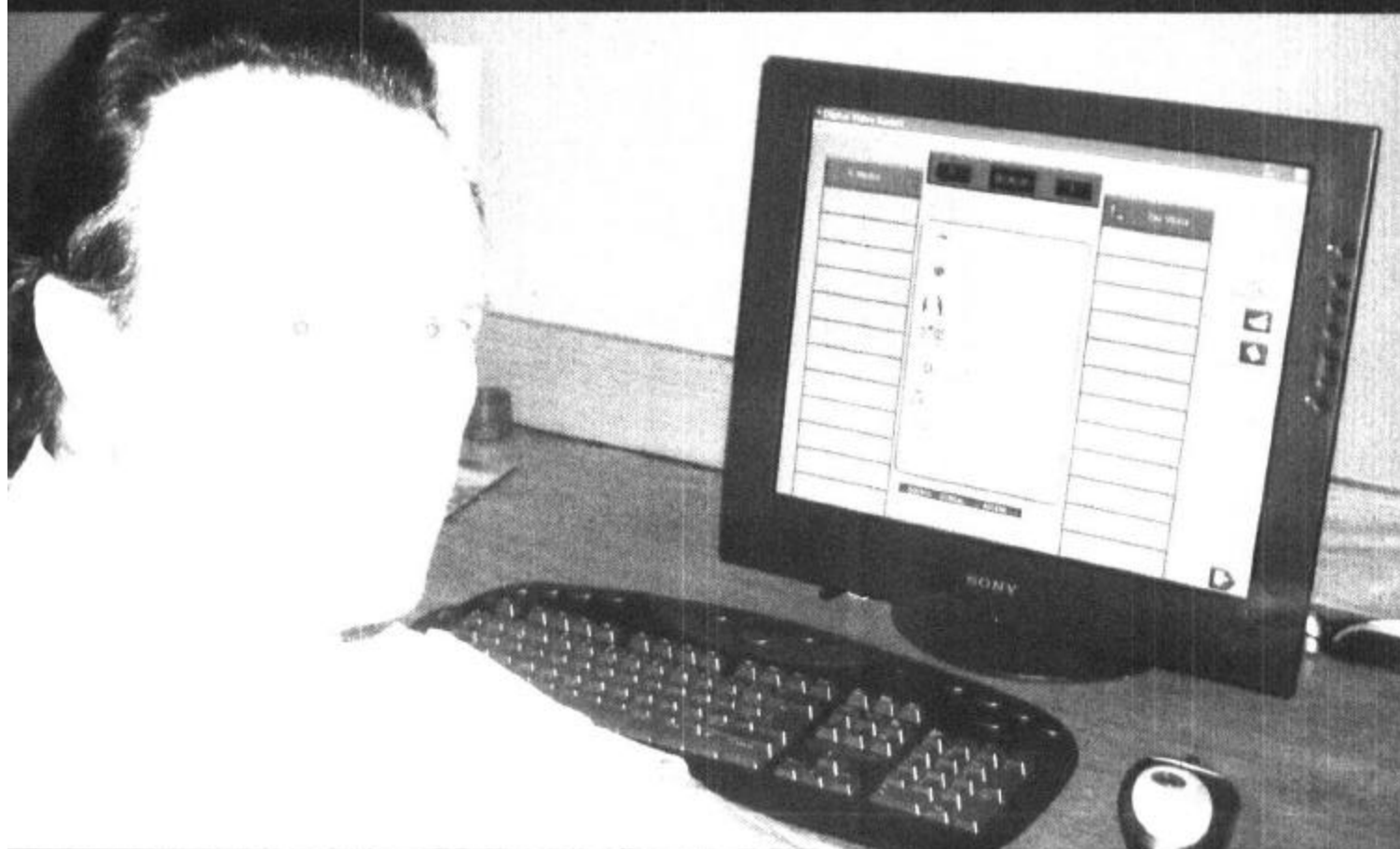
**Sergio
Valdeolmillos,
profeta
en su
tierra**

**Normas
ofensivas
del juego
en el
poste bajo**

**Soluciones
defensivas
al pick and roll**



¿Cómo mejora el equipo Aíto Garcia Reneses con un ordenador?



- a) Con el último videojuego de basket*
- b) Consulta los apuntes de Dean Smith*
- c) Trabaja con DVS*



[DIGITALVIDEOSPORT]

Creciendo contigo, aprendiendo a ganar
www.dvs-sport.com

Acuerdos de toda índole

Queridos Socios,
Nuevamente es muy grato dirigirme a vosotros para presentaros el número 68 de la Revista Clinic, en el que continuamos nuestra labor de formación continua con la incorporación de nuevos apartados que esperamos sean de vuestra consideración.

En el poco tiempo transcurrido desde la aparición de nuestro anterior número hemos seguido trabajando para alcanzar acuerdos de toda índole que nos permitan seguir enriqueciendo la formación de los entrenadores. De todos ellos quiero hacer un pequeño resumen que sirva como guía para situaros en la labor que hemos hecho y la que vamos a seguir realizando en el futuro más próximo.

En primer lugar debo informaros que trabajamos codo con codo con las principales instituciones deportivas del país para concretar nuevos proyectos de formación de mucho interés para todos los entrenadores.

Así, con el Consejo Superior de Deportes hemos elaborado un plan de trabajo que abarca, por una parte, la relación con técnicos de otros deportes y, por otra, la potenciación del papel de la mujer dentro del colectivo de entrenadores de baloncesto, y en próximas fechas daremos a conocer las actividades que este trabajo supondrá.

Con la Federación Española de Baloncesto existe ya una propuesta firme de convenio de colaboración para el ciclo olímpico que, en el momento de escribir estas líneas, está próxima a su firma, incluyendo proyectos muy atractivos para las próximas citas del Baloncesto Español.

Igualmente con la Asociación de Clubes de Baloncesto se ha conseguido estabilizar una Comisión Permanente de Trabajo en la que los entrenadores de nuestro Comité Profesional ponen continuamente sobre la mesa temas relativos a todos los aspectos de la competición con el espíritu de mejorarla y ofrecer un mejor espectáculo.

En segunda instancia no nos podemos olvidar de que hemos también concretado acuerdos de patrocinio con Don Piso y DVS, de los que os damos debida información en la revista, y cuya finalidad principal no es sólo la de conseguir financiación para la Asociación, sino ofrecer un verdadero servicio a todos los socios, de forma que os podáis beneficiar directamente de los mismos tanto con el contenido de los productos ofrecidos como mediante descuentos en ellos.

Además, hemos cerrado un programa muy interesante para el XVIII Clinic Internacional de Verano de la Asociación, en el que trataremos temas de especial actualidad con entrenadores de primer nivel, dándole especial relevancia a la formación en estos aspectos de los técnicos más próximos a la base de nuestro deporte.

Estos logros no nos hacen sino incrementar todavía más nuestra dedicación hacia todos los entrenadores, trabajando para alcanzar nuevos acuerdos que nos permitan ofrecer día a día mejores servicios a todos vosotros, para lo que estamos siempre abiertos a conocer vuestra opinión.

Recibid un cordial saludo. □



Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

sumario

- | | |
|---|---|
| <p>4 ■ ATAQUE CONTRA ZONAS PARES
<i>por Sergio Scariolo</i></p> <p>8 ■ SOLUCIONES DEFENSIVAS AL PICK AND ROLL
<i>por Ettore Messina</i></p> <p>12 ■ CONCEPTOS OFENSIVOS
<i>por Javier Imbroda</i></p> <p>14 ■ EJERCICIOS PARA MEJORAR LA INTENSIDAD DEL JUGADOR
<i>por Zeljko Obradovic</i></p> <p>16 ■ EL SÍNDROME DE ADAPTACIÓN GENERAL AL CAMBIO
<i>por Gustavo Levit</i></p> <p>20 ■ ACTIVIDADES AEEB</p> | <p>21 ■ COMO GANAR LA EUROLIGA CON SOLO SIETE JUGADORES
<i>por Pepe Abásolo</i></p> <p>26 ■ CIINIC DE VERANO</p> <p>28 ■ NORMAS OFENSIVAS DEL JUEGO EN EL POSTE BAJO
<i>por Dejan Kamenjasevic</i></p> <p>33 ■ JUGADAS PARA TIROS RÁPIDOS
<i>por P.J. Carlesimo</i></p> <p>38 ■ LAS LESIONES MUSCULARES
<i>por Jordi Puigdemívol</i></p> <p>42 ■ COMO MEJORAR EL PRODUCTO
<i>por Juan Carlos Mitjana</i></p> <p>46 ■ SERGIO VALDEOLMILLOS, PROFETA EN SU TIERRA
<i>por José Luis Mateo</i></p> |
|---|---|

CLINIC Nº 68

Edita
A.E.E.B.
Presidente
Juan Mª Gavaldá Robert

Director
Venancio García Ovies

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Secretaria
Almudena Villar

Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar

Fotos
Revista Gigantes

Han colaborado en este número
Sergio Scariolo, Ettore Messina, Javier Imbroda, Zeljko Obradovic, Gustavo Levit, Pepe Abásolo, Dejan Kamenjasevic, P.J. Carlesimo, Jordi Puigdemívol, Juan Carlos Mitjana, José Luis Mateo.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos 91 575 35 65 - 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73. E-mail: aeeb@aeeb.es
La dirección en internet es: www.aeeb.es

Distribución
Gratuita a todos los socios

Impresión
Comgrafic, S.A.

Producción
Xilo Publicacions, S.L.

Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2635
(c) 2005 A.E.E.B. Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.





[Sergio Scariolo]

Entrenador Unicaja Málaga. Empezó en la Lega italiana dirigiendo al Simmenthal Brescia, Scavolini, Desio y Fortitudo para, a continuación, coger las riendas del Tau Vitoria y posteriormente del Real Madrid para recalar finalmente en Málaga. Ha sido campeón de la Lega dirigiendo al Scavolini en la temporada 89/90; campeón de Liga ACB dirigiendo al Real Madrid en la temporada 99/2000, y en dos ocasiones campeón de la Copa del Rey, con el Tau en la temporada 98/99 y con el Unicaja en la temporada 04/05. Entrenador del Año en Italia (93/94) y en España (99/2000).

Ataque contra zonas pares

Los entrenamientos son muy diferentes a los partidos, ya que en estos hay mucha más presión, más dudas y por tanto, no salen las cosas como se programan en la fase de preparación.

Al principio utilizaba pocos principios contra la zona, basados sobretudo en el concepto de "leer y reaccionar", pero a medida que acumulaba más experiencia decidí elaborar más el ataque, para tener una mayor organización durante los cuatro ó cinco primeros pases del mismo, a medida que las defensas han ido mejorando.

Esto me ha llevado a reflexionar sobre una serie de ideas y consideraciones, incorporables a distintas jugadas.

La primera penetración, con el fin de **dividir y doblar**, *diagrama 1*, la realizamos para penetrar entre dos defensores, de la misma línea defensiva o no, y pasar el balón al lado fuerte o al débil. Decidiendo además, si el pase a efectuar será con una mano o con dos. Se puede pasar en salto porque en muchas ocasiones es la única manera de pasar fuerte con las dos manos y no hay espacio ni tiempo para más. Pero lo ideal sería controlar el pase a una mano hacia el lado débil. El alero baja para pro-

vocar la ayuda de la segunda línea.

Las **penetraciones dirigidas** consisten en buscar penetraciones para forzar la ayuda de un defensor determinado, para poder encontrar por ejemplo, ventaja en el 1c1, 2c1 o bien para sacar faltas, o bien para un tiro exterior cómodo. Además de buscar el hueco de la zona.

Una penetración con un bote, contra una zona 2-3 muy cerrada, por ejemplo, puede servir para generar un tiro exterior.

Una penetración con dos botes se utiliza con la particularidad de que un bote es dirigido hacia un lado (por ejemplo el derecho) y el segundo hacia el lado contrario (el izquierdo), de esta manera conseguimos que se genere un tiro interior, gracias al haber forzado una ayuda de la segunda línea defensiva.

La **recepción del pase** es un elemento a tener en cuenta. El alero que va a recibir el balón baja un poco pero no hacia la esquina, sino a medio camino entre la línea de fondo y la línea de tiro libre, para forzar la ayuda de la segunda línea defensiva y conseguir así que los "hombres altos" salgan de la zona. Debemos recibir por fuera de la línea de

tres puntos. Como vemos en el *diagrama 2*, (2) está mal colocado para recibir y tirar porque se va demasiado arriba, y (3) está demasiado cerca del área y lejos de la línea de tres puntos.

La parada que hagamos al recibir dependerá de la fuerza de las piernas del jugador. Dicho jugador, debe tener dos conceptos claros. El primero, prepararse para recibir y tirar. Y el segundo, ver de donde viene la ayuda para sacar ventaja; es decir, si viene de arriba (primera línea defensiva) o de abajo (segunda línea).

Como el jugador que ayude no estará en equilibrio para defender volvemos a penetrar, por el centro no por la esquina. Si la ayuda sale saltando, hay que fintar el tiro subiendo el balón por encima de la cabeza, haciendo una finta más larga que cuando estamos atacando contra una defensa individual, que realizamos más corta.

Tras la penetración, *diagrama 3*, (1) busca ángulo y tira. El pase de (3) a (1) es corto, casi mano a mano. Para llevar el balón al lado débil a menudo (2) sube para recibir con menos dificultad, pero es un movimiento menos peligroso porque impide que se forme la sobrecarga. Quere-

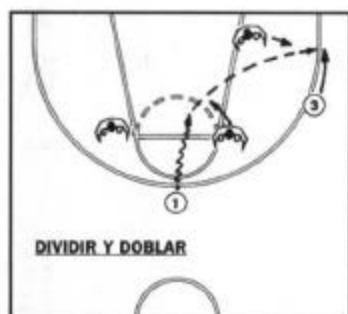


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

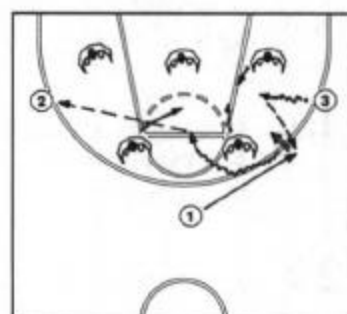


DIAGRAMA 3

mos que (2) no suba aunque el pase sea más difícil tras la segunda penetración. La colocación de los jugadores exteriores contra una defensa zona es esencial, pero también lo es el orden de los movimientos ("timing") y la sincronía entre el hombre con balón y el resto.

La recepción del jugador interior, también es parte fundamental del juego de ataque contra zona. Cuando su defensor ayuda en la penetración de un exterior, *diagrama 4*, es mejor no salir nunca, aunque deje más espacio, ya que el defensor no le seguirá. El poste, jugador que se coloca más cerca de la canasta pero fuera del área restringida de tres segundos, tendrá los pies en constante movimiento para poder meterse hacia adentro en el momento de recibir. Debe ser capaz de jugar con la izquierda para realizar tiros a medio metro del aro, protegiendo el balón con el otro brazo.



En caso de haber dos jugadores grandes, debe haber mucho espacio entre ellos. El poste bajo, estará muy cerca del fondo y el poste alto se colocará en posición lateral, con los pies paralelos a la línea de fondo en el tiro libre, *diagrama 5*. No buscar el pase fácil al poste alto que se abre a la línea de tres para cambiar el balón de lado.

Si tenemos un jugador

grande y dos aleros fuertes, (5) tomará una posición intermedia en el poste medio para dejar espacio a los aleros.

Cuando el poste alto recibe, el poste bajo corta y viceversa, *diagrama 6*. El alero (3), a su vez, se desplazará porque el corte atraerá a la defensa y ello favorece la creación de una buena posición de tiro. Si (3) recibe, saldrán a defenderle y entonces es factible el



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

pase al poste bajo, *diagrama 7*. Según actúe la defensa, tendremos una respuesta u otra.

Hay que utilizar el poste bajo para pasar el balón; por ejemplo, si recibe (5), (4) corta sobre el bloqueo de (1), *diagrama 8*.

(5) también puede cambiar el balón de lado hacia (2), si no hay pase a (4), y luego sube al poste alto y así se puede jugar entre postes, en caso necesario.

El uso de los bloqueos es también una parte importante en el ataque contra zona. Es difícil conseguir que salga un tirador en una posición abierta por abajo, muy cerca de la línea de fondo. Es preferible fintar un bloqueo interior y pedirla dentro, *diagrama 9*. Pretendemos que la defensa siga al alero para así sacar a un defensor de la zona.

El base tendrá varias opciones para bloquear según la respuesta de la defensa. Por ejemplo, bloqueará al centro

si sale al balón el defensor de arriba, *diagrama 10*, y bloqueará a un lado si sale al tirador el defensor de abajo, *diagrama 11*.

Si nuestro (1) es grande, puede buscar el pase frontal, fintando un bloqueo y quedándose al centro para un tiro, *diagrama 12*.

Si (3) es un buen tirador es posible que salga al tiro el defensor de dentro, *diagrama 13*. Entonces buscaríamos meter el balón al poste. Dado que (3) es un buen tirador, la defensa de la segunda línea se abrirá para pararle. En ese momento jugaremos un pase al lado contrario, bloqueo ciego y pase interior, *diagrama 14*.

También podemos buscar un tiro rápido, en situaciones especiales, de éstas que se utilizan una sola vez. Por ejemplo, jugando con dos postes altos, *diagrama 15*. Pase de (1) a (5), y (4) que corta hacia canasta, bloquea en el centro

y gana la posición para conseguir recibir con ventaja.

Analizaremos ahora dos movimientos contra zona. El primero es una sobrecarga con poste alto y poste bajo, *diagrama 16*. Iniciamos el movimiento con dos postes bajos; (1) pasa a un alero y bloquea al poste del lado contrario, provocando así la primera sobrecarga, y después del bloqueo se abre por fuera de la línea de tres puntos. El alero sin balón, se desplaza lo suficiente para dejar espacios libres.

El alero (3), con balón, pasa a (2), provocando que los postes intercambien posiciones: segunda sobrecarga, *diagrama 17*.

Seguidamente, (2) pasa a (1) y corta hacia el lado contrario pasando por el centro de la zona. (1) penetra y dobla el balón hacia (3), y los postes vuelven a cambiar de lado intercambiando posiciones, *diagrama 18*, provocando así



DIAGRAMA 8

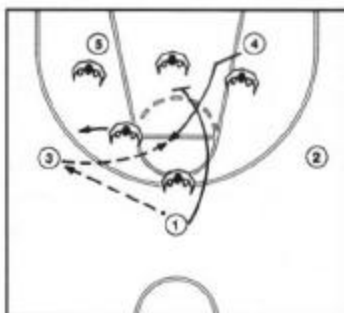


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11



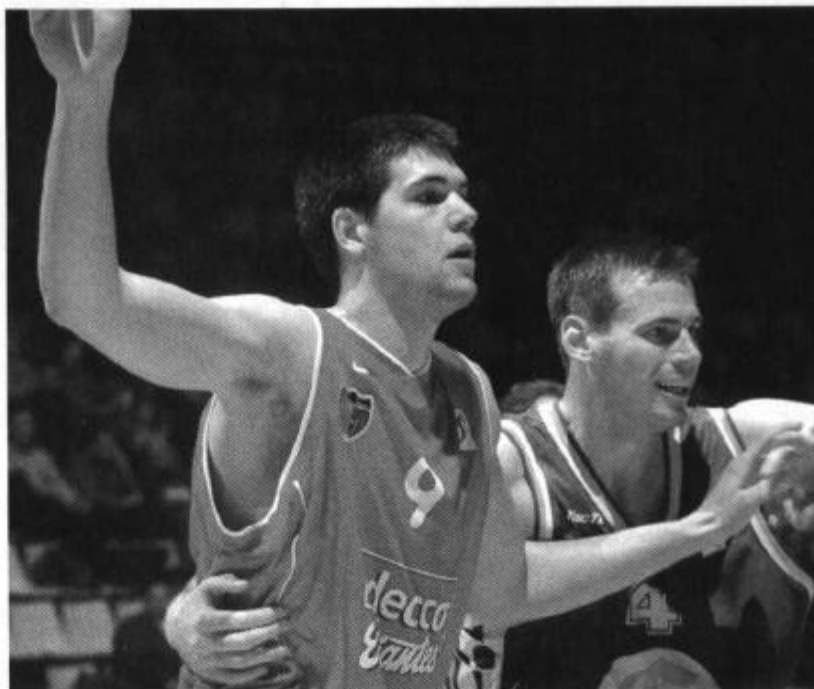
DIAGRAMA 13

otra sobrecarga en el lado contrario con dos postes y los dos aleros en el mismo lado.

El movimiento con dos postes altos, *diagrama 19*, se inicia con bote de (1) hacia un lado, provocando automáticamente el corte hacia el lado contrario del alero del mismo lado al que se dirige el base. Los postes cambian de lado y altura, y el alero contrario ocupa el espacio dejado por (1). A partir de aquí utilizamos los mismos conceptos de sobrecargas explicados anteriormente.

En definitiva, hay que aprender a jugar con los jugadores grandes para sacar provecho de las ayudas defensivas, y sobre todo jugar en equipo contra la zona, ya que es mucho más difícil hacerlo en 1c1.

No será complicado generar un tiro exterior de tres puntos, ya que toda zona lo que pretende es que lancemos el balón desde largas distan-



cias y casi sin opciones de acierto o rebote; por ello hay que intentar buscar mejores opciones, como un tiro más cercano o de mayor porcentaje de acierto, o sacar una falta, lo cual siempre es positivo. Para conseguirlo es importan-

te involucrar a los jugadores grandes en el ataque, ya que a veces parece que solo estén para defender y coger el rebote, cuando actualmente se ha demostrado que todos son esenciales en defensa y todos son importantes en ataque. □



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 18

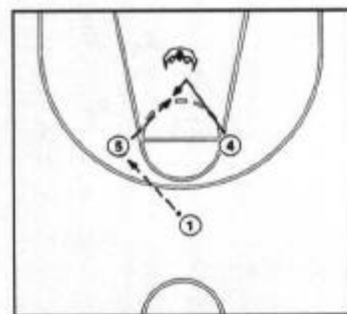


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 17

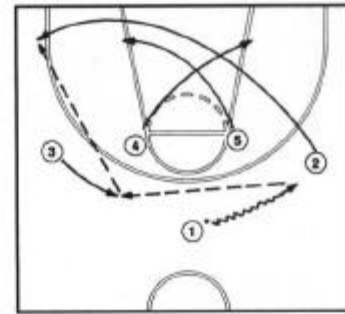


DIAGRAMA 19





Ettore Messina

Entrenador Benetton de Treviso. Es uno de los "grandes" de los banquillos europeos. Empezó a entrenar en las categorías de formación del Reyer y seguidamente, desde el 83, en Bolonia, donde fue asistente de Gamba, Bucci y Bob Hill, a quien sustituyó a comienzos del 89. Este año ganó la Copa Italia y la Recopa europea. A partir de entonces, dirigiendo antes al Kinder de Bolonia y luego al Benetton, ha ganado 4 ligas Italianas, 6 Copas de Italia, 2 Euroleague, además de entrenar la Selección de Italia del 93 al 97, con la que ganó la medalla de plata en el Eurobasket de Barcelona. El 2001 fue su año "mágico" al ganar con el Kinder de Bolonia la "triple corona": Liga, Copa y Euroleague.

Soluciones defensivas al pick and roll

Todas las defensas tienen unos objetivos claros. En primer lugar, no permitir bandejas fáciles, tanto en contraataque como en estático. Tampoco dejar hacer tiros fáciles desde el perímetro, sin marcaje, sino conseguir que sean tiros con presión defensiva o suspensiones después de botar, algo no fácil de realizar. Finalmente, no se pueden conceder rebotes ofensivos, un aspecto que hace mucho daño psicológico a la defensa.

Una vez establecidos los objetivos, vamos a ver como los conseguimos.

Hay que impedir buenos ángulos de pase, con el propósito de que el rival no dé los pases que desea efectuar, intentando de esta manera romper su "timing" de juego.

A continuación, tomamos la iniciativa con nuestra defensa a través de los cambios defensivos. Defender el pick and roll es muy complicado, por ello intentamos cortar el espacio al ataque en situaciones de 2c3, 3c4, etc, teniendo siempre presente que la defensa no se trata de cerrar en 1c1, sino que es un trabajo colectivo de 5c5 donde el ata-

que intenta crear sus ventajas y la defensa intenta contrarrestarlas. De ahí que no se trata de una cuestión de uno o dos defensores únicamente.

Dentro de este concepto de juego colectivo, hay que intentar hacer todo lo posible por crear un lado fuerte y un lado débil. Éste es el motivo por el que defender un pick and roll en el centro de la cancha es más complicado. Jugándolo en un lado ya crea una ayuda determinada: sabemos quien debe estar agresivo y quien en ayuda.

Contra el pick and roll tenemos cuatro opciones defensivas, siempre suponiendo de que el botador sea un buen tirador; de lo contrario hay una quinta posibilidad que es la de pasar el bloqueo por detrás. Son:

- 1) ayuda del pívot y recuperación
- 2) Forzar al interior al driblador; lo utilizamos cuando bloquea un mal tirador.
- 3) Cambio defensivo: cuando el bloqueo se juega entre el (2) y el (4).
- 4) Forzar el balón al fondo.

Con la ayuda del poste y recuperación, pretendemos

acortar la distancia del defensor con el balón. El defensor del bloqueador avisa el bloqueo, gritando: ¡derecha! ó ¡izquierda!, e intenta llegar un segundo antes que el bloqueador. No se queda dentro, porque si no se anticipa estamos perdidos.

El primer movimiento del defensor del balón es un paso con su pierna más cercana a la línea de fondo hacia la cadera del driblador en el lado más alejado del bloqueo, *diagrama 1 izquierda*; de esta forma está mandando al botador hacia el bloqueo. Si, por dudar, ese paso fuese hacia atrás en lugar de hacia delante, el atacante cambiaría de mano y penetraría fácilmente por el lado contrario al bloqueo, *diagrama 1 derecha*.

El pívot tiene que ayudar de manera agresiva, llegando incluso a tocar el balón con su mano izquierda, en este caso tras cargar su peso sobre esa pierna, y cuando recupera el defensor del balón, vuelve a su posición inicial, *diagrama 2*. Estamos intentando deshacer la situación ventajosa de 2c2 para el ataque. Cuando el pequeño recupera, lo hace defendiendo la línea de tres,

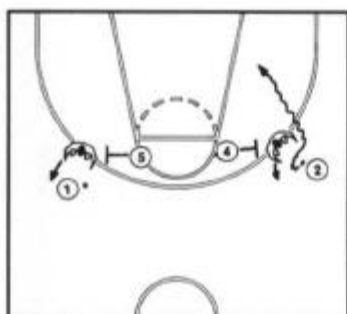


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

pero no se abre mucho para no dejar demasiado espacio a una fácil penetración.

Una buena defensa no siempre es agresiva, especialmente cuando se encuentra en dificultades, como en el caso de un pick and roll, sino que es aquella que sabe cuando cerrarse y cuando abrirse.

La mejor opción del ataque es la continuación del bloqueador hacia el aro. Si la ayuda del poste no es muy agresiva, paramos la penetración pero así damos mucha ventaja a la continuación. Lo solucionamos con una ayuda del otro poste, *diagrama 3*, que sale a poner el cuerpo buscando la falta en ataque.

Nos interesa forzar al bloqueador a continuar en dirección al aro, así se acortan los espacios de las ayudas. Si continúa hacia la esquina, su defensor intenta recuperar con la mano en la línea de pase, *diagrama 4*.

Si necesitamos cambiar entre los altos, lo hacemos cerca del aro, porque a este nivel todos los jugadores son capaces de pasar bien y de lanzar con acierto, y en esta disyuntiva prefiero conceder un tiro lejano que un balón interior cerca de la canasta, *diagrama 5*. Creo que las rotaciones defensivas crean demasiada confusión y desajustes, y si además el equipo contrario penetran mucho, originan



demasiados problemas en el rebote defensivo.

Si, tras la ayuda del poste en el pick and roll, el base vuelve atrás, debemos "ne-

gar" o impedir el pase que hace mas daño a la defensa, que es aquel que va al lado contrario, *diagrama 6*.

Otra opción defensiva es



DIAGRAMA 4

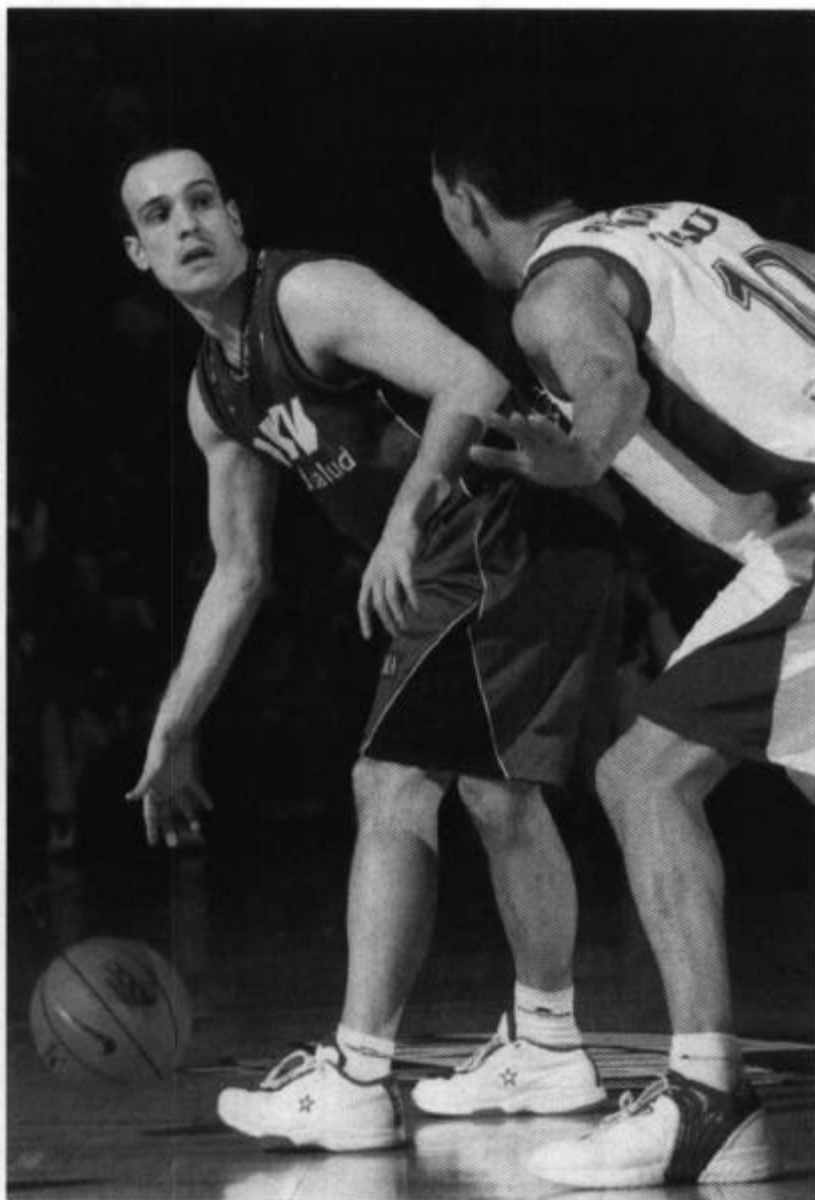


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6





forzar al interior al driblador, y se utiliza cuando bloquea un mal tirador. Así mantene- mos dentro de la zona a nues- tro pívot, que no tiene que

salir a ayudar. El defensor del balón, *diagrama 7*, recupera persiguiendo al atacante e intentando entorpecer el tiro desde atrás. En la penetración

de (1), el pívot defensor busca el contacto con el hombro exterior del atacante para difi- cultar el tiro e intentar no cometer falta.

Si (5) continua hacia den- tro, (X1) lo coge, cambiando, a partir del momento en que el pívot atacante entra en la zona, mientras (X5) es el que frena la penetración de (1), *diagrama 8*. Nuestro poste de- be intentar obligar al penetra- dor a lanzar por encima de él, e impedir el pase fácil - gene- ralmente picado - al poste que continúa dentro, defendiendo con tensión y gran actividad de brazos, como un portero de fútbol, *diagrama 9*.

Un caso especial lo tene- mos cuando (4) es un buen tirador - por ejemplo, Nicola o Garbajosa - y el pick and roll lo juegan (1) y (5), mientras que (4) se abre a la esquina para tirar. Aquí no podemos ayudar y recuperar, *diagrama 10*, porque las distancias son muy grandes, por ello nues- tros defensores en el lado débil fintan y vuelven. Esta finta no debe alejarnos de la línea de pase de nuestro ata- cante, y se realiza poniendo una mano anticipando esa línea.

La siguiente opción es el cambio defensivo, cuando el bloqueo se juega entre (2) y (4), siendo éste un tirador. En el cambio, (X4), que cambia y coge a (2), debe salir a defen-



DIAGRAMA 7

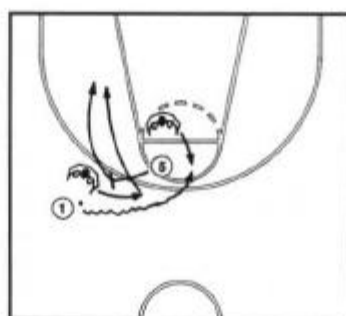


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9



der a la línea de tres sin miedo a la penetración. (X2) no se pone por detrás del poste cuando éste continúa hacia dentro. Primero da un paso hacia la cadera exterior del driblador, como hemos explicado antes, y después defiende por delante al poste: entre (4) y el balón, *diagrama 11*. Hay que negar la recepción a cualquier jugador que esté cerca del 2c2. Si el otro poste sube para crear un triángulo en ataque, se le debe anticipar muy agresivos para que no reciba, *diagrama 12*.

Si hay pase lob, la ayuda

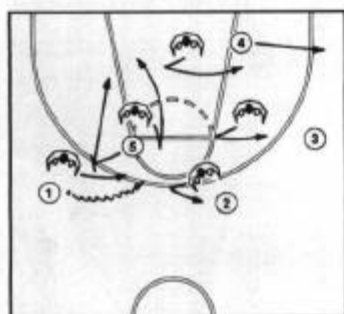


DIAGRAMA 10

vendrá de un defensor del lado débil. El error más común, tras cambiar, es el miedo de (X4) a defender abierto a un escolta. Le obligamos que acorte el espacio entre él y el balón, aunque (2) consiga ir para dentro: ahí tenemos ayudas. Por otro lado si en el cambio nos quedamos por detrás de (4) en su continuación y éste recibe, (X4) no debe cerrarse para ayudar, aunque estemos en desventaja, ya que de esta manera concederíamos un tiro fácil, *diagrama 13*.

La cuarta opción es forzar al balón hacia la línea de fondo. Es una buena estrategia cuando (4) no es un buen tirador. El poste flota y el base cambia la posición del cuerpo, negándole el centro, *diagrama 14*. Si (4) se abre, finta y recuperación de (X3), mientras (X5) niega el pase al centro de la zona, *diagrama 15*.

Si el base vuelve a buscar el balón mano a mano, debe-

mos impedirlo defendiendo cara a cara esta situación. De esta manera es probable que el poste se ponga de espaldas al aro para poder pasar mano a mano al base, *diagrama 16*, y así habremos conseguido tomar la iniciativa con nuestra defensa obligando al atacante a adoptar una "posición defensiva". En esta opción, el defensor del base debe dar el primer paso hacia la cadera exterior del atacante, al revés de lo que está acostumbrado, lo que nos puede acarrear algún problema defensivo añadido.

Para que los jugadores tengan un esquema metal sencillo sobre la cuestión, suelo resumir todo en tres reglas generales:

- 1) siempre intentamos defender al driblador pasando por encima del bloqueo.
- 2) Las ayudas se realizan desde el lado débil.
- 3) Negar los pases más cercanos al pick and roll. □

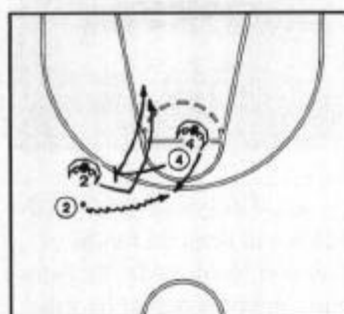


DIAGRAMA 11

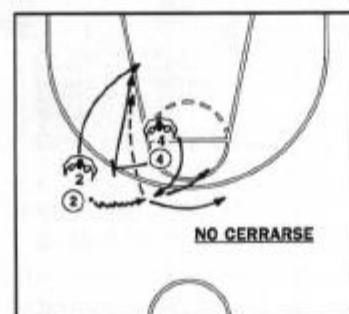


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 16



[Javier Imbroda]

Después de iniciar a entrenar en distintos equipos de Melilla, en la temporada 84/85 se incorpora al Maristas Málaga que consigue ascender a la ACB en el 88. Cuando se fusionan los dos equipos ACB malagueños, encabeza el nuevo proyecto y en el 95 juega la final de liga. En la temporada 98/99 pasa a dirigir al Caja San Fernando con el que consigue jugar otra final de liga ACB. Tras haber sido ayudante en la Selección de Lituania en Barcelona 92 y en la Selección Española desde el 95 al 2000, se convierte en Seleccionador Nacional y gana el bronce en el Eurobasket de Turquía. En la temporada 02/03 entrena al Real Madrid. En dos ocasiones, 95 y 99, ha sido nombrado mejor "Entrenador del Año".

Conceptos ofensivos

Los sistemas o movimientos ofensivos los utilizamos para obtener ventaja; los conceptos ofensivos para culminar esa ventaja.

Partiendo de esta base: ¿qué pasa si nos rompen la transición? ¿Hacemos cualquier movimiento ofensivo? ¿Jugamos dos contra dos (2c2)? Ésta debe ser una opción, no el juego en sí.

Éstas son algunas ideas que pueden ayudar a entender mejor las soluciones a aportar tras conseguir ventaja en alguna acción ofensiva y cómo terminarla. Son ejercicios a partir de 4c0.

En el *diagrama 1*, tras pasar (1) a (2), éste inicia un 1c1 superando a su defensor. Las ayudas defensivas reaccionarán provocando un pase corto a (4) u otro largo a (3). Una vez que se produzca este pase, queremos dar un pase extra, por ejemplo hacia (1). Si (4) no terminara esa acción, podemos poner a un entrenador que pase a este jugador para que realice un movimiento ofensivo.

El resto va al rebote tras el tiro, si el rebote es corto, encestamos y si es largo, paramos. Todos los jugadores rotan por todas las posiciones.



Con la misma disposición en el *diagrama 2*. (1) dribla a la espera de una puerta atrás de (2). Éste recibe y continúa con el mismo desarrollo de antes.

En el *diagrama 3*, salida de (2) por la línea de fondo sobre el bloqueo de (4). Estos movimientos deben hacerse con fintas de salida. (2) recibe de (1), y (4) finta y bloquea,



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

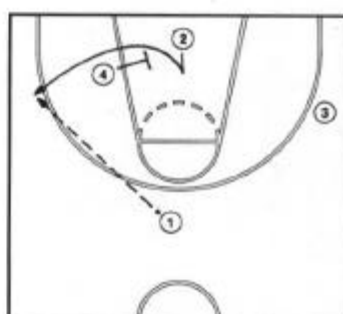


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

diagrama 4, para jugar 2c2. (1) y (3) ocupan espacios.

Si (2) penetra por la línea de fondo, doblará hacia (1) ó (3), quienes darán un pase extra.

Si (2) penetra por el centro, jugará con la continuación de (4), quien puede doblar hacia (1) ó (3). Hay que recordar el importante detalle de las fintas de salida.

Con la misma disposición de antes, *diagrama 5*, cuando (2) recibe de (1), quiere jugar con (4) en el poste bajo. Cuando (4) recibe, (2) tiene dos opciones:

- a) Quedarse en el lado del balón.
- b) Cortar y ser reemplazado.

Buscamos que el balón salga para iniciar penetraciones que atraigan ayudas defensivas y podamos pasar con la misma idea que en los ejercicios anteriores.

En el *diagrama 6* queremos jugar 2c2 frontal, creando un



pase a la continuación y ésta decidir qué pase extra dar.

Partiendo de la disposición inicial, *diagrama 7*, (4) sube al poste alto y recibe de (2) y luego cambia el balón al lado contrario. En este caso, (1) quiere recibir pero como no se lo permiten hace una puerta atrás y es reemplaza-

do por (3), que recibe. Si recibiera (1), sería (3) quien cortaría por la línea de fondo a la esquina contraria para crear espacio.

(3), con balón, juega 2c2 con (4) que viene desde el poste alto. A partir de aquí el desarrollo es similar al ejercicio del diagrama 3. □

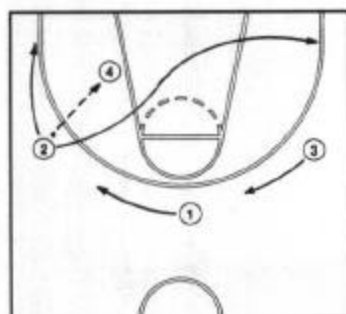


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7



[Zeljko Obradović]

Entrenador Panathinaikos. Posiblemente el entrenador más laureado del Continente. Con el Partizan de Belgrado, ganó la Liga y la Copa Yugoslava y su primera Liga Europea en la temporada 91/92. Campeón de Europa con el Joventut (94), con el Real Madrid (95), y dos Euroligas con el Panathinaikos (2000 y 02). Dos Copas Saporta (97 con el Real Madrid y 99 con el Benetton), y 5 ligas griegas consecutivas, además de dos Copa de Grecia (03 y 05). Del 96 al 99 dirigió la selección yugoslava con la que ganó la plata olímpica en Atlanta, el oro europeo en Barcelona, el oro mundial en Grecia y el bronce europeo en París.

Ejercicios para mejorar la intensidad del jugador

Dariamente realizamos una serie de ejercicios de 1c1, 2c2 hasta llegar al 5c5 para mejorar la intensidad y la concentración de los jugadores de cara a los partidos y para su mejora individual.

El primer ejercicio lo realizamos con un simple 1c1, *diagrama 1*, en el que el defensor está con los pies casi paralelos al atacante, sin cederle ningún lado e intenta agotarle el bote.

El jugador atacante tiene que proteger el balón 3/4 segundos y a partir de ahí jugamos 1c1. El trabajo del defensor debe ser intentar evitar el error de dejarse rebasar en el cambio de ritmo del atacante.

El 1c1 se juega hasta el final, o sea hasta que se meta una canasta, con lo que está permitido el rebote ofensivo. Éste es un ejercicio muy reactivo y que permite un buen trabajo de piernas.

En el siguiente ejercicio jugamos 1c1 a partir de cualquier posición a siete metros del aro. En una primera etapa solamente permitimos un bote de ataque y después, dos.

Hay que atacar la pierna adelantada del defensor cruzando el balón describiendo un arco y arrancar muy fuerte para ganarle ventaja. El defensor debe estar en movimiento y en tensión, listo a recuperar en el momento que es atacado.

La progresión del ejercicio es trabajar 2c2, *diagrama 2*, donde (2) empieza debajo del aro e intenta recibir de (1) para jugar 1c1. Ponemos un máximo de dos botes por jugador.

Para recibir hay que buscar el contacto con el defensor y cambiar de ritmo, mientras el jugador con balón debe buscar la penetración por el lado contrario a la ayuda.

A partir de esta fase vamos añadiendo dificultades para buscar la reactividad de los jugadores. Ahora jugamos 2c1+1, *diagrama 3*. (2) pasa a (3) y ambos tienen que atacar al lado contrario sin botes y prohibiendo los pases bombeados, intentando correr no muy abiertos para facilitar los pases. (4) defiende directamente, mientras (1), después de pasar, va a tocar la línea de fondo y

recupera. Alternamos ataque y defensa.

Siguiendo la progresión, pasamos a jugar 3c2+1, *diagrama 4*. Se aplican las mismas normas explicadas anteriormente – nada de botes ni pases bombeados –.

Si los defensores consiguen hacer un buen balance, jugamos 3c3 sin botar buscando bloqueos en continuación. Este ejercicio lo podemos realizar hasta llegar a jugar 5c4+1.

En el *diagrama 5* jugamos un 2c2 con las mismas normas a todo campo.

Aquí hay que trabajar la puesta en juego del balón, para lo cual el atacante que debe recibir, antes busca el contacto con su defensor para luego abrir el espacio para el pase de apertura. Hay que evitar acercarse al balón para recibir porque si reducimos el espacio facilitamos la intervención defensiva.

A continuación realizamos el mismo ejercicio pero jugando 3c3 a todo campo, *diagrama 6*. El defensor del jugador que saca de fondo ayuda al defensor de (1), cerrándole uno por delante y otro por detrás. (2) intenta



DIAGRAMA 1

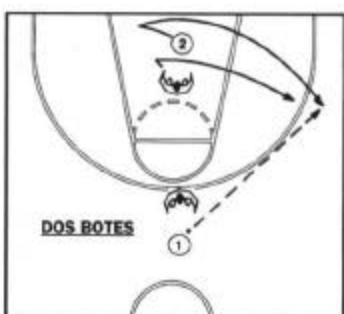


DIAGRAMA 2

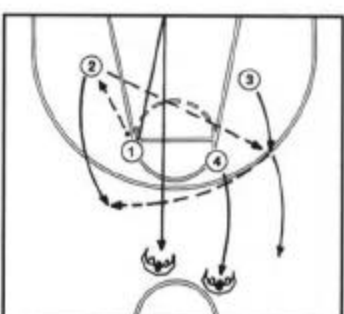


DIAGRAMA 3

recibir en el lado contrario de donde vaya (1).

Es un buen ejercicio para que el base se acostumbre a salir de la presión no sólo individual sino también a todo campo.

Después de trabajar un rato sin botar, podemos añadir el bote. Jugamos siempre 3c3 sacando de fondo y podemos realizar tanto bloqueos directos como indirectos. En los directos, si la defensa hace un 2c1 sobre el receptor del saque de fondo, éste no debe forzar sino dar un bote hacia atrás para abrir espacio, romper el trap y poder dar un buen pase al compañero que se desmarca, *diagrama 7*.

Para aumentar la intensidad podemos llegar a jugar lo mismo en 4c4 o 5c5, presionando a todo campo sin miedo a que nos metan canasta, sino con el objetivo de forzar a los atacantes a dar un mal pase, mientras éstos deben leer las posiciones correctas para poder llegar a

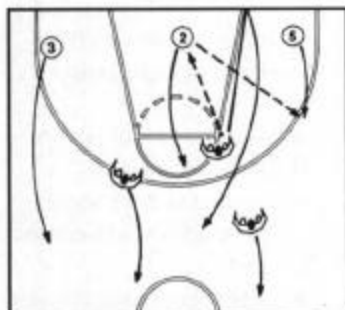


DIAGRAMA 4

canasta sin errores.

Otro ejercicio de gran intensidad, y en el que además trabajamos nuestro tiro triple en movimiento, es jugar 3c3 a todo campo, en continuidad hasta que un equipo consiga anotar tres triples. El objetivo no es únicamente tirar de tres puntos,

sino mover y penetrar para doblar el pase a quien se haya desmarcado.

Finalmente podemos acabar jugando 5c5 a todo campo, jugando grandes contra pequeños, intentando que cada equipo aproveche al máximo sus mejores opciones. □



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

El síndrome de adaptación general al cambio

[Gustavo Levit]

Especialista en Psicología Clínica Hospitalaria y en Psicología del Deporte. Coordinador del Área de psicología de la adolescencia del Centro Médico Teknon de Barcelona. Consultor de técnicas de modificación de conducta y experto en temas de "mobbing" deportivo.

¿Es posible conocer de forma cuantificable cual es la disposición psicológica de un jugador de baloncesto antes de un entreno o partido?

Mediante registros psicofisiológicos podemos comprobar cual es su nivel de estrés, su nivel de adaptación y su disponibilidad al cambio.

"El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le

imponga". Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés.

El estrés implica "cualquier factor que actúe interna o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio".

El síndrome de adaptación general al cambio representa un conjunto de respuestas fisiológicas y psicológicas generales (no específicas) ante las demandas de un estrés positivo o negativo.

Es una tríada de procesos de adaptación sucesivos como respuesta a los estímulos continuos (a largo plazo o crónico) del estrés.

Algunas personas encuentran muy difícil relajarse porque no tienen ni idea de hasta qué punto se encuentran tensos y agobiados. La retroalimentación biológica o "biofeedback" puede ofrecerles algunas clarificaciones sobre cómo está reaccionando su organismo y sobre cómo relajarlo.

Cuando hablamos de síndrome, nos referimos a variedad o grupo de signos y síntomas concurrentes de carácter físicos, mentales y de comportamiento indicativo de una enfermedad.

La adaptación, que representa el síndrome de cambios, hace posible que el cuerpo se adapte para poder afrontar con efectividad el estrés.

Las funciones orgánicas del cuerpo humano se modifican automáticamente, de

manera que puedan ajustarse a los factores constantes de estrés que lo perturban en su medio ambiente.

Finalmente, el componente general hace referencia a los estresantes generales que inducen a un estado de estrés. El síndrome es producido únicamente por distintos agentes estresores que inducen efectos generales (no específicos) a niveles de gran magnitud en organismo.

La fase de alarma es la respuesta fisiológica aguda (temporal) inicial del organismo ante una amenaza. El cuerpo reacciona al estresor y provoca que el hipotálamo produzca un mediador bioquímico, el cual a su vez induce a que la glándula pituitaria secrete ACTH hacia la sangre. Esta hormona estimula a la glándula adrenal para que libere epinefrina y otros corticoides.

Como consecuencia, se atrofia el timo (glándula constituyente del sistema glandular endocrino ubicada detrás de la porción superior del esternón o hueso del pecho) y los ganglios linfáticos. La actividad del sistema nervioso simpático aumenta. Esta etapa se caracteriza por

una baja resistencia ante los agentes productores de tensión.

En la fase de resistencia (adaptación), el organismo trata de adaptarse al estrés continuo que lo afecta. Ésta es una etapa de reparación como resultado del deterioro ocurrido en la primera etapa, y se caracteriza por manifestaciones clínicas (físicas) y mentales que desglosamos a continuación:

- Síntomas y signos físicos:
 - Tensión y dolor en los músculos (cuello, espalda y pecho).
 - Molestias en el pecho.
 - Fatiga frecuente.
 - Elevada temperatura corporal (manifestada como una fiebre).
 - Desórdenes estomacales (indigestión, diarrea).
 - Insomnio y pesadillas.
 - Sequedad en la boca y garganta.
 - Síntomas mentales:
 - "Tics" nerviosos
 - Irritabilidad
 - Ansias.
 - Dificultad para concentrarse y para recordar datos.
 - Sensación de fracaso.
- La fase de fatiga o desgaste se evidencia ante la incapacidad



idad de afrontar la tensión (estresor) por más tiempo, y es cuando ocurre un desequilibrio homeostático (equilibrio interno) y fisiológico en el cuerpo, provocando que el organismo colapse y ceda ante la situación. Como resultado del estrés continuo, durante esta etapa pueden surgir una variedad de alteraciones en el rendimiento, entre otras condiciones.

▼ Retroalimentación biológica ("Biofeedback")

Mediante aparatos especiales conectados en el cuerpo (mientras se llevan a cabo ejercicios de relajamiento) se recibe información de retorno de reacciones físicas involuntarias (pulso, temperatura, presión sanguínea y otras), con el fin de aprender a ejercer una influencia voluntaria sobre ésta, en el sentido deseado. La técnica de "biofeed-

back" ayuda a controlar las funciones biológicas involuntarias del cuerpo, la cual asiste en el manejo efectivo de los síntomas que resultan del estrés. Además, ayuda a la persona a aliviar y prevenir por sí misma condiciones físicas y mentales causadas por el estrés. Algunas personas encuentran muy difícil relajarse porque no tienen ni idea de hasta qué punto se encuentran tensos y agobiados.

La retroalimentación biológica o "biofeedback" puede ofrecerles algunas clarificaciones sobre cómo está reaccionando su organismo y sobre cómo relajarlo. Esta técnica requiere el empleo de ciertos instrumentos/equipos particulares. Los aparatos utilizados durante la retroalimentación biológica miden cambios fisiológicos/información biológica (ejemplos: potenciales eléctricos, presión

arterial, frecuencia cardíaca o pulso, tensión muscular, temperatura de la piel, ondas cerebrales, entre otros), los cuales son referidos hacia el individuo, de manera que éste pueda controlarlos o aprenda a dominarlos.

Los instrumentos de medida del potencial eléctrico corporal se suelen utilizar para ayudar a una persona a saber cuándo está tensa y cómo puede relajarse.

Los instrumentos de medida del potencial eléctrico corporal se suelen utilizar para ayudar a una persona a saber cuándo está tensa y cómo puede relajarse.

Por ejemplo, imagínese que está usted conectado a un aparato que registra las ondas cerebrales o la tensión muscular en una parte del cuerpo, o a un aparato que registra los cambios mínimos



Las técnicas de retroalimentación biológica se emplean, también, como función terapéutica ante ciertas condiciones patológicas. Por ejemplo, es posible enseñar a las personas que padecen de migraña a dominar total o parcialmente el dolor utilizando esta técnica.

en la electricidad cutánea (piel) que indican tensión.

Cuando el instrumento detecta que está usted tenso, emite un sonido. A continuación, usted recibe instrucciones para que haga desaparecer el sonido por el medio (técnica de relajamiento) que desee. A medida que se relaja, el sonido va bajando de volumen, hasta que desaparece por completo. Gracias al sonido, el proceso de aprendizaje de la relajación es mucho más rápido, ya que le ayuda a con-

trolar su progreso: le enseña cómo se siente su cuerpo cuando está tenso. También pueden ayudarle a descubrir qué tipo de situaciones, personas o actividades son estresantes para usted.

Las técnicas de retroalimentación biológica se emplean, también, como función terapéutica ante ciertas condiciones patológicas (enfermedades). Por ejemplo, es posible enseñar a las personas que padecen de migraña a dominar total o parcialmente el dolor utilizando esta técnica.

También se puede utilizar el "biofeedback" para ayudar a algunas personas a controlar funciones fisiológicas como la presión arterial y la secreción ácida del estómago.

En estudios realizados vinculando el estrés, la tensión arterial y el tipo de personalidad (en concreto la denominada **personalidad tipo A**), nos hemos encontrado que es posible medir el grado de sensibilidad en el que se encuentra una persona ante un estímulo estresor como es enfrentarse a su propia ansiedad.

La personalidad tipo A manifiesta un alto sentido de urgencia y responsabilidad. Hace que las cosas se hagan rápidamente; tiene obsesión por estar siempre a tiempo, y se impacienta o irrita cuando sufre algún retraso o si le tienen esperando por alguna razón; se mueve, camina y come rápidamente; habla de prisa y explosivamente; está muy consciente del tiempo, le gusta fijarse plazos límites y cumplirlos.

Este tipo de personalidad, también se caracteriza por ser competitivo en el trabajo y actividades recreativas. Busca continuamente su promoción en los negocios o en la sociedad; es ávido de reconocimiento público; siempre juega para ganar, aún jugando con niños.

El individuo tipo A manifiesta diversas acciones físicas, en forma inconsciente, en un esfuerzo por liberarse de la tensión. Pestañea o mueve los ojos rápidamente cuando habla; a menudo mueve inquietamente las rodillas, dedos.

Comúnmente, estas personas tratan de hacer dos o más cosas a la vez. Se superan a sí mismos cuando han de pensar o trabajar en más de un asunto a la vez. Además, se irritan fácilmente con las personas o los acontecimientos. Muestra señales



de ira cuando relatan sucesos pasados que provocaron indignación; tienen una risa hostil y son desagradables al hablar. Existe una desconfianza hacia las personas y se aburre cuando descansa, tiene problemas en estar sentado sin hacer nada.

Vinculando este tipo A de conducta, el estrés y la respuesta de hipertensión arterial se ha observado que mediante observaciones de onda alfa beta theta y delta del cerebro se puede registrar como se encuentra el individuo y cual es la onda cerebral que en determinado momento se encuentra más activa.

En personas con hipertensión arterial de origen emocional, se ha comprobado que el solo hecho de enfrentarse a una medición de la presión arterial, provoca automáticamente un incremento de la misma capaz de desorientar al propio registro. Es decir, que el estrés de la medición modifica la respuesta.

Posteriormente, se ha instruido al sujeto a conocer, controlar su propia respuesta emocional, y hemos observado que no siempre coincide en como se encuentra la persona, de cómo manifiesta que se encuentra.

El motivo lo encontramos en la dificultad y la falta de entrenamiento en reconocer nuestras emociones.

A partir de estos estudios, hemos extendido el modelo aplicado en el trastorno de estrés al mundo del deporte de élite, donde ya se viene aplicando en otros términos, como es la recuperación muscular en lesiones, autocontrol emocional, etc...

En este sentido, hemos podido observar cual es el estado emocional cuantificado de un jugador antes de un entrenamiento o partido, así de cómo conseguir orientar esta respuesta hacia un nivel óptimo de rendimiento o de aportación individual positiva a un equipo.

Esto permite homogeneizar la activación del grupo dirigido al objetivo, así como entrenar al jugador hacia su propio equilibrio emocional.

La respuesta general observada es de satisfacción, porque permite al jugador obtener cuantificación asociada a su propia sensación o percepción; modificar la respuesta no deseada y hasta utilizarse como método objetivo a conseguir como instrucción del equipo técnico.

Hemos extendido el modelo aplicado en el trastorno de estrés al mundo del deporte de élite, y hemos podido observar cual es el estado emocional cuantificado de un jugador antes de un entrenamiento o un partido, así de cómo conseguir orientar esta respuesta hacia un nivel óptimo de rendimiento.

En nuestra experiencia hemos comprobado la satisfacción experimentada por el usuario en la consecución de objetivos y su paralelismo en los resultados deportivos. □

Actividades AEEB

Clinic AMEBA 2005



El pasado 11 de junio, en el pabellón municipal de Cehegín, se celebró el tradicional clinic de la Asociación Murciana de Entrenadores con la colaboración de la Federación de Baloncesto de la Región de Murcia, de la AEEB, del Ayuntamiento de Cehegín y del CB Begastrí.

Los conferenciantes fueron **Eduardo Clavero** (LEB), **Javier Aguilar** (EBA), **Javier Imbroda** (ACB) y **Paco García** (ACB).

Asistieron 53 entrenadores que presenciaron interesantes charlas sobre "Defensa presionante" (Clavero), "Construcción del ataque desde el juego libre" (García), "Juego ofensivo con bloqueos" (Aguilar) y "Ejercicios que ayuden a la mejora del jugador" (Imbroda). □



Quando la cultura ayuda al deporte

La "Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol" celebró un acto extraordinario que, por su interés, debemos reseñar.

En la sala "Pierre de Coubertin" de la "Casa de l'Esport" en Barcelona, se celebró el pasado 31 de enero, una conferencia a cargo del profesor **Sebastià Serrano**, bajo el título "El desplegament de les habilitats comunicatives" (El desarrollo de las habilidades comunicativas).

El interés del tema, desarrollado magistralmente por el profesor Serrano, captó la total atención de los entrenadores. Asistir a una verdadera lección a cargo de un sabio que habla con claridad fue un auténtico regalo para los asistentes.

El tema de la comunicación entre los integrantes de un equipo y el papel que en este aspecto podemos ejercer los entrenadores nos llevó a un ágil coloquio -después de una perfecta exposición del tema- que tuvo que limitarse porque el tiempo es una de las pocas cosas que son inexorables.

Sebastià Serrano, conocido por sus libros (auténticos best-sellers) y su aparición en los medios de comunicación, fue calificado de auténtico "crack", calificativo que los deportistas dedican con rigor. □

Como ganar la Euroliga con solo siete jugadores

El Maccabi ganó la Final Four de la Euroliga 2005 en Moscú utilizando solo 7 jugadores (Jasikevicius, Parker, Burstein, Baston, Vujcic, como titulares, mas Sharp y Kommatos como relevos). Antiguamente, no hace muchos años, jugar con 7 significaba tener pocas rotaciones y quemar a las estrellas, hasta el punto de tener uno o dos jugadores obligados a aguantar los 40 minutos de juego. Pero el transcurso de los años ha hecho que la calidad de los equipos avanzara de tal manera que se debía renunciar a ese "estilo" de juego, ya que las exigencias de las competiciones también aumentaron.

Pero en la última edición de la Final Four pudimos ver que se puede recuperar ese "estilo" si eres capaz de utilizar en el mismo equipo a varios jugadores que puedan funcionar perfectamente en dos posiciones diferentes de juego. Esta afirmación no es del todo descabellada y si miramos los datos estadísticos, podremos comprobar que si tienes varios jugadores capaces de jugar en posiciones diferentes, como en el caso del Maccabi, en realidad estás jugando con 10 o más jugadores.

Durante los dos partidos disputados por el Maccabi en Moscú (semifinal y final) solamente un jugador llegó a jugar 30 o más minutos. Fueron Anthony Parker y Sarunas Jasikevicius, cada uno de ellos en un partido

distinto. Ambos son jugadores capacitados para jugar en dos posiciones diferentes e incluso de hacerlo jugando juntos en el mismo cuarto. Por ejemplo, en varios lances del partido tanto uno como otro podían subir el balón y dirigir al equipo, es decir, jugar de base, mientras el otro jugaba "tranquilamente" de escolta. Otros dos jugadores del perímetro ofrecían la condición de polivalencia: Burstein y Derrick Sharp,

siendo este último capaz de subir el balón y dirigir al equipo, para luego apartarse y jugar de forma letal como un alero tirador.

En el juego interior nos encontramos con otro jugador que ocupaba la posición de pívot en muchos minutos del partido, Nestoras Kommatos, pero que a su vez podía abrirse y jugar minutos de alero alto al más puro estilo Andrés Jiménez. Finalmente otro ala-pívot de



Pepe Abásolo

Entrenador superior. Inició su trayectoria como entrenador a los 14 años; tras conseguir el título superior fue entrenador ayudante en el CB Hospitalet de liga EBA durante tres temporadas (01-04). En la 04-05 ha sido ayudante y luego primer entrenador del CB Valls de liga LEB-1.



la talla de Maceo Baston era capaz de ayudar al equipo en determinadas fases de los partidos jugando de "center". Si sumamos son 7 los hombres realmente utilizados, pero por las posiciones de juego de las que son capaces de jugar, el resultado es de 11 jugadores.

tintas, acabas por tener 10 ó 11 posibilidades, sin llegar a quemar a ninguno de ellos con los 40 minutos completos.

Por otro lado, cabe hacer otro análisis. Si hemos hablado de los minutos de juego disponibles para los componentes del equipo, ahora toca

semifinal hizo efectivos 9 cambios, repartidos en 1-3-2-3 y durante la final requirió de 12 cambios de jugador, repartidos en los cuartos en 2-4-4-2.

Comparando solo estos dos equipos, vemos que el Maccabi hizo muchas más rotaciones en los dos parti-



Sin olvidar el amplio banquillo del que disponía Pinhas Gershon, con 12 jugadores "reales" y siempre manteniendo el respeto por jugadores campeones de Europa como Regev Fanan, Gur Shelef, Yotam Halperin, Assaf Dotan y Yaniv Green, lo realmente cierto es que, entre todos ellos, no sumaron más de 15 minutos jugados entre los dos partidos.

Se puede concluir que si tienes 7 jugadores, de los cuales puedes llegar a tener 3 ó 4 jugadores capaces de jugar en dos posiciones de juego dis-

hablar de los cambios realizados por el Maccabi en los dos partidos. Sin contar los cambios de final de partido que son "intranscendentes" al resultado, encontramos curiosamente que ha sido el equipo que más rotaciones efectuó.

Por ejemplo, si miramos al TAU, vemos que durante la semifinal hizo 7 cambios de jugador, repartidos en cada cuarto de la manera siguiente: 0-3-2-2. Y que en la final hizo un total de 9 cambios, repartidos en: 1-2-2-4. En cambio, el Maccabi, durante la

dos. De esta manera conseguía llegar con una mayor frescura de los hombres importantes a los minutos finales de partido. Y todo ello sin olvidar que solo dos jugadores del Maccabi jugaron 30 o más minutos, como hemos dicho anteriormente. Esto nos ayuda a comprender aun más el acierto de algunos cambios producidos en momentos claves. El cambio es un gran acierto cuando el que sale del banquillo aporta unos números o resultados estadísticos iguales o incluso mejores que el sustituido, convirtiéndose

meritoriamente en protagonista.

Si recordamos la semifinal Maccabi-Panathinaikos, podemos fijarnos en un cambio clave faltando 15 segundos para acabar el primer cuarto. Entró Derrick Sharp, el cual en el segundo cuarto, en 7 minutos 30 segundos, hizo 13 puntos, con un acierto de 2 de 2 en tiros de dos, 2 de 3 en triples, 3 de 4 en tiros libres, recibiendo dos faltas y provocando la mejor valoración del equipo en este cuarto, +11. Otro ejemplo de este tipo que vale la pena destacar fue en la final. Nestoras Kommatos, que en 8 minutos hizo 10 puntos, con un acierto de 1 de 1 en tiros de dos, 3 de 3 en triples, 2 de 2 en tiros libres, cogiendo 2 rebotes, recibiendo una falta y provocando la mejor valoración del equipo en este cuarto, +10.

Analizando todos los cuartos, vemos como un jugador distinto destacó en cada uno de ellos:

▼ **Semifinal**

✓ Primer Cuarto: Maceo Baston (+11)

✓ Segundo Cuarto: Derrick Sharp (+11)

✓ Tercer Cuarto: Maceo Baston (+9)

✓ Cuarto Cuarto: Sarunas Jasikevicius (+12)

▼ **Final**

✓ Primer Cuarto: Maceo Baston (+12)

✓ Segundo Cuarto: Nestoras Kommatos (+10)

✓ Tercer Cuarto: Sarunas Jasikevicius (+9)

✓ Cuarto Cuarto: Anthony Parker (+14)

En resumen, hemos podido ver que las estrellas ya no disputan los 40 minutos del partido y que gracias a la versatilidad de poder jugar en más de una posición de



juego se pueden dosificar, provocando que lleguen a los últimos minutos "más frescos" tanto física como mentalmente. Y no podemos olvidar la importante aportación de los hombres de "banquillo" los llamados, sexto y séptimo hombre: Sharp y Kommatos.

Finalmente hay que destacar, que esto no es exportable a otros países. No hay que olvidar que el Maccabi juega en la liga de Israel, donde la baja exigencia de la competi-

ción puede provocar la dosificación de jugadores "estrella", utilizando a los otros menos habituales para que contribuyan mucho más en su Liga Nacional que en la Europea. Por tanto el estrés que sufre el jugador internacional, no es tan grande allí como por ejemplo aquí en España, donde los equipos combinan sus partidos en la mejor liga europea (ACB) con la competición internacional, jugando dos partidos de altísimo nivel cada semana. □



▲ En la foto Juan María Gavaldá, Presidente de la AEEB, y Ernesto Pascual, Director General de DVS, en el momento de rubricar el acuerdo.

ACUERDO DE COLABORACIÓN ENTRE LA AEEB Y DIGITAL VIDEO SPORTS

La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB) y la empresa Digital Video Sport (DVS) han alcanzado un acuerdo en virtud del cual DVS se incorpora a la parrilla de patrocinadores de la AEEB ofreciendo ventajas a sus socios para la adquisición de sus productos de scouting.

En concreto, los socios de la AEEB accederán en condiciones preferentes (un descuento de un 15%) al nuevo producto diseñado para el scouting en categorías intermedias denominado DIGITAL VIDEO TRAINING (DVT), que es una aplicación sencilla a los profesionales del mundo del deporte para el análisis y generación de videos.

Para realizar pedidos y acogerse al descuento acordado para todos los socios de la AEEB, éstos tienen únicamente que enviar una comunicación al e-mail de la Asociación. aeeb@aeeb.es. □

ACUERDO DE PATROCINIO ENTRE LA AEEB Y DON PISO

Entrenadores y la entidad inmobiliaria Don Piso han firmado un acuerdo de patrocinio para los años 2005 a 2008 en virtud del cual Don Piso no sólo se incorpora a la parrilla de Patrocinadores Oficiales de la AEEB, exclusivo en el sector inmobiliario, sino que ofrece a los socios de la AEEB posibilidades preferentes de inversión en sus productos.

En la foto el Presidente de la AEEB y el Director de Expansión de Don Piso, Emiliano Bermúdez, en el momento de la firma del acuerdo.

Más información sobre estas posibilidades de inversión enviando su consulta junto al e-mail de la Asociación: aeeb@aeeb.es. □



PATROCINADORES
OFICIALES ACB

Carrefour 

 **FIAT**



 **galp energia**



terra

playoffs
OFF '05


PATROCINADORES
TÉCNICOS ACB



Gatorade

MONDO

CERTINA
TRUSSARDI

IBERIA
TU PRIMERA COMPAÑIA

Clinic Internacional

Sant Adrià de Besos (C)

CONFERENCIANTES



[PEDRO MARTÍNEZ]

Entrenador Gran Canaria

Al frente de uno de los equipos revelación de la Liga ACB en las dos últimas temporadas, ha puesto en evidencia la calidad de su trabajo, que viene avalada por un amplio historial. Inició como técnico en las categorías inferiores del Sant Josep de Badalona, donde llegó a ser entrenador del equipo de 2ª División.

Como entrenador del equipo junior del Joventut ganó tres campeonatos de España consecutivos. En marzo de 1990 sustituyó a Herb Brown al frente del primer equipo y ganó la prestigiosa Copa Korac. Consolidó su prestigio durante cuatro temporadas al frente del TDK Manresa donde consiguió ser nombrado "Entrenador del Año" en 1994. Volvió al Joventut donde dimitió a mediados de temporada. Seguidamente entrenó al Baloncesto Salamanca, Covirán Sierra Nevada, Menorca Bâsquet (LEB), Tenerife (LEB) y desde la temporada 2002/03 está al frente del Gran Canaria, donde ha confirmado su gran calidad como técnico. Entre sus logros, la medalla de bronce con la Selección Sub-23 en el Europeo del 94. □



[SERGIO ROUCO]

Entrenador Florida Internacional

Es uno de los mejores cazatalentos que circula en el ámbito universitario americano. Empezó a entrenar en la high school de Miami Florida en la temporada 86-87 y a continuación entró en su actual universidad como segundo entrenador durante cuatro años (87-91). Tras esta primera experiencia universitaria estuvo como head coach en la high school de Miami Nortland durante cuatro años, y a continuación empezó su periplo internacional que le llevó dos años a la República Dominicana y dos años más en Venezuela como entrenador jefe en equipos profesionales. Estuvo los tres años siguientes trabajando en un programa de supervisión y desarrollo de un centro técnico en el que pasaron 8000 jugadores, y en el año 2000 volvió a Florida internacional como asistente de Donnie Marsh. Su fama de buen formador le llevó en la temporada 03/04 a ser segundo entrenador de UTEP (Universidad Texas El Paso), equipo que entró en la fase final de la NCAA. Cuando en FIU decidieron sustituir a Marsh, no tuvieron ninguna duda: buscaban a un buen formador de gente joven y a un buen conocedor del baloncesto nacional e internacional, y recuperaron a nuestro protagonista. □



Patrocinan:



"Sant Adrià de Besós"

Barcelona), 8 al 10 de Julio 2005



[ZELJKO OBRADOVIC]

Entrenador Panathinaikos

Posiblemente el entrenador más laureado del Continente. Tras una excelente trayectoria como jugador, culminada con la medalla de oro en el Mundial de Argentina 90, pasó a entrenar al Partizan de Belgrado, equipo con el que ganó la Liga y la Copa Yugoslava y su primera Liga Europea en la temporada 91/92. A partir de ahí ha sido una cosecha de éxitos sin precedentes: Campeón de Europa con el Joventut (94), con el Real Madrid (95), y dos Euroligas con el Panathinaikos (2000 y 02). Además su palmarés se amplía con la consecución de dos Copas Saporta (97 con el Real Madrid y 99 con el Benetton), y 5 ligas griegas consecutivas al frente del Panathinaikos, equipo con el que ha ganado también dos Copas de Grecia (03 y 05). Del 96 al 99 dirigió la selección yugoslava con la que ganó la plata olímpica en Atlanta, el oro europeo en Barcelona, el oro mundial en Grecia y el bronce europeo en París. Fue elegido como mejor entrenador europeo en los años 1994 y 95 por la revista FIBA Basket. □



Colaboran:



Ajuntament San Adrià de Besós



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura
Secretaria General de l'Esport



Diputació
Barcelona
Ajuntament de municipis



Consejo
Superior de
Deportes



Federació Catalana
de Basquetbol



TEMARIO

"Trabajo defensivo para los bloqueos indirectos"
(Martínez)

"Conceptos básicos de ataque para el jugador sin balón"
(Martínez)

"Juego de ataque continuo en todo campo"
(Obradovic)

"Defensas especiales: traps a jugadores exteriores"
(Obradovic)

"Organización y desarrollo técnico para el reclutamiento de jugadores universitarios NCAA"
(Rouco)

"Movimientos ofensivos en media cancha"
(Rouco)

PROGRAMA

8 julio:

12-17,45h.: Entrega documentación
18,00h. : Inauguración
18,30h. : Rouco

9 julio:

10,30h. : Martínez
12,00h. : Obradovic
18,30h. : Martínez

10 julio

10,30h. : Rouco
12,00h. : Obradovic

Información e Inscripciones

AEEB

Calle Jorge Juan, 82 5ª1ª
28009 Madrid

Precio socios: 70 Euros

Precio no socios: 150 Euros

Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81

Fax: 91 577 50 73

Email: aeeb@aeeb.es

www.aeeb.es

Lugar de celebración

Complejo polideportivo Marina-Besós
C/ Dolores Ibárruri s/n. (Parque del Litoral)
08930 San Adrià de Besós
Tel: 93 462 22 54



Dejan Kamenjasević

Entrenador Superior. Tras un amplia trayectoria en distintos clubs del área de Girona, en la actualidad es entrenador del equipo senior masculino de Santa Eugenia de 1ª Catalana. Profesor de primer y segundo nivel de la Federación Territorial Gerundense.

Normas ofensivas del juego en el poste bajo

Muchos entrenadores decimos a nuestros jugadores que se debe pasar el balón lo antes posible en el corazón de la defensa, en el poste bajo o medio, y que a partir de ahí todo será más fácil, que anotaremos y que lo principal es poner el balón dentro. Esta frase, no es incorrecta, pero tampoco es completa y cierta hasta el final.

El objetivo de poner el balón al poste bajo es mucho más complejo, pero a su vez efectivo e importante, si sabemos a qué, cómo y cuándo

jugamos desde el momento que el balón ha llegado al poste bajo. Que hay un juego a parte cuando la pelota ha llegado a nuestro jugador interior, y que todo el equipo se puede aprovechar de estos espacios y facilidades si se juega bien esta parte del juego, es algo evidente. También aprendí, que el sistema establecido en ataque se debe romper una vez el balón haya llegado donde queremos (al poste bajo o medio) y que desde este momento jugamos este "juego por conceptos desde el poste bajo" o un "juego con normas ofensivas desde el poste bajo". Entendí que estos movimientos en ataque castigan sobre todo la defensa más habitual del poste bajo, es decir, el trap o las ayudas desde el lado débil.

Nosotros dividimos el juego ofensivo en tres partes igual de importantes. Para atacar tenemos 24" que dividimos en tres periodos de 8 segundos. Los primeros 8 segundos nos sirven para salir al contraataque después de un balón robado o un rebote defensivo. La segunda parte es la de ataque secundario o Transición Ofensiva -después

de rebote defensivo o canasta recibida-. Y finalmente, la tercera opción, los últimos 8 segundos aproximadamente, es el ataque estático.

Si miramos cualquier partido de categorías júnior hacia arriba, casi siempre podemos observar que un equipo anota aproximadamente un 20% en contraataque, un 10 o 15% en Transición, más un 10 o 15% de Tiros libres; queda un 50 o 55% aproximadamente de la aportación ofensiva que se acaba casi siempre con movimientos establecidos para los últimos segundos, para un tiro lejano, una penetración o una canasta de 2-3 metros, jugando en el poste bajo.

Precisamente, de este 55%, muchos equipos, como el Barcelona los últimos dos años con Pesic, o este año el Manresa con Casas, juegan casi un 25% o más dando preferencia al juego interior. De aquí, que empecé a ver la importancia de saber transmitir a los jugadores cómo y qué deben hacer cuando llega el balón al poste bajo -medio o incluso como jugar sin balón, ya que un 20-25% o más de un aproximadamente 50 - 55% del juego de ataque estático

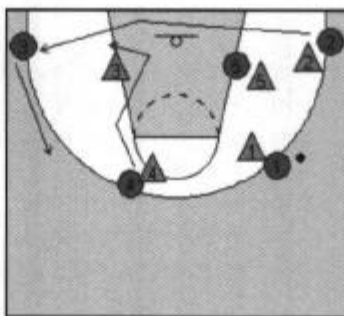
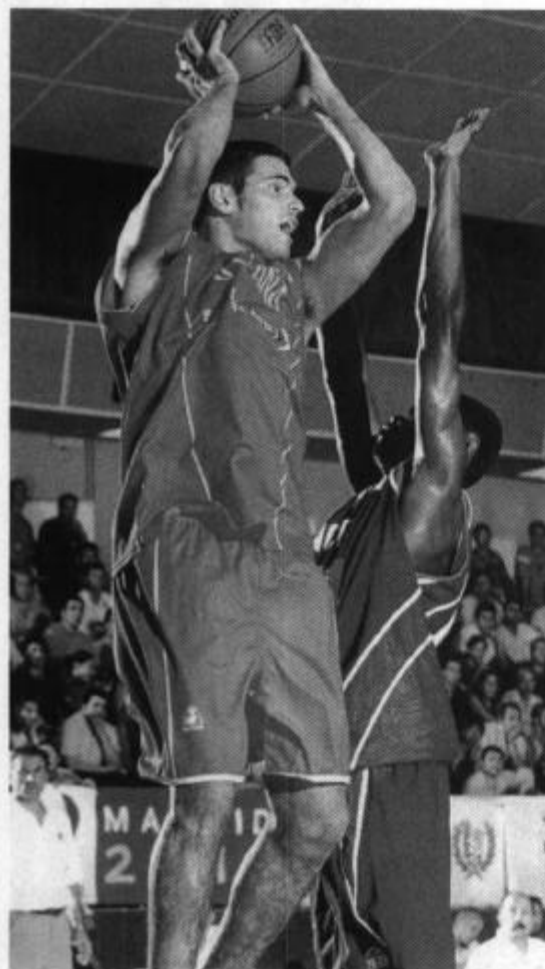


DIAGRAMA 1

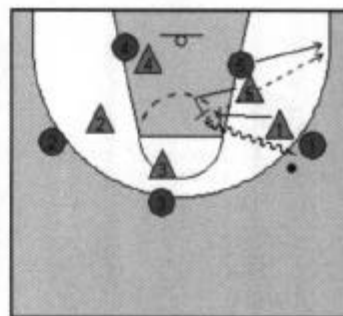


DIAGRAMA 2

→ pasa por esta parte del juego. Decir también que incluso, de un aproximadamente 15% de transición que juegan muchos equipos, la mayor parte acaba igual con un balón dentro o con la intención de pasarlo ahí. Aún más razón para enseñar a nuestros jugadores, pero para ello, debemos ser conscientes que antes que formar a un jugador, se debe formar a un entrenador.

Para empezar debemos dividir esta parte del juego ofensivo en dos partes:

1) Cuando nos defienden por delante y no podemos pasar la pelota al poste bajo - medio.

2) Cuando hemos podido pasar el balón al poste bajo.

En un juego de transición, o cuando ya hemos hecho el movimiento sin éxito y no hemos anotado, muchas veces nos encontramos que al intentar poner el balón dentro nuestro pívot está muy bien defendido por delante y no lo conseguimos. Entonces tenemos dos opciones: la primera consiste en -si hay tiempo y hemos jugado la transición- marcar un sistema y seguir nuestro ataque pasando a la tercera fase de los últimos 8-10", tal y como explicábamos anteriormente. Pero, si nos encontramos en la situación de poner el balón dentro estando en tercera fase del juego ofensivo, y no lo logra-

mos por la buena defensa del equipo contrario y en el mismo momento quedan solamente unos segundos para acabarse la posesión, debemos reaccionar rápido y jugar con inteligencia y efectividad. Aquí, como en todo el juego del ataque, la importancia la tienen los jugadores con y sin balón.

A continuación presentamos algunas situaciones que se pueden dar y demostramos cómo se puede solucionar este problema.

Cuando jugamos la transición en ataque o ya hemos acabado el movimiento sin éxito, y nos queda poco tiempo, vemos que nuestro hombre en el poste bajo - medio es bien defendido con anticipación por delante y no logramos pasar el balón, es la señal para descargar el lado fuerte, y cargar el lado débil. Como vemos en el *diagrama 1*, el jugador (2) corta, (3) ocupa el espacio de arriba, mientras (4) baja al poste bajo para abrir el campo. En esta situación de aclarado, se puede jugar 2c2, o una penetración del hombre con balón. De aquí la importancia de saber leer la defensa rival y saber jugar sin balón, sobre todo los hombres interiores, que normalmente no se destacan por estas cualidades.

Nosotros ahora no vamos a hablar del juego 2c2, sino

del juego ofensivo, con o sin balón desde el poste bajo. En el *diagrama 2* podemos observar que el jugador con balón debe penetrar una vez se ha hecho el aclarado, y la señal para la penetración en este caso será la defensa por delante en el poste bajo del equipo contrario. Si la penetración se produce por el centro, y sale a ayudar el jugador interior del mismo lado fuerte (X5) -se va a dar en pocos casos-, (5) buscaría rápidamente recibir en la parte de la esquina del lado fuerte.

La situación más habitual que se produce, es la penetración en este caso de (1) por el medio de la zona, y la ayuda del pívot del lado contrario, (X4), como se muestra en el *diagrama 3*. Aquí tenemos varias opciones: una es que acabe el base con un tiro de 3-4 metros o con una penetración hasta el final. Si no es posible, (5) se abre hacia la esquina del mismo lado fuerte y (4) busca la espalda de su defensor, quien ha ido a ayudar.

Para dificultar las rotaciones defensivas del equipo rival, los jugadores exteriores se deben mover para abrir el campo lo máximo posible. Los dos exteriores, (2) y (3), a la señal del bote del base, se van uno -(3)- hacia arriba y otro -(2)- a la esquina. El base, después del pase, también se

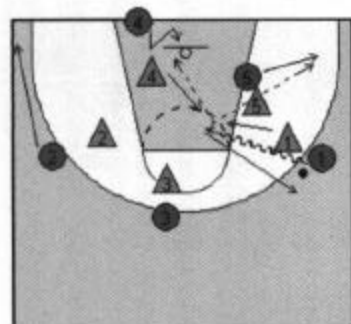


DIAGRAMA 3

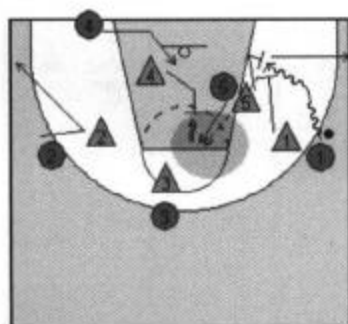


DIAGRAMA 4

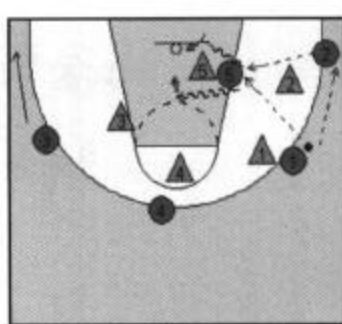


DIAGRAMA 5

mueve en el mismo sitio desde donde ha penetrado.

En el *diagrama 4*, podemos observar qué pasa cuando hay una penetración por la línea de fondo. Normalmente sale el mismo (5) del lado fuerte, ó, si él no llega, ayudaría (4). Si se produce este tipo de penetración, el pívot la debe saber leer para moverse rápidamente al poste medio-alto y poder recibir el balón. Si lo recibe, es una situación muy difícil de defender; tendría que salir (X4), mientras que (4), quien tiene que estar siempre por detrás de la defensa, busca su posición bajo la canasta donde la mayoría de las veces estará solo.

Los atacantes (2) y (3) ocupan los espacios libres -(3) no se mueve y (2) va a la esquina- para abrir el campo y dificultar o imposibilitar una posible ayuda de (X2) sobre (4). (5) puede definir aquí con un tiro, una penetración o un pase a (4) o (2) por ejemplo. El base se mueve después del pase al mismo sitio de donde ha venido su penetración.

Finalmente, ya estamos en la fase del juego donde conseguimos pasar el balón abajo. En este momento, como dijimos, se acaban todos los sistemas y estrictamente dependemos de la respuesta de la defensa para poder jugar una u otra cosa. En el *diagrama 5* podemos ver una de las pri-

meras situaciones y la más sencilla posiblemente para nuestros jugadores. Si jugamos con cuatro abiertos y sólo un interior en el poste bajo con balón, no pensamos y jugamos directamente 1c1. Si hay una penetración por el centro de nuestro pívot, el jugador más cerca de ayudar, o hacer un trap, será en este caso (X3), con lo cual el atacante (3) debe hundirse a la esquina para abrir el campo.

En el *diagrama 6*, podemos observar que también podemos esperar que nuestro interior reciba, para posteriormente bajar y jugar con dos postes abajo. En este caso, para dificultar posibles ayudas, (3), en el lado débil, se va hacia el lado fuerte.

Si jugamos con dos postes abajo -la situación más frecuente- el juego se desarrolla como en el *diagrama 7*. En la mayoría de los equipos, los defensores interiores niegan el centro, con lo cual, nuestro (5) deberá hacer el primer bote hacia la línea de fondo donde (X4) le hará un trap en la mayoría de los casos. Con la señal del primer bote de (5), nuestros cuatro jugadores restantes en ataque, se deben mover rápidamente. (4) ocupa el espacio libre del poste alto, (3) se va a la esquina y puede recibir para tirar o penetrar posteriormente, mientras que (1) y (2) más que nada hacen el

movimiento para arrastrar la defensa y no permitir las posibles ayudas.

Si se da el caso de que el pívot con balón, jugando con dos interiores abajo, penetra por el medio, *diagrama 8*, a los otros jugadores exteriores les movemos ocupando (1) el sitio de (3), y (3) yéndose a la esquina para dificultar las ayudas y facilitar el pase, quedándose (2) en la esquina. (4) aprovecha la ayuda de su defensor y no se queda esperando, sino que al producirse el primer bote de su compañero corta y se va detrás de los dos defensores - como mínimo debajo de la canasta y como máximo al mismo sitio de donde ha salido (5) con balón-. Este movimiento es muy difícil de defender.

Si jugamos con un pívot en el poste bajo con balón y el otro en el poste alto, suponiendo que la defensa nos niega el centro, *diagrama 9*, movemos a los jugadores igual que en los diagramas 5 y 7, es decir: (4) en el poste alto busca la espalda de su defensor y mejorar la línea de pase; (2) y (1) arrastran a sus defensores, mientras que (3) se hunde en la esquina para recibir y tirar o penetrar.

Supongamos que (3) ha recibido, *diagrama 10*. En la mayoría de los casos, este jugador va a tirar porque es muy difícil que llegue una

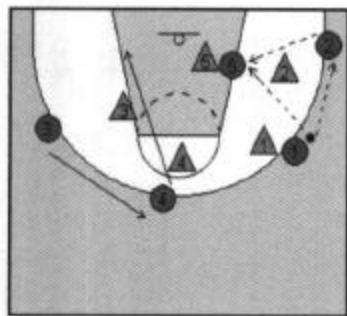


DIAGRAMA 5

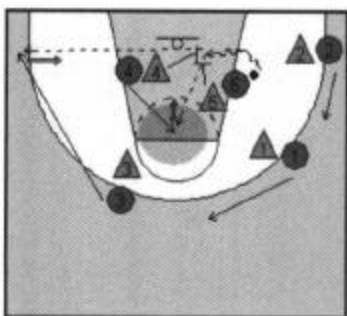


DIAGRAMA 7

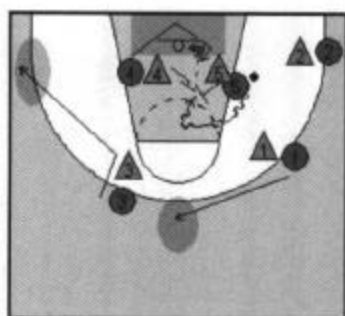


DIAGRAMA 8

ayuda a tiempo; podrá penetrar siempre, ya que el defensor -aunque llegue- vendrá en carrera después de una ayuda larga y será muy fácil superarle si no hace falta personal. En este ejemplo, hemos puesto que (3) penetra por el centro, y que en la ayuda sale el defensor (X1). (5), siguiendo los mismos principios de penetración y de juego sin balón de los hombres altos que ya hemos visto anteriormente, se va a la esquina, (1) abre el campo y se queda solo, (2) ocupa su espacio, y (4), primero lee la defensa, y después baja al poste bajo sustituyendo a (5). Estos dos hombres interiores se deben mover como si estuvieran en una cuerda, castigando la defensa. En estos casos, si movemos con criterio el balón, siempre habrá un hombre libre y dispuesto a tirar.

La misma situación anterior, *diagrama 11*, con (3) que ha recibido después de la penetración de (5) por el fondo. Ahora es (X4) quien va a ayudar para intentar parar el tiro o la penetración de (3). Los mismos movimientos de los hombres exteriores y de (4) -como en el gráfico anterior-. Vemos la dificultad de (X5), que en un instante deberá decidir si sigue a (5) o a (4). En todo caso, un hombre quedará siempre libre.

En el *diagrama 12* podemos ver la misma situación pero



ahora el que ayuda en el desajuste de la defensa sobre (3) es el mismo defensor (X3). Partiendo de la base de que es

muy difícil que llegue, lo haría en carrera y sería fácilmente superado, después de lo cual, haríamos con los otros

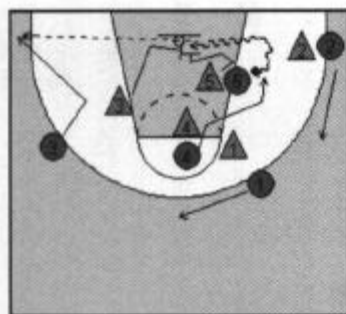


DIAGRAMA 9

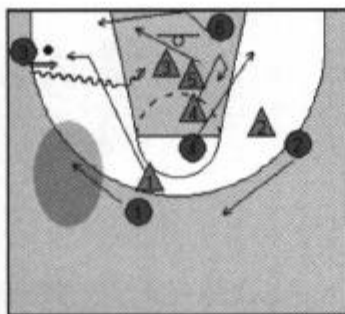


DIAGRAMA 10

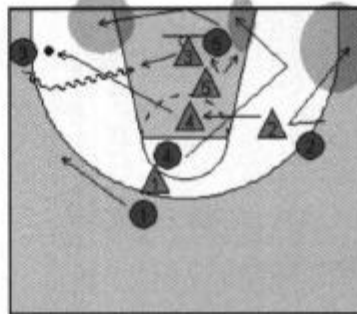


DIAGRAMA 11

cuatro jugadores los siguientes movimientos: (5) rápidamente corta de un lado del poste bajo al otro; (1) más o menos está bien colocado y lee a su defensor, mientras que (2) busca la esquina, y (4) esta vez no baja al poste bajo sino se queda en el poste alto. Ahora (X4) tendría la dificultad de decidir a quien defiende, ¿se queda con (4) o sigue a (5)?

En el *diagrama 13* repetimos la situación de un interior en el poste bajo con el otro en el poste alto. El poste bajo penetra por el fondo y tiene cuatro opciones claras de pasar, siempre y cuando sus compañeros hagan los movimientos correctos y se coloquen en el espacio libre. Si (X3) ayuda, se podrá castigar en la esquina fácilmente.

En el *diagrama 14* vemos una situación como la anterior, pero con una penetración de (5) por el centro. (4) buscará la espalda de su defensor igual que en los casos anteriores; (2) va a la esquina, (1)

ocupa el espacio libre, mientras que (3) debe leer la defensa: si su defensor ayuda en la penetración de (5), puede buscar la mejor línea de pase para recibir y castigar la defensa. En este caso puede ser la esquina o el centro.

Finalmente, enseñamos una situación que después de entrenarla mucho, podría dar muy buenos resultados. Es muy simple y puede provocar confusión en las filas del rival. Si (2) pasa el balón al poste bajo, *diagrama 15*, es este jugador quien busca a su compañero exterior más cercano y le hace un bloqueo indirecto. (1) se abre para el pase, y (2) continúa después del bloqueo hacia la canasta; si no hay pase, se abre arriba. En el *diagrama 16*, hacemos lo mismo pero ahora bloquea el pasador (1). Norma: Quien pasa bloquea

Son conceptos bastante claros y fáciles de explicar y enseñar a nuestros jugadores; por supuesto también son

efectivos y difíciles de defender, pero debemos ser conscientes de que sin un duro trabajo diario y muchas repeticiones no podremos esperar los resultados inmediatos.

Destacamos una y otra vez, la importancia de este juego para los hombres exteriores, ya que si se producen las ayudas o traps de la defensa, siempre se podrán beneficiar del juego dentro/fuera. Es un juego que está construido a base de conocimientos defensivos; un juego que permite anotar con facilidad castigando cualquier movimiento o decisión defensiva. Para ello necesitamos a parte de convencimiento y duro entrenamiento, jugadores que sepan pasar, penetrar, tirar y en definitiva leer el juego.

Debemos saber que el porcentaje de tiro exterior es más elevado tirando estático que en movimiento. Como hemos podido observar en estos movimientos, construimos situaciones de ataque para tirar desde las esquinas en estático y casi sin oposición, o penetrar después de superar el defensor que llega en carrera, dos conceptos muy importantes y efectivos de cara a un alto porcentaje en nuestro ataque.

Además, este juego por conceptos desde el poste bajo se puede utilizar también para atacar cualquier tipo de zona. □

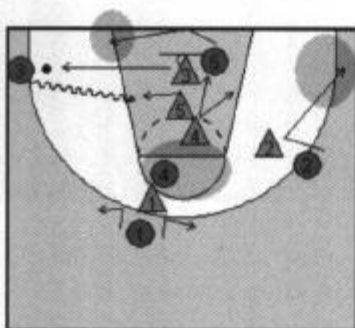


DIAGRAMA 12

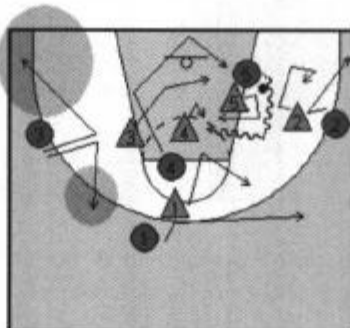


DIAGRAMA 14

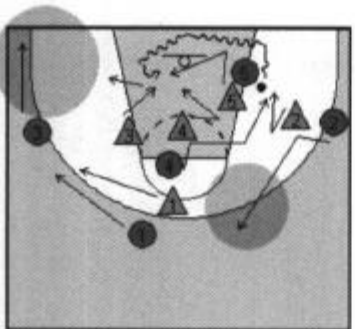


DIAGRAMA 13

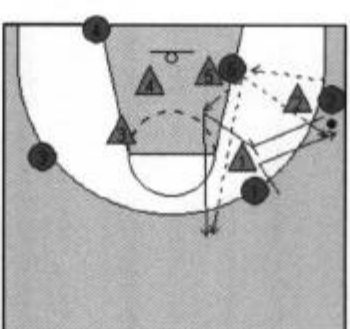


DIAGRAMA 15

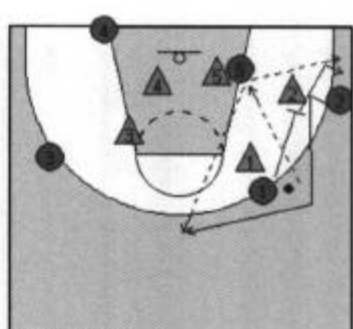
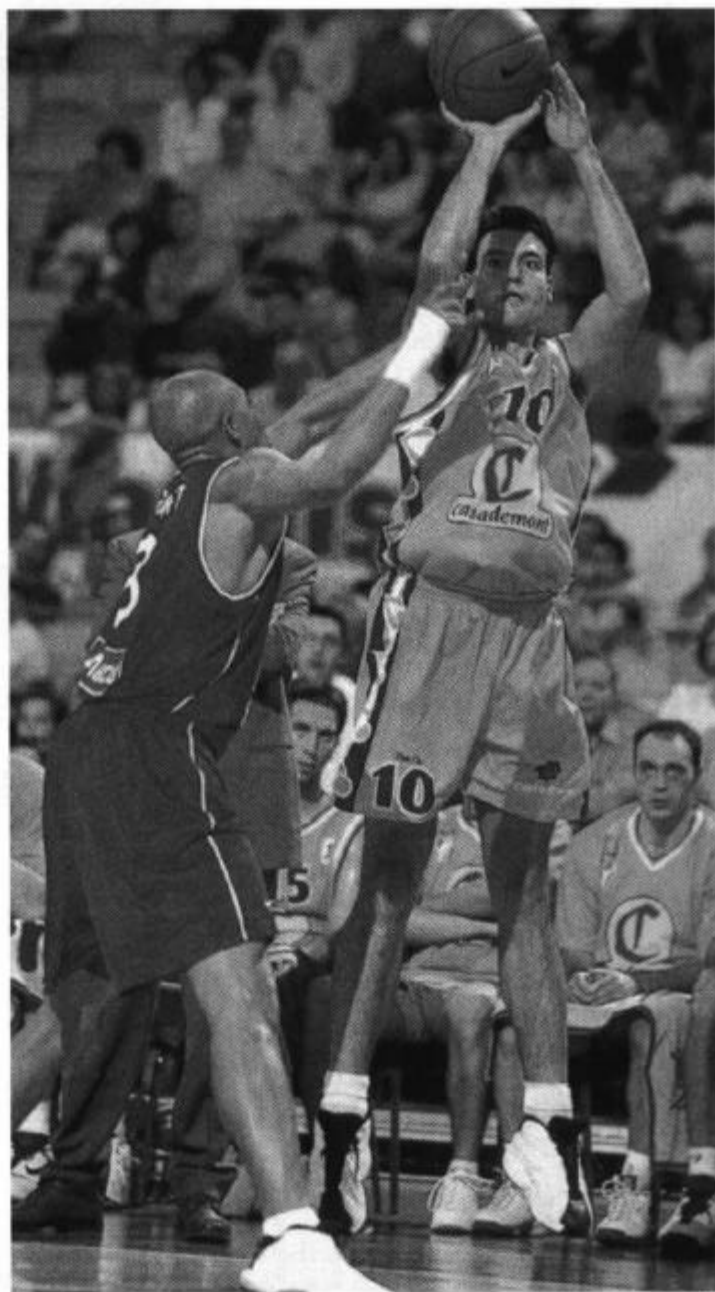


DIAGRAMA 16

Jugadas para tiros rápidos

Antes que nada hay que destacar que el reglamento que hay en el basket americano – sobre todo en la NBA, pero también en la NCAA – permite una más amplia gama de opciones a la hora de diseñar jugadas para momentos puntuales de un encuentro como son, por ejemplos, las situaciones de tiro rápido con apuros de tiempo.

Al respecto, los entrenadores americanos tenemos la facilidad de disponer de más control sobre los partidos y para orientar el estado de los jugadores tanto desde la vertiente técnica/táctica como la psicológica. Este factor es muy importante porque necesitamos que nuestros jugadores, en un estado de alta tensión especialmente cuando los partidos son igualados y una jugada puede decidir el resultado, sepan mantener un alto grado de concentración y sean capaces de desarrollar las estrategias pertinentes en muy poco espacio de tiempo. Tampoco debemos olvidar que para tener un mínimo de posibilidades de éxito en este tipo de situaciones necesitamos entrenarlas con constancia, porque difícilmente algo nos saldrá si simplemente lo improvisamos.



P.J. Carlesimo

Assistant Coach de San Antonio Spurs. Entrenador de formación universitaria -1 temporada en New Hampshire, 6 en Wagner y 12 en Seton Hall, donde llevó a esta universidad a la fase final de la NCAA y en una ocasión (89) a la Final Four. Entrenador del año de la NCAA en 1989. En 1994 fue nombrado entrenador jefe de Portland Trail Blazers, en la NBA, cargo que mantuvo durante tres temporadas. En 1997 pasó a dirigir a Golden State Warriors. En 1999 se convirtió en comentarista televisivo hasta que se incorporó al staff técnico de los Spurs en el 2002. Segundo entrenador del Dream Team en la Olimpiada de Barcelona, ganó también el oro con USA en los Juegos Mundiales Universitarios del 91.

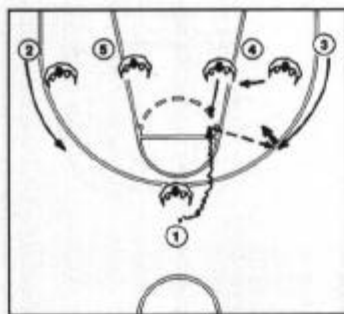


DIAGRAMA 1

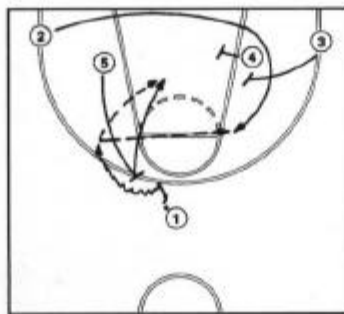


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

La primera, y la más sencilla de las opciones, es la que utilizamos prácticamente todos los equipos cuando disponemos de un jugador muy bueno en el 1c1. Abrimos el campo, *diagrama 1*, para que (1) ataque con mucho espacio. La primera opción es su tiro o penetración, pero si sale un defensor a ayudar, casi siempre se busca doblar el balón por el lado de donde se hace la rotación defensiva. En nuestro ejemplo, si (X4) sale a cerrar la penetración y (X3) cierra sobre el pívot (4), será (3) quien se abre para recibir y tirar.

Una variante es iniciar el movimiento con la misma alineación anterior y, en función del tiempo disponible, (1) llama el bloqueo del pívot (5) y ataca en pick and roll. En este momento (2) corta por la línea de fondo y aprovecha el doble bloqueo de (4) y (3) para salir a recibir. Este juego lo hace muy bien Hamilton, el escolta de Detroit, que casi siempre rodea el bloqueo de sus compañeros para recibir con ventaja y anotar. Las restantes opciones del juego son la penetración de (1) para anotar o doblar hacia (5), que puede continuar interior o abrirse, en el caso de que sea un buen tirador exterior.

Hay casos en los que tenemos la necesidad de una canasta de tres puntos y disponemos de varios jugadores

en nuestro equipo para ejecutar con eficacia esta opción. Supongamos que (5), (4) y (2) sean nuestros tiradores. Iniciamos el movimiento, *diagrama 3*, poniendo cuatro jugadores en caja en los límites del área y el base (1) en la posición central.

(3) bloquea a (5), que sube para bloquear a (1). (3) sigue su movimiento por la línea de fondo y bloquea a (2), que corta hasta la esquina contraria para buscar la primera opción de tiro. Si no lo conseguimos, (4) realiza un bloqueo ciego a (5), *diagrama 4*, que cambia de lado. (1) puede darla a (4) o a (5) para el tiro. (3) y (1) irán al rebote largo, teniendo presente que los defensores tienen tendencia a cerrarse bajo el aro para rebotar y esto puede favorecer atrapar el rechace largo y ganar una segunda opción de tiro.

Este juego lo he visto realizar en una situación en la que quedaban 7" al final, *diagrama 5*, y se necesitaba un triple. Con balón en (1), (3) y (2), saliendo desde las esquinas, bloquean ciego a (4) y (5) y enseguida se encaran para recibir y tirar. Para nuestro conocimiento, (2) es Iverson, que casi siempre consigue tirar en estas situaciones porque es muy rápido saliendo de los bloqueos, o capaz en un corto espacio de ganar una

gran ventaja, con sus movimientos de pies, para un tiro en movimiento.

La siguiente es un tipo de jugada que he visto realizar bastante también en el basket FIBA y se realiza si dispones de un (4) con buen tiro exterior, *diagrama 6*. (3) despeja y se va a jugar sobre unos bloqueos en secuencia al lado contrario, mientras (1) juega pick and roll con (4) que, tras bloquear, se abre. Si la defensa cierra la penetración de (1), dobla el balón a (4) que tira o pasa a (3), si el defensor de éste viene a la ayuda.

En Dallas, al disponer de un jugador excepcional como Nowitzki -(4)- o un gran tirador como Finley -(2)-, son especialistas en jugadas estratégicas en situaciones apuradas de tiempo. En el *diagrama 7*, el base (1) se desplaza desde la parte central hacia un lateral; (2) recibe un bloqueo horizontal de (3) y otro vertical de (5) para tirar en la parte frontal. Si (2) no puede tirar, rápidamente (4) bloquea en el poste bajo a (3), que se va al lado contrario, y se abre a la esquina para recibir y tirar, *diagrama 8*.

En Portland, utilizaron este movimiento con 5" de juego, *diagrama 9*. (4) saca de banda; (2) bloquea a (1), que se abre para recibir, y a continuación corta al lado contrario sobre el bloqueo de (5). (3)



DIAGRAMA 4

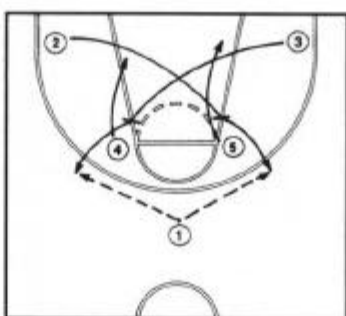


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

➡ baja a bloquear a (5) y se va al lado contrario. El base puede dar el balón a (2) o meterlo a (3) en la esquina contraria si toda la defensa se ha cerrado.

Jugada de fondo con distintas variantes para pocos segundos de juego. En el *diagrama 10*, doble bloqueo de (4) y (2) para (5). Éste corta hacia un lateral para recibir y tirar. (4), tras bloquear arriba, vuelve abajo, mientras (2) se abre frontalmente creando así dos alternativas más de finalización.

En el *diagrama 11*, (4) y (5) bloquean para el corte lateral y el tiro de (1). En el *diagrama 12*, otra variante para el tiro de (2), que corta sobre los bloqueos en secuencia de (4) y (5).

Finalmente me gustaría añadir que hay que tener en cuenta que en todas estas situaciones normalmente la defensa no quiere hacer falta, y esto hay que considerarlo como una ventaja adicional para el atacante. □



DIAGRAMA 7

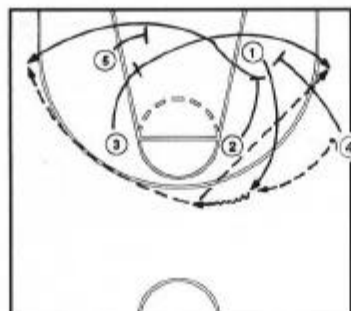


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11



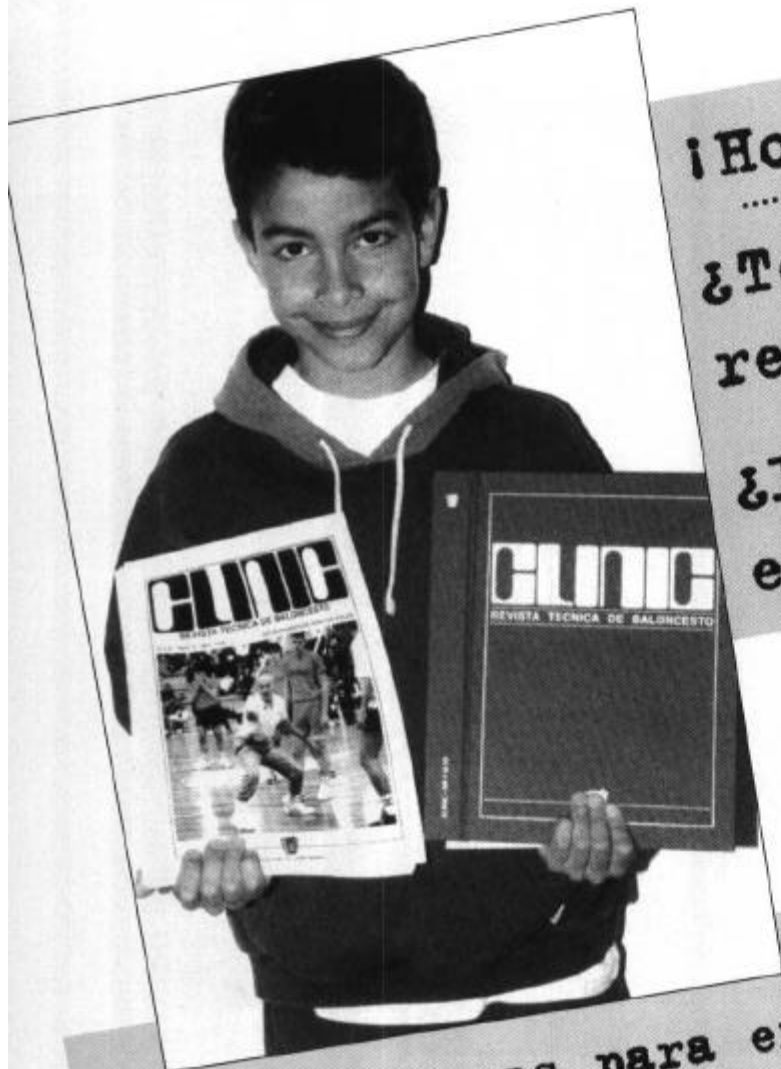
DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



¡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





Jordi Puigdellívol

Licenciado en medicina y cirugía general. Especialista en cirugía ortopédica y traumatología. Médico responsable del Primer Equipo y de la sección de baloncesto del F.C. Barcelona. Médico responsable de los equipos inferiores de la Unió Manresana-C.B. Ricoh Manresa.

Las lesiones musculares

Las lesiones musculares tienen una incidencia entre un 10 % y un 30% de todas las lesiones deportivas. El entrenamiento adecuado nos proporcionará:

- ✓ un aumento de la fuerza, estabilidad y resistencia
- ✓ un aumento de la capacidad rápida de contracción muscular.

Existen unos factores previos a considerar a la hora de evaluar este tipo de lesiones:

- Inadecuado (sobrecargas) entrenamiento o calentamiento
- Lesiones previas con una rehabilitación inadecuada

- Cicatrices musculares inadecuadas
- Déficit de flexibilidad muscular
- Prolongado tiempo al frío (mal uso de la ropa deportiva)
- Calzado inadecuado
- Infecciones locales (cutáneas, bucales, respiratorias..)
- Inadecuada rehidratación durante el esfuerzo y post-esfuerzo
- Readaptación del gesto deportivo inadecuado y acelerado, favorece las recaídas
- Alcohol, tabaco, drogas,...

Podemos clasificar las

lesiones en dos grandes apartados en función de:

▼ 1) Si consideramos el mecanismo de producción:

Contusiones

Musculares: Fuerza externa con impacto músculo-hueso.

La región más frecuentemente afectada suele ser el vientre muscular, provocando una lesión fibrilar y vascular más profunda que las roturas clásicas. Puede afectar a cualquier grupo muscular, objetivándose en las pruebas exploratorias la existencia de un hematoma muscular intermuscular (entre los diferentes grupos musculares), intramuscular (dentro del grupo muscular afectado) o combinado.

♦ Hematoma intermuscular: existe afectación de la fas-

cia (membrana que recubre el músculo y lo contiene), con signos cutáneos precoces y la resolución del mismo suele ser rápida.

♦ Hematoma intramuscular: la fascia suele estar íntegra, lo que conlleva un

aumento de la presión intracompartimental, y ello puede ser causa de patología asociada a la lesión inicial como el denominado Síndrome

Compartimental Agudo (el sangrado es tan masivo que se acumula aumentando la presión dentro del grupo muscular hasta provocar un dolor extenuante, con déficit neurológico y vascular, que obliga a descomprimir la zona quirúrgicamente). Otra patología predisponente (pero no exclusiva de este tipo de lesión muscular) es la calcificación del hematoma o Miositis osificante, cuyo mecanismo de producción es desconocido hasta la actualidad (no todos los hematomas calcifican), con secuelas muy severas y de larga duración.

2) Si consideramos la lesión macroscópica o microscópica (la lesión real producida en el músculo)

Roturas Musculares: pueden producirse por sobre estiramiento (elongación) o sobrecarga, o bien, por contracción brusca (concéntrica/excéntrica). Suelen ser más superficiales; en general los músculos afectados suelen tener anclaje en diferentes articulaciones (músculos poliarticulares), donde la zona de rotura se produce en la llamada unión músculo tendinosa (el músculo para unirse al hueso se transforma en tendón, el cual se insertara



en el hueso). Existen muchas clasificaciones, pero la más utilizada y simple considera:

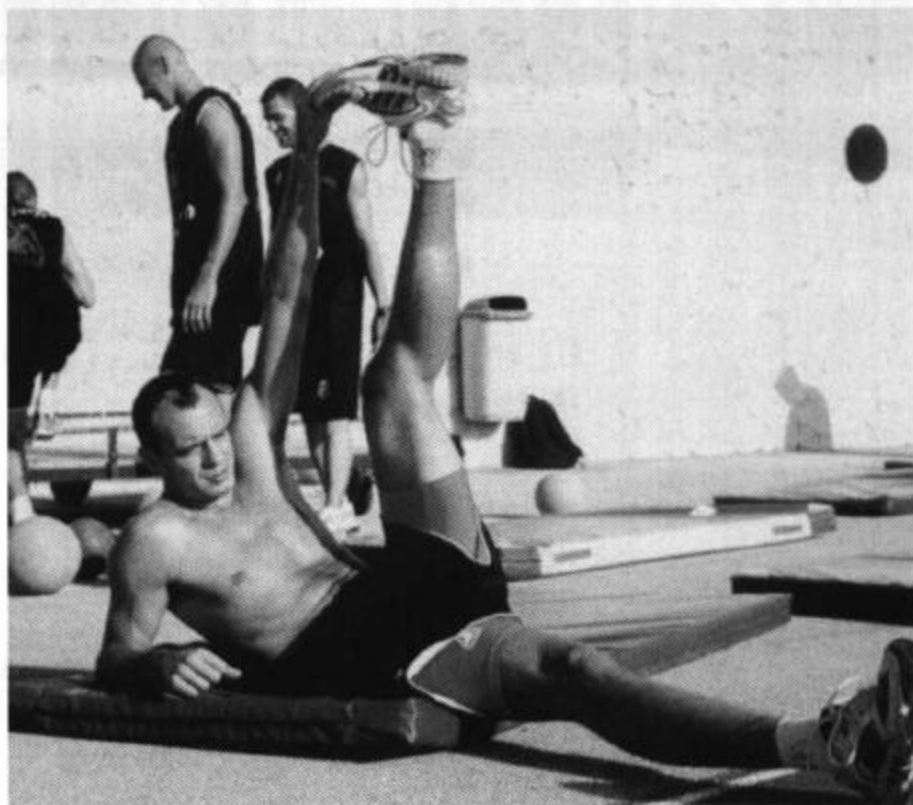
- Tipo I o leve (elongación muscular)
- Tipo II o moderada (rotura parcial)
- Tipo III o severa (rotura completa)

Para el diagnóstico se debe valorar el mecanismo de producción, los síntomas y signos (es lo que denominamos como " la clínica " del paciente): hematomas, deformidades, dolor, signos inflamatorios, falta de continuidad en el músculo a la palpación, dificultad en la movilidad de las articulaciones próximas a la zona lesionada....

Pruebas complementarias: es básico entender que el tiempo, y en este tipo de lesión es fundamental, juega a nuestro favor. En ocasiones la celeridad en la realización de las pruebas exploratorias es perjudicial, porque al ser una lesión sangrante, el pronóstico más preciso de recuperación no lo precisaremos como mínimo hasta el 3º o 5º día. Por ello, el mecanismo de producción, " la clínica " del paciente, la experiencia del médico y la primera imagen obtenida en las pruebas exploratorias, podrán dar un pronóstico de gravedad; pero el pronóstico definitivo objetivamente no lo obtendremos hasta haber transcurrido unos días.

• Resonancia Magnética Nuclear (RNM o MRI): detectará rápidamente el sangrado muscular, y determinará la región anatómica precisa afectada.

• Ecografía: Entre los 5 - 7 días de la lesión tiene un valor definitivo para el pronóstico. Es dinámica (permite valorar la lesión con contrac-



ción voluntaria del músculo por parte del paciente). Es la prueba de elección como seguimiento semanal de reparación - curación del músculo afectado.

El protocolo de tratamiento contempla, en las primeras 24 a 72 horas de la lesión, aplicar el protocolo RICE (R= rest; I = ice; C= compresión; E = elevation) para disminuir el sangrado.

A partir del 3º al 5º día podemos iniciar:

- ✓ Movilizaciones pasivas (bicicleta, piscina, andar con reeducación de la marcha, ...)
- ✓ Calor local, masaje suave de drenaje
- ✓ Estiramientos suaves al límite del dolor
- ✓ Electroterapia (Ultrasonido, corrientes de drenaje, ...)

El inicio de la carrera continua, isométricos, readaptación progresiva al medio, dependerá de la gravedad de la lesión. En la

última fase de recuperación deben realizarse ejercicios isotónicos bajo control del fisioterapeuta y el preparador físico, junto con la realización de un test isocinético para tener unos datos objetivos de la potencia real del músculo afecto, en comparación con el resto de grupos musculares sanos.

Las lesiones musculares, son lesiones que precisan un mimo especial durante su periodo de curación biológica (natural). Todo el tratamiento va encaminado a la producción de una cicatriz muscular que sea elástica, bien orientada en el espacio, y que transmita la contracción muscular de la misma manera que lo haría un músculo sano. La peor complicación es la recaída, con un periodo de recuperación en general duradero y que en ocasiones puede precisar de cirugía reparadora. □

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

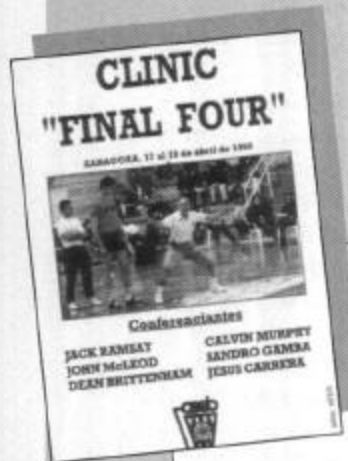


CLINIC
"COSTA BRAVA"

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 GAMBRA
JESUS CARRERA

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC
"CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 6 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.

EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

EN SITUACIONES REALES DE JUEGO



Por JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
JAVIER IMBRODA
y HUBIE BROWN

Precio: 6 € + gastos de envío

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por ALESSANDRO DEL FRED



Presentado por
SAN PASCUAL

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 9 € + gastos de envío

CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Pontevedra, 7 al 10 de Julio de 1993



Conferenciantes

CHUCK DALY

PEPE LASO AITO GARCIA RENESES
ALBERTO BUCCI CLIFFORD LUYK



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

CHUCK DALY

PEPE LASO AITO GARCIA RENESES
ALBERTO BUCCI CLIFFORD LUYK

Precio: 9 € + gastos de envío

CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Sancti Spiritus de Tenerife, 8 al 12 de Julio de 1993



Conferenciantes

PAT RILEY

ETTORE MESSINA ANTONIO DIAZ MIGUEL
LOLO SAINZ AITO GARCIA RENESES



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciantes

PAT RILEY

ETTORE MESSINA ANTONIO DIAZ MIGUEL
LOLO SAINZ AITO GARCIA RENESES

Precio: 9 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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



Juan Carlos Mitjana

Entrenador Superior. Árbitro ACB-FIBA-Euroleague. Ha dirigido más de 600 partidos en ACB y más de 300 internacionales. Dirigió la final femenina de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92, la final de la Recopa en el 98 y la Final Four de la Euroleague en el 2004, entre sus actuaciones más destacadas, además de participar en 12 ediciones de la Copa del Rey - pitando en dos finales - y en 10 ediciones de la playoffs de la ACB.

Como mejorar el producto

Cada día se habla más de nuestro baloncesto, sobre todo en las máximas categorías, como un producto. Sin duda hay múltiples campos a mejorar, que los respectivos especialistas deben estudiar y evaluar.

Personalmente, me centraré en la confusión que provoca actualmente la convivencia de reglas NBA, FIBA, ACB, EUROLEAGUE en árbitros, entrenadores, jugadores y lo peor, en los consumidores finales del "producto Baloncesto", los espectadores.

Antes solo había dos tipos de reglamentos: el de la NBA, que evolucionaba constantemente, y el de la FIBA, que lo hacía más lentamente y no siempre en la dirección deseada por los diferentes agentes de nuestro deporte. La ACB y la ULEB han optado por una serie que cambios más ágiles, en una clara intención de buscar un juego más espectacular. De modo que actualmente es posible que, en una misma semana, el aficionado pueda observar tres partidos con tres reglas

Actualmente es posible que, en una misma semana, el aficionado pueda observar tres partidos con tres reglas diferentes, provocándose así cierta confusión.

diferentes, provocándose así cierta confusión.

¿En este partido se aplica el semicírculo o no? ¿Se puede pedir tiempo tras tiros libres? ¿Desde donde se saca en los últimos minutos? Y después nos quejamos que la gente pierda el apego por algo que no entiende. Todo lo anterior nos debe llevar a una



reflexión profunda. ¿Lo estamos haciendo bien? Sin entrar a valorar el hecho de la evolución de las reglas. Se ha acusado desde diferentes foros al estamento arbitral como único responsable del cambio incorrecto de las reglas o de los criterios arbitrales aplicados, que supuestamente van contra el juego. En otros casos la estructura arbitral, unilateralmente,

decidía tomar la decisión de aplicar un determinado estilo de arbitraje, castigando más o menos determinada acción.

Estas son algunas de mis propuestas sobre la posible evolución de las reglas de juego y de los criterios arbitrales. No pretendo dictar desde este artículo qué reglas son buenas y cuáles no. Esta afirmación habría que hacerla

➡ después de estudiar la aplicación y aceptación de los supuestos proyectos .

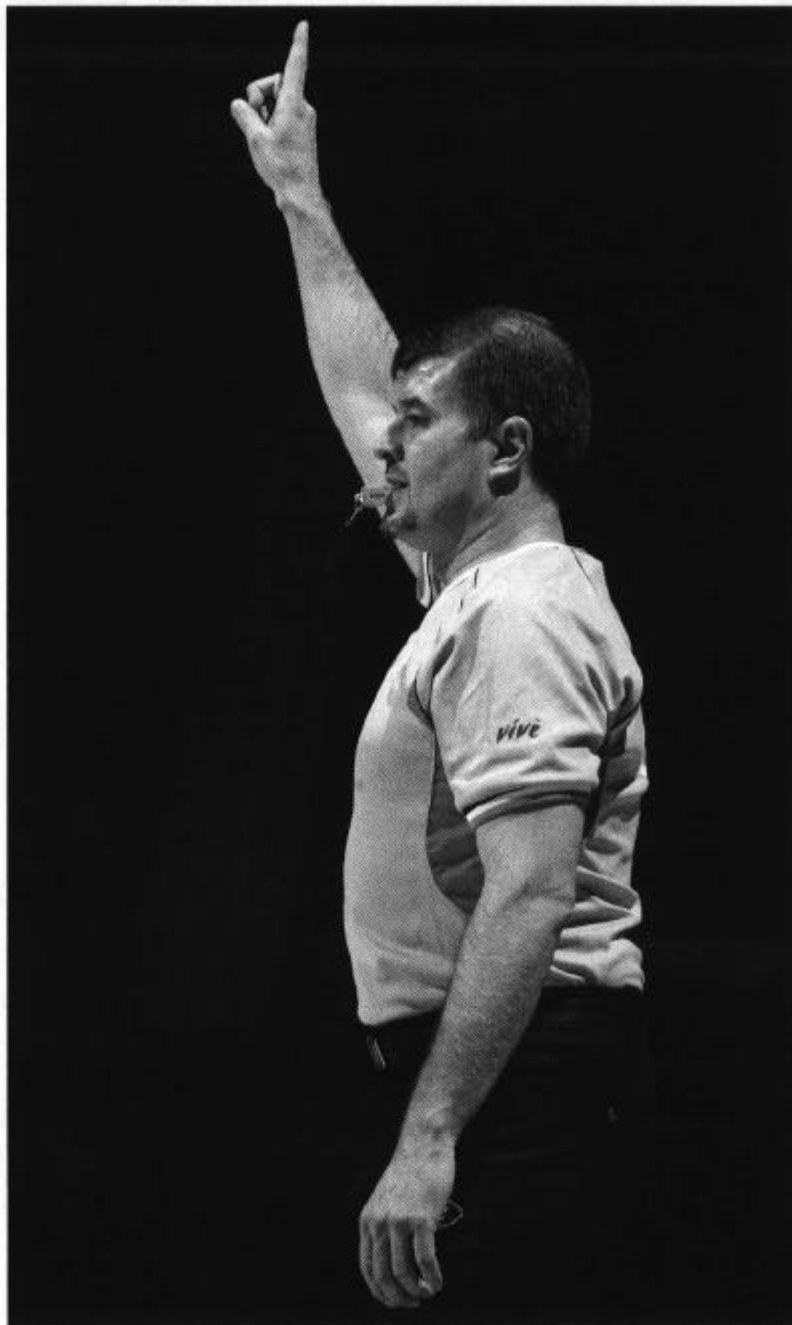
1) Se deberían unificar los reglamentos en uno solo. Desde Europa tenemos que acercarnos a la NBA, como ellos hacerlo hacia nosotros, cambiando reglas, interpretaciones y estructuras del código escrito. Aquí hemos dividido el tiempo de juego en cuatro periodos de 10'. La NBA podría, por ejemplo, modificar el dibujo de sus zonas, y hacerlas de forma trapezoidal.

2) Se debería crear un comisión deportiva permanente (Club, entrenadores, especialistas en marketing, jugadores, prensa y árbitros) para proponer cambios, con reuniones periódicas para evaluar y analizar los realizados y su impacto. También se debería dejar un tiempo antes de eliminar o modificar una regla.

3) Todos los posibles cambios se deberían probar en torneos para evaluar su aplicación e interpretaciones, analizando todos los datos objetivos y estadísticos si los hubiera.

4) Confeccionar un texto de las posibles reglas, elaborado por un especialista, para su aprobación por parte del órgano pertinente. Recordar que el texto debe cumplir las normas enumeradas en la revista *Clinic* n.º 22:

- ✓ Las reglas deben garantizar el juego limpio
- ✓ Buscar un equilibrio entre el ataque y la defensa
- ✓ Las definiciones deben ser claras y no dar margen a las interpretaciones.
- ✓ El texto cuanto más breve y conciso mejor.
- ✓ Contener las mínimas excepciones.



- ✓ Garantizar la seguridad de los participantes.
- ✓ Ser práctico y realista.
- ✓ Permitir la continuidad en el juego.
- ✓ Evitar dar ventaja al infractor.

Hace pocos años se realizó un cambio de reglas. Dado que algunas de las situaciones eran complicadas, al cabo de unos meses se tuvo que confeccionar varios

En estos momentos si uno tiene la sana intención de comparar los diferentes textos, se encuentra con estructuras de reglamentos totalmente diferentes, en unos casos con falta de texto oficial, en otros solo con circulares que anulan o cambios de artículos de otro reglamento.

dossiers con interpretaciones y casos prácticos llegando en algunos casos a jugadas de ciencia ficción .



5) Publicar el proyecto de cambio en los medios para poder observar la reacción y aceptación de los mismos.

6) Después de un período decidir los cambios finales y preparar su difusión.

Incluso en estos momentos si uno tiene la sana intención de comparar los diferentes textos, se encuentra con estructuras de reglamentos totalmente diferentes, en unos casos con falta de texto

Todo cambio de reglas implica un periodo de adaptación, un segundo periodo de desarrollo y un tercero de análisis y posibles modificaciones.

oficial, en otros solo con circulares que anulan o cambios de artículos de otro reglamento .

Hablando como hablamos de las mejores ligas del mundo, sería necesario un esfuerzo para presentar un proyecto conjunto que permita seguir a todos los estamentos por el mismo camino y al aficionado no perderse.

Si todas las partes participan en la elaboración de una parte del producto, las críticas se reducirán, permitiendo que los mensajes que reciben los aficionados sean positivos. De esta forma, afirmaciones como "No sé quien ha decidido esta regla, pareceré que no conozca el juego..."; "El criterio arbitral castiga al equipo más técnico", "Los árbitros deben castigar este tipo de acciones ...", se podrían evitar.

Como en todo cambio, se necesitará un período de adaptación y de asimilación por parte de jugadores, entrenadores, árbitros y aficionados. Pasado un tiempo podremos sacar conclusiones y variar alguna interpretación

para conseguir lo mejor para nuestro deporte.

Queda todavía mucho camino para conseguir un producto más atractivo. Debemos ponernos todos a trabajar en una misma línea con el fin único de mejorar nuestro juego.

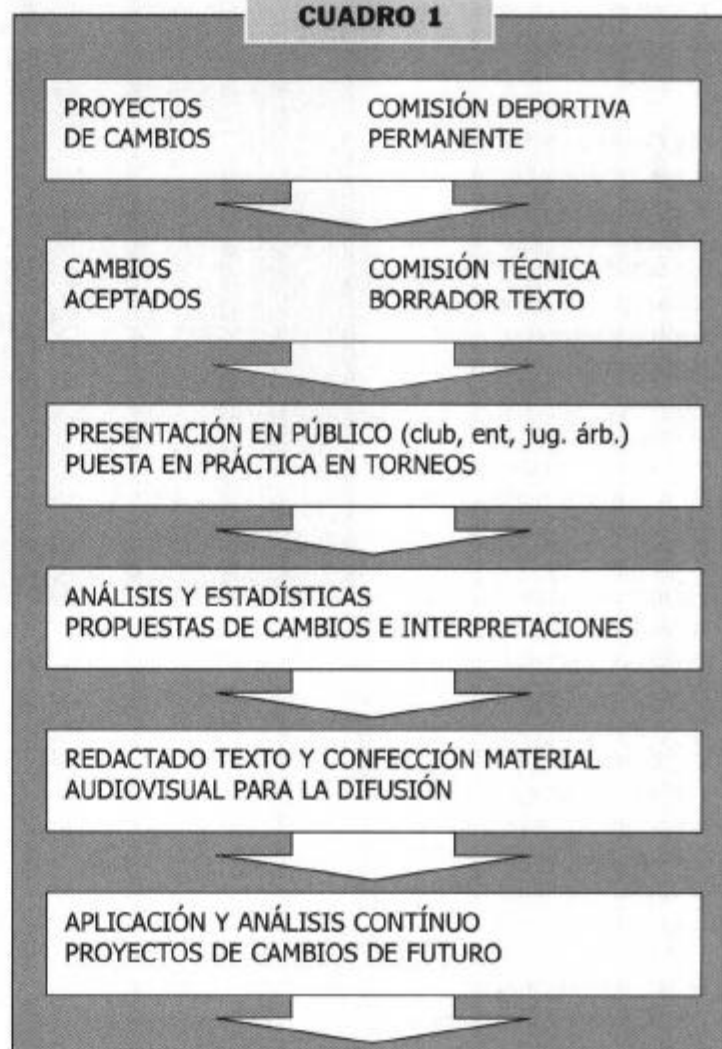
Cuando hablamos de cambios, hay que diferenciar entre los que afectan a las instalaciones (terreno de juego, líneas, etc.), los administrativos y técnicos. Los primeros son más difíciles de realizar porque afectan a muchos niveles del baloncesto. Los otros son más factibles. Por ejemplo, que las mujeres jueguen con un balón más

pequeño es una solución que no afecta a las instalaciones pero que mejora sin duda el rendimiento del "producto" en esa categoría.

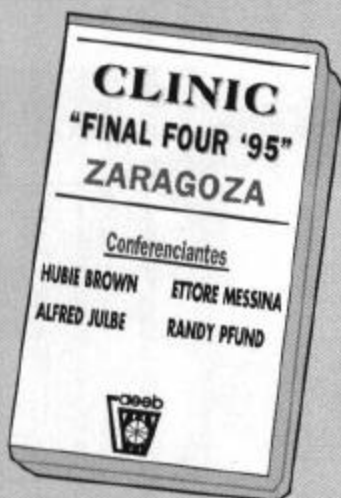
Todo cambio de reglas implica un período de **adaptación**, un segundo período de **desarrollo** y un tercero de **análisis** y posibles modificaciones. Esta es una propuesta de protocolo de actuación: *cuadro 1*.

En resumen : cuando analizamos y valoramos las reglas de juego , llegamos a la conclusión de que hay que adaptarse al nivel técnico de los jugadores y a las exigencias del público. "El cliente siempre tiene razón". □

CUADRO 1



COLECCION DE VIDEOS AEEB



TEMAS

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

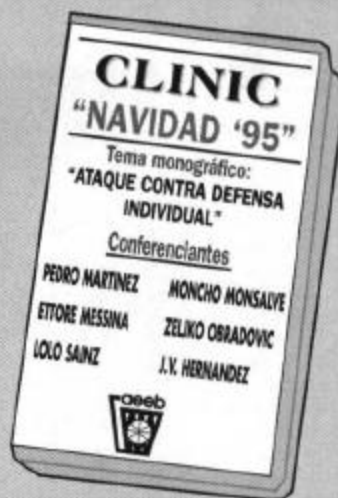
Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

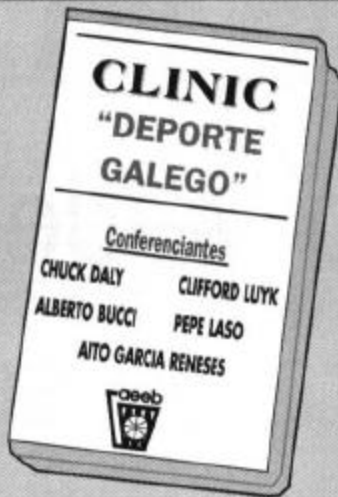
Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

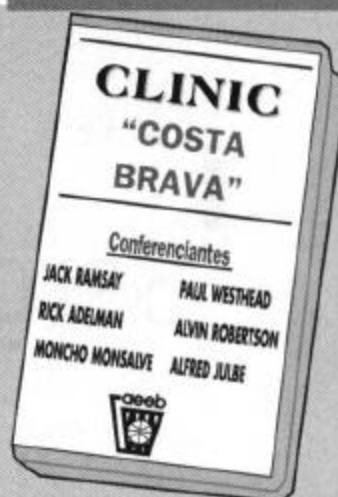
Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío

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



José Luis Mateo

Director de Recursos y Comunicación del CB Granada. Licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid. Entrenador Superior de Baloncesto. Redactor de la revista Gigantes desde 1994 a 2005. Colaboraciones en numerosos medios y participación en diferentes obras editoriales.

Es el único entrenador que acumula cuatro ascensos a la ACB... ! y con equipos diferentes !



Sergio Valdeolmillos, profeta en su tierra

Cuatro ascensos a la ACB, tres como primer entrenador (CB Huelva, Ourense y CB Granada) y uno como ayudante de Edu Torres en el Andorra BC, avalan la cada vez más extensa trayectoria de un entrenador de baloncesto y licenciado en Educación Física

capaz de aparcarse momentáneamente sus grandes pasiones –lectura, música...– con tal de triunfar en el equipo de su ciudad. ¡Tela! Y de momento, en dos temporadas completas, los resultados se pueden resumir en dos palabras: ascenso y permanencia.

► Ahí lo tienen. Este hombre lleva ya quince temporadas consecutivas en conjuntos seniors profesionales. De baloncesto, que conste, porque algún compañero de colegio que lleve sin verle desde entonces quizá esté buscándolo en la primera plantilla del Real Betis Balompié. Pero no. Aunque tuvo un ofrecimiento de los verdiblanos durante su etapa escolar para marcharse becado a Sevilla, Sergio Valdeolmillos prefirió completar el bachillerato en Granada, donde el gusanillo de la canasta terminaría picándole con tal fuerza que este veloz lateral izquierdo se convirtió pronto en entrenador... de baloncesto.

—Felicidades. Acaba de terminar su primera temporada completa en ACB y se le aprecia con el ánimo de acumular unas cuantas más. ¿Qué, muchas diferencias respecto a sus anteriores etapas en la elite (Huelva 1997/98 y Ourense 2000/01)?

—Sí, claro. Anteriormente, ascendí con equipos que no contaban con una gran infraestructura: en el caso de Huelva, ni el club ni la ciudad estaban preparados para la ACB, hasta el punto de que tuvimos que jugar en Sevilla como locales una buena parte de la temporada; por otro lado, en Ourense, aunque ya se conocía la categoría, el presupuesto era demasiado escaso para una liga tan competitiva. En cambio, ahora en Granada existe una estructura como club importante y un respaldo social considerable.

—¿Cambia mucho para un técnico entrenar en la ACB respecto a hacerlo en la LEB?

—Sí, sí que cambia. En la LEB se producen una gran variedad de situaciones tácticas porque éstas son posibles; en cambio,



en la ACB no puedes arriesgar tanto con determinadas cosas al haber más calidad en los jugadores, si bien en esta liga se nota mucho más la filosofía de juego personal de cada entrenador y existe una mayor complejidad global.

—Estamos ante el único entrenador de la ACB que se encarga también de la preparación física de su equipo. ¿No cree que eso puede desgastarlo más de la cuenta?

—No. Lo primero, es una cosa que me gusta; y lo segundo, que la preparación física que hago yo es muy determinada. De todas formas, no me importaría que la llevase alguien siempre y cuando encontrara a aquella persona cualificada que fuera capaz de proponer una preparación física aplicada al baloncesto y no la genérica que se suele realizar y con la que, en mi opinión, se pierde un tiempo precioso. Como bien se dijo hace poco en Madrid, en el IV Curso Internacional de Preparación Física en Baloncesto de Formación y Alto Nivel, la preparación física no puede ir

aislada de la parte técnica o táctica dentro de una planificación. Hay cosas que se pueden mezclar, consiguiendo con ello un ahorro de tiempo y una calidad de entrenamiento importantes.

—Uno de sus actuales ayudantes es José Antonio Ureña, curiosamente, del que usted fue asistente -también aquí, en Granada- en la temporada 1992/93. Estará de acuerdo conmigo en que esta situación no resulta demasiado habitual en los tiempos que corren. Dígame, ¿ha cambiado mucho la relación profesional entre ambos?

"EN LA LEB SE PRODUCEN UNA GRAN VARIEDAD DE SITUACIONES TÁCTICAS PORQUE ÉSTAS SON POSIBLES; EN CAMBIO, EN LA ACB NO PUEDES ARRIESGAR TANTO AL TENER MÁS CALIDAD LOS JUGADORES"

—No, nada. A mí siempre me ha gustado que la gente que me rodea tenga un nivel alto de conocimientos. Es más, si sabe más que yo, mejor, porque eso



me va a ayudar en mi trabajo. En este caso, mis dos ayudantes (el citado y Eugenio Llera) son dos compañeros de carrera, licenciados en Educación Física, que han tenido multitud de experiencias en el baloncesto. La vida son etapas. En Estados Unidos vemos 'head coaches' prestigiosos que de repente se convierten en ayudantes, sin

"INTENTO MARCAR UN NIVEL DE EXIGENCIA ALTO EN EL DÍA A DÍA E IR SUBIÉNDOLO CONSTANTEMENTE. TAMBIÉN ME CONSIDERO BASTANTE INTRANSIGENTE. OBIAMENTE, ESTO ES UNA VIRTUD Y A VECES PUEDE SER UN DEFECTO"

que se les caigan los anillos por ello. Eso aquí está muy mal visto, pero qué quiere que le diga, a mí me da igual. Yo lo que quiero son profesionales cualificados que sepan trabajar en equipo para lograr cumplir con los objetivos marcados. El resto ni nos lo hemos planteado.

—Ya que ha hablado del basket americano, allí existe y se le da mucha importancia a la figura del mentor. ¿Tiene Sergio Valdeolmillos alguna referencia especial?

—Bueno, a mí me ha ayudado mucho a formarme como entrenador Ángel Martín Benito, una persona —amén de sus conocimientos deportivos— con una gran capacidad de diálogo, abier-

ta... De todas formas, he aprendido de muchos colegas. En ocasiones, las comunicaciones entre entrenadores se basan en contar-se las batallitas y demás, cuando a mí lo que me gusta es hablar de baloncesto. Charlar con Boza Maljkovic, con Óscar Quintana, con Luis Casimiro, te enriquece muchísimo. En los campus de verano se organizan tertulias donde tienes oportunidad de compartir unos momentos sumamente valiosos que te ayudan a profundizar en ciertos temas. Por otro lado, también me encanta conversar con los entrenadores jóvenes que están empezando. La savia nueva, la ilusión de aquellos que comienzan, te permite percibir en baloncesto de otra manera porque en esos momentos eres apasionado, impulsivo, arriesgado, y a uno le abren un poco la mente. Como ve, se puede aprender de casi todo el mundo.

—Jugadores incluidos, claro.

—De los jugadores se aprende muchísimo. Este año, sin ir más lejos, he aprendido una barbaridad de Sandro Abbio: de su experiencia, de su carácter competitivo y ganador, de sus vivencias... Todo eso te puede enseñar; también tuve la oportunidad de estar con Josep María Margall, otro jugador eminentemente ganador que en los momentos importantes contagiaba a todos su carácter; también recuerdo la capacidad de liderazgo de Joan Peñarroya y su disposición para ayudar al equipo y al entrenador en el día a día... En efecto, se aprende muchas cosas de los jugadores.

—¿Es muy diferente el Sergio Valdeolmillos del 28 de septiembre de 1997, fecha de su debut en la Liga ACB, al actual?

—La experiencia en el baloncesto te enriquece. Yo empecé muy joven y, aunque sigo siendo-



lo, es cierto que mi carácter, que de por sí es bastante impulsivo, se ha hecho más maduro. Para mí, la enseñanza más importante de este mundillo son la ingente cantidad de cosas que aprendes de cara a las relaciones humanas.

—Últimamente está de moda lo del PERFIL de los entrenadores. ¿Cuál diría que es el suyo?

—Yo creo que soy una persona exigente. Para empezar, conmigo mismo, por lo que intento marcar un nivel de exigencia alto en el día a día. A veces lo consigo y a veces no, pero sí creo que, como responsable de un proyecto, tienes que ser constante siempre. Mi reto diario es ir subiendo ese nivel de exigencia constantemente, por lo que también me considero bastante intransigente. Ob-

viamente, esto es una virtud y a veces puede ser un defecto.

—¿Le gusta el acuerdo que se ha llegado en la Liga ACB sobre el tema de los cupos de jugadores?

—No le sé decir hasta qué punto es bueno el tema de las cuatro fichas nacionales y demás; lo único que tengo claro es que esto es un espectáculo y que entre todos tenemos que conseguir que haya el mayor posible. Y es una realidad en los clubes, y por tanto en los entrenadores, que muchas veces no podemos formar equipos competitivos por limitaciones de este tipo. Yo defiendiendo al jugador nacional, pero a veces no hay suficientes para unos proyectos en los que se mueve tantísimo dinero y en los que se encuentran identificadas ciudades enteras.

Cuantas menos barreras e impedimentos para fichar lo que consideras que necesitas, mejor. Yo estoy a favor del producto nacional, siempre y cuando sea lo mejor que haya, así que lo que tenemos que hacer es esforzarnos para que esto ocurra.

"CUANTAS MENOS BARRERAS E IMPEDIMENTOS EXISTAN PARA FICHAR LO QUE CONSIDERAS QUE NECESITAS, MEJOR. YO ESTOY A FAVOR DEL PRODUCTO NACIONAL, SIEMPRE Y CUANDO SEA LO MEJOR QUE HAYA, ASÍ QUE LO QUE TENEMOS QUE HACER ES ESFORZARNOS PARA QUE ESTO OCURRA"

—¿Y qué me dice de la figura del entrenador nacional?

—Vamos a ver, yo he aprendido tanto de entrenadores nacionales como de extranjeros. Todos pueden aportar cosas. Lo que sí que veo es que muchas veces, a la hora de las contrataciones, los méritos de los españoles no se miden igual que los de la gente de fuera. Esto es así. Yo no me defino a favor del entrenador nacional ni del entrenador extranjero, lo único que pido es que se nos valore a todos por el mismo rasero.

"EL ENTRENADOR DEBE SER SÓLO UNA PARTE EN LA CONFECCIÓN DEL EQUIPO PORQUE LOS CLUBES NO SE PUEDEN HIPOTECAR POR DETERMINADA PLANTILLA QUE HAYA CONFORMADO UN TÉCNICO QUE TIENE SU MOMENTO DENTRO DE LA ENTIDAD. LA FIGURA DEL DIRECTOR TÉCNICO ES MUY IMPORTANTE; AHORA BIEN, ESTA PERSONA DEBE SER CUALIFICADA"

—¿Considera que el entrenador es la persona que debe confeccionar el equipo?

—En absoluto. El entrenador debe ser una parte en la confección del equipo, pero nada más. Lo que está claro es que los técnicos tie-

nen su momento en cada club y éstos no se pueden hipotecar por determinada plantilla que haya conformado el entrenador de turno. La figura del director técnico es muy importante y el que me conoce sabe que la he buscado en los sitios donde he estado.

"YO HE INVERTIDO MUCHO TIEMPO Y DINERO EN IR A VER A GENTE ENTRENAR. LA FORMACIÓN DE UN TÉCNICO NO SE CENTRA SÓLO EN LEER Y ESTUDIAR MUCHO BALONCESTO. AHORA HAY MÁS POSIBILIDADES PARA CONSEGUIR INFORMACIÓN, PERO UN ENTRENADOR SE HACE EN LA PISTA"

Ahora bien, esta persona debe ser cualificada, con conocimientos.

—Usted ha entrenado en varias zonas de la geografía española, hasta retornar de nuevo a su ciudad. ¿Resulta más difícil ser profeta en tierra propia?

—Sin duda alguna. Si de por sí ya tienes responsabilidad en un cargo como el de entrenador, en tu casa se te impone una carga adicional de presión.

—Hace poco, en la mesa redonda del II Curso para Entrenadores del CB Granada, comentó que le extrañaba no ver a preparadores jóvenes durante las sesiones del primer equipo. ¿Por qué?

—Supongo que porque yo he ido a ver a bastante gente entrenar, he invertido mucho tiempo y dinero para crecer como técnico observando a compañeros. Considero que la formación de un entrenador no se centra sólo en los clinics y en leer y estudiar mucho baloncesto. Es cierto que las gene-

raciones han cambiado y que ahora hay más posibilidades en cuanto a medios para conseguir información, pero lo que está claro y nunca cambiará es que el entrenador se hace en la pista.

—Los clinics. Unos creen en ellos; otros, menos. Hace poco me dijo el anterior presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, Toni Comas, lo siguiente: "Tu entrenador es uno de los más asiduos a nuestros clinics".

—Sí, yo soy miembro de la Asociación desde tiempos inmemoriales y, sin ir más lejos, esta revista me ha aportado mucho. También creo a ciegas en los clinics porque, por encima de todo, te ayudan a reflexionar. Posiblemente, la mayoría de las veces ya sabes aquello que te están transmitiendo; ahora bien, las conferencias te incitan a reflexionar sobre determinados temas. Eso es lo más positivo, aunque todavía queda otro aspecto aún mejor: la

relación y la convivencia que mantienes durante esos días con otros entrenadores, con periodistas, que también te enriquecen.

—Y de todos esos momentos vividos en los clinics, ¿conserva alguna charla especialmente grabada en la retina?

—Sí. Yo creo que causó impacto, y no sólo a mí, un clinic sobre el tiro que Boza Maljkovic impartió en Alicante el año que él fichó por el Barcelona.

—Para terminar, hablemos un poco del papel de la AEEB.

—Es fundamental. Considero que en la etapa anterior se han conseguido bastantes logros y ahora que viene un nuevo presidente, decir que este hecho me parece sumamente positivo porque llega con nuevas ideas y muchas ganas de trabajar. Creo que el próximo desafío de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto radica en conseguir mayor amplitud y variedad para todos los entrenadores. □

AQUEL MES EN LIMOGES

Primavera de 1993. Boza Maljkovic, entonces 'sólo' bicampeón de Europa (Jugoplastika 89 y 90), dirige al Limoges francés tras su rocambolesca salida del FC Barcelona; entre tanto, un joven Sergio Valdeolmillos compagina su labor de profesor en un instituto con la de entrenador asistente en Primera División. A través de Ángel Martín Benito, el contacto de Manolo Flores le permite la posibilidad de marcharse a Francia, después de pedir un mes de 'asuntos propios sin sueldo' en el centro escolar y el pertinente permiso en el equipo. El resto lo recuerda él mismo: "Se lo agradeceré eternamente a Boza porque fueron veinticuatro horas permanentemente a su lado: veía cómo entrenaba, luego me explicaba el porqué de cada cosa, los análisis de vídeo, las comidas, las cenas... Todo era baloncesto". Luego, ese mismo conjunto se proclamaba, contra todo pronóstico, campeón de Europa en Atenas derrotando al Real Madrid de Arvydas Sabonis en las semifinales y al Benetton de Toni Kukoc en la final, en lo que todavía se considera una de las mayores demostraciones tácticas (59-55 fue el marcador de la finalísima) del baloncesto moderno. □

"CREO A CIEGAS EN LOS CLINICS DE LA AEEB PORQUE TE AYUDAN A REFLEXIONAR Y POR LA RELACIÓN Y LA CONVIVENCIA QUE MANTIENES DURANTE ESOS DÍAS CON OTROS ENTRENADORES"



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

