

## LOLO SÁINZ, el más laureado

La salud  
de los  
entrenadores

El control  
del partido  
desde la  
perspectiva  
arbitral

Experiencias técnicas  
en el viaje a USA

Entrenamiento  
de la velocidad  
de reacción

## Investigación y Desarrollo

Queridos socios,

En estas fechas resulta obligado hacer balance del primer periodo de gestión de esta nueva Junta Directiva, y creo sinceramente que hemos avanzado mucho con la finalidad de seguir dando a los entrenadores una mayor formación en todo lo que les puede ocupar.

En algunos casos ya se han ofrecido de forma inmediata los frutos de nuestro trabajo de cada día, como por ejemplo en la organización de actividades para el entrenador o en la publicación de nuevas Revistas. En otros hemos sembrado la simiente que debe dar su fruto a medio y largo plazo.

Estos pasos han sido dados en torno a la evolución de un principio empresarial que es para nosotros guía de obligado seguimiento: la Investigación y el Desarrollo, el popularmente conocido como I + D.

Así, INVESTIGAMOS para ofrecer la mejor preparación a todos los entrenadores, y de acuerdo con ello podemos ya hablar de la concreción de iniciativas como, por ejemplo:

- formación "on line" para todos los socios de la AEEB mediante la creación de una sección exclusiva en la nueva web de la Asociación;

- formación "in situ" de los entrenadores durante el primer semestre de 2006, en el que dieciocho grupos de entrenadores (elegidos de entre todos nuestros socios) asistirán, durante una semana, a los entrenamientos de cada uno de los equipos ACB;

- formación y presencia de entrenadores españoles en proyectos de preparación en otros países mediante su delegación y envío a los mismos;

- o formación y presencia de entrenadores en iniciativas de instituciones públicas (Universidades) y privadas (Institutos de formación postgrado) al respecto de la preparación de los distintos agentes deportivos.

De la concreción de todas ellas podréis obtener más información en nuestra nueva página web ([www.aeeb.es](http://www.aeeb.es)), así como a través de las cartas que oportunamente os serán remitidas con los detalles de cada actividad.

A partir de aquí, de la creación de estas y otras fórmulas, trataremos de encauzar el DESARROLLO de todos los proyectos, teniendo como partícipes y primeros beneficiarios a los entrenadores de nuestra Asociación.

Además, y junto a este principio de desarrollo del I + D, también hemos definido como pauta a seguir para ganarnos la confianza de los entrenadores, el desarrollo de la identidad de la Asociación en el entorno de nuestro deporte. Estas serán las bases para seguir trabajando en los próximos años, en los que vuestra colaboración seguirá siendo fundamental.

Recibid también mis mejores deseos y los de toda la Junta Directiva por este año nuevo que inicia, en la seguridad de que 2006 será un año en el que nuestro avance compartido siga sirviendo como base para la mejora del entrenador de Baloncesto en España.



Juan Mª Gavaldá  
Presidente AEEB

## sumario

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>4</b> ■ PROFESIONALISMO EDUCATIVO<br/><i>por Pedro Ferrándiz</i></p> <p><b>5</b> ■ LA SALUD DE LOS ENTRENADORES<br/><i>por Rosario Ureña</i></p> <p><b>8</b> ■ AYUDAS Y ROTACIONES<br/><i>por Pedro Martínez</i></p> <p><b>10</b> ■ EL JUEGO POR OPCIONES<br/><i>por Zeljko Obradovic</i></p> <p><b>15</b> ■ DEFENSA EN ZONA "1-3-1"<br/><i>por Alfred Julbe</i></p> <p><b>19</b> ■ ATAQUE CON UN QUINTETO ALTO<br/><i>por Ettore Messina</i></p> <p><b>24</b> ■ ACTIVIDADES AEEB</p> | <p><b>26</b> ■ EXPERIENCIAS TÉCNICAS EN EL VIAJE A USA<br/><i>por Chiqui Barros</i></p> <p><b>29</b> ■ DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO<br/><i>por Felipe Coello</i></p> <p><b>38</b> ■ ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN ESPECÍFICA EN EL BALONCESTO<br/><i>por Alejandro Vaquera</i></p> <p><b>42</b> ■ CONTROL DE PARTIDO: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br/><i>por José A. Martín Bertrán</i></p> <p><b>46</b> ■ LOLO SÁINZ, EL BALONCESTISTA ESPAÑOL MÁS LAUREADO<br/><i>por Paco Torres</i></p> |
|---|---|

## CLUB Nº 70

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

**Presidente**  
Juan Mª Gavaldá Robert

**Director**  
Venancio García Ovies

**Coordinación técnica**  
Franco Pinotti

**Secretaria**  
Almudena Villar

**Archivos técnicos**  
Francisco J. Aguilar

**Fotos**  
Revista Gigantes

**Han colaborado en este número**  
Pedro Ferrándiz, Rosario Ureña, Pedro Martínez, Zeljko Obradovic, Alfred Julbe, Ettore Messina, Chiqui Barros, Felipe Coello, Alejandro Vaquera, José A. Martín Bertrán, Paco Torres.

**A.E.E.B.**  
Redacción y Publicidad:  
Fernán González, 18 - bajos dcha • 28009 MADRID  
Teléfonos 91 575 35 65 - 91 575 21 81  
Fax 91 577 50 73. E-mail: [aeeb@aeeb.es](mailto:aeeb@aeeb.es)  
La dirección en Internet es: [www.aeeb.es](http://www.aeeb.es)

**Distribución**  
Gratuita a todos los socios

**Impresión**  
Comgrafic, S.A.

**Maquetación**  
Pilar Cerrillo

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





[ Pedro Ferrándiz ]

*Presidente de la Fundación que lleva su mismo nombre, una de las instituciones de baloncesto más importantes del mundo.*

*Ex entrenador del Real Madrid, ganador de múltiples ligas nacionales (12) y copas (11), consiguió también 4 Copas de Europa.*

## “Profesionalismo educativo”

**Y**o voy a exponer brevemente mi concepto y mi filosofía sobre la formación del niño a través de un deporte como el baloncesto. Como entrenador, no he sido estrictamente un educador si no un formador de deportistas donde, lógicamente, interviene una parte educativa.

Comprendo que esta filosofía puede chocar con algunas teorías que sostienen fórmulas más docentes y menos materialistas, pero es lo que he practicado toda mi vida deportiva y no he encontrado motivo alguno de arrepentimiento.

**Yo apliqué sin fisuras el concepto de profesionalidad en la formación de los jugadores y de los equipos.**

Desde que comencé, hace siglos, mis actividades como entrenador, he incluido en los jugadores la idea, la convicción, del profesionalismo y la he practicado desde los equipos infantiles hasta las grandes estrellas del Real Madrid.

Esta filosofía podría calificarse de educación profesional desde el principio de la formación del jugador.

Evidentemente, en aquellos tiempos, y con jugadores de doce o quince años, todos escolares, la compensación económica no existía ni siquiera en la mente de los jugadores, porque no había puntos de referencia, mas que en casos muy aislados.

Pero yo aplique sin fisuras el concepto de profesionalidad en la formación de los jugadores y de los equipos. Teniendo como prioridad absoluta la formación escolar, hasta el punto de castigar con la expulsión del equipo a quien sacara malas notas, la parte correspondiente a la actividad deportiva estaba regida por principios profesionales; Puntualidades en los horarios, más entrenamientos, y partidos; esfuerzo absoluto en los ejercicios; entrenamientos diarios, cosa inexistente en aquellos años, respeto a los árbitros y a los adversarios y, sobre todo, una obsesión: ganar.

Todos los equipos escolares, infantiles, juveniles y juniors que entrené antes del Real Madrid, -incluso éste- fueron campeones de España y tengo la satisfacción de haber visto que muchos de aquellos niños que formé, resultaron grandes figuras deportivas y sociales.

El niño sabe desde muy pequeño que algún día tiene que trabajar y que ese trabajo debe ser remunerado, como sabe que tiene que estudiar para que le aprueben. También siente que debería ser el mejor en clase y en el equipo, aunque a veces no lo consiga. El estimular esos

valores y ayudarle a conseguirlos, y de paso aceptar que puede haber otros mejores, es según mi opinión, fundamental en su formación deportiva.

El deporte acepta y desarrolla el instinto humano de la competitividad, y ésta provoca una selección natural que elimina tarde o temprano a los menos competitivos, siempre hablando de deporte, porque evidentemente, los no seleccionados para triunfar deportivamente, escogen otros caminos en la sociedad y llegan a ser líderes, maestros o genios en la que eligen. Pero aun así, la formación y la disciplina deportiva que han recibido, les ayuda y mucho en sus triunfos.

Finalmente, no me gustaría dejar la impresión de que se ha de aplicar una disciplina férrea sin concesiones a la diversión, al esparcimiento o al humor. Todo lo contrario, cuando las premisas de los principios establecidos quedan claras y admitidas, puedo asegurar que, al menos desde mi experiencia, los entrenamientos y los partidos son grandes alicientes y a ellos acuden con alegría y, sobre todo, con compañerismo.

Y una de las satisfacciones más hondas que tengo es que mis equipos siempre han sido los que menos faltas técnicas han sufrido, a veces hasta temporadas completas sin recibir una. Yo creo que no pasan de tres las que me han pitado en toda mi carrera de entrenador.

Algunas veces he preguntado a los alumnos de un colegio ¿Te gustaría ganar dinero jugando al baloncesto cuando seas mayor? Adivinar la unánime respuesta. □



# La salud de los entrenadores



[ Rosario Ureña ]

*Entrenadora Superior. Doctora, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Miembro de la Asociación Española de Médicos de Baloncesto, de la Federación Española, de la Comisión Médica de la FIBA y del COE, además de la Comisión Nacional Antidopaje.*

**A**fortunadamente, en el momento actual, hacemos uso de un concepto más amplio de la medicina, basado en aspectos tan importantes como **la promoción de salud y la prevención de la enfermedad**, además de los aspectos puramente curativos y de rehabilitación clásicos, todo ello contemplado desde un punto de vista integral, es decir, teniendo en cuenta las esferas biológica, psicológica y social de los individuos.

En el ámbito deportivo, todos somos conscientes de la importancia y trascendencia de la Medicina del Deporte y su campo de actuación. Pero si en un primer momento estaba orientada básicamente hacia los deportistas, protagonistas indiscutibles de los eventos deportivos y posteriormente dirigió su atención hacia los árbitros, no podemos olvidar ahora otro de los estamentos, decisivo en el baloncesto, como es el de los entrenadores.

¿Es la Medicina del Deporte consciente de sus necesidades de salud?

Y, en otro sentido, ¿es este colectivo consciente de su propia salud?

## JUSTIFICACIÓN

Partiendo de lo dicho anteriormente, nos podemos plantear algunas cuestiones:

¿Son conscientes los entrenadores de baloncesto de los factores de riesgo, para su salud, personales y profesionales?

¿Se someten a un reconocimiento médico de forma periódica?

¿Adoptan, de forma sistemática, medidas para mejorar su salud o prevenir enfermedades?

¿Lo hacen por propia voluntad y sus propios medios, por indicación de los servicios médicos del club o de forma obligatoria como parte del contrato con la empresa?

Si analizamos el perfil de los entrenadores de baloncesto, observamos que su actividad laboral puede presentar riesgos específicos para su salud, a los que habría que sumar los propios de la población general.

A continuación se describen factores de riesgo generales y específicos de los entrenadores que deben ser tenidos en cuenta ya que algunos de ellos son susceptibles de ser modificados.

► La edad media aproximada es de 45 años, con rangos de edad mínimo 30 años y no estando establecida la edad máxima. (Cuadro 1).

Categoría	n	Edad media años	Edad mínima años	Edad máxima años
ACB	18	42.5	33	58
LEB	18	40.6	28	60
FEMENINA	14	37.6	27	51
TOTAL	50	40.2	29.3	56.3

▲ Cuadro 1

► En cuanto al género, el porcentaje de hombres es muy elevado respecto al de mujeres, y en el grupo estudiado (n= 50) solo hay una mujer, lo que representa un 2%.

► No disponemos de datos sobre parámetros morfológicos de los entrenadores, sin embargo, los más importantes a tener en cuenta,

desde el punto de vista de la salud, son:

○ El **Índice de Masa Corporal (IMC)** es el método más utilizado para determinar la obesidad. Éste tiene en cuenta el peso con la talla, según la fórmula:  $\text{Peso (kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m)}$  y, en función de los resultados obtenidos, se puede clasificar en:

■ Normal, cuando el IMC está entre 17.5-24.9

■ Sobrepeso, cuando el IMC está entre 25-29.9

■ Obesidad, cuando el IMC está entre 30-39.9

■ Obesidad mórbida, cuando el IMC es mayor de 40

○ La circunferencia de la cintura (CC) es la medida más utilizada para conocer la distribución de la grasa corporal. Los estudios actuales demuestran que la acumulación de grasa en el abdomen incrementa el riesgo cardiovascular.

Por ello, los hombres con CC mayor de 102 cm y las mujeres con CC mayor de 88

cm, aunque tengan un IMC normal, deben corregir el exceso de grasa abdominal.

► Tampoco se dispone de datos sobre diferentes parámetros fisiológicos (frecuencia cardíaca, tensión arterial, otros) y mentales (capacidad de reacción, concentración, otros), tanto en situación basal como durante la activi-

dad profesional (entrenamientos y partidos en mayor grado) y que serían de gran interés para comprobar la exigencia o sobrecarga física y mental que implica el trabajo, iniciándose con una considerable antelación al comienzo del encuentro y desactivándose bastante después de finalizado el mismo (charla con jugadores y directivos, rueda de prensa, etc.). El conocimiento de estos datos tiene una gran utilidad, dado que son modificables y, por tanto, se pueden entrenar para mejorarlos.

**La salud no es una mera ausencia de enfermedad, sino también un estado óptimo de bienestar físico, mental y social. La salud no es algo que se posea como un bien, sino una forma de funcionar en armonía con su medio (trabajo, ocio, forma de vida en general).**

Otros factores de riesgo modificables y a tener en cuenta, son:

✓ Sedentarismo, hábitos alimentarios, descanso, alcohol y tabaco.



✓ Parámetros bioquímicos: niveles de glucemia, colesterol total y sus fracciones, triglicéridos, otros.

Por último, resaltar los aspectos psicológicos y sociales, ya que en el momento actual, la exigencia profesional es cada vez mayor e implica una sobrecarga muy elevada no solo física, sino también emocional. Ésta se inicia desde el momento en que surge la posibilidad de su contratación, en la elección de los jugadores idóneos con los recursos disponibles, en la correcta planificación de la temporada con las inesperadas incidencias (lesiones, cambios de instalación, horarios), preparación a contrarreloj de los partidos y número de partidos en una misma semana (varias competiciones nacionales, europeas) y el propio partido con su resultado. Todas las situaciones referidas, además del número de horas de trabajo directo o indirecto, exigen una gran concentración para prever los más mínimos detalles y siempre bajo la presión de los resultados, directivos, público, medios de comunicación, patrocinadores, etc.

A todo ello, además, hay que sumar los constantes viajes, lejos de la familia y amigos, la convivencia que, a veces, resulta difícil entre los miembros del equipo si los resultados no acompañan, la inestabilidad profesional y, a pesar de todo, se debe mantener la imagen, ya que se representa a un club.

Todo ello puede provocar un desequilibrio fisiológico (aumento de la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial en reposo, alteraciones hormonales, otros) y psicológicos (insomnio, trastornos

de adaptación, somatizaciones, ansiedad y/o depresión, otros) que ocasionan un deterioro funcional y un malestar importante a corto y/o largo plazo.

### POSIBLES LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Según la OMS: “La salud no es una mera ausencia de enfermedad, sino también un estado óptimo de bienestar físico, mental y social. La salud no es algo que se posea como un bien, sino una forma de funcionar en armonía con su medio (trabajo, ocio, forma de vida en general). La salud se mantiene por una acción recíproca entre el genotipo (herencia) y el medio total. Dado que el medio ambiente de trabajo constituye una parte muy importante del medio total, la salud depende de las condiciones de trabajo”

Por tanto, desde el punto de vista sanitario, se plantea como **objetivo** velar por el estado de salud de los entrenadores de baloncesto, mediante **acciones**:

#### ▼ De prevención:

○ Primaria: orientada a impedir la aparición o a disminuir la probabilidad de padecer una enfermedad determinada.

○ Secundaria: destinada a detener la evolución de la enfermedad detectada en una fase precoz

○ Terciaria: dirigida al tratamiento y rehabilitación de una enfermedad detectada previamente.

#### ▼ De promoción de la salud:

persiguiendo la adopción de hábitos saludables y la modificación del estilo de vida.



► Estas acciones se pueden materializar, entre otras, en:

- Realización de un reconocimiento médico de salud, al menos anual, que incluya una historia clínica en la que se debe reflejar: antecedentes familiares y personales (detectar factores de riesgo), una exploración convencional haciendo hincapié en el sistema cardiovascular y respiratorio, complementados con la realización de un ECG basal, registro de la TA, peso, talla y medida de la circunferencia de la cintura, analítica de sangre y orina, y todas aquellas pruebas complementarias que sean necesarias en función de los hallazgos encontrados o patologías previas. También son necesarias las revisiones ginecológicas en las mujeres y urológicas en los hombres, sobre todo a partir de una determinada edad. Por último, no olvidar las necesarias revisiones buco-dentales y oftalmológicas de forma periódica.

- Adoptar hábitos saludables:

- ✓ Realizar una dieta equilibrada en cantidad, calidad y regularidad

- ✓ Evitar el excesivo consumo de alcohol y tabaco.

- ✓ Descanso físico y psicológico. En este sentido es necesario desconectar del trabajo y tener alguna actividad de ocio que facilite la recuperación. Así mismo es de interés utilizar técnicas de relajación y autocontrol para disminuir la tensión emocional y poder mantener la concentración en los momentos críticos. En casos de necesarios se



debe acudir a un especialista.

- ✓ Realizar ejercicio físico de tipo aeróbico, de forma regular y progresiva, con el fin de conseguir una adaptación a situaciones de estrés físico, sin olvidar sus positivos efectos psicológicos. Para ello se puede recurrir al preparador físico del equipo.

## CONCLUSIONES

Este artículo tiene como objetivo principal hacer reflexionar, por una parte, a los entrenadores de baloncesto sobre su propia salud y, por otra, a los profesionales sanitarios del deporte sobre la importancia de velar por la salud de este colectivo.

Dado que, en el momento actual no hay estudios científicos, en el ámbito nacional, que permitan conocer de forma objetiva el perfil de los

**Sería interesante iniciar una línea de trabajo que pueda aportar la suficiente información, sobre una base científica, útil para este colectivo como medio de prevención y promoción de su salud.**

entrenadores de baloncesto en situación basal y durante su actividad profesional, sería interesante iniciar una línea de trabajo que pueda aportar la suficiente información, sobre una base científica, útil para este colectivo como medio de prevención y promoción de su salud.

Animo a este colectivo a vigilar su salud y a adoptar hábitos de vida saludables para prevenir la aparición de enfermedades a corto y/o largo plazo, y al colectivo sanitario a incluir, de forma sistematizada, el cuidado de la salud de los entrenadores. □



Pedro Martínez

Entrenador Estudiantes Madrid. Fruto de la prolífica cantera badalonesa de entrenadores, ganó con el Joventut tres campeonatos de España junior. A mitad de la temporada 89/90 sustituyó a Herb Brown al frente del primer equipo y ganó la Copa Korac del 90. Cuatro temporadas en el TDK Manresa le consolidó a alto nivel. Volvió al Joventut pero a mediados de la temporada dimitió. En los años siguientes entrenó al Salamanca, Granada, Menorca, Ourense y Tenerife. En el 2002/03 ficha por el Gran Canaria y tras dos temporadas de éxitos es enrolado por el Tau. Tras su cese, es fichado por el equipo madrileño. Ganó el bronce en el Europeo del 94 con la selección sub23 y fue elegido mejor entrenador del año en 1994.

# Ayudas y rotaciones

**A**ntes de entrar en el tema me gustaría hacer una pequeña reflexión sobre ¿cuanto tiempo dedicamos a la defensa en los entrenamientos?. Pienso que a nivel formativo se trabaja demasiada defensa porque nos permite conseguir éxitos rápidamente y es relativamente más sencillo trabajarla.

La defensa tiene un componente de deseo que el ataque no tiene. Es posible realizar una buena defensa sin que técnicamente sea correcta, sólo por ganas, por la actitud de quien la realiza.

El máximo objetivo de la defensa de dejar a cero al rival, es una meta irreal. El objetivo es conseguir que el contrario juegue opciones diferentes a las de gran porcentaje, o sea intentar llevar al ataque a sus opciones secundarias.

Para conseguirlo nos apoyamos en las ayudas y recuperaciones, teniendo en cuenta que la defensa va por detrás del ataque, reacciona a éste.

El gran cambio defensivo en los últimos años ha sido la implicación de más jugadores en la reacción defensiva (segundas ayudas, etc.). En la actualidad una buena defensa significa que los jugadores se implican en las medidas defensivas.

Las opciones para mejorar la defensa pueden seguir dos caminos:

- 1) Trabajando dentro del 5c5.
- 2) A partir de ejercicios de 2c2, 3c3 y 4c4.

Considero que la segunda opción es la mejor.

En el siguiente ejercicio, *diagrama 1*, jugamos un 2c2 con un pasador, que puede

ser el mismo entrenador. El que recibe intenta jugar 1c1. La ayuda va a parar el balón con mucha actividad de las manos cuando salta, y al defensor del balón le exijo que piense en la siguiente jugada y no se quede pegado al suyo, sino que intente robar el pase al poste. La ayuda no salta si el compañero recupera bien.

El siguiente paso en el desarrollo del trabajo es jugar 3c3, *diagrama 2*. La segunda ayuda se produce al mismo tiempo que salta la primera. Si el jugador que realiza la ayuda simplemente finta y recupera, el jugador que hace la segunda ayuda también tiene que recuperar.

Tenemos que recordar que el lugar más comprometido para la defensa es el centro del área, por lo que intentamos alejar el balón de esa posición.

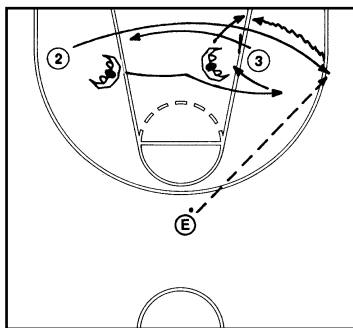


DIAGRAMA 1

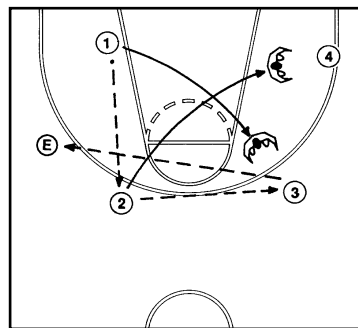


DIAGRAMA 3

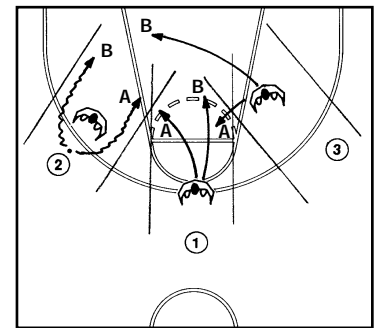


DIAGRAMA 5

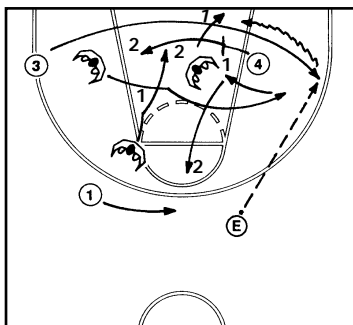


DIAGRAMA 2

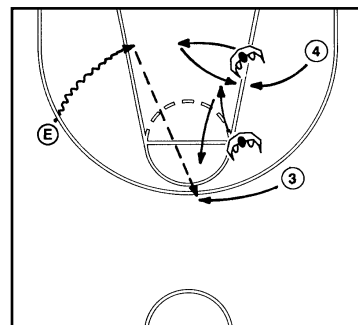


DIAGRAMA 4

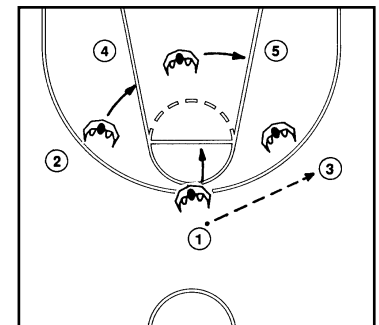


DIAGRAMA 6



Si la segunda ayuda consigue cerrar al poste, el defensor inicial del balón mantiene la actividad y va a recuperar sobre el atacante más alejado.

En el ejercicio del *diagrama 3*, realizamos unos movimientos en diagonal y los defensores pasan del lado fuerte al débil. La posición de ayuda supone tener un pie dentro de la zona y otro fuera.

Si (E) penetra por la línea de fondo respondemos con la primera y segunda ayudas, *diagrama 4*. El objetivo es negar el 1c1 y a la vez que el balón no vaya al poste; y dado que algo tenemos que conceder, permitimos el pase al exterior que nos permita recuperar.

El siguiente ejercicio, *diagrama 5*, lo llevamos a cabo para acostumbrarnos a jugar con normas defensivas concretas. Sólo se permite que los atacantes realicen penetraciones hacia el aro en su zona. Los atacantes únicamente se mueven en su área de influencia. El objetivo es buscar provocar diferentes situaciones de ayuda. Cada vez que un atacante dobla el balón a un compañero, los defensores tras la ayuda, recuperan.

La parte final del desarrollo de este trabajo se realiza jugando 4c4, *diagrama 6*.

Obligamos a los defensores a realizar ayudas y rotaciones, *diagrama 7*.

Los objetivos son los mismos: intentar sacar el balón del centro e anticipar el pase.

Se pueden trabajar diferentes situaciones, por ejemplo 2c1, *diagrama 8*, y a partir de las segundas ayudas, llegar a las rotaciones.

Para crear más concentra-

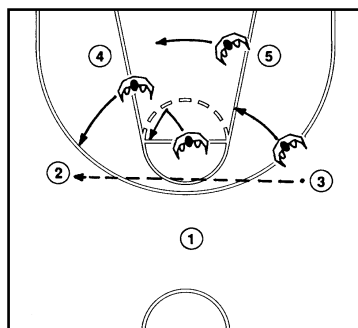


DIAGRAMA 7

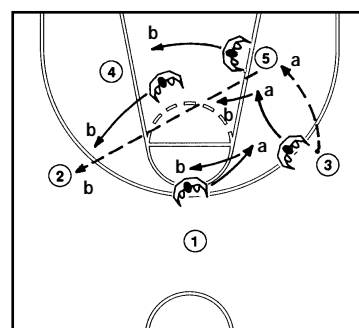


DIAGRAMA 8

ción y espíritu competitivo, se puede trabajar con cinco defensores y más de cinco

atacantes aplicando la norma de defender siempre al balón. □



[Zeljko Obradovic]

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

# El juego por opciones

La premisa de un sistema de ataque es plantearnos para quien queremos jugar. Esto que voy a explicar es algo que he utilizado, y sigo utilizando, en la mayoría de equipos que he entrenado. Elemento básico de estos movimientos es la capacidad de juego del (5).

Haciendo un inciso, quisiera destacar como cualquier sistema de ataque que utilizamos funcionará en la medida del talento que tengan los jugadores. A cuanto más talento, más facilidad de aprovechar cualquier situación de ventaja que se declare durante los movimientos de ataque.

En el *diagrama 1*, los aleros fintan para recibir. (3) intenta recibir en una posición donde pueda pasar, tirar y penetrar, en una posición amenazante,

nunca demasiado lejos del aro. Si la defensa niega el primer pase, *diagrama 2*, los aleros cortan y cambian, aprovechando los bloqueos de los postes altos.

Supongamos que hemos podido entrar el balón hacia (3), *diagrama 3*, (1) corta y (4) se abre para recibir el balón de (3), mientras (2) trabaja en el lado contrario. Cuando iniciamos el movimiento principal, (3) puede recibir mano a mano de (4) mientras (5) va bloqueando a (1) y (2), a su vez, intenta bloquear al defensor de (5). En la salida, (1) recibe y puede tirar o pasar interior a (5); si nuestro pivot es anticipado por su defensor, *diagrama 4*, podemos triangular entrando el balón con (4) desde el poste alto, mientras (3) se ha ido al lado contrario amenazando, junto con (2), con un tiro fácil

si sus defensores ayudan, *diagrama 5*.

En función de los movimientos de ayuda defensivos, podemos nuevamente rodar el balón hacia (4) y (1) para que entren el balón a (5), que está constantemente intentando ganarle la posición a su defensor.

En el caso de que la defensa haga un 2c1 al poste, seguramente con el defensor de (3), (5) da un bote hacia fuera para crear espacio y buscamos un pase sobre el corte de (4), con (3) que le sustituye, *diagrama 6*. Con la misma disposición inicial podemos hacer el corte Ucla sobre el bloqueo de (5). El resto del movimiento sigue siendo igual.

Cuando la defensa conoce el bloqueo a (1) y se anticipa, *diagrama 7*, el base puede salir por arriba - en lugar de

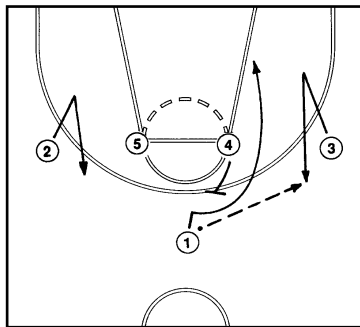


DIAGRAMA 1

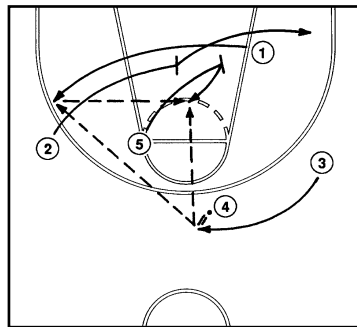


DIAGRAMA 3

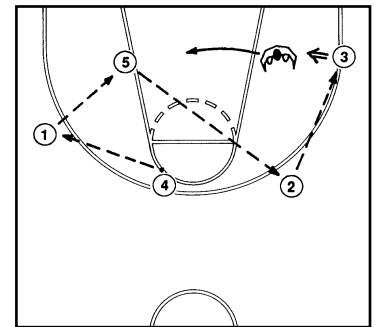


DIAGRAMA 5

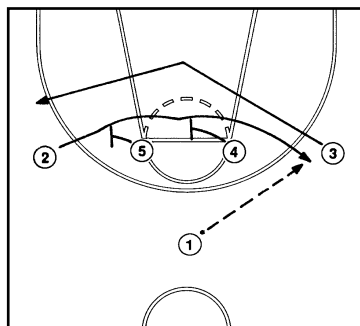


DIAGRAMA 2

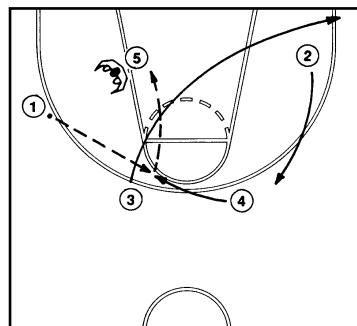


DIAGRAMA 4

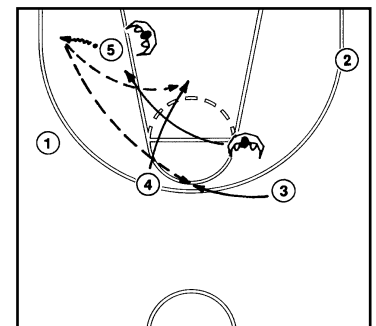


DIAGRAMA 6

por abajo - para tirar o, *diagrama 8*, jugar un pick and roll con (4) con mucho espacio a disposición.

A partir de esta situación se pueden trabajar toda una serie de detalles. Si el defensor de (5) espera el bloqueo del alero, *diagrama 9*, podemos cambiar la orientación del mismo bloqueo para que (5) pueda recibir un balón bombeado.

Si el defensor de (3) se anticipa en el bloqueo de (5) y ayuda, *diagrama 10*, (3) puede salir a tirar sobre un bloqueo de (4).

Si los defensores de (3) y (4) cambian en ese bloqueo y nosotros sabemos que lo van a hacer, (4) bloquea a su propio defensor para que (3) aproveche la ventaja para tirar, *diagrama 11*.

También podemos buscar el 1c1 de (3) contra un defensor alto pero lento, ó intentamos dársela a (4) para que juegue dentro contra un pequeño.

Si el defensor más pequeño coge a (4) por delante para que no reciba, *diagrama 12*, entonces (5) sube al poste alto para entrar el balón, pasando con la mano izquierda, bombeado o picado.

Si el defensor de (4) consigue negar el pase desde el poste alto, rápidamente pasa el balón hacia (3) para que éste lo entre a (4), *diagrama*

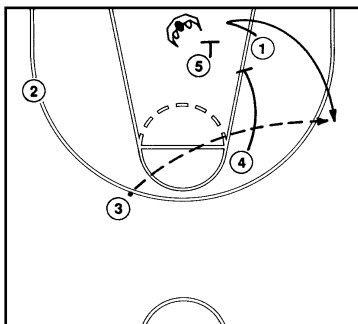
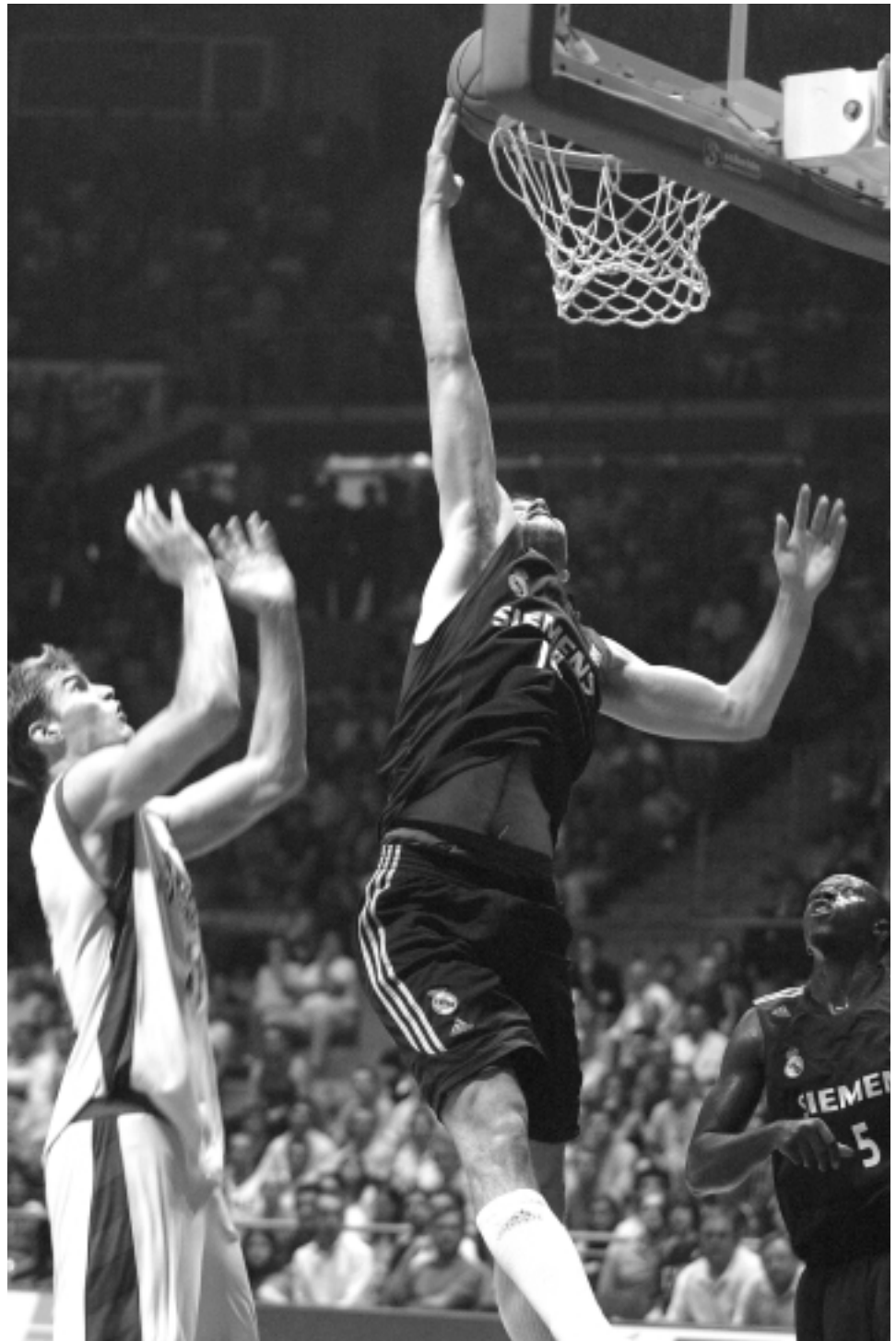


DIAGRAMA 7

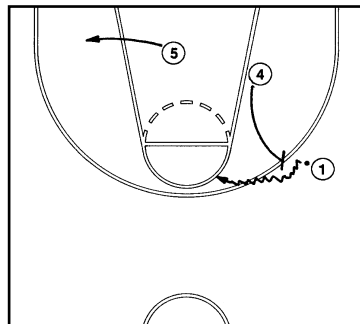


DIAGRAMA 8

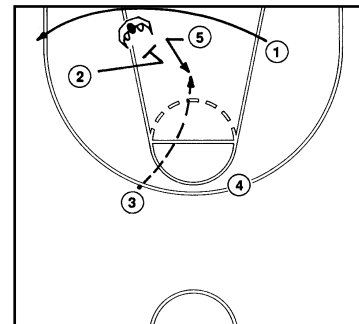


DIAGRAMA 9

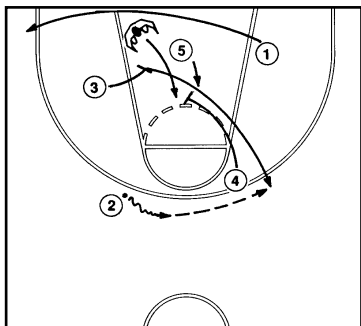


DIAGRAMA 10

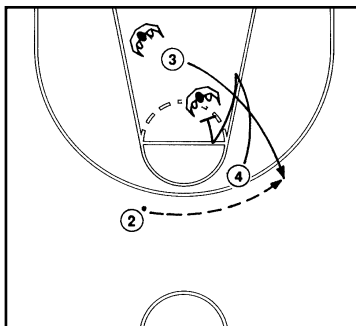


DIAGRAMA 11

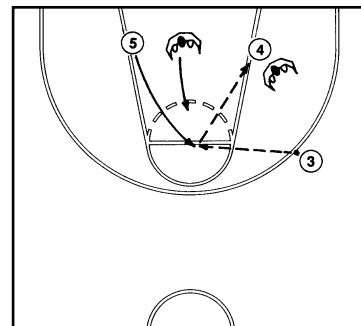


DIAGRAMA 12

13, con la mano izquierda o con la derecha en función del lado por donde se coloque el defensor en tres cuartos.

En estas maniobras lo fundamental es no precipitarse, tener la suficiente paciencia para dar el balón interior al compañero con la

suficiente ventaja.

Si queremos jugar para (5) debemos iniciar el movimiento por el lado contrario de donde está posicionado el pivot. Si jugamos para (4) - capaz de tirar desde fuera -, empezamos por el alero del lado de (5).

Si jugamos para (4) y suponemos que la defensa se anticipa al bloqueo de (3), *diagrama 14*, mandamos a (5) a bloquear para que (4) se abra y tire.

Si la defensa está muy pendiente del bloqueo sobre (4) para que salga a tirar, *diagrama 15*, intentamos cambiar la orientación del juego y meter el balón dentro a (3).

En el caso de que haya un cambio defensivo entre los defensores de (4) y de (5), *diagrama 16*, rápidamente entramos el balón a (5) que intenta solucionar. Si el defensor de (4) va a ayudar, (5) dobla el balón a su compañero en la esquina para que tire, mientras él va al rebote posible ofensivo.

En el mano a mano inicial, el alero (3) que recibe tiene la posibilidad de penetrar porque todos están pendientes de los bloqueos, *diagrama 17*. Si la defensa niega el pase anterior al mano a mano, jugamos un pick and roll de (4) con (3), con buenas opciones para



penetrar o doblar el pase al (4) tirador.

Si la defensa impide el bloqueo de (4), *diagrama 18*, éste bloqueará a (5) para que sea éste quien juegue el pick and roll con la ventaja de que su defensor llegará tarde al bloqueo.

Ante una defensa agresiva que impida recibir a (2) tenemos varias opciones.

- Mandar a los dos postes abajo y buscar la puerta atrás, *diagrama 19*.

- Mandar (2) al poste bajo para que salga por el lado contrario, mientras (1) juega

pick and roll con (4), *diagrama 20*.

- Bloqueo de (1) para (2) y seguimos con el sistema - mano a mano, etc. -. Si en este bloqueo hay cambio defensivo buscamos al alero dentro - un (2) ó un (3) defendido por un base -, *diagrama 21*.

Tenemos algunas opciones que adoptamos tras tiempos muertos para intentar sorprender a la defensa contraria, aunque si la defensa sale en zona se nos trastocan todos los planes.

Partiendo de la posición inicial, (3) bloquea a (4), que

se abre, mientras (1), tras pasar, corta al poste bajo, *diagrama 22*. (3) se abre para recibir el pase de (4), y éste recibe el bloqueo ciego de (1). Si hay cambio defensivo, metemos rápidamente el balón dentro a (4) o sino dejamos espacio para que (1) juegue 1c1 contra un defensor mucho más lento, *diagrama 23*.

- Es importante observar como juega el equipo contrario en defensa para poder adaptar nuestras variantes ofensivas.

Si la defensa impide el pase del alero a (4), (1) blo-

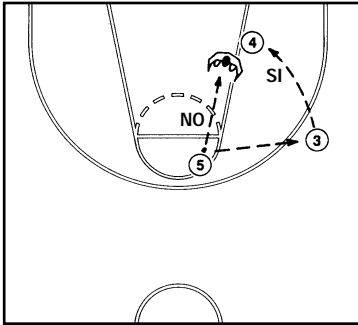


DIAGRAMA 13

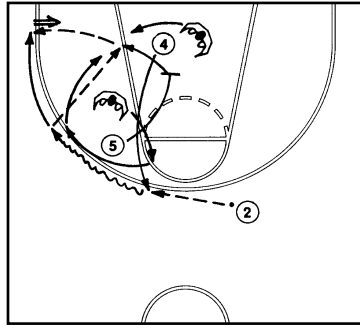


DIAGRAMA 16

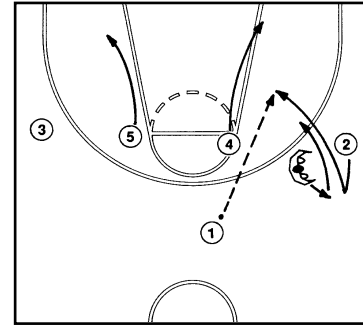


DIAGRAMA 19

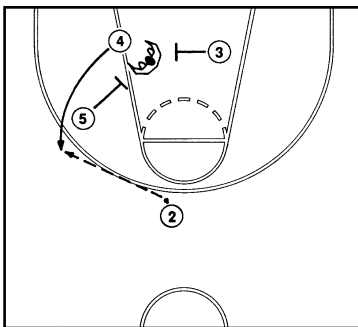


DIAGRAMA 14

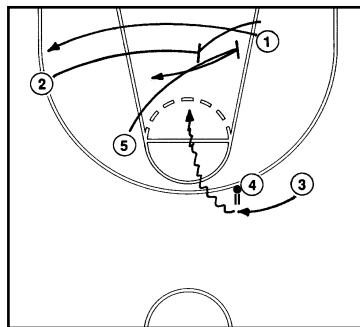


DIAGRAMA 17

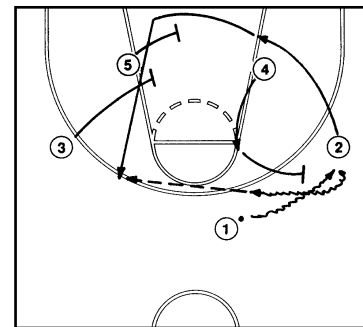


DIAGRAMA 20

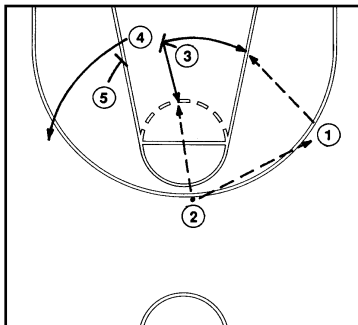


DIAGRAMA 15

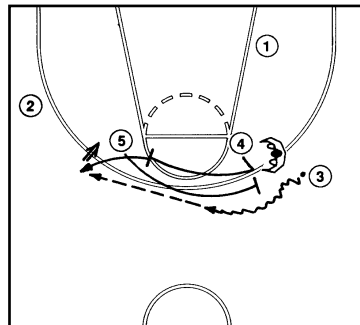


DIAGRAMA 18

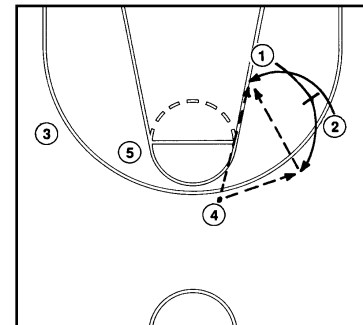


DIAGRAMA 21





quea a (4) y se abre para recibir y jugar un pick and roll con (5) en el lado contrario, *diagrama 24*.

En el caso de que la defensa ayude en la continuación de (5), (4) sube al tiro libre para buscar una opción de tiro, *diagrama 25*.

Si después del pick and roll los defensores de (4) y (5) cambian, buscamos dar un pase interior a (5) triangulando con (1) y (2), *diagrama 26*.

Si es (4) quien juega el pick and roll, *diagrama 27*, (5) finta subir y busca la espalda de su defensor mientras (4) se abre para tirar.

En los casos en que el (5) sea capaz de tirar, y meter, de tres puntos se cambian los sistemas para que también tenga la opción de salir a tirar.

Si conseguimos que tanto el (4) como el (5) sea buenos tiradores estaremos ocasionando a la defensa graves problemas. □

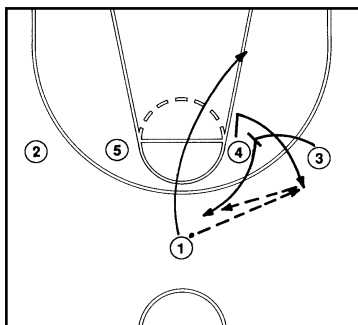


DIAGRAMA 22

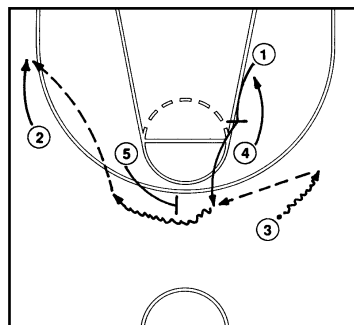


DIAGRAMA 24

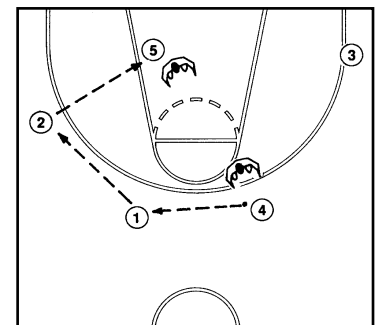


DIAGRAMA 26

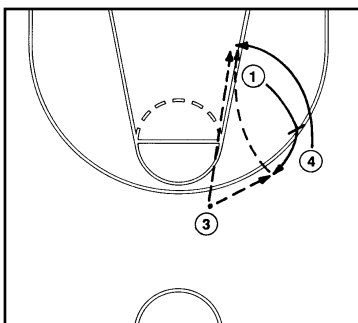


DIAGRAMA 23

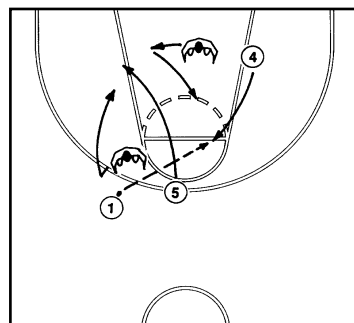


DIAGRAMA 25

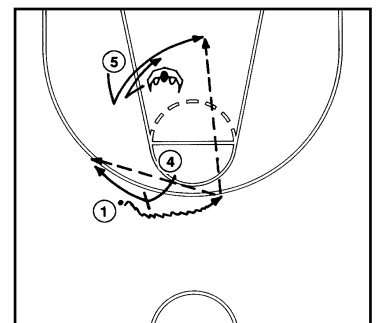


DIAGRAMA 27

# Defensa en zona "1-3-1"

La zona "1-3-1" es una defensa poco conservadora por naturaleza, aunque puede ajustarse para que no lo sea tanto, y se asocia a la idea de riesgo defensivo.

De todas formas, es una defensa vulnerable, ya que existen buenas soluciones para atacarla. Pienso que los jugadores deberían ser conscientes de esa vulnerabilidad - hay muchos espacios abiertos -, especialmente en el rebote, aunque esta posible debilidad en el rebote estático se puede equilibrar si tenemos jugadores muy atléticos capaces de compensar con su vigor físico.

Considero que es un tipo de defensa apto para todas las categorías, incluido el mini basket, porque trasmite la idea de defender con más riesgo.

A nivel profesional es importante conocer las estrategias del rival porque lo normal es que pocos están bien preparados para atacar una "1-3-1", lo cual eleva el porcentaje de éxito de nuestra zona.

Es importante también el factor anímico de quien realiza esta defensa; tener la suficiente confianza en lo que se hace puede compensar el

hecho de que no se practique a la perfección: puede funcionar incluso con errores.

Esta zona en medio campo puede hacerse con dos traps - en las esquinas del fondo - o con cuatro traps - también en las esquinas de arriba -.

La primera opción es la más sencilla y es la que vamos a explicar.

## OBJETIVOS

1) Objetivo directo: cambiar la dinámica de un partido cuando el resultado no es favorable e intentar "dinamitar" la confianza del rival y fortalecer la propia.

2) Objetivo indirecto: desarrollar en el jugador una mentalidad de "doble trabajo", obligándole a tener que hacer siempre más de una cosa, que nos ayudará también cuando planteemos otras zonas e incluso en nuestra defensa individual.

3) Desarrollo de la comunicación perdida, en general, entre los defensores, dado que parece que únicamente se utiliza en la defensa del pick and roll.

4) Desarrollo de la hipereactividad. Los jugadores deben ser conscientes de los grandes huecos que nuestra zona presenta, por lo cual

solamente un "plus" de actividad conseguirá compensar este handicap.

5) Desarrollo de la mentalidad y técnica del robo de balón, que se ha ido difuminando en la técnica defensiva de la mayoría de jugadores. Si se consigue, se trata de un robo de "alto nivel", de gran mérito, ya que el ataque está avisado de lo que pretendemos.

6) Romper la rutina de los entrenamientos.

7) Fomentar:

✓ pases "lob" o bombeados.

✓ jugadores que sean creadores de juego y penetradores, porque el ataque ve muchos huecos.

✓ el miedo a la "1-3-1". Incluso a la señal de "1-3-1". No bajar nunca los brazos.

## POSICIONAMIENTO Y NORMAS

El posicionamiento de los jugadores puede ser muy diferente dentro la estructura "1-3-1". En una zona con cuatro traps la defensa asume mayores riesgos pero también es más difícil para el rival dominar los huecos de la defensa.

Las normas son muy sencillas de entender pero muy



[ Alfred Julbe ]

Entrenador CAI Zaragoza. Inició su trayectoria en las categorías inferiores del Sant Josep de Badalona para luego pasar al Joventut donde en la temporada 86/87 se hizo cargo del primer equipo durante tres temporadas. A continuación estuvo 5 temporadas en el Valvi Girona, dos años en Zaragoza y 4 temporadas más en el Joventut. Tras dos años en Cáceres, volvió a Zaragoza al principio del 2003. Ha ganado la Copa del Rey del 97 con el Joventut, además de dos subcampeonatos en la misma competición. Fue también subcampeón de la Recopa de Europa en el 88 y ha ganado la Copa del Príncipe del 2004 con el CAI. En dos ocasiones, 87/88 y 96/97, ha sido elegido como mejor entrenador del año.

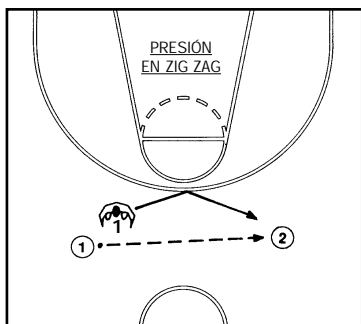


DIAGRAMA 1

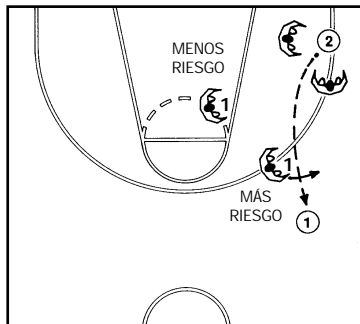


DIAGRAMA 2

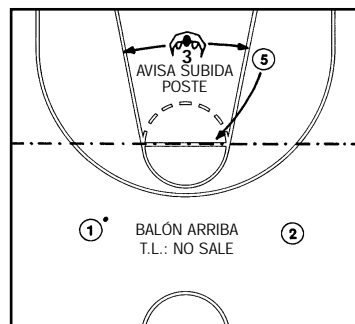


DIAGRAMA 3

complicadas de cumplir. Los jugadores deben saberlo.

**Defensor del centro:** solemos poner en esta posición al (5) del equipo, aunque también puede ser el (4). En general debe ser intimidador y muy activo de manos. Se le pide capacidad para coger al poste alto casi en individual, y debe seguir al balón desde el centro de la defensa.

**Defensor en punta:** en esta posición colocamos al (1) del equipo. Es el encargado de poner presión al balón y se desplazará de un lado a otro en zig-zag, *diagrama 1*. Tiene que ser consciente de que con ello está ganando tiempo para su equipo y no desesperarse

si los dos atacantes de arriba se dan varios pases seguidos para "marearle".

Cuando el balón va a la esquina - donde hacemos el 2c1 -, (1) debe esconderse detrás de la espalda de los defensores que hacen el trap para que el hombre con balón no le vea y tener así opciones de robar el pase.

Si planteamos una zona muy agresiva, (1) estará más abierto. Si la defensa es más conservadora se colocará de tal manera que pueda cerrar el posible rebote al poste alto, *diagrama 2*.

**Defensor del fondo:** en esta posición colocamos al (3), que debe ser un jugador

listo, sacrificado y rápido. También es muy importante que sea un buen reboteador, al menos en lo referente al rebote atlético; este aspecto es el motivo por el que otros entrenadores ponen aquí a un poste, generalmente un (4).

En mi caso, prefiero poner a ese poste en el lado desde el que pensamos que nos van a tirar más - para poner problemas al tiro - o en el lado contrario para controlar mejor el rebote defensivo, siempre en función de las características de los atacantes.

(3) sigue al balón, pero no sale de la zona mientras el balón no baje de la prolongación de la línea de tiros libres, *diagrama 3*. Debe empujar hacia arriba a los jugadores de la "muralla china" - llamo así a la línea central que forman el poste y los defensores laterales -, ya que éstos tienen tendencia a hundirse hacia el aro. Avisa a (5) de las subidas del poste bajo al alto "derecha/izquierda" -, y si el balón llega a la esquina, (3) intenta llegar al trap *con el balón*, no después.

En el trap utilizaremos una gran actividad de

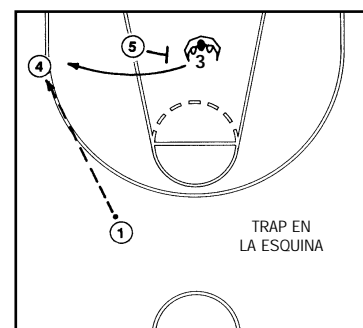


DIAGRAMA 4

manos, con los brazos altos pero no completamente extendidos, y nuestra actitud será muy agresiva.

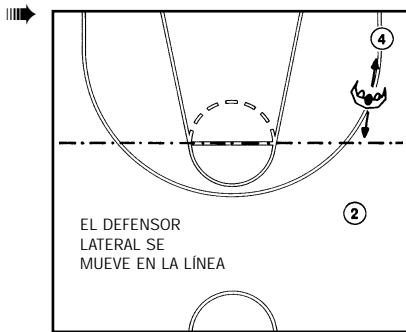


DIAGRAMA 5

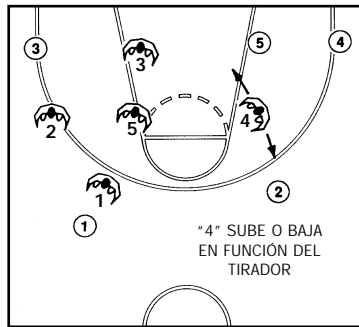


DIAGRAMA 7

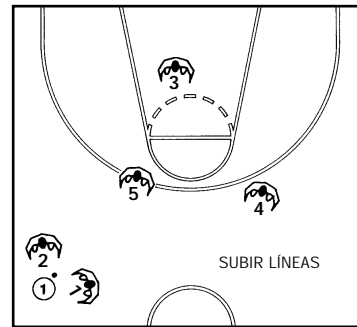


DIAGRAMA 9

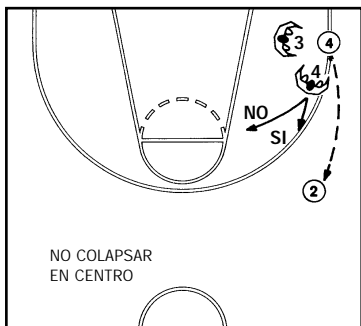


DIAGRAMA 6

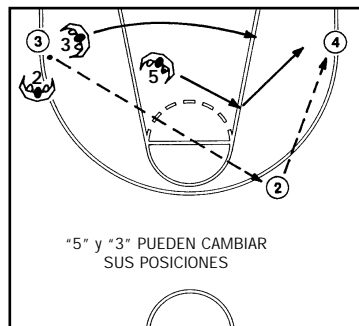


DIAGRAMA 8

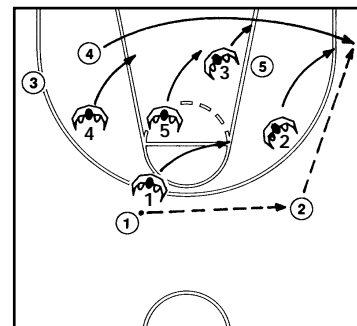


DIAGRAMA 10

En la progresión de los ejercicios permitiremos primero que (3) salga libremente a la esquina para más adelante oponerle un atacante en el poste bajo que le bloquee la salida. Nuestro jugador intentará pasar ese bloqueo por arriba, *diagrama 4*.

Si el balón entra al poste alto, nos cerramos en actitud muy conservadora, ya que esa es la posición del balón que más daño puede hacer a nuestra "1-3-1".

Las tres posiciones expuestas - (1), (3) y (5) - son las que necesitan jugadores con cualidades más específicas.

Los **defensores laterales**, (2) y (4), son los menos específicos.

En el *lado fuerte* el defensor trabaja en la línea que une imaginariamente la esquina del campo con la posición del base. No sube más arriba de la prolongación de los tiros libres y no se

mueve en zig-zag, sino sobre la línea. Su objetivo es conseguir pases bombeados, *diagrama 5*.

Salta al trap en la esquina en el momento en que el pasador suelta el balón. Ataca al balón con movimientos cortos y rápidos de las manos, de esta manera nos pitarán menos faltas, *diagrama 6*.

Cuando el balón penetra no nos cerramos totalmente para no colapsar la zona y no nos importa que el que penetra juegue contra nuestro pivot.

En el *lado débil*, la posición del defensor depende de la posición del atacante exterior de arriba. Si éste se abre mucho, *diagrama 7*, el defensor (4) podrá bajar más sobre la línea determinada por tirador y el poste bajo.

Si el exterior se pone en posición de tiro, el defensor sube más; se mueve como si estuviera unido por una

cuerda con el tirador y el poste bajo. En los entrenamientos el tirador se separará y acercará a la línea de tres para que el defensor practique todo lo expuesto antes.

Si el ataque es capaz de invertir rápidamente el balón de una esquina a la otra, (5) y (3) pueden cambiar sus roles hasta el final de ese ataque, *diagrama 8*.

Un buen sistema de trabajo es hacerlo con más atacantes que defensores para obligar a mejorar la velocidad de reacción y la agresividad defensiva.

Utilizamos fintas en los trap y evitamos meternos muy cerca del cuerpo del atacante con balón para no ser superados con un bote fácil.

En los trap prohibimos saltar como reflejo. Si se permite saltar cuando hay una opción real de robar el balón.

Cuando entrenamos 5c5 hacemos mucho énfasis en la corrección de los detalles y



para motivar a los defensores permitimos que, en caso de cortar o recuperar el balón, corran el contraataque.

En el *saque de fondo* trabajamos bajo el supuesto de que decidimos mantener la zona cuando el equipo contrario saca. El posicionamiento de la zona depende del ataque. Lo normal es que nos comportemos de forma conservadora y colapsemos la zona para *fomentar un pase arriba* desde el fondo y entonces *abrirnos poco a poco*.

Lo más factible es que el ataque encuentre un pase a un tirador abierto en la esquina contraria del saque.

Si no hay poste alto, el defensor en punta (1) sube un poco más para obligar a los atacantes a recibir un poco más lejos del aro, para así poder abrirnos más fácilmente.

#### “1-3-1” CON CUATRO TRAPS

Con la regla de los 24”, esta variante puede conceder ciertas ventajas. Extendemos la “1-3-1” con respecto a la posición de partida y la “muralla china” sube más, colocándose a medio camino entre el tiro libre y la línea de medio campo, *diagrama 9*.

No siempre conseguiremos hacer el trap pasada la línea de medio campo, que sería lo ideal, pero no es un problema grave.

Lo más complicado de lograr es la actitud de “esgrima”, con fintas defensivas, de los defensores laterales sobre la línea de defensa.

Es habitual sobremarcar los cortes diagonales - que (3) avisa a (5) -, que son los más dañinos para nuestra defensa.

El defensor del fondo debe subir el volumen de la

voz (comunicación) para que sus compañeros le escuchen, incluyendo cuando dé la señal de “atrás” para volver a una zona más clásica, ya que en realidad el objetivo de “comprar tiempo” lo habremos conseguido al ralentizar al ataque y dejarle menos margen para una maniobra razonada.

Si jugamos con cuatro traps, el nivel de nuestra “1-3-1” tiene que ser superior, con mucha más actividad y agresividad, sin miedo al error, aunque los cometamos.

Tenemos que estar dispuestos a todo, incluso de desarrollar la capacidad para interceptar pases también con los pies.

El zig-zag que hace el defensor en punta no debe ser muy profundo.

Me gusta que el (5) defienda al poste alto de cara al balón, para estar de cara a las penetraciones que debe cerrar.

Finalmente, tenemos que ser flexible en determinadas situaciones, dado que a veces los jugadores no pueden llegar a todos los sitios. Por ejemplo, *diagrama 10*, si la circulación atacante es rápida y en un corte por la línea de fondo el defensor (3) está obligado a controlar al poste bajo, será el defensor (2) el que va a cerrar en la esquina.

Esta defensa “1-3-1” en los entrenamientos será menos dominante que en los partidos ya que no existe el componente de “miedo” que existe en la competición oficial, por ello es muy importante trabajar en la actitud de trabajo y en la precisión de los detalles para aspirar a tener cierto éxito en un encuentro competitivo. □

# Ataque con un quinteto alto

**L**a posesión de 24 segundos nos obliga a organizarnos mejor, poniendo el balón en manos de los mejores jugadores cuanto antes, y para ello necesitamos darles el espacio necesario para leer la defensa y tomar la mejor opción.

Es importante saber en qué momento se debe correr y cuándo jugar despacio, cuál es el ritmo de juego en el ataque estático y cuándo debemos tirar.

El mejor sistema para conseguir un buen ritmo de ataque es ir cambiando el balón de lado y poniéndolo dentro de la zona con un pase o una penetración, y luego sacarlo fuera.

Si tenemos en el campo un quinteto con tres jugadores altos -siendo el (3) un jugador con capacidad de jugar interior- y dos exterior-

res, si decidimos jugar en velocidad, corriendo mucho, debemos siempre tener presente la idea de no ahogar los espacios.

Por ejemplo, si corremos en transición, *diagrama 1*, (5) debe correr por el lado contrario del balón para permitir el 1c1 de (2). Si el defensor de (5) ayuda en la penetración de (2), éste dobla el balón al pivót que corta por el centro. Si (2) renuncia al 1c1, entonces (5) corta al poste bajo del lado balón buscando recibir en movimiento, no estático.

Si la defensa del poste bajo es buena, intentamos meter el balón desde el poste alto cuando (4) llega a esa posición, *diagrama 2 y 3*, creando juego con pases más que con botes teniendo en cuenta que con tres hombres altos la utilización del dribling es mejor limitarla.

Además, normalmente, la defensa tiende a dar más espacio a los jugadores altos, lo que permite una mayor facilidad de pase.

Jugando con tres altos podemos utilizar algunos juegos interesantes como la doble salida para un tirador, buscando posiciones interiores jugando alto-bajo o posiciones de tiro para los dos exteriores, que juegan en lados contrarios. El poste alto ayuda al base a buscar el lado contrario.

Por ejemplo, en el *diagrama 4* iniciamos el juego con (1) que juega el pick and roll con (3) para buscar la salida del bloqueo de (2) y el tiro de éste.

En el *diagrama 5*, si no podemos dar el primer pase, (1) cambia de dirección, busca nuevamente el pick and roll con (3) e intenta dar



[ Ettore Messina ]

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

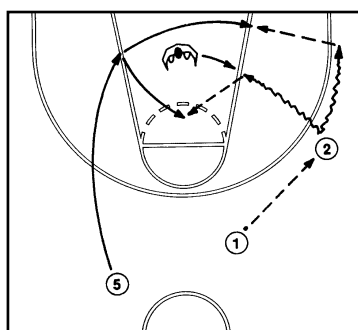


DIAGRAMA 1

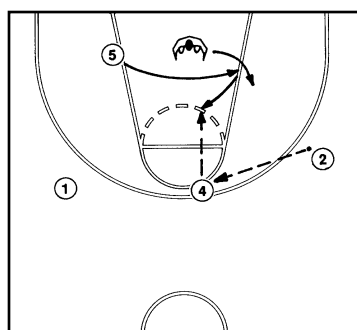


DIAGRAMA 3

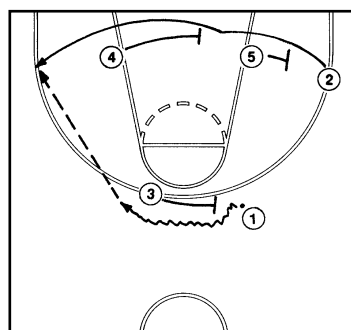


DIAGRAMA 5

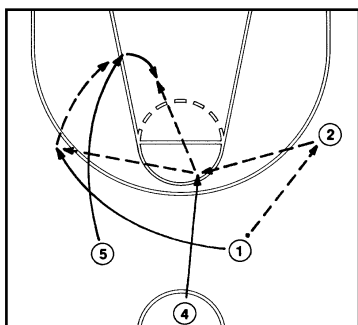


DIAGRAMA 2

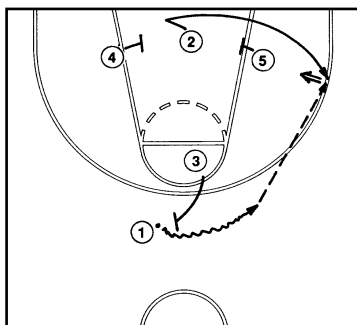


DIAGRAMA 4

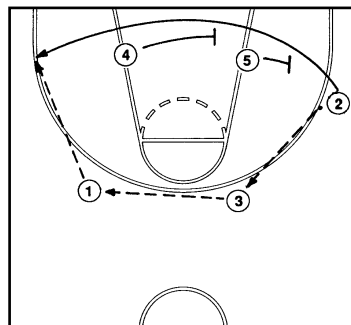


DIAGRAMA 6



que sólo tenemos dos tiradores, pero debe colaborar para permitir el juego de (5). En un primer momento se queda abierto, dejando espacio y se mueve en función del movimiento de ayuda de su defensor. Cuando (5) ataca con bote y recibe la ayuda del defensor exterior, entonces es el momento oportuno para que (2) vaya a la esquina para recibir el balón y tirar.

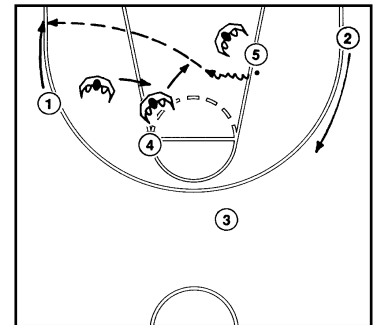


DIAGRAMA 9

Si el defensor recupera, (2) debe leer la situación y si no tiene un tiro cómodo intenta penetrar, *diagrama 8*, aprovechando el desequilibrio defensivo e incluso doblando a (5) en el caso que el defensor de éste ayude.

Como podemos comprobar es una labor de equipo dentro de una correcta lectura de las ayudas y de los espacios disponibles.

En el lado contrario, (1) busca abierto la espalda de los defensores. En el *diagrama 9*, (5) ataca en 1c1 y (1) debe

el balón al lado contrario al mismo (2), que ha buscado la ventaja cortando sobre los dos postes bajos. Este mismo movimiento, en lugar de hacerlo con bote, lo hacemos

con pases aprovechando a (3), *diagrama 6*.

Si (2) no puede tirar, busca pasar dentro al pívot, *diagrama 7*. Con balón en el poste bajo, (2) no corta por-

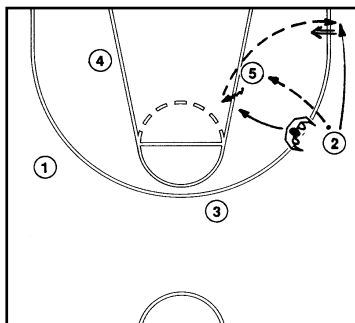


DIAGRAMA 7

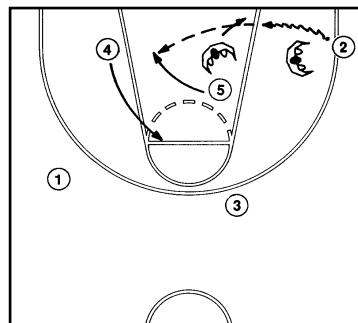


DIAGRAMA 8

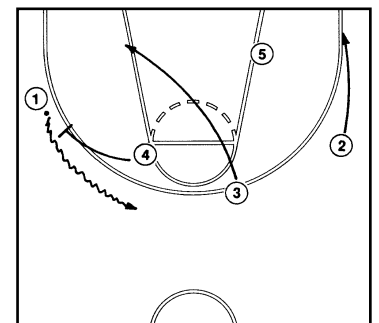


DIAGRAMA 10

► estar atento a los movimientos de ayuda de los defensores interiores. Si uno de los dos va a ayudar, el otro cierra en la segunda ayuda y automáticamente (1) debe buscar el espacio vacío para poder recibir el balón doblado y tirar con ventaja.

Otro detalle importante en el movimiento explicado es que (4) debe intentar abrirse a la esquina contraria de la línea de tiro libre para dificultar la ayuda de su defensor.

Si (1) recibe el balón y no puede tirar o atacar en penetración, puede jugar un pick and roll con (4), *diagrama 10*, mientras (2) se va a la esquina contraria abriendo el campo.

También podemos desarrollar una opción con la actividad de los tres "grandes", *diagrama 11*. Mientras (5), con balón, ataca en 1c1, (4) bloquea a (3), que sube al poste alto; si recibe, puede tirar o

buscar rápidamente el pase interior a (4) que ha cogido la posición central, mientras (5) juega por la espalda de los defensores buscando buenas posiciones de rebote.

Si la defensa cierra el centro, *diagrama 12*, (3) puede cambiar el balón de lado para (2), que puede tirar o meter el balón interior a (5), que ha vuelto a coger la posición en el poste bajo.

Más opciones con el balón en el poste bajo, sobre todo si tenemos un (5) con buena capacidad de pase. En el *diagrama 13*, mientras (5) finta atacar en 1c1, (4) bloquea a (2) para que pueda librarse en la parte frontal, y (1) finta el corte por la línea de fondo y se abre sobre el bloqueo ciego de (3). Tanto (1) como (2) pueden recibir para un buen tiro.

Otra posibilidad la tenemos cuando el balón está en manos de uno de los exteriores y éste no ha podido tirar.

En el *diagrama 14*, (5) va a bloquear a (2) y éste en la penetración puede doblar hacia (4) que corta en el centro del área, o hacia (3), que se abre frontalmente.

Finalmente una última opción la desarrollamos cuando (2) penetra con o sin bloqueo, *diagrama 15*, y ante la ayuda defensiva dobla hacia (5) que se ha abierto lateralmente. Teniendo en cuenta que buscamos un buena posición de tiro para nuestro tirador, sin pausas (5) pasa a (3) y bloquea en el poste bajo a (2), que vuelve sobre sus pasos para recibir y tirar, *diagrama 16*.

Un detalle importante para finalizar. Debemos recordar a los jugadores exteriores que estén siempre con las caderas y los pies mirando al aro para poder tomar decisiones rápidas con un buen equilibrio corporal que le permita botar, pasar y tirar con mayor facilidad. □

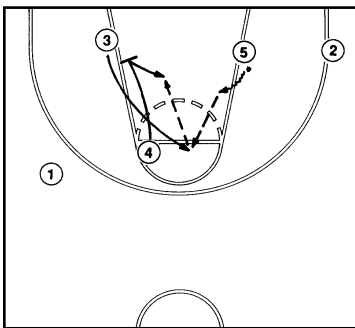


DIAGRAMA 11

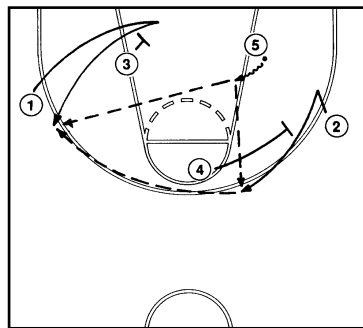


DIAGRAMA 13

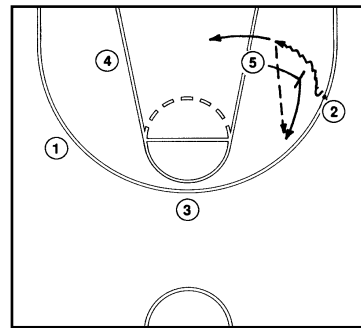


DIAGRAMA 15

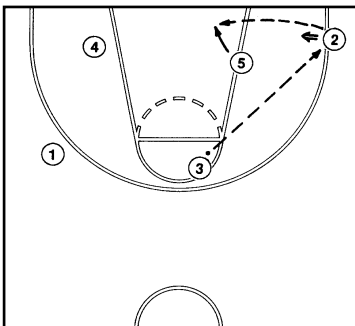


DIAGRAMA 12

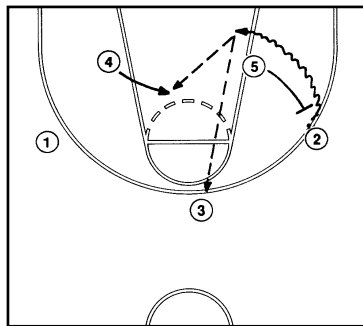


DIAGRAMA 14

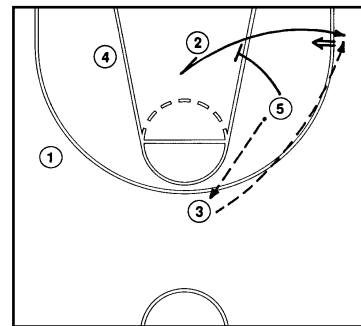


DIAGRAMA 16

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

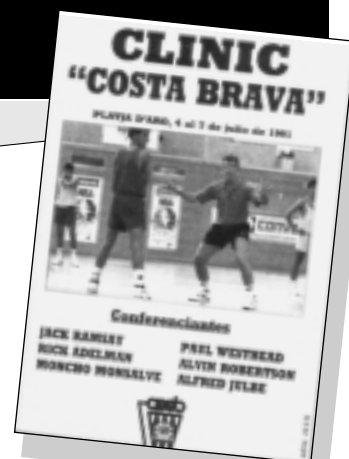


## CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC  
SANTO COPPA  
JIM LYNAM  
ETTORE MESSINA  
PEDRO MARTINEZ

Precio: 6 € + gastos de envío



## CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 6 € + gastos de envío



## CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 6 € + gastos de envío



## CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

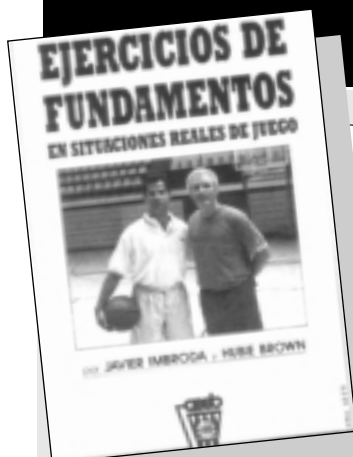
ETTORE MESSINA  
LOLO SAINZ  
HERB BROWN  
GEORGE KARL  
PEPE LASO  
CHEMA BUCETA

Precio: 6 € + gastos de envío

**PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:**

Fernán González, 18 - bajos dcha. • 28009 Madrid • 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • FAX 91 577 50 73

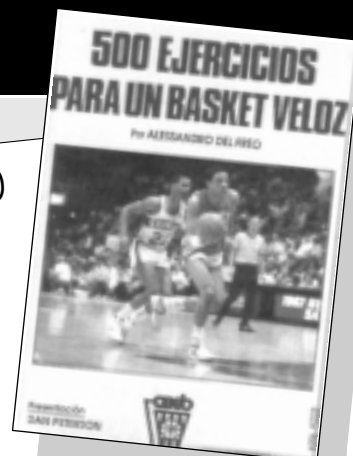
# COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



**EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO**

Por:  
**JAVIER IMBRODA  
y HUBIE BROWN**

Precio: 6 € + gastos de envío



**500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ**

Por:  
**ALESSANDRO DEL FRED**

Precio: 9 € + gastos de envío



**CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"**

Conferenciantes

**CHUCK DALY**

**PEPE LASO  
ALBERTO BUCCI**

**AITO GARCIA RENESES  
CLIFFORD LUYK**

Precio: 9 € + gastos de envío



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

Conferenciantes

**PAT RILEY**

**ETTORE MESSINA  
LOLO SAINZ**

**ANTONIO DIAZ MIGUEL  
AITO GARCIA RENESES**

Precio: 9 € + gastos de envío

**PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:**

Fernán González, 18 - bajos dcha. • 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • FAX 91 577 50 73

# Actividades AEEB

## XI Clinic de Navidad Memorial Raimundo Saporta

Los días 29 y 30 de diciembre del 2005 se celebró con especial éxito de participación la XI edición del Clinic Internacional de Navidad, Memorial Raimundo Saporta.

El tema monográfico elegido para esta ocasión fue “**El Entrenamiento**”, tomando parte como ponentes **Pepu Hernández** (Ejercicios previos), **Trifón Poch** (Ejercicios de defensa) y **Lolo Sáinz** (Ejercicios de ataque). Además, tuvo lugar una sesión sobre tecnología informática aplicada a la gestión de la competición, llevada a cabo por **J. R. Cuspinera**.

Acudieron al evento más de 250 entrenadores de toda España y algunos llegados del extranjero, quienes asistieron a las charlas de los ponentes con especial atención, dado el alto contenido técnico de las mismas.



## Reconocimiento a Lolo Sáinz



En el transcurso de la Clausura de la actividad, la AEEB hizo entrega de la distinción “Raimundo Saporta” a Lolo Sáinz, en reconocimiento a su trayectoria profesional y deportiva, siendo la propia viuda de Don Raimundo, la Sra. Politti, quien le entregó la medalla al entrenador madrileño. Asimismo el Presidente de la Asociación, Juan María Gavaldá, entregó a Lolo Sáinz el diploma acreditativo del título.

Es de destacar la colaboración recibida tanto del Consejo Superior de Deportes como de la Federación Española de Baloncesto, y en especial de la Federación Madrileña de Baloncesto, que insertó el Clinic dentro del programa de prácticas de los alumnos del actual curso de entrenador Nivel I. □

## EXPERIENCIA TÉCNICA PARA LOS SOCIOS DE LA AEEB EN LOS ENTRENAMIENTOS DE LOS EQUIPOS ACB

Tal y como hemos anunciado en anteriores contactos, una de nuestras principales guías es la mejor formación de todos nuestros entrenadores mediante proyectos de Investigación y Desarrollo, el famoso I + D.

Buscando posibilidades para esa mejor y más amplia formación, se propuso a los técnicos de equipos de la Liga ACB la posibilidad de ACOGER DURANTE UNA SEMANA A UN GRUPO LIMITADO DE ENTRENADORES PARA QUE SIGAN SUS SESIONES DE PREPARACIÓN Y COMPARTAN SUS EXPERIENCIAS CON EL STAFF TÉCNICO de los equipos durante ese período.

Además, con posterioridad a esos días, es idea de la AEEB poder extender la experiencia de cada grupo a todos los demás entrenadores que no han podido participar en el proyecto, mediante la presentación de trabajos, artículos o su participación en actividades o clinics.

Los Entrenadores ACB han aceptado la propuesta de la Asociación, eligiendo las siguientes fechas, ver recuadro, para llevar a cabo la actividad en sus respectivas canchas de entrenamiento.

De entre todas las solicitudes seleccionaremos grupos limitados de trabajo que haremos llegar a cada uno de los entre-

nadores que os acojan, a fin de terminar de cerrar el protocolo de actuación en cada sede.

A la hora de la selección, en caso de que ésta sea necesaria, tendremos en cuenta únicamente criterios curriculares, no geográficos, por lo que puedes elegir cualquiera de las sedes. Somos conscientes de que un desplazamiento fuera del ámbito local exigirá un mayor esfuerzo económico, por lo que trataremos de conseguir algún acuerdo con hoteles de la zona para que puedan acoger en las condiciones más económicas posibles. En todo caso una experiencia como esta estamos seguros que será muy importante para todos.

En el caso de no poder acceder a formar parte del grupo de entrenadores que sea elegido en esta primera convocatoria, habrá la oportunidad de formar parte (con preferencia) del siguiente grupo de compañeros que tomará parte en la misma actividad en próximas temporadas.

Por último, antes de concluir, deseamos dejar expresa constancia de nuestro agradecimiento a los Entrenadores y Clubes que nos acogerán en próximas fechas, tanto por el interés mostrado en la iniciativa, como por el esfuerzo que nos consta van a hacer en beneficio de nuestro colectivo. □

**E**l conocimiento internacional de la labor que realizan los Entrenadores Españoles, llevó la Liga Profesional de la República Dominicana a contactar con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, con el fin de solicitar su asesoramiento y apoyo en la formación, tanto de jóvenes talentos, como de entrenadores que, sobre el terreno, se ocupen de la formación de los mismos.

Así fue como, una vez analizada la propuesta y establecidas las bases de esta colaboración, la AEEB y la Liga Profesional Dominicana acordaron, en el mes de septiembre pasado, poner en marcha el contenido de un proceso formativo a medio y largo plazo.

Como primer hito de este caminar conjunto, el Presidente de la AEEB, Director del Proyecto según se recoge en el mismo, ha permanecido durante una semana en tierras dominicanas sentando las bases de su concreción.

Así, por ejemplo, en esta intensísima semana de trabajo, tanto ha conocido las posibles sedes en las que, a lo largo y ancho de todo el país, está previsto asentar los centros de formación, seleccionando las mismas; como ha llevado a cabo, incluso, las primeras sesiones de entrenamiento a fin de ir determinando el nivel al que habrán de

## COLABORACIÓN AEEB CON LA LIGA DE REPUBLICA DOMINICANA



enfrentarse los entrenadores españoles.

Se ha determinado también un calendario de trabajo que prevé la asistencia a la República Dominicana de un técnico español cada dos meses durante los próximos tres años.

En cada ocasión acudirá un nuevo técnico, de forma que el desarrollo en el país del trabajo realizado por cada uno de los entrenadores que asistan a las concentraciones podrá ser evaluado por el entrenador siguiente, que sentará nuevas bases de progresión. La AEEB invita a todos los entrenadores españoles interesados en participar en esta iniciativa para hacerle llegar su Currículo ([aeeb@aeeb.es](mailto:aeeb@aeeb.es)) con el fin de poder ir seleccionando entrenadores en cada momento del proceso.

En definitiva, se trata de una iniciativa en la que la AEEB comprometerá siempre a entrenadores especialistas en cada uno de los puntos que, sucesivamente, se vayan a tratar en cada cita, todo ello dentro de un detallado programa de formación que no pretende sino encauzar el bagaje técnico tanto de jóvenes con una gran capacidad física para la práctica del baloncesto, como de preparadores que, sobre el terreno, pueden seguir su proceso de evolución. □

NOMBRE	APELLIDOS	EQUIPO	SEMANA
Ricard	Casas	Valencia	6-12 Febrero
Manel	Comas	Sevilla	30 Enero - 5 Febrero
Aito	Gª Reneses	Badalona	13-19 Marzo
Paco	Garcia	Valladolid	6-12 Marzo
Xavi	Garcia	Manresa	6-12 Marzo
Dusco	Ivanovic	Barcelona	13-19 Marzo
Moncho	Lopez	Lugo	27 Feb- 5 Marzo
Salva	Maldonado	Gran Canaria	13-19 Marzo
Bozidar	Maljkovic	Madrid	27 Feb- 5 Marzo
Juan Antonio	Orenga	Estudiantes	3-9 Abril
Luis	Casimiro Palomo	Fuenlabrada	20-26 Marzo
Trifón	Poch	Alicante	23-29 Enero
Sergio	Scariolo	Malaga	27 Marzo - 2 Abril
Curro	Segura	Menorca	13-19 Marzo
Edu	Torres	Girona	6-12 Febrero
Sergio	Valdeomillos	Granada	27 Marzo - 2 Abril
Txus	Vidaorreta	Bilbao	27 Febrero - 5 Marzo

### Clinic Ameba

#### Conferencia de Tim Shea

**E**n el pabellón Colegio Jesuitinas de Murcia, bajo la organización de la Asociación Murciana y con la colaboración de la AEEB, se celebró el pasado 18 de diciembre del 2005, una conferencia a cargo de **Tim Shea**, scouting internacional de Charlotte Bobcats y ex entrenador de varios equipos ACB, que disertó sobre "*Fundamentos individuales ofensivos y defensivos*", contándose con la asistencia de 40 entrenadores. □





# EXPERIENCIAS TÉCNICAS

**N**o es fácil tener la oportunidad de poder ver en pocos días diferentes escalones del baloncesto norteamericano: high school, college, NCAA y NBA. Nosotros la tuvimos. La experiencia, humana y deportiva, resultó extraordinaria.

Relativamente cerca de San Francisco, y de la mano de Tim Kennedy, acudimos a la high school Fray Junípero Serra, con un predominio apabullante de jugadores blancos y con un trabajo táctico de mecanización y asimilación de sistemas realmente importante, sin dejar por ello de incidir en la técnica individual. Mucho orden y gran disciplina.

La visita al college tuvo lugar en Sacramento, en donde contemplamos el trabajo del equipo femenino del Sacramento City College. Aquí estábamos en la situación contraria a la de la high school, puesto que la raza negra era legión. Mucha intensidad, trabajo en toda la cancha y ritmo, pasando el concepto de técnica individual a un plano subordinado y, al igual que en la Fray Junípero Serra, el respeto a la figura del entrenador es enorme.

Probablemente, lo mejor y lo que más nos llamó la atención estaba en las universidades.





## AS EN EL VIAJE A USA

En la UNLV nos centramos en aspectos organizativos, de instalaciones y marketing. Su programa deportivo es excelente y, además lo saben vender magníficamente bien. La organización es simplemente perfecta.

En San Francisco, en la USF, tuvimos la suerte de poder ver trabajar a un gran head coach como Jessie Evans. El trabajo de cancha se define con el binomio ritmo-intensidad.

Empiezan corriendo y acaban corriendo. Defensa –desglosada desde el uno contra uno hasta el cuatro contra cuatro-, contraataque y, el siguiente partido estaba próximo, mucho cinco contra cinco con control del tiempo y profusión de movimientos de ataque y de diferentes defensas –individual, 2-3, 1-3-1, 1-2-2, etc.-. Todo al cien por cien, sin una mala cara o protesta y por encima del límite. Todos saben lo que han de hacer y lo hacen. Vimos también cómo corregía los errores del partido que habían disputado la noche anterior y, después, cómo empezaban a suministrar información del próximo rival.

Y terminamos con la NBA. Espectáculo puro. Hay que verlo en directo. La televisión no le hace el suficiente honor. El Arco Arena de Sacramento, con su Kings-Cavs, y el Arena de Oakland, con el Warriors-Suns, nos confirmaron que de momento, y aunque nos vayamos acercando, siguen siendo más grandes, rápidos y fuertes.

**CHIQUI BARROS**





Palacio de Deportes  
Comunidad de Madrid

*Akasvayu Girona*  
*DKV Joventut*  
*Gran Canaria Dunas*  
*Pamesa Valencia*  
*Real Madrid*  
*Tau Cerámica*  
*Unicaja*  
*Winterthur F.C. Barcelona*

# COPA DEL REY



# MADRID '06

**PALACIO DE DEPORTES COMUNIDAD DE MADRID**  
**16 AL 19 DE FEBRERO DE 2006**

PATROCINADORES OFICIALES ACB



PATROCINADORES TÉCNICOS



# Defensa del bloqueo directo

**E**spero que este artículo sirva para aclarar una situación defensiva muy común en nuestro juego, como es la de 2c2 en el bloqueo directo y su continuación, movimiento que se utiliza incluso contra defensa zonal. Como todo, las situaciones de bloqueo directo pasaron una época en la que se usó con menos frecuencia y no se le daba la importancia que tiene en la actualidad, donde se ha convertido en la clave de los juegos de casi todos los equipos.

Por eso se me ha ocurrido que sería buena idea el compartir mi experiencia sobre esta defensa y sus peculiaridades. Quizás lo más importante sea el entrenar una forma determinada acorde con la filosofía defensiva general del equipo y tenerla bien archivada en el disco duro de cada uno de nuestro jugadores para hacer lo correcto en el momento determinado. El no tener las ideas claras y hacer una cosa diferente en cada momento solo nos llevará a cometer errores graves de equipo que minarán nuestra moral defensiva.

Partiendo de la situación ofensiva por la que el bloqueo directo consiste en una **acción ofensiva** que trata de facilitar el movimiento del atacante, esta acción trata de buscar ventajas al atacante con balón interponiendo otro atacante sin balón (**bloqueador**) en el camino del defensor que marca al atacante con balón al que se pretende facilitar el camino (**bloqueado**) y además intentando sacar provecho de la situa-

ción que realiza el jugador que bloquea.

Al estar el bloqueado en posesión del balón, éste es el bloqueo directo. Opción ofensiva que da mucha ventaja al ataque, pero que mete en poco espacio de juego a cuatro jugadores (dos atacantes y dos defensores), lo que implica que puede ser un momento muy bueno para crear problemas al ataque. En este sentido, los defensores deben ser decididos, arriesgando, llevando la iniciativa e intentando la recuperación del balón en la acción defensiva.

Hay varias maneras de defender el bloqueo directo. Algunas conllevan más riesgos; otras solo buscan que no hayan problemas para la defensa, y finalmente algunas más buscan crear problemas al ataque, de manera que no solo se busca defender el bloqueo, sino además que, aprovechando el movimiento de ataque podamos, al margen de evitar la canasta, recuperar el balón.

Independientemente de la opción que elijamos, la coordinación y la comunicación entre los jugadores que defienden es la clave, sin duda alguna, para realizar una buena defensa del bloqueo directo. Si estamos coordinados, y además hablamos, será muy difícil que nos hagan daño a partir de ese bloqueo. Situación desde la que se realiza la mayoría de los movimientos de ataque en el baloncesto actual.

Defender de una manera u otra el bloqueo directo depende de muchas cosas:

nuestro estilo de juego (agresivo o conservador), rival con el que juguemos y su ventaja en estas situaciones, fase de la temporada, categoría en la que juguemos, momentos determinados del partido, situación del marcador y el tiempo, jugadores implicados en ese bloqueo (tiradores, buenos pasadores, penetradores, altos-bajos, etc.)....

Como idea básica, en categorías inferiores, donde a partir de edad infantil cada vez se usa más este movimiento, ponemos unas reglas y tratamos de seguirlas. Yo, por mi experiencia en estos casos, creo que el tener un estilo definido acorde con tu forma de defender es lo más idóneo, no creando dudas y enseñando, a medida que los jugadores crezcan, las diferentes alternativas para poder usar unas u otras dependiendo del rival y de todas las opciones que vimos antes.

Veremos **cinco formas** diferentes de defender el bloqueo directo (**BD**), sus opciones defensivas más interesantes, y mi punto de vista según edad y situación.

- 1) **Cambio defensivo**
- 2) **Realizar 2c1 al jugador con balón**
- 3) **Pasando por detrás del bloqueo**
  - a) **de 3º hombre**
  - b) **de 4º hombre**
- 4) **Pasando por delante del bloqueo**
  - a) **de 2º hombre con ayuda (flash) y recuperación**
  - b) **Sin ayuda**
- 5) **Negando el bloqueo**



[ Felipe Coello ]

*Entrenador ACB. Se formó en la cantera del Tenerife donde dirigió al equipo de Primera B durante tres temporadas. A finales del 86 se hace cargo del Juver Murcia, club en el que a lo largo de más de una década ha ido simultaneando el cargo de entrenador con el de director técnico, intercalando dos temporadas en el Balneario Archena y otra en Tenerife.*



## CAMBIO DEFENSIVO

Esta opción de defensa del bloqueo conlleva que el defensor del bloqueador se quede defendiendo al bloqueado, mientras que el defensor del bloqueado defenderá al bloqueador, *diagrama 1, 2 y 3*. Es una buena opción si el bloqueo es entre jugadores "iguales" (atacantes de similares físicos y puestos en el campo) y también si tu equipo es muy similar entre todos los defensores (no hay hombres muy altos ni hombres muy bajos, situación muy común en categorías inferiores); no es tan buena cuando el bloqueo es entre atacantes de características diferentes, pues provoca desequilibrios (desajustes) defensivos: jugador grande defendiendo a jugador pequeño (el pequeño podrá aprovechar su velocidad para penetrar con facilidad o desequilibrar al defensor en situación de 1c1) o jugador pequeño defendiendo a jugador grande (el grande podrá aprovechar su ventaja física para jugar al poste).

Algunas veces buscamos el cambio defensivo, con desequilibrio defensivo claro, si eso lleva al equipo atacante a precipitarse en su búsqueda obsesiva del jugador con el que tratan de sacar ventaja.



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

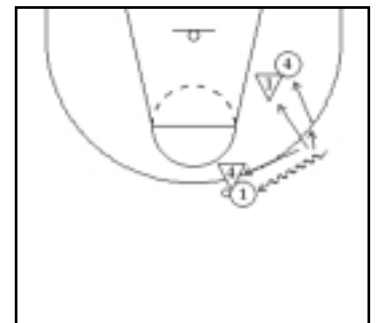


DIAGRAMA 3

► Cuando realizamos el cambio debemos ser muy agresivos (muy rápidos, equilibrados y con máxima tensión en brazos y piernas), perseguimos que el hombre balón se vuelva hacia el bloqueo para deshacer la situación de peligro, aprovechando, en este caso, cada defensor para defender a su jugador original antes del bloqueo.

El defensor que recibe el bloqueo pone su pierna detrás del bloqueador para intentar evitar la rápida continuación del bloqueador. Si el atacante con balón todavía no bota, el jugador que defiende al bloqueador se debe poner delante del bloqueado, *diagrama 4*, antes de que bote. Si el jugador con balón cambia de lado, al ver el posible cambio por el que se va, es la mejor opción para deshacer el cambio realizado.

Si tu equipo es similar de altura, donde no sobresalen grandes ni pequeños, ésta es una buena defensa para tratar de sacar rendimiento a las situaciones de BD. Ahora se utiliza mucho, incluso con situaciones claras de desventajas y tratando de crear mucha presión al hombre con balón; en esta situación, el resto de defensores debe estar muy atento para las siguientes ayudas que puedan generarse por el desajuste ocasionado.

Se utiliza con frecuencia en categorías inferiores (infantiles y cadetes) y aunque muchos equipos usen otro tipo de defensa de esta situación, en momentos finales de posesión o finales de partido, con jugadas preparadas para tiros rápidos o sacar ventajas de los BD, se recurre al cambio defensivo para que no nos hagan tiros rápidos ni fáciles.

### REALIZAR 2c1 AL JUGADOR CON BALÓN

Los BD son situaciones inmejorables para hacer traps (2c1), al aprovechar que es el mismo ataque que lleva la defensa al 2c1, *diagrama 5*, y no hace falta ir a buscarlo. Es importante la organización del resto de la defensa para tener clara la idea de las segundas ayudas que tratarán de cerrar la continuación del atacante bloqueador.

Tenemos que evitar, sobre todo, que el hombre con balón pase entre los dos defensores y que estos sean muy agresivos, sorpresivos y muy rápidos al hacer el 2c1, para que el botador no de un pase mientras nosotros intentamos realizar el trap.

Es muy importante, que el defensor del hombre balón esté muy cerca de él, *diagrama 6*, metiendo presión, al mismo tiempo que el defen-

sor del bloqueador salta a la trayectoria seguida por el hombre balón lo más rápido posible. Esta defensa es muy buena si el botador es mal pasador.

Personalmente creo que esta forma de defender los bloqueos directos de manera agresiva y tratando de que los atacantes cometan errores, ojo no tratando de robar el balón, es la defensa ideal para las categorías inferiores que tienen cierto nivel de juego, porque así estimulamos la agresividad defensiva al mismo tiempo que inculcamos la idea de ayuda colectiva desde el lado débil, *diagrama 7 y 8*.

Se suele hacer en situaciones especiales, independientemente de la filosofía general, como en el caso que el atacante que recibe el balón sea muy bueno jugando 1c1 y nos crea peligro cada vez que sale con cierta ventaja del BD. Actuando de la forma explicada, le obligamos a soltar el balón lo antes posible.

### PASANDO POR DETRÁS DEL BLOQUEO

**Pasando de tercero (3º):** significa que el defensor del botador pasa por detrás del bloqueador, se hace hueco entre el bloqueador y el defensor del bloqueador, que se separa de su defendido



DIAGRAMA 4

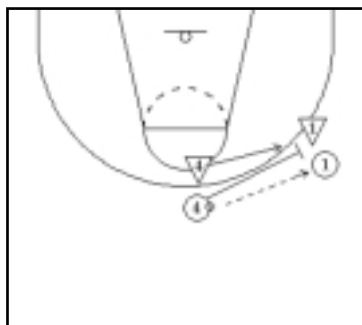


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6





para dejar un espacio suficiente por donde su compañero defensor pueda pasar, incluso empuja al mismo (a su compañero) para ayudarlo en su desplazamiento y que llegue lo antes posible a defender el balón, *diagrama 9 y 10*.

Con esta acción evitamos penetraciones al no quedarnos enganchados en el bloqueo, pero a cambio doy la posibilidad al botador de hacer una parada detrás de su compañero bloqueador para efectuar un tiro sin prácticamente oposición. Esta opción defensiva es buena siempre que los bloqueos sean alejados del aro o cuando se defiende a un buen driblador pero mal tirador.

**Pasando de cuarto (4º):** aquí el defensor del bloqueo pasa por detrás del defensor del bloqueador, buscando el camino más corto hacia el aro. Igual que al pasar de "tercero", es

buena situación en casos de que el botador sea un buen penetrador, pero un mediocre tirador, *diagrama 11 y 12*. El defensor del bloqueador debe empujar a su atacante, el que hace el bloqueo, hacia arriba, alejarle del aro, y obligar así al bloqueado a realizar un rodeo antes de ir hacia el aro. El defensor del bloqueo podrá así hacer un desplazamiento más lateral para ir a por su defendido. Si alejo el balón del aro evito el peligro de tiro que supone pasar el bloqueo de "último" hombre.

### PASANDO POR DELANTE DEL BLOQUEO

La primera opción es pasar de "segundo" con flash y recuperación, *diagrama 13 y 14*. Esto conlleva que el defensor del bloqueador se ponga en el camino de salida del bloqueo del botador para retrasar su evolución y ayudar a que su compañero blo-

queado pueda recuperar. Esta ayuda puede ser larga, corta o simplemente una finta de ayuda. Esto no quiere decir que haya un cambio defensivo, es simplemente una ayuda y una recuperación rápida.

La sorpresa y la agresividad cuando se ataca al botador es parte fundamental de esta forma de defender este movimiento ofensivo, para seguidamente correr de vuelta a defender la continuación del bloqueador, intentando no perderlo de vista o incluso sin perder el contacto físico (ayuda corta) con él.

Importante es evitar que el botador se pueda meter entre el bloqueador y el defensor de éste. Cuando el hombre balón que recibe el bloqueo es, a la vez, un buen driblador y tirador, esta forma de defender es de las mejores.

La segunda opción es pasar de "segundo" sin ayuda. Se intenta pasar el



DIAGRAMA 7

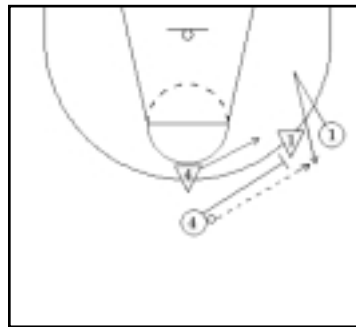


DIAGRAMA 9

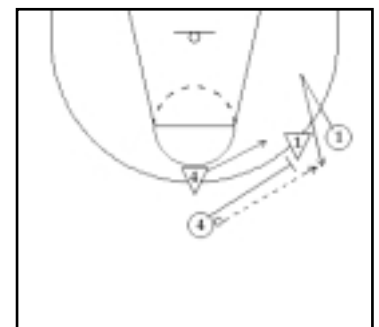


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 8

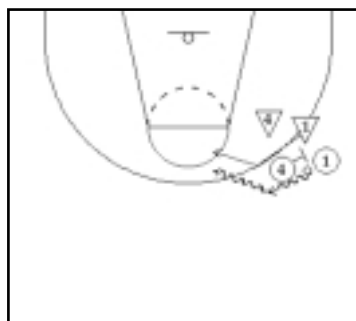


DIAGRAMA 10

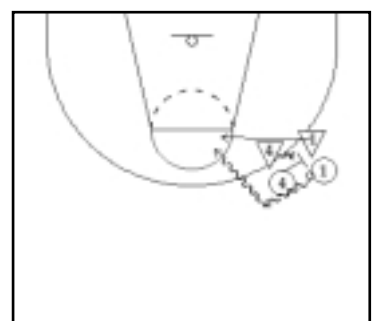


DIAGRAMA 12



■► bloqueo por encima del mismo, metiéndose entre los dos atacantes. El defensor del bloqueado se tendrá que separar un poco del bloqueador y acercarse al bloqueado (para que éste sienta la presión y se abra) y luchar por meter su pierna más cercana al bloqueo pegada al bloqueador antes de que el botador arranque. Para eso el defensor del hombre balón debe tratar de poner el pie hacia donde va el bloqueado e intentar pasar haciéndose lo más delgado posible (se conserva la postura flexionada y se pone la espalda de manera más vertical para ocupar menos espacio y tratar de meterse en el poco espacio que hayan dejado los dos atacantes). Tratamos de ayudarnos con el brazo más cercano al bloqueo para engancharme con el bloqueador e impulsarme en la dirección de salida, sin hacer falta por supuesto.

El hombre que defiende al bloqueador está pegado a él y muy pendiente de su continuación. Es una buena defensa cuando no queremos que nos haga daño la continuación del bloqueador, y a la vez también intentar negar el tiro al bloqueado. Tiene la dificultad de su ejecución para el defensor del bloqueado y hace necesaria la colaboración del resto de

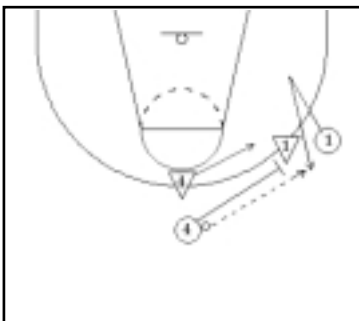


DIAGRAMA 13

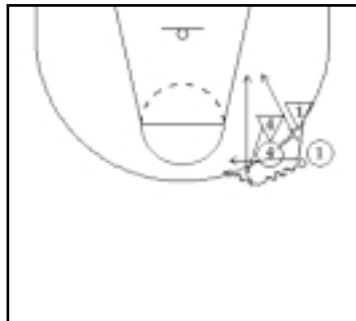


DIAGRAMA 14

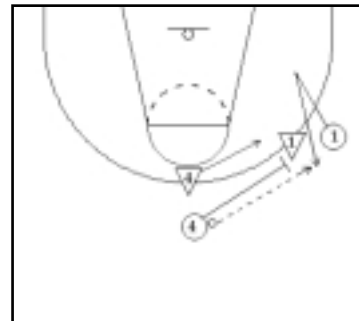


DIAGRAMA 15





compañeros en caso de quedarse éste enganchado en el bloqueo.

En este movimiento me ayudo del brazo más cercano al bloqueo para engancharme con el bloqueador e impulsarme con cuidado de no hacer falta. El defensor del bloqueador permanece pegado a éste y pendiente de su continuación. Ésta es una buena defensa para evitar la continuación del bloqueador y a la vez negar el tiro al bloqueado. Pero presenta el riesgo de la dificultad en su ejecución para el defensor del bloqueado, haciendo necesaria la colaboración de otros compañeros si se queda enganchado en el bloqueo.

### NEGANDO EL BLOQUEO

Como experiencia profesional en los últimos años, este concepto de defensa del bloqueo directo es el que más he usado y con más éxito. A nivel profesional recuerdo que lo presencié la primera vez en un torneo preolímpico que se celebró en Murcia. El factor de negar el centro en las penetraciones lo realizaba la selección de Alemania, entonces entrenada por Svetislav Pesic, que al año siguiente logró el máximo título continental por equipos nacionales, y posteriormente

aplicó el mismo concepto cuando estuvo entrenando al Barcelona hace unas temporadas.

Aplicando esta idea defensiva hace unas temporadas conseguimos el récord de victorias consecutivas en la LEB: 14; tengo que decir que este mismo concepto lo utilizaba con el equipo cadete de nuestro club.

Creo sinceramente que a nivel de profesionales, o senior, es una idea muy interesante. A nivel de formación creo que debemos perseguir una mayor agresividad de la defensa y un mayor conocimiento de las otras alternativas, como el 2c1, el cambio defensivo automático o la ayuda flash y recuperación.

Para que un bloqueo no saque ventaja la mejor idea es que no se haga. Por lo tanto los defensores tratan de que los atacantes que van a realizar el BD no tengan clara la posición defensiva.

Hay dos opciones, pero la más usada es la de negar el bote hacia el lado donde quiere salir el botador interponiendo el defensor su cuerpo, y esperando la ayuda por el lado contrario del defensor del bloqueador, *diagrama 15 y 16*.

La otra alternativa, más peligrosa sin duda por la continuación hacia la canasta

del bloqueador es la de interponer el cuerpo el defensor del bloqueador, *diagrama 17 y 18*, dando así tiempo al defensor del botador de recuperar y cerrar el espacio hacia canasta.

Como idea general de esta defensa según la situación y en función de los factores de juego, podemos hablar de la defensa más lógica del BD en función de:

- 1) **Posición del balón**
- 2) **Cualidades del atacante**
- 3) **Categoría en la que se participe**

Los BD los podemos encontrar en cualquier parte del campo, las posiciones más comunes son la del base, la del alero alto y la del alero bajo.

La **posición del base**, central encima de la zona, es sin duda la zona más difícil de defender, ya que abre múltiples posibilidades ofensivas a los atacantes. Actualmente se usa esta situación de manera muy frecuente en situaciones finales de posesión y para jugar situaciones finales de juego, *diagrama 19*.

En la zona del **alero alto** es donde más se juega esta situación de 2c2 y desde la cual se desarrollan la mayoría de situaciones posteriores en las que intervienen el resto de jugadores ofensivos dependiendo de las ayudas

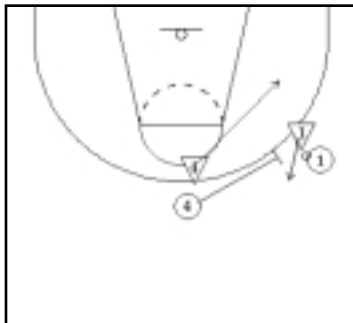


DIAGRAMA 16

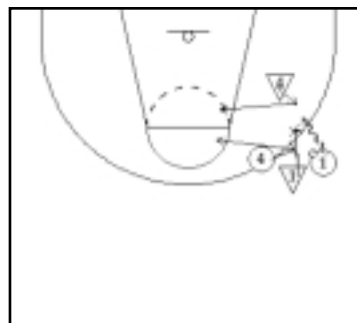


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 18



► defensivas. Hemos vistos todas las alternativas posibles.

La zona del **alero bajo** es una situación menos frecuente y se usa después de un 2c2 dentro-fuera. En esta opción, el hacer un trap (2c1) en la esquina es la defensa más adecuada si las ayudas están pendientes de lo que está sucediendo en esa parte del campo. El 2c1 en la esquina y las líneas del campo nos pueden ayudar a recuperar muchos balones, *diagrama 20 y 21*.

En todas las opciones explicadas, es muy importante considerar las cualidades del atacante. Dependiendo de las características del botador que recibe el BD podríamos plantearnos unas situaciones u otras.

Está claro que no es lo mismo defender a un jugador que busca penetraciones continuamente que defender a uno que solo necesita un mínimo espacio para tirar con facilidad. Por eso se podrían marcar las siguientes pautas:

**Jugador que tira con facilidad:** creo que la defensa ideal del BD es pasar el bloqueo por delante de 2º hombre, por encima del bloqueo, con ayuda flash y recuperación de mi compañero.

**Jugador que busca penetrar cada vez tras el BD:** pasar por detrás de 3º o 4º hombre nos puede permitir ir directamente a cerrar los espacios de la penetración y necesitar o no de la ayuda del defensor del que bloquea.

**Jugador muy peligroso con excelentes recursos ofensivos, puede tirar, penetrar o doblar el balón:** en esta



opción del ataque seguramente lo mejor sería plantear un 2c1 muy agresivo cada vez que se juegue el BD, obligando al atacante a soltar el balón lo antes posible. Otra opción sería negarle el bloqueo, pero quizás en esta situación tendríamos el peligro de que nos pueda tirar

antes de la ayuda del hombre grande aprovechando el espacio.

Ante estas opciones comentadas está clara que podríamos hacer una defensa dependiendo de cada situación ofensiva, pero esto nos llevaría a cometer errores en el momento de realizarla por



lo que el tener claro el concepto y la idea que vamos a realizar es sin duda lo más importante. Mantenerse fiel a la filosofía que entrenamos nos dará más éxitos sin ninguna duda.

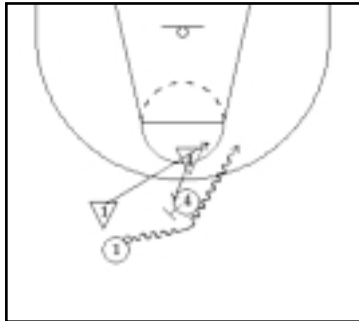


DIAGRAMA 19

Para finalizar quisiera comentar el tipo de defensa según la categoría en la que entrenamos. Está claro que a **nivel de iniciación, escuela y mini basket**, es difícil encontrarnos con BD y nuestra atención estará más dedicada a intentar que nuestros jóvenes jugadores capten otros fundamentos generales más importantes en ese momento de su formación.

A **nivel de infantiles y cadetes**, empezamos a ver con cierta frecuencia los bloqueos directos buscando espacios para sus jugadores más resolutivos; en estas edades lo más importante es tener la idea clara de lo que queremos conseguir.

La idea del cambio automático no es mala; acostumbramos a nuestros defensores más altos a enfrentarse a situaciones defensivas que le harán crecer como jugadores y además obligamos al resto a estar muy pendientes de las segundas y terceras ayudas.

El concepto de pasar por delante o por detrás del bloqueo, de 3º o 4º hombre, son alternativas que se podrían trabajar junto a la ayuda flash y la recuperación, pero entraña más dificultades en el trabajo diario y en los resultados que conseguiremos.

A **nivel de juniors**, se me ocurren varias opciones posibles, pero creo que sin duda la más interesante de trabajar, para conseguir mayor agresividad y resultados que los jugadores vean como positivos, es la de plantear 2c1 (traps) que obliguen a la defensa a cometer errores. Otra alternativa podría ser el cambio directo o incluso la negación del bloqueo.

A **nivel de jugadores en edad senior o profesionales**, el mantener una filosofía común es muy importante además de saber hacer frente a situaciones puntuales que nos puedan complicar. Hoy según quien sea el entrenador y su filosofía, nos encon-

traremos desde cambiar automáticamente, aunque conlleve diferencias importantes, pasar de 2º con ayuda flash y recuperación a la opción vista de negar el bloqueo y sus consecuencias.

Actualmente se usan mucho los BD en **situaciones tras pase mano a mano**; es otra de las opciones que más se ven en el juego de equipo para derivar en situaciones finales de juego tras un 2c2, *diagrama 22*.

En esta opción, el defensor del que realiza el bloqueo tiene la posibilidad de negar el bloqueo y saltar al camino del jugador que recibe el balón, intentando sacar alguna falta de ataque o que éste vuelva otra vez hacia la posición de origen.

También vale la situación que vemos en el diagrama, la de pegarnos mucho al hombre que bloquea y permitir el paso de 4º hombre a nuestro compañero para que defienda la penetración; si además intentamos que la primera recepción sea muy lejos de canasta, habrá menos opciones de tiros cómodos. Esta nos permite defender mucho mejor la continuación del hombre que bloquea. Sin duda es una situación que crea problemas a la defensa y que ahora se usa con mucha frecuencia. □

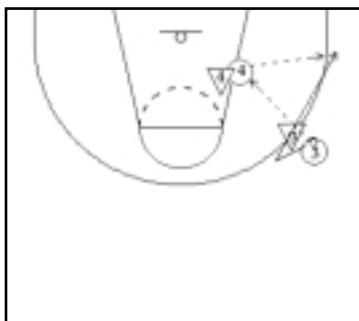


DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 21

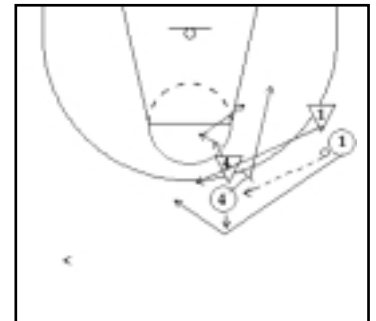
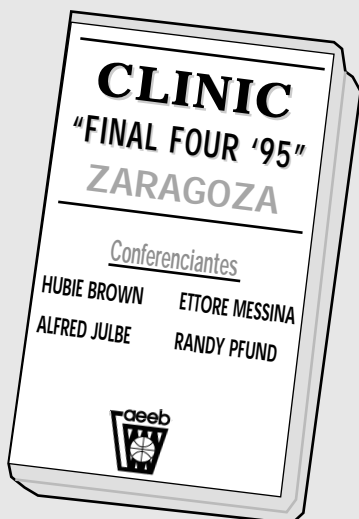


DIAGRAMA 22

# COLECCION DE VIDEOS AEEB



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

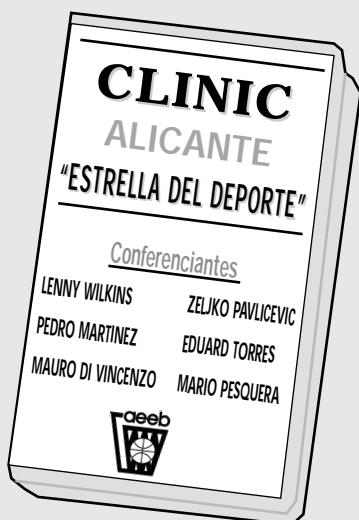
Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

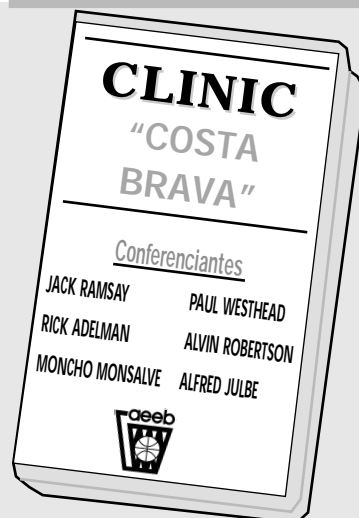
Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO  
Fernán González, 18 - bajos dcha. • 28009 Madrid • 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • Fax 91 577 50 73



Alejandro Vaquera

Profesor de Baloncesto de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Preparador Físico del C.B. León

## Entrenamiento de la velocidad de reacción específica en el baloncesto

La velocidad a la que se desarrolla el baloncesto en nuestros días es cada vez mayor; esto es debido a una constante evolución hacia un baloncesto más físico. En un partido de baloncesto la velocidad a la que un jugador sea capaz de realizar un gesto técnico, de moverse o de tomar una decisión, va a marcar el resultado final en

su enfrentamiento con su oponente. Tal y como reflejan Coque y Morante (2002), la velocidad se convierte en una cualidad esencial en el baloncesto siendo frecuentemente el criterio diferenciador entre un jugador que obtenga buenos rendimientos y otro que alcance rendimientos excelentes, al tiempo que también determina o condiciona los

sistemas y formas de juego de los equipos, la planificación del entrenamiento,...

Dentro de los diferentes tipos de velocidad que se dan en el baloncesto: velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento, (Vaquera, 2000), no se puede hacer mención de la importancia de los unos sobre los otros ya que todos lo son en igual medida. Estos tres tipos en que se divide la velocidad tienen por objeto diferenciar el trabajo a llevar a cabo para desarrollar cada uno de ellos teniendo en cuenta que la finalidad no es otra que el jugador consiga una mayor **velocidad de juego** (Lorenzo y Mundina, 2000). Velocidad de juego que vendrá determinada por diferentes aspectos como el mayor o menor dominio técnico, la mayor o menor capacidad para la percepción y por decisiones personales, lo cual viene a ser una suma de todos los condicionantes a los que se ha hecho referencia y va a ser la que determine la calidad que posee ese jugador.

La velocidad, en sus diferentes manifestaciones, tal y como se ha reflejado anteriormente, es una cualidad determinante en el rendimiento de un jugador y por extensión del equipo, estando determinada por factores genéticos aunque también se relaciona con el estado de forma del deportista y posee una gran dependencia del componente fuerza y del grado de dominio técnico del deportista. Aunque algunos autores afirman que la velocidad se



caracteriza por ser una de las cualidades físicas que presenta menores posibilidades de mejora a través del entrenamiento sistemático (Roca, 1983; Morante y Cuadrado, 1995; García y cols., 1998), el objetivo de estos jugadores debe ser intentar mejorar lo máximo posible en los márgenes de que cada sujeto disponga.

Uno de los tipos de velocidad anteriormente descritos es la velocidad de reacción. Esta velocidad de reacción es una cualidad que va a influir en el juego en multitud de situaciones, brindando al jugador con mejores valores la posibilidad de reaccionar a estímulos específicos del baloncesto con más celeridad.. Acciones tales como rebotes, balones divididos, acciones defensivas,..., van a ser situaciones del juego donde se va a hacer necesario el empleo de la velocidad de reacción.

Algunos autores como Coque y Morante (2002), hacen referencia a la misma con el término de tiempo de reacción, ya que reflejan la no necesidad de desplazamiento. De cualquier manera e independientemente de la nomenclatura utilizada, esta velocidad de reacción se encuentra determinada por la celeridad en la percepción y toma de decisión del jugador

(automatización de respuestas), por lo que sólo puede ser entrenada a partir de situaciones técnico-tácticas específicas. (Coque y Morante, 2002; Vaquera, 2000)

También es importante mencionar los estímulos a los cuales reaccionan los jugadores ya que el tiempo de inicio de una respuesta es menor cuando se responde ante estímulos de tipo auditivo o táctil (Roca, 1983), si bien los más numerosos que se presentan en el desarrollo del juego en baloncesto son los de tipo visual, bien aislados o en combinación con cualquier otro tipo de estímulos. (Coque y Morante, 2002)

Por ello el objetivo de este trabajo es brindar unas propuestas metodológicas en forma de ejercicios que ayuden al trabajo de esta velocidad de reacción.

### APLICACIÓN PRÁCTICA

1) Dos jugadores colocados en la línea de 6,25 uno delante del otro. El jugador colocado detrás lanza el balón por encima del otro jugador y cuando este perciba el balón tiene que cogerlo a la mayor rapidez posible y realizar un lanzamiento a canasta, *diagrama 1*.

Variantes: cambio de posi-

ción para realizar el ejercicio, el tipo de pase utilizado, tipo de finalización,....

2) Se colocan dos jugadores, de los cuales el defensor se colocará de espaldas al atacante en el medio de la zona. El atacante estará colocado en la línea de 6,25 y al girarse, el defensor deberá intuir hacia donde se desplaza el atacante e intentar pararlo. El atacante por su parte debe intentar atacar la pierna adelantada del defensor para sobrepasarlo y conseguir canasta. Es importante establecer si es válido el uso de fintas tanto de parte del atacante como del defensor, *diagrama 2*.

Variantes: cambiar la posición de partida, obligar al atacante a seguir una determinada trayectoria,....

3) Un atacante y un defensor ambos paralelos a la línea de fondo. El jugador defensor está de espaldas al atacante esperando a que éste tire a canasta. El objetivo del ejercicio es reaccionar tan pronto como el balón pasa por encima de nuestra cabeza y prever lo antes posible la trayectoria que vaya a tener este balón. Una vez se reacciona, se ha de coger y traspasar lo más rápido posible la prolongación de la línea de tiros libre, *diagrama 3*.

El jugador que tira a canasta debe tirar a fallar

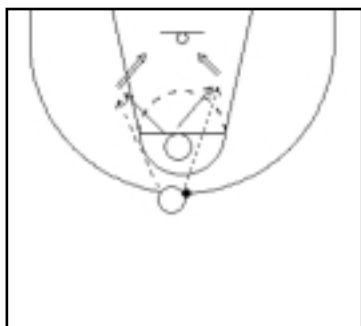


DIAGRAMA 1

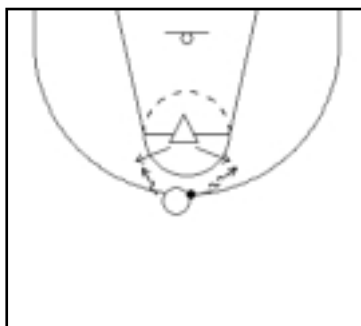


DIAGRAMA 2

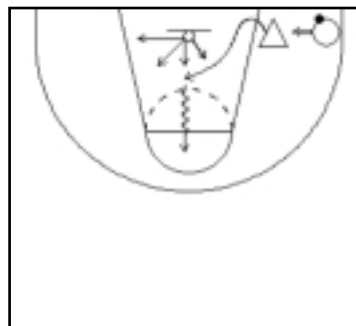


DIAGRAMA 3



pero siempre simulando un tiro real.

Variante; cambiar la posición del tiro, combinar la



DIAGRAMA 4

captura del rebote con un tiro en la misma canasta,...

4) Tres jugadores, de los cuales dos se están pasando el balón en prolongación de tiro libre, y el tercer jugador que se encuentra de espaldas a sus compañeros ejerciendo de defensor. El objetivo del ejercicio consiste en girarse el jugador defensor, intuir cuando debe intentar cortar el pase, cortarlo y a su vez finalizar en canasta, *diagrama 4*.

El jugador defensor se debe girar cuando estime

oportuno. Los jugadores pasadores estarán manteniendo un ritmo constante en los pases.

Variantes: cambiar de posición en el campo, utilizar otra finalización que no sea acabar en canasta,...

Es importante para concluir hacer mención a un par de aspectos relevantes en el trabajo de la velocidad de reacción en baloncesto.

El primero de ellos consistente en buscar la mayor **especificidad** posible en los ejercicios ya que los estímulos inespecíficos como ya se ha reflejado anteriormente no ayudan al trabajo de esta cualidad en el baloncesto. Es de gran ayuda el entrenamiento integrado para este trabajo y asimismo éste puede realizarse tanto como una sesión específica como ubicarla como parte integrante de la sesión de entrenamiento, intentando que sea realizada al principio del mismo para que el sistema nervioso central esté lo más fresco posible y obtengamos cierta ganancia por muy pequeña que esta pueda ser.

El segundo respecto a la elaboración de los ejercicios, debiendo intentar que estos sean lo más **reales** posibles, haciendo uso a lo largo de la temporada del estímulo competitivo de los jugadores con la utilización de situaciones donde entre en juego la defensa; por poner un ejemplo en cualquiera de los ejercicios anteriormente expuestos se puede dar una consigna a los jugadores para que dificulten la acción que hasta ese momento el jugador realizaba sin defensa, convirtiéndolo en situaciones de 1c1 ó 2c2. □



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



- Cada revista atrasada la podrás conseguir al precio de 2 €/u. por gastos de envío.
- Cada tapa (para encuadernar 10 revistas) la podrás conseguir por 6 €/u. (incluido en este precio los gastos de envío).  
TAPAS DISPONIBLES: Tomo I (núms. 1 al 10); Tomo II (núms. 11 al 20); Tomo III (núms. 21 al 30); Tomo IV (núms. 31 al 40); con índice temático y autores, incluido. Tomo V (núms. 41 al 50).
- Haz tu pedido a la AEEB: Fernán González, 18 - bajos dcha. • 28009 MADRID  
Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73  
E-mail: aeeb@aeeb.es



José A. Martín Bertrán

*Entrenador de baloncesto. Arbitro ACB e Internacional. Con cerca de 600 partidos dirigidos en ACB y un centenar a nivel internacional, es uno de los árbitros más destacados de la actualidad. En su historial, además de pitar en varias finales de Copa y Playoffs por el título, fue designado para pitar en la final de la Copa Ronchetti en el 98; la Final Four de la Euroleague en el 2003 y la final de la Uleb Cup del 2005.*

## Control de partido: resolución de conflictos

**E**n los tiempos que vivimos, en el que el entorno político está enrarecido y donde hay personajes que se esfuerzan en crear conflictos, a todos los niveles, incluso el deportivo, resolver conflictos, de cualquier índole, resulta un trabajo difícil.

Desde estas líneas quiero lanzar un mensaje de esperanza a nivel social, y desde el punto de vista arbitral propongo sumergirnos en la difícil vía de resolver los conflictos que pueden surgir en un partido de baloncesto.

Dicen los expertos, que un buen arbitraje se identifica cuando un partido ha estado bajo control, mientras cuando “se les fue de las manos” significa que los árbitros no han conseguido controlarlo.

¿Qué significa controlar un partido?

Se puede hacer de muchas maneras: pitándolo todo al principio para que nadie se mueva...

siendo diplomáticos con todos...

no arriesgando, pensando que los eventuales problemas se resuelven solos...

y un sinfín de opciones.

Quizás la manera más correcta y eficaz se produce cuando los mismos árbitros tienen la sensación de haber arbitrado honradamente, y después de un análisis frío y lo más objetivo posible, saquen la conclusión de que el equipo ganador es el que se lo ha merecido por el juego desarrollado, al margen de cualquier incidencia.

En realidad, para CONTROLAR UN PARTIDO no hay recetas, no hay normas, nada está reglamentado... sólo la experiencia, el número de partidos y la madurez personal y técnica hacen de cada árbitro el más idóneo para llevar a buen puerto el partido en cuestión.

Existe una sensación especial que si no se ha vivido es difícil de explicar, es la que experimentamos los árbitros cuando nos damos cuenta que el juego se encamina correctamente o, por el contrario, se nos escapa de las manos.

Cuando se percibe la sensación de que los jugadores se han olvidado de los árbitros, que los entrenadores solamente se preocupan de dirigir a sus equipos y el público está entregado al juego, es el momento en que se nota un sentimiento especial que nos une a lo que se está desarrollando en la cancha, es el llamado “feeling of the game”, que desde la vertiente del árbitro podríamos definir como un “buen rollo”, el mejor momento que puede vivir un árbitro en un partido.

Pero, para llegar a este instante, a esta situación privilegiada, hay que trabajar duro y seguir toda una serie de pautas que determinan lo que se viene a llamar el “control del partido”.

¿Cuales son los objetivos que se persiguen para que los partidos se disputen dentro de un control razonado de la situación?

A todos los niveles, aun-

que se podría matizar en función del tipo de baloncesto (de formación o de alto nivel), los objetivos a priorizar son:

1) Mejor desarrollo posible del juego.

2) Realizar un arbitraje adecuado en base a los criterios marcados por las direcciones de arbitrajes.

Uno de los factores que pueden hacer fracasar un buen control del partido, son los posibles conflictos que se puedan dar antes, después y sobre todo durante el partido.

Cualquier elemento, externo o interno al juego, puede ser el detonante de estos conflictos, tanto si hablamos de jugadores, como de entrenadores, directivos o espectadores.

El tema es muy amplio, por ello para no divagar demasiado nos centraremos en los conflictos durante el juego a través de cuatro puntos:

- ✓ Análisis del problema
- ✓ Recursos disponibles
- ✓ Estrategia a seguir
- ✓ Resolución

Todos los conflictos que se puedan desarrollar en el terreno de juego deben ser analizados bajo estos cuatro puntos y evidentemente desde la perspectiva del árbitro que es quien tiene que tomar la decisión, y además en el menor tiempo posible y con una solución eficaz.

### ▼ 1) ANÁLISIS DEL PROBLEMA

Para realizar un análisis conveniente de la situación el

▣ árbitro debe tener unas cualidades y una formación importante. Debe poseer:

- ▣ CONOCIMIENTO DEL JUEGO
- ▣ CONOCIMIENTO DE LAS REGLAS
- ▣ EXPERIENCIA CRITERIO
- ▣ CONCENTRACIÓN.

Como podéis observar estas cualidades son similares o iguales a las que tienen los entrenadores. Por ello, es de suma importancia que entrenadores y árbitros tengan un FEED-BACK positivo: ser mutuamente respetuosos, dialogantes, y desde ese respeto ayudar a la buena conducción del partido.

Desde el punto de vista arbitral, una mejor visión técnica del juego produce una mejor valoración de lo punible y no punible.

Del mismo modo, un desconocimiento provoca FALSAS DECISIONES Y ERRORES que deben ser subsanados con mayor dedicación al estudio técnico del juego.

El objetivo de los entrenadores es que su equipo gane, pero bajo unas reglas de juego que se han de cumplir; ello no descarta que los entrenadores intenten sacar el máximo provecho de las Reglas para el beneficio propio y mayor rendimiento de su equipo, pero sin utilizarlas para crear un plus de dificultades en el arbitraje; a la vez, los árbitros deben evitar caer en la trampa del enfrentamiento y eliminar los elementos negativos que distorsionan el buen funcionamiento del juego, vengan de donde vengan.

Los árbitros, como todas las personas, no pueden impedir sus pensamientos, pero si pueden y deben con-



trolarlos para evitar que ellos influyan en su toma de decisiones.

Algunos entrenadores buscan el diálogo con los árbitros para descentrarlos y llevárselos a su terreno. En el momento que los árbitros, con el partido en juego, entran en esta dinámica pierden la concentración.

Aquí no se trata de ser maleducados o antipáticos, sino simplemente hay que entender que están realizando su trabajo y no pueden perderse en discusiones que no llevan a ningún lado.

Cada diálogo tiene su momento y el árbitro tiene la potestad de elegir este momento. Nadie está legitimado para influir negativa-

**Para controlar un partido no hay recetas, no hay normas, nada está reglamentado.... sólo la experiencia, el número de partidos y la madurez personal y técnica hacen de cada árbitro el más idóneo para llevar a buen puerto el partido en cuestión.**

mente en el arbitraje, y menos un entrenador que debe entender que si el árbitro pierde la concentración puede realizar errores que perjudican también a su equipo.

Los entrenadores y los jugadores tienen que concienciarse que no es importante lo que piensan ellos en una situación determinada, sino lo que pueda pasar por la mente del árbitro en ese momento.

## ▼ 2) RECURSOS

Los árbitros tienen varios recursos que pueden utilizar:

- CRITERIO Y CONSISTENCIA
- SENTIDO COMUN
- INTELIGENCIA
- AUTOCONTROL
- CONFIANZA
- COMUNICACIÓN

**Los árbitros deben evitar caer en la trampa del enfrentamiento y eliminar los elementos negativos que distorsionan el buen funcionamiento del juego, vengan de donde vengan.**

Los árbitros tienen que hacer frente a la intimidación ambiental, y su mejor arma es la fortaleza mental para mantener el criterio y la consistencia (en la aplicación del reglamento) durante el partido, características que son fruto de los conocimientos y de la experiencia.

Como árbitros, tenemos que partir de un aspecto fundamental: que el equipo visitante ha entrenado toda la semana para tener la misma opción que el equipo local. Ello debe motivarnos a no crear ningún tipo de diferencia de criterio entre los equipos y tener la consistencia (capacidad mental) para aguantar este criterio a lo largo de todo un partido y de todos los partidos de una temporada.

**Los entrenadores y los jugadores tienen que concienciarse que no es importante lo que piensan ellos en una situación determinada, sino lo que pueda pasar por la mente del árbitro en ese momento.**

Los árbitros deben demostrar una flexibilidad mental lo suficientemente equilibrada para no convertirse ni en

gerentes ni en suicidas. Aquí entra en juego el sentido común que traducido a la realidad se convierte en una lectura flexible e inteligente de la situación. Con la rigidez y la inflexibilidad por bandera no se llega a ningún sitio; mejor dicho, es el primer paso para aumentar la tensión en la cancha, algo que tenemos que evitar en la medida de lo posible.

El árbitro preparado y atento, el que se mueve con inteligencia dentro de los márgenes de flexibilidad que exige el conocimiento del Reglamento y del Juego, es la mejor solución.

Debemos también disponer de una buena dosis de autocontrol para evitar caer en la tentación del enfrentamiento aunque el árbitro pueda tener la razón de su parte; pero en estos momentos debemos entender que no se trata de discutir sobre quien pueda tener la razón, sino simplemente de no entrar en una dinámica que pueda perjudicar el desarrollo del encuentro. Control, pues, de las propias emociones, o como mínimo que no se manifiesten visiblemente. Un árbitro que controla sus emociones es el que sabe transmitir tranquilidad en las situaciones de partidos conflictivos, y en consecuencia es el que controla mejor el partido, en muchas ocasiones al margen de sus aciertos y de sus errores.

Cuando se consigue alcanzar este punto, algo que evidentemente se acumula a base de mucha experiencia, se entra en una dinámica de confianza, que no hay que confundir con superficialidad, con creerse lo suficientemente bueno para estar

por encima de los demás, o con creerse que uno lo sabe todo.

El error, la situación conflictiva está al acecho y una mala interpretación de la confianza nos pueden llevar a una pérdida de control de las situaciones.

Es necesario pues, confiar en uno mismo, en las propias decisiones, en el criterio, pero sin bajar la guardia y sin dejarse llevar por el ritmo del partido. El buen árbitro, el que controla los partidos, es el que sabe con anticipación cual es el ritmo apropiado en cada momento del partido, intuye las posibles dificultades y anticipa las soluciones, no el que se deja llevar por el momento.

Aunque en un principio la comunicación entre árbitros y jugadores y entrenadores no deben convertirse en charlas de bar, sí es importante saber mantener la dosis correcta de comunicación que nos permita en determinados momentos de los partidos dar una explicación, hacer un comentario (que no deben ser hirientes ni agresivos) para quitar tensión a la situación y reconducir el tema hacia el carril competitivo apropiado.

## ▼ 3) ESTRATEGIAS

Los árbitros deben aplicar todos los conceptos anteriormente analizados para llegar al objetivo del buen funcionamiento del encuentro, pero teniendo en cuenta que:

- ✓ No existen protocolos de actuación
- ✓ Cada situación es diferente
- ✓ No pueden ser injustos
- ✓ Sólo deben juzgar lo que ven
- ✓ Deben ser honestos y valientes...no suicidas

- ➡ ✓ Enérgicos pero con educación y buenas palabras

#### ▼ 4) RESOLUCIÓN

Los árbitros ante una situación de conflicto (peleas, discusiones, dudas, etc.) deberían:

- ✓ Reunirse con calma
- ✓ No discutir nunca con los integrantes del juego
- ✓ Hablar claramente
- ✓ Las decisiones difíciles, requieren TIEMPO (no deben ser tomadas con alegría) ya que **CONDICIONAN EL RESTO DEL PARTIDO.**

Para finalizar quisiera aclarar un aspecto que algunos árbitros pueden caer en la tentación de interpretar mal, se trata de la supuesta valentía.

No se debe confundir la valentía con el hecho de tomar una decisión importante. Lo importante no es ser más o menos "valiente", sino **SI HA ACERTADO** en la toma de decisión en una situación difícil.

El que tenga demasiadas dudas, lo mejor que puede hacer es no intervenir y dejar la decisión en manos de los compañeros o del árbitro más experto.

Este sucinto análisis de cómo gestionar los conflictos en el terreno de juego por parte de los árbitros parte de la premisa fundamental de que todo se debe realizar desde el **RESPECTO MUTUO.**

Aunque esto que digo pueda resultar un contrasentido, desde el estamento arbitral se inculca en la actualidad el principio del **NO AUTORITARISMO**, y por ello sería muy consecuente con los objetivos que todos perseguimos de un correcto

desarrollo de todos los partidos que el mismo principio se instaure en las relaciones con el colectivo de entrenadores y de jugadores.

Para acabar quisiera recordar que los árbitros también son **PERSONAS** y reac-

**Un árbitro que controla sus emociones es el que sabe transmitir tranquilidad en las situaciones de partidos conflictivos, y en consecuencia es el que controla mejor el partido, en muchas ocasiones al margen de sus aciertos y de sus errores.**



cionan como todos a los estímulos externos, tanto positivos como negativos. Por ello si entre todos conseguimos que estos estímulos sean positivos, conseguiremos un buen funcionamiento de los partidos de baloncesto.

Gracias por intentar hacer este esfuerzo que seguramente se verá reflejado en la buena colaboración entre

**Los árbitros también son personas y reaccionan como todos a los estímulos externos, tanto positivos como negativos.**

todos los estamentos de nuestro deporte.

Además, desde este punto de vista, también colaboraremos en rebajar la crispación en nuestra sociedad. □



[ Paco Torres ]

*Periodista.  
Licenciado en la  
Facultad de Ciencias  
de la Información de  
la Universidad  
Complutense.  
Coordinador de la  
revista "Gula del  
Ocio". Director de la  
revista "Toro".  
Redactor de la  
agencia EFE.  
Redactor, redactor  
jefe y director, desde  
1987, de la revista  
"Gigantes".  
Entrenador Superior  
desde 1978.*

## Premio "Raimundo Saporta" a una trayectoria deportiva intachable



# LOLO SÁINZ, el baloncestista español más laureado

Manuel "Lolo" Sainz (Tetuán, 1940) lleva desde los 18 años dedicado profesionalmente al baloncesto, aunque emplear el término profesional en el sentido en que se entiende hoy en el Hesperia de Primera División en 1958, sea todo un eufemismo. Pues aquel chaval que empezó a jugar en el filial del Real Madrid y que luego pasó al primer equipo es hoy, casi 50 años después, el baloncestista español más laureado de la historia. Como jugador fue 7 veces campeón de Liga, 5 de Copa y 4 de la Copa de Europa, además de enfundarse en 68 ocasiones la camiseta de la selección española.

Pero eso es poco comparado con lo que consiguió como entrenador: 10 Ligas (8 con el Real Madrid y 2 con el Joventut), 4 Copas, 2 Copas de Europa, una Recopa, una Korac, 3 Copas Inter-continetales y un Mundial de Clubes, además de una medalla de plata como seleccionador en el Eurobasket de Francia en 1999. No es este su último título. El último lo consiguió la temporada pasada como director de la sección de baloncesto de Real Madrid: entonces sumó su decimoctava Liga. Desde finales de diciembre tendrá otro galardón más en su amplia vitrina: el Premio Raimundo Saporta que le entregará la AEEB en el transcurso del Clinic de Navidad de Madrid. ➡

—De estas tres facetas –jugador, entrenador y director deportivo– en la que Lolo Sainz se siente verdaderamente encuadrado es en la de entrenador.

*—Es que es lo que soy: entrenador de baloncesto. Ya cuando era jugador en el Real Madrid y el club nos tenía prohibido hacer alguna otra actividad relacionada con el baloncesto que no fuera jugar en la primera plantilla, yo ya entrenaba a escondidas en el colegio Claret. Me apasionó desde el principio. Estoy convencido de que mi entrenador entonces, Pedro Ferrándiz sabía que lo hacía, pero miraba para otro sitio. Se lo agradezco porque allí aprendí mucho y me lo pasaba además fenomenal.*

—Pero fue en 1972 cuando comenzaste tu verdadera carrera como entrenador en el Vallehermoso.

*—Ya antes, nada más retirarme en 1968, comencé a entrenar en la cantera del Real Madrid. Tenía clarísimo que era mi vocación y efectivamente, después de cuatro años de formación en la cantera, llevé por primera vez a un equipo en Primera División, el Vallehermoso.*

—Pero te duró poco aquella aventura.

*—Sí, porque Pedro Ferrándiz me nombró su ayudante y durante dos temporadas estuve a su lado, aprendiendo y empapándome del baloncesto que ya conocía por haber sido jugador suyo, pero desde otra óptica, que era además la que más me gustaba: la de entrenador.*

—Y después de dos temporadas, el debut en el primer equipo del Real Madrid. Y además sustituyendo a toda una institución como Pedro Ferrándiz.



*—Así es. Yo le agradezco mucho a Pedro que confiara en mí. Sustituirle a él era imposible, así que lo que hice fue trabajar como había aprendido. Tuve la suerte además de tener unos jugadores fabulosos que hicieron que mis catorce años al frente del equipo estuvieran plagados de éxitos. Fue una etapa muy importante para mí, muy productiva y en la que desarrollamos un baloncesto creo que de muy alta calidad en un momento en el que los equipos en España y en Europa eran fortísimos.*

“HAY QUE CONSEGUIR QUE TODOS SE SIENTAN VALIOSOS EN LAS ESTRUCTURAS DE LOS EQUIPOS Y TAMBIÉN EN LAS DEL JUEGO”

—Lolo es un gran estudioso y fue además un innovador –no hay más que recordar que fue el primero en España en jugar con dos escoltas (Iturriaga y Biriukov)– en un baloncesto que a él le gusta jugar con velocidad. El contraataque de Lolo, con un pívot llegando a la carrera después de que el

base y los aleros hubieran ocupado sus respectivas calles, fue demoledor. Pero quizá la faceta por la que más se distingue Lolo Sainz es por la forma en que conduce el grupo, el equipo.

—Es que si en el equipo hay buen ambiente, se trabaja mucho mejor en los entrenamientos y se juegan mucho mejor los partidos. Hay que conseguir que todos se sientan valiosos en las estructuras de los equipos y también en la del juego.

“QUE A UNO LE ELIJAN PARA DIRIGIR AL EQUIPO DE TU PAÍS, SIEMPRE ES UN ORGULLO. EL MÁXIMO HONOR QUE PUEDE TENER UN ENTRENADOR”

—Y llegó un momento en el que abandonaste el banquillo y pasaste a los despachos. Fue la temporada 98/99. Manager general y fichaje de George Karl.

—Fue una apuesta grande por partida doble: pasar a la dirección técnica, un puesto que entonces no era tan común como ahora, y fichar a un entrenador como Karl. Fue una experiencia muy aleccionadora, pero el año fue muy duro para todos, sobre todo por la muerte de Fernando Martín.

—Y te llegó la oferta del Joventut y no se lo pensó.

—No me lo pensé, porque después de un año alejado de la cancha, ya la añoraba. Fue una oportunidad muy bonita y muy gratificante para mí. Porque

“INTENTO SER UNA PARTE MÁS DE LOS CLUBES DONDE TRABAJO, COMPRENDER SUS PROBLEMAS, APROVECHAR SUS VIRTUDES Y COLABORAR CADA DÍA PARA SER UN POCO MEJORES, SIEMPRE DESDE UNA RELACIÓN PERSONAL, DESDE EL DIÁLOGO DIARIO”

venía a demostrarme que había vida después del Real Madrid. Fíjate que yo comencé en el Real Madrid siendo un niño y más de 30 años después salía por primera vez de aquella casa. Fue muy valiosa para mí aquella experiencia en Badalona, tanto por el concepto de club como por demostrarme a mí mismo que podía ser campeón en otro sitio.

—Y por partida doble.

—Sí. Fuimos campeones de Liga en las temporadas 90/91 y 91/92. Y a punto de ser campeones de Europa en el 92. Tuve en la Peña unos jugadores fabulosos y para mí esa etapa la considero como crucial en mi carrera como entrenador.

—Y de ahí a la selección

española. Desde 1993 hasta 2000, seleccionador nacional. ¿Qué supuso esa etapa para ti?

—Lo primero, un orgullo. Que a uno le elijan para dirigir al equipo de tu país, siempre es un orgullo. El máximo honor que puede tener un entrenador. Luego, claro, aprendí mucho. Aprendí a llevar al equipo de otra manera. Yo, hasta entonces, había entrenado a clubes. Y la forma de preparar a un club, con su pretemporada, sus momentos clave, etc., es muy distinta a la de entrenar a una selección, en la que prácticamente en mes y medio tienes que desarrollar todo tu trabajo. Fueron unos años muy bonitos, con la guinda que





“UN ENTRENADOR NO DEJA DE SERLO NUNCA. SE LLEVA EN LA SANGRE”

supuso el hecho de conseguir la medalla de plata en París, en el Europeo de 1999.

—Y de ahí, de nuevo a los despachos.

—Así es. Florentino Pérez, el presidente del Real Madrid, me llamó ya iniciada la temporada 2002/03 para que me hiciera cargo del baloncesto. Era un reto,

porque el momento para la sección no era bueno y tengo el placer de haber colaborado con el fichaje de entrenador y jugadores a que el equipo conquistara la Liga ACB la temporada pasada.

—¿Se pasa mal en un despacho?

—Se pasa mal, porque yo soy un hombre de acción, un entrenador, pero se aprende mucho. Yo, en este tiempo, creo que he mejorado en mi amplitud de miras y que la experiencia me ha de servir para mi carrera como entrenador. Porque cuando eres

director deportivo conoces desde otra perspectiva las necesidades de un equipo, de un club. Yo, particularmente me dejé llevar por mis sensaciones como entrenador. Y piensas en qué necesitará el técnico, qué le vendría bien al equipo para mejorar en alguna faceta. Ves y estudias otros ángulos. Pero sobre todo te das cuenta de que a veces los entrenadores estamos equivocados con respecto a las personas que dirigen un club.

“NO ME HE RETIRADO. EL CUERPO ME PIDE GUERRA Y SI ALGÚN CLUB CONFÍA EN MÍ Y EL PROYECTO ES ILUSIONANTE, ESTOY DISPUESTO A VOLVER A LOS BANQUILLOS”

—¿En qué sentido?

—En el que en ocasiones los entrenadores nos encerramos demasiado en nuestra concha técnica y táctica sin ver qué hacen los directores deportivos o los presidentes. Pensamos que quizá sus decisiones vayan en tu contra; y creo que no es así, que nos tenemos que abrir más, que colaborar más con otros estamentos del club para que todo funcione mejor en el equipo.

“SER DIRECTOR DE UN CLUB ME HA AYUDADO A CONOCER MEJOR NUESTRO DEPORTE. LOS ENTRENADORES A VECES NOS ENCERRAMOS EN UNA CONCHA, NOS AISLAMOS”

—No quería dejar pasar por alto una frase que mencionaste antes cuando hablabas de tu última etapa. Decías que esa experiencia te habría de servir en tu carrera como entrenador. ¿Eso quiere decir que estás dispuesto a seguir entrenando?

—Por supuesto. Un entrenador no deja de serlo nunca, se lleva en la sangre. Y yo estoy



*dispuesto a volver a entrenar, por supuesto que sí. Desde que dejé el Real Madrid el cuerpo me pide guerra y como creo estar capacitado para entrenar un equipo, pues si me llega una oferta, la estudiaría con mucho cariño.*

“ DESEO QUE LO QUE HAYA EXPLICADO LE SIRVA A ALGUNO DE LOS MUCHOS ENTRENADORES QUE HAN ACUDIDO AL CLINIC DE NAVIDAD”

—¿Y qué condiciones de tendrían que dar para que Lolo volviera a un banquillo?

—Pues, en primer lugar que confiaran en mí para algún proyecto; después que ese proyecto fuera ilusionante.

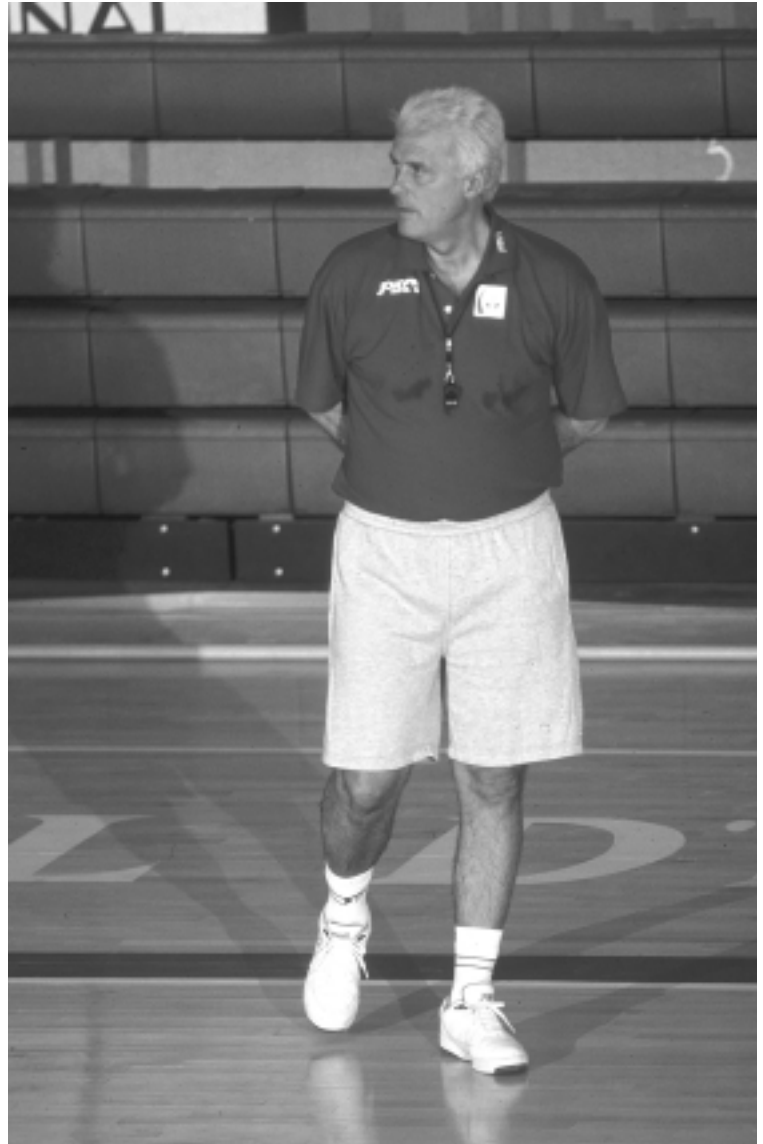
—Pues en el Clinic de Navidad de la AEEB tuviste la oportunidad de volver a las canchas.

—Así es. Y estoy muy ilusionado. Ha sido un reto muy bonito, pero reto al fin. Desde 2000 no había bajado a una cancha.

—Será que tienes problemas para comunicar, precisamente tú.....

“RECIBIR EL PREMIO RAIMUNDO SAPORTA ES UN DOBLE ORGULLO: POR LLEVAR EL NOMBRE DE LA PERSONA QUE GUIÓ MIS PASOS Y PORQUE ESTÁ CREADO POR LA AEEB”

—No, espero que no, que no se me haya olvidado llegar a la gente. Deseo que lo que haya explicado le sirva a alguno de los muchos entrenadores que han acudido a nuestro clinic. Yo, de cada curso y de cada clinic a los que acudí aprendí algo, saqué alguna enseñanza. Eso es lo que espero que haya ocurrido en esta ocasión tan importante para mí.



—¿De qué hablaste?

—De ejercicios enfocados al juego de ataque.

—Tú, el maestro del contraataque...

—Pero ya sabes que cualquier buen ataque posicional comienza tras una buena transición...

—Pero en el Clinic pasó algo más. Recibiste el Premio Raimundo Saporta, que entrega la AEEB.

—Ha sido para mí un motivo de doble orgullo. En primer lugar, por el nombre al que va asociado el Premio. A don Raimundo Saporta yo tengo que agradecerle muchas cosas. Él fue precisamente, desde mi llegada

al Real Madrid, siendo un chaval, el que orientó, planificó y guió mis pasos. En un inmenso honor recibirlo por tanto. Y en segundo lugar, lo es asimismo porque quien instaura este premio es la AEEB, la Asociación de Entrenadores; son mis compañeros a la postre los que me designan para este premio. Desde aquí quiero darles las gracias, al tiempo a que animo a la AEEB a seguir defendiendo, apoyando y formando al colectivo de entrenadores. Lo ha hecho durante mucho tiempo Toni Comas y sé, porque conozco a Juan María Gal Valdà, que lo seguirá haciendo con unas ideas innovadoras. □