

La vuelta a casa de VELEMIR PERASOVIC

Ejercicios tras
el calentamiento

Juego
de ataque
en el
poste medio

La defensa del
bloqueo directo

Defensa individual:
trap al poste bajo



Concretando proyectos

Muy prolijo está siendo este primer trimestre del año en cuanto a la paulatina concreción de muchas de las nuevas actuaciones de la Asociación que hemos ido anunciando.

Desde el mes de enero está en marcha el rincón exclusivo para todos los socios en la web de la Asociación (www.aeeb.es). En él puedes consultar "on line" todos los números de la Revista Clinic, al tiempo que estamos publicando cada quince días nuevos artículos de los principales entrenadores de nuestro entorno. Seguiremos dando pasos en este sentido de forma que nuestra web sea un punto obligado de visita en la formación de todos nosotros.

Ha arrancado también el proyecto de colaboración en la formación de entrenadores en la República Dominicana con la primera presencia de un entrenador español durante siete días en los principales núcleos baloncestísticos de formación del país. Cada dos meses, un nuevo entrenador se desplazará allá para verificar el cumplimiento de lo preparado por su antecesor y volcar nuevos conocimientos que serán seguidos por un nuevo entrenador dos meses después. Nuevos proyectos con otros países se están gestando ya para abrir el abanico de nuestra influencia en este tipo de formación.

Es especialmente destacable de igual modo, el éxito de las jornadas de seguimiento de los entrenamientos de los equipos de la Liga ACB. Más de quinientas peticiones y, al final, casi doscientos entrenadores de muy diversos perfiles siguiendo los pasos de nuestros com-

pañeros de la élite, quienes, junto a sus clubes, se han volcado de una forma espectacular con la actividad. Preparamos ahora la extensión de la actividad a otras categorías y segmentos de nuestro deporte.

Se ha concretado, en otro orden de cosas, la participación de entrenadores de primer nivel en el Proyecto Campus Empresas ACB, en virtud del cual los conocimientos y las habilidades de gestión de recursos humanos de los entrenadores servirán como referencia en la formación de la gestión de directivos de las principales empresas españolas.

Al tiempo, trabajamos en terminar de dar forma a iniciativas universitarias que permitan post grados especializados en Baloncesto.

Todo ello sin detrimento de las acciones más habituales de nuestra Asociación, como por ejemplo el pasado Clinic de la Copa del Rey, que reunió en Madrid a más de cien entrenadores con el seleccionador nacional a la cabeza, para asistir al Clinic preparado por la AEEB.

Igualmente, de cara al Clinic de Verano estudiamos también nuevas fórmulas que enriquezcan el mismo complementando la formación de los entrenadores con el resto de elementos de su entorno.

Este cúmulo de actuaciones no debe hacer sino reforzarnos para seguir trabajando en la consolidación de todas estas actividades y el diseño de nuevas iniciativas que actualicen la formación de nuestros conocimientos a los tiempos y las tendencias de hoy en día.



Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

sumario

- | | |
|--|--|
| <p>4 ■ EJERCICIOS TRAS EL CALENTAMIENTO
<i>por José Vicente Hernández</i></p> <p>9 ■ LAS ACCIONES DE LAS JUGADORAS ALEROS
<i>por A. Concepción Jiménez</i></p> <p>14 ■ MEJORA DEL REBOTE DEFENSIVO Y DEL PRIMER PASE DE CONTRAATAQUE
<i>por Aito G. Reneses</i></p> <p>17 ■ LA DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO
<i>por Dusko Ivanovic</i></p> <p>21 ■ DEFENSA INDIVIDUAL: TRAP AL POSTE BAJO
<i>por Jesús Vidorreta y Rafael Pueyo</i></p> | <p>26 ■ ACTIVIDADES AEEB</p> <p>29 ■ ATAQUE CONTRA ZONA "1-3-1"
<i>por Gustavo Aranzana</i></p> <p>32 ■ JUEGO DE ATAQUE EN EL POSTE MEDIO
<i>por Xavi García</i></p> <p>38 ■ APROXIMACIÓN GENERAL A LOS PROCESOS DE RECUPERACIÓN
<i>por José Antonio Lekue</i></p> <p>43 ■ EL SENTIDO COMÚN EN LA APLICACIÓN DE LAS FALTAS TÉCNICAS
<i>por Miguel Ángel Pérez Pérez</i></p> <p>46 ■ LA VUELTA A CASA DE VELEMIR PERASOVIC
<i>por Paco Torres</i>
<i>Foto Portada: ACB (Mariano Pozo)</i></p> |
|--|--|

CLINIC Nº 71

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Juan Mª Gavaldá Robert

Director
Venancio García Ovies

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Secretaría
Almudena Villar

Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar

Fotos
Revista Gigantes/Archivo ACB

Han colaborado en este número
José Vicente Hernández, A. Concepción Jiménez, Aito G. Reneses, Dusko Ivanovic, Jesús Vidorreta, Rafael Pueyo, Gustavo Aranzana, Xavi García, José Antonio Lekue, Miguel Ángel Pérez Pérez, 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
La dirección en Internet es: 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) 2006 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.





José Vicente Hernández

Seleccionador Nacional. Forjado en la cantera del Estudiantes, de 1990 al 94 fue segundo entrenador de M.A. Martín del que tomó el relevo al hacerse cargo del primer equipo en diciembre. Desde entonces, prácticamente sin pausas, estuvo al frente del equipo estudiantil consiguiendo la Copa del Rey del 2000, el campeonato en la Korac 99 y situar al club entre los mejores de la ACB, alcanzando la final en la liga 03/04, temporada en la que recibió el galardón del "Mejor Entrenador del Año".

Ejercicios tras el calentamiento

Salvo en contadas ocasiones la "rutina" de trabajo diario en los entrenamientos de Adecco Estudiantes, fue prácticamente la misma durante muchas temporadas. Optamos por intentar que esta rutina no se transmitiera a los jugadores dotando a nuestros entrenamientos diarios de una variedad de ejercicios que nos permitiera conseguir los objetivos propuestos para cada una de las necesidades tanto semanales como diarias. Los ejercicios que veremos a continuación pueden tener varios objetivos complementarios y en muchas ocasiones, cubrir varias necesidades.

■ **1) Complemento físico.** Coordinación con el preparador físico para elegir determinados ejercicios con los que trabajaremos distintas facetas físicas, sobre todo las relacionadas con la carrera y el trabajo de velocidad. Distinta duración e intensidades para lograr los objetivos deseados.

■ **2) Puesta en marcha.** Como complemento al propio calentamiento. Preparación y acondicionamiento físico para el trabajo técnico y táctico del entrenamiento.

■ **3) Trabajo técnico.** Distintas opciones de trabajo de fundamentos técnicos de baloncesto en la primera fase de entrenamiento.

■ **4) Táctica individual.** Ejercicios con un elevado componente de táctica individual para el desarrollo del jugador en su elección de opciones, tanto ofensivas como defensivas.

■ **5) Táctica colectiva.** Utilizaremos los primeros



ejercicios para insistir con otro sistema de trabajo en las distintas opciones defensivas y ofensivas.

■ **6) Avance del tema del entrenamiento.** Ejercicios destinados a presentar los aspectos relacionados con lo



DIAGRAMA 1

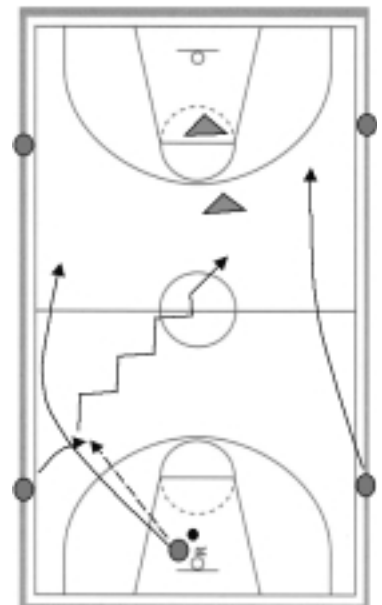


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

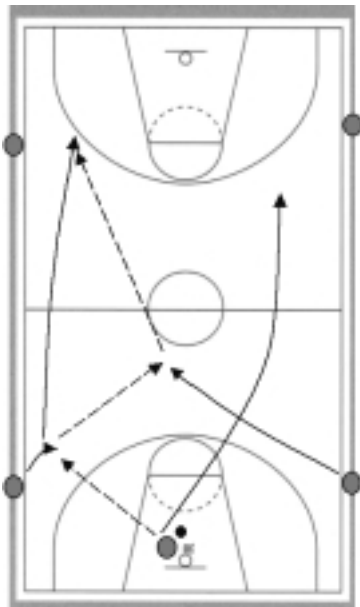


DIAGRAMA 4

que posteriormente será el "motivo" más importante del trabajo diario.

En prácticamente todos los ejercicios, los aspectos tácticos en los que más se insiste son los relacionados con los pases y con el juego sin balón.

Otra característica común a esta selección de ejercicios es la incorporación de reglas que añaden una dificultad mayor a la ejecución y obligan al jugador a pensar más durante su trabajo físico-téc-

nico para resolver los problemas que van surgiendo.

Buscamos la variedad en los ejercicios para no caer en el consabido "ya sabemos lo que toca hoy" que conduce al tedio y pasa por alto una parte muy importante del entrenamiento. A pesar de lo mencionado, la realidad es que usábamos determinados ejercicios únicamente en determinados días de la semana.

La exigencia de intensidad y la programación de la duración, pueden convertir un mismo ejercicio en el instrumento para conseguir distintos y complementarios objetivos.

Nuestra *rutina* de comienzo del entrenamiento será siempre muy parecida a ésta:

- 1) Calentamiento con balón. Diferentes ejercicios. 8-10 minutos.
- 2) Estiramientos. 4-6 minutos.
- 3) Primeros ejercicios. Complemento, puesta en marcha, etc.

A continuación damos una posible clasificación en

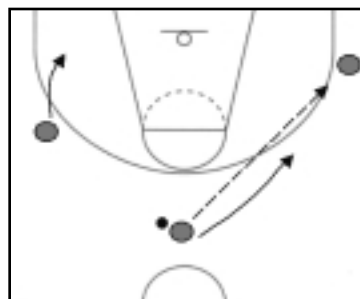


DIAGRAMA 5

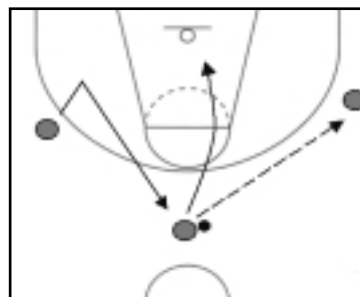


DIAGRAMA 6

razón a los objetivos que se persiguen con cada ejercicio. Doy por seguro que vuestro criterio y variación de cada uno de ellos cambiaría esta aproximada clasificación:

► **Complemento físico:** contraataques de "11", lado contrario, ejercicios de velocidad y reacción, 4c3c3.

► **Puesta en marcha:** 2c1 + 3c2, trenza de 3 + 2c1, 5c0 sistemas, trenza de 5 + 3c2 + 2c1.

► **Trabajo técnico:** 4c3c3, trenza y 2c1, 2c1 + 1 sin botes -rueda de coordinación.

► **Táctica colectiva:** 5c0 sistemas, 4c4c4, 5c5 / 6c6 sin botes -reglas-, 3c3 y contraataque, 2c2 interiores + 3c3 exteriores.

► **Avance del tema del entrenamiento:** 4c4c4, 5c0 sistemas, 3c3 y contraataque, 2c2 interiores + 3c3 exteriores.

▼ **Ejercicio 1:**

Contraataques de 11.

a) Complemento físico.

Duración e intensidad.

b) Puesta en marcha.

c) Técnico-táctico.

1) Colocación inicial, *diagrama 1.*

2) *Reglas:*

✓ Juego de 3c2.

✓ Tras el tiro, el reboteador da el primer pase a una banda y juega contraataque con los dos compañeros en banda.

✓ Mientras, los jugadores restantes se colocan, dos en defensa y dos en la banda.

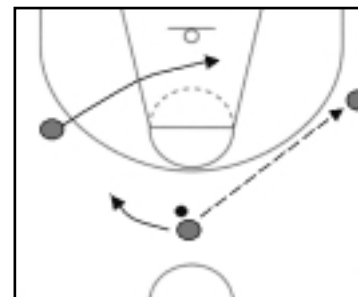


DIAGRAMA 7



3) Opciones tácticas:

Juego sin botes.

✓ Tras el primer pase, el receptor de la banda bota para ganar el centro y el reboteador ocupa la banda donde ha pasado, *diagrama 2.*

✓ Reboteador pasa y ocupa centro, *diagrama 3.*

✓ Rebote y pase a la primera banda. La segunda banda corre al centro y recibe el pase de la primera banda. El reboteador ocupa la segunda banda, *diagrama 4.*

4) Llegadas:

✓ Cargar el lado del balón, *diagrama 5.*

✓ Cortar al centro y desde el lado contrario relevamos a la cabecera, *diagrama 6.*

✓ La banda contraria corta al poste bajo, *diagrama 7.*

▼ **Ejercicio 2:** *Dos contra uno y tres contra dos.*

1) Colocación inicial, *diagrama 8.*

2) *Reglas:* juego de 2c1 y regreso en 3c2 de los dos primeros atacantes más el

defensor sacando de fondo si hubo canasta, *diagrama 9.*

Juegan 3c2 contra los dos defensores del aro contrario, que son quienes saldrán a continuación en 2c1. El jugador que lanzó o perdió la posesión va a la banda para relevar al defensor del primer aro.

3) *Pueden aplicarse otras reglas:* por ejemplo, sin botes en la ida (2c1) y sólo un bote por cada jugador en la situación de 3c2. Usar la regla del

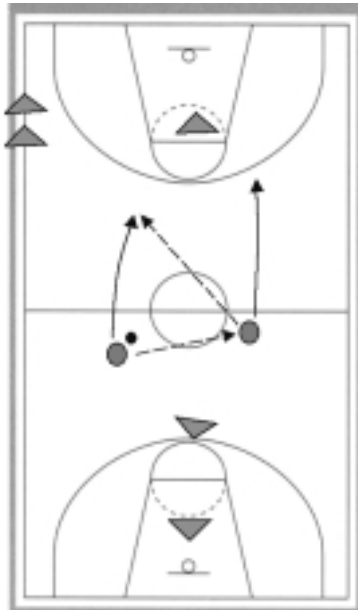


DIAGRAMA 8

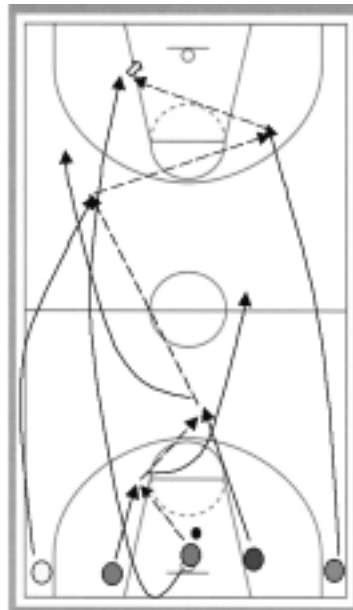


DIAGRAMA 10

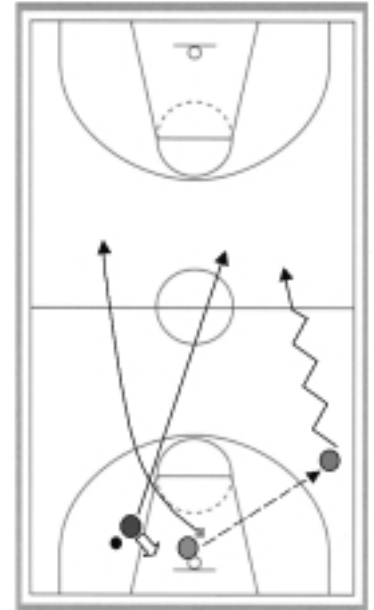


DIAGRAMA 12

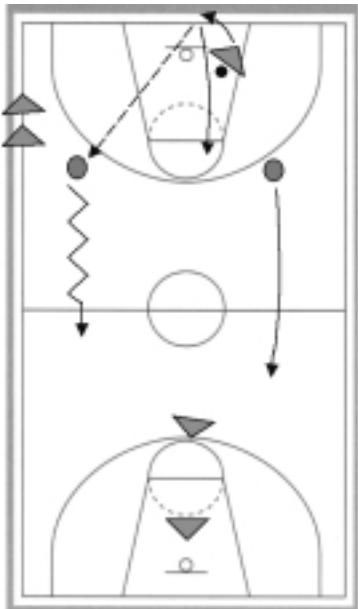


DIAGRAMA 9

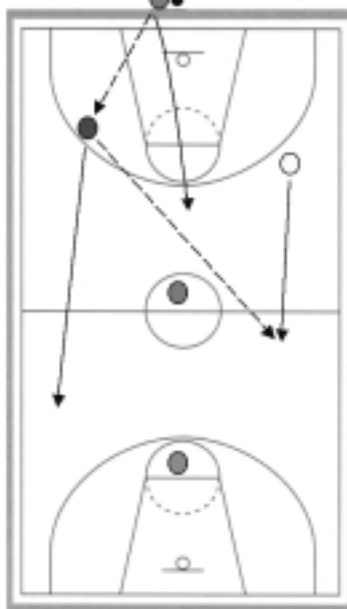


DIAGRAMA 11

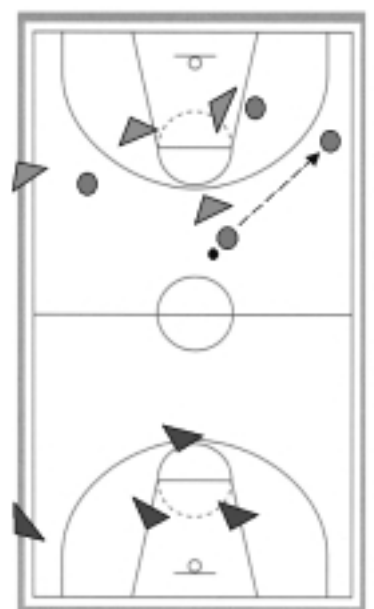


DIAGRAMA 13



■ Sacador – Receptor – Corredor.

▼ **Ejercicio 3:** *Cinco en trenza, más tres contra dos, más dos contra uno.*

1) Ejercicio de puesta en marcha y condición física con trabajo técnico-táctico.

2) Cinco jugadores inician una serie de pases en trenza desde la línea de fondo. Exigimos cinco pases, *diagrama 10.*

3) El lanzador y el último pasador van a defender. Orden Sacador - Receptor -



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 15



Corredor, *diagrama 11.*

4) Juego de 3c2.

5) El lanzador o el que pierda el balón pasa a defender el 2c1 contra los anteriores defensores, *diagrama 12.*

▼ **Ejercicio 4:** *Cuatro contra tres continuo.*

a) Trabajo técnico (pases – tiro).

b) Complemento físico.

c) Táctica colectiva (defensa – ataque).

1) Colocación inicial, *diagrama 13.*

2) Equipos de cuatro jugadores.

3) *Reglas – opciones:*

✓ Sin botes.

✓ Sin botes en la primera

cancha y un bote por jugador en la segunda.

✓ Bote a discreción.

✓ Poner el balón en el poste bajo.

✓ Limitar el número de pases.

✓ Los exteriores sólo tiran desde la línea de 6,25 m.

✓ Bote para interiores, etc.

4) Rebote y primer pase para el compañero en la banda (que no defendió) y otro juego de 4c3 en el aro contrario.

▼ **Ejercicio 5:** *Dos contra uno más uno sin botes.*

a) Técnico – táctica individual.

b) Puesta en marcha.





DIAGRAMA 16

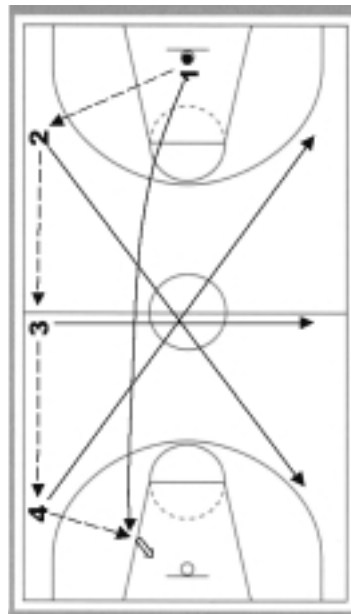


DIAGRAMA 18

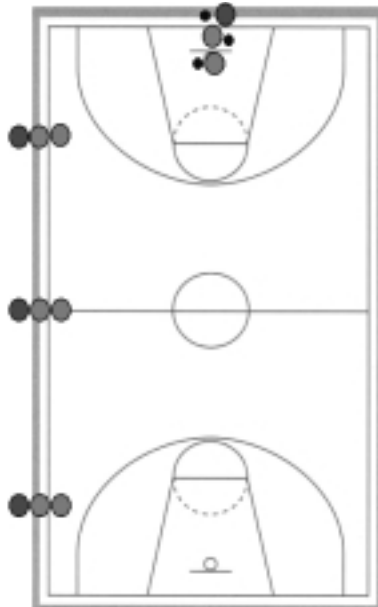


DIAGRAMA 17

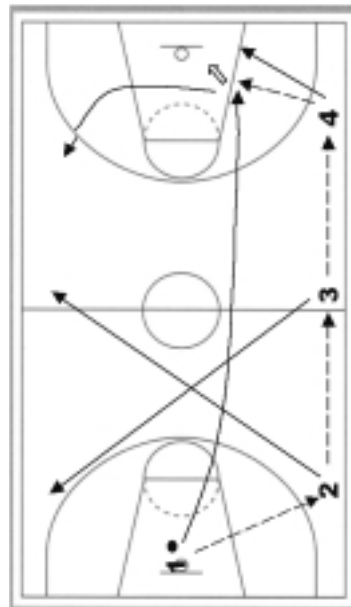


DIAGRAMA 19

1) Colocación inicial, *diagrama 14*.

2) Juego de 2c1 en la primera cancha y 2c1 en la segunda con otro defensor que podría coordinar su acción con el primer defensor para dificultar los pases de los atacantes, quienes tienen por objetivo conseguir canasta.

3) El relevo de defensores se logra al "tocar" el balón y también -en el caso de la segunda cancha- si el ataque falla.

4) Útil para el trabajo técnico y de táctica individual.

5) Es conveniente cambiar al primer defensor cada cierto espacio de tiempo pues la dificultad para tocar el balón y ser relevado es alta.

▼ **Ejercicio 6:** *Trenza y dos contra uno.*

- a) Puesta en marcha.
- b) Complemento físico.
- c) Trabajo técnico.

1) *Reglas:* tres jugadores realizan pases y continúan en

trenza. El lanzador va a defender el 2c1 en el regreso, *diagramas 15 y 16*.

2) *Opciones:*

✓ Limitar el número de pases.

✓ Si hay canasta, sacar de fondo.

✓ Si no hay canasta, rebote y contraataque.

✓ Permitir o no el primer pase largo a la segunda cancha.

✓ Organización de tríos competitivos.

✓ Repetición de otro 2c1 del mismo trío.

3) Tras finalizar, otro trío comienza.

▼ **Ejercicio 7:** *Lado contrario.*

a) Complemento físico.

b) Técnico.

1) Colocación inicial, *diagrama 17*.

2) Ejercicio de pases y bandejas para trabajar la condición física.

3) Equipos de cuatro jugadores. Ideal para tres equipos de cuatro jugadores.

4) El jugador (1) pasa a (2) y corre para recibir el pase de (4) y entrar a canasta - (2) ha pasado a (3) y éste a (4)-. El jugador (2), tras su pase, corre a su segunda posición en el "lado contrario". Lo mismo hacen (3) y (4), *diagrama 18*. Para volver se realizan los mismos pases que a la ida. (1) ha capturado su propio rebote, *diagrama 19*.

5) Relevo de puestos: (1) deja su segunda bandeja y va al puesto de (2); (2) va al de (3); (3) va al de (4) y (4) captura el rebote y pasa a (1) para ser él el corredor.

6) Limitamos el ejercicio a un intervalo de tiempo deseado o lo podemos terminar cuando un equipo adelante a su predecesor. Es un ejercicio de alta intensidad. □

Las acciones de las jugadoras aleros



[A. Concepción Jiménez]

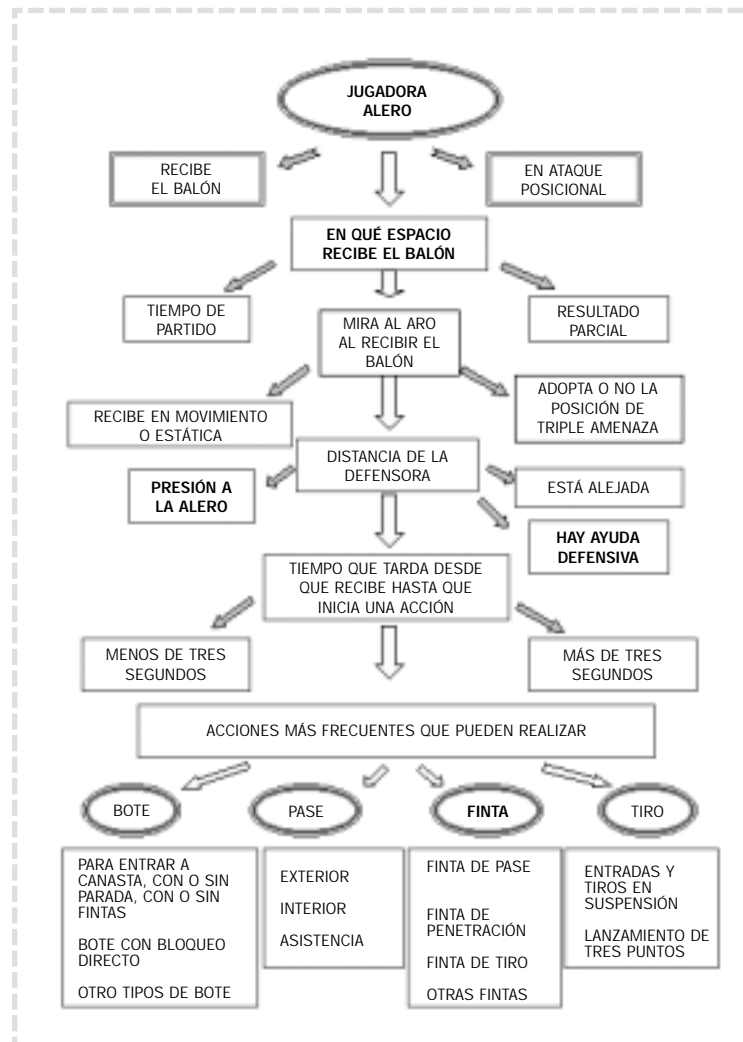
Las jugadoras aleros, dado su puesto específico, tienen unas funciones concretas, y muy bien definidas en la fase de ataque. Dichas funciones van acordes con sus características y las necesidades de sus respectivos equipos. Un ejemplo de ello lo podemos encontrar en las opiniones de Ares (2000) y Rodríguez (2000). Para determinados entrenadores de la máxima categoría femenina, las jugadoras aleros son aquellas que tienen las características que reflejamos en la **tabla 1**.

La exposición de este artículo tiene su punto de origen en la investigación con determinadas jugadoras aleros de la Liga Femenina. Queremos destacar la calidad y experiencia de dichas jugadoras, merecedoras de su participación en la máxima categoría femenina.

Partiendo del interés por conocer cuáles y cómo eran sus tomas de decisión y acción en la fase de ataque (campo de ataque), durante los partidos, uno de los diferentes estudios que se realizaron en esta investigación, estuvo centrado en el análisis de las acciones realizadas en la competición en el momen-

to en que las jugadoras aleros recibían el balón, así como el análisis de las posibles variables, o circunstancias, que afectaban a dichas decisiones y acciones. La **figura 1**

representa una síntesis de estos componentes. Dicho estudio se realizó durante una temporada con las jugadoras aleros de tres equipos. Fueron un total de 34 parti-



▲ **Figura 1:** Representación de las posibles variables y acciones.

Entrenadora Superior. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesora de la asignatura de baloncesto en el INEF de Madrid. Ex jugadora internacional en todas las categorías, ha sido una de las jugadoras más representativas del baloncesto femenino en la década de los Ochenta, principios de los Noventa.

- Buenos fundamentos técnicos y tácticos de ataque y de defensa.
- Buen porcentaje de tiro exterior y media distancia.
- Gran capacidad percepción y decisión en el juego.
- Rapidez de ejecución en situaciones de uno contra uno (1c1) y dos contra dos (2c2).
- Buenas pasadoras.
- Rapidez de ejecución en el contraataque.
- Ocupan las posiciones laterales y exteriores del campo de ataque.
- Cuando su altura es considerable, colaboran en las acciones del rebote.
- Son inteligentes y creativas. Tienen carácter y buena visión de juego.

▲ **Tabla 1.** Características de las jugadoras aleros.

dos y 2264 acciones analizadas.

Como hemos indicado, la preocupación por conocer las acciones de las jugadoras implicaba tener en cuenta determinadas variables o circunstancias del propio juego que estaban relacionadas con:

El lugar en donde recibieron el balón.



- Si recibieron en movimiento o en estático.
- Si al recibir el balón, miraron al aro y adoptaron la posición de triple amenaza.



▲ **Figura 2:** Áreas de recepción del balón de las jugadoras aleros.

- Cuál fue la distancia en la que se encontraban sus defensoras.

- El tiempo que tardaron desde que recibieron la pelota hasta que iniciaron una acción técnico-táctica.

- Si hubo presencia de “ayudas defensivas” ante las acciones de las aleros.

- El número de veces que el árbitro había interrumpido la acción de ataque en donde participó la jugadora alero.

En cuanto al análisis de las acciones realizadas, partimos de las acciones técnicas

básicas: bote pase, tiro y finta, determinando desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa qué y cómo realizaron dichas acciones las jugadoras aleros.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

1: Relacionados con las circunstancias o variables del juego

La áreas de recepción del balón en el campo de ataque, fueron claramente las áreas designadas 7 y 9, señaladas por las flechas, que marcamos en la **figura 2**. También hay que destacar los espacios 6 y 10, como áreas frecuentadas por las jugadoras.

La gran mayoría de las veces que recibieron el balón, lo hicieron en movimiento y orientaron rápidamente su cuerpo hacia el aro, aspecto, éste último, que consideramos muy importante, porque si no fuera así estarían mermando las posibilidades de peligro de cara a conseguir una canasta.

La posición de triple amenaza no se caracterizó por ser una posición adoptada por las jugadoras. Creemos que fue debido al gran número de veces que recibieron el balón en movimiento e hicieron una acción muy rápida, por lo que no tenía tanto sentido adoptar esta posición.

En cuanto a la distancia de la defensora respecto a la jugadora con balón, en un 37,7%, la defensora adoptó una distancia correcta desde una perspectiva técnico-táctica, pero hubo un mayor número de veces que mantuvo una posición más alejada (43%), permitiendo a la jugadora tirar con cierta facilidad. También queremos destacar que en algunas ocasiones las jugadoras aleros tuvieron la

presencia de otras defensoras (ayudas defensivas), lo que provocó que modificaran su acción inicial.

Las interrupciones del árbitro fueron escasas (7,1%), por lo que consideramos que no afectaron significativamente a las acciones realizadas por las jugadoras.

2: Relacionados con las acciones realizadas

El bote: Fue una acción realizada en un 34,4% respecto al total de acciones registradas. Es una cifra elevada, teniendo en cuenta que en este apartado no nos referimos al bote utilizado para realizar una entrada a canasta, sino, fundamentalmente, al bote que realizan las jugadoras nada más recibir el balón, sin apenas desplazamiento respecto al lugar de recepción del balón. No obstante, a favor de las jugadoras, botar nada más recibir no supuso un obstáculo para realizar otras acciones muy eficaces en el juego de ataque.

El pase: Éste fue el fundamento técnico-táctico más utilizado. Tiene sentido puesto que en numerosas ocasiones las jugadoras, en una misma fase de ataque, pasaron y recibieron el balón en más de una ocasión, antes de lanzar a canasta ella u otra compañera. En el análisis realizado distinguimos pases exteriores, pases interiores y asistencias. La **tabla 2** presenta los valores obtenidos.

El tiro: En esta investiga-

Pases realizados	Frecuencia	Porcentaje
Pase exterior	991	43,8
Pase interior	535	23,6
Asistencias	58	2,5
Error en el pase	59	2,5

▲ **Tabla 2:** Tipos de pases realizados y número de veces realizados.

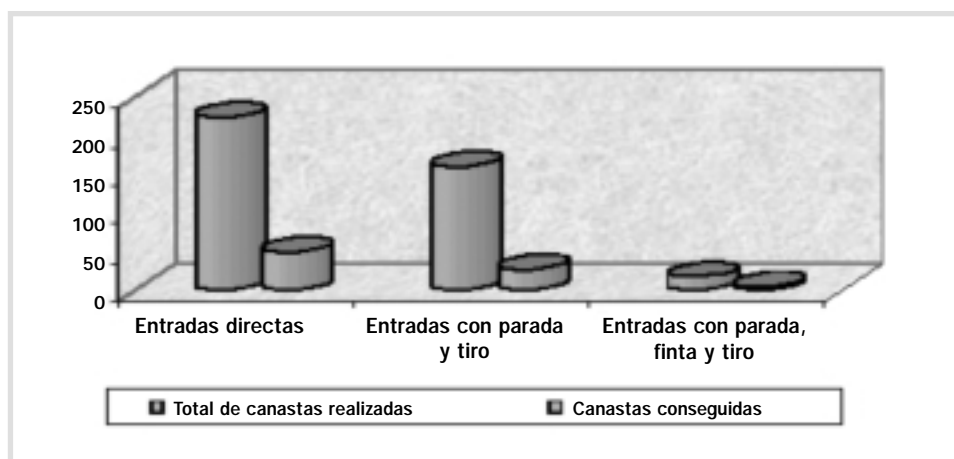


▲ **Figura 3:** Porcentajes de tiros en suspensión realizados.

ción diferenciamos los tiros en suspensión, de 2 y 3 puntos, de las entradas a canasta. Los puntos conseguidos en los contraataques, fueran tiros en suspensión o entradas a canasta, los reflejamos en otro apartado, puesto que el análisis estuvo centrado en el ataque posicional. La **figura 3** presenta los porcentajes de los tiros en suspensión realizados.

Los tiros en suspensión de 2 y 3 puntos, tuvieron unos porcentajes de acierto del 40,1 % y el 37,6 % respectivamente. Queremos indicar que este porcentaje, tampoco contempla los puntos conseguidos en los tiros libres.

En cuanto a las entradas a canasta, diferenciamos aquellas que se realizaron directamente hacia el aro; las que se realizaron tras una parada en



▲ **Figura 4:** Porcentaje de entradas a canasta realizadas.

uno o dos tiempos y tiro a canasta, y las que tras una parada también incluyeron una finta y posteriormente el tiro a canasta. Las entradas a canasta directas, fueron las que más se realizaron. Los porcentajes de acierto fueron



el 22%. En cuanto a las entradas previa parada, el 16,8% y, por último, las entradas con parada, finta y tiro el 23% (el porcentaje fue mayor que en las entradas directas, pero hay que tener en cuenta que mientras el total de las entra-

das directas realizadas fueron un total de 223, las entradas con parada, finta y tiro fueron solamente 17. La **figura 4** refleja el total de canastas realizadas y sus porcentajes de acierto.

Fintas: Resaltamos la presencia de las fintas con balón de las jugadoras, sobre todo como primera acción al recibir el balón, con la intención de engañar a la defensora. También hubo presencia de otro tipo de fintas.

En cuanto al contraataque, como acción en donde participó la jugadora en los momentos finales de éste (en 112 ocasiones), sólo queremos destacar la importancia de las canastas realizadas en estas condiciones que exige una gran rapidez perceptiva y de decisión, así como la calidad técnica de las jugadoras. Aunque no fueron muchos los contraataques contabilizados, el porcentaje de acierto fue el 39,2%, **tabla 3.**

A modo de conclusión, destacamos en las jugadoras aleros analizadas:

- Que reciben el balón en movimiento en áreas exteriores por encima de la prolongación de la línea de tiros libres.
- Resuelven la acción de forma muy rápida.
- Tienen un carácter polivalente en la fase de ataque y su repertorio en acciones técnico-tácticas es rico y variado.
- Las acciones más frecuentes fueron pasar, botar y lanzar a canasta.
- Se aprecia la calidad de decisión y ejecución sobre todo de varias jugadoras, destacando su mayor porcentaje de tiros de dos puntos, de tres y terminaciones de contraataque. □

Contraataque	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje de aciertos (Relación contraataques realizados/canastas conseguidas)
Contraataque y canasta conseguida	44	1,94%	
Contraataque, sin canasta	53	2,34%	39,2%
Contraataque y falta, sin canasta conseguida	13	0,57%	
Contraataque y falta, con canasta conseguida	2	0,08%	
Total contraataques realizados	112	4,93%	

▲ **Tabla 3:** Resultados de los contraataques realizados.





TEMPORADA 05|06





[Aíto G. Reneses]

Entrenador del DKV Joventut. Seguramente el entrenador más innovador de nuestro baloncesto. Comenzó su trayectoria en los banquillos en Badalona, en el "mítico" Cotonificio, en el que estuvo diez años. Después, tras dos temporadas en el Joventut, inició una amplia etapa en el Barcelona en la que logró 9 títulos ligeros, 4 Copas del Rey, 1 Recopa de Europa, 2 Korac, además de 3 subcampeonatos de Copa de Europa, la actual Euroleague, además de varios triunfos menores. Ha sido elegido en dos ocasiones como mejor entrenador del año (75/76 y 89/90). Tras finalizar su etapa en el Barcelona, en el 2003/04 volvió al Joventut, equipo con el que acaba de ganar la Eurocopa de la FIBA. Ha ganado un bronce con la selección juvenil en el europeo del 79.

Mejora del rebote defensivo y del primer pase de contraataque

Teniendo en cuenta que el rebote defensivo es un aspecto que se valora poco positivamente en relación a otros aspectos del juego quiero destacar su importancia. Generalmente, sólo se valora negativamente cuando no se coge y eso no incita a los jugadores a ser mejores reboteadores. También es conveniente no valorarlo excesivamente, como el caso de algún jugador que recuerdo, que llegaba a no defender para tener una mejor estadística en rebotes.

Podemos diferenciar, básicamente, dos tipos de rebote defensivo:

1) Corto, que puede cogerse con un buen "timing" de salto, habiendo cerrado bien previamente al reboteador atacante, siendo alto y corpulento o teniendo un potente salto. También es importante tener intuición para saber hacia dónde va a salir rebotado el balón.

2) Largo, cuando sale rebotado lejos del aro. Sin despreciar el que todos los jugadores trabajen cerrando el rebote, si el balón va lejos del aro después de no haber sido capturado por nadie se puede coger sin saltar llegan-

do, incluso, a poderse coger después de botar. Hay muchos rebotes de este tipo en un partido. En muchas ocasiones los jugadores pequeños se quedan mirando como los altos de su equipo cogen, o no, el rebote sin entender que es una responsabilidad de todos y más veces de ellos cuando el rebote sale largo.

Vicente Ramos (1,80 m.) fue el máximo reboteador del Estudiantes, subcampeón de liga, hace más de treinta años. Más recientemente Joan Creus (1,78 m.) ha sido uno de los mejores reboteadores de La Liga, sin duda debido a la habilidad para capturar los rebotes largos.

Una vez entendida la importancia del rebote y teniendo el deseo de trabajar por él hay sólo una receta: practicar repetidamente.

Un aspecto a mejorar es una preparación física específica que aumente la capacidad de salto.

Otro aspecto es la sincronización ("timing") del salto con la trayectoria del balón. Se puede empezar tirando el balón al tablero y cogiéndolo lo más arriba posible para, posteriormente, ir haciendo

otros lanzamientos al tablero o al aro que no hagan tan previsible cuando y dónde caerá el balón.

Simultáneamente se puede incidir en la técnica, agarrando el balón fuertemente con las dos manos y tirando de él hacia el pecho arqueando ligeramente el cuerpo hacia atrás para evitar que puedan quitártelo desde esa posición.

En líneas generales, siempre es conveniente entrenar primero la técnica, incluso sin balón, después compitiendo contigo mismo intentando cogerlo cada vez mejor y más arriba y después compitiendo con otros.

Un ejercicio clásico de competencia es éste: dos jugadores tiran alternativamente desde una esquina del tiro libre y tres jugadores compiten por coger el rebote y meter canasta contra los otros dos. El que llegue a tres canastas pasa a tirar y uno de los tiradores compete con los dos restantes, *diagrama 1*.

♦ ¿Cómo cerrar el rebote?

Cuando se produce el tiro hay que mirar al atacante, de frente a él, y si éste inicia el camino hacia el aro: pivotar



DIAGRAMA 1

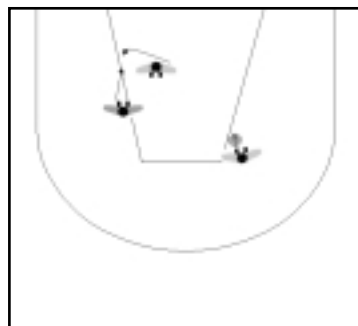


DIAGRAMA 2

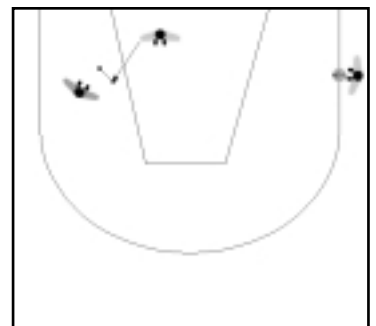


DIAGRAMA 3

para cerrarle el camino hacia la canasta, *diagrama 2*, estando flexionado y con los brazos abajo, para impulsarse, después se salta fuerte a por el balón como hemos descrito anteriormente. Puede haber casos en los que ya se deba estar con los brazos arriba – con jugadores altos y lentos – en los que no sea tan importante el salto y sí la reacción con los brazos y manos. En el caso de que el atacante no vaya al rebote hemos de hacer lo mismo un poco más tarde cuando calculemos que ya no será necesario cerrar. Cuando se está demasiado cerca del aro en la posición defensiva hay que salir a cerrar a una posición más próxima nuestro atacante, *diagrama 3*.

En algún caso no se podrá cerrar el rebote, tal y como se entiende tradicionalmente, porque el atacante esté junto al aro. En este caso se puede cerrar hacia fuera, o dependiendo de la posición y tu fortaleza física en relación al atacante, rebotear fuerte con las dos manos o con una palmeando el balón hacia tu lado para cogerlo tu mismo posteriormente, o hacia un compañero.

Cuanta más desventaja física tengas con respecto al jugador al que has de cerrar el rebote, ya sea en defensa individual o zonal, más importante es realizarlo bien.



Para todos estos casos se pueden, y se deben, diseñar ejercicios específicos.

♦ **Primer pase de contra-ataque**

Hay que evitar el vicio de los bases, que por falta de

confianza en la capacidad de pase de los reboteadores, van a recibir el balón casi mano a mano. Cuanto más se avance con este pase más posibilidades tendremos de realizar un buen contraataque. Una buena posición

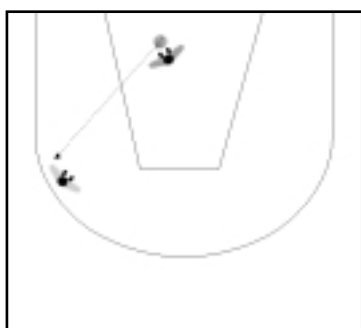


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

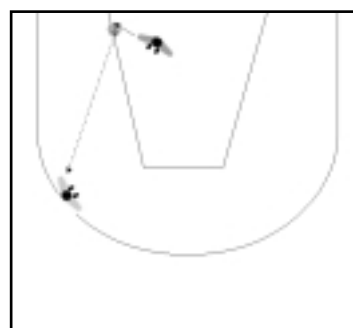


DIAGRAMA 6





será la próxima a la esquina del tiro libre. Es posible que los jugadores altos no sepan dar este pase al principio pero difícilmente podrán aprenderlo si no se les permite practicarlo.

Otro vicio, esta vez de algunos hombres altos, es intentar como primera opción dar un pase largo de contraataque perdiendo así, si esa oportunidad no surge, la posibilidad de hacer un pase de apertura rápido. Primero se debe de intentar un pase al jugador, o jugadores, encargado de recibir ese primer pase rápidamente; si no se puede porque están defendidos es el momento de buscar ese pase largo que algunos priorizan.

Formas de realizar el primer pase.

1) Se tira el balón al tablero, *diagrama 4*, se salta a por el rebote y girando en el aire se hace un pase sobre cabeza antes de caer al suelo. Esto sólo se puede hacer cuando se tiene una gran superioridad.

2) Después de capturar el rebote y caer al suelo, *diagrama 5*, se hace un pase de béisbol pivotando hacia afuera, pasando mientras se pivota para efectuar el pase más rápido.

3) Igual que el caso anterior pero habiendo pivotado, *diagrama 6*, y con el brazo extendido.

4) Haciendo el mismo movimiento del apartado 2, ó 3, pero fintando el pase y pivotando, por fuera o por dentro dependiendo de la proximidad del contrincante, para pasar con la otra mano, *diagrama 7*. También puede pasarse con la misma mano.

Todos los ejercicios deben hacerse por ambos lados para hacer primeros pases con la derecha y con la izquierda.

♦ Ejercicio de cerrar rebote y contraataque

Es un ejercicio que uso frecuentemente, *diagrama 8*.

Tres jugadores atacan, tiran a canasta y van al rebote ofensivo (obligatoriamente). Si lo capturan tratan de encestar pero si no lo hacen dos de ellos (los dos más altos) van a hacer un dos contra uno al jugador que va a hacer el primer pase ya sea después de rebotear o cuando vaya a sacar de fondo después de canasta. El tercer jugador intenta cortar el pase de salida del contraataque, *diagrama 9*.

Los jugadores que defienden permiten el tiro pero con una posición defensiva correcta y cierran el rebote. El que coge el rebote da el primer pase de contraataque intentándolo rápidamente para evitar el dos contra uno, o después de que le hagan el "trap", a uno de sus dos compañeros que habrán ido a

distintas líneas de pase ya que el tercer ex-atacante irá a cortar este pase de salida. Una vez realizado este pase los tres corren en contraataque, inmediatamente, contra dos defensores que esperan en el otro campo, más un tercero que saldrá a defender desde medio campo cuando el entrenador le indique obligando así a los tres atacantes a hacerlo con velocidad para intentar jugar con ventaja numérica.

En conclusión, primero hay que concienciarse de lo importante que son tanto el rebote defensivo como el primer pase de contraataque, después prepararse físicamente para hacerlo bien con ejercicios físicos sin balón y después con balón pero sin competencia, posteriormente compitiendo con uno mismo y por último compitiendo con otros.

Si se tienen dudas en cuanto a la técnica sólo hay que observar detenidamente a algún jugador, de parecidas características al jugador con el que quieres trabajar, que te guste como captura el rebote y, o, hace el primer pase de contraataque.

Son necesarios el progreso físico, el técnico y las repeticiones periódicas y sistemáticas para conseguir una mejora de cualquier fundamento. (Con la colaboración en los diagramas de Sito Alonso). □

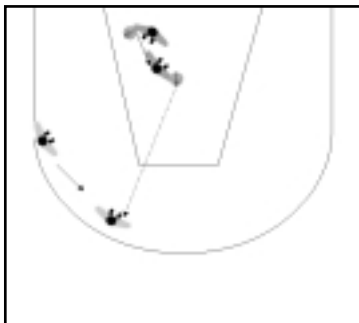


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

La defensa del bloqueo directo

El bloqueo directo es la opción táctica más utilizada en el ataque de todos los equipos, independientemente del nivel o categoría de los mismos.

Resulta difícil encontrar un ataque donde no aparezca la opción del bloqueo directo. No hace muchos años, esta opción sólo se contemplaba como una acción táctica al final de una posesión, como último recurso para intentar conseguir una ventaja y anotar. Actualmente son muchos los sistemas de ataque y los equipos que utilizan el bloqueo directo no sólo al final de las posesiones sino ya en su inicio o llegando en transición o contraataque.

El éxito o fracaso de una buena defensa viene en gran parte marcada por una buena o mala defensa del bloqueo directo. En el basket actual a partir de esta situación se generan la mayoría de ventajas (tiro, penetración, pase). Por este motivo es tan importante tener claro que tipo de defensa queremos para nuestro equipo y que tipo de defensa utilizaremos para cada tipo de bloqueo directo.

En el baloncesto moderno resulta difícil emplear una sola manera de defender el bloqueo directo. Para tomar

una correcta decisión a la hora de escoger cómo defender esta situación analizaremos tres aspectos fundamentales:

- 1) Lugar del campo en el que se produce el pick and roll.
 - ✓ Lejos de canasta.
 - ✓ Lateral.
 - ✓ Central.
- 2) Jugadores que intervienen en el pick and roll.
 - ✓ Características del botador.
 - ✓ Características del bloqueador.
- 3) Posicionamiento del resto de jugadores que no intervienen en el pick and roll.
 - ✓ El otro hombre grande abierto, o cerca del aro, etc.
 - ✓ Resto de exteriores, tiradores o no, etc.

Existen muchísimas formas de defender una situación de bloqueo directo y no hablaremos de todas ellas, sólo nos concentraremos en tres:

- a) Atacar el balón.
- b) "Fondo".
- c) El cambio.

ATACAR EL BALÓN

La defensa de atacar el balón es una defensa muy utilizada por todos los equipos, pero en cada caso ejecu-

tada con matices diferentes. Este tipo de defensa tiene como objetivo parar totalmente la trayectoria del botador, obligando a que pase el balón o cambie su trayectoria.

Normalmente esta defensa se debe realizar cuando el bloqueo directo se produce en la parte lateral del campo y cercano a canasta. La primera premisa es que el defensor del hombre con balón debe impedir que le jueguen por el lado contrario del bloqueo. Esto es básico, ya que toda la defensa está preparada para defender por el lado del bloqueo; una penetración por el lado contrario podría ser definitiva. Para conseguirlo, cuando se acerca el bloqueador el defensor del balón le invita a ir hacia el bloqueo. El defensor del bloqueador debe parar al jugador con balón saltando a su camino de forma totalmente vertical, atacando el balón con agresividad. Para ello se necesita una buena velocidad para llegar pronto, un buen posicionamiento corporal y un buen timing, para parar el balón y no ser superado, *diagrama 1*.

El jugador que defiende al botador debe pasar el blo-



Dusko Ivanovic

Entrenador del Barcelona. Tras una dilatada e importante trayectoria como jugador, empezó a entrenar en el 93/94 al Friburgo como segundo entrenador, y al año siguiente ocupó el mismo cargo en Girona. Volvió a Suiza para ganar tres ligas consecutivas como entrenador jefe. El 99/2000 fue su eclosión al ganar de una tajada, al frente del Limoges, la liga y la copa francesa, y la Korac. La temporada siguiente comenzó una larga etapa al frente del Tau consiguiendo el título de Liga y la Copa del Rey en la temporada 2001/02, y la Copa también en el 03/04. Además de ello, en dos ocasiones alcanzó el subcampeonato en la Euroleague. Ha sido mejor entrenador del año de la AEEB en la temporada 01/02.

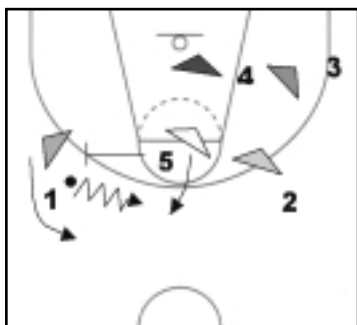


DIAGRAMA 1

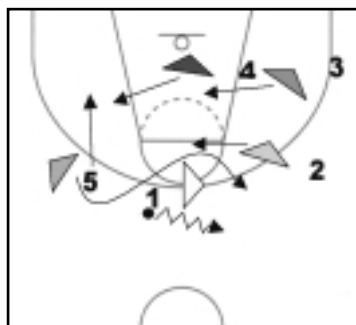


DIAGRAMA 2

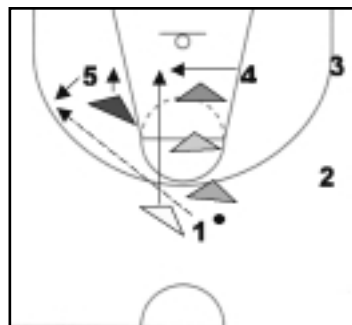


DIAGRAMA 3



queo por arriba, de primero, si puede ser con contacto y al mismo tiempo que el botador. Pero si fuera un poco tarde seguiría pasando el bloqueo por arriba. Cuando al driblador ya se le ha modificado su trayectoria, su defensor pasa entre su compañero que ha saltado a parar el balón y el bloqueador. Nunca el bloqueador puede romper por el medio nuestra defensa, *diagrama 2*.

Cuando el hombre que para el balón es superado con el dribling o el botador pasa el balón, es el momento de que éste recupere a su hombre o de que hagamos una rotación defensiva, en función de cada caso. El hombre grande del lado contrario niega el pase por completo a la continuación del bloqueo dando una primera rotación defensiva; en el caso de recibir el balón, se queda

con él. Los dos hombres exteriores del lado contrario cierran la parte central de la zona, uno arriba y el otro abajo, *diagramas 3 y 4*.

Si dan un pase bombeado, recuperan corriendo los dos exteriores y el hombre grande hace lo mismo con el suyo, ya que el recorrido es más corto, *diagramas 5 y 6*.

Siempre que el defensor del bloqueador llega tarde, debe avisar y cambiar de hombre.

“FONDO”

Existen diferentes formas de nombrar a este tipo de defensa; hay quien le dice “Abajo”, “Blue”, “Banda” o “Fondo”.

Muchos equipos utilizan este tipo de defensa, sobretudo en las situaciones de bloqueos directos en los laterales. En las últimas temporadas podemos encontrar muchos ejemplos en la Liga ACB (Barcelona, Canarias, etc.) Dentro de este tipo de defensa, como en cualquier otra, existen diferentes formas de realizarla. Hay equipos que son más conservadores y otros más agresivos. Vamos a desarrollar una defensa muy agresiva contra un bloqueo directo que se produce en el centro.

Queremos poner al defensor del bloqueador (normal-



DIAGRAMA 4

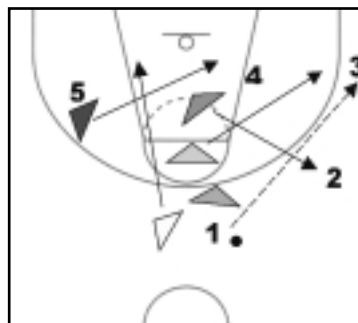


DIAGRAMA 5

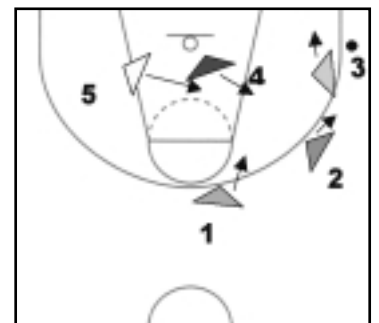


DIAGRAMA 6

mente un jugador interior) por debajo del bloqueo, a cierta distancia del jugador con balón. La distancia que deje el defensor del bloqueador marcará la agresividad que queramos dar a este tipo de defensa. Personalmente, me gusta que esté más o menos a un metro del bloqueo y del atacante con balón.

El defensor del bloqueador avisa al compañero que va a recibir, le canta "Fondo" y el lado donde se produce el bloqueo. En este momento, el defensor del jugador con balón dirige al atacante en la dirección del bloqueo. Este detalle es clave y es la base de una buena defensa en cualquier tipo de bloqueo directo. Sólo dejamos un camino y un solo lado para realizar el bloqueo; de esta forma todos los defensores saben exactamente qué va a pasar y por qué lado van a jugar el bloqueo, *diagrama 7*.

El defensor del jugador con balón dirige a su hombre hacia el bloqueo. Cuando éste juega el bloqueo lo sigue por detrás de él, lo más cerca posible, siguiéndole a su espalda. De esta forma el jugador con balón sólo tiene un camino, una sola dirección. No existe la opción de la marcha atrás y volver hacia el otro lado. El jugador con balón sólo puede botar y dirigirse hacia el lado donde se encuentra el defensor del bloqueador, *diagrama 8*.

El defensor del bloqueador puede hacer una pequeña finta de aproximación al jugador con balón pero no queremos que sea superado en bote. El defensor del hombre-balón tiene que recuperar su posición lo más rápidamente posible, pasando de estar corriendo a la espalda de su atacante a volver a recuperar una buena posición defensiva, poniendo su cuerpo entre el balón y la canasta,

cara a cara con su hombre. La recuperación del jugador con balón marcará en gran parte el éxito o fracaso de nuestra defensa, *diagrama 9*.

En el momento que éste recupera su posición defensiva, el defensor del bloqueador recupera también la suya y busca rápidamente al bloqueador. Esta recuperación será más o menos rápida dependiendo de lo que tarde el defensor del balón en recuperar al jugador con balón. Cuanto más veloz, menos tendremos que ayudar y dejar sólo al bloqueador, *diagrama 10*.

Normalmente no nos importa dejar al bloqueador solo unos segundos, siempre que no sea un buen tirador; si lo fuera, utilizaríamos otro tipo de defensa o realizaríamos alguna rotación defensiva para no dejarle solo.

El resto de los defensores no ayudan, están con su hombre más o menos cerca

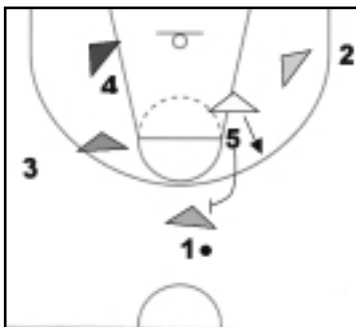


DIAGRAMA 7

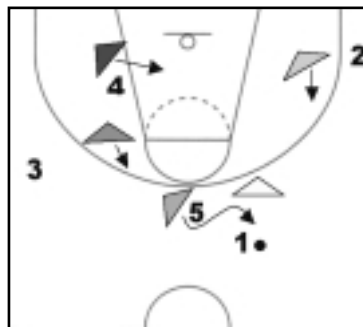


DIAGRAMA 9

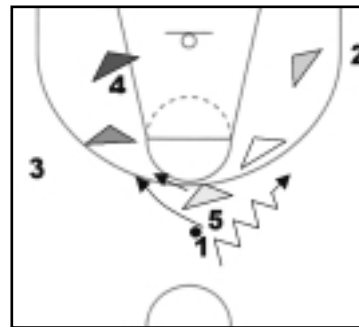


DIAGRAMA 11

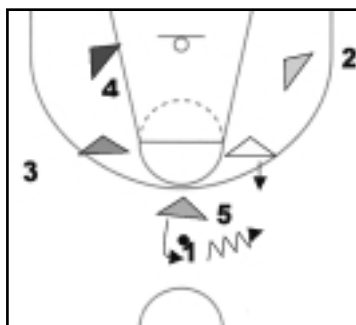


DIAGRAMA 8

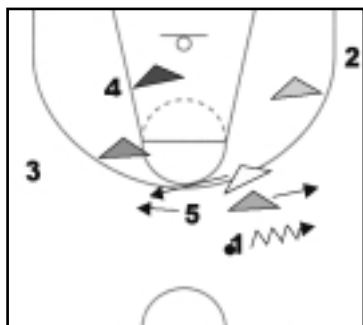


DIAGRAMA 10

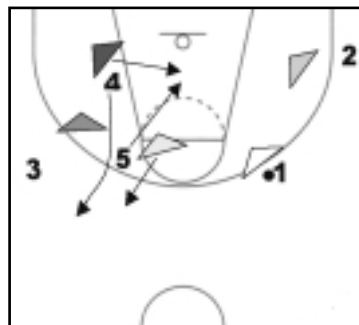


DIAGRAMA 12





dependiendo de la distancia con el balón (lado fuerte – lado débil). Queremos que este tipo de defensa se convierta en una situación de dos contra dos.

En caso de cambio defensivo, nos interesa –siempre que sea posible– que el jugador pequeño que ha cambiado se quede defendiendo en la zona del poste alto o arriba

como recurso en los últimos segundos de posesión o cuando el jugador que bloquea y el bloqueado son buenos tiradores.

Cuando se cambia de hombre, el jugador bloqueado sale rápidamente del contacto del bloqueo para colocarse entre su nuevo hombre y el aro, saltando enseguida y contactando con él para impedirle acercarse al aro con facilidad. El defensor del bloqueador se queda con el hombre exterior para jugar fuerte esa defensa de uno contra uno, *diagrama 13*.

Normalmente, el ataque tiene dos soluciones después del cambio: jugar ese 1c1 del exterior contra nuestro grande o circular el balón para que el poste bajo juegue contra nuestro pequeño.

En el primer caso defenderemos ese 1c1 sin ayudas, prefiriendo un tiro a una penetración, *diagrama 14*. En el segundo caso, estaremos preparados para defender 2c1 por la línea de fondo, *diagrama 15*.

Por último y en lo posible, igual que comentamos al hablar del cambio en la defensa “Fondo”, nos interesa que el jugador pequeño que ha cambiado se quede en la zona del poste alto o arriba en el centro. Realizaremos las rotaciones defensivas oportunas para que así sea. □



En el caso de que el jugador con balón ataque al defensor del bloqueador con intención de penetrar cambiamos inmediatamente. No nos importa que se produzca un cambio entre un jugador pequeño y uno grande. Siempre es preferible una situación de uno contra uno de este tipo a un atacante sin oposición ni defensa, *diagrama 11*.

en el centro. Mediante rotaciones defensivas intentaremos que el defensor pequeño defienda a un jugador alejado de canasta, sea pequeño o grande, *diagrama 12*.

EL CAMBIO

Cada vez son más los equipos que utilizan esta defensa del bloqueo directo. Vamos a tratar esta defensa

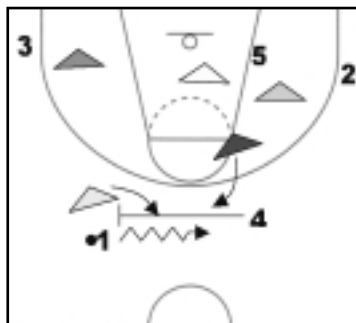


DIAGRAMA 13

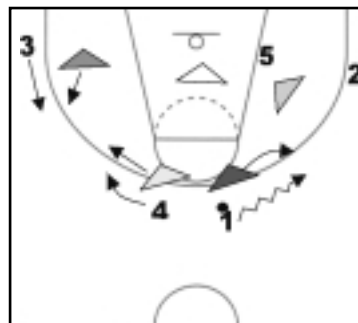


DIAGRAMA 14

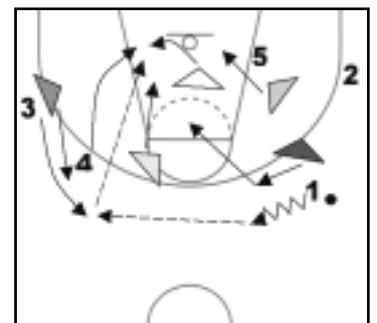


DIAGRAMA 15

Defensa individual: trap al poste bajo

La defensa dos contra uno (trap) en el poste bajo es una de las variantes tácticas más utilizadas dentro de la defensa individual.

Este arma defensiva, muy extendida en todas las categorías de nuestro baloncesto (hemos pasado por LEB 2, LEB y ACB en las últimas cuatro temporadas), podemos practicarla por tres razones:

- ▶ Como filosofía de nuestra defensa

- ▶ Para cambiar el ritmo del partido ante jugadas concretas o en momentos puntuales

- ▶ Para detener la capacidad de juego uno contra uno de un jugador rival

En las últimas temporadas, la mayoría de los equipos que la usan, lo hacen para reducir la producción de algún jugador rival y en menor medida de manera puntual como parte de las decisiones propiciadas por nuestro scouting.

Cada vez es menos frecuente encontrar equipos que decidan realizar una defensa de trap en el poste bajo constantemente.

Existen numerosas formas de realizar un doble marcaje. En este trabajo vamos a expo-



[Jesús Vidorreta
Rafael Pueyo]

Entrenador del Lagun Aro Bilbao. Se ha formado en una larga etapa en las categorías inferiores de nuestro baloncesto. En los noventa estuvo en distintos equipos del CajaBilbao hasta conseguir el ascenso en el 93/94. Del 98 hasta el 2001 estuvo en La Palma, equipo con el que ascendió a LEB-2 logrando varios títulos de categoría. En el 2001 volvió a Bilbao y logró subir el equipo a la ACB en tres temporadas. Rafael Pueyo, que colabora en el artículo, es su ayudante.

ner todas las situaciones que hemos puesto en práctica durante las cuatro anteriores temporadas con el Lagun Aro Bilbao Basket.

Por supuesto, en unos

casos con éxito y en otras sin el acierto deseado; aunque todas ellas han resultado alguna vez provechosas. Hemos dividido todas ellas en cuatro grupos:

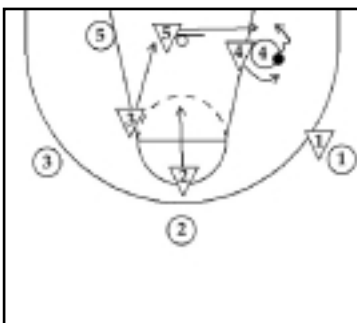


DIAGRAMA 1

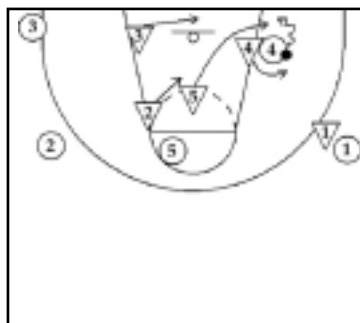


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



- a) *Trap por línea de fondo*
- b) *Trap desde la línea exterior*
- c) *Trap poste-poste*
- d) *Trap en situaciones especiales.*

▼ **A) Trap por línea de fondo**

Esta defensa consiste en enviar a la línea de fondo al atacante con balón situado en el poste bajo, para que el defensor en ayuda realice el trap incluso antes de que el jugador con balón pueda botar, *diagrama 1*.

Existen tres cuestiones claves:

- La velocidad de reacción del defensor del balón en el poste bajo para orientar al atacante hacia la línea de fondo, cambiando sus pies y manteniendo el contacto con el tren superior.
- La velocidad de reacción del defensor del lado débil para estar situado junto al atacante con balón en el poste bajo según este recibe y se gira sin esperar a que bote el balón.
- El trabajo “cerrando la pintura” de los dos hombres que situaremos centrados a la altura de la antigua línea discontinua y en el semicírculo bajo canasta; muy atentos a caídas desde poste alto y a pases cortos.

Normalmente, el doble marcaje lo efectuará el defen-

sor situado en la línea de fondo, con lo que si intercambiamos las posiciones de (2) y (5) en el diagrama 1, habrá de ser el jugador exterior quien asumirá la responsabilidad en el 2c1. Esta opción permite, además, conseguir una buena posición para el rebote defensivo.

Sin embargo, en algunas ocasiones decidimos que sea siempre el otro pívot quien acuda al trap, *diagrama 2*. En estos casos, sacrificamos rebote pero mejoramos la capacidad de intimidación. El mejor jugador rival cerca de canasta se verá normalmente obligado a pasar la pelota o a realizar un tiro forzado. Las recuperaciones defensivas suelen dejar emparejados a los jugadores, lo cual supone una ventaja añadida.

Por el contrario, existen dos inconvenientes:

- ▶ El error o la lentitud en llegar al 2c1 se paga con una canasta fácil.
- ▶ Si la reacción de los dos jugadores exteriores “cerrados en la pintura” no es la adecuada, también concederemos una canasta sin oposición.

▼ **B) Trap desde la línea exterior**

1) *Trap desde el centro:* es ésta una situación clásica en el doble marcaje. Cuando el atacante recibe el balón en el

poste bajo, el defensor exterior situado en el centro se coloca en la pintura preparado para acudir al trap en el momento en el que el jugador con balón en el poste bajo inicia el bote o le da la espalda. Adquiere una importancia vital el trabajo del defensor del hombre balón, pues debe evitar la progresión de éste por la línea de fondo.

Resulta también imprescindible una gran actividad del jugador que acude al doble marcaje, usando las manos y tapando líneas de pase, lo que permitirá una mejor rotación en caso de que el balón salga de esta posición. Debemos negar pases directos y en todo caso conceder pases lentos tipo “lob”.

Precisamente, la recuperación es una de las claves de esta defensa. En el *diagrama 3* observamos una rotación entre exteriores que implica cambios defensivos sólo entre los jugadores del perímetro. Este tipo de rotación es viable en caso de que la amenaza desde la línea de tres puntos no sea muy elevada.

En caso contrario, nuestro pívot en el lado débil deberá evitar la ventaja del tirador saliendo de la zona; el pívot libre tomará al poste bajo de nuevo y el jugador que había efectuado el trap permanecerá junto al pívot que había recibido el 2c1, *diagrama 4*.



DIAGRAMA 4

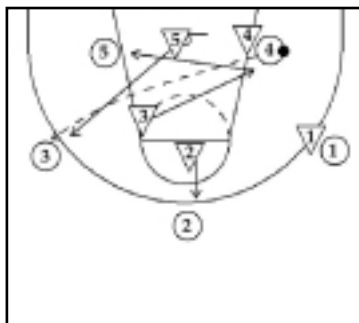


DIAGRAMA 5

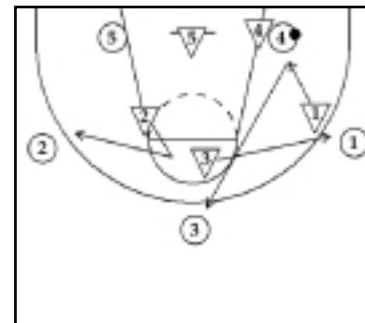


DIAGRAMA 6

En esta situación, la rotación será más rápida, pero nos encontraremos con más desajustes y el rebote defensivo se resentirá.

2) Trap desde el lado débil: con características similares a la situación anterior, en esta ocasión el trap lo realiza el jugador de perímetro situado en lado débil, que primero se cierra en la pintura y luego acude al trap cuando el hombre balón en el poste bajo bota, siempre que éste no se haya situado de cara.

La rotación en este caso será diferente. Ante un pase lado a lado saldrá el pivot a defender al jugador exterior y será el hombre que realiza el trap quien ajuste con el jugador interior libre, *diagrama 5*; si finalmente este jugador recibiera la pelota, optaremos por ajustar con un trap por la línea de fondo, aplicando las normas expuestas en el punto A, *diagrama 1*.

Esta defensa, compleja, exige gran concentración, pero al mismo tiempo refuerza el trabajo colectivo del equipo.

3) Trap desde el lado balón: en esta opción, es el defensor exterior situado en el lado fuerte el que acude al doble marcaje. Lo hace en el momento en el que el hombre balón bota y tras haber efectuado fintas defensivas previas. La rotación del hombre

situado en el centro es inmediata, *diagrama 6*, tratando de evitar una salida directa del balón.

La principal dificultad radica en la toma de decisión del hombre exterior situado en el lado débil, que deberá rotar o permanecer con su

hombre en función del grado de amenaza de los jugadores libres.

En el caso expuesto en el diagrama, realiza una finta defensiva (flash) y queda con su emparejamiento habitual, siendo el hombre que acude al trap quien recupera. Si el

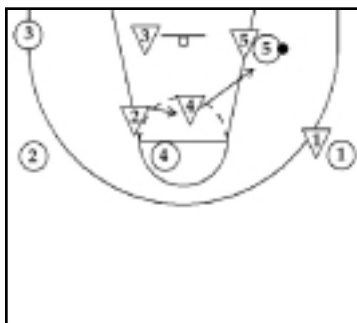


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9





jugador exterior en lado balón decidiera jugar a la esquina, no rotamos y recupera quien había realizado el doble marcaje, el 1 en el gráfico.

▼ C) Trap poste-poste

Cuando decidimos utilizar el 2c1 entre jugadores grandes y prescindimos del trap por la línea de fondo, partimos de la premisa de que los pivots rivales no son grandes tiradores. En estos casos excepcionales, acudimos al trap sólo desde el poste alto.

¿Qué sucede si el otro poste está en la línea de fondo o incluso abierto? En este caso no acudiremos al 2c1 y el atacante en poste bajo podrá jugar 1c1.

Ésta es la razón por la que sólo usamos este doble marcaje ante algunos jugadores que estimamos no demasiado resolutivos. Si son letales, aplicaremos otras fórmulas.

En el *diagrama 7* encontramos una situación habitual de trap poste-poste, donde es muy importante el trabajo de la línea exterior cerrando la caída del pivot libre. La complicación surge en el *diagrama 8*, con la sobrecarga efectuada por el ataque, pues el defensor en el lado débil -en nuestro caso el (2)- queda en clara inferioridad.

Con esta disposición ofensiva, ante un equipo equilibrado, lo mejor es olvidarse de efectuar el 2c1 desde una posición diferente al lado balón, salvo que consigamos una gran actividad de los jugadores que realizan el doble marcaje, pues en ese caso tampoco le resultará fácil al atacante aprovechar la superioridad para encontrar el pase decisivo, dada la envergadura de sus dos defensores.



▼ D) Situaciones especiales

Existen dos situaciones excepcionales en las que hemos aplicado soluciones diferentes para ejecutar un doble marcaje con la línea exterior.

La primera se produce cuando nos enfrentamos a un jugador con escasa efectividad en el tiro. En este caso podemos optar por enviar siempre a su defensor al 2c1 cada vez que reciba el jugador interior en el poste bajo.

La efectividad de este ajuste defensivo dependerá mucho de la capacidad que el citado jugador ofensivo tenga para atacar sin balón, que

normalmente suele ser alta.

La segunda, *diagrama 9*, puede convertirse en norma ante equipos que utilicen mucho el juego de pasar y cortar.

El defensor exterior acompañará el corte casi hasta el centro de la zona y decidirá acudir al trap si el hombre balón está de espaldas o echa el balón al suelo.

Será decisivo el trabajo desde el lado débil para evitar un pase directo al cortador. Si el corte se produce por la línea de fondo, aplicaremos el mismo criterio, evitando acudir al trap si el hombre balón se encuentra de cara. □

Colección de libros Aeeb



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



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
AITO GARCIA RENESES
ALBERTO BUCCI
CLIFFORD LUYK

Precio: 9 € + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL
"V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciantes
PAT RILEY
ETTORE MESSINA
ANTONIO DIAZ MIGUEL
LOLO SAINZ
AITO GARCIA RENESES

Precio: 9 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

CONFERENCIA COPA DE S.M. EL REY 2006

ÉXITO TÉCNICO Y DE PARTICIPACIÓN EN EL CLINIC DE LA COPA DEL REY, QUE CONTÓ CON EL SELECCIONADOR NACIONAL ENTRE LOS ASISTENTES

La mañana del viernes 17 de febrero, dentro del calendario de actividades de la LXX edición de la Copa del Rey, la AEEB llevó a cabo su tradicional Clinic en el entorno de este evento.

Javier Imbroda, en la pistas del Real Canoe Natación Club, explicó entre la 10:30 y las 12:30 horas algunos de los criterios y planteamientos tácticos propios de la preparación de competiciones cortas, del formato de la propia Copa del Rey.



Hasta un total de 108 entrenadores ocuparon las gradas del Canoe, atendiendo con especial interés a la ponencia del técnico melillense, que contó con la colaboración del equipo junior del club y apoyó su conferencia en imágenes de video de los ocho equipos participantes en la Copa.

Es de destacar especialmente la presencia entre los asistentes del seleccionador nacional, Pepu Hernández, quien participó activamente en la actividad. □



XXV Aniversari
1981 - 2006

Associació Catalana
d'Entrenadors de Basquetbol

XIIè Clínic Ciutat de Lleida



El día 1 de abril se celebró el
XIIè CLINIC CIUTAT DE LLEIDA.

El conferenciante JOSE VICENTE HERNÁNDEZ,
actual Seleccionador Nacional nos habló sobre
el tema "Ataques a zona"

Experiencia Técnica



miento. La AEEB tutela el trabajo de cada uno de los asistentes, y a la conclusión de la actividad resume

Para formar parte del proyecto se han recibido más de 500 solicitudes, habiendo sido necesario un procedimiento particular con el fin de mantener el compromiso de los entrenadores en cada sede. En este procedimiento se contó con la colaboración de las Asociaciones y Federaciones Autonómicas del ámbito de cada una de las sedes.

Las concentraciones, que han tenido una gran participación por parte de los staffs técnicos como de los propios entrenadores participantes, fueron las siguientes:

X edición del Clinic de Entrenadores de Baloncesto de Castilla-La Mancha

El pasado sábado, 25 de febrero, tuvo lugar en el Pabellón "Juan José Lozano Jareño" de La Roda (Albacete), la X edición del Clinic de Entrenadores de Baloncesto de Castilla-La Mancha, dentro del marco del fin de semana de la fiesta del baloncesto castellano-manchego que se hace coincidir con la celebración de la Copa Presidente para los equipos de la 1ª División Nacional.



El Clinic fue un rotundo éxito, dado el número de asistentes, se superó el centenar, y la calidad de los conferenciantes.

Inició las intervenciones **Ángel Codón Frutos**, entrenador ayudante de la Selección Española Júnior Masculina, que habló sobre "Defensa en zona: cómo aprovecharla para la mejora de los fundamentos individuales ofensivos", rompiendo un poco los moldes clásicos sobre la conveniencia o no del uso de las zonas en el proceso de formación de los jugadores más jóvenes.

A continuación tomaron la palabra **Chiqui Barros** y **Pedro Alaiz**,

embajadores en este Clinic de la AEEB, y que ofrecieron su visión sobre el trabajo en los distintos niveles del baloncesto USA, en base a la experiencia que para ellos supuso el reciente viaje a tierras norteamericanas.

Cerró el turno de intervenciones el actual Seleccionador Nacional Absoluto, **Pepu Hernández**, que disertó sobre el "Contraataque: mejora de los fundamentos para desarrollarlo" y que plasmó, con trabajo en pista, su filosofía sobre este aspecto del juego, tan característico de los equipos en que ha desarrollado su labor, y la mejora de los fundamentos técnico-tácticos que intervienen en el mismo.



En definitiva, una actividad enriquecedora para la formación de los técnicos castellano-manchegos que, en esta ocasión, volvió a contar con la colaboración de la AEEB, con la que esta Federación de Baloncesto de Castilla-La Mancha y su Asociación de Entrenadores espera seguir colaborando por el bien del baloncesto castellano-manchego. □

Técnica para los socios de la Aeeb en los entrenamientos de los equipos ACB

Desde finales del mes de enero se viene desarrollando una nueva actividad para entrenadores diseñada por la AEEB en colaboración con los clubes y los Entrenadores de la Liga ACB.

Esta actividad, consistente en que grupos limitados de entrenadores asisten durante una semana al régimen de entrenamientos de los distintos equipos ACB, ha tenido una gran acogida.

Los entrenadores elegidos son recibidos por los responsables de los clubes y los propios equipos técnicos y llevan a cabo, junto a ellos, una experiencia de seguimiento y análisis de sus métodos de entrenamiento de ellos mediante la preparación de un guión que facilita ese seguimiento su experiencia.

recibido en la AEEB más de un proceso de selección curricular de constituir grupos limitados de entrenadores y las acciones de Entrenadores y la cada club.

una gran acogida tanto por los propios clubes y de los entrenadores:



ENTRENADORES	EQUIPO	SEMANA
Ricard Casas	Valencia	6-12 Febrero
Manel Comas	Sevilla	30 Enero - 5 Febrero
Aíto G ^a Reneses	Badalona	13-19 Marzo
Paco García	Valladolid	6-12 Marzo
Óscar Quintana	Manresa	6-12 Marzo
Dusko Ivanovic	Barcelona	13-19 Marzo
Moncho López	Lugo	27 Feb- 5 Marzo
Salva Maldonado	Gran Canaria	13-19 Marzo
Bozidar Maljkovic	Madrid	27 Feb- 5 Marzo
Pedro Martínez	Estudiantes	24-30 Abril
Luis Casimiro	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 Vidorreta	Bilbao	27 Febrero - 5 Marzo

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 (**Wilkins**); Saques y juego en transición (**Wilkins**); Ataque contra individual con dos postes altos (**Di Vincenzo**); Juego de ataque por conceptos (**Pavlicevic**); Defensa match-up (**Pesquera**).

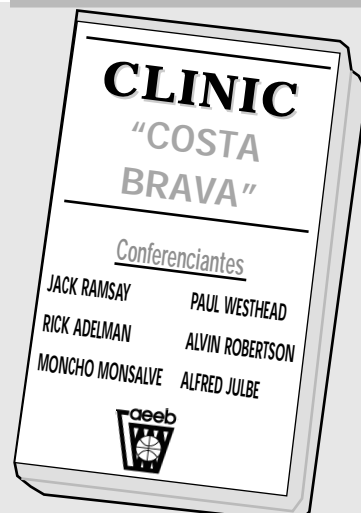
Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío

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

Ataque contra zona "1-3-1"

Quisiera iniciar este tema hablando de la filosofía general del ataque contra cualquier tipo de defensas zonales, mostrar las distintas posibilidades de realizar este ataque y posteriormente tratar específicamente el ataque contra una zona 1-3-1.

Las defensas zonales son más utilizadas en cualquier competición, evidentemente se han perfeccionado en su desarrollo y puesta en escena, y la diferenciación entre una defensa zonal y una defensa individual se presenta más difícil cada vez.

Como filosofía general del ataque contra zona, bien sean pares o impares, tendremos en cuenta las siguientes características:

- ▶ Tratar de contrarrestar el factor psicológico, sobre todo en los primeros ataques.

- ▶ Jugar con buenos pasadores y tiradores.

- ▶ Mejorar la organización de los sistemas y su lectura, ya que tener buenos sistemas y no saber leerlos no sirve de nada.

- ▶ Paciencia, pero a su vez rapidez de elaboración y ejecución.

- ▶ Buscar jugadores con talento y confianza.

- ▶ Ritmo adecuado del



Gustavo Aranzana

Entrenador del CB León (LEB-1). Forjado en la cantera del Valladolid, tras varios años como ayudante de Pesquera, debutó en ACB a finales del 83 haciéndose cargo del primer equipo. Sucesivamente, tras varias temporadas en las categorías inferiores, llega a León en el 89 y ascendió al equipo a la ACB al año siguiente. Tras una larga etapa en la capital leonesa, pasó a dirigir al Forum durante 5 campeonatos consecutivos. Tras dos años al frente del Caja San Fernando y uno en Tenerife, vuelve a León para intentar nuevamente la escalada a la ACB. Ha sido seleccionador nacional sub-23, ayudante en la selección absoluta, y entrenador de la sub-22 que ganó la plata en el europeo del 96. Mejor entrenador del año por la AEEB en la temporada 92-93.

balón, no botes y acompañar el balón con movimientos de los jugadores.

- ▶ Fomentar la creatividad individual.

En nuestro caso particular vamos a construir un sistema estructurado para atacar una zona "1-3-1", zona que como ya hemos reflejado anterior-

mente es cada vez más utilizada posiblemente al ser la más distinta a las demás.

Por ello nuestro ataque tendrá unas premisas más específicas, las cuales reflejaremos a continuación:

- ▶ Utilizar siempre que sea posible el contraataque.

- ▶ Realizar pases interio-

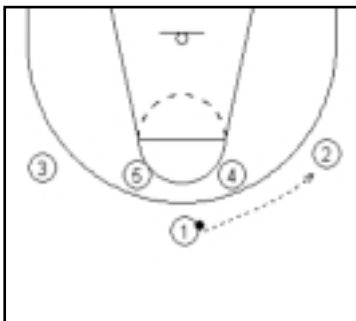


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

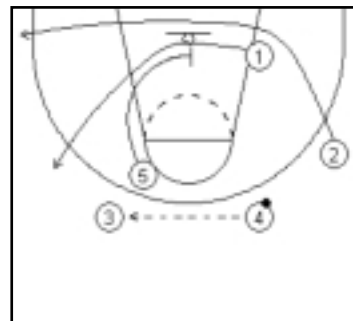


DIAGRAMA 3



gas y las superioridades; los jugadores sin balón siempre han de estar entre dos defensores mediante cortes y movimientos hacia canasta.

► Buscar la espalda de los defensores así como una correcta utilización de espacios.

► En nuestra táctica ofensiva general intentaremos aunar el juego por conceptos con sistemas de ataque estructurados.

► Botar sólo para dividir o mejorar ángulos de pase.

NUESTRO ATAQUE CONTRA "1-3-1"

Desarrollaremos un ataque, que aunque también puede ser válido para atacar otras zonas, en las últimas temporadas nos ha demostrado su validez para atacar una zona "1-3-1".

A la hora de construir este sistema de ataque buscamos en él lo anteriormente expuesto tanto en filosofía como en premisas a desarrollar.

Las zonas débiles de la defensa en cuestión serán los objetivos prioritarios de este sistema de ataque que comienza con una colocación en "1-4". Este inicio dificulta mucho el ajuste de la defensa sobre todo en los primeros movimientos y crea confusión, con lo que aprovecharemos esta ventaja en el poste-

res, mínimo dos opciones de pase.

► Amenazar el aro continuamente. Buscar siempre posiciones adecuadas de tiro.

► Intentar que todos los jugadores toquen el balón, además de que el ataque tenga lugar por ambos lados.

► Enfatizar las sobrecar-

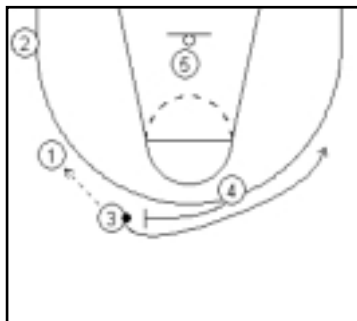


DIAGRAMA 4

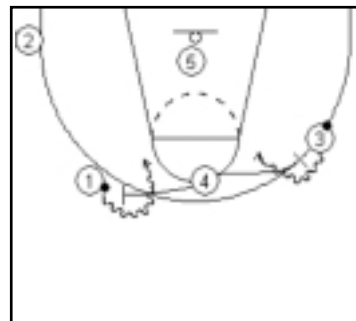


DIAGRAMA 5

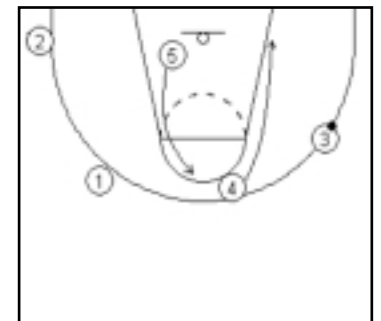


DIAGRAMA 6

rior devenir del sistema. Asimismo con esta colocación inicial se potencia nuestro juego interior obteniendo un buen equilibrio entre nuestro juego exterior y el interior al que hacíamos referencia.

A continuación pasaremos a ir diseccionando en diferentes pasos nuestro sistema de ataque;

Empezamos en "1-4", *diagrama 1*, con un primer pase al alero que queremos que efectúe la sobrecarga; en teoría nuestro mejor tirador. El jugador que juegue en la posición de (4) deberá ser una amenaza en el poste alto (buen pasador y tirador)

El base realizará un corte UCLA, *diagrama 2*, y al mismo tiempo (4) se abrirá para recibir un pase de (2). El jugador (3) jugará entre los defensores para conseguir una inversión del balón.

Nuestro jugador interior (5) bloqueará por dos veces en el centro de la zona los cortes de los jugadores (1) y (2), *diagrama 3*, los cuales habrían generado la sobrecarga previa.

Con el balón ya invertido a las posiciones de (1) ó (2), *diagrama 4*, buscaremos un flash del jugador (5) al mismo tiempo que el jugador (4) juega un bloqueo ciego para el jugador (3). Este jugador (3) cortará hacia el lado



DIAGRAMA 7



débil ocupando el espacio vacío y posibilitando el aclarado.

Para finalizar el sistema bien con balón en jugador (1) ó (3), nuestro jugador (4) podría efectuar un bloqueo directo sobre el jugador del balón, *diagrama 5*.

Si en caso contrario el balón lo tiene el jugador (3), nuestra opción de juego consistiría en realizar un juego entre pivots (poste alto-poste bajo), *diagrama 6*.

Se podría realizar una variante si dispusiésemos de un jugador en la posición de base que fuese buen tirador, *diagrama 7*. Esta variante consistiría, tras la realización del corte UCLA, en mandar a nuestro base a la esquina, cambiando en este caso los jugadores (1) y (2) su orden en la sobrecarga, siendo el jugador (2) quien realiza el

primer corte seguido de nuestro base tirador.

Con este sistema de ataque estructurado, espero que os resulte más sencillo realizar ataques contra las dificultades que presentan las zonas "1-3-1", o por lo menos que os pueda dar una idea general de las características y condiciones que deben cumplir cualquier ataque contra zona.

No me gustaría concluir sin hacer mención a un aspecto fundamental en cualquier ataque contra una defensa zonal como es el rebote ofensivo, cuya importancia en el juego se magnifica cuando se ataca contra una zona ya que las marcas defensivas a la hora de cerrar el rebote suelen ser menos férreas y de ello podemos aprovecharnos para tener más opciones de ataque que nuestros rivales. □



Xavi García

Entrenador forjado en la cantera de Manresa donde en años sucesivos ha sido entrenador del cadete, del junior y del sub-20, y posteriormente ayudante de Maldonado y de Casas. Al principio de esta temporada se puso al frente del Ricoh Manresa hasta mediados de la misma. Ha sido campeón de España sub-20 con el Minorisa.net Manresa en la temporada 01/02.

Juego de ataque en el poste medio

En este artículo vamos a aportar argumentos para la reflexión en el momento de estructurar nuestro juego colectivo, en referencia al poste medio. Evidentemente el control y dominio de esta posición supone un equilibrio muy necesario para el juego colectivo. Se puede conseguir de muchas maneras y con jugadores de características muy diferentes. En todo caso hay dos premisas necesarias para ello:

- a) tener jugadores que sepan jugar en el poste medio, o enseñarles.
- b) tener estructura colectiva de juego que lo permita y lo refuerce

Hay una peligrosa tendencia en el basket de formación actual, que aleja a los buenos jugadores de espalda a canasta porque tienen que

“jugar de cara” para su futuro. Yo creo que un buen jugador de espalda se tiene que potenciar independientemente de la posición de juego actual o futura. Es un espacio que puede ocupar un pivot, o un alero o un base.

■ Capacidades a desarrollar:

- Equilibrio
- Gesto técnico o movimiento dominado (idealmente uno en cada lado, izquierdo y derecho)
- Contra movimiento; es decir gesto consecutivo al anterior al que se llega mediante una finta de ese gesto dominado.
- Capacidad de pase
 - Al otro pivot, dónde esté
 - A los exteriores
- Conocimiento del juego contra defensas tácticas (traps, fondos, etc..)

Para jugar con equilibrio en el poste medio hay que saber leer cuándo ejecutar o cuándo pasar y para que esto sea posible hay que dar muchos balones dentro. Si no es así aparece un componente de ansiedad y/o egoísmo que impide tomar la decisión correcta al jugador que tiene el balón en el poste medio.

CONDICIONANTES TÁCTICOS

El jugador que postea puede hacerlo desde el dinamismo (bloqueo diagonal, horizontal, corte, etc...) o partiendo de una disposición posicional. Esto lleva implícito el dominio de diferentes gestos técnicos pero generalizando, el siguiente proceso puede ser válido en los diversos condicionantes.

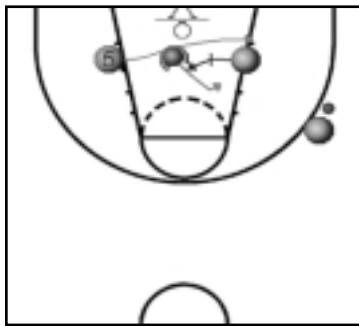


DIAGRAMA 1

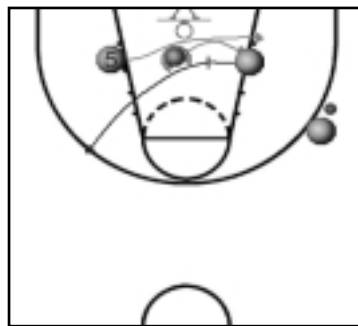


DIAGRAMA 3

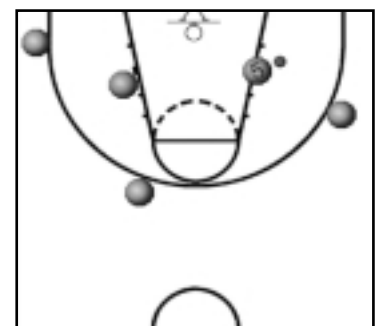


DIAGRAMA 5

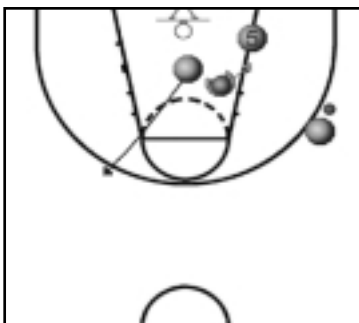


DIAGRAMA 2

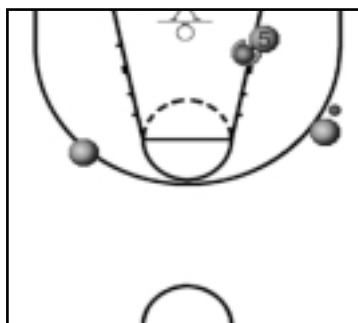


DIAGRAMA 4

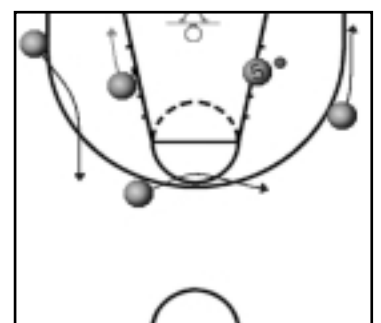


DIAGRAMA 6



El proceso de actuación a seguir por el jugador que se sitúa en el poste medio es el siguiente:

1) ANTES de recibir, saber si podré ejecutar y por dónde (lectura de espacios y de defensa)

2) CUANDO tengo balón, si puedo ejecutar.

Ejemplos:

a) El defensor pasa por arriba, *diagramas 1 y 2*.

b) El defensor sigue, *diagramas 3 y 4*.

Si no ejecuto directo, tomarse un tiempo de lectura siguiendo las normas colectivas, para que todos los jugadores ocupen sus espacios.

c) Posiciones con balón dentro, *diagrama 5*. Criterios de equipo:

- ✓ Utilización de esquinas
- ✓ Espacio entre nuestros

jugadores y separación de ayudas por parte del equipo rival

✓ Movimiento de jugadores sin balón para ofrecer líneas de salida con pase: Pívor a línea de fondo, alero de débil a 45°, posición de base salida directa, salida a esquina de lado balón, *diagrama 6*.

3) EJECUTAR. 1c1. Es muy importante tener traba-

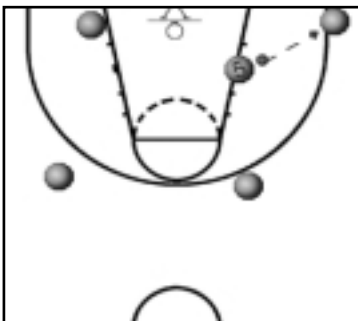


DIAGRAMA 7

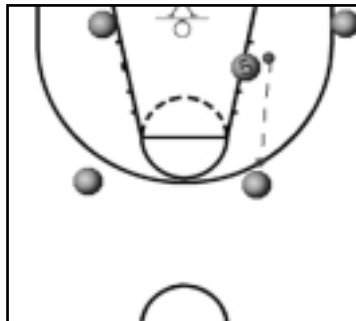


DIAGRAMA 8

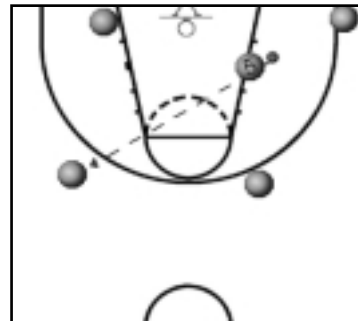


DIAGRAMA 9



jado en equipo todas las posibilidades de ayuda con balón dentro, para poder castigar cualquier ayuda que nos llegue, venga de dónde venga. Ejemplos:

- a) esquina balón, *diagrama 7.*
- b) salida directa, *diagrama 8.*
- c) a lado débil, *diagrama 9.*
- d) línea de fondo, *diagrama 10.*
- e) 1c1 central, *diagrama 11.*

Estas normas varían contra defensas tácticas. Habría diferentes opciones. Por ejemplo:

✓ Anticipación, *diagramas 12 y 13.*

Juego sin balón del pivó de lado débil para jugar triángulo y facilitar pase de alero a pivó por encima de la defensa, quitando la ayuda del pivó de lado débil. En este pase es importante que el pivó atacante que está anticipado no salte a por el balón hasta que éste llega a su altura, porque si suelta antes al



defensor, éste podrá interceptar el pase con facilidad.

✓ Trap (seguir el corte del

que da el trap y reemplazar la posición, puede ser una

solución), *diagrama 14 y 15.* □

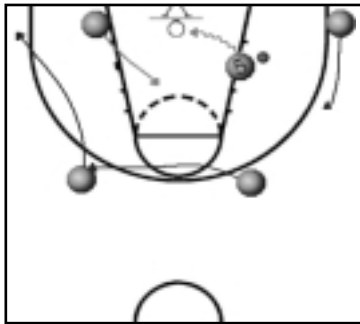


DIAGRAMA 10

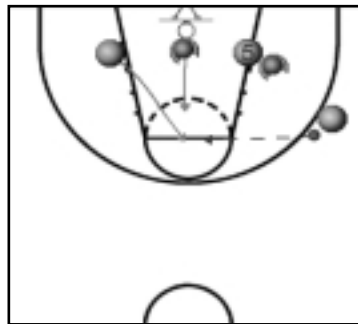


DIAGRAMA 12

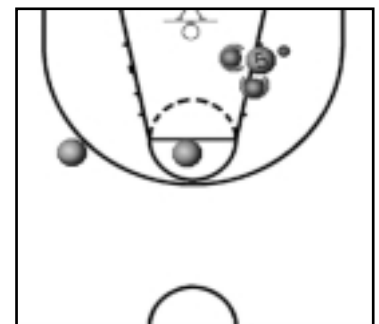


DIAGRAMA 14

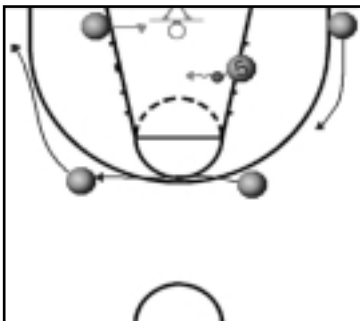


DIAGRAMA 11

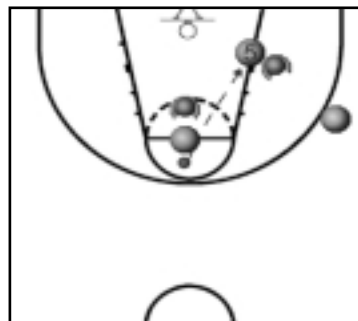


DIAGRAMA 13

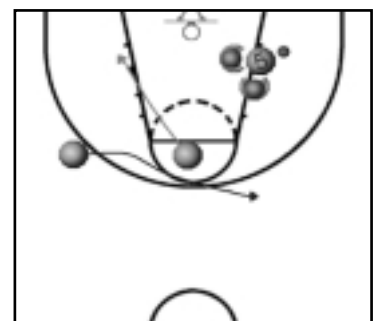


DIAGRAMA 15

Situaciones defensivas en desajustes

Un ejemplo muy frecuente de situaciones de desajuste defensivo es el del cambio defensivo en el bloqueo directo.

Pedimos al defensor del bloqueador que salga horizontalmente, a la línea de 3 puntos, con un brazo levantado y el otro abajo, para obstaculizar posibles tiros inmediatos y pases a la continuación del pívot, *diagrama 1*.

El defensor del hombre con balón que cambia tomando el pívot, lo deja pasar, y se coloca por delante, *diagrama 2*.

Según nuestra norma general en todos los bloqueos directos, los otros tres jugadores están flotando con brazos abiertos casi aparentando una defensa zonal, *diagrama 3*.

En el caso que el equipo rival quiera aprovechar el desajuste en el perímetro, pedimos a nuestro hombre grande tener claros dos sencillos criterios: el nivel de peligro en el tiro de 3 puntos tras bote del rival, y cual es su mano mejor.

En función de ellos, y siempre manteniendo arriba un brazo para puntear eventuales tiros de 3 puntos, lo entrenamos a posicionarse justo fuera o justo dentro del



[Sergio Scariolo]

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

arco de 6.25, a desplazarse (sin orientar diagonalmente su cuerpo, sino manteniéndose horizontal respecto al hombre con balón) hacia el hombro correspondiente al lado "mejor" del rival, y a

mantener esta posición en 2 desplazamientos laterales, sin hacerse superar verticalmente hacia canasta. Este es el objetivo que le asignamos: que aguante dos desplazamientos defensivos si el rival le ataca

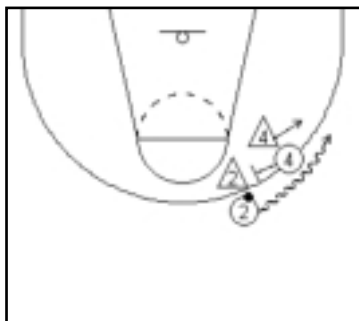


DIAGRAMA 1

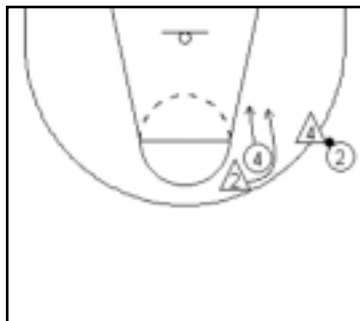


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3





en penetración, *diagramas 4, 5, 6 y 7.*

Tras este esfuerzo, tendrá derecho a la ayuda del equipo, que se producirá según las normas generales de ayudas y rotaciones (la primera desde el defensor del último hombre del lado contrario), *diagrama 8.*

En el caso que el equipo rival quiera aprovechar el desajuste en el poste bajo, el primer intento será como hemos visto en el diagrama 2, impedirselo colocándose por delante, esforzándose de no hacerse empujar hacia arriba por el rival; si el otro hombre grande sube al poste alto para jugar alto/bajo, seguiremos nuestras normas generales: si es un tirador, anticiparemos fuertemente el pase, ayudando contra el pase lob desde la esquina opuesta, *diagramas 9 y 10;* si no es un tirador, realizaremos un flotamiento "activo", fintando, agitando brazos,

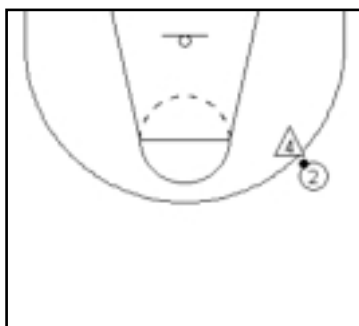


DIAGRAMA 4

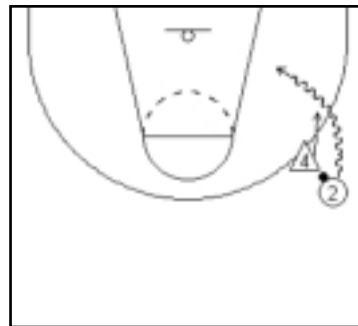


DIAGRAMA 6

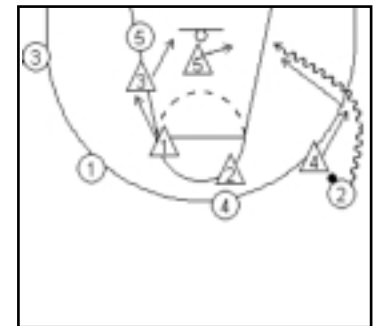


DIAGRAMA 8

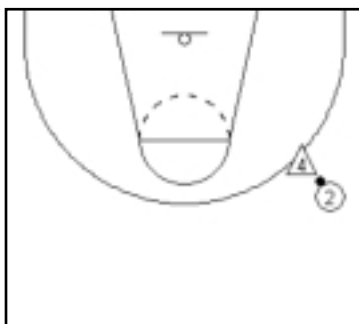


DIAGRAMA 5

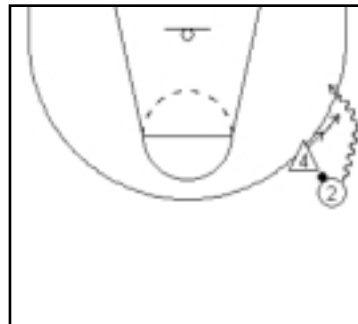


DIAGRAMA 7

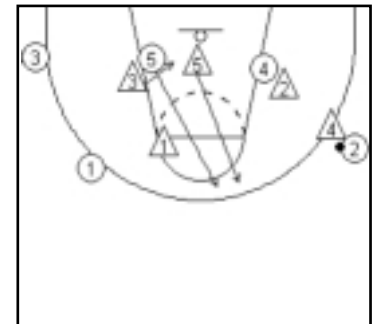


DIAGRAMA 9

► dificultando el pase interior y aceptando el riesgo de un tiro frontal, *diagramas 11 y 12*.



DIAGRAMA 10

Si consiguiera recibir en el poste bajo, automáticamente activaríamos nuestro sistema de 2c1 desde el lado débil, exactamente como lo hacemos en caso de tener que defender a un rival especialmente peligroso en el poste bajo: forzaremos al jugador en el poste, primero a dar un bote hacia el centro y después a girar hacia la línea de fondo, desde donde (5) forzará un Trap.



DIAGRAMA 11



El defensor del pasador jugará cara a cara con su hombre no permitiendo la salida del balón, *diagrama 13*. (1) juega 1c2, y defenderá

al jugador al que vaya el balón en el lado contrario. (3) rota al otro jugador y (5) recupera a su atacante, *diagrama 14*. □



DIAGRAMA 12

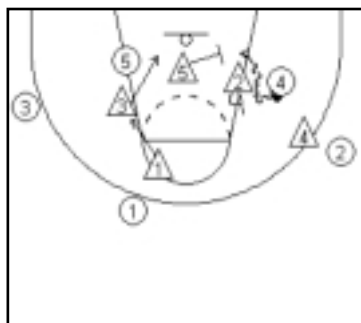


DIAGRAMA 13

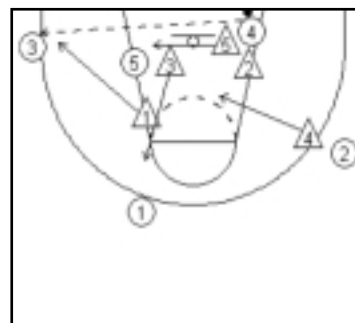


DIAGRAMA 14



José Antonio Lekue

Médico especialista en medicina de la Educación Física y el Deporte. Profesor del Departamento de Alto Rendimiento del SHEE-IVEF 1990-2005. Miembro del servicio médico del Centro de Perfeccionamiento Técnico Fadura-Getxo 1995. Responsable médico del Proyecto Siglo XXI-Pais Vasco. Colaborador de la FEB y miembro de la Asociación Española de Médicos de Baloncesto.

Aproximación general a los procesos de recuperación

En una lectura reciente sobre competición en remo olímpico (la distancia oficial a recorrer son 2000 m.) se referían los tiempos parciales empleados en cada uno de los 4 tramos de 500 m en los últimos campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos para los diferentes botes. El título del epígrafe donde se señalaban estos datos era "estrategias para la competición". La conclusión era clara: la inmensa mayoría de los medallistas realizaban el primer 500 m a la máxima velocidad de manera que no había más estrategia que ser capaz de mantener la "agonía" (frecuencias cardíacas casi máximas y niveles de láctico en sangre en torno a 15-20 mMol/l) durante toda la regata para terminar acelerando en los últimos metros como único método para aspirar a ganar.

Este sencillo ejemplo de limitar al máximo la deceleración es extrapolable a otras muchas modalidades deportivas cíclicas de carrera...y también a deportes de equipo como baloncesto. La competición de alto nivel no deja lugar a dudas y sobre todo no deja lugar a momentos de relajación dentro de un partido. Estamos viendo con frecuencia que 4-5 minutos de "relajación" en el transcurso del juego cuestan exactamente eso: un partido. Ser capaz de imprimir un ritmo alto al comienzo del encuentro o de alguno de los cuartos puede no resultar difícil (categoría del adversario o aliento del

propio público suelen ser algunos factores positivos), pero mantener ese ritmo y el acierto necesario en las acciones decisivas a lo largo de todo el tiempo resulta mucho más complicado. Depende de múltiples factores ligados a la calidad técnica de los jugadores a la consistencia táctica del equipo, a la fuerza mental individual y colectiva y también a la capacidad de mantener un alto nivel físico y por supuesto un alto nivel de resistencia a la fatiga.

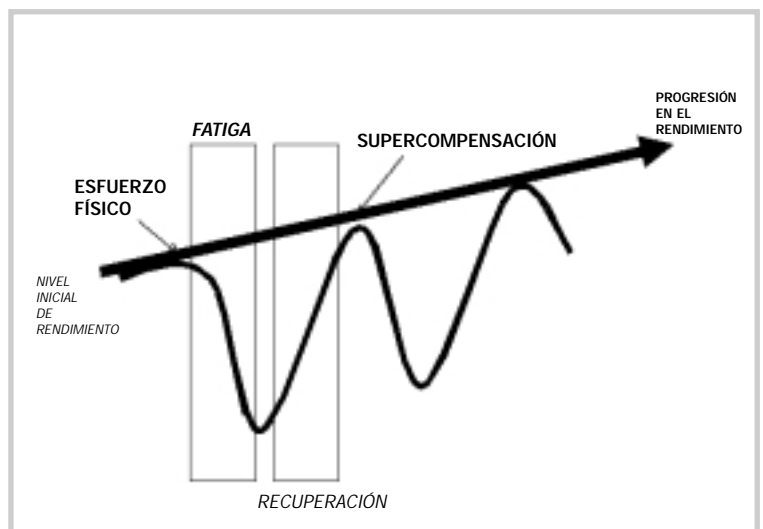
A todo esto debemos añadir que los calendarios de competiciones se superponen y obligan a los grandes equipos a afrontar competiciones con períodos mínimos de recuperación (2-3 días). Pero no sólo los grandes, sino que todos los equipos que se juegan "algo" terminan haciéndolo en sistemas de play-off diseñados según este modelo de continuidad y máxima exigencia competitiva en mínimo intervalo de tiempo.

Por todo ello parece claro que plantear un buen diseño de sistemas de recuperación de entrenamientos y partidos resulta esencial.

El objetivo de este breve artículo no es otro que sistematizar algunas ideas referentes a los procedimientos de recuperación que vienen utilizándose en el deporte y que tienen aplicación en el baloncesto.

► Factores determinantes

Una definición bastante general del concepto de recuperación la define como el proceso a través del cual pasa un deportista para volver a estar listo para rendir y que involucra el restablecimiento de las reservas de energía y nutrientes, un retorno a la función fisiológica normal, una reducción de los dolores musculares y la desaparición de síntomas psicológicos (irritabilidad, dificultad de concentración) asociados a una situación de fatiga (Bernardot D.) (Figura 1).



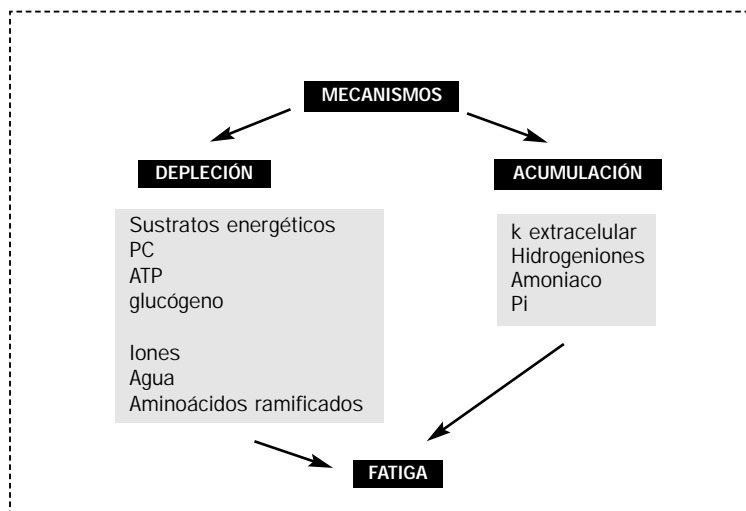
▲ Figura 1. Mecanismo básico fatiga-recuperación.

A continuación se refieren de forma sencilla algunos de los principales factores desencadenantes de situaciones de fatiga.

► **Factores metabólicos-fisiológicos:** En los últimos años se ha escrito bastante sobre las características del baloncesto en cuanto a demanda de carga externa (distancias recorridas, velocidades, número de acciones de alta intensidad) y de carga interna por parte del jugador (frecuencia cardíaca, producción de lactato). Algunos de los trabajos publicados coinciden en apuntar que aproximadamente el 15% del tiempo total del juego se corresponde con acciones de alta intensidad y que alrededor de un 75% del tiempo se registran frecuencias cardíacas superiores al 85% de la frecuencia cardíaca máxima lo que permite deducir una exigencia fisiológica y metabólica alta (Villa G. y cols).

Como consecuencia de esa exigencia van a tener lugar acontecimientos fisiológicos tan relevantes para generar fatiga como la depleción de sustratos (ATP, PC, glucógeno muscular) y acumulo de catabolitos o residuos (hidrogeniones, ácido láctico, radicales libres) (*Figura 2*).

► **Factores mecánicos:** A la demanda metabólica y energética hay que añadir las características físicas de las acciones más repetidas durante el juego. Se trata de aceleraciones, deceleraciones, cambios de dirección y saltos, que añaden un estrés mecánico de alto impacto sobre el aparato locomotor (articulaciones, músculos, tendones). Este impacto repetido va provocando pequeñas afecciones inflamatorias a nivel celular



▲ **Figura 2.** Mecanismos metabólicos en la producción de fatiga.

(que muchas veces no se traducen en lesión propiamente dicha) que necesitarán un tiempo mínimo de regeneración y unas medidas básicas de recuperación

► **Factores nerviosos:** Las acciones determinantes del baloncesto son acciones que plantean un alto nivel de destrezas específicas. El proceso de toma de decisiones y la ejecución última de los gestos tiene un punto de partida en la corteza cerebral y requiere toda una cadena de complejitas conexiones sinápticas cuyo eslabón final termina en cada una de las fibras musculares.

En este nivel de demandas neuromusculares influyen todo tipo de factores: desde los puramente bioquímicos de disponibilidad de moléculas neurotransmisoras hasta la situación emocio-

nal de cada individuo que se manifiesta a través de vías nerviosas y fenómenos bioquímicos. Este es el punto de conexión entre el estado de



ánimo y la situación física de los deportistas. Ahí radica el hecho de que la recuperación tras una derrota es mucho más costosa que tras una victoria.

► **Método de diagnóstico**

Antes de acometer los procesos de recuperación es necesario perfilar el nivel y el tipo de fatiga que queremos revertir. Para ello los técnicos deportivos tienen a su disposición una serie de herramientas en forma de test. Algunos de tipo más físico y otros más de perfil biomédico. En cualquier caso deben reunir características de fácil administración, no interferencia con el entrenamiento, facilidad en la interpretación y aplicabilidad para que pue-

dan ser considerados como útiles (Stone M.H.).

Estas valoraciones deben servir para hacer evaluaciones en períodos críticos de la temporada y además deben servir para conocer las características biológicas de los jugadores y, en esa medida, poder tratarlos con un cierto nivel de individualización, tanto desde el punto de vista de su preparación como desde el punto de vista de los procesos de recuperación.

► **Metodología básica**

Una forma clásica de clasificar los métodos de recuperación es hacerlo según la temporización, es decir, el momento en que se deben aplicar y según los tipos de métodos. Aquí se ha añadido además una clasificación didáctica desde el punto de vista de los objetivos que se pretenden cumplir con los diferentes sistemas.

(Terrados, Padilla, 1998)

► **Según objetivos:** Según los objetivos a cubrir con los distintos métodos cabe diferenciar los procesos de recuperación energética de la recuperación estructural.

La recuperación energética abarca fundamentalmente los procesos de recuperación dirigidos a rellenar los depósitos de combustibles metabólicos que más hayan sido utilizados durante el esfuerzo. Comprende

básicamente las estrategias ergonutricionales a realizar durante y después de entrenamientos y competiciones.

La recuperación estructural, por su parte, va dirigida a tratar fundamentalmente los fenómenos de impacto a nivel del aparato locomotor y que pueden afectar en forma de fenómenos inflamatorios agudos o sub-agudos a huesos, articulaciones, músculos y tendones sin llegar a manifestarse como lesiones. Son objeto de tratamiento de la mayoría de medios físicos y fisioterápicos y de algunas ayudas ergogénicas específicas como los aminoácidos y proteínas.

► **Según temporización:**

Desde el punto de vista de cuándo aplicar los métodos se diferencian los métodos a utilizar antes del partido o entrenamiento, los que se utilizan durante el esfuerzo y los que se aplican después del mismo.

A este respecto conviene subrayar que la competición de baloncesto dividida en cuatro cuartos con sus correspondientes tiempos muertos ofrece posibilidades de aplicación de diversos métodos durante los partidos cuestión esta que debe ser aprovechada sin que interfiera, evidentemente, el objetivo fundamental que es la competición.

► **Según métodos:** Desde el punto de vista de tipos de métodos se diferencian básicamente los métodos fisiológicos, los físicos, los ergonutricionales y los psicológicos.

Los fisiológicos comprenden aquellos sistemas basados en las propias capacidades funcionales de los deportistas y consisten en utilizar estímulos propios del organismo como pueden ser el



sueño, los estiramientos, la actividad física de baja intensidad como recuperación activa o una buena planificación del entrenamiento.

Dentro de los métodos físicos se incluyen los agentes externos que pueden provocar una respuesta positiva en el organismo. Incluirían el masaje, la crioterapia (aplicación de frío), la sauna, el hidromasaje los baños de contraste o la electroestimulación.

Los sistemas ergonutricionales constituyen un amplio abanico que incluye la correcta utilización de nutrientes como aporte de sustratos y fluidos y de agentes farmacológicos con posibles efectos beneficiosos. (Figura 3).

Por último los métodos psicológicos constituyen una de las claves en el proceso de recuperación y, en muchos casos, van a supeditar la utilización y el efecto de los anteriores. El trabajo de motivación interna individual, la dinámica de grupo, la capacidad de activación y relajación y el buen manejo de los resultados son claves en la tarea de un entrenador.

► **Decálogo básico para optimizar la recuperación**

En los siguientes puntos se pretende realizar de forma resumida una aproximación esquemática a los procesos de recuperación en baloncesto.

► **La planificación:** La planificación de una temporada y de sus diferentes ciclos de trabajo debe contemplar una correcta alternancia de periodos de cargas y descargas como fundamento de cualquier proceso de recuperación posterior.

También desde el punto de vista de la planificación la preparación de los partidos

debe incluir una serie de medidas previstas para antes, durante y después que forme parte de un protocolo de trabajo.

► **La recuperación activa:** La literatura especializada ha demostrado de forma clara las ventajas que ofrece la realización de un ejercicio continuo de baja intensidad (alrededor del 60% del consumo máximo de oxígeno) posterior a un esfuerzo intermitente de alto impacto como método de recuperación.

Desde este punto de vista hay que pensar en actividades que propicien acciones continuas y sin impacto sobre el aparato locomotor como pueden ser pedalear sobre una bicicleta estática o caminar sobre una máquina elíptica en periodos de alrededor de 20 minutos, seguidas de trabajo de estiramientos.

► **El aprovechamiento de los periodos de descanso:**

Los periodos de descanso que ofrece el modelo de competición en baloncesto deben ser aprovechados para aplicar sistemas de recuperación como la reposición hidroelectrolítica, de nutrientes, para la realización de estiramientos activos y pasivos u otros medios físicos-fisioterápicos como el frío o el masaje de aplicación sencilla.

Evidentemente estos mismos métodos pueden ser aplicados en entrenamientos.

► **La ingesta de nutrientes después del esfuerzo:** El ambiente bioquímico del organismo en los momentos posteriores a un partido o a un entrenamiento ofrece la posibilidad de optimizar el aprovechamiento de algunos nutrientes. Se estiman cantidades en torno a los 200 g de carbohidratos de alto índice



▲ Figura 3

glucémico en las 2 horas posteriores al partido en individuos de más de 85 Kg. (una equivalencia calórica práctica es considerar que se necesita comer unos 200 g de pasta para obtener de ellos unos 50 g de carbohidratos).

► **La reposición hidroelectrolítica:** Si bien ni la duración del esfuerzo ni las condiciones ambientales hacen del baloncesto un deporte de alto riesgo desde el punto de vista de la reposición de fluidos siempre debe tenerse en consideración. La estrategia ideal siempre es mantener el balance de fluidos durante el esfuerzo para evitar situaciones de deshidratación.

Una medida general para estimar las necesidades suele ser el control del peso pre y post. Se calcula que hay que consumir 1,5 litros por cada kilogramo de peso perdido. Junto con el agua el reemplazo de sales es crucial y por ello las bebidas a utilizar deben tener un adecuado contenido en electrolitos como sodio y potasio

► **Los métodos físicos-fisioterápicos:** La variedad de posibilidades de tratamientos de recuperación



desde el punto de vista físico-fisioterápico es tan amplia que resulta absolutamente necesario hacer un diseño de protocolos razonables y aplicables a las condiciones de nuestro equipo.

En este apartado se incluirían todas las técnicas de aplicación específica y sistemática por médicos y fisioterapeutas que van desde el masaje, los estiramientos pasivos, todos los sistemas de electroterapia hasta la adecuada utilización de la hidroterapia y la balneoterapia con demostrados efectos positivos en los procesos de recuperación general y de la prevención de lesiones (Seco y cols, 2005)

► **La dieta:** Existen dos métodos fisiológicamente universales de recuperación de los cuales el organismo nunca puede prescindir: la alimentación y el sueño. El concepto de alimentación y su aplicación en el diseño de dietas debe considerar desde aspectos bioquímicos hasta consideraciones gastronómicas propias de nuestro entorno y del entorno de nuestros jugadores.

Desde el punto de vista del entrenador quizá lo más importante sea transmitir por un lado la importancia de un adecuado diseño dietético para la fase inmediatamente posterior a entrenamientos y partidos como herramienta de recuperación. Por otro lado también se debe transmitir al jugador la importancia que desde el punto de vista de salud y condición física general tiene seguir unos hábitos dietéticos diarios equilibrados en lo cuantitativo (cantidad de calorías a ingerir) como en lo cualitativo (distribución adecuada de

nutrientes y del momento en que ingerirlos).

► **Las ayudas ergogénicas:** El catálogo de posibilidades de ayudas ergogénicas para la recuperación es muy amplio. Dentro de los productos legales, que son los únicos que nos interesan, se utilizan habitualmente preparados con minerales y carbohidratos, aminoácidos de diferente tipo (esenciales, ramificados), creatina, antioxidantes, regeneradores nerviosos, antiinflamatorios y relajantes musculares entre otros.

Como ocurre con el resto de los métodos señalados lo verdaderamente importante es consensuar unos objetivos de recuperación colectivos e individuales dentro del equipo técnico y en función de esos objetivos procurar por parte del servicio médico un diseño ergogénico adecuado.

► **El sueño:** Ya hemos señalado su importancia esencial junto con la alimentación en los procesos de recuperación. Cada vez más autores dedican sus esfuerzos a valorar los efectos de la ausencia de cantidad o calidad suficiente en el sueño y en esa medida se hace patente su importancia para la salud en general.

Podríamos establecer un paralelismo claro con la alimentación a la hora de plantear que para individuos jóvenes, con un nivel de actividad física correspondiente a 15-20 horas de entrenamiento-partido por semana las necesidades se verán francamente aumentadas.

Si además nuestro deporte está determinado por la alta exigencia en habilidades motrices que requieren una función neuronal íntegra ello

subraya aún más, si cabe, la trascendencia del sueño de calidad. No debemos olvidar que factores tan comunes como el estrés competitivo o los viajes van a ser interferencias permanentes al factor sueño. Hoy en día es habitual utilizar de forma individual y puntual ayudas farmacológicas para procurar sueño de calidad bien sea antes de los partidos o después de los mismos. Fármacos homeopáticos con efecto ansiolítico y acción a medio plazo, benzodiazepinas de vida media corta u otros métodos naturales pueden ser herramientas útiles para este objetivo.

► **Los métodos psicológicos:** Sin querer caer en terminología bélica de los años noventa probablemente nos encontremos ante “la madre de todos los métodos”. Todos esos conceptos tan manejados por los entrenadores de competitividad, actitud, fortaleza mental, concentración, etc tienen su aplicación evidente en el terreno de la recuperación. El resultado de un partido, la moral titubeante del jugador que no juega lo que cree que debe, el clima colectivo que genera una racha positiva o negativa deben ser sin duda factores que se pongan encima de la mesa por parte del equipo técnico para sentar las bases de un diseño de sistemas de recuperación para un momento determinado.

Como en los demás apartados, también en este se dispone de herramientas generales (cada entreno debe ser una terapia de grupo gestionada por el entrenador) o específicas (a aplicar por especialistas en psicología deportiva) capaces de mejorar el estado general de los jugadores. □

El sentido común en la aplicación de las faltas técnicas



[Miguel Ángel Pérez Pérez]

A partir de este número empieza la colaboración de la AEBA con la revista de la Asociación de Entrenadores Españoles de Baloncesto. Desde aquí queremos agradecer la ocasión que se nos brinda para poder expresar nuestras ideas sobre el deporte que compartimos y que esperamos

que redunde en beneficio de todos. La mayoría de los árbitros de nuestra asociación son entrenadores de baloncesto y no sólo ven el juego desde la óptica exclusiva del arbitraje sino que intentan imbuirse de todos los aspectos del juego para mejorar lo máximo posible

Presidente de "Árbitros Españoles de Baloncesto Asociados" (AEBA). Árbitro Internacional (FIBA y Euroliga 4 temporadas) Árbitro ACB (8 temporadas) Entrenador Superior de Baloncesto (desde 1998). Profesor de Educación Física.

Se imaginan que durante un partido, un jugador que va a ser sustituido por su entrenador le muestra su desacuerdo, haciendo gestos de desacuerdo, pidiendo explicaciones por la decisión o gritando a su entrenador?

O se imaginan cuando un jugador realiza una fácil bandeja a canasta, que, inexplicablemente no entra en el cesto y su entrenador le hace los mismos gestos, los hace de cara al público mostrando ante todos su decepción con la acción de su jugador, diciendo a todo su banquillo cualquier frase despectiva que puedan imaginar y que todos, público y demás participantes pueden oír claramente.

¿Cuáles creen que serían las reacciones de ambos en cada caso? ¿Permanecerían impasibles ante las reacciones de cada uno?

¿Qué ocurre cuando, durante un entrenamiento, un jugador le hace un gesto despectivo al entrenador, ante el resto de sus compañeros?

Es evidente que ante estas reacciones debe existir un código de normas que regu-



len qué debe y qué no debe hacerse. Qué normas deben seguirse en cada caso para regular estos comportamientos indisciplinados.

Los ejemplos anteriores son una muestra de qué

puede ocurrir en un equipo de baloncesto, o de cualquier otro deporte, obviamente. De qué puede ocurrir, en situaciones en las que ni siquiera aún están implicados los árbitros.

Si trasladamos situaciones de este tipo a un partido en que amén de ambos equipos participan los árbitros, pues evidentemente se amplía el abanico de circunstancias que suelen darse como también el tipo de respuesta, que es completamente diferente desde el ámbito desde el que se de.

La personalidad del árbitro, el tipo de partido, la situación del juego concreta, etc..., van a condicionar los comportamientos y las respuestas en cada situación.

En el caso del arbitraje, las normas que regulan lo permitido de lo que no son las Reglas Oficiales. No obstante, y como todos sabemos, en lo concerniente a las medidas que vienen a controlar los comportamientos de los jugadores y entrenadores, no sólo es el Reglamento de Juego lo que cuenta, la personalidad del árbitro, el tipo de partido, la situación del juego concreta, etc...van a condicionar los comportamientos y las respuestas en cada situación concreta.

La falta técnica es igual para todos, pero el criterio del árbitro, como en el resto de faltas, es muy importante.

Esto es, no es lo mismo, una reacción airada de un jugador cuando comete su segunda falta personal y hace una protesta exagerada, en los primeros minutos de juego, en un contacto que todos han visto claramente que es falta, y en la que el árbitro reacciona señalándole una falta técnica, que cuando, por ejemplo, el marcador del partido está empatado, quedan treinta segundos para

finalizar, y el árbitro señala la quinta falta a un jugador, en un contacto no demasiado claro, y que supone que el jugador deba abandonar el partido. La sensibilidad, el sentido común y todo lo que queramos considerar, aconseja que el árbitro abandone las posiciones más cercanas a este jugador y evite tener que señalarle una falta técnica ante una protesta segura y posiblemente razonada.

Hemos visto dos ejemplos en los que una misma protesta puede tener un tratamiento diferente. Seguramente, con el reglamento en las manos, la aplicación de la regla debería ser la misma a cada una de las situaciones, pero todos deberíamos estar de acuerdo en que el árbitro debe ser lo suficientemente inteligente para valorar de forma distinta cada una de ellas.

Veamos otras situaciones: el árbitro de centro está situado junto al banquillo del equipo A y el entrenador le comenta: "...árbitro, esos son pasos clarísimos...", el árbitro le contesta: "..bueno, yo no los vi claros, me parece que no fueron ..". Es un diálogo que ocurre comúnmente durante los partidos y que no suelen ir más allá de unos simples comentarios. En el otro extremo, el árbitro está girándose para ir hacia la canasta contraria y se encuentra al entrenador fuera de la zona de banquillo, con los brazos abiertos y gritando "...árbitro, eso ha sido pasos clarísimos...pítalo jod...". Ante prácticamente las mismas frases la reacción del árbitro va a ser claramente diferente.

Un jugador del equipo B consigue un mate espectacular y todo su banquillo se

levanta para celebrarlo. Al poco tiempo, un jugador del equipo A va a realizar un mate y es taponado por su defensor, todo el banquillo del equipo A se levanta reclamando una falta. Y el árbitro sólo reacciona en la segunda ocasión.

La variedad de ejemplos citados vienen a decir que la falta técnica es igual para todos, pero el criterio del árbitro, como en el resto de faltas, es muy importante. Un criterio basado en el tipo de reacciones del jugador o del entrenador, del momento en el que se producen dichos comportamientos; evidentemente, también del tipo de árbitro, no todos tenemos la misma sensibilidad, no todos tenemos el mismo carácter y lo que para unos puede ser permisible, para otros es completamente inadmisible. No obstante, la unificación del criterio en este mismo sentido, intenta avanzar como en el resto de aspectos del juego.

En general, los entrenadores, suelen recibir una advertencia del árbitro que precede a la falta técnica que se le pueda señalar. Se le advierte que el comportamiento no es tolerable, y que puede recibir una falta técnica por ello, bien a él directamente por su comportamiento personal o bien por el de su banquillo. Sin embargo, si la reacción es desproporcionada, la falta técnica puede y debe ser inmediata. Los avisos suelen darse cuando son situaciones de protestas leves pero que, si no se evitan, pueden ir degenerando a que todas las decisiones se vayan cuestionando y que todo se proteste, eso si levemente pero continuo.

► En otro lado, está que un entrenador hace continuos comentarios durante el partido pero estos son muy suaves. Y que el otro entrenador no comenta nada. El desequilibrio es evidente, uno se comporta en función del reglamento (probablemente porque su carácter es ese y, generalmente, no suele reaccionar de forma desproporcionada) y comparando ambos comportamientos el desequilibrio es evidente. El árbitro también debe tratar a ambos por igual y el que comenta cada una de las decisiones debe ser avisado de que no es posible.

Otro aspecto de las normas de disciplina son las faltas descalificantes. Su aplicación es excepcionalmente aplicada. Porcentualmente ocupan un espacio mínimo si observamos las estadísticas de faltas. Pero, cuando ocurren, deben señalarse sin ninguna duda. A entrenadores y a jugadores. A entrenadores que reciben dos faltas técnicas por una acumulación de comportamientos indebidos, realizados por ellos individualmente. O bien por una falta descalificante directa, que suele ser por insultar al árbitro en el 99% de las ocasiones.

En el caso de los jugadores hay un abanico de posibilidades para señalar las faltas como descalificantes. En unos casos es por agredir a un contrario, en otros por insultar a un árbitro o a un contrario; también puede ser por acumular dos faltas antideportivas durante el partido. En este tipo de situaciones el árbitro debe ser inflexible. No son situaciones en las que pueda aplicarse el senti-



do común o no, son situaciones antideportivas y violentas que deben cortarse de raíz. Y los árbitros cometemos un error gravísimo cuando estas situaciones se nos escapan durante los encuentros.

También deberíamos tener en cuenta que este tipo de faltas, fundamentalmente las faltas técnicas, no deben considerarse como algo excepcional, son parte del juego y los jugadores y entrenadores tienen derecho a protestar, pero los árbitros también tienen la obligación de cortar estas situaciones, bien actuando directamente con la falta técnica o bien haciendo

Las faltas técnicas no deben considerarse como algo excepcional, son parte del juego y los jugadores y entrenadores tienen derecho a protestar, pero los árbitros también tienen la obligación de cortar estas situaciones.

entender que no se va a permitir en lo sucesivo esos comportamientos. La única diferencia entre una falta normal y una técnica, es que una normal son dos tiros (si es en acción de tiro) y la técnica implica además un saque añadido, por tanto la diferencia a nivel de juego no es tan grande. Y no debemos extrañarnos de que se produzcan durante los partidos. □



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.*

"Todo camino es bueno si te gusta esta profesión"



La vuelta a casa de **VELEMIR PERASOVIC**

Entrena a uno de los clubes más emblemáticos de Europa, el Tau Cerámica, en el que ya triunfara como jugador. La suya ha sido una vuelta a casa, un movimiento natural que bien pudo producirse al principio de tempora-

da, pero que finalmente se hizo ya comenzada ésta. Dos meses después de llegar a Vitoria, primer título de Velimir Perasovic como entrenador. A buen seguro que no será el último.





—¿Cuándo supiste que tenías vocación de entrenador?

—Durante mis últimos años en Fuenlabrada como jugador ya me fijaba en algunas cosas que antes no me llamaban la atención. Me empezaron a interesar la reacciones de los entrenadores, la preparación de los partidos, los scoutings..., toda una serie de cosas que hasta ese momento me habían pasado más desapercibidas. Tenía además la seguridad de que quería que mi vida siguiera relacionada con el baloncesto.

—Y decidiste dar el paso.

—Así es, porque notaba que tenía cosas dentro que necesitaba compartir, que tratar de mos-

trar y el mejor camino para hacerlo era desde un banquillo.

—¿Qué diferencias hay entre un jugador y un entrenador, y más en casos como el tuyo, que colgaste las botas e inmediatamente te pusiste a dirigir?

—Es muy diferente, aunque yo el baloncesto lo siga viviendo con idéntica intensidad que cuando jugaba. No es que ahora sienta más o menos las victorias o las derrotas que antes, pero hay un elemento nuevo que es el de la responsabilidad global. Cuando jugamos somos un poco egoístas; como entrenadores hay que mirar por todos, por el colectivo y esa responsabilidad de que todo funcione recae de

una manera muy clara sobre el entrenador.

—¿Es bueno para un entrenador empezar a dirigir en la elite? Tú, de meter canastas pasaste a entrenar al Caja San Fernando en la ACB.

“TENÍA CLARO QUE MI VIDA SEGUIRÍA RELACIONADA CON EL BALONCESTO Y QUE SERÍA DESDE UN BANQUILLO”

—No sé si es bueno o no. No tuve elección. Piensa que yo dejé de jugar a los 40 años y que desde muy pequeño no había hecho otra cosa que jugar. Hay entrenadores que comienzan a

hacerlo a los 18 o 20 años y comienzan con infantiles, por ejemplo. Ellos tienen un bagaje que yo nunca tendré, pero en cambio yo, a lo largo de mi carrera, he tenido entrenadores magníficos y muy importantes de los que he podido captar y aprender muchas cosas y eso es algo que los que empezaron a entrenar muy jóvenes no han tenido.

—No se puede generalizar sobre qué es mejor.

“LA MAYOR DIFERENCIA ENTRE JUGAR Y ENTRENAR ES LA RESPONSABILIDAD GLOBAL QUE ADQUIERE EL TÉCNICO”

—Claro que no. Hay ejemplos de grandísimos entrenadores que nunca jugaron en grandes equipos o en selecciones y también de entrenadores magníficos que jamás entrenaron en categorías de formación. Se podría hablar sobre qué es mejor o peor, pero no hay una regla que dictamine sobre eso. Cada caso es distinto. En el mío, que he llegado a la elite sin pasar por otras categorías, se puede poner como ejemplo el de Zeljko Obradovic, que estando conmigo preparándose para ir a un campeonato de Europa como jugador le fueron a buscar dirigentes del Partizán. ¿Y qué ocurrió? Pues que fue campeón de la Euroliga y luego no ha hecho otra cosa que ganar títulos en cada equipo que ha estado. Yo creo que todo camino es bueno si te gusta esta profesión.

“ENTRENAR DIRECTAMENTE EN LA ELITE PUEDE SER TAN BUENO COMO HABER ENTRENADO DESDE JOVEN EN OTRAS CATEGORÍAS. CADA CASO ES DISTINTO Y TODOS PUEDEN SER VÁLIDOS”

—Y a ti te gusta mucho.

—Mucho, sí. El baloncesto lo entiendo como una forma de vida. Estuve un año sin baloncesto y no me sentí nada bien. Notaba como si me faltara algo. Es una pasión y un trabajo que hay que tomárselo absolutamente en serio. ¿Diversión? Se disfruta jugando y entrenado, claro; pero sobre todo hay que vivirlo como un trabajo al que hay que dedicarle mucho tiempo.

—Sobre eso he leído que dedicas veinticuatro horas al día al baloncesto.

—No, no. Nadie puede estar pensando las veinticuatro horas en la misma cosa. Cuando estás con tu hijo, pues estás con él y juegas y disfrutas. Y cuando estás en el cine, ves la película. Pero sí es cierto que ahora en Vitoria, como estoy solo, tengo más tiempo para dedicarlo al baloncesto. Pero he de decir que cuando estoy con mi mujer y mi hijo, también le dedico mucho tiempo.

—¿Qué le pide Perasovic a sus jugadores?

—Dedicación y concentra-





ción en el trabajo. Y seriedad en todo lo que hacen. Jamás le pido que estén acertados, no les exijo que anoten, pero sí que defiendan. Y que estén metidos al ciento por ciento en su trabajo, que sean muy intensos en todo lo que hagan.

—¿Le ha venido bien la experiencia fallida de Sevilla para esta nueva etapa en el Tau?

—Me ha venido muy bien, porque de todo se aprende y aquella fue una experiencia, a pesar de que saliera mal, muy

enriquecedora. Aprendí a tratar con los jugadores, con la prensa. Cosas que has de vivir las viví en Sevilla y me vendrán muy bien para el resto de mi carrera.

—¿Por qué sale mal el proyecto del Caja de San Fernando?

—Había unas expectativas muy altas que no se cumplieron y eso me condenó. Lo realmente duro fue el último mes tras no haber podido clasificarnos para la Copa del Rey con nueve victorias. De haberlo hecho habría cambiado todo, pero no fue así.

Lo pasé mal al final, es verdad, pero aprendí mucho.

—Y te vuelves a Split.

—Sí, el 1 de marzo acabó mi relación con el Caja San Fernando y me fui a Split para estudiar y preparar el curso de Entrenador Superior que saqué el verano pasado.

“APRENDÍ MUCHO DE LA EXPERIENCIA EN EL CAJA SAN FERNANDO QUE AHORA ME VENDRÁ MUY BIEN EN EL TAU”

—Y, de repente, con la temporada ya empezada surge la oportunidad del Tau, con el que ya jugaste unas cuantas temporadas. Era una vuelta a casa y una magnífica oportunidad.

—Así es. Volver a Vitoria siempre es un placer y hacerlo para entrenar al Tau no sólo es una oportunidad de oro para mí, sino para cualquier entrenador europeo. Es un club de gran prestigio, una institución modélica que lleva ya muchos años consiguiendo títulos y compitiendo al máximo nivel tanto en España como en Europa. Estoy muy contento de que piensen en mí.

“GANAR LA COPA DEL REY FUE IMPORTANTE, NO PORQUE FUERA MI PRIMER TÍTULO COMO ENTRENADOR, SINO POR LO QUE SIGNIFICABA PARA EL CLUB”

—A los dos meses de llegar conquista la Copa del Rey en Madrid, tu primer título como entrenador. ¿Qué ha supuesto para ti?

—Una gran alegría, pero sobre todo por lo que significa para el club y para su afición. El presidente Josean Querejeta es muy ambicioso y esa ambición se traslada a todos los que forma-



mos parte del club. Después de unos años muy buenos y de grandes éxitos con Dusko Ivanovic era muy importante para el Tau Cerámica seguir cosechando triunfos. Y eso es lo que se logró con la Copa del Rey.

“LOS ENTRENADORES TIENEN MUCHO QUE VER CON QUE LA LIGA ACB SEA UNA MAGNÍFICA COMPETICIÓN”

—¿Cómo prevés tu futuro en el Tau?

—Yo voy partido a partido. Ahora pienso en el del Panathinaikos [la entrevista está

hecha la mañana en la que el Tau disputaba el segundo partido del play off de cuartos de final de la Euroliga] y en cuanto termine pensaré en la liga ACB. En un equipo grande jamás se puede pensar en un futuro lejano. Si acaso, a medio plazo. Es imposible que un club como el Tau deje de estar en la elite. Puede tener un año regular, pero no dos. Por eso los entrenadores debemos pensar en el día a día sabiendo que el futuro lo vamos escribiendo a cada partido.

—¿Crees que la profesión de entrenador es valorada en España?

—Yo creo que sí. Los entrenadores aquí están muy bien

preparados y a ellos se debe también en buena medida de que la ACB sea una magnífica competición. Los cursos de entrenadores son muy importantes, así como la mejora permanente a través de estudios. La preparación y mejora de un entrenador no se para nunca.

—¿Es importante la Asociación para un técnico?

—Yo llevo muy poco en esta profesión y no conozco excesivamente la Asociación, pero me parece muy importante que se vele por nuestros intereses y también que se preocupen de que recibamos continua información para el mejor desarrollo como entrenadores. □