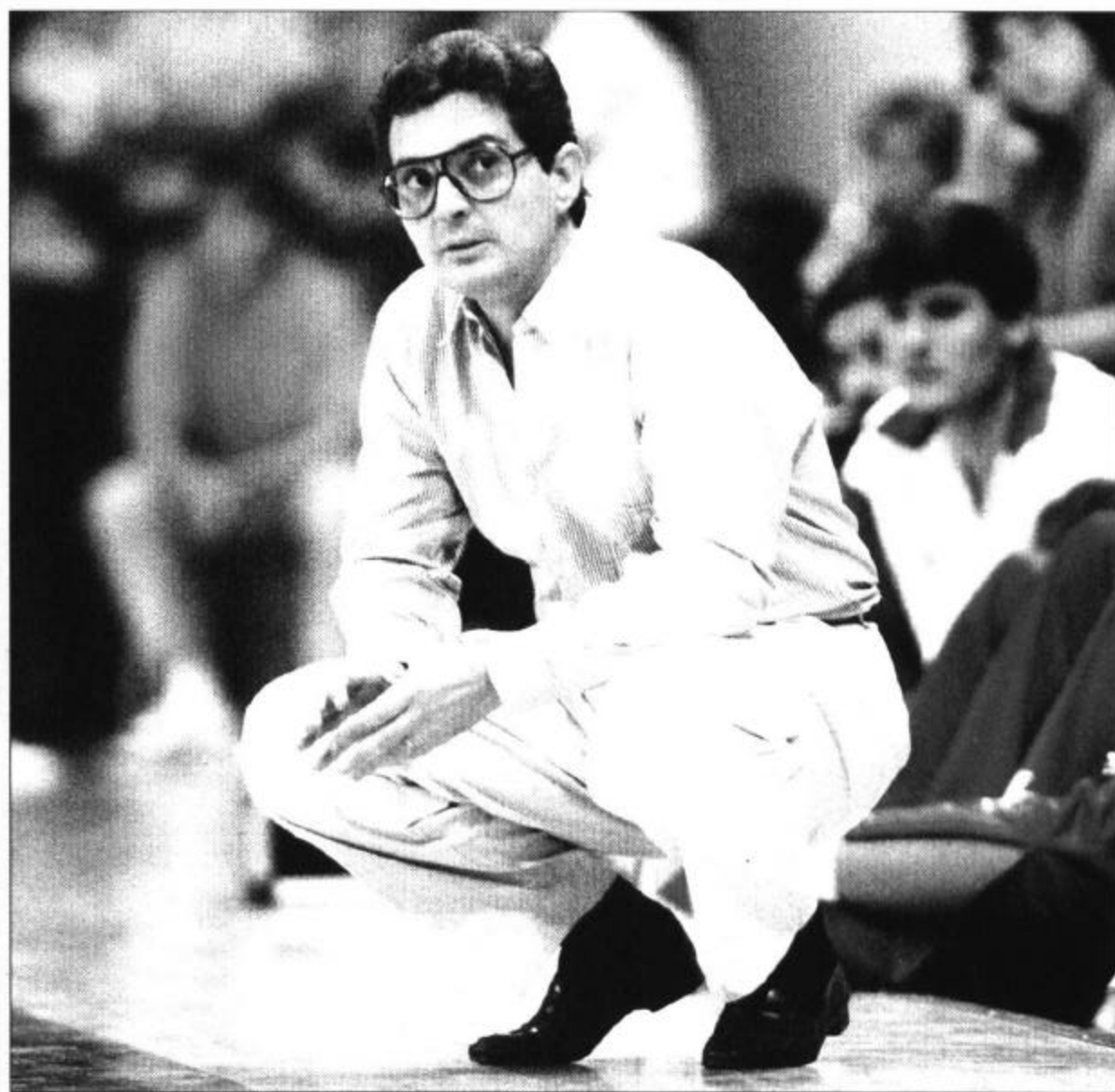


CLINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año II - Núm. 7 - Octubre 1989

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



FIBA AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS

Study Centre

The FIBA Study Centre and Research Department is one of the Departments of FIBA Basketball Promotion GmbH, a limited company, 100% owned by FIBA, the International Basketball Federation, with its headquarters in Munich.

The FIBA Study Centre was founded in 1994 (at first under the name of FIBA Sport Projekte) to encourage the growth of sports facilities. Its technical advisory body, together with a consortium of Partners, is working towards the standardisation of the rules and specifications for basketball-related equipment and materials as well as towards the uniformity of basketball halls for the benefit of clubs and the safety of players and public.

The experience gained during these four years of hard work is invaluable and must be passed on to all basketball federations and clubs. Even other sports federations can profit by it and we are always willing to help with all types of problems pertaining to the building, construction and refurbishing of sports halls.

Part of our knowledge has been collected within two "Guides", the "Guide to Basketball Facilities for High-Level Competitions" and the latest "Guide to Small Basketball Facilities". Both deal with and find solutions to many problems that arise during the building and management of sports facilities.



Aldo Vitale
Managing Director
FIBA Basketball
Promotion



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department



Pier Luigi Marzorati
Technical Coordinator
FIBA Study Centre and
Research Department



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



These Guides can be obtained from:
Nicole Appleby
FIBA Basketball Promotion GmbH

Study Centre and Research Department
Boschetsrieder Straße 67
D-81379 Munich | Germany

Tel.: ++49-89-74815868
Fax: ++49-89-74815888
e-mail: secretariat@office.fiba.com



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COURT

GES

porter
It's What We Put On The Floor

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARD SPORTS INC.
Founded in 1988



MONDO

BERTELE
ELECTRONIC

Champion
USA

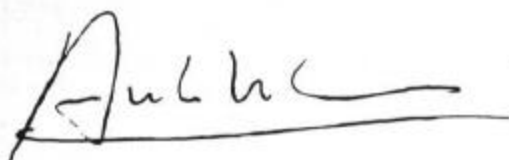
FOX40

RESPECTAR MAS A LOS TECNICOS

No puedo dejar de resistirme a tomar una crónica de la actualidad y darle la lectura que desde esta casa interpretamos. La Liga ACB está rompiendo todos los moldes preconcebidos de favoritos que antes de empezar todos habíamos hechos. A los grandes les cuesta muchísimo doblegar a aquellos equipos que hasta hace bien poco se les concedía un papel de comparsa en esta función que resulta ser la temporada liguera. Los pronósticos son cada vez más inciertos y los diversos factores deportivos y menos deportivos que intervienen en el rendimiento de cada equipo para cada partido son cada vez más importantes, puesto que ahora ya no se puede conceder ninguna ventaja. Esta claro pues, que el papel del técnico, del entrenador, como jefe deportivo del equipo que debe analizar cada situación y darle una solución válida, antes, durante y después de los partidos, resulta cada vez más importante y trascendente. Tal como están estructurados los equipos, el entrenador suele ser el único responsable de un abanico de decisiones que tal vez en ligas más avanzadas que la nuestra son repartidas entre varios cargos. Pero no es nuestro deseo entrar a analizar unas estructuras y ofrecer posibles alternativas para un mejor rendimiento de los equipos técnicos de los Clubs, simplemente constatamos que el entrenador aglutina un trabajo enorme que va desde el fichaje de extranjeros en la mayoría de los casos, incluyendo negociaciones, hasta la decisión de lanzar o sacar de banda aquella falta que le ha sido señalada a favor a falta de pocos segundos y con el marcador igualada, pasando, por supuesto, por funciones tan variopintas como las de resolver los problemas personales del junior de turno. No quisiera que esto fuera a parecer una glosa exagerada de la figura del entrenador, pero si quiero dejar patente el profundo conocimiento que tiene de todos los detalles y circunstancias que rodean a su equipo, con el que realiza su trabajo profesional mucho más allá del «full time», puesto que suele ser el tema central de sus conversaciones, sus pensamientos y hasta de sus sueños.

Todo este larguísimo preámbulo que espero sepáis disculpar, viene a cuento de las opiniones que de forma general se vierten cuando a un entrenador no le acompaña la victoria, tras la inevitable decisión polémica que en cada partido se sucede, tal y como están las cosas. Parece como si todo el mundo coincidiera en analizar, juzgar y, lo que es peor, sentenciar toda decisión tomada por el entrenador de su equipo o de cualquiera que se le ponga a tiro. Tampoco es que vaya a pretender librar al entrenador de toda crítica a su labor, pero es que ahora todos parecen tener obligación de ganar y a nadie se le da el beneficio de la duda de que el equipo contrario haya sido, sencillamente, superior. Recuerdo a un viejo amigo mío, entrenador de cierto equipo que rara vez conoció la victoria en su único año de estancia en primera división, que no paraba de ahuyentar a los listillos que le soplaban consejitos al oído. Mi amigo no paraba de repetir una y otra vez que nadie, pero absolutamente nadie había pensado tanto en su equipo y en el partido, que nadie conocía tanto a sus jugadores y sus reacciones, que nadie podía establecer los resultados de la química empleada en la conjunción de dos determinados jugadores y que, por lo tanto, nadie podía criticar una decisión puntual y aislada de un contexto general que solamente conocía el entrenador. Yo no diría que se hubiera que llegar tan lejos, pero sí que podríamos respetar más las decisiones de los técnicos aunque a nosotros, respetando nuestra calidad como entrenadores, nos parezcan difíciles de comprender. Claro, que el tema resulta más grave cuando los juzgadores lo hacen de forma pública a través de medios de difusión. Me refiero, claro, a las críticas periodísticas que, si bien deben existir y esto no me atrevo ni siquiera a discutirla, bien es cierto que en algunos casos deberían respetar más la integridad profesional de nuestros compañeros, por no hablar de los ataques a las personas, cuestión ésta que me parece despreciable y aquí lo quiero exponer en nombre de nuestra Asociación. De momento.

Recibid un cordial saludo,



ANTON M. COMAS I COMA

Presidente A.E.E.B.

Edita
A.E.E.B.
Edición internacional
E.D.B.-S.r.l.
Presidente
Antón M. Comas y Coma
Director
Ramón Guardiola
Director internacional
Dan Peterson
Coordinación general
Francisco Miret
Traducción
Franco Pinotti

Fotos
José M^o Aroias
Han colaborado en este número
Dale D. Brown, Roy Williams, Steve Steinwedel, Gary Grace, Ettore Messina, George H. Raveling, Dan Peterson, Javier Imbroda, Pedro Ramírez, Alfonso del Corral, Javier Vaquero, Juan Carlos Miljana, José María Buceta, Víctor Fondos, Ángel Martín Benito, Franco Pinotti.
A.E.E.B.
Redacción y publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81

Distribución
Gratuita a todos los socios
Fotocomposición
TADAE, S.A.
Impresión
MCD
Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2653

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

"BOX AND CHASER": UNA CONTINUIDAD OFENSIVA

Por **DALE D. BROWN** (Coach L.S.U.)

Como sucede a muchos entrenadores, puede ser que tengáis en el equipo a un gran anotador y que los equipos rivales planteen su defensa con el objetivo de frenarle. Estos equipos saben que si consiguen parar a vuestra estrella estarán capacitados para controlar el partido.

La defensa que la mayoría de las veces nos impondrán es la ya clásica «**box and chaser**» (caja y uno), con cuatro jugadores en zona y un «cazador» marcando individual a vuestro mejor anotador. Esta es una defensa que crea frustración sobre todo cuando la utilizan jugadores rápidos e inteligentes. Puede, de verdad, destruir vuestro ataque organizado. ¿Qué se puede hacer entonces para contrarrestar este tipo de

defensa?

Muchos entrenadores piensan en términos de posición —dónde hacer jugar la estrella—; sólo unos cuantos piensan en un ataque sistemático: cómo librar a la estrella y a la vez desarrollar una continuidad ofensiva. Tuve que enfrentarme por primera vez con este problema cuando entrenaba en high school. Teníamos que jugar las finales del Estado y sabíamos que nuestros rivales iban a utilizar una defensa «box and chaser» contra nuestro mejor atacante, en aquel período el tercer mejor anotador del Estado. Las tres cosas que queríamos conseguir eran: posicionar nuestro jugador en una situación de máxima ventaja; involucrado en la acción ofensiva y que todos contribuyeran en el juego con una buena continuidad.

Los diagramas que vienen a continuación explican como solucionamos el problema. (X) es el «chaser» (cazador), el jugador que persigue a nuestra estrella, (2), para pararla; (3), (4) y (5) son los aleros y el pivó; (1) es el otro base. Generalmente (2) puede ser sea un base que un alero.

Diagrama 1: El base (1) bota hasta que la defensa no se acopla con él, mientras tanto (3) va a bloquear a nuestra estrella (2) que corta dentro

por el centro. Los jugadores en la línea de fondo, (4) y (5), se abren para obligar a la defensa a ajustarse, dejando así más espacio en el centro para los jugadores que cortan. Si (4) está libre, puede tirar; de otra forma puede pasar a (2) que está entrando en el área. También el botador (1) tiene la opción de pase a (2). Quien dé el pase, dependerá de quien tiene la mejor oportunidad o el mejor ángulo de pase. Destacar que el jugador estrella (2) debe cortar lo más cerca posible sobre el bloqueo de (3).

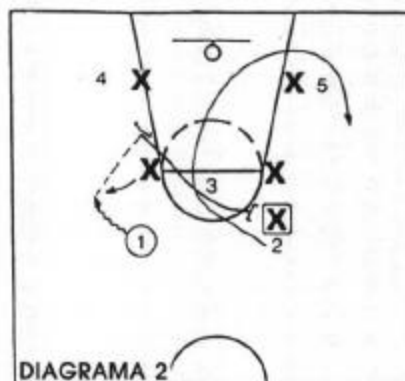


DIAGRAMA 2

Diagrama 2: Si (2) no consigue desmarcarse en el corte, (3), tras bloquear, cortará a su vez para intentar recibir de (1) o de (4). Puede también pararse para tirar en suspensión des-



DIAGRAMA 1

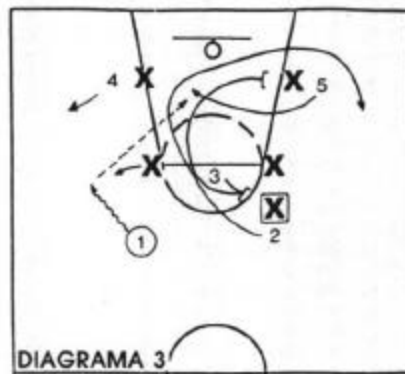


DIAGRAMA 3

CREACION DEL COMITE PROFESIONAL

El pasado día 11 de septiembre se constituyó en Madrid, el Comité Profesional de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, cuya comisión ejecutiva esta formada por:

Presidente:
Antón M.^o Comas Coma.
Vicepresidente:
José Laso Castejón.
Secretario:
Antonio García Montes.
Vocales:
Pablo Casado Elicegui.
Alejandro García Reneses.

de la línea del tiro libre.

Diagrama 3: Si ni (2) ni (3) quedan libre para recibir un pase, (2) continúa hasta llegar en ala y (3) va a bloquear a (5) que corta a través del área para recibir el pase de (1) o de (4). Destacar como todas las opciones en los diagramas 1, 2 y 3 se han realizado con el botador en dribling en la izquierda y que cada vez que no puede dar el pase directo, pasa a (4) que se abre.

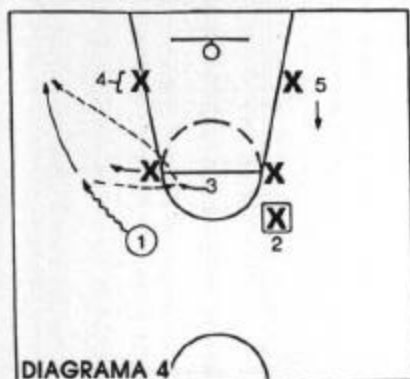


Diagrama 4: En el caso de que (3) reciba al pase de (1) antes de ir a bloquear a (2), tiene la opción de tirar o pasar dentro a (1) que intenta recibir detrás del bloqueo de (4) en la línea de fondo.



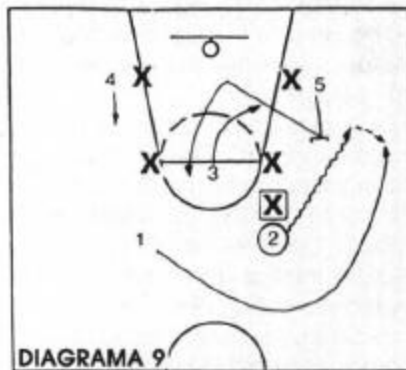
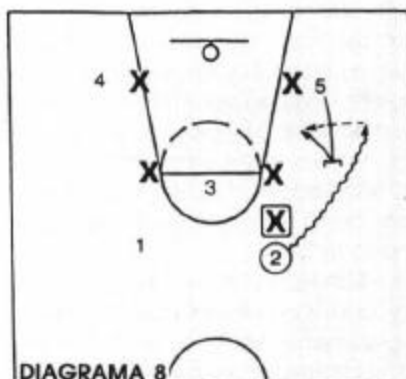
Diagrama 5: Si la defensa cierra el corte de (2), permitimos a (3) de cortar por el centro siguiendo el dribling en penetración de (1). Este puede pasar a (3) directamente o dar abajo a (4) que a su vez puede pasar a (3) que está cortando. Si (3) no queda libre, podemos seguir con la continuidad explicaba en el diagrama 3.

Diagrama 6: Si (3) y (5) están bien defendidos, (1) tiene que volver atrás e ir a bloquear a (2) que aprovechará este movimiento para recibir de (4). En los precedentes diagramas se



explican las opciones cada vez que (1) controla el balón en la parte frontal. En los siguientes, veamos las posibilidades cuando es nuestra estrella, (2), el que controla el balón en el área frontal.

Diagrama 7: (5) sube a bloquear a (2) que baja botando y busca un tiro en suspensión o un pase a (3) que está cortando hacia canasta. En este movimiento, normalmente (3) espera hasta el último momento para reali-



zar un corte flash muy rápido.

Diagrama 8: Si (2) no logra ninguna posición de tiro y no puede pasar a (3), aprovecha el corte de (5) hacia canasta para intentar pasarle el balón.

Diagrama 9: Si no es posible ninguna de las opciones contempladas en los precedentes diagramas, (3) y (5) se sustituyen y (1) irá por detrás de (2) para recibir un pase corto y buscar un posible tiro en suspensión.



GUIA A LA MEJORA ESTIVAL

Por **STEVE STEINWEDEL** (Coach University of Delaware)

Calentamiento

a) Salto con la cuerda. Es uno de los mejores ejercicios para mejorar vuestra agilidad, el trabajo de pies y la rapidez. Empezar con un calentamiento de dos minutos. Trabajar hacia adelante, atrás, cruzando, a pies alternos, etc. A continuación trabajar seguido hasta realizar 200 saltos consecutivos.

b) Desarrollo de la fuerza. Trabajar sobre la forma de construir fuerza natural a base de flexiones, estiramientos, flexiones de piernas, etc.

c) Trabajo de manejo de balón.

1) «Ball slaps». Golpear el balón con los dedos con fuerza 25 veces con cada mano.

2) «Ball tips». Mover el balón entre los dedos con los brazos extendidos rigidamente delante nuestro. Mover a continuación los brazos hasta arriba la cabeza y luego nuevamente hacia delante y después a la altura de las rodillas. Realizar este ejercicio 10 veces seguidas.

3) «Circles body». Empezar dando vueltas rápidas al balón alrededor de la cabeza, después alrededor del tronco y finalmente alrededor de las rodillas. Después alargar la pierna y realizar vueltas alrededor de cada rodilla por separado. Luego, a más velocidad, una trenza alrededor de ambas rodillas. El balón no debe nunca tocar el suelo. Se hace diez veces en cada posición.

4) «Dribble weave». Botar alrededor y a través de las piernas con un movimiento de trenza con ambas manos. El balón no debe nunca botar más arriba de la rodilla. Mantener la cabeza erguida, no mirar al balón. Ir lo más rápido posible sin perder el balón. Se comienza con 10 repeticiones para llegar hasta 20.

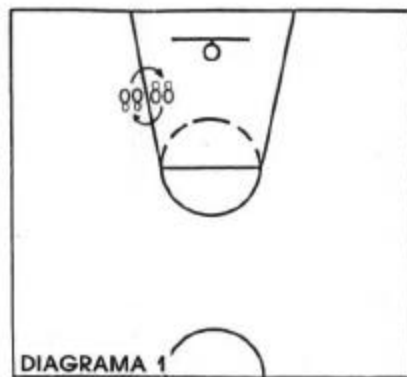
5) Bote con dos balones. Se bota si-

multáneamente con dos balones en un radio de tres metros. Ir hacia adelante, atrás y lateralmente. Mantener arriba la visión y lejos de los balones. Trabajar un minuto seguido y a continuación aumentar la velocidad de realización.

Ejercicios para la mejora

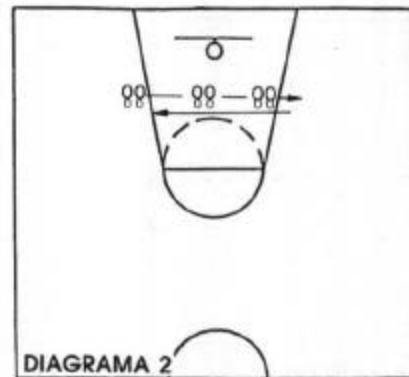
Estos ejercicios están pensados para realizarse en grupos de tres con corto intervalo entre cada grupo para tirar tiros libres. El entrenamiento está programado para poner muchas cosas en un corto período de tiempo (una hora). Los ejercicios deben realizarse lo más rápido posible sin que ello vaya en detrimento de una buena ejecución del fundamento técnico.

1) **Pies rápidos.** Saltar con ambos pies sobre la línea lo más rápido posible manteniendo un buen equilibrio y cambiando dirección en cada salto, *diagrama 1*.

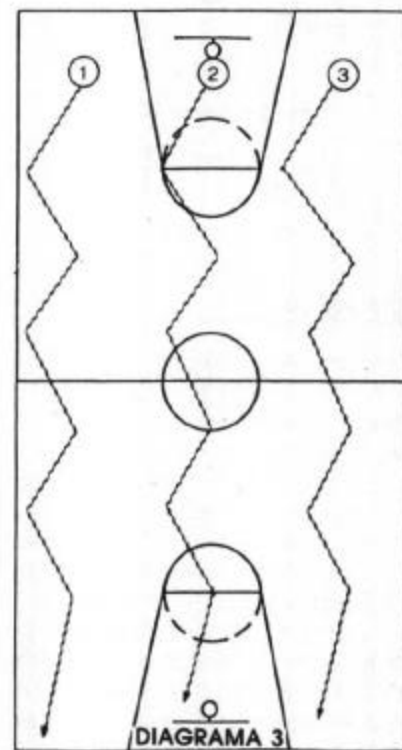


2) **Deslizamientos en el área.** Asumir una posición defensiva. Deslizarse de un lado a otro del área. Tocar la línea lateral del área antes de volver, *diagrama 2*.

3) **Ganchos en continuidad.** Empezar con un gancho desde la derecha y luego cruzarse y ejecutar el mismo movimiento por la izquierda sin que



el balón toque el suelo ni baje de la altura de los hombros del jugador. Mantener las dos manos sobre el balón hasta realizar el tiro y utilizar el tablero. El movimiento tiene que ser explosivo con el pie izquierdo para tirar el gancho de derecha, y explosivo con el pie derecho para tirar con

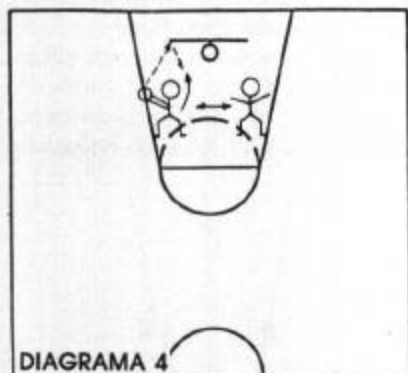


la izquierda. Es el famoso «Mikan drill».

4) **Dribling a todo campo.** Botar el balón a lo largo de todo el campo moviéndose en zig-zag, tres botes en una dirección, giro y cambio de mano. La cabeza siempre arriba sin mirar al balón y éste debe permanecer como máximo a la altura de la rodilla o más abajo, *diagrama 3*.

5) **Pausa para los tiros libres.** Tirar tres series de «uno más uno». Si se mete el primero, se tira el segundo. Si se falla, sprint hacia el balón y se encesta desde abajo, y a continuación se vuelve a la línea de tiro libre.

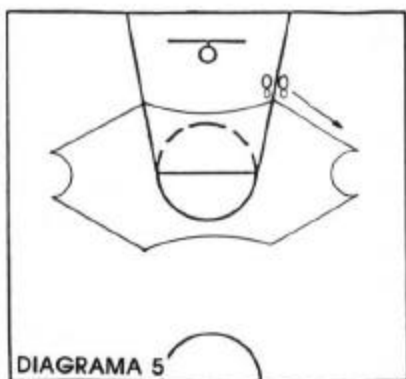
6) **Power lay up.** El balón se tira con fuerza contra el tablero y el jugador salta lo más arriba posible para coger el rebote. Cuando el jugador cae sobre ambos pies, efectúa una finta de tiro y va hacia canasta para anotar apoyando al tablero. Mantener las dos manos sobre el balón y alternar los dos lados del campo. El balón siempre tiene que estar por arriba de la altura de los hombros, *diagrama 4*.



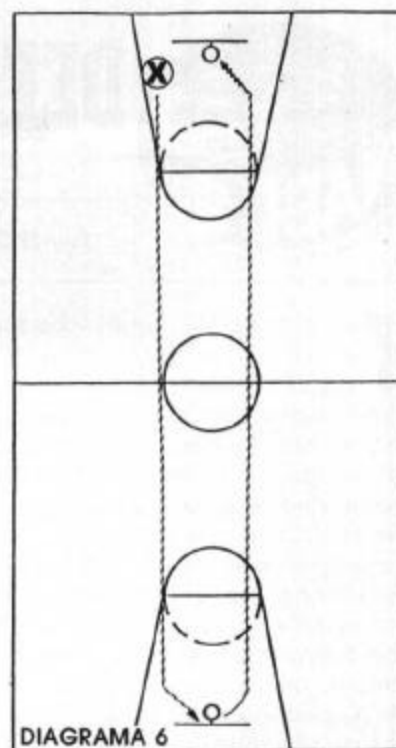
7) **Oposición y giro-deslizamientos defensivos.** El jugador se coloca en una posición agachada para defender y se desliza como en el *diagrama 5*. A cada movimiento de perno, el jugador debe abrirse y después cerrarse para recobrar la original posición de contraste.

8) **Lay-ups a todo campo.** El jugador bota a toda velocidad hacia canasta y realiza una bandeja con la mano débil; a continuación «arranca» el balón de la red y corre a toda velocidad hacia la otra canasta. El fin es realizar cuatro canastas en 30 segundos, *diagrama 6*.

9) **Pausa para los tiros libres.** Mismas reglas explicadas anteriormente.



10) **Tocar el anillo de la canasta.** El jugador salta con ambas manos por arriba de la cabeza intentando llegar lo más arriba posible. Su objetivo es tocar el anillo de la canasta. Los más jóvenes podrán ponerse como objetivo tocar la red. El jugador debe saltar sin pausa sobre ambas piernas, sin dar ningún paso, durante 30 segundos seguidos. Hay que contabilizar el número de veces que el jugador toca cada día, para apreciar su progresión. Es un excelente ejercicio para desarrollar la capaci-



dad de elevación.

11) **Movimientos de ataque en entrada.** El jugador comienza con la espalda hacia la canasta y mirando el resto de la cancha. El ejercicio empieza con un pase a efecto que se realiza el mismo jugador a unos cinco metros de la canasta. A continuación va a coger el balón con parada en un tiempo. Queremos que el jugador se gire en posición de «triple amenaza» sobre el pie izquierdo de cara a la canasta. El jugador debe realizar una finta hacia la canasta y luego penetrar. Hay que alternar la penetración en el lado fuerte y la penetración con movimiento cruzado con la mano izquierda.

12) **Tiros en suspensión consecutivos.** El jugador comienza en la misma posición que el ejercicio anterior. En este caso, se gira y efectúa su tiro en suspensión. A continuación recoge el rebote y cambia de sitio en cada tiro. El jugador trabaja constantemente con la presión del tiempo para ver cuantos tiros efectúa en 30 segundos.

Para acabar el entrenamiento, el jugador realiza el ejercicio de los tiros libres. Para dar aliciente, al finalizar el entrenamiento, el jugador que falla un tiro libre realiza un sprint ida y vuelta por cada tiro fallado.



DEFENSAS MÚLTIPLES

Por **ROY WILLIAMS** (Coach University of Kansas)

Tenéis que estar convencidos de lo que vais a hacer a la hora de adoptar defensas múltiples, de otra forma no funcionarán. Si adoptáis defensas múltiples, estáis obligados a realizar muchas cosas y no es materialmente posible hacerlas todas bien como podríais hacerlo si tu equipo defiende de una única manera. Si hacéis algo y os gusta lo que hacéis, lo mejor es no embarcarse en una defensa múltiple. Pero si tenéis interés en probar cosas distintas que den la posibilidad de un cambio de ritmo y crear auténtico pánico en los ataques rivales, entonces hacer defensas múltiples. En caso de realizarlas, lo más importante que podéis hacer es dar plena confianza a vuestros jugadores de forma que se sientan tranquilos cualquiera que sea la decisión que vayáis a tomar.

Cuatro razones para utilizar una defensa múltiple

1) *Mantener la concentración de vuestros jugadores.* ¿Qué pasa cuando vuestro equipo anota? El jugador que anota está eufórico y es el primero en volver a defender, perdiendo tiempo preguntándose si todos sus amigos le han visto anotar. Nosotros lo que queremos es otra cosa: inmediatamente después de anotar queremos que todos empiecen a pensar en la defensa. Y ello porque enseguida cada uno debe pensar qué tipo de defensa vamos a realizar en esta posesión de balón. Esto es lo que nosotros hacemos: enseguida después de la canasta, nuestros jugadores buscan la señal del base y rápidamente se acoplan a su rival. Como se puede apreciar, enseguida pensamos en defender y no en quien hemos impresionado con nuestra acción ofensiva. Este es, pues, una ventaja de la defensa múltiple porque obliga enseguida a tus jugadores a pensar en términos defensivos.

• 2) *Es un cambio de ritmo.* Con el paso del encuentro vuestra inmutable defensa puede empezar a ser muy vulnerable para un equipo que ya se ha acoplado a ella. Cambiando las defensas será más difícil para el atacante encontrar los puntos débiles de nuestra defensa y aprovecharlos.

3) *Los jugadores se lo pasan bien.* Cada vez que logramos que nuestro juego sea más divertido y atrayente, conseguimos algo más de atención y concentración por parte de los jugadores. Personalmente pienso que los jugadores se cansan al realizar siempre el mismo tipo de defensa y ver cada día las mismas posiciones durante toda la temporada.

4) *Se puede romper el ritmo y la sincronía del ataque rival, y mayor será la presión sobre el base rival.* Hay quien piensa que el utilizar una defensa múltiple hace aumentar el ritmo de juego porque desequilibra el ataque obligándolo a tirar de una forma más rápida que lo habitual. Por otro lado también puede parar determinados ataques, que deben pensar lo que van a hacer frente a la defensa.

Otra ventaja que tenemos es que seleccionamos a un jugador para que sea el que da las señales de las defensas a utilizar. Esto le obliga a pensar más que un entrenador, y para nosotros entrenadores es importante tener en la cancha alguien que sintonice con nosotros. Para conseguir este propósito es necesario mucho entrenamiento.

Vayamos ahora a explicar cuáles son nuestras defensas.

"Serie 20". Es nuestra defensa tradicional individual. Cada vez que no anotamos, hacemos nuestra defensa 20. Creo firmemente que la defensa individual es la mejor en la mayoría de las veces.

Dentro de la serie 20, adoptamos

otras instrucciones:

"24": cualquiera aviso con un dígito "4" es una defensa a todo campo.

"23": a tres cuartos de campo.

"22": a medio campo.

"21": defensa individual a medio campo con mucha flotación.

"Serie 30". Es nuestra defensa trap. Podemos hacer los traps yendo por detrás del botador o enfrentándonos al mismo; es el clásico movimiento de la "run and jump" con la única diferencia que queremos mantener el trap.

"Serie 40". También aquí hacemos traps pero tras un pase.

"Serie 50". Es nuestra zona. La "51" será en punta y es nuestra zona match-up. La "52" es la normal 2-3. La "53" es una zona trap.

Ahora os explicaré nuestras defensas "30" y "40".

Defensa "30". Cambiamos las señales cada año. Cuando no anota-

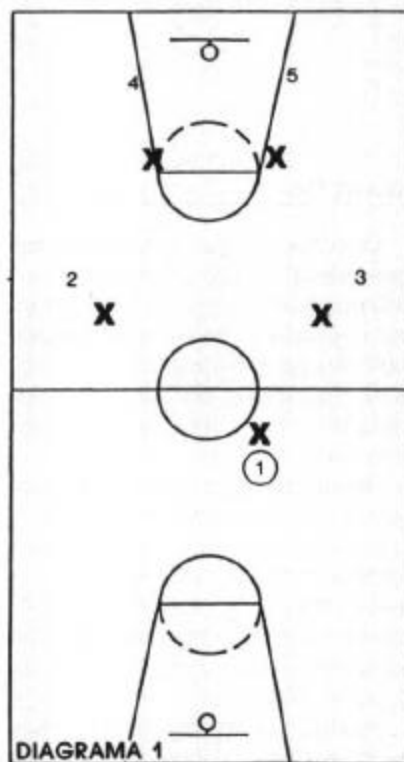
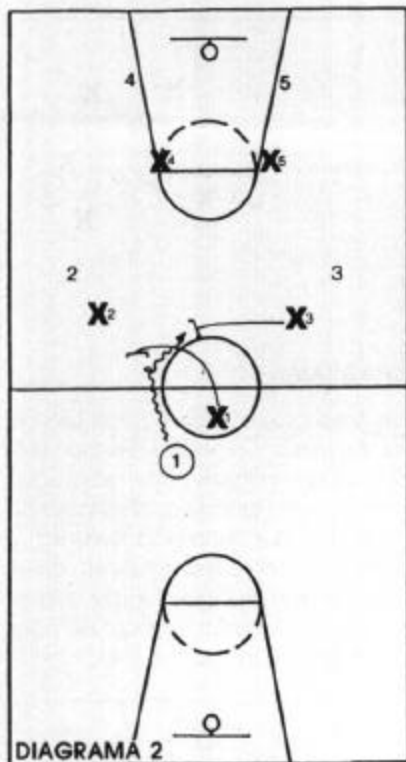


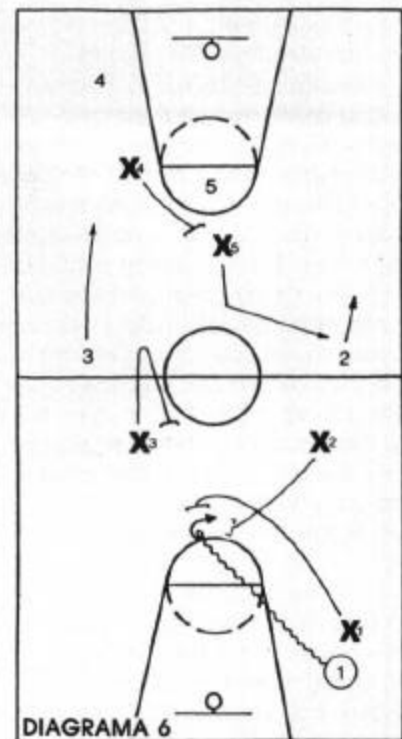
DIAGRAMA 1



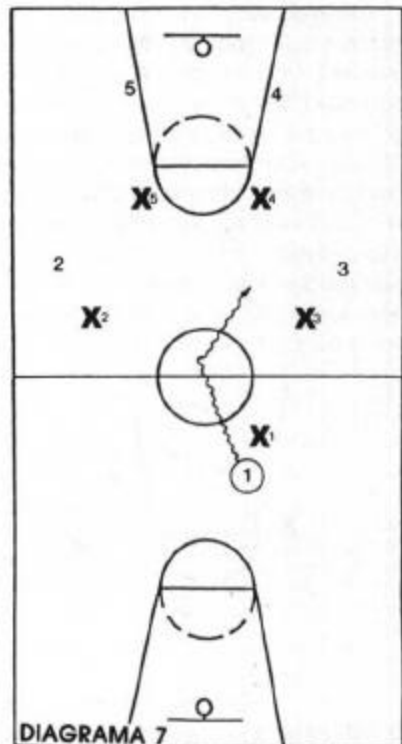
mos, nuestro base da el aviso para jugar con esta defensa. Después de una canasta, normalmente defendemos a medio campo y el aviso será "32", *diagrama 1*. Esta será nuestra alineación. No pasará nada hasta que el jugador que bota supera medio campo. Es responsabilidad de (X1) hacer girar por lo menos una vez al botador. Una vez que éste haya pasado medio campo, nos indicará quien será nuestro próximo jugador de rotación, *diagrama 2*. Cuando (1) bota, pasada la línea de medio campo, con la mano izquierda, es una señal para que (X3) se convierta en el hombre de la rotación. El trabajo de (X1) es obligar a (1) a que se gire y es entonces cuando acude (X3). Ahora tenemos una zona-press detrás de la línea del balón y debe-



mos tener dos jugadores listos para interceptar y uno para asegurar nuestra canasta. Los puntos a cubrir se explican en el *diagrama 3*. Los que interceptan son (X2) y (X5) mientras (X4) está protegiendo la canasta. Si el rival efectúa un buen pase fuera del trap, nosotros hacemos un poco de confusión para recuperar. De todas formas quien realiza el trap debe irse hacia el balón y ser muy activo sin permitir que el atacante divida a los dos defensores. La mejor manera de superar el trap es fingir hacia arriba y dar un paso en medio de los defensores. (X1) y (X3) no deben permitir que ello suceda. Los dos defensores deben estar con los flancos en contacto. Si (1) sigue botando e intenta salir del trap, (X1) y (X3) deben perseguirle hasta lograr ence-



rrarle de nuevo. Si (1) para de botar y efectúa un pase corto hacia la línea de fondo, nosotros podemos seguir haciendo traps. De todas maneras, normalmente tendremos a (X1) y (X3) que sprintan hacia atrás dentro del área, *diagrama 4*, mientras el jugador más cercano al que recibe, debe pararlo. Aquí todo el mundo



llama a su número y nos convertimos en una defensa "22" normal.

Spongamos otro caso. Estamos tirando un tiro libre y llamamos la "24" en la "33", que quiere decir defensa individual a todo campo anticipando el saque de fondo. Muchos entrenadores buscan que el balón llegue a su mejor base y liberan el campo alrededor suyo para que lleve adelante el balón solo. Esto es lo que queremos ya que cuando el base llega a 3/4 de campo, nosotros estaremos situados como en el *diagrama 5*. Recordar aquí la vieja regla: más cerca está mi rival al balón, más cerca estoy de él; más lejos está mi rival del balón, más lejos puedo estar de él.

Cuando (1) comienza a botar por la parte izquierda, justo al pasar 3/4 de campo, (X1) le obliga a girar y (X2) va a realizar el trap, *diagrama 6*. (2) y (3) se han ido lejos porque le ha sido indicado que despejen el campo. Así (X3) y (X5) se mueven en las áreas de los interceptores mientras (X4) se mueve por la zona del poste alto en defensa de la canasta.

El problema para (1) es que no tiene a nadie al que pasar, y esto es lo que queremos. (X3) y (X4) miran al pasador listos para interceptar. Si rompen este pressing pasamos a la "20", defensa individual a medio campo.

"Defensa 40". En esta ocasión haremos trap tras el primer pase, *diagrama 7*. Una llamada "40" significa que algo pasará una vez superada la línea de medio campo. Mientras (1) bota, nuestro defensor lo marcará individual. Nada va a pasar hasta que (1) efectúa el primer pase. En una defensa "20" o "30", (X2) y (X3) intentarían anticipar e interceptar, pero en la "40", ellos retroceden un poco en sus trayectorias para favo-



DIAGRAMA 8

recer el pase, *diagrama 8*. Tras el pase de (1) a (2), entonces (X3) sale a interceptar en el vértice del área y (X4) cumple la misma función en la parte lateral del lado fuerte, con (X5) que defiende la canasta. Aquí habíamos empezado la acción en individual y tras los traps hemos pasado a zona.

En nuestra defensa "40" así como en la "30", si el ataque efectúa el pase hacia un lateral, *diagrama 9*, de (2) a (4), nosotros seguimos haciendo



DIAGRAMA 9

trap. A veces utilizamos un movimiento llamado "scramble" —algo así como confusión—, en el que, *diagrama 10*, si (3) y (1) se cambian de posición, (X1) y (X2) sprintan hacia el área mientras (X4) cubre a (4). No queremos que el primer pase termine en el área del poste alto; si ello sucediera, pasamos a defender individual. Nuestra preferencia marca los traps en los laterales y no en el centro.



DIAGRAMA 10

Este que explica a continuación es un ejercicio para enseñar el movimiento de 4c4, *diagrama 11*. El atacante (2) está botando y (X3) y (X4) deben marcar a tres jugadores: (3), (4) y (5), como si estuvieran unidos por una cuerda. Si (2) se gira y busca a (3), (X3) cierra el paso y (X4) sigue. Si (2) busca a (4), (X4) cierra y (X3) sigue.



DIAGRAMA 11

Un área que hay que cubrir bien es la del poste. Cuando (2) pasa a (4), (X1) y (X2) sprintan hacia el área.

Ahora otro ejercicio, *diagrama 12*. El entrenador señala la defensa. El base en punta del ataque está de espaldas al entrenador y por ello no puede ver la señal. Trabajo de coordinación de los defensores.

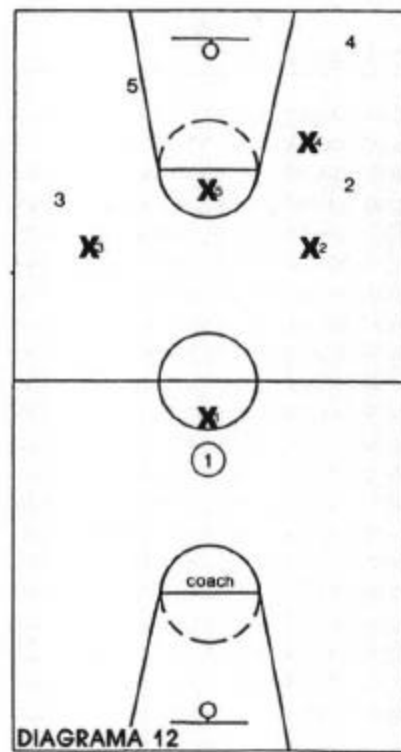


DIAGRAMA 12

En otro ejercicio, *Diagrama 13*, trabajamos mucho nuestra defensa "20" de 4c4. Tendremos tres grupos en el entrenamiento:

- Ataque
- Defensa
- Tirador

Este trabajo es muy competitivo, y es la mejor manera para que los jóvenes aprendan las cosas. Trabajamos en la punta del área en la ayu-

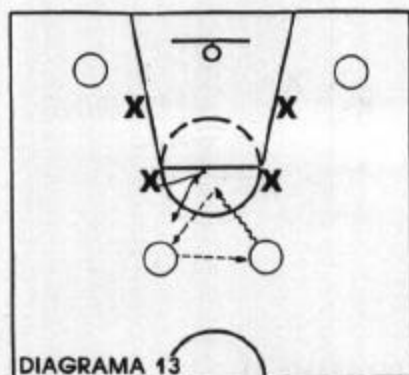


DIAGRAMA 13

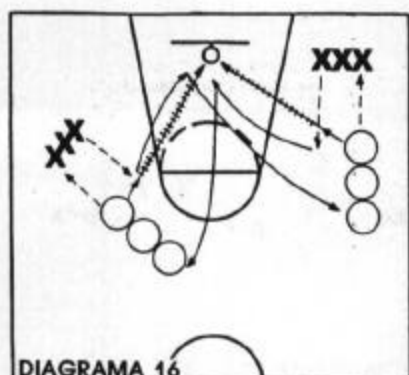


DIAGRAMA 16

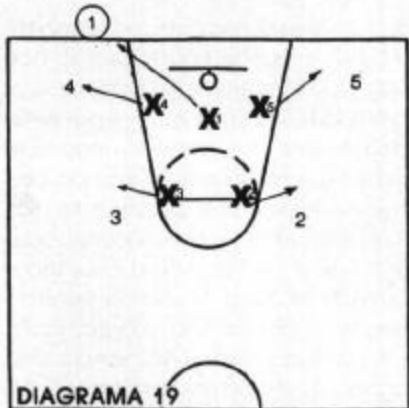


DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 14

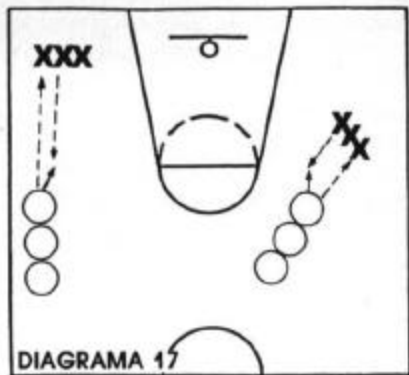


DIAGRAMA 17

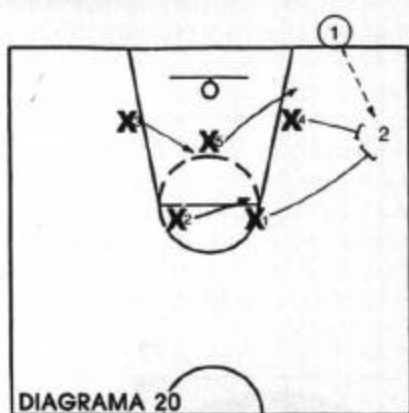


DIAGRAMA 20

da sobre la penetración del base por el centro. Si da el balón fuera, conseguimos nuestro objetivo. Si penetra por un lado, *diagrama 14*, hacemos ayuda. Si el que penetra saca el balón, recuperamos. Si el atacante penetra por la línea de fondo, *diagrama 15*, (X3) viene del lado contrario para ayudar y (X2) retrocede para cerrar en el puesto de (X3). Mientras los grupos A y B realizan este trabajo, el grupo C está en el otro aro trabajando el tiro con los "toss back", *diagrama 16*. En estos ejercicios de tiro nosotros creemos mucho en la intensidad del movimiento: recibir enseguida y tirar, recibir, fintar, botar y penetrar, rebotar; luego un sprint de 45 segundos con fuerza; a continuación el entrenador mandará efectuar tiros libres o descansar. Después de

unas rotaciones, cambiamos de posición, *diagrama 17*. En la tercera rotación de trabajo, alejamos los "toss" para practicar los tiros de tres puntos. Tenemos siempre a dos ayudantes que hacen estadística de tiro.

Cada ocho minutos, silbido y rotación: el ataque pasa a defender, la defensa va a tirar, y los tiradores pasan al ataque.

Algunas veces hacemos un "dommoffense", *diagrama 18*. Cuando ello sucede, (1) va botando, pasa y alguien tira. Enseguida que el balón toca el aro, (1) sprinta por fuera hacia el área y da la señal defensiva, de forma que, con el balón que entra en la canasta, todos se giran, y reciben la señal. Un entrenador se pone bajo la canasta para controlar que todos luchen a conciencia y reciban la

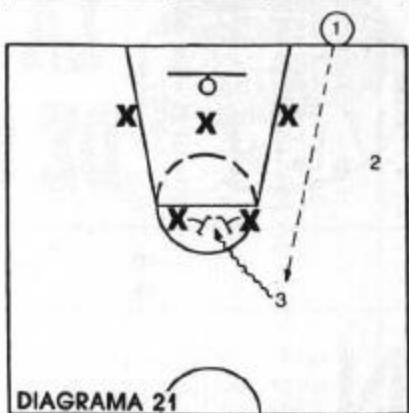


DIAGRAMA 21

señal. Si alguien falla, sprints.

En la puesta en juego bajo canasta podemos alinearlos en zona 2-3 y luego marcar individual. Cada jugador se coloca cerca del rival y se mueve para cubrir en el saque de fondo, *diagrama 19*. Otra cosa que se podría hacer es quedar pegado al que saca hasta que el árbitro da el balón, y luego retroceder a zona. Cada vez que hay un saque, nosotros intentamos hacer algo extraño y distinto. En ocasiones, hacemos un trap en el primer pase y nada más. Puede parecer complicado, pero no lo es.

Este es un ejemplo de 2c1 en el primer pase, *diagrama 20*. La señal se-

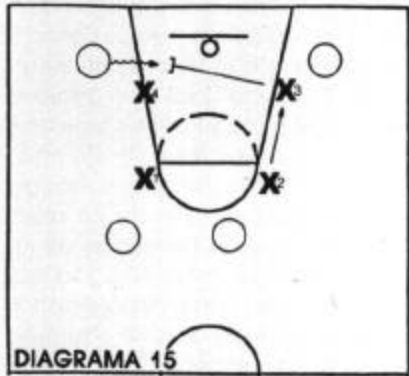


DIAGRAMA 15



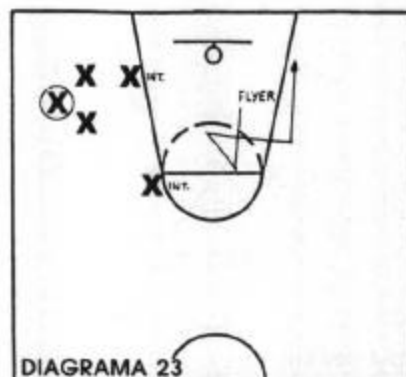
DIAGRAMA 18

ría "3". Si el balón entra en juego de (1) a (2), nosotros hacemos trap con (X4) y (X1), mientras (X5) anticipa el poste bajo y (X2) se mueve por el lado derecho. No hacemos trap si el pase va largo a medio campo porque hay que correr demasiado y falta el elemento sorpresa, pero podemos hacer un trap sobre el botador cuando el balón va hacia canasta desde medio campo, *diagrama 21*.

En caso de saque de banda, *diagrama 22*, hacemos lo mismo. Si llamamos "44", esto significa que hacemos trap al primer pase de saque o que no permitimos que saque. No ponemos nadie sobre el balón y (X1) se cierra atrás. Otra cosa que no queremos es que nos metan una canasta en penetración. Si llamamos "42", esto significa que permitimos efectuar el saque y hacemos que (X1) suba a marca al balón. (1) pasa a (4). La única diferencia en el saque a



medio campo es que en la defensa "40" normal, el hombre que defiende al pasador y el que marca al receptor son los que realizan el trap. Teniendo en cuenta que es una situación de puesta en juego, los dos jugadores más cercanos van a realizar el trap. (X3) y (X5) se convierten en interceptores y (X1) se coloca a protección de la canasta. El principio es que queremos que vean una defensa



individual y luego hacemos zona-press.

Si vamos detrás en el marcador, llamamos la "catch-up", o sea hacemos trap en todo el campo. Si hay un trap bajo la línea del tiro libre, los lugares de los interceptores están marcados en el *diagrama 23*, mientras el último jugador se convierte en un "pájaro" y debe volar a proteger toda el área.



LA MOTION OFFENSE DE CORNELL COLLEGE

Por **GARY GRACE** (Coach Cornell College)

Nosotros creemos firmemente en la «motion offense» por muchas razones ya explicadas por otros entrenadores que utilizan esta forma de atacar. Nosotros creemos que ayuda a nuestros jugadores a «pensar» el juego y que hace difícil estudiar nuestro juego por parte de los equipos rivales.

Otra ventaja es que en los entrenamientos nos ayuda a nivel defensivo y mejora nuestro juego de transición. Nuestra «motion offense» es lo bastante flexible para utilizarse contra individual, zona, match-up y defensas combinadas. Es además lo que mejor se adapta a los jugadores que tenemos. Nosotros utilizamos juegos en movimientos de cuatro o cinco jugadores y también con tres. Fundamentalmente creemos que logramos ju-

gadores mejores y que se acoplan bien a nuestro concepto de equipo.

Recientemente hemos adoptado unas cuantas nuevas ideas que creemos resuelven los problemas que tuvimos en pasado con nuestro ataque.

«The plus series»

Muchos entrenadores no quieren la «motion offense» porque piensan que tendrán dificultades para conseguir, con tiempo, un buen tiro o llegar a una buena situación para anotar o pueden tener problemas para que buenos balones lleguen a los mejores anotadores. La «plus series» elimina este problema. Cuando queremos que un determinado jugador reciba el balón, llamamos simplemente «plus». Por ejemplo, 2 plus significa que nuestro base (2), en la segun-

da ocasión que toca el balón tiene vía libre para entrar, tirar o crear. Es responsabilidad de los demás jugadores dejar espacios libres en el campo. Nosotros llamamos un «plus» cuando un jugador está en racha o cuando consideramos que no recibe el balón las veces que creemos necesarias. Utilizamos este sistema también para cargar de faltas a determinados rivales que ya pueden tener.

Uno de los cambios que estamos evaluando en nuestra «plus series» es como llamar al jugador. Por ejemplo, muchas veces jugamos con más de un base tirador, (2), o de un alero fuerte, (4). Nuestra filosofía es de jugar con nuestros mejores jugadores especialmente en los finales de los partidos. En otras palabras, si nuestro mejor (2) ha salido por faltas, ¿pon-



driáis su recambio natural o el mejor jugador que podéis sacar? Nosotros preferimos jugar con nuestro mejor jugador y así, en ocasiones, podemos encontrarnos en la cancha con (1), dos (2) y dos (4), y por ello resulta difícil llamar a nuestro jugador «plus». En estos casos, llamamos el número de la camiseta, por ejemplo: 34 plus.

Comunicación ofensiva

Nosotros apoyamos la comunicación en todas las fases de nuestro programa sea en la cancha que fuera de ella. Hablamos pues, cuando esta-

mos en defensa y nos complementamos mutuamente a nivel de entrenador/jugador, jugador/jugador y entrenador/entrenador.

Teniendo en cuenta que la «motion offense» tiene una limitada continuidad, y reglas que dictan dónde y cuándo los jugadores deben moverse, nosotros hemos desarrollado un vocabulario sónico de ataque. Comenzamos a pensar en ello después de haber escuchado al coach Krzyzewski en un clinic, hablando del aviso «shallaw» de Duke University.

Nosotros habíamos apreciado que

en ocasiones nuestros jugadores se movían sin un fin preciso o que dos o más jugadores no se daban cuenta de las oportunidades de anotar ofrecidas por la defensa rival o creadas por los propios compañeros.

Por ello, hemos adoptado los siguientes avisos para ayudar a los jugadores a comunicar esta situación durante la «motion offense».

Hay que señalar que si se efectúa un aviso no quiere decir que luego se realice. Si la defensa se acopla, continúa la «motion».

Resumiendo, nosotros creemos que

nuestra «plus series» y nuestros sistemas de aviso han mejorado nuestra «motion offense» dándole mayor flexibilidad y aumentando la presión sobre la defensa. Y mientras nosotros utilizamos todo esto exclusivamente para la «motion offense», con toda probabilidad podría acoplarse de alguna manera a cualquier ataque flex, contra individual o contra zona, que vosotros adoptáis.

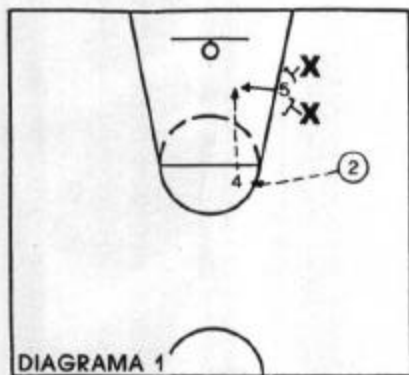


Diagrama 1: «look». Aviso del jugador de perímetro en posesión de balón, (2), cuando nota que el poste (5) es anticipado o marcado por la parte baja. «Look» avisa a (5) de pegarse y ponerse detrás del defensor mientras el balón va a (4), y luego hacia (5) que corta dentro.

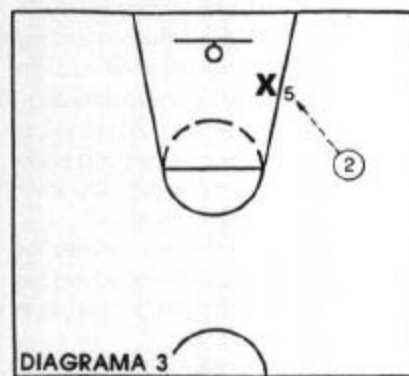
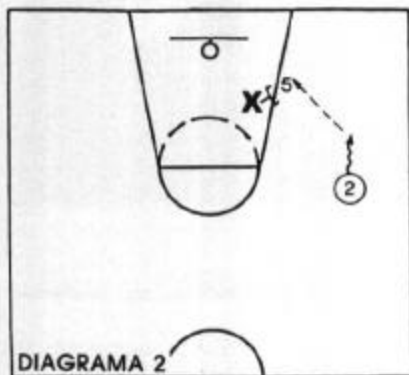


Diagrama 2: «seal». Aviso del jugador de perímetro en posesión del balón, (2), cuando nota que el poste es marcado por la parte alta. «Seal» avisa a (5) de bloquear su marcador en la parte alta y ofrecer un objetivo. (2) mejora en dribbling su posición y con un mejor ángulo de pase da el balón dentro con un pase picado por la línea de fondo.

Diagrama 3: «fish». Aviso del poste (5) cuando piensa que goza de una ventaja sobre el poste adversario. Quiere el balón y ofrece un buen objetivo para que el jugador de perímetro, (2), efectue el pase.



Diagrama 4: «rip». Aviso del jugador de perímetro cuando el poste alto, (4), es marcado anticipado. «Rip» avisa a (5), que está en el poste bajo, de realizar un bloqueo por detrás a (4) para que reciba el pase bombeado. En nuestro ataque, cuando (4) y (5) se bloquean entre ellos, cambian de posición. Si la defensa cambia, (5) tras la acción de bloqueo, corta hacia canasta para intentar un tiro en entrada.

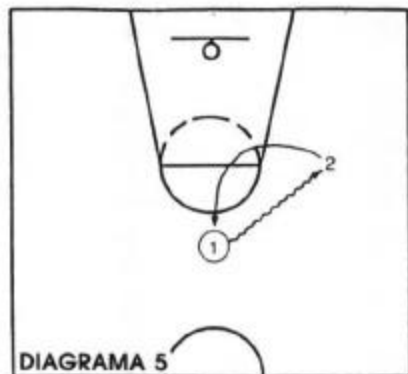


Diagrama 5: «shallow». Aviso del jugador en posesión del balón, (1), para disminuir la presión. El desplazamiento en dribbling hacia el ala y la

sustitución puede librar a (2) para un buen tiro.

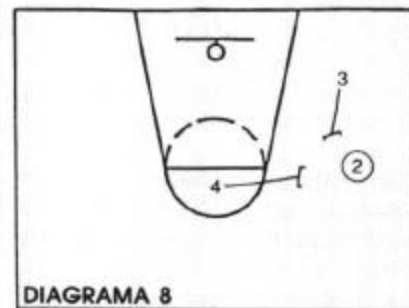
Diagrama 6: «clear». Igual movimiento que el anterior, pero en esta ocasión (2) despeja dejando espacio libre a (1) para jugar 1c1.



Diagrama 7: «opposite». Cuando el balón va al poste bajo, (3) le avisa si su defensor se ha desequilibrado para ayudar. Hay que estar preparados para tirar mientras el poste debe seguir el tiro.

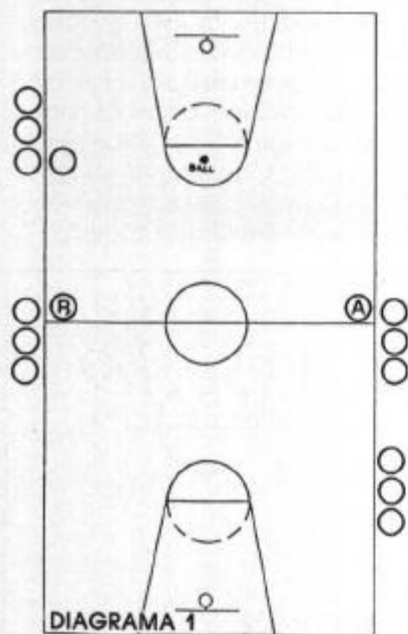


Diagrama 8: «need». Se utiliza mucho en nuestra «plus series». El jugador «plus», en este caso (2), no puede entrar, crear o tirar y por ello llama ayuda (need). Esto significa un bloqueo al balón de uno o dos de los compañeros que más cerca están. Normalmente hay una buena acción de «pick and roll».



EJERCICIOS EN PROGRESION PARA ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO

Por **GEORGE H. RAVELING** (Coach University of Iowa)

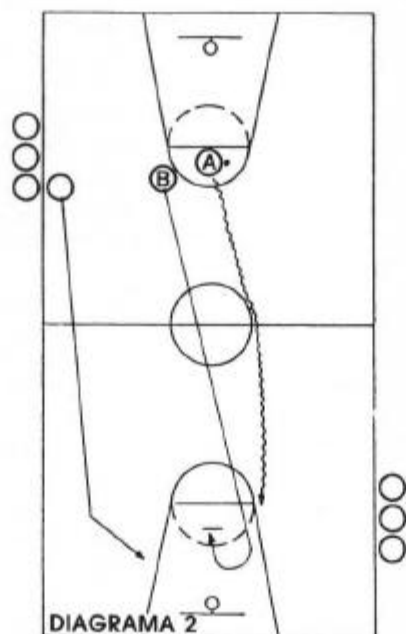


Objetivo: contraataque

Ejercicio sprint: balón en la línea de tiro libre. Un jugador de la fila A y otro de la B, *diagrama 1*, sprintan hacia el balón e intentan cogerlo. El jugador que no lo logra será el defensor. Habrá otra fila de jugadores, a la altura de la prolongación de la línea de tiro libre en ambos lados de la cancha, que harán la función de un jugador que corre para el contraataque. Si A coge el balón, B va hacia atrás para defender mientras A y el jugador de más llevan a término el contraataque, *diagrama 2*. Al finalizar el ejercicio, el balón vuelve a la posición de tiro libre y se comienza de nuevo por el lado contrario, *diagrama 3*.

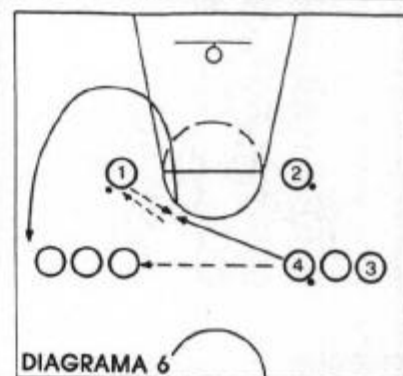
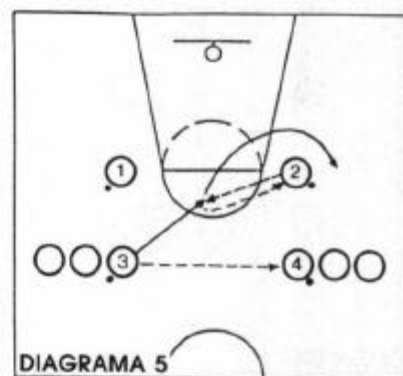
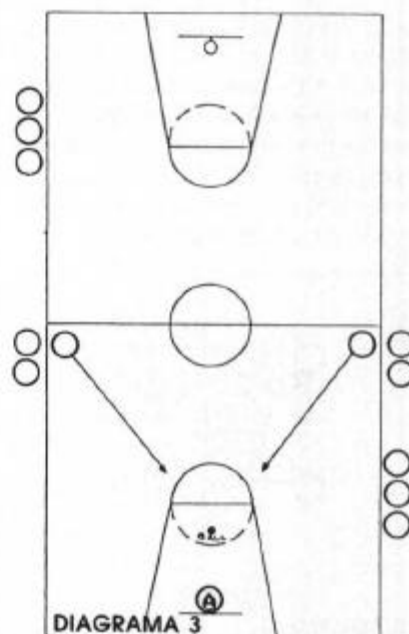
Objetivo: ejercicios de pases «Michigan»

a): jugadores (1), (2) y (3) con balón.
b): (1) y (2) están en las esquinas superiores del área.



c): Las filas (A) y (B) están colocadas como en el *diagrama 4*.

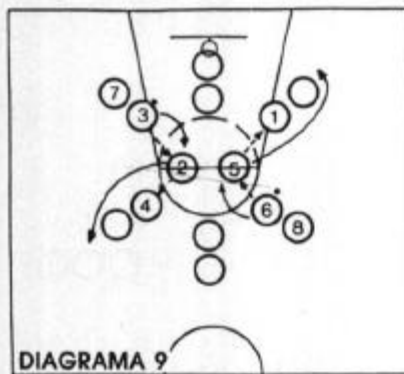
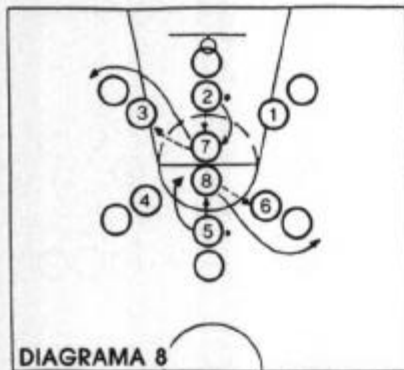
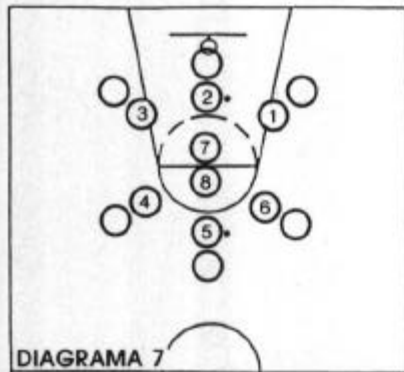
d): La regla fundamental de los jugadores de las filas (A) y (B) es de pasar el balón con un pase de pecho y cortar hacia el jugador en el poste, en el lado contrario, para recibir un pase de vuelta. (3) pasa a (4) y corta hacia (2) para recibir un pase, *diagrama 5*. (2) pasa a (3) y (3) devuelve a (2) yéndose a colocar al final de la fila contraria. A continuación (4) pa-



sa a la fila contraria y corta hacia (1), recibe el pase, lo devuelve y, pasando por detrás, se va al final de la fila contraria, *diagrama 6*.

Objetivo: ejercicio de pase en círculo
Colocar a los jugadores como en el *diagrama 7*. (2) y (5) con el balón, y (7) y (8), espalda con espalda, mirando al balón. La regla fundamental es pasar y seguir el propio pase siempre.

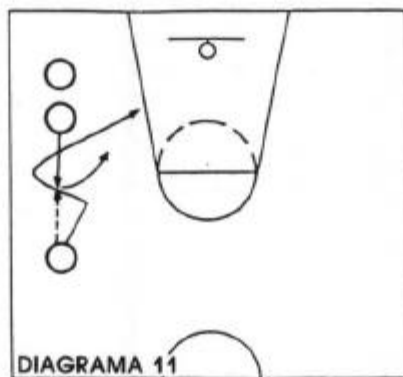
(2) pasa a (7) y sigue su pase reemplazando a (7) en el centro. (7) pasa a (3) y sigue su pase, reemplazando a (3), yendo al final de la fila de (3). (5) pasa a (8) y reemplaza a éste en el centro. (8) pasa a (6), lo reemplaza y así seguido, *diagrama 8*. La continuación es: (3) pasa a (2) y lo sustituye; (2) pasa a (4) y lo sustituye; (6) pasa a (5) y lo sustituye; (5) pasa a (1) y lo sustituye, *diagrama 9*.



Objetivo: ejercicio de bases

Se utilizan tres balones para los tres primeros jugadores de la fila 1. Para iniciar el ejercicio, (2) corre hacia la línea de prolongación de tiro libre, se para en un tiempo y recibe el balón de (1). A continuación (1) hace un corte «V» por detrás de (2) que a su vez ha pasado a (3) que ha subido hasta la esquina del área, *diagrama 10*. A partir de ahí, (3) da un pase picado a (1) que va a tirar en bandeja. (3) coge el rebote y va en la fila de (2) después de pasar el balón a la fila de (4). Éste va en la fila de (3) y (2) en la de (1).

En el *diagrama 11*, es el mismo ejercicio pero con sólo dos jugadores. Aquí se utiliza un movimiento de «pick and roll». En ambos ejercicios varían los tipos de tiro y de pase. Hay que controlar la exacta ejecución de los cortes y vigilar que se efectúen respetando el tiempo del ejercicio.



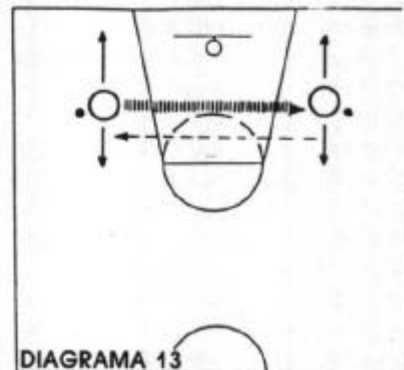
Objetivo: ejercicio de pases en línea

Este ejercicio debe tener una duración de 15 segundos. Poner dos jugadores frente a frente como en el *diagrama 12*. A una señal del entrenador se pasarán el balón uno con otro y se moverán arriba y abajo en la línea imaginaria, sin sobrepasar la li-

nea de tiro libre, ni bajar de la de fondo. Los jugadores, flexionados, manos preparadas, espaldas erecta y deslizamientos en sentido vertical.

El ejercicio del *diagrama 13* tiene la misma dinámica que el anterior, sólo que se utilizan dos balones. Un jugador realiza pases picados y el otro, pases de pecho. El entrenador puede dar la señal de cambio de tipo de pase en cada momento.

En el *diagrama 14*, «C», el entrenador, con el balón. El balón rodará en cualquier dirección y «P», el jugador, deberá atraparlo lo más rápido posible; devolverá el balón al entrenador y así en continuación. Cuando el jugador coge el balón debe realizar cinco saltos. Controlar que el jugador haga sus movimientos manteniendo la posición flexionada correcta.



FUNDAMENTOS INDIVIDUALES PARA ATACAR LA ZONA

Por **ETTORE MESSINA** (Coach Knorr de Bologna)

Muchas veces, cuando se habla de ataque a zona, en la mente de los jugadores y también en la de muchos entrenadores, suena una alarma y enseguida se recurre a complicados movimientos de hombres y balón, cortes, sobrecargas, dificultades para pasar el balón dentro, y obligación casi «absoluta» de anotar desde fuera.

Es por ello necesario enfrentarse a este argumento ante todo desde el punto de vista psicológico y después del punto de vista técnico. Según mi criterio, es muy importante que los jugadores jueguen contra la zona con la misma mentalidad agresiva que lo hacen contra la individual, ejecutando cada movimiento o fundamento (cortes, botes, pases) no con la idea de desplazarse de un lugar a otro o de mover simplemente el balón de una posición a otra, sino con los reflejos, y la mente, bien preparados para aprovechar cada momento de relajación de la defensa. Sólo de esta manera los atacantes podrán evitar de perder el momento favorable para tirar o para aprovechar una de las muchas ocasiones de 1c1 que se presentan atacando las zonas. Creo que es también importante destacar que el contraataque es siempre uno de los elementos decisivos para ata-

car la zona: ocupar las posiciones antes de que la defensa se sitúe adecuadamente, puede llevar a situaciones más sencillas y a mejores posibilidades de rebotes ofensivos.

En el caso de que el contraataque no haya salido y sea necesario atacar la defensa partiendo de una posición estática, la idea básica es utilizar una alineación de ataque que cree de inmediato problemas a la defensa. Por ejemplo, contra una zona 2-1-2 podemos utilizar una disposición en 1-3-1, *diagrama 1*.

A partir de aquí, prescindiendo de cuáles ataques se pueden organizar y enseñar, una vez decidida la disposición de salida, para atacar la zona es necesario que: los jugadores dominen algunos fundamentos técnicos y algunos conceptos de juego que son «universales» —o sea se aplican contra cualquier defensa—, pero que son particularmente eficaces contra una defensa zonal.

Fundamentos para los jugadores de perímetro

1) Botar:

- para penetrar entre dos defensores, *diagrama 2*;
- para atraer a un defensor de manera que esté ocupado y poder pasar a un compañero libre pa-



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

ra el tiro, *diagrama 3*;

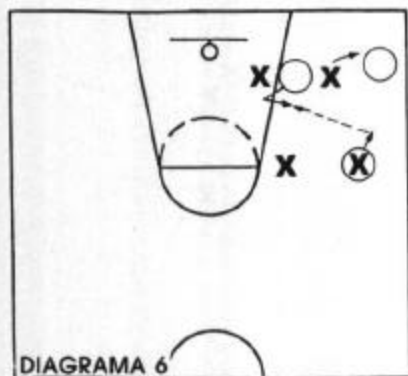
- para mover la defensa en una determinada dirección y después pasar, en sentido contrario, a un compañero, *diagrama 4*.

2) Pase skip:

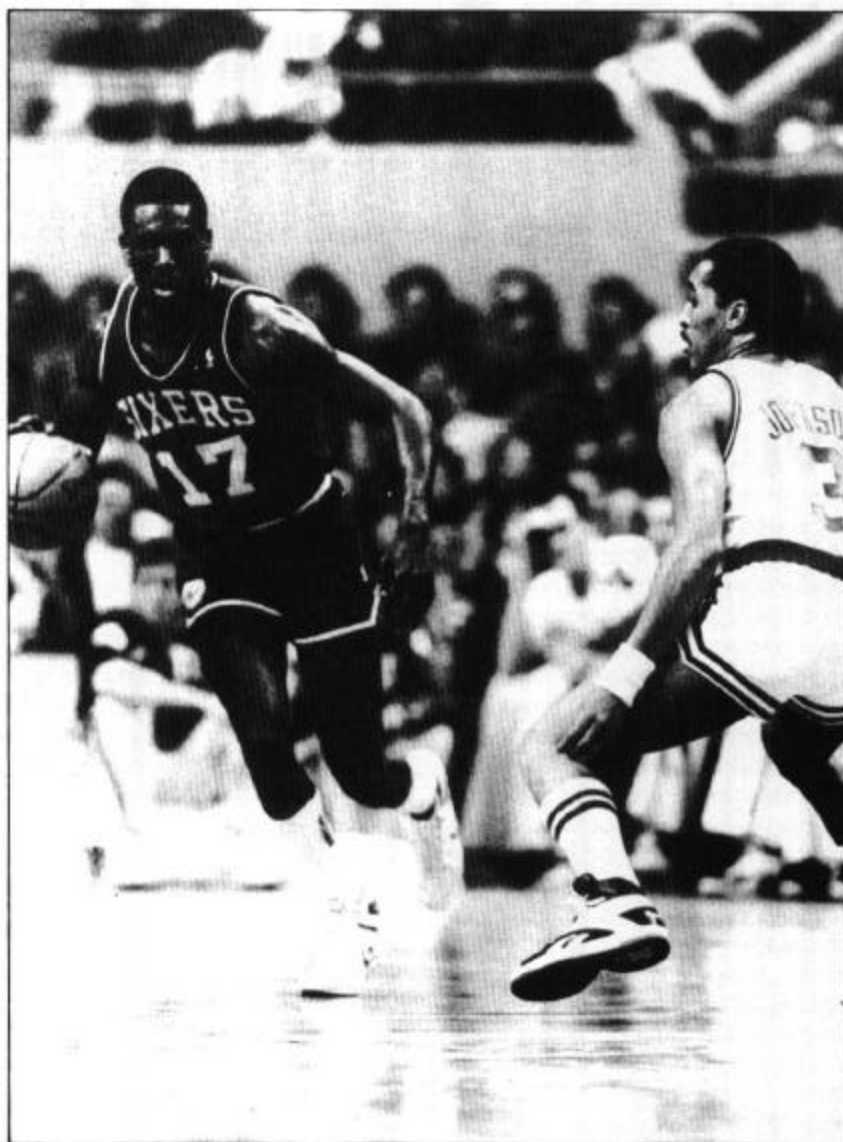
- Es el pase a dos manos efectuado por arriba de la cabeza para

llevar el balón de un lado a otro del campo, y es eficaz para girar el ataque y favorecer el buen tirador colocado en el lado débil. Para ser bien ejecutado debe efectuarse lo más posible en diagonal respecto a la defensa, para evitar intercepciones, con el receptor que no espera parado sino que se desplaza hacia el pase para tirar o penetrar botando, *diagrama 5*.

3) Finta de pase y de tiro: si bien es verdad que en la zona los defensores adecúan su posición al movimiento del balón, una finta bien ejecutada puede engañar a un defensor haciendo que se desequilibre, lo que permitirá una posibilidad al atacante de un pase más eficaz o de una penetración. En el *diagrama 6*, el jugador con balón finta un pase hacia la esquina, el defensor cae en la trampa saliendo y dejando así libre una línea de pase para el pivot.



En el *diagrama 7*, el jugador en ataque en el lado débil, después de haber recibido el pase en un cambio de lado a lado, finta el tiro llevando el balón por encima de la cabeza pero quedándose con las piernas flexionadas, y cuando el defensor se desequilibra al correr para recupe-

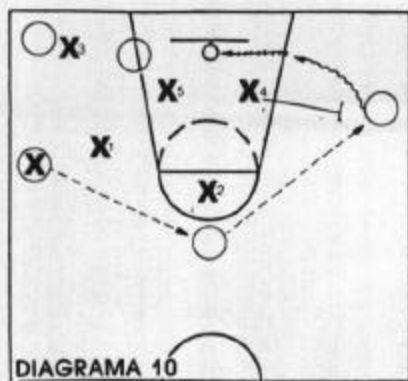


rar, lo supera por la línea de fondo. 4) 1c1 en el cambio de lado: el jugador que se encuentra atacando en el lado débil debe ser consciente de lo importante de su posición en el campo para crear problemas a la defensa. En el *diagrama 8*, se nota claramente que el jugador en el la-



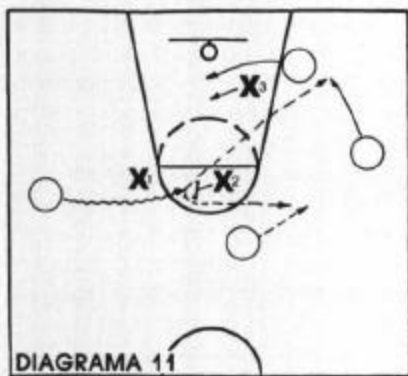
do débil se encuentra bajo la prolongación de la línea de tiro libre. De esta manera, cuando recibirá el pase de cambio de lado, obligará a salir al último defensor de la zona (X4), dejando libre la línea de fondo para otro compañero, *diagrama 9*, o para un 1c1, *diagrama 10*. Si el atacan-





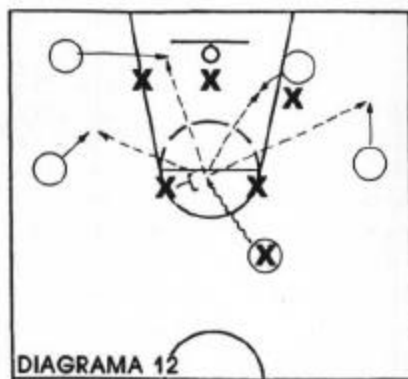
te se encontrara por encima de la línea de tiro libre, no provocaría ninguna rotación de la defensa y le quedaría como única posibilidad el tiro exterior.

5) Ocupar los espacios y moverse durante las penetraciones. Si queremos que una penetración en dribling sea eficaz contra una zona, debemos pretender que nuestros jugadores sepan aprovechar los espacios dejados libres por los defensores en su rotación defensiva. Normalmente, la cosa mejor es moverse en sentido contrario a la rotación de los defensores, pero es más importante que los jugadores sin balón se muevan mientras el compañero penetra: sólo así le pueden ofrecer dos o más líneas de pase y harán más difícil la labor de recuperación de los defensores, *diagramas 11 y 12.*



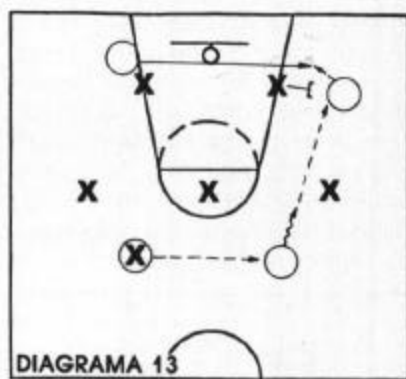
Fundamentos para postes altos y bajos

6) Cortes flash: sobre todo si los defensores no miran a la vez el balón y los jugadores en el lado débil, resultan muy útiles estos cortes por detrás de la defensa, *diagrama 13*, o en el espacio libre que a veces se forma en medio del área, *diagrama 14*. Es importante que el atacante se pare en el espacio libre, pidiendo el balón



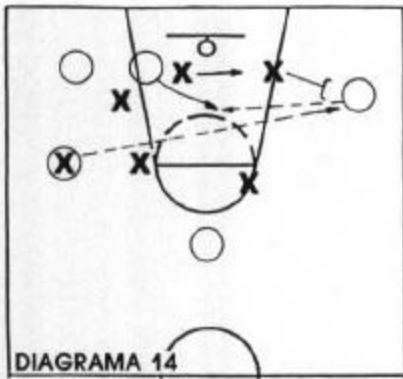
lón con las manos arriba ofreciendo un objetivo a quien pasa el balón. Estos conceptos siempre son efectivos cuando la defensa está en movimiento, generalmente en un cambio de lado del balón hacia el lado débil.

7) Alto/bajo: me refiero a la colaboración entre un poste alto y uno ba-

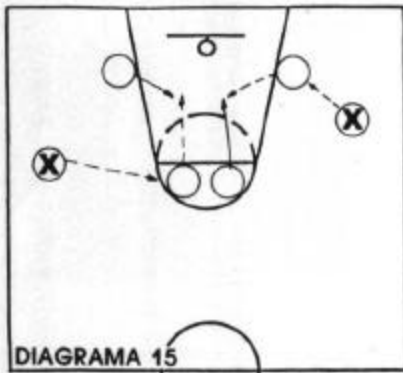


jo. Cuando uno de los dos recibe el balón, el otro debe buscar librarse, *diagrama 15*; cuando uno de los dos corta hacia el balón, el otro ocupa el espacio dejado libre, *diagrama 16*.

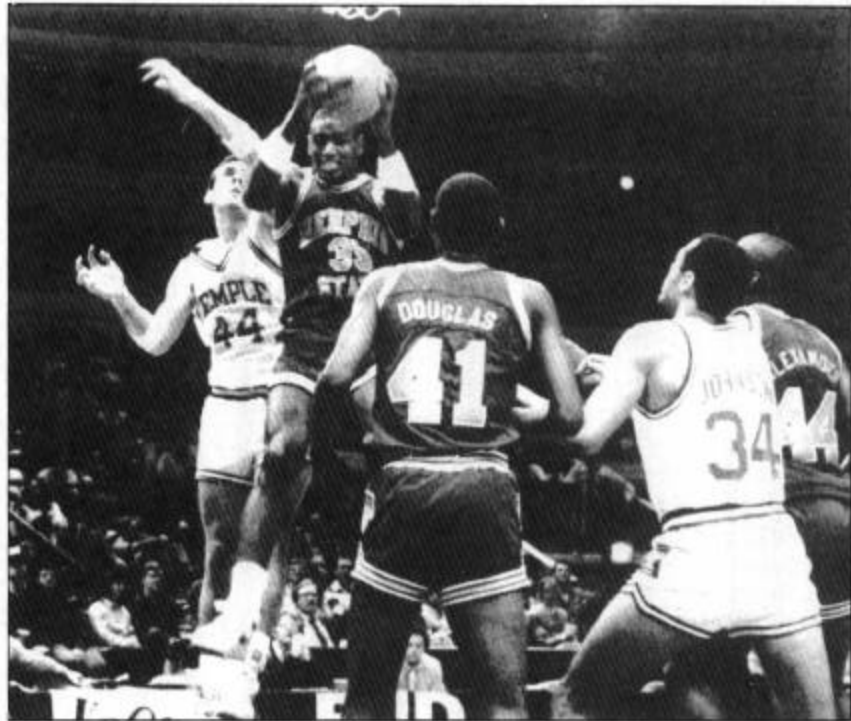
8) Bloquear y girar. Realizar unos bloqueos de contención en el lado débil, puede ser muy eficaz contra la zo-



na. El bloqueador debe intentar aguantar al último defensor de la zona, favoreciendo un pase skip para el tirador y después girarse para tomar posición, *diagrama 17*. Si el defensor intentara pasar por encima del bloqueo, el atacante le dejará para tomar una posición dentro del área contra el defensor central de la zona, *diagrama 18*.



9) Rebote de ataque: todavía más que contra una defensa individual, los reboteadores de ataque pueden ser decisivos contra la zona. No sólo porque son puntos y faltas acumuladas para los defensores, sino sobre todo porque dan tranquilidad y seguridad a los tiradores que saben que sus errores de fuera pueden ser co-



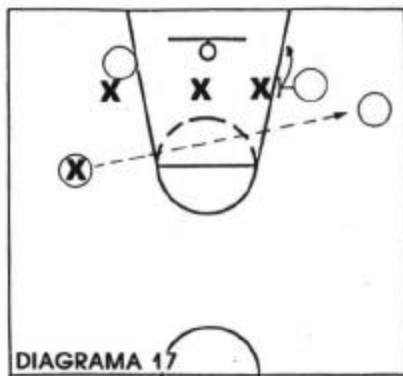
rregidos por los compañeros. Para la defensa, es notorio el problema de la falta de responsabilidad individual de bloquear el rebote; por ello, el atacante debe estar atento para aprovechar los «agujeros» de la zona, sobre todo saliendo de la posición de poste alto o llegando al rebote desde el lado débil de la defensa. Es importante que el atacante sepa cuándo su compañero tiene una buena posibilidad de tiro, para ir al rebote no tras el tiro efectuado, sino con un pequeño margen de anticipo que puede ser decisivo para coger el balón en caso de fallo en el tiro. Por el mismo motivo, es muy importante que los jugadores en formación sepan dónde es más probable que caiga el balón cuando se efectúa un tiro desde una determinada posición del campo, de forma que puedan

aprovechar este cálculo de probabilidades.

Terminando, quisiera destacar nuevamente la importancia de la preparación psicológica de los jugadores al problema de atacar la zona; es el elemento más importante para conseguir un mecanismo ofensivo eficiente.

Es necesario que entiendan que no hay mucha diferencia entre atacar una defensa colectiva o una individual en términos de técnica individual, aun teniendo en cuenta las normales diferencias creadas por el número de defensores situados en el lado fuerte de la zona.

Creo que es necesario para batir a estas defensas partir de un presupuesto: mover el balón es el medio para mover la defensa y como consecuencia meter los atacantes en los espacios libres que se crean.



FUNDAMENTOS DE DEFENSA

8.. REBOTES DEFENSIVOS

<p>A. EL BLOQUEO ACTIVO</p> <p>1) DÉBIL: GIRO DORSAL a) EQUILIBRIO PRECARIO b) SE PIERDE DE VISTA AL RIVAL</p> <p>2) FUERTE: GIRO FRONTAL a) CONTACTO EN EQUILIBRIO b) SE MANTIENE LA VISIÓN DEL RIVAL</p>	
<p>B. AGARRAR EL BALÓN</p> <p>1) UNA MANO: a) PRIMER TIEMPO b) SEGUNDO TIEMPO</p> <p>2) DOS MANOS a) PRIMER TIEMPO b) SEGUNDO TIEMPO</p>	
<p>C. PROTEGER EL BALÓN</p> <p>1) TÉCNICA EQUIVOCADA: A LOS LADOS a) ROBADO DESDE ABAJO b) ROBADO DESDE ARRIBA</p> <p>2) TÉCNICA CORRECTA: ARRIBA/ABAJO a) FALTA DESDE ABAJO b) FALTA DESDE ARRIBA</p>	
<p>D. EL PASE DE SALIDA</p> <p>1) SIN BOTAR a) BAJAR LA DEFENSA b) SALTAR PARA PASAR</p> <p>2) CON BOTE a) BOTAR FUERTE b) PASAR FUERTE</p>	

8. REBOTES DEFENSIVOS

A. El bloqueo activo. Hay una gran diferencia entre el bloqueo pasivo de un rebote y el activo. El primero sufre al reboteador ofensivo; el segundo impone un bloqueo decidido y seguro frente al reboteador que llega desde una posición exterior o para palmeo. Es toda una cuestión de técnica.

1) *Débil: giro dorsal.*

a) Equilibrio precario. Como se aprecia en el *diagrama 1*, el defensor ha efectuado un bloqueo defensivo clásico, el más usado, con giro dorsal hacia atrás. Es lógico que, haciendo esto, el defensor no tenga un equilibrio fuerte, teniendo en cuenta que es un movimiento inusual y por ello «débil».

b) Se pierde de vista al rival. La tendencia, en el giro dorsal, es de mirar al balón en el aire perdiendo de vista al rival. El resultado, *diagrama 2*, es una sorpresa desagradable: el atacante aprovecha la ocasión, salta y controla el rebote.

2) *Fuerte: giro frontal.*

a) Contacto en equilibrio. Como se aprecia en el *diagrama 3*, el defensor efectúa un giro frontal yéndose hacia el reboteador que llega, olvidándose por un momento del balón y toda su energía física para parar al atacante, imponiéndose en lugar de sufrir el contacto físico.

b) Se mantiene la visión del rival. Como se nota en el *diagrama 4*, no hay sorpresas. El atacante está siempre a la vista porque el que bloquea, aun sacrificando la visión del balón, lo mantiene siempre controlado. Las fintas del atacante no tienen efecto. Está totalmente bloqueado.

B. Agarrar el balón. Cualquier rebote provoca un contacto físico. No hay nada peor que ver la defensa trabajar bien, que todos bloquean, y luego ver el reboteador defensivo coger el rebote pasivamente y perder el balón al primer contacto. Existe una técnica también para esto.

1) *Una mano.*

a) Primer tiempo. De vez en cuando se coge un rebote con una mano. En el *diagrama 5* apreciamos, a la iz-

A. EL BLOQUEO ACTIVO

1) DÉBIL: GIRO DORSAL
a) EQUILIBRIO PRECARIO

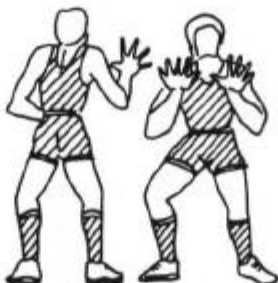


DIAGRAMA 1

b) SE PIERDE DE VISTA AL RIVAL



DIAGRAMA 2

2) FUERTE: GIRO FRONTAL
a) CONTACTO EN EQUILIBRIO

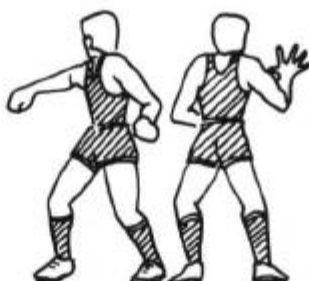


DIAGRAMA 3

b) SE MANTIENE LA VISIÓN DEL RIVAL



DIAGRAMA 4

quierda, una primera fase, con los brazos del reboteador bien levantados. A la derecha, el reboteador debe saltar ligeramente fuera de «su cilindro» para alcanzar el balón, alargando la mano derecha para atrapar la pelota.

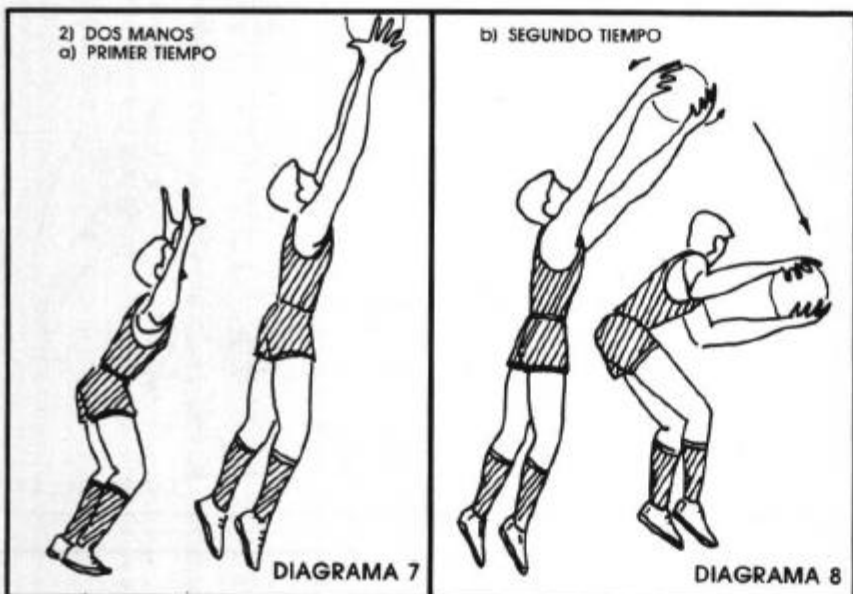
b) Segundo tiempo. En el *diagrama 6*, se nota como el reboteador cogerá el balón con una mano y comienza a poner la otra para un control total. A la derecha, el reboteador tiene las dos manos sobre el balón, una arriba y otra abajo, y asegura con energía el rebote librándose de cualquier peligro.

2) *Dos manos.*

a) Primer tiempo. Idealmente se coge el rebote con las dos manos. En el *diagrama 7*, se nota a la izquierda, toma lateral, la posición ideal; brazos levantados. A la derecha, se nota el salto ligeramente angulado hacia adelante, un control del balón con las dos manos, y éstas sobre los lados del balón, por el momento.

b) Segundo tiempo. En el *diagrama 8* se aprecia que el reboteador ha movido las manos un cuarto de giro para conseguir poner una arriba y otra abajo del balón, para evitar un golpe del rival.

B. AGARRAR EL BALÓN



C. PROTEGER EL BALÓN



A la derecha se nota el agarre con energía, utilizando también el cuerpo, para desalentar cualquier tentativa de robar el balón.

c) **Proteger el balón.** Este trabajo empieza con el cuarto de giro que le damos al balón tras atraparlo, diagrama 8. Esto impide al rival de robar el balón desde arriba o desde abajo. Esto vale para el reboteador cuando baja después de coger el balón.

1) *Técnica equivocada: los lados.*

a) **Robado desde abajo.** En el diagrama 9, se nota una técnica para robar el balón al reboteador distraído. El adversario golpea el balón desde abajo haciéndolo saltar en el aire. Está claro que es simple hacer esto si el reboteador mantiene las manos en los lados del balón.

b) **Robado desde arriba.** Es lo mismo. En el diagrama 10 se explica la técnica utilizada por los jugadores pequeños para robar el balón. El rival golpea el balón desde arriba haciéndolo caer. Es un balón perdido.

2) *Técnica correcta: arriba/abajo.*

a) **Falta desde abajo:** En el diagrama 11, la técnica correcta: una mano arriba del balón y otra abajo. Se

nota cómo el pivot rival intenta robar el balón, golpeando de abajo a arriba, pero lo que hace es golpear la mano del reboteador, no robando y cometiendo falta.

b) Falta desde arriba. En el *diagrama 12*, el «pequeño» intenta quitar el balón al reboteador, golpeando de arriba hacia abajo, pero lo que consigue es golpear la mano del reboteador. Es falta. Aunque no la piten, no logra robar el balón. La técnica arriba/abajo ahorra muchos balones perdidos.

D. El pase de salida. El trabajo del reboteador en defensa no acaba cuando atrapa el balón. Hay también una responsabilidad de hacer que el balón salga rápido para abrir el contraataque o por lo menos, dejar el balón al base para conseguir un control seguro del balón.

1) Sin botar.

a) Bajar la defensa. En el *diagrama 13* se nota como el reboteador ha cogido el balón pero está presionado por el rival. La técnica —¡cuidado con los «pequeños»!— es de bajar el balón hacia el suelo para invitar al contrario a bajarse para presionar con lo cual nos dejaría más espacio en la parte superior para pasar.

b) Saltar para pasar. En el *diagrama 14*, el adversario ha caído en la finta, y se baja. Ahora el reboteador, sin botar, efectúa un pase de gancho para abrir el balón.

¿Y si hay un jugador pequeño en lugar de uno alto? No hay problema; el reboteador mantiene el balón arriba donde el pequeño no puede crear problemas.

2) Con bote.

a) Botar fuerte. En el *diagrama 15*, el reboteador está en dificultad, le hacen un 2c1. Con las manos fuertes sobre el balón, fuerza el balón entre ellos como si fuera una cuña: es el llamado «bote fuerte». El reboteador debe antes buscar el espacio entre los dos, realizar una finta y luego hacer de cuña.

b) Pasar fuerte. La defensa no afloja, como se aprecia en el *diagrama 16*. Entonces el reboteador no puede efectuar un pase débil, flojo. El pase debe ser decidido, fuerte, con tensión. Se puede realizar un pase de gancho/baseball cuando la presión hace la acción normal más difícil.

2) TÉCNICA CORRECTA: ARRIBA/ABAJO
a) FALTA DESDE ABAJO



DIAGRAMA 11

b) FALTA DESDE ARRIBA



DIAGRAMA 12

D. EL PASE DE SALIDA

1) SIN BOTAR
a) BAJAR LA DEFENSA



DIAGRAMA 13

b) SALTAR PARA PASAR



DIAGRAMA 14

2) CON BOTE
a) BOTAR FUERTE



DIAGRAMA 15

b) PASAR FUERTE



DIAGRAMA 16

FUNDAMENTOS DE ATAQUE

1. EL CONTRAATAQUE 1c0

	Vertical	Tennessee	Trenza de 3
A. LOS OBJETIVOS DEL CONTRAATAQUE 1) LAS ACCIONES REQUERIDAS a) POR LO MENOS 25 VECES b) POR LO MENOS 10 REBOTES OFENSIVOS 2) LAS ESTADISTICAS REQUERIDAS a) POR LO MENOS 60% DE TIRO b) POR LO MENOS PROVOCAR 10 FALTAS			
	Prolongación	Salida larga	Salida central
B. EL PASE DE SALIDA 1) LA PROLONGACION a) CARA HACIA INTERIOR CAMPO b) GIRAR, MIRAR, SALIR 2) EN LA FRANJA CENTRAL a) ¿RECUPERACION? DOS MANOS b) GIRAR, MIRAR, SALIR			
	Cortar	Angulo	Dos botes
C. LA PENETRACION 1) EL ANGULO CORRECTO a) NO IRSE HACIA FUERA b) VENTAJA 2) LA TECNICA CORRECTA a) DOS BOTES DESDE MEDIO CAMPO b) TRES BOTES, PELIGRO			
	En la esquina	Proteger	Apoyar
D. LA CONCLUSION 1) PASAR POR LA ESQUINA DEL AREA a) NO AL TRAILER LARGO b) SI AL TRAILER A LA ESQUINA 2) EVITAR LOS ERRORES a) PROTEGER b) APOYAR			

1. EL CONTRAATAQUE 1c0

A. Los objetivos del contraataque. El juego ofensivo que va de canasta a canasta debe ser practicado en cada entrenamiento. Tres ejercicios que ayudan son, *diagrama 1* «Vertical», donde se trabaja sobre bote, parada y tiro; «Tennessee», *diagrama 2*, donde se trabaja el pase de baseball, recepción en movimiento y tiro; y la «trenza de 3», *diagrama 3*, donde se trabaja el corte, recepción y pase.

1) *Las acciones requeridas.*

a) Por lo menos 25 veces. Hay que intentar por lo menos 25 acciones de contraataque a lo largo de los 40 minutos de juego. 25 acciones en velocidad: contraataque, contraataque secundario, transición; algunas las controlará la defensa, otras provocarán faltas y varias serán canastas.

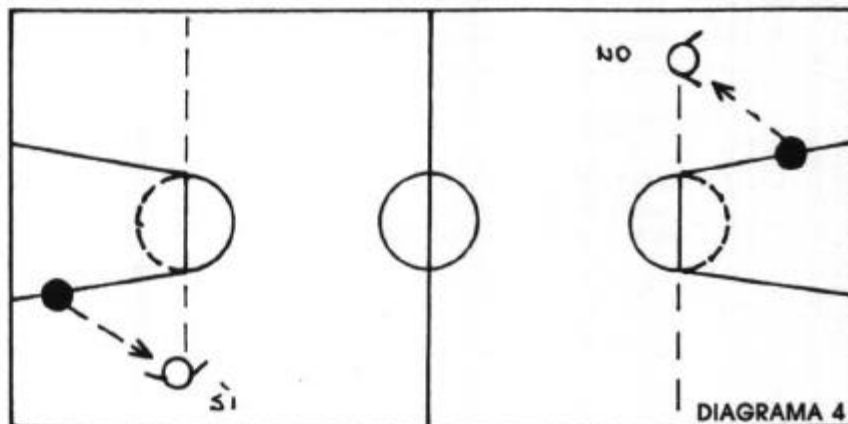
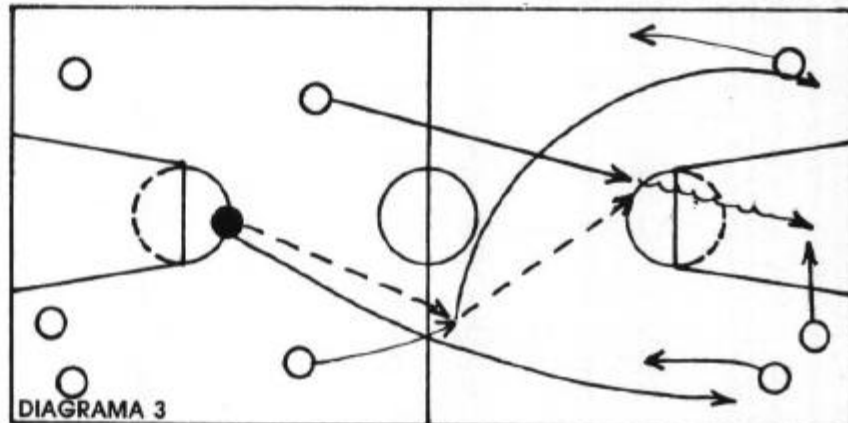
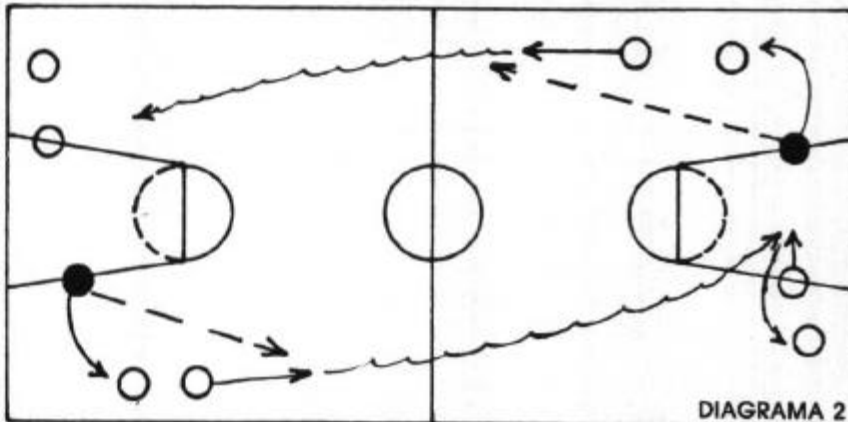
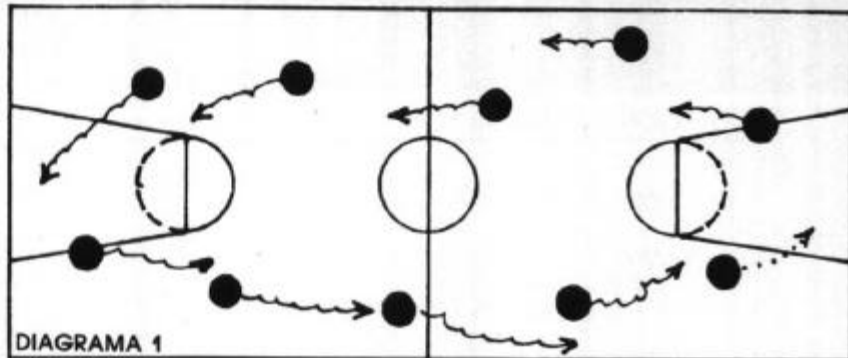
b) Por lo menos 10 rebotes ofensivos. Es lógico que esto suceda cuando se hace contraataque: la defensa está en inferioridad numérica y no puede bloquear el rebote a todos, teniendo también en cuenta que están volviendo a defender y no están organizados. Una buena estadística que conseguiremos, si el contraataque está bien hecho, es la de perder pocos balones. Es lógico: muchas acciones fáciles prácticamente sin defensa.

2) *Las estadísticas requeridas*

a) Por lo menos 60% de tiro en acción. Parece un número muy elevada, pero hay distintas formas de calcularla. Un ejemplo: 12 canastas en 20 intentos en contraataque son el 60% de tiro. Otro ejemplo, 24 puntos sobre 40 posibles también es el 60%; en este segundo método incluimos los tiros libres.

b) Por lo menos provocar 10 faltas. Si la defensa se encuentra en una situación de desventaja numérica, debe intentar resolver la situación con recuperaciones arriesgadas lo que provoca muchas faltas, en ocasiones intencionadas. Esto sirve para cargar al equipo contrario de faltas.

c) El pase de salida. Según todas las opiniones, el primer pase es la clave del contraataque. Debe ser ejecutado con rapidez, justamente para ganar la décima de segundo suficien-



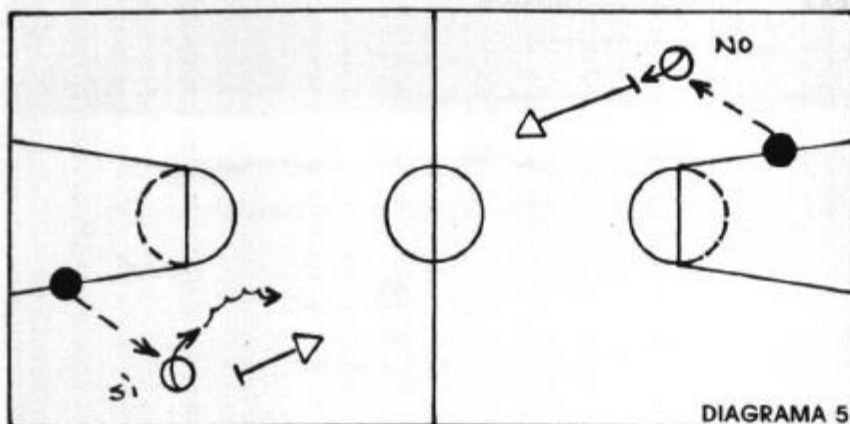


DIAGRAMA 5

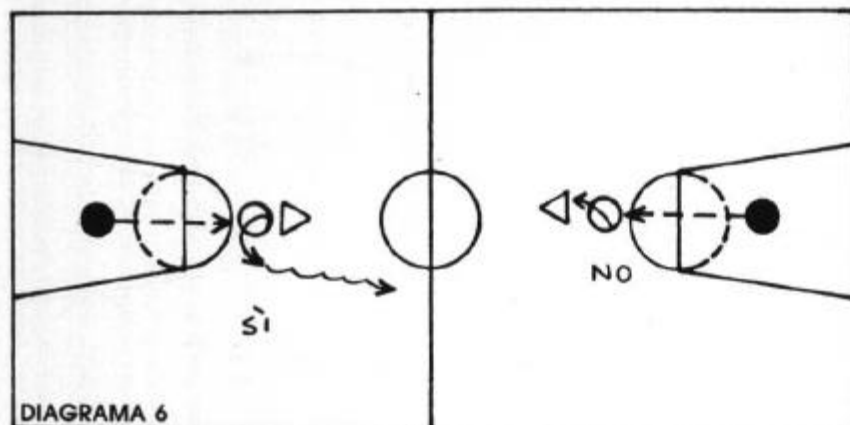


DIAGRAMA 6

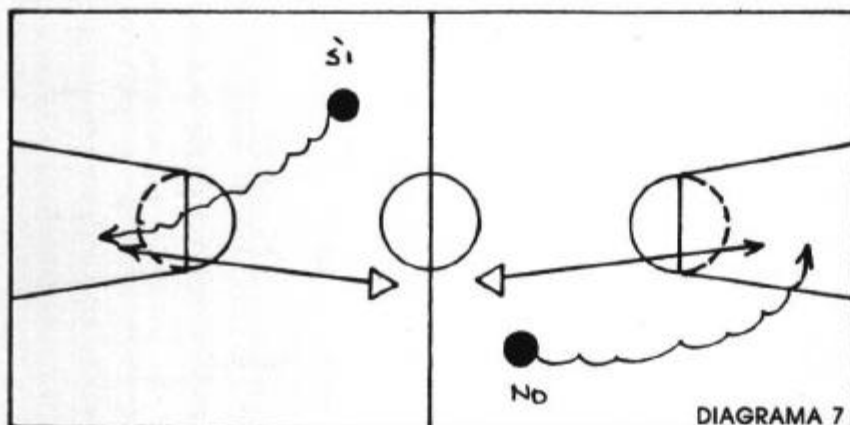


DIAGRAMA 7

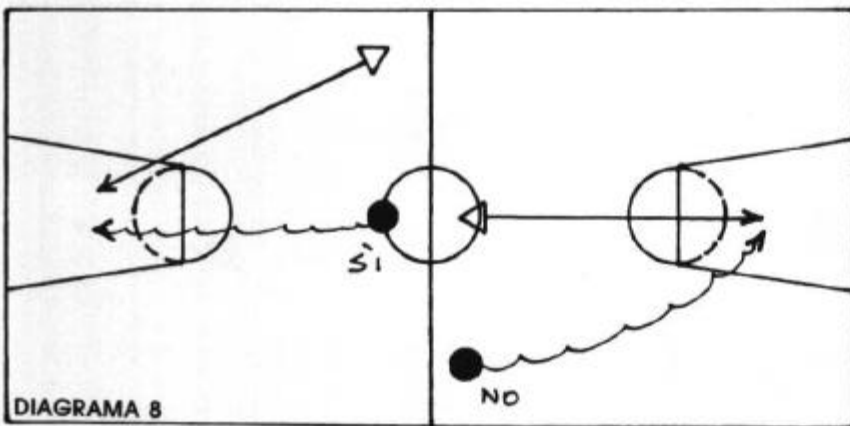


DIAGRAMA 8

te que marca la diferencia entre llegar a la canasta contraria en una situación de ventaja o llegar con la defensa que ya ha recuperado.

1) *La prolongación*

a) Cara hacia el interior. En la prolongación de la línea de tiro libre, el jugador debe estar con la cara hacia el interior del campo, *diagrama 4*, en una situación correcta con la espalda al lateral del campo y viendo todo lo que pasa delante suya. En el ejemplo de la derecha del *diagrama 4*, el jugador está mirando la línea de fondo, lo cual es equivocado porque no controla el campo y cuando recibe y se gira puede hacer una falta de ataque sobre el defensor que lo está obstaculizando.

b) Girar, mirar, salir. Igual que en el ejemplo de la prolongación. En el *diagrama 6*, a la izquierda, el base recibe el balón, gira antes, después sale evitando la intervención del defensor. A la derecha, sale sin mirar y... falta de ataque.

c) La penetración. Alguien puede pensar que hablar de una penetración 1c0 es supérfluo, inútil. No es así. Un tiro difícil a realizar bajo presión es justamente el que parece más simple, el más fácil. Y es lógico, ¡es imposible equivocarse! Pero a veces nos equivocamos, sobre todo cuando hay defensores que llegan con malas intenciones.

1) *El ángulo correcto.*

a) No irse hacia fuera. En el *diagrama 7*, a la izquierda, vemos un ejemplo correcto de cómo penetrar con ventaja, en una línea que corta el camino al defensor, evitando así el tapón. A la derecha, quien penetra pasando por fuera, pierde tiempo y abre el ángulo perfecto para que el defensor intente desviar el tiro.

b) Ventaja. El jugador que está en el interior del campo goza del ángulo correcto a su favor. En el *diagrama 8*, a la izquierda, vemos que el atacante con el balón, círculo negro, tiene ventaja de ángulo. Es lógico: el defensor tiene más distancia a recorrer. A la derecha, es el defensor que cuenta con la ventaja respecto al atacante.

2) *La técnica correcta.*

Dos botes desde medio campo a la canasta. En el *diagrama 9*, a la izquierda, el atacante sale en igual-

dad de condiciones con el defensor, pero, justamente, utiliza sólo dos botes para llegar a canasta, evitando así una intervención defensiva. A la derecha, el atacante utiliza tres o más botes, pierde tiempo y permite al defensor recuperar.

Tres botes, peligro. La intervención defensiva no significa un tapón, necesariamente, sino permitir al defensor una acción de molestia al atacante, provocando el error.

D. La penetración. Aunque la acción es más difícil de lo que pueda parecer, el jugador con balón y que no encuentra defensores sólo tiene una misión: anotar. También esta solución requiere un buen dominio de los fundamentos técnicos.

1) Pasar por la esquina del área.

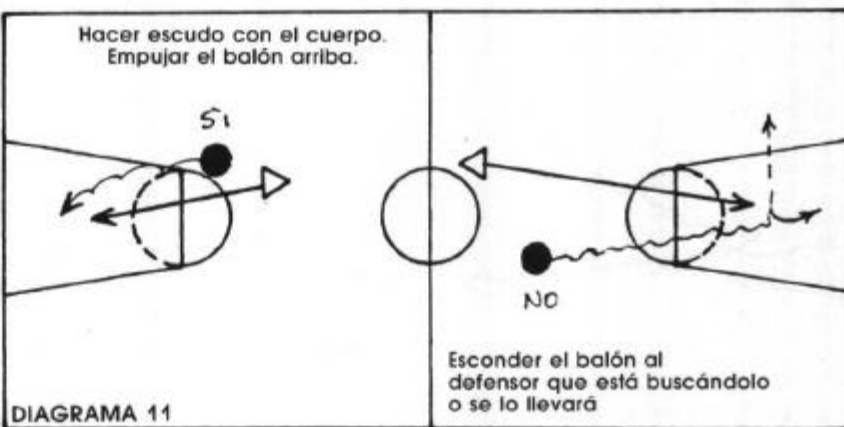
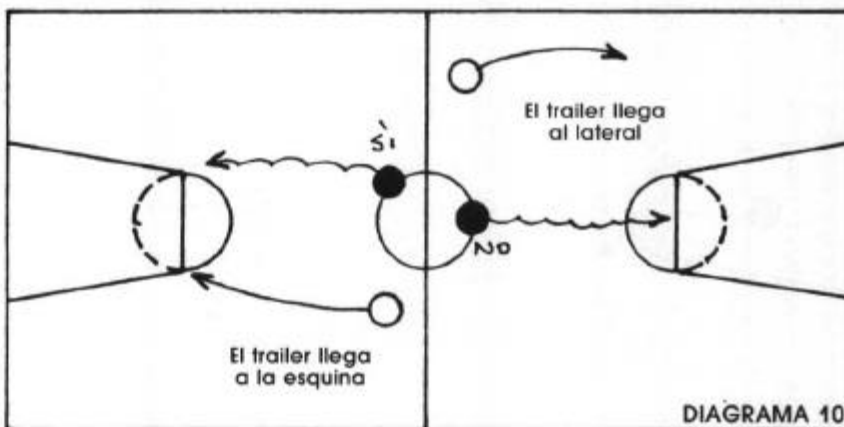
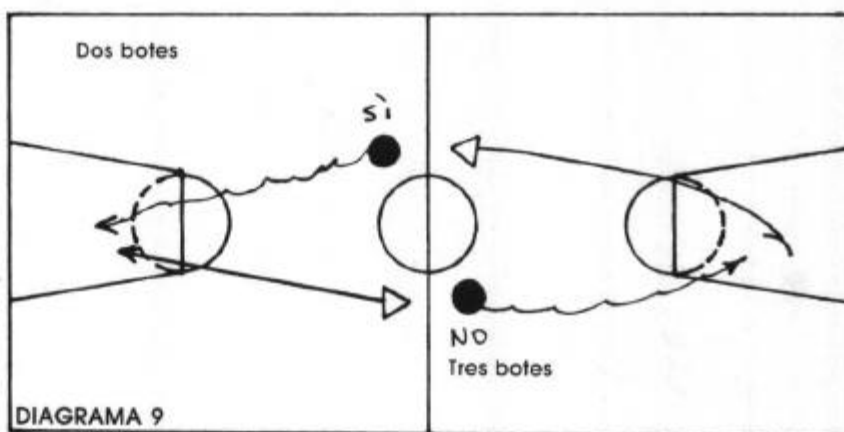
a) No al trailer largo. En el diagrama 10, a la izquierda, vemos al dribaldor botar a la altura de la esquina superior del área, en el codo, y el trailer cortar por la otra esquina, sin abrirse en exceso, sin irse largo.

b) Sí al trailer en la esquina. En la parte derecha del diagrama 10, vemos que el base se va por el centro y entonces el trailer tiene momentos de indecisión porque no sabe por dónde ir, está fuera de su zona de acción. Hay que evitar estos casos y dirigir siempre el trailer por el codo del área.

2) Evitar los errores.

a) Proteger. En el diagrama 11, a la izquierda, el atacante tiene el defensor a su espalda botando alto y hacia delante cubriendo el balón con su propio cuerpo, haciéndose una autopantalla. A la derecha vemos como el atacante no protege el balón, lo deja "ver" al defensor que se lo puede quitar con un toque de la mano por detrás.

b) Apoyar. En el diagrama 12, a la izquierda, el atacante va hacia el tablero para apoyar suavemente el balón: técnica correcta. A la derecha, va y levanta el balón por encima del hierro, un tiro que debe ser muy preciso y que a veces no lo es sobre todo cuando estamos al máximo de velocidad con los defensores que nos persiguen. Es fácil equivocarse.



DAN PETERSON

JUEGO EN FUNCION DE LA DEFENSA

Por **JAVIER IMBRODA** y **PEDRO RAMIREZ**
(Entrenador y Ayudante del Mayoral Maristas de Málaga)

Sin entrar en sistemas de ataque específicos (flex-offense, 1-4, triple post, etc.) enseñamos siempre determinados fundamentos aplicándolos a diversas situaciones. Es importante tenerlo presente, porque nuestro trabajo ofensivo se construye bajo el principio de la simplicidad de las cosas y de la enseñanza de los **fundamentos = cómo se juega al baloncesto**. Esto nos permite todavía más flexibilidad y creatividad tanto para los jugadores como para los entrenadores.

En consecuencia, el tipo de ataque que utilizamos no es importante, sí lo es la forma con la que ejecutamos nuestros fundamentos de ataque = pasar, cortar, bloquear...

Por tanto, jugar un gran sistema de ataque, no significa jugar mejor. Un movimiento simple, bien desarrollado, se puede convertir en un gran movimiento. Enseñar a los jugadores que no sólo se juega al baloncesto cuando se tiene el balón en las manos. Es evidente que todo irá en función del grupo de jugadores del que dispongamos al empezar la Temporada.

Jugar en función de la defensa no significa que la defensa tenga la iniciativa del juego, sino tener siempre una respuesta a cada reacción de la defensa provocada por nuestro juego. Esto que decimos tan lentamente, en la cancha se resuelve en décimas de segundo, dependiendo del talento, preparación y velocidad mental del jugador.

Para conseguirlo, *nos basaremos*:
a) Balón en función de la defensa.
b) Ataque en función del balón.

Estas premisas, con la posible mejor utilización de los fundamentos y conceptos, serán la base de nuestro ataque.

Para jugar en función de la defensa, nuestros conceptos serán:

1) Utilización correcta del dribling.



- 2) Diferenciar el pase y su selección.
- 3) Diferenciar el tiro y su selección.
- 4) Respetar espacios.
- 5) Dificultar el trabajo del defensor.

Vamos a desarrollar estos conceptos

1) **Utilización correcta del dribling.**

Hemos leído y escuchado muchas veces que el dribling se debería utilizar solamente en tres situaciones

concretas:

- a) Subir el balón bajo presión.
- b) Resolver una penetración.
- c) Mejorar el ángulo de pase.

En conclusión, debemos utilizar el dribling lo mínimo, porque efectivamente el bote es un arma ofensiva que en muchas ocasiones se utiliza a destiempo y llega a tener una influencia negativa para el juego de ataque del equipo. Con nuestro dribling,



siempre queremos crear una situación de amenaza. Si la defensa está pendiente de nuestra posible acción, nuestro ataque estará ganando. Con ello conseguiremos ganar más oportunidades de crear situaciones de canasta. Si no provocamos estas situaciones, estaremos reduciendo a una opción de conseguir canasta, disminuyendo lógicamente las posibilidades de éxito del ataque. No preocuparse de lo que debemos hacer después, sino tomar lo mejor de una situación inmediata.

Para provocar una situación de amenaza con el dribbling: ¿Cuándo dar el primer y último bote, independientemente de la situación del campo, mediante fintas de salida, de pase, tiro...?

1) El primer bote queremos darlo en ventaja (iniciativa hombre-balón), para ello necesitaremos de un trabajo previo para desequilibrar al defensor (fintar = creer) continuando con cambio de ritmo y estaremos dando el primer bote en ventaja.

2) El último bote lo daremos cuando esté totalmente definida la acción:

a) Culminar una acción ofensiva (bien sea de tiro, penetración,...).

b) Dar una asistencia,

c) Crear una situación de ventaja.

2) Diferenciación entre el pase y su selección.

El mal pase, no sólo lo reducimos a la pérdida del balón, sino que lo ampliamos para aquellos pases que por su determinada realización no son correctamente efectuados. Por tanto, un buen pase, no es solamente dar una asistencia, hay muchas situaciones de juego para dar buenos pases: después de un corte, bloqueo, interior,... No queremos dar un pase, queremos un «muy buen pase».

El pase es un fundamento maltratado, es un arte infravalorado que utilizamos como puente entre el bote y el tiro sin mayor énfasis.

Al margen del concepto pase, hay que diferenciarlo con su selección: debemos dominar a quién, dónde y cuándo pasar en todas las situaciones de juego: superioridad, bloqueo y continuación.

En esta situación concreta — *diagrama 1* — de superioridad (1) juega con su pivot (5), ¿dónde y cuándo quiere pasar?

Otro ejemplo es el siguiente —

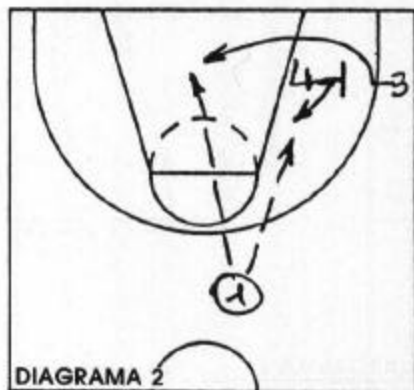


diagrama 2—, donde a (1) se le plante las siguientes cuestiones: ¿Dónde quiere pasar?, ¿cuál es el mejor pa-

se?, ¿cuál será mi selección?

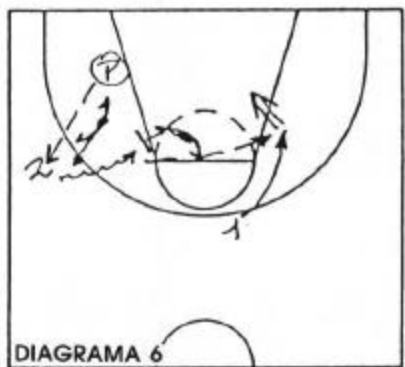
Hay jugadores que saben seleccionar el pase, pero no son grandes pasadores, ocurriendo también lo contrario, técnicamente excelentes pasadores que no aprovechan su condición para dominar a quien «mejor pasar» en cada momento. El jugador que consiga dominar estas dos cualidades será el mejor pasador.

3) Diferenciación entre el tiro y su selección.

Al margen de la correcta mecánica repetitiva, fundamental para la realización del tiro, cuando hayamos creado una buena situación para un compañero, será el momento de decidir si aquello es el mejor tiro a disposición. La capacidad de análisis rápido de los jugadores en esta situación, es la clave para tener una buena selección de tiro (momento y situación). Tener en cuenta que un buen tiro para algunos jugadores, no es necesariamente un buen tiro para todos los jugadores, con ello conseguiremos que cada jugador se responsabilice y respete de forma plena su trabajo dentro del juego del equipo.



Con estos ejercicios 2x0, 2x2, 2x2+P, —diagramas 3 al 10— pretendemos que los atacantes jueguen en función de la defensa, dando res-

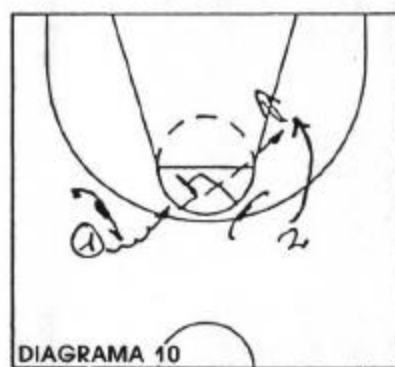


puesta a cualquier reacción de la misma.

Normas: Ir reduciendo el número de botes y pases, para ello es fundamental creer en el 1x1.

4) Respetar espacios.

Asimilando este concepto, conse-



guiremos el espacio suficiente para que nuestros jugadores puedan desarrollar nuestros conceptos, facilitándoles de esta forma una mayor iniciativa y creatividad en el juego.



Con este movimiento simple de reemplazamiento, —diagramas 11 y 12—, pretendemos dar a entender a los jugadores que respetando espacios, pueden jugar en cualquier momento, creando situaciones de ventaja continuamente.

Esta situación concreta de juego permite darnos una idea de lo que pretendemos al respetar espacios. En el diagrama 13, los jugadores exteriores pueden jugar interior o pasar y bloquear: diagrama 14, juego que no se puede realizar en el diagrama

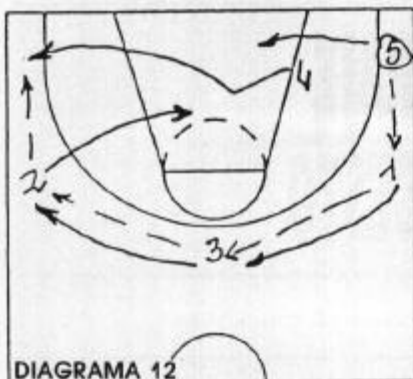


DIAGRAMA 12

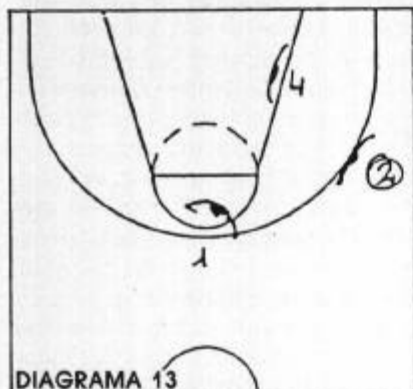


DIAGRAMA 13

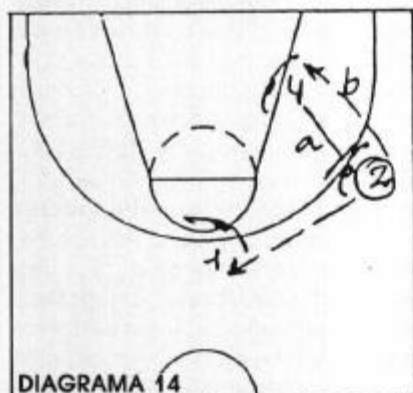


DIAGRAMA 14

15, al no existir un espacio mínimo donde crear una situación de ventaja, ya sea mediante un pase interior o pase y bloqueo, *diagrama 16*.

5) **Dificultar el trabajo del defensor.**

Este trabajo debe ser una consecuencia de la mejor utilización de nuestros conceptos anteriores. De esta forma, queremos conseguir que la defensa tenga las mayores dificultades para trabajar en cada momento, permitiendo estar jugando en función de las posibles reacciones de la defensa.

Dificultar la visión, ofrecer elección (si ayudar o no), alejarse del defensor (si éste ayuda), ayuda y recuperación más difícil (desequilibrio), etc.,

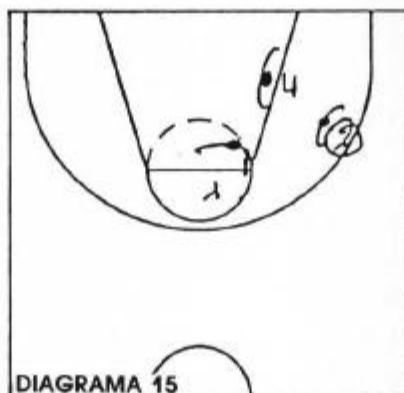


DIAGRAMA 15

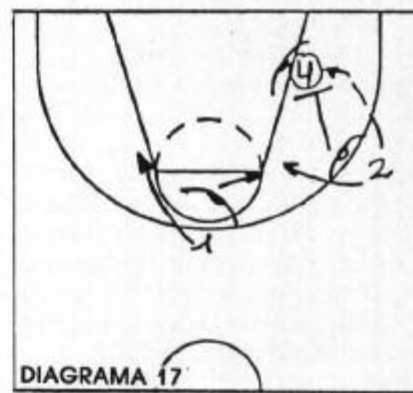


DIAGRAMA 17

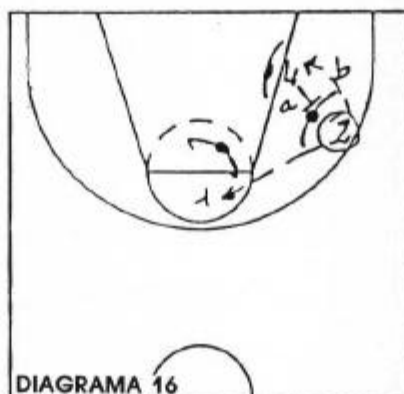


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 18

hacen que el trabajo defensivo sea más completo y por tanto con menos posibilidades de éxito.

En estas situaciones de juego en función de la defensa, —*diagramas 17 y 18*— el correcto desarrollo de nuestros conceptos traerá como con-

secuencia una dificultad importante en el trabajo defensivo que tendrá que elegir en muchas ocasiones la forma de realizar su trabajo: con ayudas exteriores o interiores, situaciones de 2 x 1 más rotación de defensores, sin ayudas interiores, etc.

INTRODUCCION DEL ARBITRAJE EN LAS ESCUELAS DE BALONCESTO

Por **JUAN CARLOS MITJANA** (Árbitro Internacional, Entrenador Superior)

Lo primero que haremos es definir qué entendemos por ARBITRAJE EN LAS ESCUELAS. La definición enciclopédica del ARBITRAJE inspira referencias jurídicas cuando la toma de una decisión es precedida por una profunda meditación, pero no es el caso que nos ocupa cuando hablamos de ESCUELAS DE BALONCESTO, la idea es introducir dos factores importantísimos:

- Las REGLAS DE JUEGO (como fundamento);
- La IMAGEN DEL ÁRBITRO.

El baloncesto actual, que ha dejado atrás las reglas más simples que sus creadores habían definido y cuya evolución brutal en cierto sentido exige hoy un punto de vista completamente distinto, nos obliga desde la base a la introducción del arbitraje para así perfeccionar y potenciar la total formación del futuro jugador de baloncesto. El mismo motivo que nos lleva a crear las ESCUELAS que es la PROMOCIÓN DEL BALONCESTO, nos conduce a introducir el arbitraje como algo intrínseco de nuestro querido deporte.

La formación integral del jugador de baloncesto quedaría incompleta sin el adecuado conocimiento de las Reglas de Juego, entendiéndolas como un FUNDAMENTO más. La formación técnica del jugador (saber correr con el balón, saber defender y saber lanzar a canasta, por citar algunos ejemplos) está íntimamente relacionada con un conocimiento exhaustivo del Reglamento.

Nadie duda de que el mejor jugador será aquel que mejor conozca las normas, puesto que se servirá mejor de ellas y sacará mejor provecho de su técnica individual y de conjunto.

El tener un gran dominio de las reglas lleva consigo una mayor seguridad

(mejores reflejos mentales) ante situaciones determinadas, llevando a un mejor dominio del juego.

Existe un aspecto de suma importancia que también conviene destacar y que va íntimamente ligado con los OBJETIVOS de las ESCUELAS como es la educación deportiva y cívica. El arbitraje supone un auto-control y genera una auto-disciplina que influye en la personalidad del jugador, haciendo de él una persona más disciplinada y reflexiva, aspecto de suma importancia éste si pensamos que los destinatarios de estas enseñanzas son aprendices de hombre o mujer de 6 a 13 años. La presencia de un juez, si actúa como tal, genera espíritu de compañerismo y desarrolla el espíritu de justicia que debe presidir toda actividad deportiva, haciéndose extensiva a toda actividad humana.

El mayor error en los Deportes de Equipo consiste en crear barreras desde el comienzo entre todos aquellos que participan en el juego; con la idea de introducir el ARBITRAJE ya desde la escuela queremos que la trilogía mágica de nuestro bello deporte sea lo mejor posible: JUGADOR-ENTRENADOR-ÁRBITRO.

Por este motivo hay que tener dos factores importantísimos en la escuela, que son:

a) Educación de los jugadores.

Cuando un joven deportista se presenta por primera vez en una cancha, se encuentra en presencia de un sólo personaje: El Entrenador. Éste le inculca las primeras nociones de técnica, de táctica e incluso de educación física. Enseña al jugador los movimientos que debe aprender, viéndose obligado a explicarle lo que no puede hacer.

Ya, el árbitro es para este joven, no

un técnico de juego, sino un adversario con quien tendrá que enfrentarse en su primer partido. Nadie le indicará que este hombre que va a encontrar en su camino y que le prohibirá ciertas cosas es, además, un educador. Como verá a su entrenador criticar constantemente a este hombre, guardará durante su carrera la idea inconsciente de que es un enemigo suplementario.

Una forma de evitar este primer conflicto sería que los propios monitores fueran sus primeros árbitros. Los monitores en estas edades son generalmente sus ídolos, a los que hacen casi más caso que a sus propios padres y aprovechando esa coyuntura introducimos la imagen del árbitro como un amigo que corrige los defectos.

b) Educación de los entrenadores

Modo de adquirir esta educación. Empieza evidentemente por una educación del jugador. Es jugando, como el entrenador inicia su aprendizaje y lo que aprende tratará más tarde de enseñarlo a sus alumnos. Si ésta primera educación ha sido deficiente, no es difícil sacar conclusiones.

Los buenos entrenadores harán verdaderos progresos, gracias a cursos de preparación, perfeccionamiento y conferencias. Pero ¿cuántos habrán que se preocupen de abrir el Reglamento, leer los textos, conocer las interpretaciones?

Ellos han trabajado solos, sin comprender la necesidad imperiosa de tener un árbitro a su lado. Son los monitores los encargados de ir introduciendo el respeto al árbitro y al contrario empezando por ellos mismos por hacerlo, se trata de dar una base de educación fundamental para todos los deportes y mucho más pa-

ra los deportes de equipo.

Metodología de la introducción del arbitraje

La metodología es la base para que las enseñanzas que queremos dar sean entendidas, asimiladas y ejecutadas. Si además lo que pretendemos es introducir una "ASIGNATURA" o "FUNDAMENTOS" odiada por todos es doble trabajo, pero es una buena metodología donde radicarán nuestros grandes éxitos.

La metodología del ARBITRAJE pasará forzosamente por los mismos pasos que la de la técnica en sus tres grandes niveles:

1) Período de iniciación

Nuestro objetivo primordial es el aficionar a los niños al baloncesto, por lo que introducir reglas ya sería un obstáculo muy grande. Pero si que debe ir haciéndose ya participe mientras juega, para divertirse, de la existencia de una persona que hace de monitor-árbitro.

No hay que olvidar que esta primera fase es muy importante, pues hay que lograr que el futuro jugador se entusiasme con el baloncesto, hay que introducirle lo que hoy en día es tan de moda pero con distinto sentido, la "DROGA" del baloncesto, cuando ya sean "ADICTOS" nuestro primer paso habrá sido positivo y firme.

Los niños/as deben jugar a baloncesto con la introducción de alguna regla muy simple, pero es importante que ya sepan, algunas, que se hayan habituado a ellas y al terreno de juego. En esta primera fase podríamos ir introduciendo los límites del terreno de juego, inicio del partido con un salto entre dos, colocación del saltador y de los demás jugadores, cómo obtener un cesto, su valor, etc.

2) Período de desarrollo

Durante este período tendremos que introducir ya reglas que van íntimamente unidas a la técnica individual, al juego individual del jugador.

Serán las reglas que utilizan al coger el balón y empezar a jugar el 1 x 1 o 2 x 2, tales como:

La definición del pie pivote, el regate o dribling y su penalización, el avance con el balón, o sea, los pasos, cómo se puede parar el jugador, cómo arrancar, el balón devuelto a

SEMINARIO SOBRE ESCUELAS DE BALONCESTO

(Madrid, del 28 al 31 de diciembre)



Profesores

DANIEL PINTOR
RAFAEL PEIRO
MANUEL COLOMA
ADELAIDA DE ROBLES

Inscripciones

Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto

Calle Jorge Juan, 82, 5.º, 1.º - 28009 MADRID

Teléfonos: (91) 275 21 81 / 275 35 65

pista trasera, los cinco segundos de balón retenido y otras reglas, tanto violaciones como ya la introducción del concepto de falta pero, basándose en conceptos muy simples; apoyándose en la introducción de los principios de la defensa.

En este período la imagen del árbitro es importante, no tanto como árbitro-juez sino como amigo, el monitor que debe introducirlo será el encargado de corregir los defectos técnicos y de iniciar los fallos cometidos contra el reglamento.

3) Período de competición

Es donde realmente se introduce por completo el concepto del arbitraje en el niño/a quien ha de convivir con unas reglas individuales y colectivas y además soportar a una persona que le "CASTIGA" cuando realiza una determinada acción. Durante este período la introducción de



la imagen del árbitro es fundamental, como ya hemos indicado antes, la educación y la imagen de los primeros monitores hacia los árbitros será lo que los jóvenes jugadores guarden en su memoria para su futuro.

A su vez la introducción de reglas de conjunto como los 10 segundos, 30 segundos, 3 segundos, son muy difíciles de comprender por los jugadores que a éstas edades son muy individualistas y no entienden por qué las penalizan por culpa de un compañero, aquí es donde la educación deportiva y el compañerismo tienen su base más fuerte.

Hay que reformar las ideas de técnica individual perfeccionando las reglas de tal carácter apoyándose en la velocidad de ejecución.

A la hora de competir debemos in-

troducir el respeto al contrario y las faltas de carácter técnico, como insultos o menosprecio al oponente deben perseguirse.

Al introducir cómo no cometer una falta, es aconsejable la enseñanza de las reglas por medio del fundamento de la defensa, en vez de explicarlo como regla. Nos explicaremos, no es bueno hacer ejercicios de defensa y después explicar en "SECO" lo que se puede hacer o no. Lo mejor es practicarlo todo a la vez.

Creemos que no hay razón para que las reglas como, sustitución tiempo muerto, interponerse al balón en la ofensiva-defensiva... sean del conocimiento de jugadores de escuela y según ese criterio hemos evitado su mención.

A la vez que los jugadores crezcan

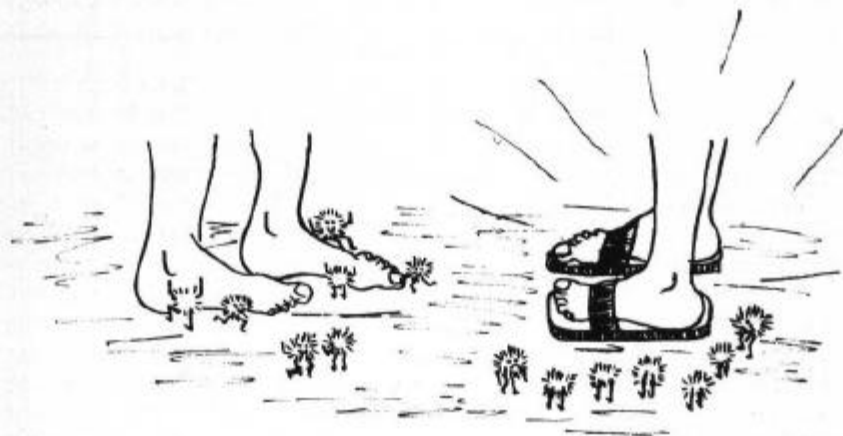
y pasen a categorías superiores, deberán seguir aprendiendo las reglas y a ir respetando al árbitro-amigo, no sólo no deben olvidarse de las reglas que ya saben, sino sumar además los nuevos conocimientos e interpretaciones de los mismos. Un aspecto muy evolutivo de las reglas son los contactos personales, cuya dificultad irá aumentando a medida que el jugador asciende de categoría.

Un gran conocimiento de las reglas de juego lleva consigo un perfeccionamiento de la técnica individual, así como un buen comportamiento del jugador hacia el árbitro y jugadores contrarios hace que éste sea más respetado y admirado por todos, lo que redundará en su formación como jugador y persona.

Como final reflejamos una frase que lleva indirectamente el mensaje de la necesidad del arbitraje en el baloncesto o cualquier otro deporte: **La actividad humana hace necesario un juicio humano.**

LESIONES DE LA PIEL DEL DEPORTISTA

Por los **Dres. ALFONSO DEL CORRAL** y **JAVIER VAQUERO**
(Servicio de Traumatología y Cir. Ortopédica. Hospital Provincial de Madrid)



En el deporte la utilización de áreas comunes como gimnasios y vestuarios, así como la práctica de la natación deportiva en piscinas, favorecen el contacto directo e indirecto entre los deportistas. Este contacto se realiza a través de la piel, permitiendo con facilidad la transmisión y contagio de muchas enfermedades.

Sin duda alguna de las enfermedades que con mayor frecuencia afectan a la piel de quienes practican deporte son producidas por hongos (Micosis). Las más conocidas, por ser las más frecuentes, asientan en las zonas de la piel más humedecidas por el sudor: los pies (Pie de Atleta) y caras internas de los muslos, ingles y áreas genital (Eczema marginado de Hebra).

Las lesiones llamadas Pie de atleta y Eczema marginado de Hebra, tienen un color rojizo y se caracterizan por el picor intenso que producen y por la persistencia de dicho picor durante semanas y/o meses. En muchas ocasiones el picor se extiende a todos los dedos de un pie e incluso suele pasarse al otro pie. El secado insuficiente después de una ducha o baño favorece la persistencia y extensión de las lesiones.

Son también frecuentes en los deportistas las manchas color café con leche que aparecen en la piel del pecho y espalda (pitiriasis versicolor). Estas lesiones, cuando se toma el sol, se quedan de color más claro que el resto de la piel "tostada". También son producidas por hongos y se pueden presentar en cualquier zona de la piel. Se adquieren en piscinas y playas contaminadas.

Las lesiones ampollasas

Otras lesiones que afectan con bastante frecuencia a la piel de los deportistas son las ampollas por traumatismos mínimos, como los roces continuos en la piel (Epidermolisis ampollasa simple). Estas ampollas aparecen sobre todo en los pies después del ejercicio, a causa de una mala adaptación del calzado o por el uso de un calzado más grande de lo adecuado. También aparecen en los jugadores de tenis cuando practican este deporte de forma esporádica. En este caso se debe a la utilización de raquetas con un puño de tamaño mayor al adecuado o a la incorrecta sujeción o agarre del puño. Estas lesiones se tratan con resultados muy favorables pincelándolas con una solución de formol al 4% o

de glutaraldehído al 10%.

Otra lesión que a menudo afecta a la piel de los deportistas es la urticaria colinérgica. Se trata de lesiones habonosas, rojizas y a veces muy extensas que aparecen después del ejercicio físico, por el sudor o por el contacto con el agua de la ducha. Estas lesiones tienen tratamiento médico por éste debe ser muy prolongado.

¿Cómo evitar las lesiones?

Estas lesiones que hemos descrito son sólo algunas de las más frecuentes y aunque su tratamiento, una vez aparecidas debe hacerse por el especialista, daremos algunos consejos para prevenirlas:

1. No andar descalzo en los vestuarios ni en las duchas.
2. En los vestuarios la ducha debe ser jabonosa.
3. Después de la ducha se debe secar cuidadosamente la piel, evitando usar toallas ajenas.
4. No entrar en piscinas que no tengan control sanitario del agua.
5. Usar siempre calzado propio, bien ajustado y que permita la transpiración del sudor.
6. Cuando aparezcan picor y/o enrojecimiento en la piel, acudir lo antes posible a su médico.

PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: LA CONCENTRACION (V)

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

En el número anterior, enumeramos y comentamos brevemente diversas estrategias que pueden favorecer la concentración más apropiada durante las sesiones de entrenamiento. En éste y en el siguiente, nos centraremos en las estrategias que pueden contribuir a este objetivo: la concentración más apropiada, durante los partidos.

En primer lugar, debemos recordar, que el objetivo durante los partidos, en lo que a la concentración respecta, consiste en que *los jugadores centren su atención, de la manera más apropiada, en cada uno de los momentos del partido*; es decir, desde el comienzo hasta el final en cada uno de los segundos de juego y, también, lógicamente, en los muchos momentos en los que el reloj está parado. ¿Y qué quiere decir de la manera más apropiada?, pues, sencillamente, que centren su atención con la intensidad requerida en cada momento y en aquellas situaciones o detalles que son verdaderamente relevantes también en cada momento.

Este objetivo, sin embargo, no es siempre fácil de conseguir, debido fundamentalmente a que la competición deportiva (en este caso, los partidos de baloncesto) es una situación estresante en la que se plantean circunstancias diversas que pueden dificultar el que el jugador se centre debidamente. Algunas de estas circunstancias pueden ser las siguientes:

1) Pensamientos negativos respecto al propio rendimiento y al resultado final del partido, que pueden presentarse en la mente del jugador durante el mismo partido, desviando su atención de las cuestiones que son verdaderamente relevantes en el transcurso del encuentro.

2) La atención durante el partido a sensaciones corporales diversas, como el dolor, el cansancio o la tensión muscular. Obviamente, el ocuparse mentalmente de estas sensaciones, reduce la capacidad de centrarse en otras cuestiones como son las que conducen a un rendimiento deportivo alto.

3) La atención a acontecimientos externos irrelevantes (por ejemplo, el público) o ajenos al control del jugador (por ejemplo, las decisiones de los árbitros).

4) La atención a cuestiones técnicas diferentes a las que deben atenderse para lograr el máximo rendimiento en la situación presente (por ejemplo, si se está atacando y el jugador dirige su atención hacia cuestiones relacionadas con la defensa, no podrá concentrarse lo suficiente en las cuestiones relacionadas con el ataque, que son, en este caso, las que en ese preciso momento importan realmente).

5) La atención hacia acciones pasadas que ya no tienen solución.

6) La utilización de tipos de atención que no son los más apropiados en un determinado momento (por ejemplo, utilizar la atención interna cuando se debe emplear la atención externa; ver números 2 y 3 de esta serie sobre la concentración en los n.º 4 y 5 de esta revista).

Asimismo, pueden producirse déficits de atención como consecuencia de una baja motivación del jugador y, también, como resultado de que éste no se encuentre en el nivel de activación mental que favorece el máximo rendimiento atencional (un nivel bajo de activación mental no propiciaría el estado de alerta suficiente como para concentrarse debidamente; y un nivel de activación

demasiado alto, contribuiría a bloquear la capacidad de concentración del jugador). Estas cuestiones, la motivación y el nivel de activación mental del jugador, aunque sumamente relevantes en el tema de la concentración, no las trataremos, sin embargo, en esta serie de artículos, ya que esperamos hacerlo con mayor profundidad más adelante. Señalaremos, simplemente, que pueden interferir con el nivel de concentración más apropiado durante los partidos y que cuando así ocurre son éstos los problemas que deben ser subsanados. Ahora bien, cuando la concentración no es la más apropiada y la motivación del jugador y su nivel de activación mental no parecen ser los responsables de ello, entonces debemos plantearnos que pueden estar presentes problemas como los enumerados en el párrafo anterior; problemas que, en definitiva, tienen que ver con una inadecuada utilización de la atención del jugador. No es que el jugador no esté lo suficientemente motivado o activado y, por lo tanto, no alcance el estado de alerta necesario, o que se encuentre tan activado que su potencial atencional quede bloqueado, sino que siendo su motivación y su nivel cuantitativo de activación mental más o menos óptimos, comete una serie de errores, como los ya enumerados, que impiden que todo el potencial de concentración del jugador se centre en las cuestiones más relevantes en cada momento.

Con el fin de conseguir la concentración más apropiada en cada momento del partido, puede entrenarse al jugador para que aprenda a utilizar técnicas psicológicas que pueden llegar a serie de una gran ayuda (algunas de estas técnicas se-

rán comentadas en el próximo número). Asimismo, el entrenador puede contribuir al objetivo de la concentración más apropiada a través de sus instrucciones desde el banquillo, en los tiempos muertos y en el vestuario antes del partido y en el descanso del mismo. Algunas sugerencias en esta línea son las siguientes:

1) En el vestuario, antes del partido y en el descanso del mismo, dar instrucciones muy claras y precisas respecto a lo que se debe hacer. Ir al grano, centrarse en las cuestiones más relevantes.

2) Antes de comenzar el partido hablar uno por uno, brevemente, con los jugadores que van a comenzar a jugar, y recordarles, también con la máxima claridad y precisión lo que deben hacer: Realizar la misma operación con los jugadores que van a salir al campo en el transcurso del partido (en este caso, poco antes de que salgan).

3) Cuando se les indica a los jugadores lo que tienen que hacer, se puede hacer referencia a la forma en la que deben dirigir su atención (por ejemplo, si sabemos que un jugador tiende a dispersar su atención entre distintas cosas —concentración amplia— y queremos que se centre en una en concreto, como puede ser atender a los cortes de su jugador desde el poste alto al poste bajo cuando el balón está en una esquina, puede ser una buena idea indicarle, específicamente **"concentrate** en este corte para que tu jugador no corte por delante de ti y olvídate de otras cuestiones que pueden ocurrir en este momento"; al contrario, si sabemos que un jugador tiende a centrarse en algo muy reducido —concentración reducida— y pretendemos que se centre en algo más amplio, como pueden ser todas las posibilidades de pases en un contraataque, debemos indicarle expresamente algo así como **"cuando recibas el primer pase amplia tu visión y centra tu atención** en todo lo que tienes delante de ti hasta que encuentres la mejor opción de pase"; evidentemente, estas instrucciones servirán de poco si antes no se ha entrenado esta situación de forma conveniente).

4) Durante el transcurso del juego, se deben transmitir instrucciones rela-



cionadas con el ataque cuando el jugador está en situación de atacar e instrucciones relacionadas con la defensa cuando el jugador está en situación de defender. A menudo se observa la tendencia de hacerlo al revés. Por ejemplo, si un jugador comete un error defensivo, el entrenador le llama la atención o le dice como corregirlo cuando el jugador ya se encuentra atacando, lo que contribuye a que su atención se disperse entre lo que el entrenador le dice y la situación del juego en ese momento. Sería mejor, que una vez finalizada la jugada defensiva el jugador se centrara inmediatamente en el ataque siguiente, y que cuando se produjera la siguiente jugada defensiva, al comienzo de la misma, el entrenador le indicara lo que fuera conveniente, más que como recriminación de lo sucedido antes como recordatorio de lo que debe hacer ahora.

5) No se deben transmitir instrucciones durante los momentos de más acción (por ejemplo, durante el transcurso del contraataque) a menos que sean instrucciones muy relacionadas con la acción en cuestión.

6) No transmitir instrucciones que conduzcan al jugador a un tipo de atención interna cuando el objetivo

requiere un tipo de concentración externa y viceversa (por ejemplo, si pretendemos que un jugador, en una determinada situación, decida entre jugar uno contra uno o pasar el balón a un compañero si viene una ayuda, no parece muy conveniente que le demos instrucciones sobre cómo colocar la mano al recibir el balón, ya que la atención interna que exige ésta última cuestión interfiere con la atención externa que requiere la decisión señalada).

Se trata, en definitiva, de que el jugador concentre todo su potencial mental en las cuestiones más relevantes en cada momento del partido. Todo lo que interfiera con ello debe ser eliminado al máximo, y todo lo que contribuya a ello debe ser favorecido. El entrenador en su forma de dirigir los partidos tiene una herramienta muy útil para propiciar la concentración más apropiada de sus jugadores. Aquí sólo hemos expuesto algunos ejemplos, pero cualquier entrenador que reflexione sobre el tema puede llegar a desarrollar sus propias estrategias siempre que tenga en cuenta los aspectos esenciales que hemos comentado a lo largo de éste y de anteriores artículos.

CONSTRUCCION DE UN ATAQUE UNIVERSAL (I)

Por **VICTOR FANDOS** (Entrenador) y **ANGEL MARTIN BENITO** (Entrenador Cajahuelva)

Concepto.— Definimos como ataque universal aquellos movimientos ofensivos que se realizan independientemente de la defensa a que nos somete el equipo contrario, siempre los mismos, o, en algún caso, realizando mínimas variaciones.

Así pues, los jugadores van a moverse en la ofensiva realizando idénticas acciones, tanto ante defensas individuales como zonales, (pares o impares); incluso ante defensas mixtas. En último término, se aplicarán los movimientos a jugadas de situaciones especiales y a la transición defensa-ataque.

Razones.— La primera razón por la que se plantea la necesidad de un ataque universal es la tremenda variedad defensiva a la que un equipo se puede llegar a enfrentar a lo largo de una campaña. Exige una gran necesidad de dedicar tiempo de entrenamiento a preparar diferentes ataques (vemos equipos con varios sistemas contra defensa individual, varios contra zonas pares, otros contra impares, más contra defensas mixtas, jugadas de banda etc. La pregunta es: ¿Cuánto tiempo necesitarán para *dominar* realmente bien dichos sistemas? Opinamos, al igual que el prestigioso Dan Peterson, que un equipo no puede asimilar más allá de un número reducido de movimientos de ataque en una temporada. Otra cosa es que se "prendan con alfileres", lo que a la hora de la verdad significará mediocre o nula ejecución, pésima discriminación de las posibles opciones, etc.). La posibilidad de un ataque universal se nos aparece como excelente solución a este problema de tiempo y asimilación, al brindarnos una notable simplificación.

Otra razón importante es de raíz filosófica: creemos en la primacía de la técnica individual sobre la táctica. En el último término la táctica no es

sino el aprovechamiento máximo de un colectivo de jugadores con diferentes limitaciones e imperfecciones técnicas. Por el contrario el trabajo de técnica individual busca que el jugador llegue a ser lo más completo y capaz posible. La perfección técnica viene, en nuestro deporte, siempre acompañada de una extrema simplicidad táctica. Los ejemplos del baloncesto norteamericano o de las mejores estrellas del resto del mundo (URSS, Drazen Petrovic, Oscar Schmidt, etc.) son significativos al respecto. Se podría decir que son superdotados y que no todos los jugadores pueden llegar a ese nivel; sin embargo, somos de la opinión de que el trabajo de técnica individual es básico, no sólo en la infancia del jugador sino en TODA su trayectoria deportiva. El ataque universal al ser forzosamente simple, puesto que ha de ser válido para todo tipo de defensa, debe basarse en un profundo conocimiento de los fundamentos del juego. Como ejemplo podríamos poner el siguiente: es mejor trabajar con los jugadores el dominio de las fintas de recepción (con el dominio de los pivotes, los cambios de dirección y de ritmo, el dominio del concepto de línea de pase, etc.) que montar un movimiento para que un jugador concreto reciba el balón.

Otra razón en favor del ataque universal es la de que puede ser considerado como un acercamiento al juego libre. Si analizamos la evolución de la defensa en el baloncesto vemos que, tras la aparición de dos tipos definidos de defensa, zonales e individuales, aparecen como hallazgos defensivos las AYUDAS para la defensa individual y, por otro lado los AJUSTES para las defensas zonales. Esto, sin considerar la aparición de defensas combinadas (o cambios de defensa dentro de una misma acción ofensiva). Existen también las defensas mixtas, "Box and one" "Triangle

and two" etc. Ello nos lleva a considerar que los diferentes tipos de defensas (zonales eran las que se defendían un espacio y las individuales un jugador), ya no difieren más que en el concepto de origen.

Antes, una defensa de zonas se hacía para asegurar el rebote; concedía tiros exteriores y pretendía mejorar la salida de contraataque. Con las zonas activas actuales no podemos decir que se busque lo mismo. La evolución de nuestro baloncesto nos lleva a que la razón fundamental del cambio de defensa sea, probablemente la de sorprender al atacante, provocar su precipitación y obligarle a que realice una nueva reorganización de movimientos ofensivos, para la que, quizá esté menos preparado. Para el ataque universal, al igual que para el juego libre, esta sorpresa no tiene razón de ser, ya que no se ha de producir una reorganización de la disposición ofensiva del equipo, ni los jugadores han de realizar el esfuerzo mental de adaptación a la nueva situación del juego: simplemente han de hacer lo mismo, quizá teniendo en cuenta que alguna pequeña variación dará más resultado ante un tipo de defensa que ante otro, pero sin ningún cambio traumático.

Una nueva razón en favor del ataque universal es que resulta, paradójicamente muy difícil de frenar por la defensa. Las razones son dos:

a) La velocidad de ejecución del mismo es mucho más alta si sólo se practica un sistema que si se han de practicar muchos.

b) Este dominio hace que se dominen a fondo las posibles opciones. Los jugadores optarán, por ejemplo, mejor entre el pase al que sale de un bloqueo o al que continua tras bloquear, o pasar a la siguiente posibilidad de creación de peligro de canasta, en lugar de obviar posibilidades por no dominar A FONDO un sis-

tema. Vemos a menudo, que jugadores que continúan y tienen posición no reciben por haber pasado antes de tiempo a la siguiente opción del sistema, o jugadores que realizan un corte a canasta sin intentar aprovecharlo, por razón de lo mismo: La deficiente realización de los movimientos por excesivo número de los mismos.

Vemos así que el ataque universal se mejora y a su vez favorece el desarrollo de la técnica individual, entendida en sentido amplio, no sólo como la ejecución mejor y más correcta posible de los fundamentos técnicos, tanto individuales (dribbling, tiro, rebote, etc.) como los que impliquen intervención de más de un jugador (pase, juego sin balón, etc.), sino también lo que algunos técnicos llaman táctica individual, la ejecución de la técnica individual en los momentos del juego más convenientes y beneficiosos para la situación del equipo.

Todas estas razones nos hacen ver que el ataque universal es una excelente solución para los equipos de las llamadas (mal llamadas a veces por cierto) categorías inferiores, donde se trabaja con los jugadores que serán de élite del futuro. La primacía de la técnica individual sobre la táctica es absolutamente indiscutible en los jóvenes jugadores: se trata de intentar de que lleguen a su techo, no de sacarles el jugo de forma prematura.

Tras estas consideraciones "en abstracto", pasaremos a exponer el proceso de creación de nuestro propio juego universal. Entendemos, que tras muchas horas de reflexión sobre el tema, el trabajo que debemos desarrollar, es el que reflejamos con exactitud en las páginas siguientes. Sin embargo, no se pretende que sea el único posible, ni siquiera mejor o exótico y digno de ser comentado en clínicas; simplemente lo hemos trabajado por considerar honradamente que es el más adecuado posible para nuestro caso.

Pretendíamos como objetivo base el de conseguir una UNIDAD en el trabajo entre todos los equipos de base del club. Hasta el momento cada entrenador había ido casi "por libre", por lo que los jugadores acusaban el salto de categoría: cada año había

que trabajar de manera diferente, lo que distorsionaba su formación. El ataque universal es el primer paso: conseguimos una igualdad táctica de todos los equipos (no absoluta, porque no son exactamente iguales, pero sí muy similar, puesto que son de similares características). Asimismo favorecemos el que, ocasionalmente, jugadores se alineen en categoría superior sin notar tan bruscamente el salto.

Ahora bien, la dificultad estaba en el diseño concreto de nuestro ataque universal. En resumen se busca:

— **Simplicidad** y claridad. Que sea fácil de entender.

— Que sea **formativo**: que favorezca el desarrollo de la técnica individual y, además, se encamine a favorecer la cada vez superior comprensión del juego. Buscar la profundización en el dominio de los elementos técnicos y tácticos DENTRO de las situaciones concretas de un partido.

— **Que no sea rígido**. Los jugadores han de partir del principio básico de que un movimiento sólo se ha de realizar contra una buena defensa. Si existen errores defensivos han de aprovecharse antes de empezar a ejecutar un juego preestablecido.

— Que de opciones a todos de lanzar. Todos intervienen en el movimiento. Además de las anteriores consideraciones generales, en el caso concreto del juego universal sobre el que analizaremos en las páginas posteriores, hay que hacer dos consideraciones específicas.

— La primera es que, debido a las características de nuestros jugadores de base y también por razones de no buscar una prematura especialización, no nos interesaba tener gente permanentemente ocupando las posiciones del poste. Los jugadores son relativamente altos, pero ninguno con garantías de ser un futuro pivot-pivot de más de 2,06; por otro lado son, generalmente bastante coordinados y rápidos. Tampoco queríamos caer en el común defecto de alejar prematuramente a los "aititos" del aro, puesto que no serían jugadores completos (prescindirían instintivamente del rebote y se acomodarían a toda clase de tiro excepto el de bajo tablero). Queremos que todos sean capaces de ocupar los pos-

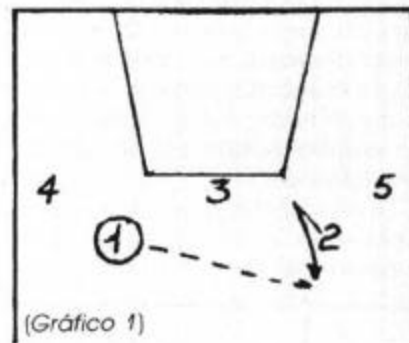
tes y también los aleros.

— La segunda, es que teníamos un movimiento previo ya trabajado por dos equipos del club, que se asemejaba bastante al juego universal que considerábamos el idóneo o entre los posibles idóneos.

Pasamos a explicar, pues, el juego universal concreto que se diseñó y los detalles, escasísimos, que varían según la ocasión de que se trate. Hay que hacer una precisión: este juego no tiene porqué ser el único que haga cada equipo: dada su simplicidad es compatible con otros diferentes que aprovechan más específicamente las cualidades concretas de los jugadores de los diferentes equipos del club. Ahora bien, hasta que no se domine muy bien este juego, no está permitido a los entrenadores comenzar a trabajar con otro. El plazo estimado de buena asimilación es el de cuatro meses, trabajando en cada entrenamiento (aunque sean cinco minutos de cinco contra cero).

Contra defensa individual

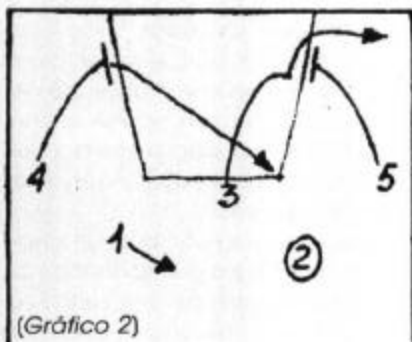
Comenzamos con un ataque 2-3. Jugamos con los teóricos postes muy abiertos para sacar a los hombres altos contrarios de sus posiciones y para tener espacio para buscar la puerta atrás en caso de defensas muy agresivas. Suponemos que nuestros bases tienen una estatura apreciable para la categoría. Comenzamos con un pase de base a base (Gráfico 1).



(Gráfico 1)

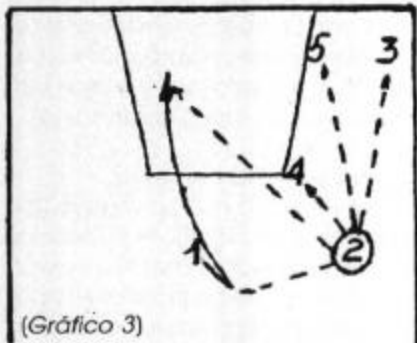
(5) y (4) van a los postes bajos; (3) aprovecha el bloqueo del poste del lado fuerte que continúa. Justo en el momento que (3) usa el bloqueo, el poste del lado contrario irrumpe en el poste alto del lado fuerte (1) finta y es pase de seguridad; ha de impedir que su hombre ayude (Gráfico 2).

Vemos todas las posibles opciones



(Gráfico 2)

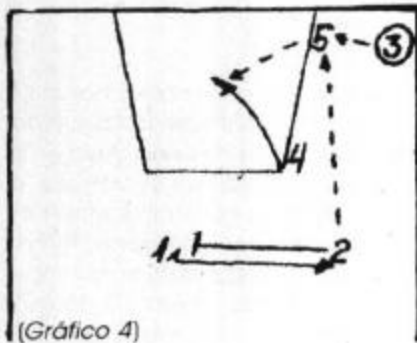
de pase: hay posibilidad de que reciba cualquiera de los cuatro compañeros. Asimismo existe la posibilidad de puerta atrás del base sin balón, si el contrario defiende en anticipación, aprovechando el aclarado que le brinda la irrupción del poste bajo de su lado al poste lado fuerte (Gráfico 3).



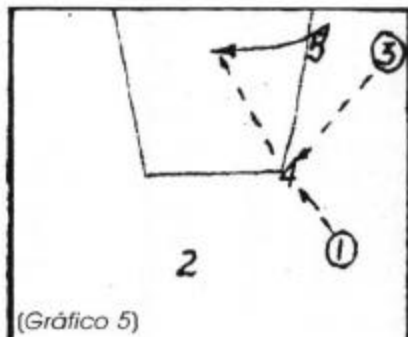
(Gráfico 3)

El bloqueo entre bases se hará si ambos son de estatura similar. Si uno de ellos es de poca estatura, lo haremos en función de dejar en el lado fuerte al base pequeño. Asimismo, observamos en el gráfico que si un poste recibe, automáticamente el otro debe cortar con dos objetivos: tratar de recibir, y descongestionar el área, evitando la ayuda de su defensor (Gráfico 4).

En este gráfico aparece la otra posible opción de pase entre postes: recibe el poste alto y corta el poste ba-



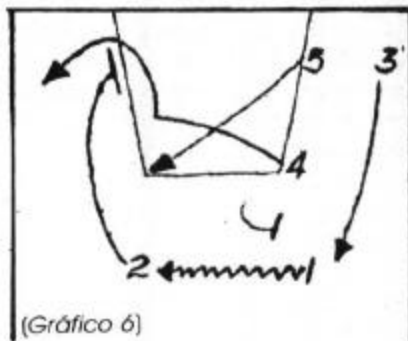
(Gráfico 4)



(Gráfico 5)

jo. Pueden haber recibido de (1) o (3). (Gráfico 5).

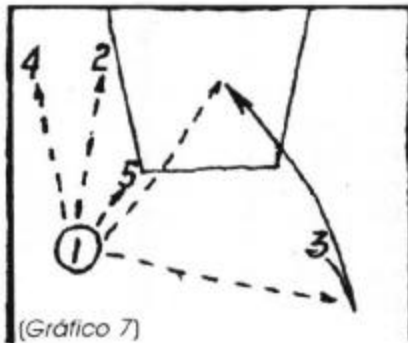
Si no se aprovecha ninguna opción entonces el base con balón dribla hacia el otro lado, el otro base va al poste bajo (recordad que es un base alto) y (4), en el poste alto, usa su bloqueo. Consecutivamente el poste bajo —(5) en este caso— irrumpe al poste alto lado fuerte y (3) sube al base (Gráfico 6).



(Gráfico 6)

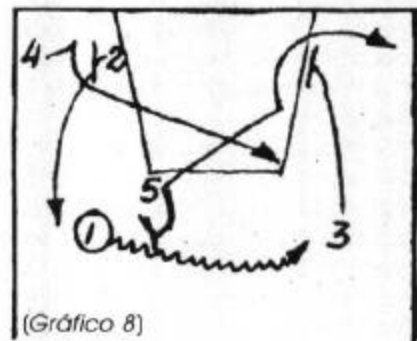
Vemos repetida la posición del gráfico 3. La única diferencia es que ahora tenemos a (4) en funciones de alero y a (2) jugando al poste bajo. Estos relevos son muy interesantes puesto que tenemos bases altos (con ventaja ante sus pares en situación de poste bajo) y postes rápidos (sacamos fuera a los postes contrarios). (Gráfico 7).

Como pequeño detalle para el nuevo cambio de lado tenemos el



(Gráfico 7)

bloqueo de (2) a (4), a fin de devolver a ambos a sus posiciones. Nos interesa que intercambien pero queremos a los postes con altura —no dos aleros a la vez dentro— (Gráfico 8).



(Gráfico 8)

La única diferencia que aplicaremos de un equipo a otro estriba en que en dos de nuestros equipos contamos con bases pequeños. En estos casos intentaremos siempre que el base que vaya al poste bajo sea el más alto, utilizando o no el bloqueo entre bases según nos interese.

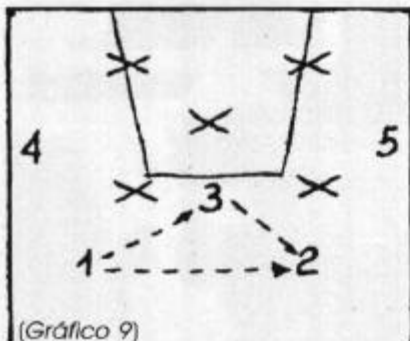
Se muestra pues éste ataque como muy propicio a jugadores que queremos que pasen de una posición de juego usual a otra (escoltas que intentamos hacer bases, aleros a escoltas, pivots a aleros, etc.), la variedad de nuestra ofensiva no la da el movimiento, muy simple sino que, cada vez las posiciones de los jugadores van variando, incomodando a la defensa, que no sabe si defiende a base, ala o poste.

Así pues, en cada partido concreto, señalaremos a los jugadores que opciones de nuestro movimiento van a ser potencialmente mejor aprovechadas por nosotros, en función del rival.

Contra zonas pares

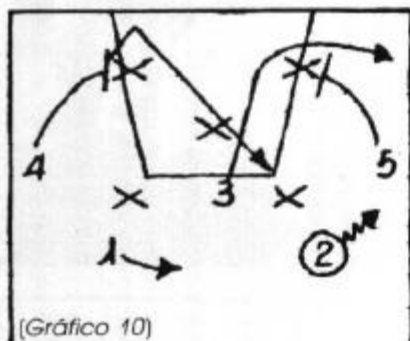
En la disposición inicial vemos, como detalles específicos de zona par, la utilización del pase a (3) como división, y la colocación de (4) y (5) en posiciones intermedias. Si los postes defensores tratan de ajustar e impedir el pase a (4) o (5) éstos han de progresar hasta la línea de fondo (Gráfico 9).

Idénticos movimientos a los explicados contra defensa individual (4) y (5) han de bloquear la trayectoria del defensor lateral de la segunda línea. (1) y (2) han de colocarse en posición



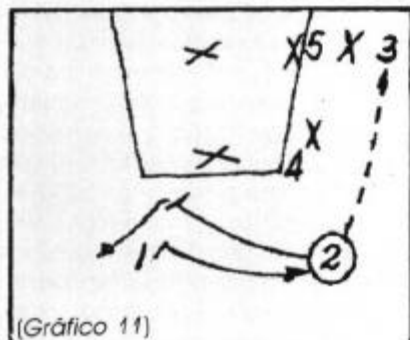
(Gráfico 9)

nes intermedias y con las mejores líneas de pase posible. Asimismo es muy importante la coordinación del flash de (4), consecutivamente al corte de (3) y reemplazando, a fin de coger a contrapié al defensor del centro (Gráfico 10).



(Gráfico 10)

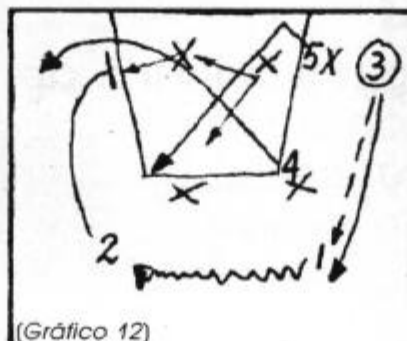
Vemos otra vez la situación detallada en la explicación del ataque a individual. Todo lo explicado entonces es válido, con la variedad de que el bloqueo opcional entre bases, en función de su altura, puede realizarse sobre un defensor próximo de la primera línea o sustituirse por un simple reemplazo (Gráfico 11).



(Gráfico 11)

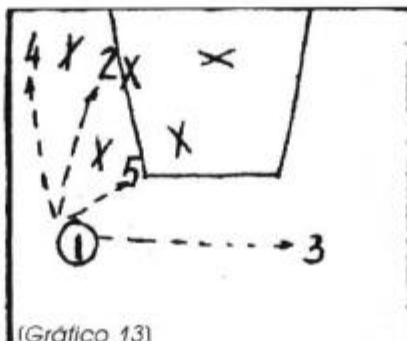
Tras la anterior posición de sobrecarga cambiamos, mediante dribling del base, el balón de lado realizando los movimientos descritos con anterioridad. Se recalca la importan-

cia del *timing* de los movimientos del juego interior, a fin de rebasar al defensor del centro (Gráfico 12).



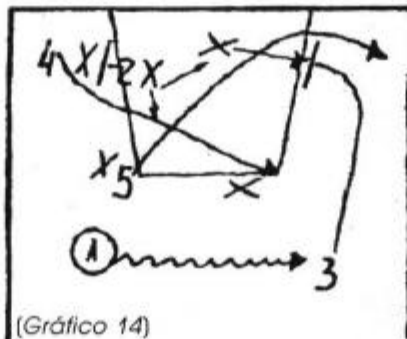
(Gráfico 12)

Se repite la posición del gráfico 11 en el lado contrario, pero con nuestros atacantes que han intercambiado sus posiciones (Gráfico 13).



(Gráfico 13)

El bloqueo que explicábamos en el gráfico 8, se realiza sobre el defensor de ese área de forma casi idéntica y con iguales objetivos a los explicados en el ataque contra individual (Gráfico 14).



(Gráfico 14)

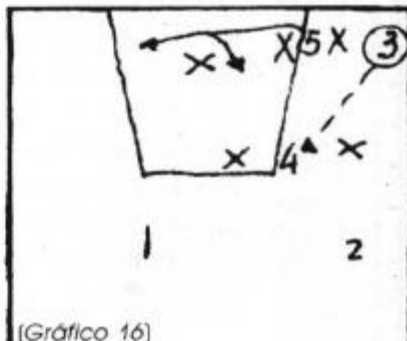
Explicamos el juego poste-poste contra zona par. Los pases al interior no sólo nos sirven para posibles lanzamientos de los postes, sino también contraen a la defensa, dividen y facilitan un mejor y más claro tiro exte-

rior. Los jugadores del exterior deben leer la defensa, y ver claro si nos permite un pase interior. En el Gráfico 15 el defensor de primera línea quiere obstaculizar el pase de (2) a (3), por lo que (2) pasa a (4); instantáneamente (5) corta, (objetivos: arrastrar a la defensa, recibir a SÓLO el segundo objetivo, también MEJORAR la posición de rebote de ataque).



(Gráfico 15)

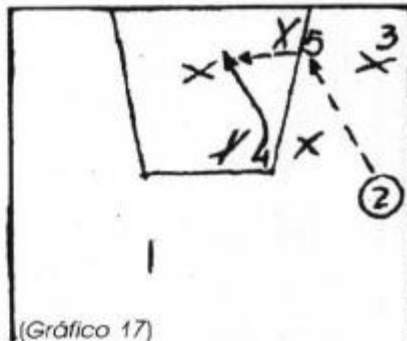
Idem a la inversa: el defensor obstaculiza el pase de (3) a (2) y (3), al leer la defensa, pasa a (4) (Gráfico 16).



(Gráfico 16)

El defensor de la segunda línea presiona en exceso a (3) y se la da a (5). Corte a canasta de forma instantánea de (4) (Gráfico 17).

El defensor presiona en exceso a (3) para impedir su tiro: esto facilita el pase a (5) en el poste bajo si ha ganado la posición (Gráfico 18).



(Gráfico 17)



Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

Profesores:

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



Temas:

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



Precio:

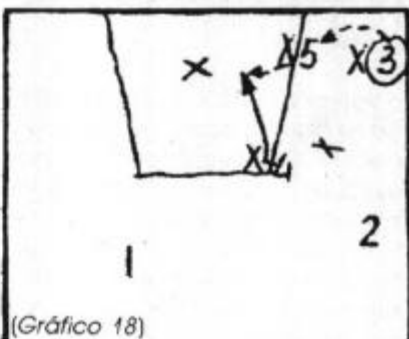
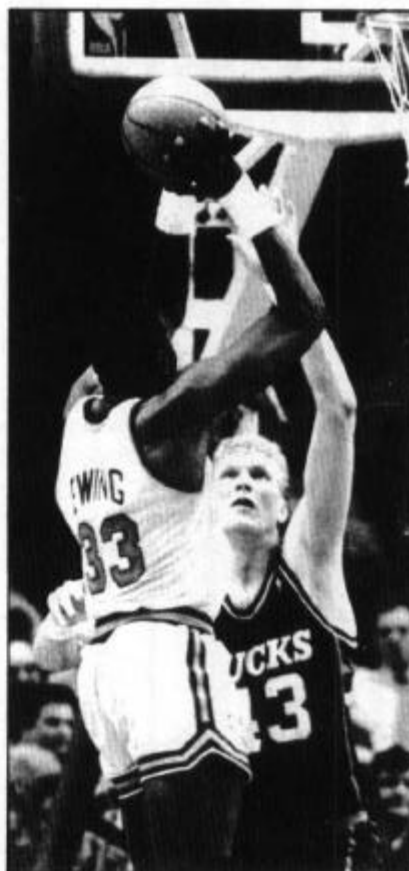
1.000 ptas. más gastos de envío.

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

TOTAL 132 páginas.

Patrocina

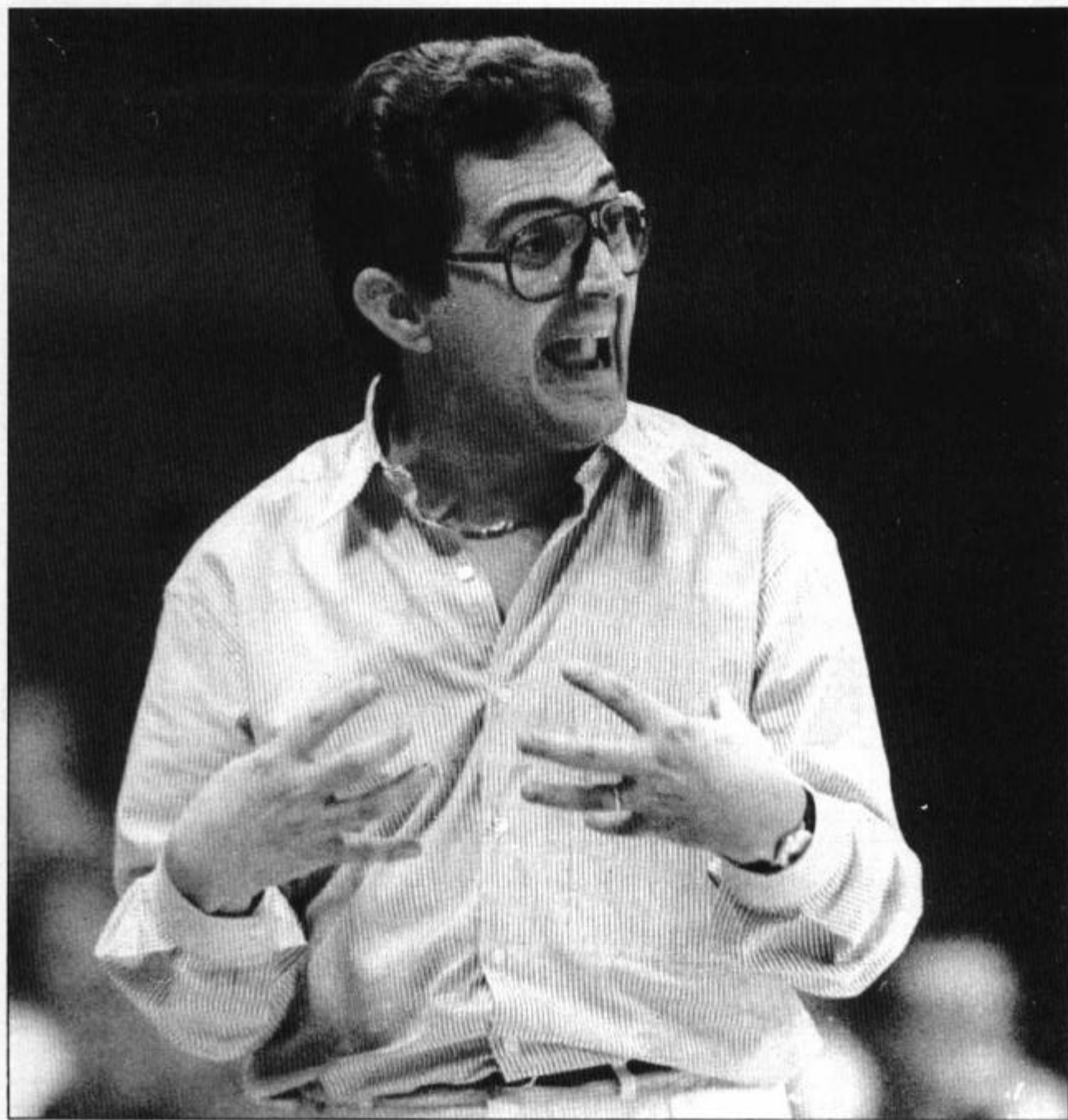
AthletiCare
Johnson & Johnson



(Gráfico 18)

Observamos que el ataque a zonas se basa fundamentalmente en conceptos básicos: dividir entre dos defensores, sobrecargar, cortar y reemplazar, juego interior y tiro exterior, etc. Éstos mismos conceptos serán de aplicar al ataque a zonas impares. No cambiamos el movimiento, simplemente se trata de leer la defensa y adoptar la posibilidad de nuestro juego universal a la que podamos sacar más provecho.

En el próximo número, en las explicaciones a ataques a zonas impares y jugadas de banda, no explicaremos al detalle para no ser repetitivos y únicamente expondremos los detalles a nuestro juicio más relevantes.



ENTREVISTA CON MARIO PESQUERA

Por **FRANCO PINOTTI** Fotos **JOSE MARIA AROLAS**



El tesón en el trabajo, el esfuerzo constante, la plena dedicación y la voluntad de no dejarse desanimar por las dificultades, han permitido a Mario Pesquera no sólo llegar a ser uno de los entrenadores más cotizados de la élite nacional, sino también a fraguar su estilo y su personalidad al frente de un equipo que hasta hace poco más de un año sólo había recolectado fracasos en su incierto andar en la máxima competición nacional. La unión Pesquera-Caja de Ronda ha permitido al club comenzar a construir una nueva identidad y al entrenador cosechar toda una serie de satisfacciones deportivas que han permitido que el título de mejor entrenador del año para la temporada 88-89 le sea concedido de forma casi unánime como reconocimiento de una labor que en la presente temporada está teniendo una mejor, si puede, continuación.

CLINIC. ¿Cómo fueron tus comienzos?

PESQUERA. Cuando fui a estudiar medicina a Valladolid desde León, mi ciudad natal, empecé a interesarme por el baloncesto. Enseguida me di cuenta que como jugador no tenía ningún futuro por lo cual comencé a ir a cursos para entrenadores y sucesivamente cogí un equipo de chicas —donde, por cierto, conocí a mi mujer— y ello me fue muy bien para asentarme. Al respecto me gustaría destacar que soy un gran defensor del basket femenino y justamente entonces, cuando prácticamente nadie lo hacía, empecé a hacer cosas en defensa que fueron creando un poco mi manera de ver el tema en la actualidad. Del baloncesto femenino pasé al Universitario con el que ascendimos a lo que es la Primera B ahora, luego ocho años en el Fórum y ahora en el Caja de Ronda.

CLINIC. ¿Cuando un entrenador

ha llegado a la élite como tú, se siente realizado o todavía piensa que hay mucho camino por andar?

PESQUERA. Las dos cosas; me encanta que haya mucho camino por andar, pero a la vez me siento realizado porque veo que he sido capaz de conseguir lo que era un sueño hace años: estar entrenando en Primera División con cierta continuidad. Pero, sobre todo, me siento realizado a nivel de mis ideas, ya que cada día me siento más seguro de ciertas cosas, de una determinada filosofía de juego en ataque y en defensa. Volviendo al principio de la respuesta, también soy consciente de que queda mucho camino por delante a nivel de aprender, de pequeños matices, porque estoy convencido de que quedan todavía muchas cosas por analizar y por realizar. Cuando, por ejemplo, descubro alguna de ellas, me entra como un escalofrío, ya que es la cosa más bonita que

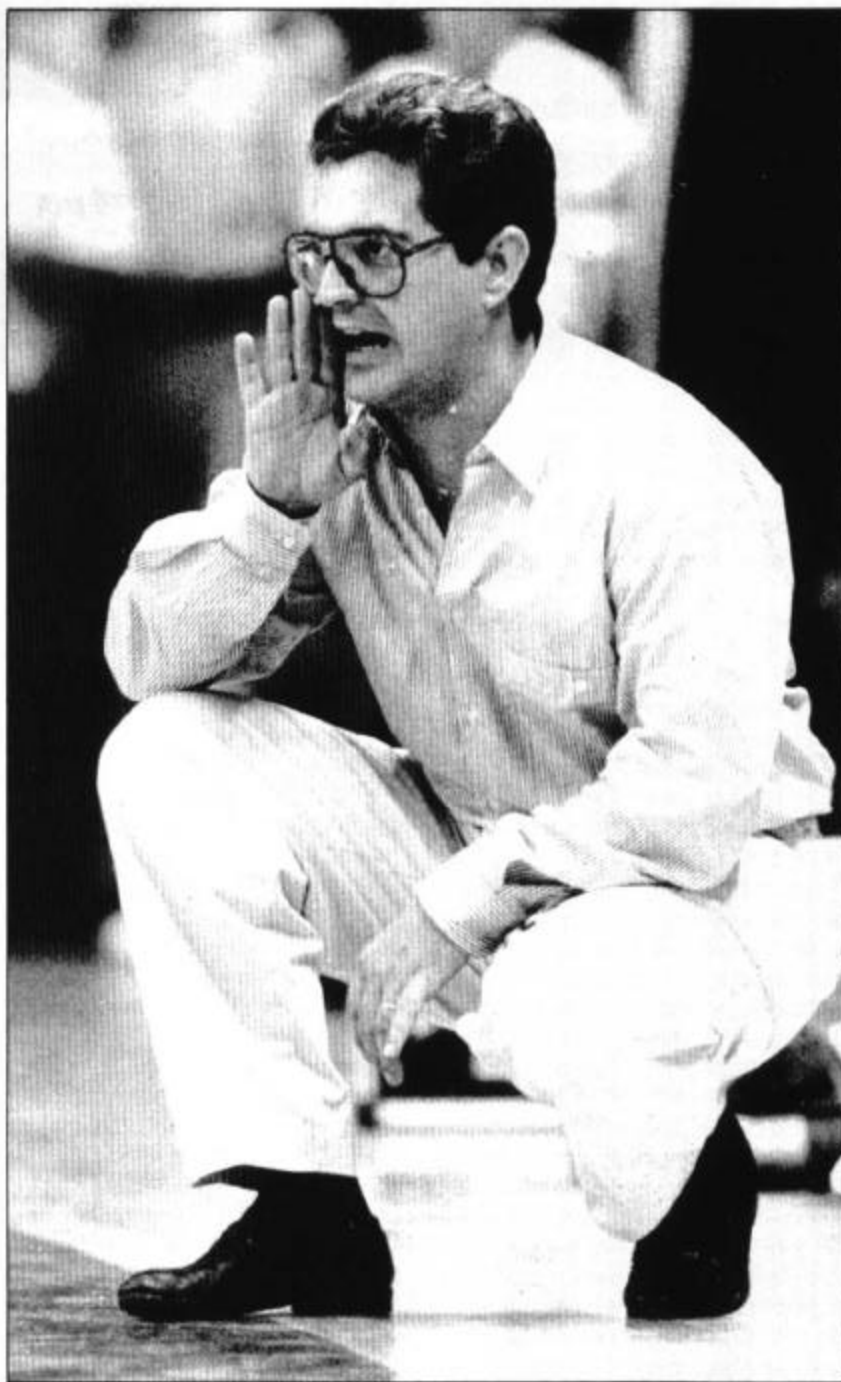
existe en esta nuestra profesión el descubrir un detalle, por pequeño que sea, que aporta algo a tu idea.

CLINIC. ¿Cuál ha sido tu mayor satisfacción como entrenador?

PESQUERA. La mayor satisfacción que pruebo es cuando veo que un equipo es capaz de imponerse a un colectivo de jugadores en teoría mejores. La mayor satisfacción es observar como gana la idea de equipo a la idea de grandes jugadores. Quiero destacar este aspecto por encima de un hecho episódico, ya que más que la anécdota en sí de haber ganado a éste o aquél, está el presenciar, y vivirlo por dentro, como un grupo de jugadores después de un trabajo de muchos meses consigue una mentalidad de equipo capaz de ganar a otro equipo donde posiblemente haya mejores individualidades. Esto me demuestra que el trabajo serio y constante es el mejor camino a seguir para un entrenador.

CLINIC. ¿Y la peor experiencia, y cómo saliste de ella?

PESQUERA. Fue cuando me echaron del Valladolid, y fue la peor en el sentido que me encontré muy solo y apesumbrado porque en un principio estaba consciente de que no era culpable de la situación aunque el equipo iba mal; me daba cuenta que era el mismo de unas pocas fechas antes cuando el equipo iba para arriba y, me preguntaba, ¿si entonces el trabajo iba bien porqué ahora, siendo el mismo, no funciona? La salida a esta situación fue dar un paso hacia adelante como intento siempre hacerlo en mi vida. Tomé la decisión de irme a Estados Unidos a estudiar, a trabajar, lejos de mi familia, de mi mujer y de mis hijas, pensando que lo que no podía hacer era meterme en mi casa y estar esperando que alguien me llamara, sino al revés, aprovechar el tiempo intentando aprender más, y la verdad es que me fue de buen provecho, y que si ahora miro a largo plazo aquel momento difícil, tengo que reconocer que me hicieron un favor echándome del Valladolid. Para mí, ir a Estados Unidos, ha sido una experiencia sensorial que siempre que puedo, repito. Allí se aprende todo y cada día de nuestro trabajo de entrenador es aprender y el que crea que lo sa-



be todo, va perdido.

CLINIC. ¿Cuál ha sido tu escuela?, ¿cómo has llegado a tu actual concepción del baloncesto?

PESQUERA. La escuela mía ha sido fundamentalmente americana. Me encanta el baloncesto americano y tuve la suerte de estar en muchas concentraciones de entrenadores americanos en España. El primero que me abrió los ojos fue Ed Jucker, que para mí fue un entrenador importantísimo en cuanto a los concep-

tos de técnica individual que explicaba. Tuve también la suerte de compartir muchas horas con los ayudantes de John Wooden (Cunningham y Arnold) y con Pete Carril. También he visto trabajar directamente a Bobby Knight y Dean Smith y a un entrenador que me gustó mucho: Gary Williams, con el que hice buena amistad; un personaje joven, agresivo, con unos conceptos tácticos muy bonitos que aportaban algo nuevo. Con todo esto, además de visionar ví-

deas, ver partidos, leer libros, apuntes, etc., se forma un poco mi escuela mezclándola con la idea que yo tengo del baloncesto en función de lo que tengo a disposición. Me gusta una gran defensa, como algo prioritario, un buen contraataque y, eso sí, una correcta posesión de balón. Yo siempre he estado en equipos con dificultades reboteadoras, por lo cual la posesión de balón es fundamental ya que no podemos regalar ninguna. Esto, aunque muchos lo confundan, no tiene nada que ver con el basket control, sino que es controlar al equipo contrario más que al nuestro.

CLINIC. ¿Te motiva más un gran jugador o un buen proyecto de equipo?

PESQUERA. Me motiva más un buen proyecto de equipo. Creo mucho en la labor de equipo. Las grandes estrellas te dan muchas veces algo que te puede faltar: la posibilidad de resolver en un momento determinado. Quizá habría que matizar la respuesta, ya que si consigues formar tu gran estrella y la introduces en el contexto de un buen equipo, logras un nivel más elevado, pero, respondiendo en concreto a la pregunta, creo más y por encima de todo en la palabra equipo. Para mí este no es un juego individual como el tenis o el golf, y lo bonito a nivel de entrenador es cuando ves a tus jugadores jugar en equipo. Es bueno ver un colectivo donde todos trabajan para todos y todos se sacrifican para el éxito del grupo, donde uno es capaz de ayudar y recuperar. Cuando este motivo de solidaridad impera es cuando encuentro mi mayor estímulo como entrenador, es lo que me da motivación. Ahora bien, si consigues manejar y formar una gran estrella con esta mentalidad que he comentado, se logra un salto de calidad notable y ello también representa una buena motivación.

CLINIC. ¿Cuáles son las virtudes del buen entrenador, según tú?

PESQUERA. Creo que es un tópico lo que digo pero es una verdad como un templo: sólo hay un secreto, el trabajo. Un entrenador tiene que saber que siempre se está aprendiendo y que hay que «hacer» horas a montones para asimilar toda la información

posible. Creo en los libros, los apuntes, en los vídeos, en hablar con los demás entrenadores, ver a tus jugadores, estudiarles, escucharles para apreciar detalles que te pueden ayudar en un momento determinado. Creo, en definitiva, en todo aquello que te pueda ayudar a ser mejor: nunca hay que cerrar una puerta a nada, no ser inamovible, estar siempre dispuesto a aprender algo, a aportar algo más y no creerse nunca el ombligo del mundo. En definitiva, se trata de trabajar y en cómo se ejecutan las cosas.

CLINIC. ¿Y la virtud del buen jugador?

PESQUERA. Lo más importante es la velocidad, siempre dentro de un nivel de fundamentos determinados. Para mí esta es la diferencia entre el baloncesto americano y el nuestro: la velocidad con que se ejecutan las cosas. Luego me gusta el jugador que tenga control del ritmo de juego, que tenga cabeza jugando.

CLINIC. Técnica, táctica, psicología: tu planteamiento al respecto.

PESQUERA. La técnica es vital porque la mejora de los fundamentos individuales provoca la mejora de la táctica. Si tienes jugadores más capaces técnicamente, más fácil será hacer tu táctica. Yo creo mucho en intentar mejorar la técnica de los jugadores dentro de la propia táctica, que por cierto es una idea de John Wooden. Ello significa que dentro de los sistemas o de los movimientos que utiliza tu equipo, hay que intentar aprovechar para mejorar la técnica porque ello va a dar más riqueza a tu táctica y va a mejorar el equipo. En la táctica creo a muerte. Soy un entrenador al que le gusta hacer muchas cosas pero con poco tiempo. Intento entrenarlas todos los días, pero no haciendo demasiadas cosas distintas sino partiendo de una idea básica y buscar una conexión total entre ellas. Que, por ejemplo, con una regla fija en defensa puedas hacer seis defensas y que sean iguales, porque en baloncesto creo que después del primer pase todas las defensas son iguales.

Creo mucho en los cambios tácticos anticipándome un poco al equipo contrario; creo que no hay que esperar tácticamente que el equipo

contrario rompa tu defensa; sino anticiparse siempre creando una confusión total. Me encanta la idea de crear confusión, sobre todo defensivamente hablando, al equipo contrario. Que un equipo tenga lo que yo llamo arsenal táctico, es vital, por lo menos a nuestro nivel, además de tener muchas ideas técnicas de ataque y de defensa. En el deporte de élite pienso que el tema psicológico es la clave de casi todo. La técnica y la táctica se pierden si la psicología no está a buen nivel, porque yo creo que en un deportista bueno, la psiquis, el que un jugador esté en un buen momento, con confianza, es vital. El entrenador ahí es donde debe saber estar y cuidar, y elegir siempre el punto medio entre el premio y el castigo. No creo en el entrenador que lo único que hace es intentar quedar bien, estar agradando al jugador, sino en un entrenador que sepa estar en su sitio y sobre todo con la idea de la psicología de la justicia en la relación entre ellos y que lo único que prima es el trabajo, y que la relación de disciplina sea más condescendiente con los fallos de juego que con los fallos que interfieran la buena labor del equipo.

CLINIC. Rompe esta fama del basket-control...

PESQUERA. La voy a romper de verdad porque lo que hacemos es controlar más al equipo contrario que al nuestro. ¿Cómo? Con una buena posesión de balón, no tirándolo a la primera porque esto creo que no es baloncesto, pero corriendo cuando podemos y defendiendo como «perros». Esto no es control; control es lo que hacen en algunas universidades americanas que juegan al límite del tiempo máximo permitido por orden exclusiva. Mi equipo puede jugar alguna vez al límite si no encuentra antes una buena posibilidad de ataque, pero esto no es control sino jugar a basket.

CLINIC. ¿Crees que eres un entrenador carismático?

PESQUERA. Hay algo de lo que me encuentro orgulloso y no sé si ello es ser carismático o no, y es el llevar nueve temporadas entrenando en primera y encontrarme ya inmerso en este mundo, con una experiencia grande en cuanto a conocimiento



de equipos, jugadores, de la competición. Lo que es el carisma en sí, pienso que esto te lo dan los demás, porque tu puedes tener una imagen tuya, o la que tu crees puedes tener, y los demás tienen una que yo no sabré jamás cual es. Creo que soy un entrenador que lo que sí ha dado a

los equipos que he entrenado, es un estilo de juego, que se ha hablado del equipo de Mario Pesquera. A mí lo que me preocuparía de un equipo mío es que se hablara como de algunos que pasan por ahí y no se entera nadie. Cuando de un equipo se habla de algo, eso es lo importante. Lo que no se si esto es una forma de tener carisma.

CLINIC. ¿Qué virtud te gustaría tener y cuál no?

PESQUERA. Como virtud, el ser ca-

paz de contar más hasta mil antes de tomar una decisión, y lo suelo hacer pero no siempre. Hay veces que me puede el carácter, que me puede el corazón. No soy frío y como todos los que somos de carácter explosivo, haces cosas que te pide el cuerpo y a veces esto te lleva a cometer errores. Me gustaría a veces ser más frío, pero cada uno es como es y el ser explosivo también a veces te lleva a hacer una serie de cosas positivas, como podría ser el hacer reaccionar al equipo en los momentos difíciles.

CLINIC. ¿Qué significado tiene para ti el ser nombrado entrenador del año?

PESQUERA. La verdad que algo muy bonito. Decir que no me importa sería mentira. Es bonito sobre todo porque es una cosa de los compañeros de profesión y lo que más puede agradar a un entrenador es el reconocimiento, de quien hace tu mismo trabajo con todo lo que ello encierra de cariño y de amistad que muchas veces es más importante que la simple valoración fría de si eres o no el mejor, algo que considero transitorio porque cada uno es lo que es, con títulos o sin ellos.

CLINIC. ¿Cuál es tu opinión sobre la Asociación?

PESQUERA. He creído siempre en ella. Creo en el sentido de necesidad de una Asociación de Entrenadores aunque hasta no hace mucho no hemos sido nunca capaces de estar de verdad todos unidos. Creo que ahora se están haciendo las cosas bien, que hay un medio, concretamente esta revista técnica, que está francamente bien. Hace falta, y en esto estamos, parcelar un poco más adentro del colectivo en general para solucionar las distintas problemáticas que tiene cada entrenador, porque no es lo mismo el entrenador profesional que el que no lo es, y no sólo por el tema económico, sino simplemente por una motivación distinta. Ahí es, creo, donde tenemos que avanzar, y donde seguramente se hará una labor muy buena en el recién creado comité profesional de la Asociación.

Como aportación, aportaría distintas cosas sociales y no sólo de tipo de beneficio económico, sino también plantear e intentar solucionar temas



como un fondo de pensiones, llegar a un acuerdo con Hacienda para que nuestros ingresos sean catalogados como irregulares y no como regulares; llegar a unos acuerdos para realizar viajes técnicos, colaboraciones, intercambios con universidades,

etc. Desde luego hay montones de cosas que se pueden hacer y poco a poco, entre todos, lo conseguiremos para beneficio general. Todavía somos un colectivo que nos falta saber hacer estas cosas.

CLINIC. ¿Dónde quieres llegar con

el Caja de Ronda?

PESQUERA. No sé; seguramente hasta donde las limitaciones que tenemos, nos marque. Yo quisiera que llegáramos a ser un equipo que juega en Europa con continuidad, que estuviéramos arriba siempre, pero soy consciente de que tenemos una serie de limitaciones y mientras no podamos sacar nuestros propios jugadores, difícil será mantener el actual nivel, y tampoco lo podemos hacer con jugadores de fuera porque apenas los hay que pueden aportar algo: los buenos valen muchísimo y generalmente se quedan en los equipos que están, y las medianías no merecen la pena. Por ello nuestro intento, el del Caja de Ronda, es tener una base muy amplia y trabajar para ver cuantos jugadores de élite podemos sacar, y entre ellos alguno importante que son los que sirven para dar un salto de calidad para llegar a pelear constantemente con la élite nacional e internacional.

CLINIC. ¿Tu sueño como entrenador?

PESQUERA. Ganar una competición española a corto plazo. El sueño irrealizable es poder entrenar una universidad americana y si pudiera escoger, North Carolina. Soñar con entrenar 20 años seguidos con una misma filosofía. Volviendo con los pies al suelo, y repitiendo lo comentado al principio, me gustaría poder entrenar a un equipo donde pueda ganar la liga.

CLINIC. ¿Sería difícil llevar el ejemplo americano en el basket a nuestro baloncesto?

PESQUERA. Lo veo muy difícil por el carácter nuestro. El americano de los pueblos donde están las universidades es fundamentalmente ingenuo, vibra con su equipo, lo sigue, lo anima y llega al punto que cuanto su equipo pierde de 30, al día siguiente cuando entran al campo, el público se levanta a aplaudir y animar porque sabe que «sus chicos» se han partido el pecho por sus colores. Mientras no seamos capaces de coger del deporte la parte buena y quitar no la mala sino la anecdótica, que es perder o ganar, no evolucionaremos. Pero éste es un problema del carácter latino, el vivir euforias desmesuradas o tristezas implacables.



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



Winterthur
Salud



**Cuidamos de su salud,
toda su vida**

winterthur
salud

Tan exigentes como usted