

ETTORE MESSINA el Zar de Europa

Ataque
contra
zona

El trabajo defensivo
para los bloqueos
indirectos

Juego entre
el poste alto
y el poste bajo

Edita
A.E.E.B.
Presidente
Juan M^a 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
Svetislav Pesic, Paco García, Pedro Martínez, Luis Casimiro, José Vicente Hernández, Ángel Jareño, Javier Sampedro, Antonio Tramullas, Vicente Bultó, Xavier Saisó.
A.E.E.B.
Redacción y Publicidad:
Fernán González, 18 - bajos dcha • 28009 MADRID
Tels: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.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.

sumario

- **Ataque contra zona**
por Svetislav Pesic 4
- **Trabajo para mejorar la defensa individual con ejercicios 4c4**
por Paco García 8
- **Trabajo defensivo para los bloques indirectos**
por Pedro Martínez 12
- **Relación entre el juego del poste alto y el poste bajo**
por Luis Casimiro 16
- **Ejercicio tras el calentamiento (y II)**
por José Vicente Hernández 21
- **Actividades AEEB** 26
- **Ataque básico contra individual en formación "2-3"**
por Ángel Jareño 29
- **Nivel de formación de los preparadores físicos del baloncesto español de élite**
por Javier Sampedro 34
- **La recuperación del deportista: nuevas tecnologías**
por Antonio Tramullas 37
- **La relación entrenador-árbitro en el baloncesto de formación**
por Vicente Bultó 41
- **Ettore Messina, el Zar de Europa**
por Xavier Saisó 45

editorial

Os invito a crecer

Un nuevo número de nuestra revista, la de todos nosotros, está en tus manos. No te quepa la menor duda que sin tu colaboración esto no sería posible. Tu colaboración directa e indirecta hace que superemos con muchos esfuerzos todos los problemas que hemos heredado y que tanto nos están castigando. Tu colaboración nos llega constantemente, ya sea con peticiones, proyectos, propuestas, inquietudes, impulsos de todo tipo que provoca, en los que debemos guiar la AEEB, un empuje de ilusión para superarnos en la búsqueda de posibilidades de canalizar todo ello. Muchas gracias.



[Juan M^a Gavaldá]
Presidente AEEB

Queremos felicitar, en estos momentos de final de temporada en todas las categorías, a todos los entrenadores que habéis podido cumplir los objetivos que os habíais planteado y también a los que no habéis llegado a todo lo previsto. Solo queda, en los momentos de redacción de este texto, conocer al campeón de la Liga ACB, y como colofón al que todos vosotros designéis como Mejor Entrenador de la Temporada 2005-06.

Animaros a que podáis prepararos para la próxima temporada, asistiendo a los acontecimientos que se preparan para este verano en prácticamente todas las Comunidades Autónomas, con sus Federaciones al frente de muchos proyectos, con colaboración con la AEEB.

Diferentes Clinics, Campus, Campamentos, Cursos de varios niveles, se ponen a vuestra disposición para que podáis aprovechar estos momentos de ausencia competitiva para reciclar y aumentar vuestros conocimientos. Podéis conocerlos a través de nuestra página web, donde cada día encontráis la información necesaria.

Quiero destacar en este apartado mi más cordial felicitación y ánimo a todos los entrenadores que estáis participando en el Curso Superior de Entrenador de Baloncesto, deseándoos que sea del máximo aprovechamiento, puesto que se trata de una titulación de altísimo nivel. Confío poder saludaros personalmente en Málaga este verano.

Queremos desear mucha suerte a los equipos nacionales que la FEB ha designado para participar en los acontecimientos europeos y mundiales, especialmente a los equipos senior femenino y masculino, que competirán representándonos a todos los sectores del baloncesto: ellas en el Campeonato del Mundo de Brasil y ellos en el de Japón. Buenas vibraciones nos ofrecen los equipos dirigidos por dos de nuestros asociados, Domingo Díaz y Pepu Hernández respectivamente y sus colaboradores técnicos. Lo dicho: mucha suerte.

Es por todo ello, una época extraordinaria para que expliquéis a vuestros compañeros, colegas y otros entrenadores, las posibilidades que aporta en estos momentos pertenecer a la AEEB, con la riqueza cultural y formativa de nuestros proyectos propios o en colaboración con otros organismos. Durante esta temporada os han llegado posibilidades de participar en acontecimientos que nunca antes se habían planteado. Para la próxima repetiremos muchos de ellos para que seáis otros los que viváis estas experiencias, pero dotando de otras actividades a nuestro programa: seguimiento del trabajo de los entrenadores que se está desarrollando en la Liga Femenina, en la LEB, en la LEB 2. También pondremos en marcha un nuevo proyecto de conocimiento en profundidad de las sedes de las mejores canteras de nuestro baloncesto femenino y masculino. No queremos olvidar nuestro viaje a USA del cual tendréis pronto información, así como de la posibilidad de visitar algún país europeo de tradición en baloncesto y conocer sus sistemas de trabajo.

Por todo ello os invito a crecer. Desde dentro mismo. Desde cada uno de nosotros. Traigamos un asociado nuevo cada uno de nosotros. Demos la posibilidad a otros entrenadores que no han venido con nosotros a conocernos y disfrutar de las actividades que planteamos. Animadlos a que se agrupen con los que ya estamos y de esta manera podamos crecer para aumentar las posibilidades de nuestros proyectos. La AEEB muestra el camino y todos nosotros podemos extenderlo. ¡ Un asociado nuevo desde cada uno de nosotros !. □



[Svetislav Pesic]

Entrenador Lottomatica Roma. Es uno de los entrenadores más laureados del Continente. Campeón de la Liga Yugoslava con el Bosna Sarajevo en el 82/83; Campeón de la Liga Alemana en varias ocasiones con el Alba Berlin; Medalla de Oro en el Eurobasket 93 dirigiendo a Alemania; Medalla de Oro en el Eurobasket 2001 y Medalla de Oro en el Mundobasket 2002 con Serbia. Campeón de la Copa Korac en el 94/95 con Alba Berlin. En la temporada 02/03 realizó el triplete ganando, con el Barcelona, la Euroleague, la Copa del Rey y la Liga ACB. En la temporada 03/04 volvió a ganar la Liga ACB. Entrenador del Año en Alemania en tres ocasiones.

Ataque contra zona

Habitualmente mi equipo no defiende en zona. Puedo afirmar que el 90% del tiempo mis equipos defienden en individual. A menudo se comenta que tal o cual equipo no saben atacar la zona, mientras que casi nunca se destaca que el equipo contrario la haya defendido bien. Para mí, la zona es un tema psicológico.

Creo importante generar confianza en los jugadores, decirles que no se preocupen si no anotan porque jugando contra individual tampoco se anota siempre. A menudo las estadísticas revelan porcentajes contra zona superiores a los que se obtienen contra individual.

Son muchos los que afirman que el mejor ataque contra zona es el contraataque. En mi caso, no pienso exactamente así; el contraataque también debería ser el mejor ataque contra individual. Lo importante es defender los espacios (por ejemplo cuando hacemos balance defensivo).

Estoy convencido de que la mejor manera de atacar la zona es el CONTRAATAQUE y la TRANSICIÓN OFENSIVA – ó ataque secundario-. Trabajo mucho para atacar la



zona en este espacio de mi ataque.

Contra defensa individual mis equipos buscan el contraataque siempre que sea posible –después de rebote defensivo e incluso después de

recibir canasta -. Contra zona hago lo mismo. Si el otro equipo cambia de defensa después de anotar, a nosotros nos da igual.

Cuando me defienden en zona y recibo una canasta,



DIAGRAMA 1

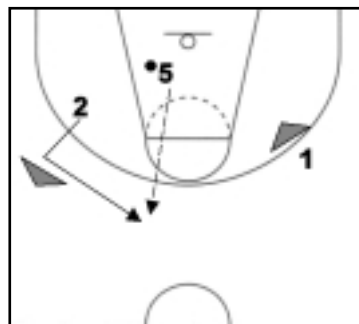


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

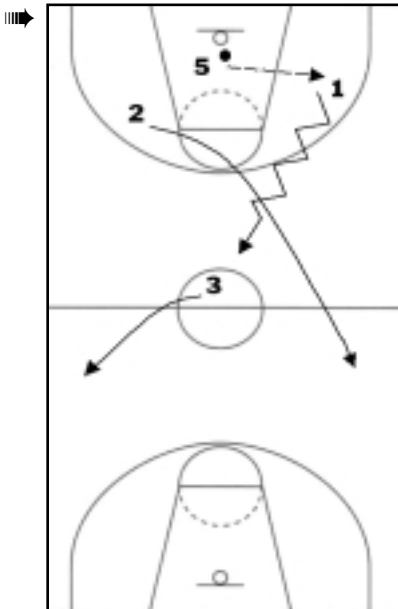


DIAGRAMA 4

intento correr el contraataque y si no anotamos, sigo –sin pausa- con el ataque secundario. Lo primero que busco es la superioridad numérica. Después, al primer hombre interior y posteriormente al otro pivot. En cambio después de rebote defensivo

aprovechamos la ventaja numérica en el contraataque, después busco interior y si no hay nada, el jugador con balón mira la situación de sus compañeros y empieza a jugar en estático sin ataque secundario –cambiando el ritmo del ataque-. En esta decisión también puede influir el momento concreto del partido.

¿Cómo organizo el contraataque? Para mí es muy importante enseñar a los jugadores cómo coger el rebote, cómo pivotar –girando en el aire para caer de cara al campo de ataque-, cómo dar el primer pase y cómo recibirlo.

Siempre determino previamente los dos jugadores que quiero que se queden a recibir ese primer pase y los que deseo que salgan corriendo.

Los jugadores (1) y (2) cierran el rebote y se abren de cara al balón buscando contacto físico contra su hombre.

Deben recibir por encima de la línea de 6,25m –recibir por debajo mata el contraataque -. Si hace falta se finta para recibir en el centro o en la banda, *diagrama 1*.

El jugador del lado contrario también busca el contacto con su defensor –aunque éste esté separado de él – y coge el centro. (3) también podría recibir; es otra posibilidad de pase, *diagramas 2 y 3*.

▼ **Principios que aplico:**

1) Botar al centro y pasar a los lados, no al revés, *diagrama 4*.

2) Mejor dar dos pases cortos que uno largo.

Si hay ventaja numérica, el balón decide.

Si la defensa es buena y llega a pararnos, “*ataco el agujero de la zona*”, ya que las zonas suelen controlar más el tiro exterior. Para ellas es más difícil defender un corte o una penetración, *diagramas 5 y 6*.

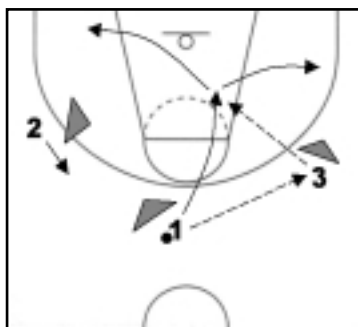


DIAGRAMA 5

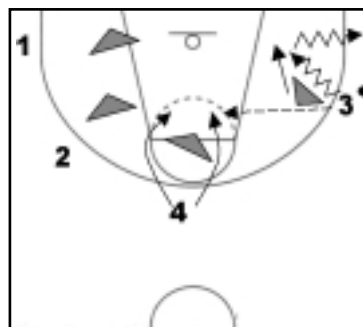


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

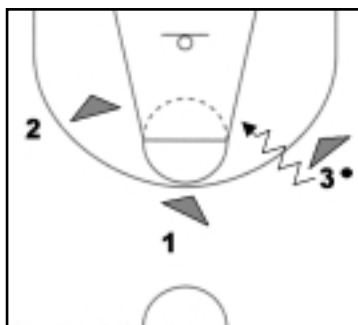


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10



Cuando llega, (4) intenta buscar al defensor, le supera por un lado y la pide dentro, *diagrama 7*.

El exterior con balón mira primero el corte y luego intenta penetrar. Si no consigue nada retrocede a la línea de tres puntos.

Cuando llega (5), *diagrama 8*, buscamos jugar alto/bajo entre los postes. Atacamos la zona con penetraciones y balones interiores. Buscamos de nuevo a (4) en el otro lado. Si no hay nada, juega estático.

La continuidad del movimiento se puede ver en los *diagramas 9 y 10*. Para recibir un pase es necesario buscar el contacto con el defensor.

Si no encontramos nada, jugamos un pick and roll con el poste, *diagrama 11*.

El poste debe de saber dónde están sus compañeros y el aro. Protegerá el balón y esperará que se produzcan ayudas para doblarlo, *diagramas 12 y 13*.



DIAGRAMA 11

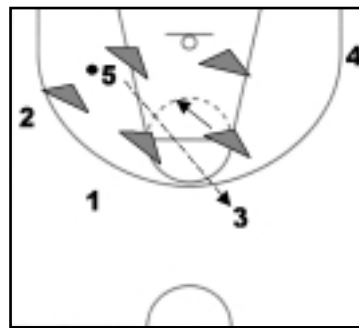


DIAGRAMA 13

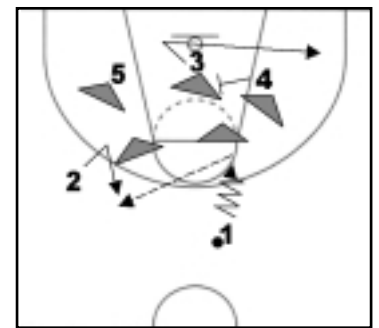


DIAGRAMA 15

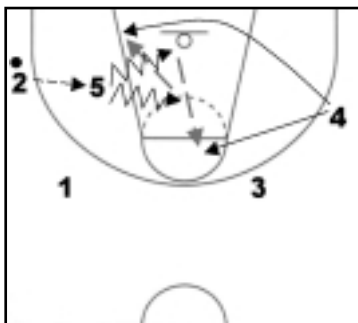


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

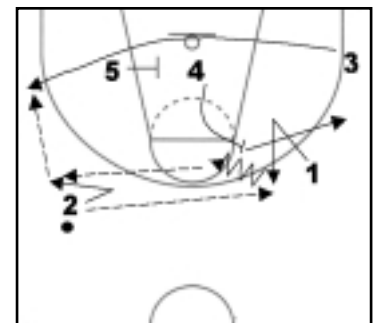


DIAGRAMA 16



► Si no hay pase a (5), (4) se esconde y rompe en el centro. Puede doblar a (5) si el otro poste ayuda o jugar el balón él mismo, *diagrama 14*.

Siempre trato de pasar interior contra zona hasta tres veces. Si conseguimos el rebote defensivo corremos el contraataque, buscamos interior – exterior y (si no hay nada) marcamos el ataque estático –cuando llega el (5)-. Intentamos correr hasta en 4c4.

Cuando el ataque se posiciona en estático, (3), (4) y (5) buscan su oportunidad a la espalda de la defensa zonal, escondiéndose.

La intención es fixar a su defensor para atacar como contra individual. (1) no penetra entre los dos defensores de arriba. Quiere atacar a uno de ellos para fijarlo. (2) fija al otro con contacto y se abre a recibir. Si cuando recibe el defensor le sigue, la defensa estará prácticamente en individual.

(3) es el tirador. Finta a un lado y sale por el otro sobre un bloqueo, *diagrama 15*. Si cambiamos de lado, (4) busca dentro y puede jugar con (5) o sacar el balón fuera.

Posteriormente se juega un pick and roll entre (4) y (1); (3) corta sobre el bloqueo de (5), y (4) se abre, *diagramas 16 y 17*.



Es un ataque universal también apto para jugarse contra defensa individual.

Nunca he sido partidario de poner un jugador en el poste alto en el principio de

los movimientos, *diagrama 18*.

Si la zona que atacásemos fuese impar –por ejemplo “1-2-2”, la idea sería la misma, *diagrama 19*. □

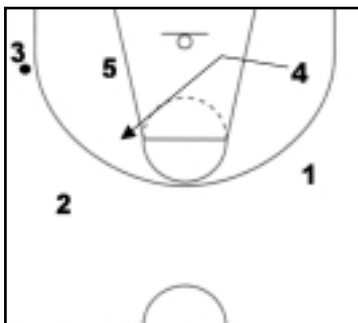


DIAGRAMA 17

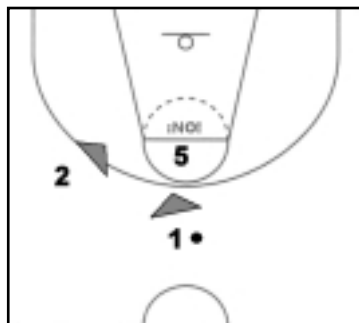


DIAGRAMA 18

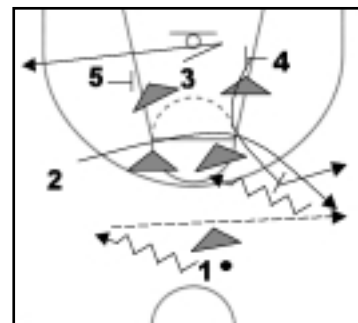


DIAGRAMA 19



Paco García

Entrenador Valladolid. Se inició en las categorías inferiores de Forum y seguidamente fue ayudante de Mario Pesquera durante tres temporadas. Tras una breve etapa como entrenador en Murcia en la temporada 88/89, entrena en Palencia en segunda división. Tras cuatro temporadas como ayudante en el Tau, entrena en EBA hasta que a mediados del 98 se convierte en el entrenador del Breogán con el que gana, al año siguiente, la LEB y asciende a la ACB donde entrena tres temporadas seguidas. En el 02/03 entrena al Tenerife de LEB al que asciende a la ACB. Rescinde su contrato casi al final de la siguiente temporada y tras un fugaz paso por Lleida, vuelve a entrenar al Valladolid. Ha sido entrenador o ayudante en distintas selecciones nacionales.

Trabajo para mejorar la defensa individual con ejercicios 4c4

Siempre he sido un entusiasta de entrenar situaciones de juego 4c4. Defensivamente nos permite crear acciones y situaciones reales de juego con un grado de dificultad añadido:

- ✓ Un jugador menos
- ✓ Más espacio que defender.

El guión a seguir está basado en cuatro grandes puntos:

- 1) Colocación (líneas y marcas en el campo, ayudas).
- 2) Defensa de bloqueos (directos e indirectos).
- 3) Todo campo (igualdad, superioridad e inferioridad).
- 4) Trabajo sobre errores (soluciones a problemas)

► 4c4 posicional: box

El ejercicio parte de una disposición básica para ir complicándola después.

- Posicional, solo con pases.
- Con 1 bote.
- Con cortes, bloqueos y reemplazos.
- Competición a meter.

Situamos a los jugadores en función de donde está el balón, *diagrama 1*. Iniciamos con ejercicios de pase, modificando la colocación en función de hombre y balón, *diagrama 2*, y seguidamente realizamos una inversión del balón, *diagramas 3 y 4*.

A continuación vamos complicando con el bote, *diagrama 5*, y seguidamente marcamos situaciones de primera y segunda ayuda y

rotaciones posteriores, *diagramas 6 y 7*.

► 4c4 con ayuda interior y bloqueo rebote

En esta fase del trabajo buscamos un pase interior partiendo del balón arriba, *diagrama 8*; con balón en el poste bajo, *diagrama 9*, realizamos la ayuda del defensor del pasador y rotación del jugador central para impedir la salida del balón.

Si los atacantes juegan dentro/fuera, *diagrama 10*, realizamos una rotación defensiva para llegar a puntear el tiro y bloquear al tirador.

Hacer énfasis en la responsabilidad de bloqueo del rebote de cada uno de los defensores, *diagrama 11*. A

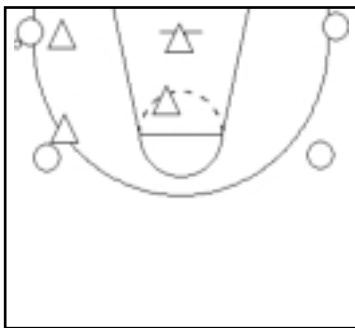


DIAGRAMA 1

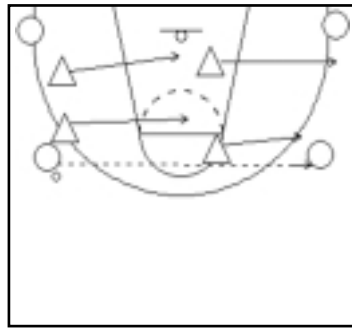


DIAGRAMA 3

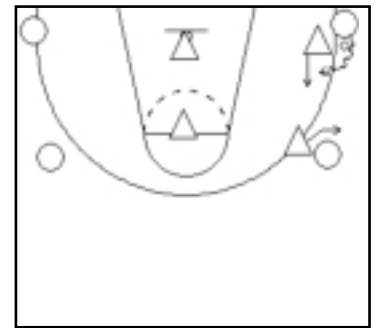


DIAGRAMA 5

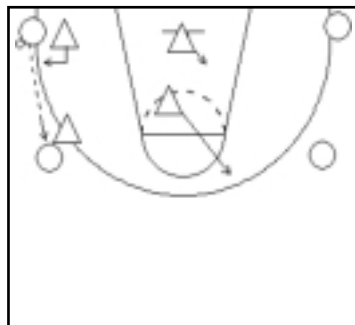


DIAGRAMA 2

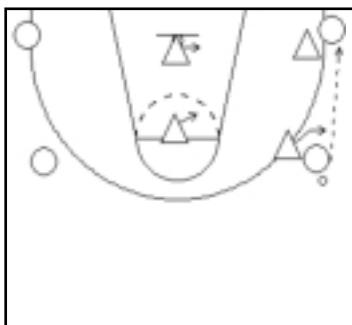


DIAGRAMA 4

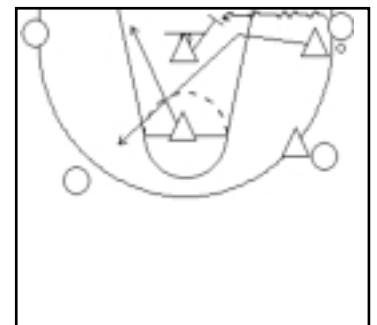


DIAGRAMA 6

partir de aquí nos colocamos y preparamos no sólo para el balance defensivo sino también para la salida del contraataque, *diagrama 12*.

Podemos cambiar la dinámica del ejercicio y en lugar de partir de una situación de ataque estático a medio campo, podemos jugar a todo campo trabajando en la recuperación defensiva, o presionar la primera línea de balón para retardar el ataque y facilitar nuestra colocación defensiva, *diagrama 13*.

► **4c4 con defensa de los bloqueos directos**

Buscamos un ejercicio que nos permita trabajar, reconocer y defender bajo las premisas marcadas de una serie de bloqueos directos. Jugamos en ataque/defensa y obligamos a defender de nuevo si terminamos a canasta. A partir de estas normas, podemos trabajar también las salidas en contraataque.

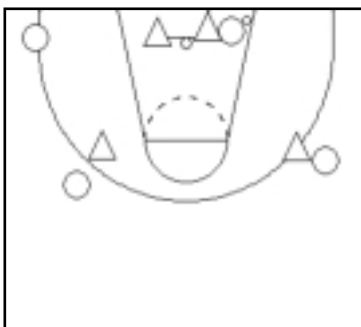


DIAGRAMA 7

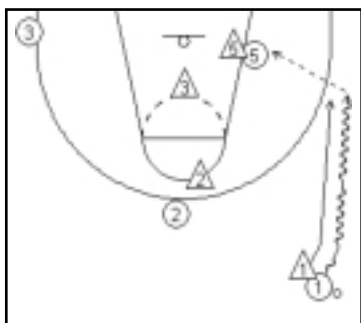


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

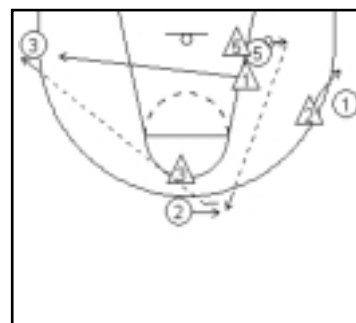


DIAGRAMA 10



Iniciamos con el gesto habitual de bloqueo directo (que es el habitual del inicio de muchos sistemas) y marcamos como queremos defender, *diagrama 14*.

Con balón en el poste alto, el pivót contrario al balón corta, *diagrama 15*. Si hay corte flex por la línea de fondo, *diagrama 16*, marcamos como queremos defender el gesto y hacia donde lo enviamos.

En este cambio de lado, defendemos la puerta atrás y la situación de bloqueo

directo de lateral hacia el centro, *diagrama 17*.

Si se juega el bloqueo directo lateral hacia el centro, saltamos al trap y realizamos la rotación de jugadores, *diagrama 18*. La ayuda del lado contrario aguanta hasta la recuperación, *diagrama 19*, y cuando recuperamos insistir en el 1c1 final negando la penetración, *diagrama 20*.

► **4c4 con bloqueos indirectos**

Con la base de los ejerci-

cios anteriores, buscamos un ejercicio que nos permita trabajar, reconocer y defender bajo las premisas marcadas por las salidas de un bloqueo indirecto por la línea de fondo. Rotamos ataque/defensa y podemos subir de intensidad obligando a defender de nuevo si la defensa encaja una canasta.

Hay que marcar objetivos básicos del ejercicio a nivel de cómo pasar los bloqueos y cómo ayudar en cada situación.

Con balón en la esquina, *diagrama 21*, defendemos la salida al base. Si éste recibe, cambia de lado mientras inicia una serie de bloqueos por la línea de fondo. Utilizamos el cuerpo en los "body-check", *diagrama 22*, para obligar a las salidas largas que seguimos.

Cuando hay un rodeo del atacante sobre el bloqueo, *diagrama 23*, salta al cambio el pivót y se produce un



DIAGRAMA 11

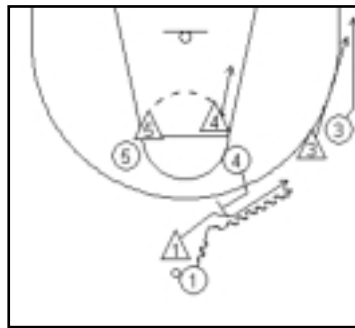


DIAGRAMA 14

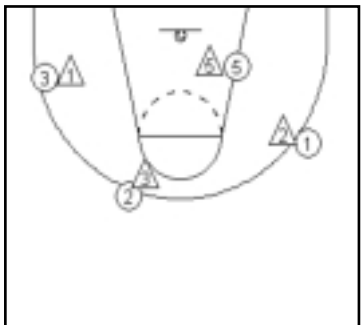


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 13

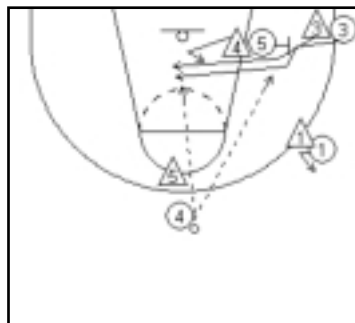


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 18



cambio defensivo donde quedamos en situación de inferioridad.

Si el atacante rodea hacia arriba, *diagrama 24*, el defensor le persigue mientras el

defensor del bloqueo y el del pasador realizan ayudas "flash". □



DIAGRAMA 19

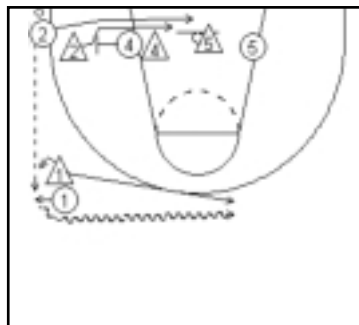


DIAGRAMA 21

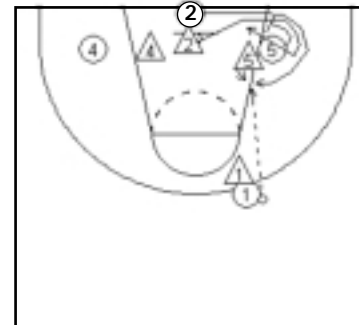


DIAGRAMA 23



DIAGRAMA 20

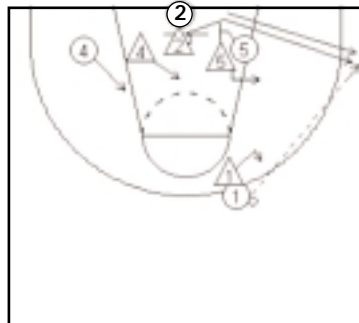


DIAGRAMA 22

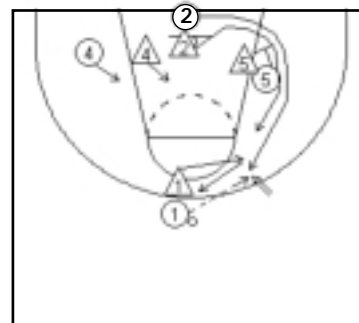


DIAGRAMA 24



[Pedro Martínez]

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

Trabajo defensivo para los bloqueos indirectos

La agresividad defensiva se presupone, por lo que yo sólo hablaré de técnica y táctica defensiva.

Es muy normal que todos los equipos dispongan de algún jugador exterior que sea muy bueno tirando o penetrando, por lo que plantean un bloqueo del grande para él o incluso una serie de bloqueos.

Antes se otorgaba toda la responsabilidad defensiva al defensor del tirador y se le daban unas normas. Con el tiempo se fueron buscando soluciones más de equipo, dando normas también al defensor del bloqueador, quien ayudaba al “perro de presa”. **Hoy día se implica a tres o cuatro jugadores en la defensa de este tipo de situaciones.**

El ataque, por principio, lleva la iniciativa del juego, pero hay que luchar por quitársela –por ejemplo dándole la salida por un lado al tirador-. Este tipo de acción puede provocar desventajas para la defensa.

El “scout” es muy importante. Los jugadores necesitan saber cuales son las características del tirador. Cómo se siente más cómodo, etc. para intentar arrebatarle la iniciativa. Si es un gran tirador, le damos la penetración y al revés (no se puede defender todo).

Me gusta entrenar la defensa de los bloqueos indirectos típicos –independientemente del partido de esa semana-. El más clásico es el “carretón” para el tirador.



La defensa puede pasar el bloqueo por encima, chocar y pasar por en medio ó perseguir al lanzador, *diagrama 1*. Para quitarle la iniciativa ofensiva, la defensa le da un lado, aún a costa de llegar un poco tarde al lado contrario.

El juego de pies en defensa es muy importante para que el tirador no coja el bloqueo por el lado que intento negar. Fundamental no caer en las fintas ofensivas.

Cuando sale por el lado contrario al que niego, le perseguiré lo más pegado posible para que no pueda tirar fácil. El defensor sigue los pasos del tirador, *diagrama 2*.

El defensor del poste tiene que ayudar. Evitar el giro es su responsabilidad. Importante el juego de pies y el timing de la ayuda. Saca una mano. Su posición defensiva debe ser por encima del bloqueador para poder

defender la continuación del poste –no hay body check del poste al tirador- y separado de éste para dejar paso por en medio a su compañero. Se sitúa en línea de pase.

Cuando el balón está en la posición de base, saca la mano para que el tirador vaya hasta la línea de triple y no pueda recibir más cerca del aro. El defensor del poste no sube hasta la línea de tres puntos, *diagrama 3*.

Es importante que esté muy activo para no llegar tarde a la ayuda, propiciando esa recepción más cercana. En ese caso, el tirador pasaría con facilidad a la continuación del poste, *diagrama 4*.

Queremos implicar a un tercer defensor. Si el alero penetra desde la línea de tres puntos, el defensor del base es quien ayuda. Este hombre presionará al base con balón para que no pueda ver ni pensar y saltará a la penetración del alero fintando y vol-

viendo, *diagrama 5*.

El siguiente paso consiste en involucrar al otro defensor exterior en la defensa del base, preparado para rotar o al menos crear dudas en el ataque mientras el defensor del base recupera, *diagrama 6*.

A continuación se intenta generar situaciones menos previsible. Es relativamente sencillo quitarle la iniciativa al ataque con el balón en el centro.

Si el tirador empieza abierto, es más peligroso. La primera idea es que no reciba fácil. Defendemos en línea de pase.

Podríamos decir al defensor que cogiera el corte por arriba y sin ver el balón, *diagrama 7*. En general prefiero negar el pase primero y después de perseguir al tirador quitarle la iniciativa impidiendo que vuelva, *diagrama 8*.

Es necesaria la ayuda de sus compañeros.

Trabajamos contra el

mejor ataque posible. El pase desde el centro hay que negarlo – primera línea de pase.

Otra situación táctica muy de moda son los cambios defensivos entre grandes y pequeños en situaciones de peligro extremo. Se emplea contra grandes tiradores. El defensor de (4) sale negando el pase para dificultar su recepción. El poste es quien manda en esta situación, no el defensor del tirador.

El defensor del tirador coge por delante al poste enseguida para evitar el pase interior y restarles iniciativa tanto si recibe el tirador como si buscan al poste dentro de la zona contra el pequeño, *diagrama 9*.

El poste orienta el balón a un lado. Si el balón va dentro, orientamos a éste hacia la línea de fondo, negándole el centro. Así implicaremos al defensor del otro poste, *diagrama 10*.



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3

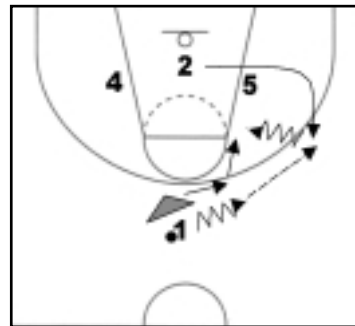


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

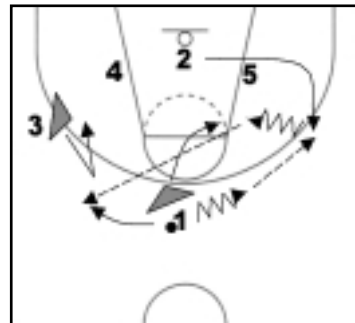


DIAGRAMA 6



Con un bloqueo vertical.

En general a los jugadores les cuesta mucho entender en qué momento están en el lado fuerte o en el lado débil de la defensa.

El balón está en el lado contrario del tirador. Normalmente, cuando un poste recibe el balón muy abierto, los defensores se han acostumbrado a flotar. Eso hay que cambiarlo, es muy importante presionar al balón.

El defensor de (4) está en el lado de ayuda. Si (2) – que saldrá a buscar el bloqueo más tarde que pronto- sólo es buen tirador, su defensor le persigue. Si se trata de un jugador completo, tendrá que pasar el bloqueo por en medio. El defensor del poste saca una mano como antes. Ayuda corta y sin pegarse a su hombre, *diagrama 11*.

El defensor de (2) puede anticiparse al atacante, empezando a defender antes

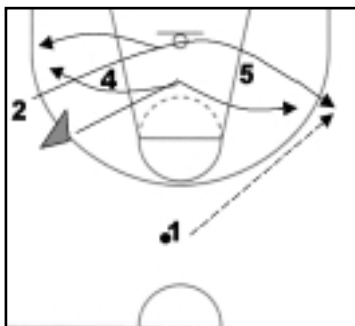


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

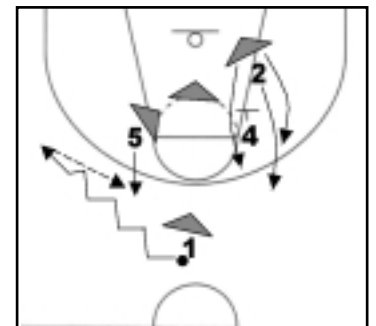


DIAGRAMA 11

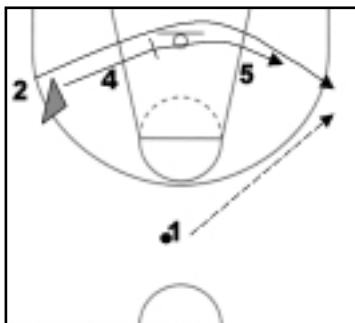


DIAGRAMA 8

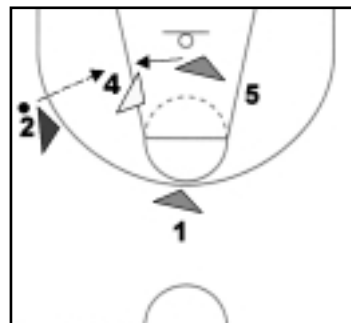


DIAGRAMA 10

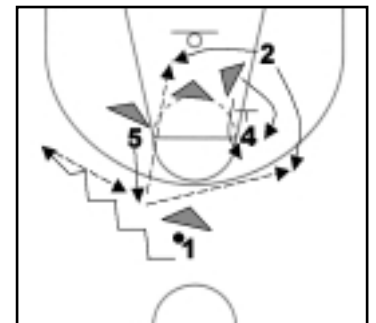


DIAGRAMA 12



de que el alero inicie el movimiento. Puede colocarse entre el poste y su hombre. Asumimos que tomamos el riesgo de la puerta atrás –incluso el defensor de (4) podría ayudar en este sentido- pero mantenemos la apuesta por implicar a más jugadores en la defensa de esta situación, *diagrama 12*.

Si el defensor de (2) le persiguiera, sería más difícil negarle el centro cuando éste penetrara, *diagrama 13*. Pasando por en medio es más sencillo orientar la penetración, *diagrama 14*.

Importante poner mucha presión al balón.

Tras pasar el bloqueo, el defensor sale buscando la línea de pase.

En el caso de que persiguiéramos al tirador y éste penetrara hacia el aro, el defensor de (5) salta a ayudar para proteger el centro, *diagrama 15*.

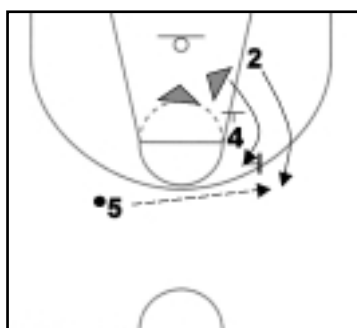


DIAGRAMA 13

Con un bloqueo de pequeño a grande para recibir debajo del aro, el defensor de (5) debe pasar rápidamente a posición de ayuda cuando el balón cambia de lado. Si (5) pasa el bloqueo por encima, recibirá un body-check del defensor de (2) y la defensa recuperará, *diagrama 16*. (X5) se coloca en ayuda cerca de la línea de

fondo y anticipa el bloqueo.

Para que (5) no lo pase por encima le damos ventaja e implicamos a más compañeros en la defensa. El defensor de (5) pasa el bloqueo antes que el mismo atacante.

Por anticipar el bloqueo corremos el riesgo de que pasen un balón bombeado interior al poste. □

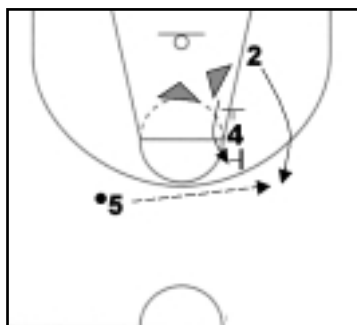


DIAGRAMA 14

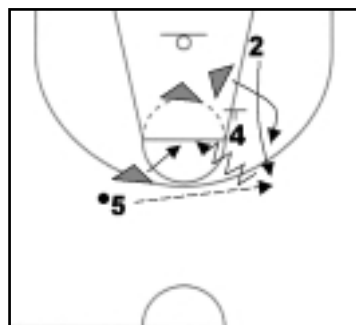


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 16



Luis Casimiro

Entrenador Fuenlabrada. Tras una dilatada trayectoria en categorías inferiores, en la temporada 95/96 es ayudante en Salamanca; al año siguiente entrenador en Gijón en la LEB y seguidamente dos años en Manresa en ACB. En su primera temporada gana la liga ACB con el TDK, convirtiéndose en uno de los pocos entrenadores en activo capaz de conseguirla. En el 99-2000 se convierte en entrenador del Cáceres y en las dos temporadas siguientes del Pamesa, donde queda subcampeón de la Copa Saporta. A mediados de la siguiente temporada pasa a dirigir al Forum Valladolid y al año siguiente al Etosa Alicante. En las dos últimas temporadas ha dirigido al Fuenlabrada quedando en la primera campeón de la LEB y de la Copa del Príncipe, y en la segunda, rozando el playoff en la ACB. Mejor entrenador del año en la temporada 97-98.

Relación entre el juego del poste alto y el poste bajo

Cada día más la tendencia es que el Poste Alto sepa jugar por fuera de la línea de 6,25, e incluso a situarlo en la esquina con el objeto de crear espacios (abrir el campo) al otro poste que normalmente se moverá dentro de la pintura, *diagramas 1 y 2.*

El jugador del poste alto debe ser una amenaza de tiro, no solo de 4 metros, sino desde la línea de 6,25, o por lo menos tener capacidad para generar o crear juego con buenos pases.

OCUPACIÓN DE ESPACIOS

El primero que corre va al Poste Bajo, *diagrama 3.*
En una situación ideal

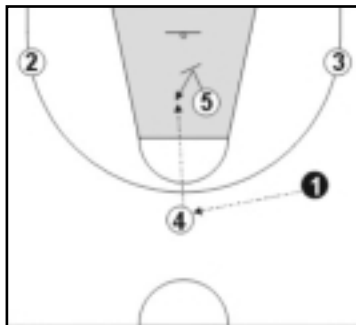


DIAGRAMA 1

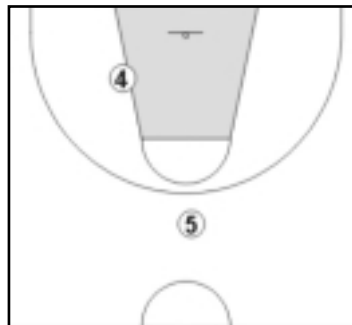


DIAGRAMA 3

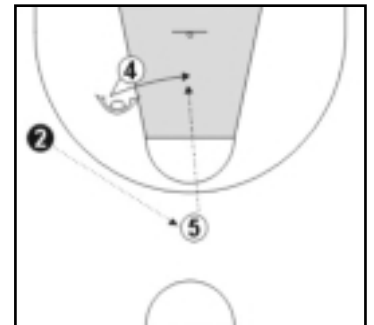


DIAGRAMA 5

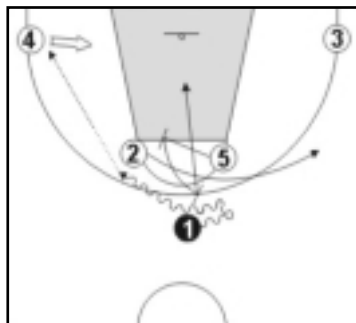


DIAGRAMA 2

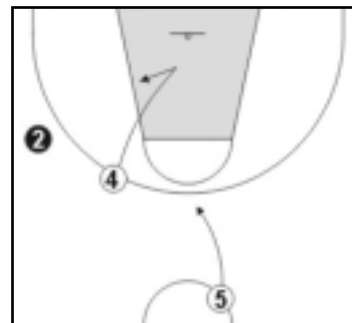


DIAGRAMA 4

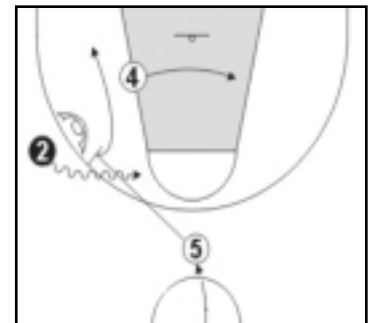


DIAGRAMA 6



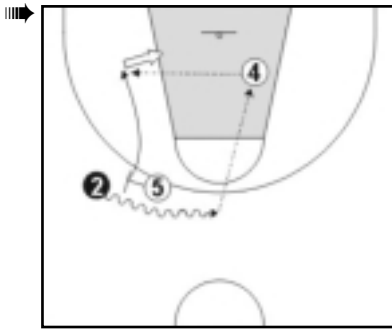


DIAGRAMA 7

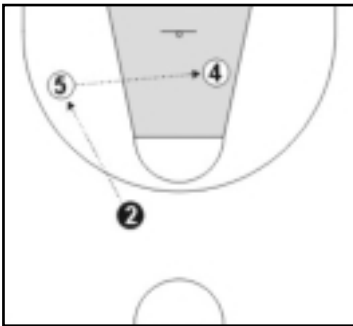


DIAGRAMA 8

deberíamos tener un [4] con capacidad para correr la calle central y ser una referencia y amenaza en la llegada de la primera oleada, y un [5] con buena mano que fuera también una amenaza en la llegada de la segunda oleada.

Trabajo del primer poste, *diagrama 4*.

Ocupación rápida de los espacios, para jugar llegando. Primer poste corre para ir rápido debajo de canasta o ganar la posición en el poste bajo.

Sobre la toma de decisiones del Poste Alto, realizar



aclarados. Si es buen tirador, y no están ocupadas las esquinas, puede buscar esta posición para amenazar la canasta o cambiar ángulos de pase.

Trabajo del segundo poste, *diagrama 5*.

Será interesante desarrollar la capacidad de este jugador para la toma de decisiones en función de la lectura que haga del juego.

Triangular y dar el balón

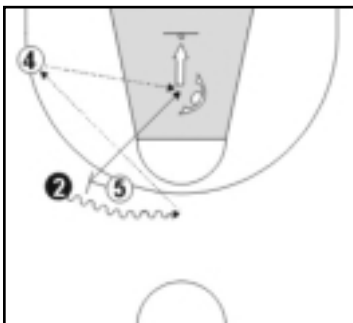


DIAGRAMA 9

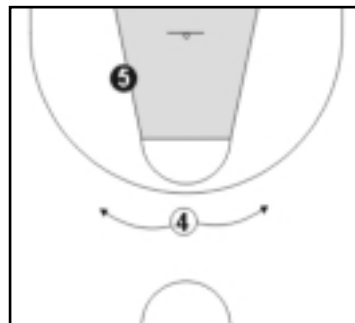


DIAGRAMA 10

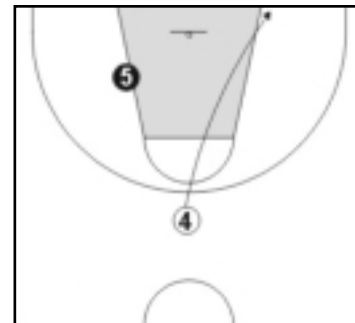


DIAGRAMA 11



interior como objetivo principal.

Si el Poste Alto “lee” el juego y entiende que la ventaja se la da al equipo llegando con Bloqueo Directo, debe cambiar de ritmo y sorprender al defensor del hombre balón, *diagrama 6*.

El Poste Bajo [4] debe aclarar la zona y generar espacios para la continuación del Poste Alto [5].

Cambiar ángulos de pase para dar el balón interior jugando los dos postes, *diagramas 7 y 8*.

Buscar pases a la esquina, en este caso al poste bajo que se abre, para cambiar ángulos y poder dar interior, *diagrama 9*.

BALÓN EN EL POSTE BAJO

Cuando el balón entra al poste bajo este siempre debe pensar en fijar a su defensor tratando de acabar en canasta o forzar ayudas para generar ventajas que puedan aprovechar sus compañeros.

En el *diagrama 10*, el poste

alto genera espacios para [5] con su amenaza de tiro de 6,25.

En el *diagrama 11*, el poste alto castiga la espalda de su defensor cortando a la esquina de la zona en la línea de fondo. Si es buen tirador, y en función de cómo ocupan los espacios los exteriores, puede ir a la esquina.

LOS DOS JUGADORES EN EL POSTE BAJO

El jugador del lado contrario al balón debe subir al



DIAGRAMA 12

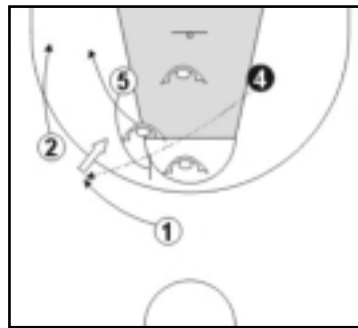


DIAGRAMA 15

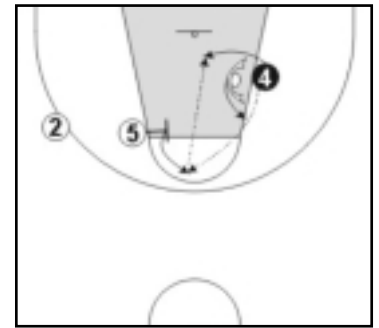


DIAGRAMA 18

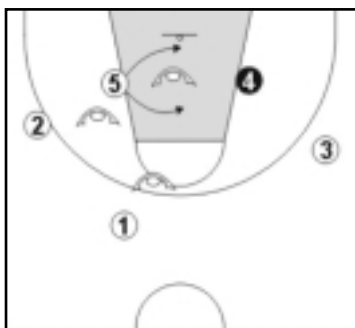


DIAGRAMA 13

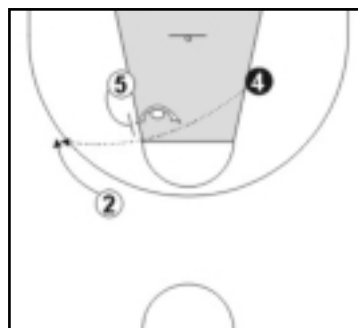


DIAGRAMA 16

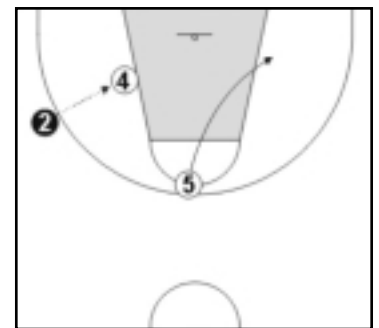


DIAGRAMA 19

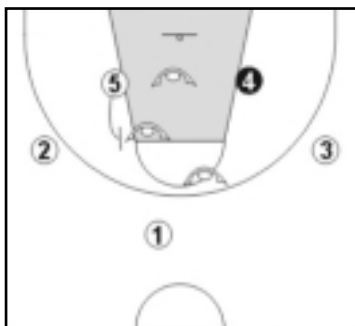


DIAGRAMA 14

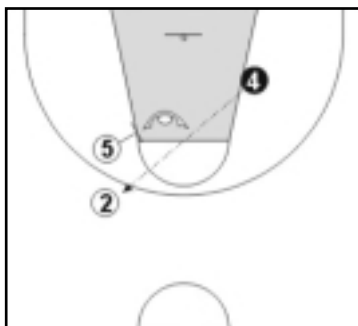


DIAGRAMA 17

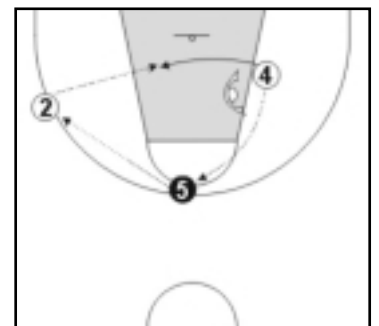


DIAGRAMA 20



poste alto, jugando en función de la defensa, *diagrama 12*.

Defensa abierta: debe cortar al corazón de la zona para recibir cuando sube, e incluso a la espalda de su defensor por línea de fondo, *diagrama 13*.

Defensa cerrada: si la defensa es cerrada, como es habitual, debe poner bloqueos ciegos para liberar a tiradores en el lado contrario al balón, *diagrama 14*.

NORMAS PARA EL POSTE QUE HACE EL BLOQUEO CIEGO

Tratar de realizar el bloqueo sobre el exterior que ocupe el eje, *diagrama 15*.

Hacer un bloqueo silencioso, ocupando el espacio de salida del defensor y no permitir que el defensor tenga referencias con el contacto físico.

“Pinchar” al defensor cuando éste quiera reaccionar a la trayectoria de pase, *diagramas 16 y 17*.

Si no consigue librar ningún tiro con el bloqueo ciego debe seguir al poste alto, para darle salida al balón, *diagrama 18*, y poder jugar poste bajo/ alto/bajo.

Para cambiar el balón de lado y poder dar el balón interior, *diagrama 19*.



Seguir con el concepto de juego sin balón del poste alto, *diagrama 20*.

CUANDO NO HAY PASE INTERIOR

Si el balón está en un lado pero no puede haber pase interior, el poste del lado contrario respeta la norma y sube al poste alto

para finalizar o triangular, *diagrama 21*.

Para poner el bloqueo ciego, si la defensa es cerrada, *diagrama 22*.

Si cambian el balón de lado el poste bloqueador hace la continuación cayendo al poste bajo y el poste del lado contrario sube al poste alto y damos continuidad al juego entre postes, *diagrama 23*. □

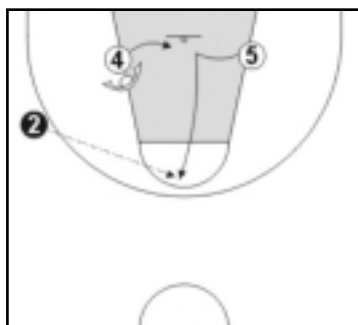


DIAGRAMA 21

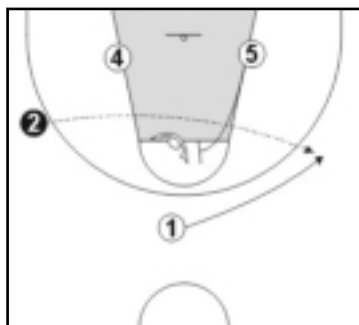


DIAGRAMA 22

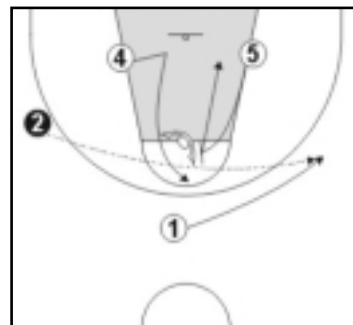


DIAGRAMA 23

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

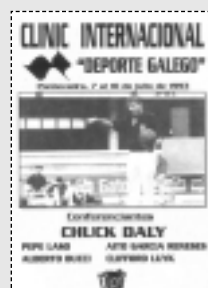
Precio: 6 € + gastos de envío



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

Ejercicios tras el calentamiento (y II)



▼ **Ejercicio 8:**

Reacción y velocidad

- a) Complemento físico.
- b) Técnico.

En coordinación con el preparador físico utilizamos en determinados entrenamientos algunos ejercicios específicos de velocidad y velocidad de reacción, procurando usar el balón y la competición como elemento motivador.

Es conveniente realizar un buen calentamiento previo al inicio de este trabajo e ir aumentando la intensidad progresivamente.

1) Un jugador frente al otro en medio campo. Hacer rodar el balón y jugar 1c1. El receptor –a caballo de la línea central- podrá fintar sin levantar los pies y elegirá una canasta para su ataque. El defensor reacciona e intenta llegar a taponar, *diagrama 20*.

2) Mismo ejercicio, con pases veloces entre los dos implicados y reacción al toque de silbato.

3) Mismo ejercicio que el anterior, pero iniciándolo en una de las zonas para recorrer todo el campo. Obligamos al defensor a pasar abierto por un obstáculo colocado en la línea central del campo *diagrama 21*.

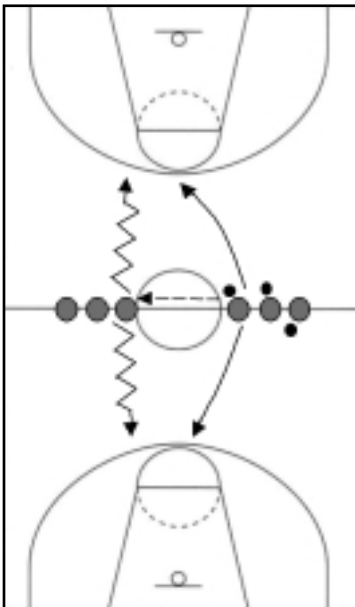


DIAGRAMA 20

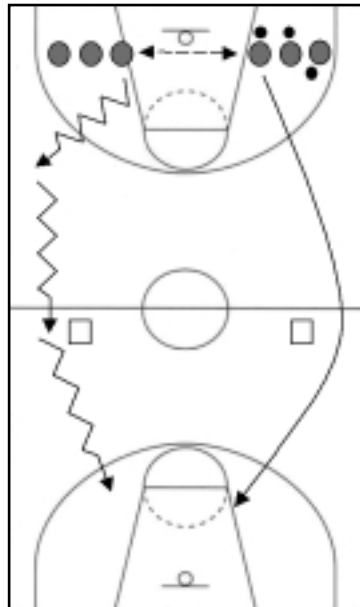


DIAGRAMA 21

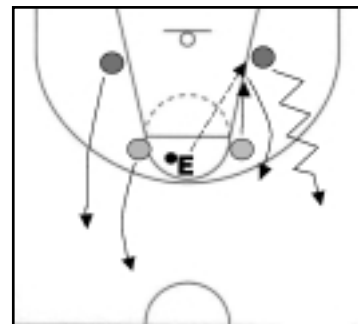


DIAGRAMA 22



[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 su 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".

4) Reacción dos contra uno más uno (2c1 + 1). El defensor del mismo lado donde va el balón tiene que tocar la línea y recuperar en defensa mientras los atacantes procuran que su ventaja no se convierta en un dos contra dos, *diagrama 22*.

▼ **Ejercicio 9:**

5c5/6c6 sin botes

- a) Táctica colectiva.
- b) Puesta en marcha.

Ejercicio de puesta en marcha aprovechable además para táctica colectiva y trabajo técnico que consiste en un partido de 5c5 ó 6c6 a un determinado número de canastas. Aplicamos las siguientes reglas:

- 1) No se puede devolver el pase al mismo jugador.
- 2) No se puede permanecer en la misma posición tras un pase.
- 3) Todos los jugadores del equipo atacante deberán estar en el campo ofensivo

cuando se realice el tiro para que la canasta sea válida.

4) Las faltas personales se castigan con saque de banda o de fondo.

5) Se aplican reglas de baloncesto: zona, pasos, campo atrás, ocho y veinticuatro segundos.

▼ **Ejercicio 10:**

5c0. sistemas

- a) Táctica colectiva.
- b) Puesta en marcha.

Ejercicio de 5c0 en medio o todo el campo útil para el calentamiento, repaso de sistemas de ataque y transiciones con diferente exigencia de intensidad, dependiendo del momento del entrenamiento en que se aplique. Podrá ejecutarse con dos equipos de cinco jugadores al mismo tiempo, cambiando de sistema tras la finalización del anterior o bien alternando equipos tras jugar en las dos canchas.

▼ **Ejercicio 11:**

Rueda de coordinación

- a) Trabajo técnico.
- b) Táctica.

1) Ejercicio de coordinación de pases y contraataque para grupos de cuatro jugadores.

2) Bueno para la condición física y técnico – táctico si hay exigencia en la ejecución de los pases y en los movimientos previos a la recepción.

3) Ejercicio de alta intensidad si existe buena ejecución.

4) (1) pasa a (3) que se abre y corta para recibir del mismo, lanzar a tabla y rebotear. (1) pasa a (3) previo movimiento de recepción de éste, *diagrama 23*. (2) finta y se abre para recibir en la cabecera y pasar a (4), *diagrama 24*. (2) corta, recibe, tira y rebotea, *diagrama 25*. (1) ha rotado a la posición de (3) en la banda y éste va a la cabecera. Los pases y las rotaciones son los mismos en la banda contraria, *diagramas 26 y 27*.

5) A la señal, justo cuando se esté reboteando, salida de contraataque, *diagrama 28*. Si no hay buena coordinación y ritmo, retardar la señal de salida. Por el contrario, premiar la buena ejecución adelantando la salida. También podemos poner defensa.



DIAGRAMA 23



DIAGRAMA 25



DIAGRAMA 24



DIAGRAMA 26



DIAGRAMA 27

▼ **Ejercicio 12:**

3c3 más contraataque

- a) Táctica.
- b) Avance del entrenamiento.

Empezamos con un juego de 3c3 en medio campo, *diagrama 29*. Si la defensa rebotea o roba el balón, entonces contraataca. Si el ataque consigue dos canastas seguidas hay relevo de equipos. Cuando un equipo consigue contraatacar, pasa al siguiente ataque y se releva el equipo defensor.

Se pueden proponer reglas en el juego de ataque de 3c3 en media cancha (límite de botes, tipos de bloqueos) y en la ejecución del contraataque.

▼ **Ejercicio 13:**

2c2 interiores más 3c3 exteriores

- a) Táctica.
- b) Avance del tema del entrenamiento.

1) Colocación inicial, *diagrama 30*.

2) Juego de 2c2 interiores ayudados por dos pasadores en las bandas. Tras su juego, rebote y primer pase o sacar de fondo sobre el base que sube a buscar el balón.

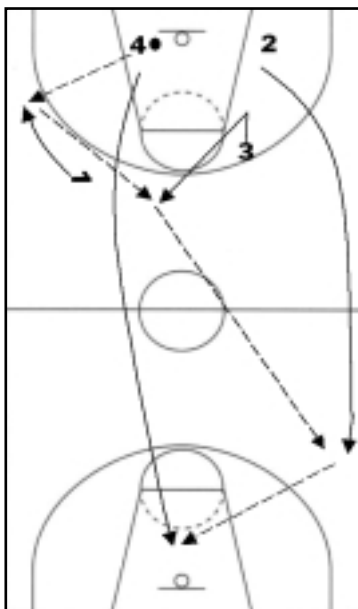


DIAGRAMA 28

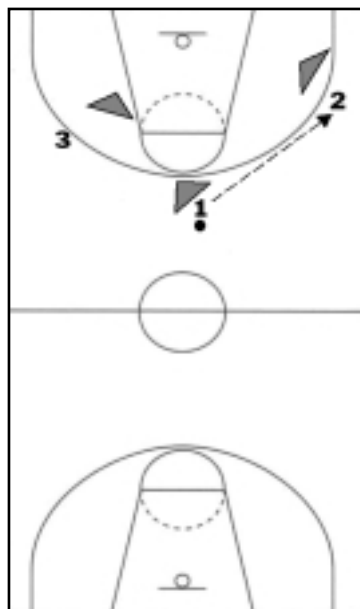


DIAGRAMA 29

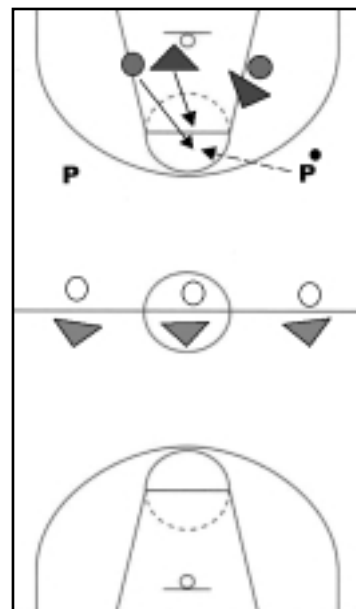


DIAGRAMA 30





3) Juego de 3c3 de los exteriores con distintas opciones y reglas, primando la ventaja en el contraataque. Los exteriores no podrán cruzar el campo hasta que el balón no llegue al base. Los defensores sólo reaccionarán cuando el balón esté en el base, *diagrama 31*.

4) Permite usar diferentes opciones tácticas tanto en el juego de ataque - defensa de los interiores como de los exteriores -.

▼ **Ejercicio 14:**

4c4c4

a) Táctica colectiva.

b) Avance del tema del entrenamiento.

c) Complemento al físico (por duración e intensidad).

1) Juego de 4c4 alternativo, con tres equipos de cuatro jugadores, *diagrama 32*.

2) Competición a puntos, canastas, etc.

3) Trabajo de:

✓ Salida de contraataque.

✓ Transición.

✓ Juego libre:

● Con bloqueos.

● Sin bloqueos.

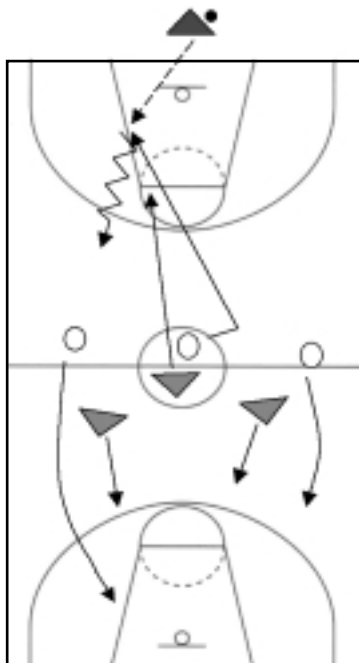


DIAGRAMA 31

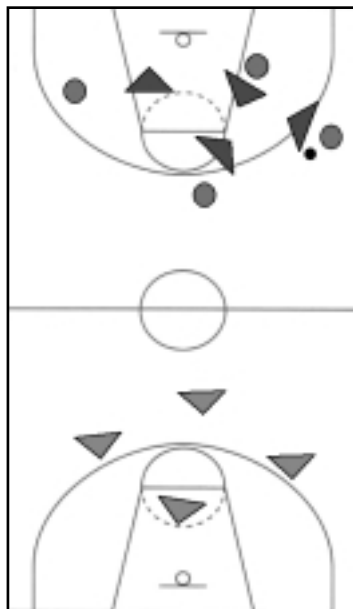


DIAGRAMA 32

- Sólo bloqueos directos.
- Sólo bloqueos indirectos.
- Con o sin bote.
- Límite de pases.
- ✓ Partes de sistemas en 4c4.

✓ Defensa: distintos tipos de defensa de los bloqueos directos, indirectos, ciegos y defensas del jugador interior en el poste bajo.

Espero que esta selección de ejercicios os ayude en vuestros entrenamientos y puedan ser la base sobre los que crear otros que sirvan mejor a vuestras necesidades. □



TEMPORADA 05|06



ACTIVIDADES DE LA ASOCIACION CATALANA DE ENTRENADORES CONMEMORATIVAS DEL 25º ANIVERSARIO DE LA ACEB

■ **JORNADA TECNICA DE FORMACION.** El 15 de Mayo y con la colaboración del C.B.Guinardó que celebraba el 10º aniversario de su fundación, **Sito Alonso** (2º entrenador del Joventut de Badalona y responsable de los equipos de formación del club) expuso ante un nutrido grupo de participantes sus ideas sobre el "Desarrollo de los Fundamentos Ofensivos". La conferencia tuvo lugar en el Polideportivo Municipal Virrey Amat de Barcelona.

■ **CLINIC SANT CELONI 2006.** Celebrado el 31 de Mayo en las instalaciones del Pabellón Municipal d'Esports de Sant Celoni y con la colaboración del C.B. Sant Celoni. En este caso, el entrenador invitado fue **Joan Montes**, quien desarrolló la conferencia "Contraataque y Transición. Metodología del Bloqueo Directo".



■ **75º ANIVERSARIO U.E. MONTGAT.** Por último, en el marco del 75 aniversario de este club, se celebró el 10 de Junio en el Polideportivo Municipal de Montgat un clinic de entrenadores con los siguientes ponentes y temas:

- **Paco Grande.** "Coaching. Una herramienta para la mejora del rendimiento de los jugadores."
- **Ricard Casas.** "Algunos aspectos defensivos".
- **Josep Mª Margall.** "Iniciación al juego colectivo".
- **Miquel Nolis.** "Construcción de un ataque". □

Clínica Ameba

El día 17 de Junio, con gran éxito de asistencia, se celebró en el Pabellón de San Javier (Murcia) el CLINIC AMEBA 2006 "Región de Murcia".

El trabajo en la cancha fue desarrollado por **Trifón Poch** (actual entrenador del Etosa Alicante de la Liga ACB), **Ernesto Pascual** (entrenador ACB y Director de Digital Video Sport) y **Pedro Bayona** (Entrenador y socio de la AMEBA).



Este último despertó nuestro interés con su exposición del Viaje a EEUU y las diferentes filosofías de trabajo que encontró en sus visitas a los High School, Collage y Universidades, mientras que Ernesto Pascual nos puso al día del trabajo más vanguardista durante la charla "Entrenando con el ordenador. Las nuevas tecnologías ACB". Finalmente la conferencia de Trifón Poch llevó por título "Observación de partido y scouting ACB". □



Clinic de Formación Federación Navarra

La Federación Navarra de Baloncesto organizó los días 26 y 27 de mayo un Clinic de Formación que contó con la participación como ponentes de Moncho Monsalve y Luis Casimiro.

El trabajo desarrollado en el Polideportivo San Cernín de Pamplona se tradujo en las conferencias de **Moncho Monsalve** tituladas "La importancia de los hombres altos en el juego" y "Metodología de entrenamiento, ejercicios para jugadores jóvenes".

Luis Casimiro, por su parte, profundizó en la "Construcción de una defensa individual desde 2c2" y en "El juego sin balón". □

Barros en la República Dominicana

En el marco del convenio de colaboración de la AEEB con la Liga de la República Dominicana, Chiqui Barros colaboró con las franquicias de San Francisco de Macorís, Santiago de los Caballeros, Puerto Plata y La Vega de la competición profesional dominicana. Las fechas elegidas fueron del 14 al 21 de Marzo de 2006. El programa desarrollado se separó en dos vertientes: por las mañanas se trabajaba con los entrenadores y



por las tardes con una selección de jugadores de la zona. Las enseñanzas de Chiqui durante esta actividad se centraron en los siguientes temas:



- ▶ Defensa de Equipo. Conceptos básicos. Balance defensivo. Uno contra uno y dos contra dos; incidiendo especialmente en las posibilidades defensivas del bloqueo directo y continuación.
- ▶ Contraataque.
- ▶ Control del grupo y distribución de roles.
- ▶ Organización de un club. □

II Curso de especialista de la preparación física en baloncesto

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
INEF Madrid

Duración: del 6 de octubre de 2006 al 5 de mayo de 2007

Horario: fines de semana
Viernes: 16.30 a 21.00h.
Sábado: 9.30 a 14.00 y de 16.00 a 20.30h.

Calendario: un fin de semana al mes

Créditos: 10 créditos ETCS

Información completa:
www.inef.upm.es

Conferencias Fase Final Cto. de España 1ª División Masculina

Con el objetivo de ofrecer a los entrenadores de la Comunidad una formación permanente y continuada y coincidiendo con la Fase Final del Campeonato de España de 1ª División Masculina, que se disputó los días 12, 13 y 14 de Mayo en Almàssera, la Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana (FBCV) organizó dos conferencias técnicas el pasado día 13 de Mayo:



Pepu Hernández impartió su primer *Clínica* en la Comunidad Valenciana desde que es Seleccionador Nacional centrado en las "Defensas alternativas". Previamente, el actual entrenador del Ros Casares Valencia, **Esteban Albert**, habló del "Ataque por conceptos con un jugador interior".

Ésta es la 2ª Jornada de Conferencias Técnicas que se desarrolla este año en paralelo con la disputa de las Fases Finales de las diferentes competiciones organizadas por la FBCV. □



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



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

Ataque básico contra individual en formación "2-3"



[Ángel Jareño]

Una de las ideas que siempre me ha interesado desarrollar ha sido la de disponer de un **ataque básico** fluido, libre o semilibre, que me permitiera poder jugar un ritmo alto de juego.

Un ataque que pudiera usar como ataque principal y que además me permitiera servir de enlace con el contraataque y con el juego sistematizado.

Aclarando estas ideas, podemos:

- ▶ jugar nuestro contraataque y sin parar el balón (y sin necesidad de dar el balón al base) podemos enlazar con nuestro juego básico que todo el equipo domina.

- ▶ Jugar un sistema de juego de equipo y tras llegar

al objetivo del mismo podemos enlazar con nuestro juego básico que todo el equipo domina.

Las ideas basadas en el famoso carretón del gran entrenador que es **Manel Comas**, me han permitido introducir este simple y sencillo ataque para encajarlo dentro de mi filosofía de juego.

Es un ataque ideal si disponemos de dos buenos manejadores de balón en la parte frontal, los cuales deberían crear una constante amenaza sobre la defensa, penetrando para anotar y doblando si llegan las ayudas.

Es un ataque que nos permite mantener un gran equilibrio en el campo. Los espacios existentes entre jugado-

res hace que las ayudas defensivas se alarguen.

Nos permite jugar tanto con tres jugadores en el perímetro y dos grande en el interior, como con cuatro jugadores abiertos (bien con cuatro jugadores de perímetro o con tres exteriores y un grande tirador, un (4), por ejemplo), y un jugador grande dentro.

Además nos permite una fácil lectura de las ventajas defensivas y espacio para sacar ventajas de ellas.

Finalmente, nos permite tener un sólido balance defensivo al tener dos atacantes en la parte frontal que pueden recuperar rápido atrás después de cada tiro.

Los atacantes deben buscar como **objetivos** atacar la zona:

Entrenador formado en las categorías inferiores del Real Madrid, equipo al que ha estado ligado prácticamente casi toda su vida deportiva. Tras pasar por las categorías inferiores, en la temporada 90/91 se convierte en ayudante de Pinedo y al año siguiente de Karl. Del 92 al 94 entrena en Guadalajara y en las tres temporadas siguientes es ayudante de Obradovic en el Real Madrid. Seguidamente entrena al Canoe y al RM de EBA y después se convierte en ayudante de Scariolo durante tres años. En el 03/04 dirige al León y LEB y esta temporada ha entrenado en Tenerife, siempre en LEB1.

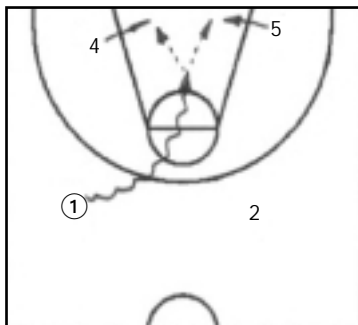


DIAGRAMA 1

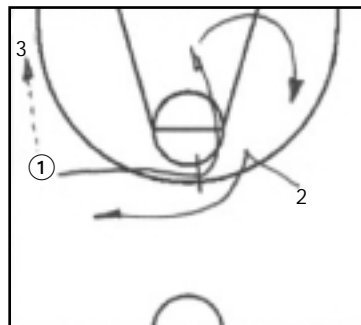


DIAGRAMA 3

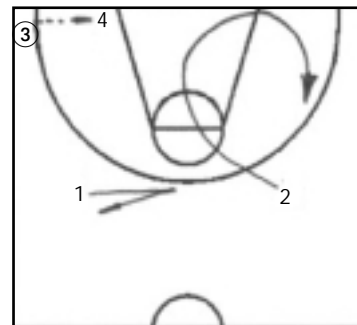


DIAGRAMA 5

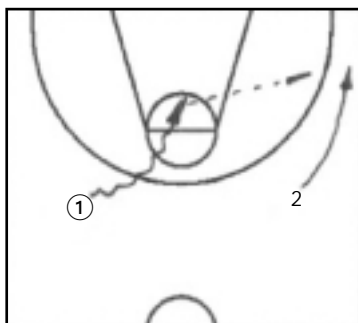


DIAGRAMA 2

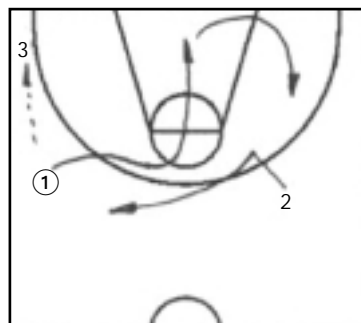


DIAGRAMA 4

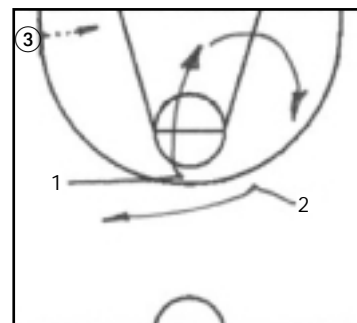


DIAGRAMA 6





► realizando cortes al centro de la zona.

Una vez lancemos a canasta, (3), (4) y (5) deben ir el 100% de las veces al rebote ofensivo.

MOVIMIENTOS BÁSICOS

Los *dos jugadores de arriba (1) y (2)*, buscarán la penetración en el espacio entre ellos teniendo en cuenta que deben mantener el mismo espacio en todo momento – separarse del balón; buscar la espalda del defensor -, y lo podrán hacer doblando interior, *diagrama 1*, o doblando exterior, *diagrama 2*.

Cuando (1) pasa el balón a (3), los dos exteriores se bloquearan entre ellos, *diagrama 3*, o fintarán el bloqueo y cortarán hacia el aro para luego volver arriba de nuevo mientras el otro reemplaza, *diagrama 4*.

Si (3) da el balón al poste bajo (4), podrán cortar al cen-

► penetrando para anotar o doblar si llegan las ayudas

► pasando el balón dentro a nuestros jugadores grandes

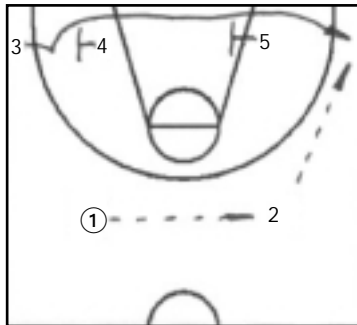


DIAGRAMA 7

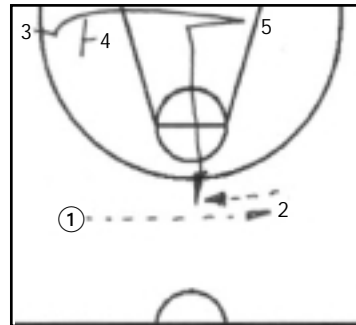


DIAGRAMA 9

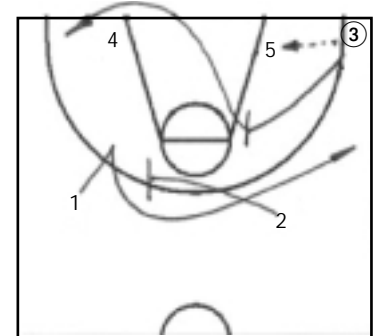


DIAGRAMA 11

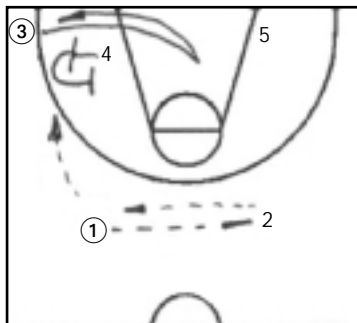


DIAGRAMA 8

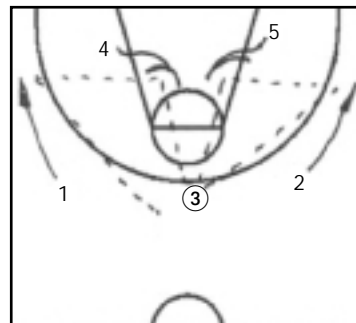


DIAGRAMA 10

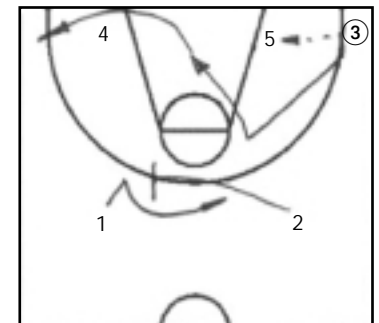


DIAGRAMA 12



► tro de la zona, *diagrama 5 y 6*, y volver arriba de nuevo mientras el otro reemplaza.

El *alero (3)* que juega por la línea de fondo jugará buscando los bloqueos de (4) y (5) como norma, pudiendo salir al lado opuesto, *diagrama 7*, o volver al mismo lado, *diagrama 8*.

De vez en cuando puede sorprender yendo a la parte frontal de la línea de tres puntos, *diagrama 9*, ocasión en la que (1) y (2) tendrán que moverse hacia el fondo para mantener los espacios, mientras (4) y (5) toman fuertes posiciones en el poste bajo (sorprender), *diagrama 10*.

(3), aparte de salir de los bloqueos para tirar, cuando recibe el balón debe buscar dos cosas:

a) pasar dentro al poste bajo y cuando lo consiga no debe permanecer quieto sino que debe moverse hacia el codo de la zona - dar espacio



al poste bajo para jugar 1c1 -, y ahí bloquear a (1) o a (2), *dia-*

grama 11, o cortar directamente hacia canasta, *diagrama 12*.

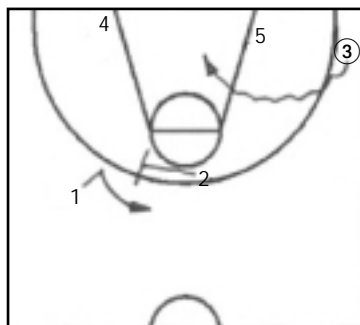


DIAGRAMA 13

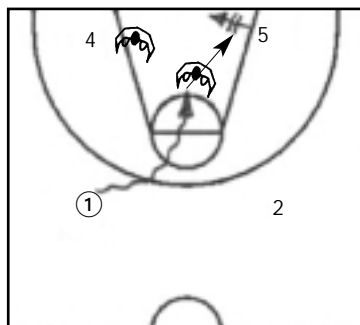


DIAGRAMA 15

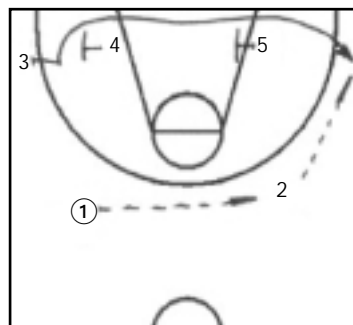


DIAGRAMA 17

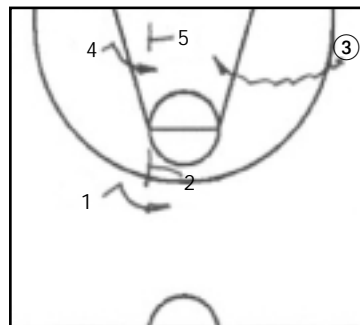


DIAGRAMA 14

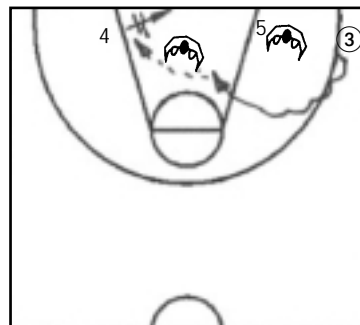


DIAGRAMA 16

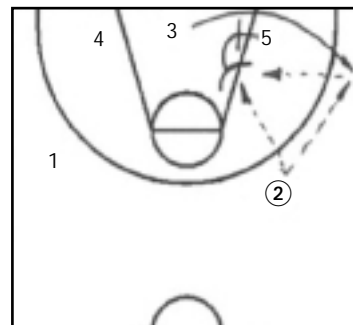


DIAGRAMA 18

b) Penetrar aprovechando el vacío que deja el pequeño de arriba cuando se va a bloquear al otro pequeño o cuando se corta a canasta, *diagrama 13*, o cuando el pivot va a bloquear al otro pivot, *diagrama 14*.

Los *dos jugadores grandes (4) y (5)* que juegan en el poste bajo estarán en todo momento pendientes de las penetraciones de (1) o de (2) al centro de la zona leyendo las ayudas que los defensores realicen para evitar las bandejas y tiros cortos dentro de la zona, *diagrama 15*, e igualmente aprovecharse de la posible penetración de (3) hacia el centro, *diagrama 16*.

Pondrán buenos bloqueos para el tirador (3) por la línea de fondo intentando liberarle de su defensor, *diagrama 17*. Es importante que tras el bloqueo realicen una fuerte toma de posición y ofrezcan un buen blanco para poder recibir dentro, *diagrama 18*.

Si no pueden recibir a causa de una buena defensa, deben ir a bloquear al otro alto y luego subir, *diagrama 19*, o permanecer abajo en función de sus características, *diagrama 20*.

Si el poste bajo del lado balón es defendido claramente por delante, subirán al poste alto para triangular, *diagrama 21*.

Si logramos que (4) o (5) reciban el balón, deben leer la defensa para comprobar los eventuales cortes de los pequeños y las ayudas largas, y si tienen espacio jugar 1c1, *diagrama 22*.

Las **obligaciones del equipo tras un tiro** a canasta contemplan que (3), (4) y (5) vayan siempre al rebote ofensivo, y que (1) y (2) cierren en el balance defensivo.

ENLACE CON EL CONTRAATAQUE

Después de correr a toda

velocidad y haber provocado desajustes y desorganización defensiva, no soy muy partidario de parar el balón, dársele al base para que mande una jugada y así perder todas las ventajas originadas con nuestra velocidad corriendo el campo. En estas situaciones queremos que nuestro ataque se active sin parar el balón aplicando nuestro ataque básico que todo el equipo debe dominar. Logramos así un juego rápido, fluido, dinámico y continuo.

Así cuando empezamos a correr el contraataque, *diagrama 23*, es importante que enseguida abramos el campo con los aleros cerca de las líneas laterales y (1) que gana espacio mientras recibe de (5).

Intentamos que (4) corra rápido por el centro y que (1) pueda meter enseguida el balón a un lado, hacia (3) por ejemplo, *diagrama 24*. A partir de aquí (3) mete el balón interior al poste bajo a (4) y bloqueo a (1) para seguidamente continuar hacia canasta, *diagrama 25*, mientras (5) llega como trailer pudiendo recibir y terminar; de otra forma se

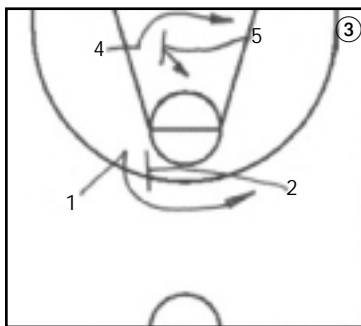


DIAGRAMA 19

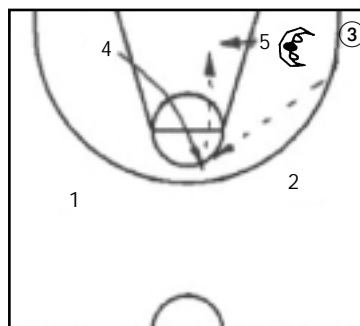


DIAGRAMA 21

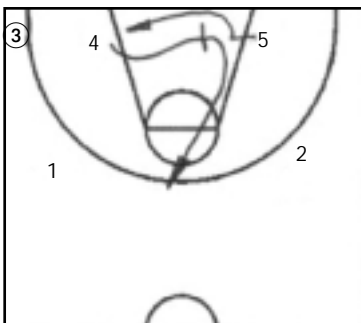


DIAGRAMA 20

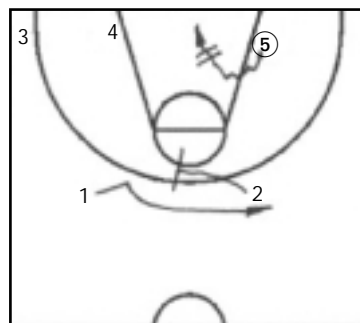


DIAGRAMA 22

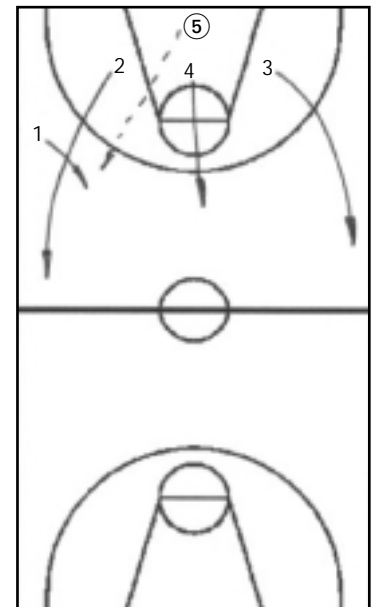


DIAGRAMA 23

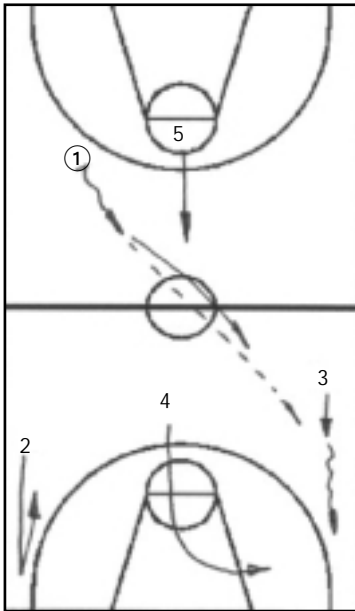


DIAGRAMA 24

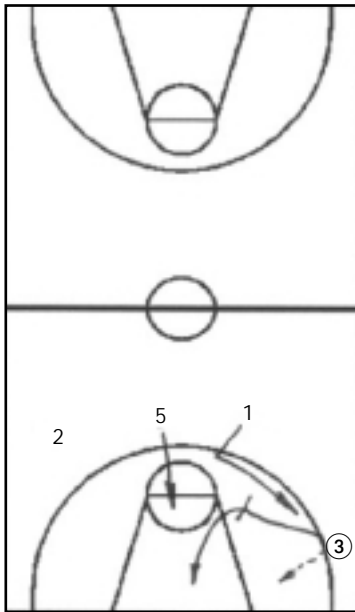


DIAGRAMA 25

sitúa al poste bajo del lado contrario a (4) y ahí podemos

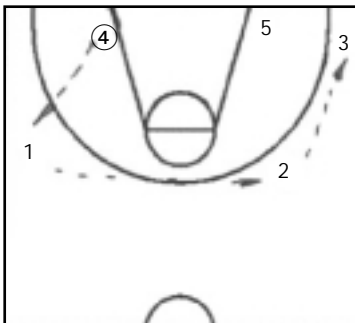


DIAGRAMA 26



iniciar la secuencia de nuestro ataque básico.

Tras la circulación de balón, que llega hasta (3) al lado contrario, *diagrama 26*, (5) bloquea a (4) y (2) hace lo mismo con (1), *diagrama 27*.

También se puede entrar el balón a (5), *diagrama 28*, y

entonces (3) va a bloquear arriba y continúa interior yéndose al lado contrario en caso de no recibir; (4) aclara dando espacio a (5) para jugar 1c1, mientras los dos exteriores frontales (1) y (2) se mueven por el perímetro para castigar las posibles ayudas. □

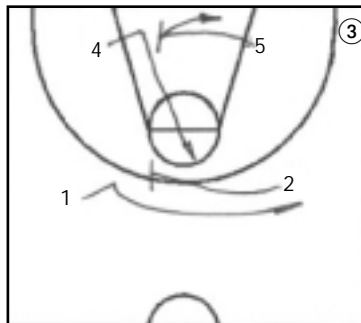


DIAGRAMA 27

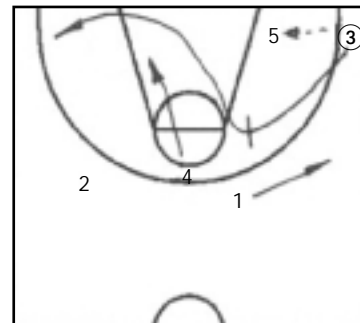


DIAGRAMA 28



Javier Sampedro

Profesor de Educación Física. Maestro de Deporte en la especialización de Baloncesto, Universidad Politécnica de Madrid. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, profesor titular de Universidad UPM. Profesor y director en la Escuela Nacional de Entrenadores. Entrenador de Baloncesto a nivel de clubs y selecciones. Miembro del grupo de investigación estable de rendimiento de deportes de equipo de la UPM.

Nivel de formación de los preparadores físicos del baloncesto español de élite

Me solicita nuestro entrañable presidente de la AEEB, que comience una serie de artículos de **Preparación Física** como conocedor del tema que hago encantado.

El primero de estos artículos para situarnos correctamente se refiere al nivel de formación de los preparadores físicos del baloncesto de la alta competición, dado que ello nos llevará a que tipo de conocimiento y formación tienen estos especialistas, que cada vez tienen una mayor consideración en nuestro baloncesto español.

El formato del artículo, es de corte científico habiendo tenido que recortarlo por necesidades de espacio y estilo.

Hemos querido apuntar la bibliografía para conocer las fuentes de donde se ha apoyado dicho artículo, así como las señas de contacto por si desean alguna consulta con los autores. El conocimiento científico avanza con trabajos empíricos y una correcta metodología usada como éste. La presentación estadística de los datos se ha realizado de forma gráfica simple para facilitar su comprensión. Gracias pues a este grupo de investigadores de la universidad de Zaragoza encabezados por Diego Moliner. De estas iniciativas de los autores bien en el futuro puede nacer la AEPFB, depende de ustedes.


INTRODUCCIÓN

Desde sus inicios, la Teoría del Entrenamiento Deportivo ha generado un gran volumen de conocimientos, aunque centrados principalmente en los Deportes Individuales de carácter cíclico (Garfield, 1984; Grosser & cols., 1985; Harre, 1986; Matveev, 1985; Ozolin, 1983).

En los últimos años, una vez superados los erróneos planteamientos iniciales, se observa un renovado e importante movimiento por parte de numerosos autores que están intentando confeccionar un marco teórico sobre el cual llegar algún día a construir una Teoría del Entrenamiento propia de los Deportes Colectivos.

Esta gran revolución que se está produciendo en los Deportes Colectivos debe materializarse en los terrenos de entrenamiento, y eso implica una importante necesidad de formación en los técnicos y profesionales responsables de la preparación de estos deportistas.

En el caso del baloncesto, han aparecido varias publicaciones (Cometti; 2002, Calleja & cols.; 2001, Ibañez & Macías; 2002, Sampedro & cols) y cursos relacionados con la preparación física y técnico-táctica.

Centrándonos en nuestra área de interés, que resulta ser la preparación física en el baloncesto, hemos creído conveniente realizar un estu- 

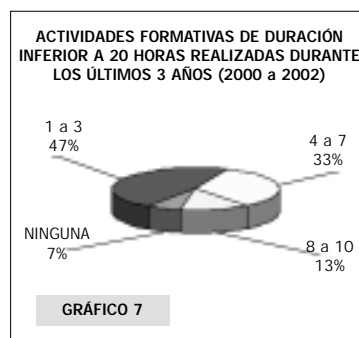
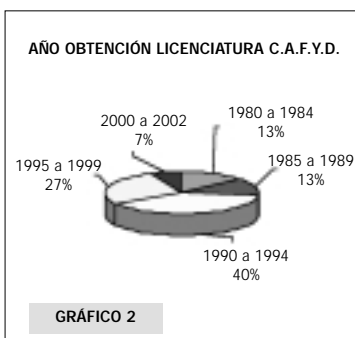
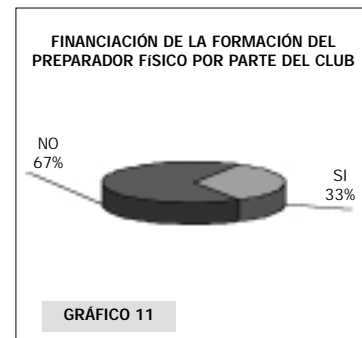
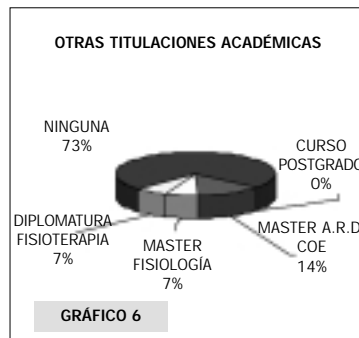
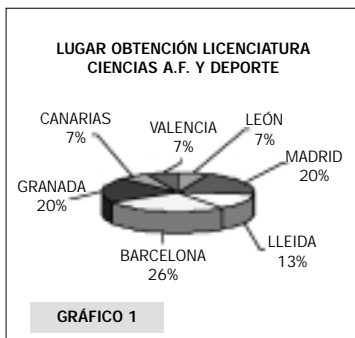
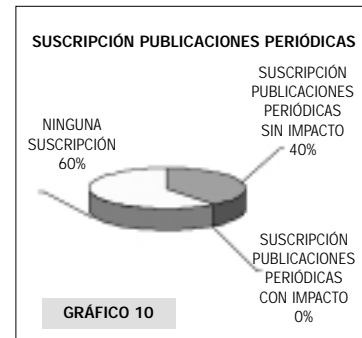
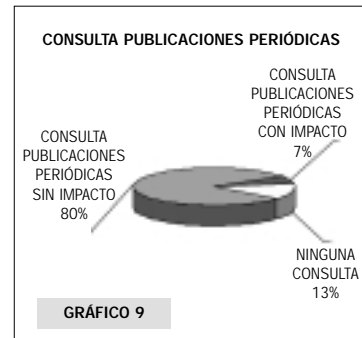
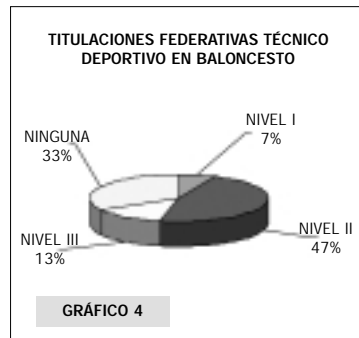
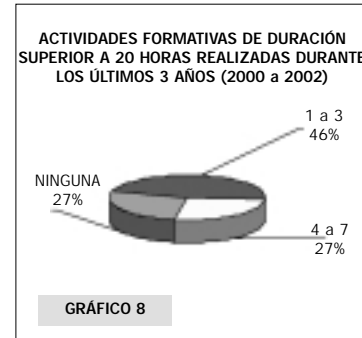
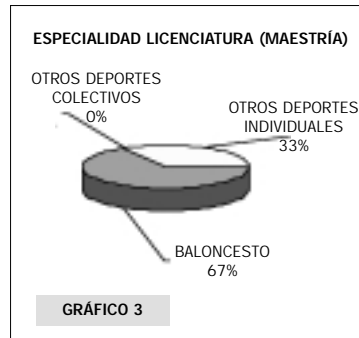


► dio descriptivo sobre el nivel de formación de los preparadores físicos del baloncesto español de élite (Categoría ACB), para detectar posibles carencias y así poder desarrollar líneas de trabajo que puedan mejorar “nuestro baloncesto”.

MÉTODO Y MATERIAL

Seguidamente se procedió a contactar con los equipos implicados (militantes de ACB durante la temporada 2002/2003), para conseguir acceder a la persona responsable de la preparación física de cada uno de los equipos. Tras el contacto con dichos preparadores físicos, se concertó una entrevista personal con cada uno de ellos, para lo cual un entrevistador se desplazó por las diferentes ciudades de la geografía española.

RESULTADOS O RESUMEN DE LOS DATOS



CONCLUSIONES Y LÍNEAS DE TRABAJO

Nos sentimos francamente satisfechos al observar como la preparación física de la totalidad de los equipos de ACB está dirigida por Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte,

pero consideramos necesaria una mayor formación específica dentro de ese campo de trabajo. Resultaría conveniente que todos estos profesionales tuviesen la especialidad de baloncesto en la licenciatura, dentro de la rama de Alto Rendimiento Deportivo. Además consideraríamos muy positiva la realización de algún curso de postgrado o master dirigido hacia este mundo profesional del alto rendimiento deportivo en Deportes Colectivos. De esta manera su formación resultaría mucho más específica, y seguramente su trabajo resultaría mucho más rico y productivo.

Siguiendo la misma línea de propuestas, también consideraríamos interesante que los preparadores dispusiesen de ciertos conocimientos de carácter investigador, quizá estudios de tercer ciclo. De esta forma resultaría mucho más sencilla la difusión de experiencias prácticas a la comunidad científica, siendo los propios preparadores quienes realizaran esta tarea sin necesidad de la intervención por parte de personas ajenas al equipo. Esto permitiría seguir creciendo en el conocimiento de este deporte, salvando las distancias existentes entre los planteamientos teóricos y la práctica.

Respecto a la formación continuada creemos que los clubes deberían financiar todas estas actividades, y que los propios preparadores deberían realizar más actividades formativas, y más consultas de publicaciones periódicas del más alto nivel.

En nuestra opinión resultaría conveniente la creación de un organismo que agrupara

se a dicho colectivo y que le ofreciese la oportunidad de crecer como profesionales, a la vez que se mostrase como un núcleo de puesta en común y defensa de la profesión.

Autores: Diego Moliner Urdiales, Diego Munguía Izquierdo, Alejandro Legaz Arrese

Institución: Universidad de Zaragoza

e-mail:
dmoliner@unizar.es

Teléfono contacto: 976 761307 / 630-627-406

BIBLIOGRAFÍAS

- ▶ Álvarez del Villar C. (1990). La preparación física del futbolista basado en el atletismo (4ª Edición). Gymnos. Madrid
- ▶ Álvaro, J. (1991). Módulo Master Alto Rendimiento Deportivo COE-UAM; Planificación del entrenamiento en deportes de equipo. (Texto sin publicar).
- ▶ Antón, J.L. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimiento. Ed. Paidotribo. Barcelona
- ▶ Bangsbo J. (1998). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. (2ª edición). Ed. Paidotribo. Barcelona
- ▶ Calleja J. & cols. (2001). I Curso de especialización de la preparación física; Preparación física en baloncesto de formación y alto nivel. Ed. Gymnos. Madrid
- ▶ Comas M. (1991). Baloncesto; más que un juego. Vol 11; Preparación física. Ed. Gymnos. Madrid
- ▶ Cometti, Gilles. (2002). La preparación física en baloncesto. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- ▶ Espar, X. (2000). Balonmano. Ed. Martínez Roca. Barcelona
- ▶ Fusté Masuet, Xavier. (2001). Juegos de iniciación a los deportes colectivos. (4ª edición). Ed. Paidotribo. Barcelona
- ▶ Garfield, Ch. (1984). Rendimiento máximo. Ed. Martínez Roca. Barcelona
- ▶ Grosser, M. & cols. (1985). Principios del entrenamiento deportivo. Ed. Martínez Roca. Barcelona
- ▶ Harre, D. (1986). Teoría del entrenamiento deportivo. Ed. Científico-técnica. La Habana. Cuba.
- ▶ Ibañez, S.J. & Macías, M.M. (2002). *Novos horizontes para o treino do basquetebol*. Edições FMH, Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa
- ▶ Jordane, F. & Martín, J. (1.999). *Baloncesto, bases para el alto rendimiento*. Ed. Hispano-Europea. Barcelona
- ▶ Kistenmacher, J. (1994) Preparación física para deportes de equipo. Ed. Stadium. Buenos Aires
- ▶ Matveev, L. (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Mir. Barcelona.
- ▶ Ozolin, NG. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ed. Científico-técnica. La Habana. Cuba
- ▶ Riera, J. (1994). Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas. (2ª edición). Ed. Inde. Barcelona
- ▶ Ruíz, F., García, A. & Casimiro, A (2001). La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Gymnos. Madrid
- ▶ Sampetro.J. (1999). Fundamentos de táctica deportiva. Gymnos.
- ▶ Seirul-lo, F. "Opción de planificación en los deportes de largo período de competencias". RED, 3 (1987), 53-62
- ▶ Sierul-lo, F. "Preparación física aplicada a los deportes de equipo: balonmano". Cuadernos técnicos pedagógicos do INEF de Galicia nº 7 (1993). □

La recuperación del deportista: nuevas tecnologías



Antonio
Tramullas

RECUPERACIÓN ENTRE PARTIDOS Y SESIONES



Deporte profesional

- 75-80 partidos por temporada.
- Desde octubre a junio se juegan 2-3 partidos semana.
- El equipo pasa unos 100 días fuera de casa.



Baloncesto profesional

- Jugando 24 segundos hay mayor número de acciones de juego.
- El formato de 4 cuartos de 10' permite mayor tiempo de recuperación (2 minutos) entre el 1º y 2º y entre el 3º y 4º.

- Cuantificación de las cargas de trabajo: entrenamientos y partidos.
- Conocimiento y prevención de la fatiga en el deporte.
- Aumento del rendimiento físico.
- Detección precoz de las enfermedades.
- Reducción del tiempo de la recuperación física.

Prevención y control de la salud

- Analíticas mensuales.
- Estudios genéticos de algunas enfermedades.
- Control de alimentación del deportista.
- Control de la hidratación del deportista.

Cuantificación de las cargas de trabajo

- ¿Cómo es el deporte?
- ¿Cómo son los entrenamientos?
- ¿Cómo son los partidos?
- Para entrenar *mejor*.
- Para planificar mejor la temporada.
- Adecuar la nutrición y la suplementación.

Conocimiento y prevención de la fatiga en el deporte

- Idear nuevos tipos de entrenamiento.
- Ajustar la intensidad de los entrenamientos.
- Prevenir el sobreentrenamiento.
- Prevenir lesiones.



Objetivos principales

- Prevención y control de la salud.

Médico por la Universidad de Barcelona.
Medicina del deporte por la Universidad de Londres.
Director Médico de Sports Medicine Barcelona.
Servicios Médicos Federación Catalana de Baloncesto.
Jefe Médico de la Euroleague.
Médico del FC Barcelona



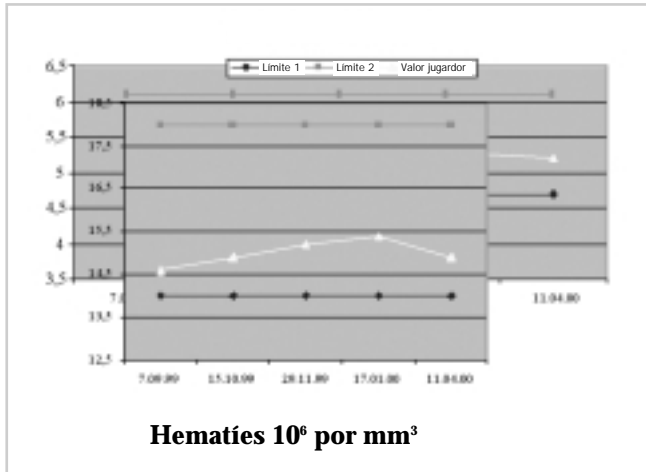
- Aplicar medios y métodos de recuperación (después de entrenamientos y partidos).

- ✓ Bioquímicos
- ✓ Hormonales

Métodos

Control

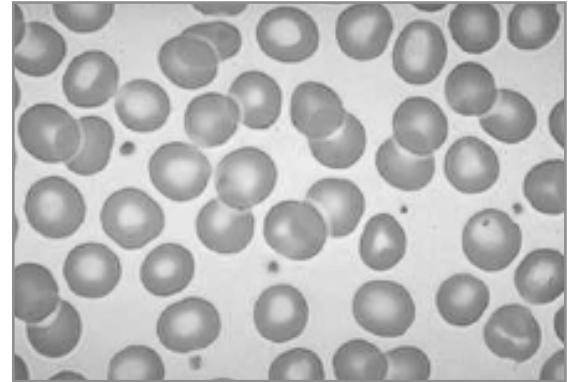
- ✍ Control Clínico.
- ✍ Control Físico.
- ✍ Control Dietético.



Control Clínico

Parámetros

- ✓ Hemograma completo.
- ✓ Enzimáticos.



Parámetros bioquímicos

Parámetros

- Patrón completo de los aminoácidos.
- 3-metilhistidina.
- Ácido úrico.
- Triglicéridos.
- Glucosa.
- Ácidos grasos libres.
- Colesterol total, HDL y LDL.
- Transferrina y Ferritina
- Hierro
- Creatinina.
- Vitamina B1, B2, B6 y B12.
- Vitamina C, E y ácido fólico.

Parámetros enzimáticos

Parámetros

- Gama glutamiltransferase.
- Aspartat - amino transaminase.
- Dehidrogenasa de lactato.
- Alanin - aminotransferase.
- Creatinkinase.
- Creatinina.



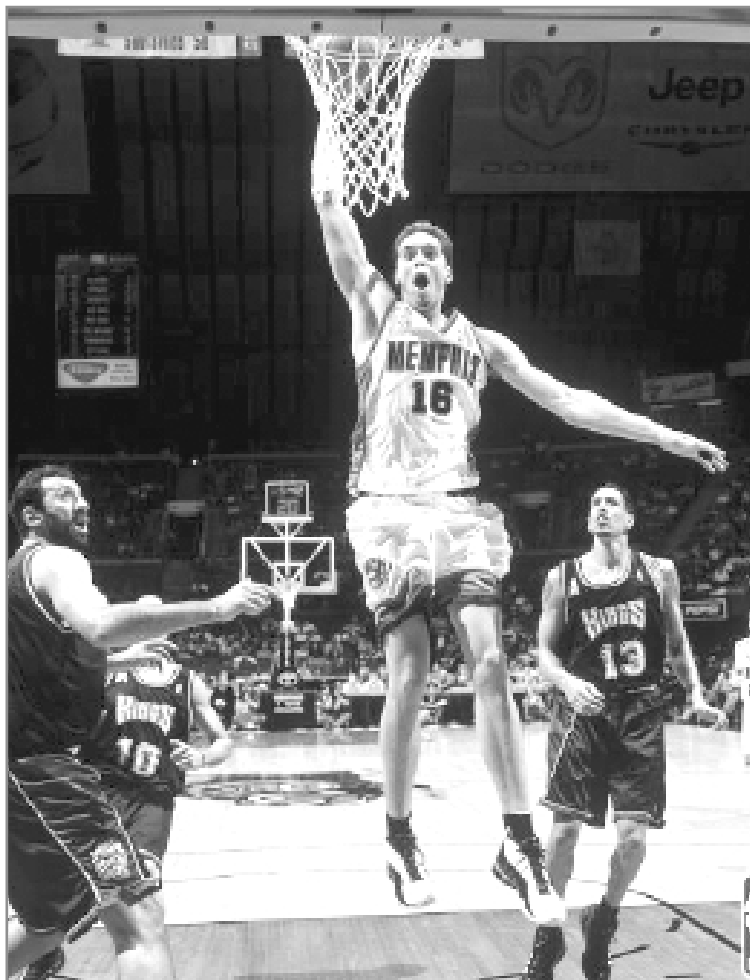
► Parámetros hormonales e inmunológicos

Parámetros

- Cortisol.
- Testosterona libre.
- Inmunoglobulina.

- Valoración de la fuerza y explosividad en movimientos específicos: plataforma de contacto.
- Cuantificación de las cargas de trabajo en entrenamientos.

- Cuantificación de las cargas de trabajo en los partidos.
- Parámetros sanguíneos post-entreno: tomas de sangre al final del entrenamiento, a los 5' y a los 15' de recuperación.
- Parámetros sanguíneos post-partido: analítica completa de sangre antes y después de un partido real.
- Conocer el metabolismo aeróbico en la realidad del deporte: simulación de situaciones de partido utilizando analizador de gases expirados portátil.
- Seleccionar a los talentos deportivos.
- Planificar mejor las temporadas.
- Ajustar la intensidad de los entrenamientos.
- Prevenir el sobreentrenamiento.
- Aplicar los métodos más efectivos para la recuperación muscular.



Control dietético

- Ingesta alimentaria.
- Cálculo del gasto energético.
- Composición corporal.
- Consumo líquido.
- Pérdida líquida.
- Toma de suplementos.

Control Físico

- Evaluación de la condición física.
- Test de esfuerzo.



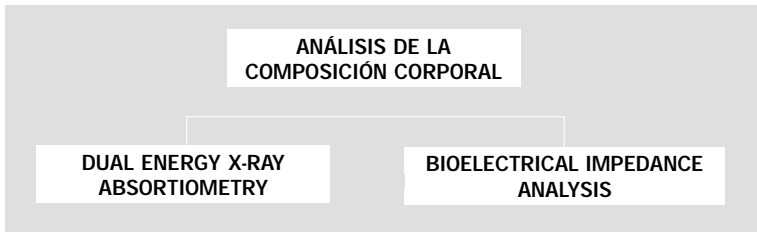


Ingesta alimentaria

Análisis

- ✓ Gasto energético.
- ✓ Macronutrientes.
- ✓ Vitaminas.
- ✓ Minerales.

Composición corporal



Intervención dietética.

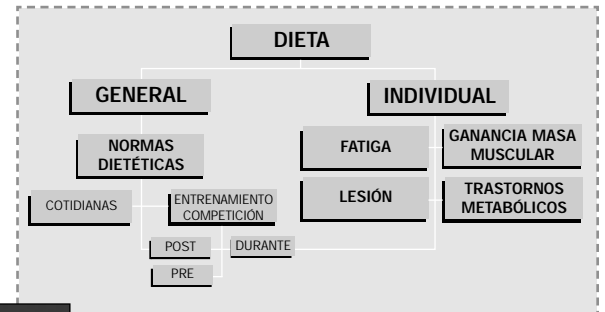
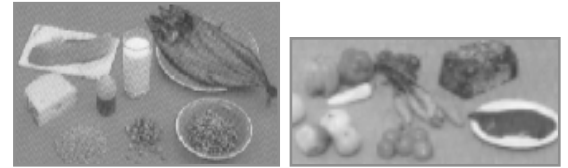
Plan dietético.

- Cálculo del gasto energético.
- Dieta.
- Suplementos.

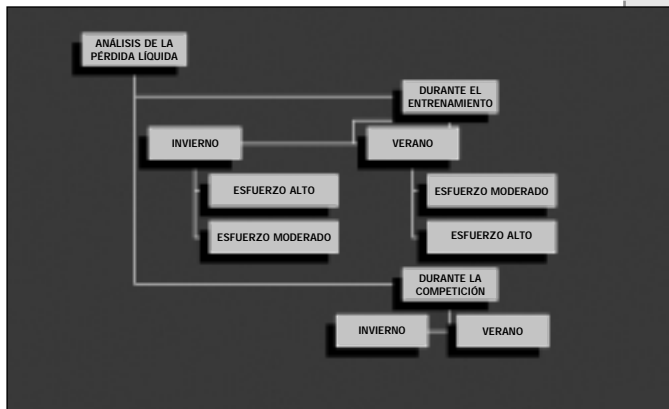
Gasto energético

- Cálculo de la tasa de metabolismo basal.
- Gasto energético debido a la actividad física.
- Cálculo de la disipación térmica postprandial.

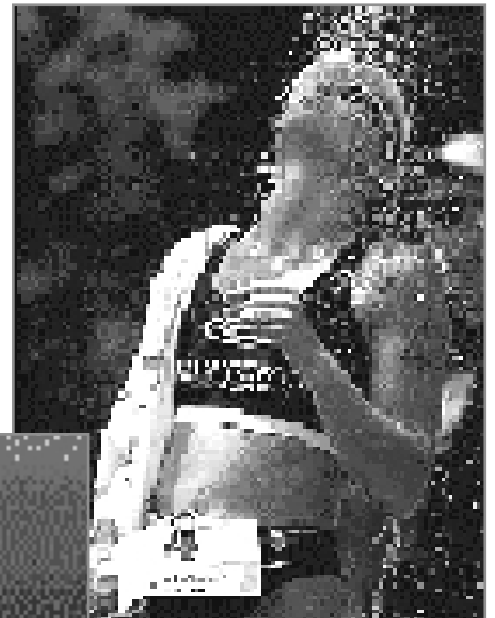
Dieta



Pérdida líquida



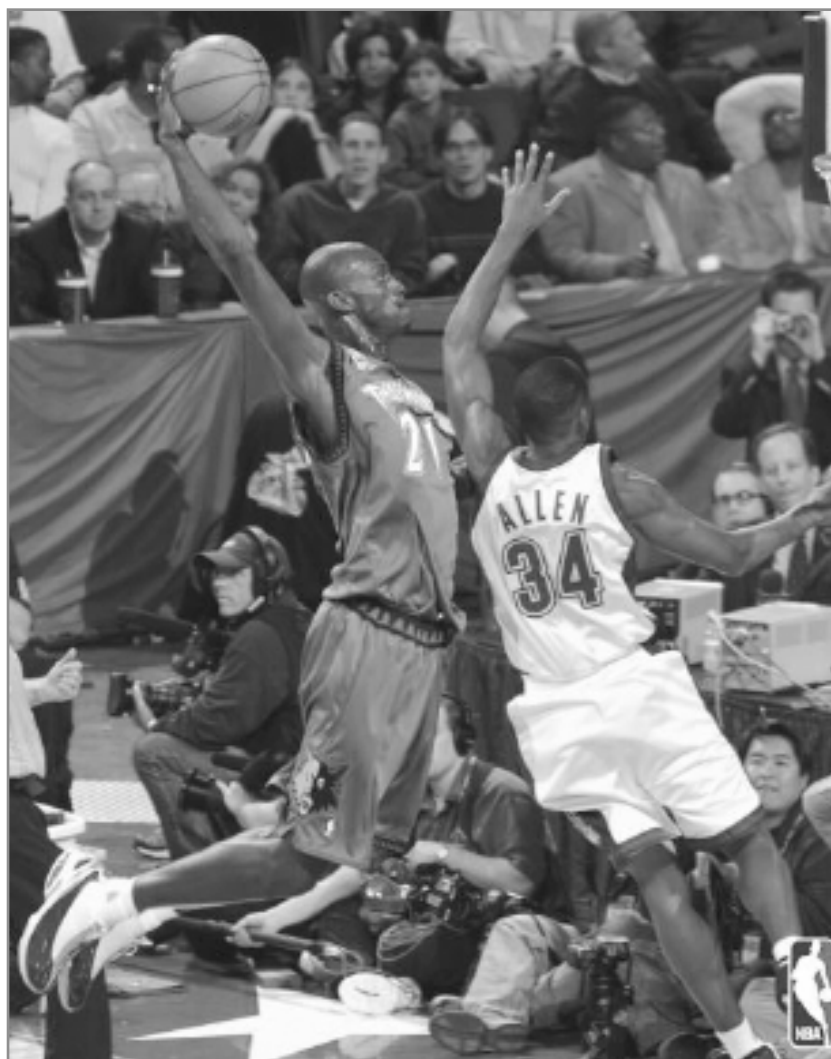
Consumo líquido



Suplementos dietéticos

- Suplementos comerciales.
- Suplementos diseñados exclusivamente para el equipo de uso de suplementos.

■ Uso de suplementos.



Otras medidas

- Ejercicios de estiramientos no solo antes de entrenos y partidos sino después.
- Correcta hidratación pre y post competitiva.
- Masajes de descarga.
- Hidromasaje-sauna...
- Plataforma vibratoria.
- Hipertermia profunda: incremento de la T^a local superior a los 41 grados centígrados que provoca un incremento de la perfusión sanguínea.
- Inductores al sueño.

Métodos diagnósticos

- Omega wave.
 - Tensiomiografía.
- El éxito depende de la suma de pequeños detalles. Estos pequeños detalles los aportan GRANDES profesionales trabajando en EQUIPO. □



[Vicente Bultó]

Árbitro ACB e Internacional. Empezó su trayectoria arbitral en 1982 y desde el 92 como árbitro ACB. Desde 2001 es internacional. Es profesor de la Escuela de Árbitros de León y en la Escuela Castellano Leonesa. A nivel nacional hay que destacar su presencia en la final de la Copa del Rey del 96 y en múltiples ocasiones en los playoffs. Como árbitro internacional, destacar su presencia en los europeos cadetes masculinos del 2001, 2003 y 2004; en los europeos sub-20 del 2002 y 2004 y en la final four de la Euroliga femenina en el 2002 y 2003. Cabe destacar su aportación en una semifinal masculina en los Juegos Olímpicos de Atenas en el 2004 y en la final del Eurobasket femenino del 2005.

La relación entrenador-árbitro en el baloncesto de formación

Tradicionalmente la relación entrenador-árbitro siempre ha sido una lucha constante de intereses opuestos y legítimos, en la que el objetivo perseguido debería ser el respeto mutuo. Sin embargo debemos distinguir dos niveles a la hora de analizar esa interacción entre árbitros y entrenadores: el baloncesto de formación o baloncesto de base y el baloncesto profesional. Los objetivos y factores que se utilizan en ambos niveles son radicalmente diferentes y por tanto no comparables, de modo que a través de estas líneas vamos a tratar de analizar únicamente el baloncesto de formación en el que todos los participantes se están iniciando en la práctica de este deporte.

Creo que es una idea ampliamente aceptada el hecho de que en la enseñanza de cualquier deporte el conocimiento de las Reglas de Juego debe ser el pilar fundamental sobre el que se asienten todos los métodos y planteamientos que realicen tanto árbitros, entrenadores y también jugadores. Por lo tanto la primera premisa a la hora de formar jugadores y árbitros debería ser la enseñanza y el buen conocimiento del reglamento de baloncesto por parte de los jugadores y árbitros jóvenes. En este punto como en otros muchos, la figura del entrenador o monitor va a ser la pieza clave para adquirir una buena base técnica: el entrenador es una

persona significativa para los jugadores, por lo general lo que dice el monitor se cumple al pie de la letra, muchas veces sin detenerse a discutir ni pensar en su conveniencia. El entrenador es el técnico, alguien a quien se le supone el conocimiento sobre lo que se debe hacer, respetado por sus jugadores y ejemplo para ellos en cuanto a conocimientos y forma de comportarse. El árbitro puede y debe ayudar al entrenador para que aprenda las Reglas de Juego y pueda de esa forma transmitir las a sus jugadores.

En las categorías de formación creo que puede ser altamente positivo que los roles jugador-árbitro puedan ser intercambiables y no excluyentes, es decir, tener la oportunidad al menos en alguna ocasión de participar en el baloncesto como jugador y como árbitro.

Un segundo pilar fundamental en la enseñanza del baloncesto a jugadores jóvenes es por supuesto la técnica individual, los fundamentos técnicos: como se juega al baloncesto. Ahora es el entrenador quien puede y debe ayudar al árbitro en la enseñanza de estos conocimientos, poniendo en funcionamiento una nueva interacción entre ambos que contribuirá a mejorar el nivel del baloncesto en sus inicios.

En las categorías de formación creo que puede ser altamente positivo que los roles jugador-árbitro puedan ser intercambiables y no excluyentes, es decir, tener la oportunidad al menos en alguna ocasión de participar en el baloncesto como juga-

dor y como árbitro. Esto puede contribuir a conocer y vivir las distintas sensaciones que se tienen al jugar y al arbitrar y las dificultades que se plantean al desarrollar ambos papeles. Nuevamente la relación entrenador-árbitro puede facilitar esta experiencia, permitiendo y favoreciendo que jóvenes jugadores arbitren y que jóvenes árbitros complementen su actividad jugando. Obviamente cada niño o niña en función de sus habilidades y preferencias con el paso del tiempo se irá encuadrando en el

papel definitivo ya sea como jugador o como árbitro.

Llegados a este punto también podemos plantearnos en que medida el entrenador de baloncesto contribuye a educar a sus jugadores, a formar su carácter y personalidad, a transmitir y enseñar unos valores sociales y deportivos que les ayuden a desenvolverse en una sociedad a veces difícil contribuyendo a mejorarla en la medida de sus posibilidades. Estos valores a los que nos estamos refiriendo son comunes para jóvenes jugadores y jóvenes árbitros, todos ellos son personas y la figura del entrenador como orientador también es común puesto que los árbitros en formación también tienen su entrenador ■■■►

► y arbitrar es una forma de jugar a baloncesto.

El entrenador y el árbitro en su labor de enseñanza pueden plantearse objetivos similares igualmente aplicables dentro del baloncesto, cuya coordinación contribuirá a la mejora del deporte y de las relaciones entre sus participantes (jugadores, árbitros y entrenadores). Cuando practicamos y enseñamos baloncesto, ¿qué es lo más importante?:

1) Vencer a tu oponente o al otro equipo (Triunfo).

2) Jugar lo mejor que puedas (Habilidad).

3) Jugar limpio, siempre siguiendo y respetando las reglas (Juego Limpio).

4) Que todos los componentes del equipo jueguen (Participación de todos).

En el baloncesto de formación deberíamos tratar de compaginar y compatibilizar estos objetivos de manera que el resultado final sea la satisfacción de los jugadores . Para ello necesitamos un entrenador y un árbitro honestos, buenos técnicos, comprensivos, empeñados en transmitir a través de su relación confianza a los jugadores y que favorezcan por encima de todo el buen juego, el respeto a las reglas y el respeto mutuo entre todos los participantes (Entrenador Positivo).

De entre todos los objetivos que se pueden tratar de conseguir en el baloncesto de formación, podemos citar algunos:

► Buscar la diversión en la práctica del baloncesto, sin importar los resultados (triumfo o derrota).

► Buscar el beneficio colectivo, del grupo, antes que el beneficio personal. El



Me gustaría destacar que en el baloncesto de base, sobre todo en los inicios de la práctica de este deporte, es fundamental fomentar que los jóvenes se diviertan jugando, entrenando o arbitrando, independientemente del resultado obtenido.

baloncesto es un juego de equipo en donde siempre tenemos que buscar el equilibrio entre las individualidades y el juego colectivo.

► Buscar una imagen pública frente a los demás, tratando de conseguir su aprobación mediante la práctica del deporte.

► Aceptar y cumplir las reglas del juego, respetando siempre al resto de participantes, oponentes, árbitros, espectadores, etc.

► Adquirir una buena

condición física y fomentar la práctica deportiva en los jóvenes, favoreciendo y cuidando la propia salud.

► Pretender un buen resultado, aunque no se haya jugado bien.

► Perseverar, ser constantes y tener capacidad de sacrificio para conseguir metas y mejorar cada día en nuestra especialidad.

Me gustaría destacar que en el baloncesto de base, sobre todo en los inicios de la práctica de este deporte, es





Si la relación entrenador-árbitro está basada en los principios de ayuda y respeto mutuo, estaremos poniendo las bases para fomentar las relaciones entre todos los participantes en el baloncesto.

fundamental fomentar que los jóvenes se diviertan jugando, entrenando o arbitrando, independientemente del resultado obtenido. Cuando establecemos que ganar es lo más importante por encima de todo y que todo es válido para conseguir ese único objetivo, estamos sin duda equivocados en ese planteamiento. A medida que el jugador y entrenador van aprendiendo y mejorando en la práctica del baloncesto, ya habrá tiempo para introducir el objetivo de la victoria, que sin duda también es positivo y ayuda en la progresión y crecimiento de las personas.

Si la relación entrenador-árbitro está basada en estos principios de ayuda y respeto

mutuo, estaremos poniendo las bases para fomentar las relaciones entre todos los participantes en el baloncesto, de forma que no se vea a entrenadores, jugadores y árbitros como algo independiente y aislado si no que todos pueden y deben aprender de todos e intercambiar experiencias.

Finalmente y en la línea de mejorar y fomentar una óptima relación entrenador-árbitro y también entrenador-jugadores en el baloncesto base, existen algunas pautas de comportamiento que nos pueden ayudar:

- ✓ Hacer un esfuerzo para evitar establecer diferencias entre los más capaces y los menos capaces.

- ✓ Potenciar la idea de que la práctica de baloncesto (jugando, arbitrando o entrenando) es un hábito muy recomendable en nuestra vida y sobre todo en los más jóvenes.

- ✓ Ayudar, fundamentalmente a los más pequeños, a resolver la cotidiana contradicción entre la competición y la cooperación, enseñándoles que el respeto a los demás y a las reglas de juego es lo que da sentido al baloncesto y proporciona satisfacción.

- ✓ Evitar en lo posible reconocer y valorar únicamente los resultados, prestando también especial atención al éxito en los progresos, aunque el resultado no sea tan satisfactorio como fuera deseable.

- ✓ Fomentar un ambiente de tolerancia y respeto mutuo que facilite la comprensión de la igualdad.

- ✓ Promover el respeto a los demás y a las reglas por encima de todo. La actitud de entrenadores y árbitros como espectadores o participantes en un partido es muy importante porque constituye un ejemplo para muchos jóvenes.

- ✓ Reconocer las figuras de entrenadores, jugadores y árbitros como elementos imprescindibles en la organización y desarrollo del baloncesto y como seres humanos, por tanto susceptibles de cometer errores alguna vez.

- ✓ Ser conscientes de que lo más importante en el baloncesto de base es que el deportista se sienta feliz, disfrute practicando baloncesto, aprecie el esfuerzo realizado y logre un nivel de autoestima elevado.

Entrenadores y árbitros tienen una enorme responsabilidad en la formación de jóvenes jugadores. De su relación, cooperación y entendimiento depende en buena medida el buen desarrollo y funcionamiento de las categorías de baloncesto base. □

En Praga consiguió su tercer título continental



[Xavier Saisó]

Periodista deportivo de Radio Barcelona/Cadena SER especializado en baloncesto. Ha asistido a todas las "Final Four" europeas además de mundiales, europeos y Juegos Olímpicos desde 1989. Junto con Nino Buscató realiza una tertulia de basket todos los viernes dentro del programa "La Gradería" en Radio Barcelona.



Ettore Messina, el Zar de Europa

Ettore Messina se ha doctorado en Praga. Nadie duda del talento del entrenador italiano, pero había que pasar una dura prueba: ganar la "Final Four" en Praga con el Cska, un equipo hecho a golpe de talonario que no había

conseguido ganar la Euroliga desde hacía muchos años.

Y Ettore lo consiguió. Fueron unos días difíciles para él y su familia, pero primero el Barcelona y luego el Maccabi sucumbieron a su estrategia.



—¿ El Cska llega a la cumbre contigo, es el premio a un trabajo bien hecho?

“EL AÑO PASADO TODOS LOS JUGADORES SOLAMENTE JUGABAN CON EL BALÓN EN LAS MANOS Y EN ÉSTE HEMOS CAMBIADO: HEMOS APRENDIDO A MOVER EL BALÓN RÁPIDO, A TENER PACIENCIA EN BUSCAR NUESTRAS OPCIONES, A COLABORAR DENTRO DE LA CANCHA”

—Pienso que es el premio al trabajo de un club. En los últimos años ha estado invirtiendo dinero y recursos para llegar a ganar este título y ha estado muy cerca de conseguirlo. De repente ha habido un cambio de estrategias dentro del club con

el objetivo de valorizar a los jugadores locales a medio y largo plazo, y gestionar mejor el tema de los fichajes extranjeros. Me he involucrado al frente de este proyecto consciente de que no iba a ser fácil. Ahora, con la perspectiva del después, cuando nos hemos dado cuenta de lo que hemos conseguido, de verdad tenemos la sensación de que el trabajo realizado por todos dentro del club ha sido bueno.

—Además, dando una gran sensación de equipo.....

—Si. Esto es lo que nos ha dado más felicidad. El equipo, a pesar de la baja de Anderson, en los momentos difíciles ha jugado siempre como equipo y ha encon-

trado recursos donde parecía que no había. Creo que aquí ha resido el gran cambio con respecto a años anteriores.

El año pasado todos los jugadores solamente jugaban con el balón en las manos y en éste hemos cambiado: hemos aprendido a mover el balón rápido, a tener paciencia en buscar nuestras opciones, a colaborar dentro de la cancha y posiblemente todo esto ha contribuido a crear esta sensación, que es real, de que hay un buen trabajo de equipo.

—Y todo lo habéis sin llegar como favoritos a Praga...

—Los jugadores han tenido una gran fuerza mental que ha ido subiendo desde el Top 16, en el playoff y finalmente en la final. La clave posiblemente fue un hecho desafortunado como la grave lesión de David Andersen. Ahí tuvimos que variar muchos de nuestros planteamientos, mentalizar a Smodis para que ajustara su juego para que fuera un poco más interior, que Vanterpool se esforzara, aprovechando su volumen corporal y su habilidad, para defender en ocasiones a jugadores interiores, y así con la contribución del resto del equipo se ha logrado no sólo superar las dificultades, sino, como dice el refrán, hacer de la necesidad, virtud.

Estuvimos centrados en el partido contra el Barcelona, sin desmayar en nuestra concentración y esperando y aprovechando nuestra oportunidad, y en el partido contra el Maccabi mis jugadores demostraron que desde el punto de vista de control mental del partido hicieron un gran trabajo, además de jugar un baloncesto de excelente nivel.

—El Maccabi jugó un gran partido de semifinales, dio la sensación de ser inalcanzable, daba miedo antes de jugar con ellos.

—Lo pensé y sobre todo pensé que en las últimas finales que habían jugado, habían decidido el partido prácticamente en los 20 primeros minutos. Además, y teniendo en cuenta el número de seguidores que tenían, había bastante respeto y algo de miedo porque parecía que íbamos a jugar en campo contrario, pero ahí se ha visto la consistencia de mi equipo.

Con los jugadores llegamos a comentar, antes del partido, que a nivel técnico y táctico no había lugar a muchas sorpresas, que los pequeños detalles iban a decidir y para que funcionaran estos pequeños detalles era fundamental la capacidad del equipo de concentrarse en los momentos cruciales. Eso era y es lo más importante, y esta mentalidad nos sirvió para no perder los papeles en la arrancada inicial del Maccabi y poco a poco ir imponiendo nuestro estilo.

—¿Cuándo ves ganada la final?

—Solo en los tiros libres al final, nunca antes porque el Maccabi tiene jugadores que pueden cambiar el signo del partido en cualquier momento, en pocos segundos, por ello solamente cuando faltaron cuatro segundos pensé que habíamos ganado.

—Hay quien dice que para ganar en Europa hay que invertir mucho dinero para fichar buenos jugadores; ¿es ésta la filosofía correcta?

—Creo que no solamente es un tema de dinero y fichar buenos jugadores. Por ejemplo, el Barcelona ha invertido mucho dinero pagando cláusulas muy altas para fichar a jugadores como Basile o Marconato y ello no le ha garantizado la victoria.

No es simplemente un tema de presupuesto sino en septiembre sabríamos quienes van a ganar las competiciones.



Influyen muchos otros factores y también hay que tener la suerte de disponer de buenos jugadores que a la par sean buenas personas, capaces de integrarse renunciando a parte de su “ego” en beneficio del conjunto, que es el que siempre gana o pierde los partidos.

En el caso nuestro, por ejemplo, y como he comentado anteriormente, la política del club ha cambiado radicalmente. Se han

“CONTRA EL MACCABI MIS JUGADORES DEMOSTRARON QUE DESDE EL PUNTO DE VISTA DE CONTROL MENTAL DEL PARTIDO HICIERON UN GRAN TRABAJO, ADEMÁS DE JUGAR UN BALONCESTO DE EXCELENTE NIVEL”

acabado los fichajes que luego estaban en la tribuna. La base es trabajar fuerte con los jugadores jóvenes nacionales y decidimos realizar sólo tres buenos fichajes foráneos. Decidimos por Smodis,

Langdon y Vanterpool, jugadores con unas características que se podían adaptar al estilo de juego que íbamos a introducir, y los tres con un denominador común: con “hambre” de éxitos, con mentalidad ganadora, gente que no se derrumba a la primera dificultad. Luego, tras la lesión de Andersen, pudimos incorporar a Van der Spiegel que contribuyó junto con Savrasenko a dar mucha consistencia defensiva.

“TRAS GANARLO TODO, LO FÁCIL ES SEGUIR IGUAL;
LO DIFÍCIL ES HACER LOS AJUSTES MÍNIMOS
PARA MANTENER EL ALTO POTENCIAL DEL EQUIPO
SIN ROMPER EL EQUILIBRIO”

—¿Te molestaron las críticas del Barcelona a los árbitros después de la semifinal de Praga?

—Sigo pensando que hablar de complots no ayuda ni a un equipo ni al mismo deporte. Tengo que reconocer que me sorprendió bastante que personas como Ivanovic y Savic, a las que respeto en todos los sentidos y que tienen una gran experiencia como jugadores ganadores, y por supuesto como entrenador y manager, hayan caído en esta equivocación. Su dilatada experiencia le hubiese tenido que aconsejar algo más de prudencia y de respeto hacia los rivales, pero creo también que son errores que en un momento determinado todos podemos cometer, y por ello no hay que darle mayor importancia al asunto.

“EL MEJOR SISTEMA PARA INTEGRARTE
ES SER LO SUFICIENTEMENTE FLEXIBLE PARA
ENTENDER LA MENTALIDAD DE LOS DEMÁS,
DE LA SOCIEDAD EN LA QUE QUIERES
INTEGRARTE, SU FORMA DE SER, Y ASÍ SE LOGRA
UNA ADAPTACIÓN MEJOR Y MÁS FÁCIL”

—La final no sólo fue una manifestación de deporte a altísimo nivel, sino también de grandes relaciones humanas entre el ganador y el perdedor. Mucha clase por parte del Maccabi ...

—Ha sido algo emotivo. Mis “enemigos” dentro de la cancha fueron mis amigos fuera de ella. El médico del Maccabi, y todo el entorno del equipo israelí, fue importante para que lo de mi hijo quedara en un simple susto. Como se puede comprender, al final del partido, la tensión y la emoción me colapsaron; fue una demostración más de que el deporte tiene que ser simplemente esto, algo que nos une a todos por encima de las victorias y de las derrotas.

—¿Podrás mantener el mismo equipo para la próxima temporada?

—Es pronto para decirlo. Hemos acabado hace poco la temporada. Además de la Euroliga hemos ganado la Copa y la Superliga rusa y ahora es tiempo para descansar. Tras ganarlo todo, lo fácil es seguir igual; lo difícil es hacer los ajustes mínimos para mantener el alto potencial del equipo sin romper el equilibrio. Ahora es muy importante como construyes un equipo más que como lo entrenas, por ello cada decisión que vamos a tomar será ponderada y ajustada a los reales exigencias del equipo.

—¿Se ha estado comentando la no muy buena relación con Papaloukas y que éste quería marcharse del equipo, irse a la NBA...

—Como podéis comprobar Papaloukas se queda con nosotros por lo cual si fueran ciertos los rumores no habríamos llegado a esta decisión. A veces los rumores “de bar”, como yo los llamo se convierten en “verdades” que el tiempo se encarga de

desmentir. Es el mismo tipo de comentario según el cual que me iré a entrenar un equipo de la NBA. ¡Fantasías!

Por otro lado, es lógico que los jugadores, especialmente los mejores, ambicionen metas mayores. Papaloukas ha jugado aquí cuatro temporadas y cada año ha ido mejorando su rendimiento y aportando mucho en todos los aspectos. Cuando le hemos pedido que se quede un año más con nosotros para ganar otra Euroliga su respuesta ha sido la misma que da en la cancha en los momentos importantes: se ha involucrado y no ha dudado un momento en quedarse.

Para nosotros es un jugador importantísimo no sólo por lo que hace, porque tiene manos buenísimas, una visión de las opciones del juego excepcional, muy hábil en el pick and roll, es determinante jugando en el poste bajo contra defensores más pequeños y sabe dar buenos balones a los tiradores, como Langdon, que cuando tiran bien posicionados casi siempre anotan, sino porque como se ha podido comprobar mejora a sus compañeros; a su lado todos se crecen, tiene la mentalidad del líder y la capacidad de manifestarla.

—Además de ser de los pocos entrenadores en activo que ha ganado la Euroliga, eres de los que lo ha conseguido con equipos distintos. ¿Qué sensación te provoca?

—Me da más confianza, más felicidad. Desde luego no es nada fácil. Incluso se puede llegar a pensar que conseguirlo con un equipo de tu país es más asequible, pero lograrlo fuera, donde hay gente que no conoces, estilos diferentes, un idioma distinto, en definitiva un país, como en este caso el ruso, completamente distinto del tuyo, te

► *llena de satisfacción. Si además lo consigues en un club de gran tradición como es el Cska, la satisfacción que te embarga es enorme.*

—¿Cómo has vivido esta experiencia rusa?

—*Es una mezcla de distintas sensaciones. Al principio te unes con gente distinta y la primera reacción es algo conservadora, de verlas venir, pero enseguida reflexionas y piensas que el mejor sistema para integrarte es ser lo suficientemente flexible para entender la mentalidad de los demás, de la sociedad en la que quieres integrarte, su forma de ser y así se logra una adaptación mejor y más fácil.*

Si no hubiéramos cedido un poco todos en algo y cada uno se hubiera mantenido en sus posiciones muy difícilmente las cosas hubiesen funcionado, y en consecuencia no se hubiese podido lograr todo lo que hemos alcanzado a nivel deportivo.

En el aspecto personal, han sido casi todas novedades y muchas interesantes y satisfactorias. Me ha llamado la atención la gran organización del club, donde todo está planificado, donde hay un responsable por cada detalle, pero a la vez dentro de un ambiente familiar muy agradable y que permite integrarse con facilidad. Todos han sido muy disponibles para ayudarte y con muchísima amabilidad.

Lo más alucinante es el tráfico; una auténtica locura, sobre todo en el invierno con tanta nieve, hasta el punto que ni nos atrevemos a conducir.

Otro aspecto importante han sido mis ayudantes. Pashutin ha sido fundamental porque ha sido un gran jugador y tiene la mentalidad más apropiada para entender a los jugadores; además conoce a todos los jóvenes, sabe como tratarlos. Es un gran entrenador.



Y luego está Lele Molin, más que un ayudante, un amigo que ha sabido hacer el gran sacrificio de venir sin la familia para estar conmigo en esta magnífica aventura. El también es clave en la dinámica del equipo porque es uno de estos entrenadores que tiene la capacidad de intuir siempre el estado de ánimo de los jugadores y así sabe prevenir con facilidad los eventuales problemas y sabe aportar las soluciones correctas para que el jugador se encuentre cómodo dentro de las dificultades que crean las competiciones a las que participamos.

—¿Se habló en varias ocasiones que hubieras podido venir a entrenar a España; será algo posible en el futuro?

—*Hubo unas posibilidades de ir al Barcelona y también al Tau, pero al final las cosas han ido de otra manera. Ambos equipos están muy bien cubiertos. Ivanovic es un gran entrenador que seguirá muchos años en el Barcelona, y Perasovic está demostrando que también puede hacer grandes cosas en el Tau. De momento mi futuro es el Cska.*

—Se habla de que el baloncesto europeo está en





“EL MEJOR CONSEJO PARA UN JUGADOR JOVEN CON TALENTO ES QUE SE HAGA IMPORTANTE EN EUROPA, Y CUANDO TENGA UN BAGAJE DE EXPERIENCIA ADECUADO ENTONCES SÍ SE ATREVA CON LA NBA”

crisis ante el constante “acoso” de la NBA que se lleva todos los buenos jugadores. ¿Cuál es tu sensación al respecto?

—El simple hecho de que sigan saliendo grandes jugado-

res, jóvenes con un talento excepcional, demuestra que a pesar de todo el baloncesto europeo es fuerte y capaz de producir grandes jugadores y sustituir a los que se van con nuevas generaciones. Decir pues que estamos en crisis es un error de apreciación.

El baloncesto sigue siendo un deporte muy seguido y es suficiente comprobarlo en las grandes ligas como Italia, España, Serbia, Rusia, Lituania, incluso en Alemania, y en las

competiciones internacionales regionales como pueden ser la Adriatic League o la Baltic League, por no hablar de la misma Euroleague. Si queremos hablar de crisis quizás sería la que produce el crecimiento de todo el movimiento que irá consolidándose a medida que se estabilice la situación política y económica en todo el continente, y que todos los estamentos relacionados a nuestro deporte colaboren conjuntamente para alcanzar el éxito que el baloncesto se merece.

—Muchos jóvenes se marcan como objetivo la NBA sin valorar en su justa medida lo que significa irse a jugar ahí. ¿Qué opinas al respecto?

—Que si estás preparado y tienes la oportunidad, perfecto. Pero creo que en estos últimos años demasiados jugadores se han precipitado en su decisión y han querido irse demasiado pronto a la NBA, sin tener, sobre todo, la fortaleza mental para resistir en una competición muy distinta de las nuestras, lejos de su país y muchas veces de tu familia. Quizás el mejor consejo para un jugador joven con talento es que se haga importante en Europa, y cuando tenga un bagaje de experiencia adecuado entonces sí se atreva”.

—¿Qué te parece el trabajo de la Aeeb?

—Lo que realiza es algo muy importante. Tener los entrenadores unidos y realizar clinics de alto nivel es fundamental para el progreso del colectivo. La Aeeb es la asociación más adelantada de Europa y creo que en los últimos años ha hecho un gran trabajo. Quizás algún día podamos hacer algo parecido en Italia, donde ahora mismo atravesamos muchas dificultades de identidad como colectivo. □