

SERGIO SCARIOLO: títulos y éxito

Relación
juego exterior/
juego interior

Salida de un
bloqueo para tirar

Ejercicios
de rebotes

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
Bozidar Maljkovic, Paco García, Salva Maldonado, Trifón Poch, Moncho López, Curro Segura, Ángel Jareño, Javier Sampedro, Víctor Lainez, José A. Martín Bertrán, Paco Torres.
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.

editorial

La gran implicación de todos



[Juan M^a Gavaldá]
Presidente AEEB

La magia existe y puede darnos momentos de felicidad, basta con creer en ella. Esto mismo, que podría considerarse un argumento ingenuo y poco consistente, a veces se convierte en una gran realidad. Y efectivamente, durante el verano pasado hemos podido comprobar como el baloncesto puede tener magia. De la buena.

El baloncesto español ha vivido unos meses inolvidables. Destacando en diferentes categorías, de ambos sexos, pero sobre todo logrando quedar campeones mundiales en Japón. Por todos estos momentos, queremos felicitar a la Federación Española de Baloncesto, por su fenomenal trabajo, estructurado y canalizado con una visión, desarrollo, tenacidad, reflexión y progreso envidiables, de lo cual soy fiel conocedor. Finalmente ha sido Pepu Hernández, y su grupo de colaboradores, el que ha manejado la situación con la maestría que nos anunciaba su carrera deportiva al frente de Estudiantes. Pepu Hernández ha dejado la impronta del entrenador moderno. No me refiero a cuestiones técnicas o tácticas, sino a la forma de manejar, acompañar y ayudar al grupo a crecer, con figuras, pero con solidaridad colectiva. No ha necesitado estridencias con sus jugadores. Tampoco presión a los árbitros. Ni controlar a los medios. Sin enloquecer por analizar a los rivales. Solo trabajando con serenidad, estimulando el talento de sus jugadores, repartiendo protagonismo, de verdad, en momentos difíciles. Manejándose por la pista con la grandeza que acompaña a la naturalidad. Ha presentado el manual del buen hacer. Por todo ello en su conjunto, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, a través de su Junta Directiva, ha decidido otorgarle la insignia de oro y brillantes de nuestra Asociación.

Pero no debemos olvidar, de ninguna manera, el trabajo que, día a día, realizan los clubes, con gran dedicación y muchos esfuerzos por parte de todos sus integrantes. Entre ellos sus entrenadores.

Y a vosotros, los entrenadores, queremos hacerlos llegar nuestra más cordial felicitación, puesto que sois también merecedores del reconocimiento de los éxitos del baloncesto español. Pero también sois receptores de la responsabilidad de seguir creciendo, para ayudar al siguiente paso que se debe dar. Y en eso estamos, puesto que nuestro baloncesto todavía puede mejorar, sobre todo a partir del aprendizaje que se extrae de estas cualidades y que nos invita a extenderlas a los equipos, profesionales o no, que estamos entrenando. Nuestro reto será mejorar y hacer mejorar desde la actitud, maneras, decisiones, desarrollo del talento, con la coherencia que todo ello exige.

Y es precisamente esto lo que debemos destacar en estos momentos: la gran implicación de todos vosotros en los proyectos deportivos que se plantean, de forma activa y presencial, pero también como auténticos exportadores de estas ideas a otros foros.

Pero debéis saber que dicha implicación es unánime por parte del colectivo de entrenadores profesionales, tanto desde el punto de vista de su participación en los acontecimientos técnicos, como dando soporte económico en los momentos que se necesite, y poder seguir desarrollando aquellos proyectos que configuren el progreso para todos los entrenadores.

Con total seguridad, para esta temporada todos tenéis depositadas grandes ilusiones en vuestro trabajo. Nosotros, desde la Asociación, también hemos puesto en marcha los procesos necesarios para seguir creciendo como colectivo y dar servicio a todos vosotros con los diferentes proyectos técnicos que desarrollaremos. Unos como continuación de los que venimos haciendo en estas dos últimas temporadas. Otros novedosos como culminación de ideas que vosotros mismos nos enviáis para que apoyemos y extendamos. Os esperamos en todos ellos. □

sumario

- 4 **Relación juego exterior-interior**
por Bozidar Maljkovic
- 8 **Trabajo para mejorar la defensa individual con ejercicios 4c4 (y II)**
por Paco García
- 12 **Rebote ofensivo: ejercicios**
por Salva Maldonado
- 16 **Salida de un bloqueo para tirar**
por Trifón Poch
- 20 **Ejercicios para mejorar el juego de ataque contra individual**
por Moncho López
- 24 **Juego de ataque en 3c3 medio campo con jugador interior**
por Curro Segura
- 26 **Actividades AEEB**
- 30 **Ataque básico contra individual en formación "2-3" (y II)**
por Ángel Jareño
- 38 **Planificación actual ecológica**
por Javier Sampedro
- 40 **Prevención de lesiones**
por Víctor Lainez
- 42 **Detalles mundialistas**
por José A. Martín Bertrán
- 46 **Sergio Scariolo: títulos y éxito**
por Paco Torres



Bozidar Maljkovic

Entrenador ACB. Un palmarés impresionante le avala. Formado en la cante- ra de entrenadores de la ex Yugoslavia, pasó por el Usce Belgrado, el Radnicki, el Estrella Roja y recaló en la Jugoplastika de Split, equipo con el que ganó 2 Copas de Europa además de varios títulos de liga y copa en su país. Tras su paso por el Barcelona, una Copa del Rey y un subcampeonato europeo, pasó a dirigir al Limoges con el que logró su tercer título continental además de un doblete en liga y copa gala. A continuación encabezó el Panathinaikos durante dos temporadas y ganó su cuarta Copa de Europa y la Copa griega. Tras un año en París y otro sabá- tico, durante tres temporadas dirige al Unicaja (una Copa y un subcampeonato en la Korac, y otro de Liga) y posteriormente dos tempora- das al frente del Real Madrid con el que ganó la Liga ACB en la temporada 04/05. Nominado mejor entrenador europeo en tres ocasiones y en otras dos el mejor para la Asociación Francesa de Entrenadores.

Relación juego exterior-interior

Quisiera comenzar subrayando que para mí los jugadores altos son diferentes de los exteriores. Son delicados porque cuando son jóvenes no sabes qué altura van a alcanzar (por ejemplo Toni Kukoc). No se debe etiquetar como postes a los chicos altos. Prefiero que sea el jugador, jugando libremente, quien nos diga dónde puede jugar. **Debemos hacer jugadores al principio, para más adelante hacer equipos.** Hay tiempo.

En la Jugoplastika nos faltaba un gran pivot para ganar. Esta carencia se solventó con la maduración de Dino Radja. A mí me gusta disponer de un constructor de juego -como un segundo base- en el poste alto o bajo, y un poste clásico dentro, donde los porcentajes son muy altos.

¿Qué podemos hacer para que reciban el balón cerca del aro? En algunas ocasiones, cuando el poste bajo está de espaldas al aro, el defensor no puede ver el balón.

Estoy convencido de que lo que diferencia a un buen pivot de una estrella es su capacidad para leer el juego. En este aspecto los pivots van mejorando año a año gracias a la experiencia. Después de

esta característica, y en segundo lugar, podemos situar a la preparación física necesaria para poder desarrollar ese juego.

EJERCICIOS

► Atacante y defensor en posición exterior con dos balones. El poste defiende a (5) en posición de ayuda **bien flexionado** -entre 95 y 135 grados- e intenta robar el primer pase. Luego, el base penetra con el segundo balón y el poste intenta pararle lo más lejos del aro que pueda -sin cometer falta ni taponar-. El base no puede doblar el balón a (5). En un paso más avanzado, (5) puede moverse y el base que penetra puede pasarle -permitiremos también taponar al defensor, *diagrama 1*. Es importante trabajar con **fintas defensivas**; creo que en España se utilizan poco.

► (1) penetra por la derecha -mientras su defensor toca una marca arriba y recupera- y el defensor de (5) le intenta parar con los brazos arriba. El defensor de (4) se pone entre los dos postes y saldrá a defender a aquel que reciba del base. El defensor de (5) recupera al otro poste, intentando que no entre el

balón dentro de la zona, *diagramas 2 y 3*.

Las **recuperaciones defensivas** son otro de los defectos del basket español. Quiero insistir mucho en la posición flexionada del defensor de (5) y en trabajar mucho con el cuello para ver a su hombre y al balón.

Trabajo estos ejercicios con contraataque ó primer pase y correr hasta medio campo, para habituarse a correrlo.

► Añadimos otro jugador exterior al ejercicio, *diagrama 4*. El defensor de (2) realiza un flash para que (5) no reciba con facilidad. Pide a los defensores que ataquen el balón. No quiere conceder tiros cómodos. Cuando el defensor de (5) salta a parar la penetración de (1) lo hace como un portero de balonmano -con los brazos arriba.

Cuando me encuentro con un **poste bajo** que nos hace daño, intento -con agresividad- **alejarse un metro** para que no reciba en su posición favorita. Si le saco un metro del poste bajo le estaré obligando a ser muy buen jugador para sacar ventaja.

Nunca permito que el poste bajo reciba fácilmente. Para ello, su defensor **nunca puede estar por detrás del**

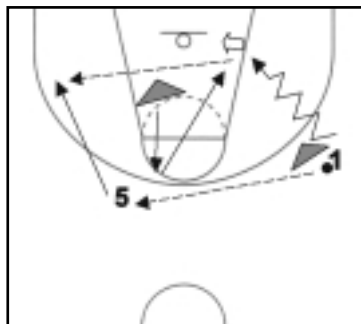


DIAGRAMA 1

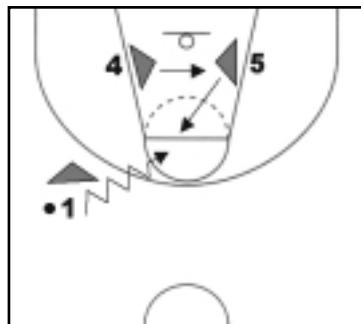


DIAGRAMA 2

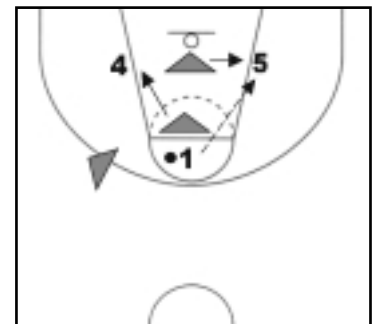


DIAGRAMA 3

► atacante, *diagrama 5*. Quiero que ataque su hombro -el derecho o el izquierdo, según el scouting-. En general, contra los postes hay que revitalizar el trabajo de la cabeza. Jugar muy duro, con agresividad, contra el (5) (algo semejante a hacer una defensa mixta: pressing al (5) y uno contra uno con el resto).

También les pido fintas defensivas, para que el poste juegue el balón como si su defensor estuviera en el lado contrario de su cuerpo, ó empujar y volver atrás. En definitiva, no quiero que el atacante sepa con seguridad dónde se encuentra su defensor.

Si el poste se abriera un poco para encarar el aro, le defiende como si fuera un jugador exterior. Deseo atacar el balón y molestar el tiro sin saltar nunca al tapón. Quiero utilizar mucho el cuerpo en defensa para que el poste note el peso de su defensor.

No me convence defender al poste bajo por delante, *diagrama 6*. Si me veo obligado a ello, no me pondré por delante de manera frontal, sino de lado e intentaré empujarle hacia el aro para obligarle a salirse de la zona si quiere evitar violar la regla de los tres segundos, *diagrama 7*.

Además, si está muy cerca del aro, será más difícil que pueda recibir un pase bom-

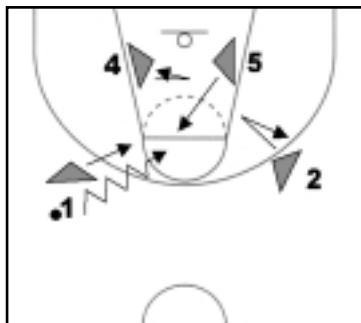


DIAGRAMA 4

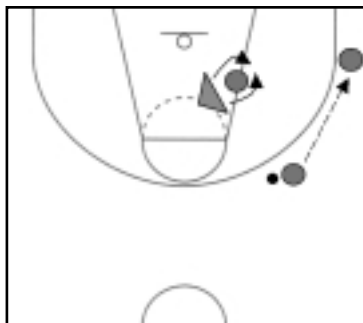


DIAGRAMA 5

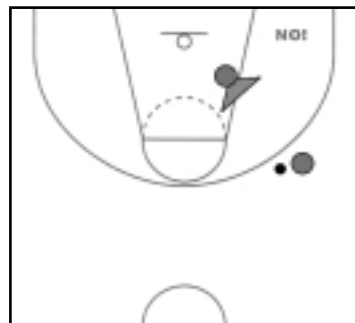


DIAGRAMA 6





beado (incluso podría robarlo saltando gracias a su posición no frontal).

En caso de que haya un tiro estando por delante, recomiendo desengancharse del poste y entrar al rebote como si fuera un rebote ofensivo o levantar los brazos e intentar desplazar al atacante hacia la línea de fondo empujando con el pecho.

Busco el contacto permanente con el poste bajo y me gustaría recalcar lo importante que es defender bien el primer paso del atacante cuando se abre. En el



DIAGRAMA 7

momento de recibir, el defensor ataca el balón para romper la continuidad del movimiento.

Utilizo el pecho y las piernas cuando el poste recula y busco el contacto con el atacante antes de cada tiro, con los brazos verticales.

► En este punto, realizo ahora el ejercicio con tres pasadores y un jugador interior. Posteriormente empezaremos más alto para chocar con el poste desde arriba y no dejarle buscar fácilmente su posición, *diagramas 8 y 9.*

► También se puede añadir un segundo poste, *diagrama 10.*

Todos estos ejercicios se combinan con el rebote y el contraataque.

A partir de este momento ajustaremos la defensa en función del scouting. Si el exterior que mete el balón interior no es buen tirador, su defensor podrá hacer fintas

largas, ayudar al poste o incluso saltar dos contra uno. También puede orientar al poste hacia el fondo y cambiar si hay pase por arriba, *diagrama 11.*

En el rebote defensivo soy partidario de orientar al pivót dándole un lado para cerrarle mejor, *diagrama 12.*

En los tiros libres, me gustaría insistir en la lucha que se produce en el rebote entre el atacante, que intenta en la medida de lo posible separarse del defensor y éste último, que desea acercarse a él.

Respecto a la defensa del bloqueo directo, pienso que el defensor del bloqueador debe avisar el bloqueo, mientras que el bloqueado aguantará al bloqueador con el brazo para dejarse espacio y luego con dos pasos más próximos al karate que al basket superar el bloqueo, primero con la pierna izquierda y después con la derecha, *diagrama 13.* □

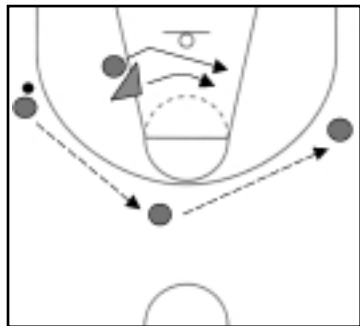


DIAGRAMA 8

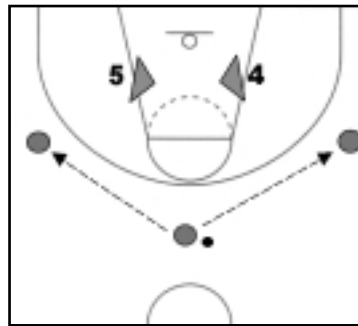


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 9

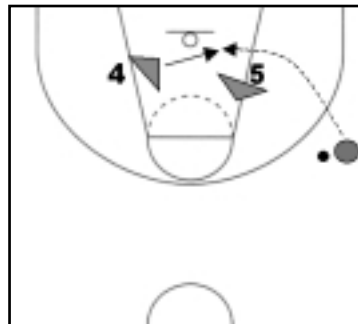


DIAGRAMA 11

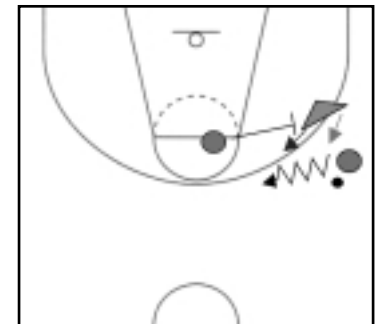


DIAGRAMA 13

RACER

PowerChic



RACER
Reloj Oficial de la ACB





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 (y II)

► 4c3c4: defensa en inferioridad

Queremos un ejercicio de ritmo con defensa en inferioridad, tres jugadores defensores contra cuatro atacantes, *diagrama 1*.

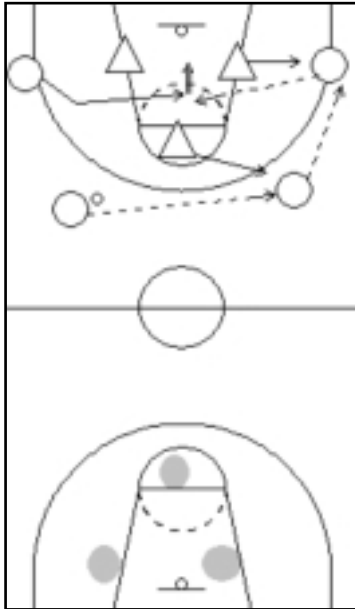


DIAGRAMA 1

El objetivo es llegar a puntuar cada tiro y defender la pintura, conseguir que no acabe en canasta es el éxito.

Salida de los tres defensores mas el jugador que tiro a canasta contra los defensores

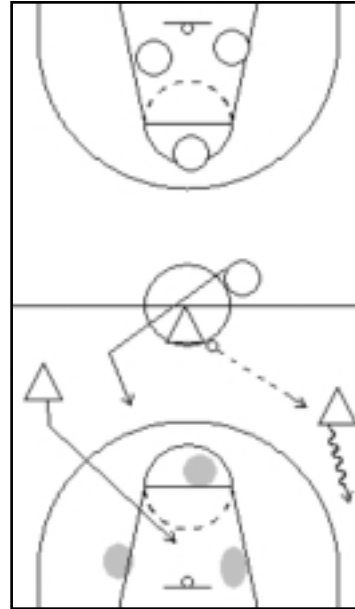


DIAGRAMA 3

del campo contrario, *diagramas 2, 3, 4, 5 y 6*.

► 4c4c4 continuo

Un ejercicio tan antiguo como productivo para el ataque y la defensa, *diagrama 7*,

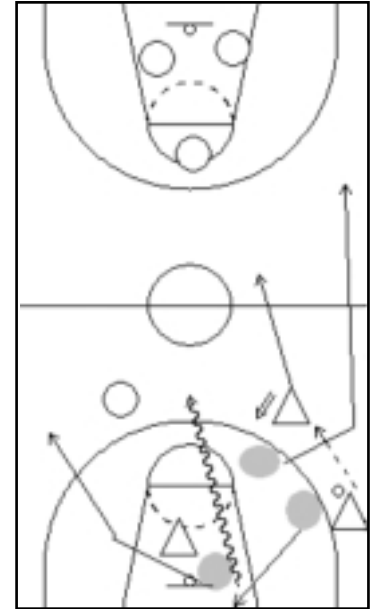


DIAGRAMA 5

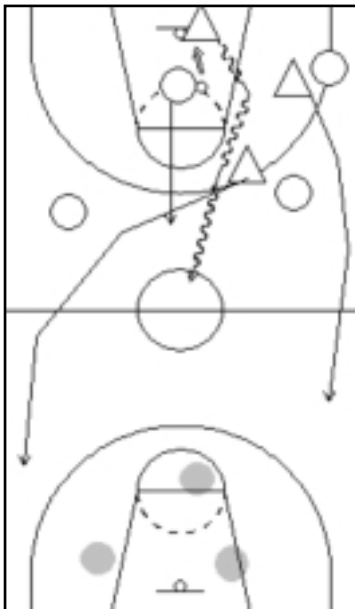


DIAGRAMA 2

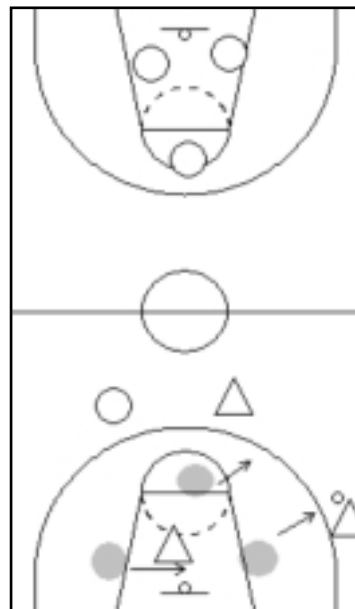


DIAGRAMA 4

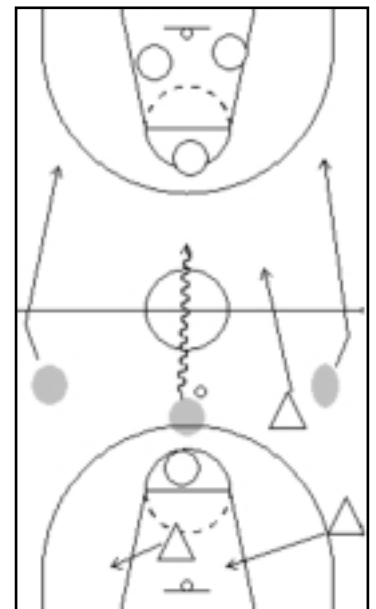


DIAGRAMA 6

▣ marcando unas reglas de funcionamiento, donde el equipo que anota vuelve a atacar, pero el que encaja puede recuperar balón antes de medio campo presionando, *diagrama 8*, y el equipo que espera está ya en la línea central, *diagrama 9*.

Podemos marcar objetivos de canastas, jugar a tiempo, marcar tipo de juego de ataque, que siempre saque de fondo el mismo jugador, como defender (con cambios, pasando bloqueos por detrás, etc...)

▣ **Trabajo sobre errores: base**

Trabajar a partir de un error nos permite encontrar soluciones que desde el juego de inicio es difícil llegar.

Asumimos que nuestra defensa puede tener fallos, trabajamos para reaccionar a esos fallos y como estructurar nuestra defensa a partir de ese error cometido.

Desde la posición de base en medio campo, *diagrama 10*, dejamos que progrese hacia el aro, buscamos forzar la pri-



DIAGRAMA 7

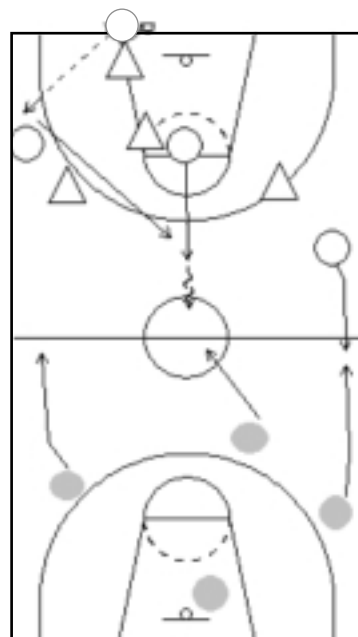


DIAGRAMA 8

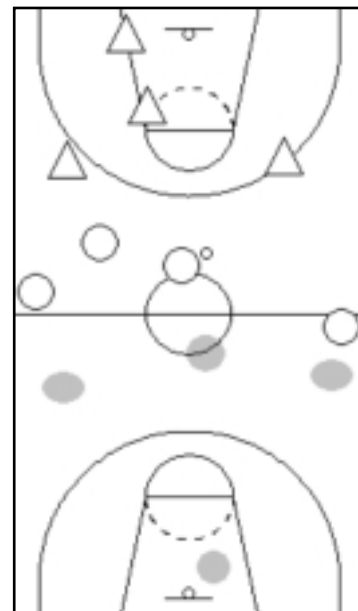


DIAGRAMA 9



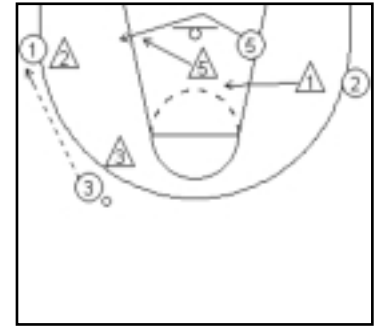


DIAGRAMA 12

► **Trabajo sobre errores:**
base-1

Con la misma idea del ejercicio anterior, ahora con dos jugadores interiores, *diagrama 14*.

La penetración del base debe de ser frenada por el interior más cercano al balón, el otro interior debe de llegar a defender el pase dentro y el defensor del base llegar hasta la línea de fondo como segunda ayuda, *diagrama 15*.

Marcamos que no hay ayudas del jugador de perímetro, para subir la exigencia; el trabajo de rotaciones viene marcado por el pase de salida del balón, *diagramas 16 y 17*.

Con el mismo planteamiento de progresar en el ejercicio pasando de jugar en medio campo, con salida de contraataque y con incluso un regreso.

► **Trabajo sobre errores:**
alero

mera ayuda del jugador interior frenando la penetración, la segunda ayuda dentro y las rotaciones, *diagramas 11, 12 y 13*.

Siendo clave la aportación defensiva del jugador rebasa-

do que es el que provoca que se activen todos los resortes de ayudas defensivas.

A partir de la resolución de la jugada, salida de contraataque y balance defensivo.



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13

► Situación de dos jugadores interiores y dos exteriores.

Con balón en un alero en el lateral, provocamos un error defensivo y a partir de ahí buscamos soluciones, *diagrama 18*.

Forzamos y colocamos la primera ayuda, indicamos de donde viene la segunda y hacia donde debe de seguir corriendo el jugador rebasado, que es el que provoca que se active el sistema de ayudas, *diagrama 19*.

A partir de este gesto,

marcamos segundos que pueden quedar de posesión, la salida de contraataque y las posesiones que queremos trabajar.

► **Trabajo sobre errores:**
alero-1

Situación de un jugador interior y tres exteriores. Con la misma idea que el ejercicio anterior.

Con balón en un alero en el lateral, provocamos un error defensivo y a partir de ahí buscamos soluciones, *diagrama 20*.

Forzamos y colocamos la primera ayuda, indicamos de donde viene la segunda e incluso la tercera; con esquinas ocupadas hay más espacio que defender y hacia donde debe de seguir corriendo el jugador rebasado que es el que provoca que se active el sistema de ayudas, *diagramas 21 y 22*.

A partir de este gesto, marcamos segundos que pueden quedar de posesión, la salida de contraataque y las posesiones que queremos trabajar. □

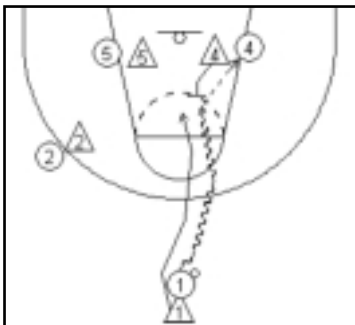


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 17

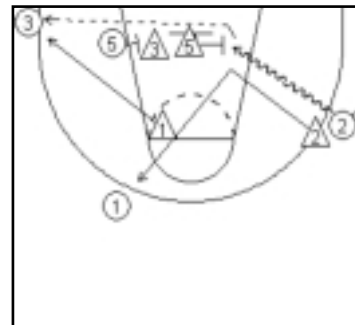


DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 15

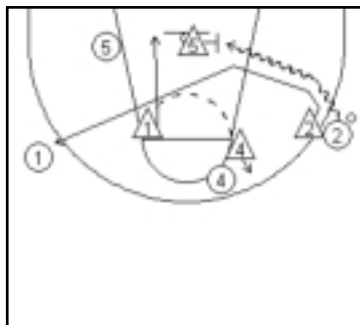


DIAGRAMA 18

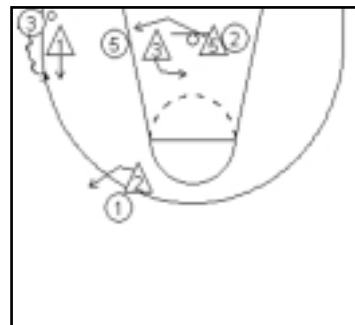


DIAGRAMA 21

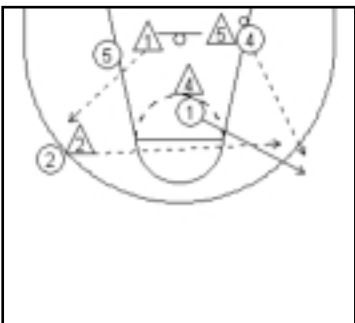


DIAGRAMA 16

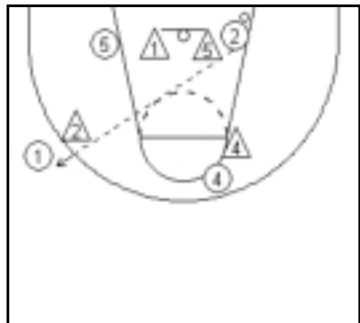


DIAGRAMA 19

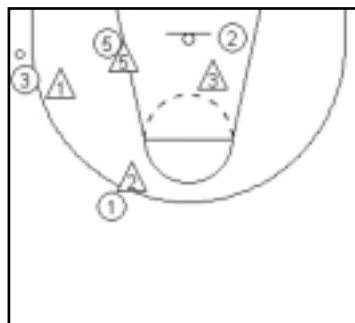


DIAGRAMA 22



Salva Maldonado

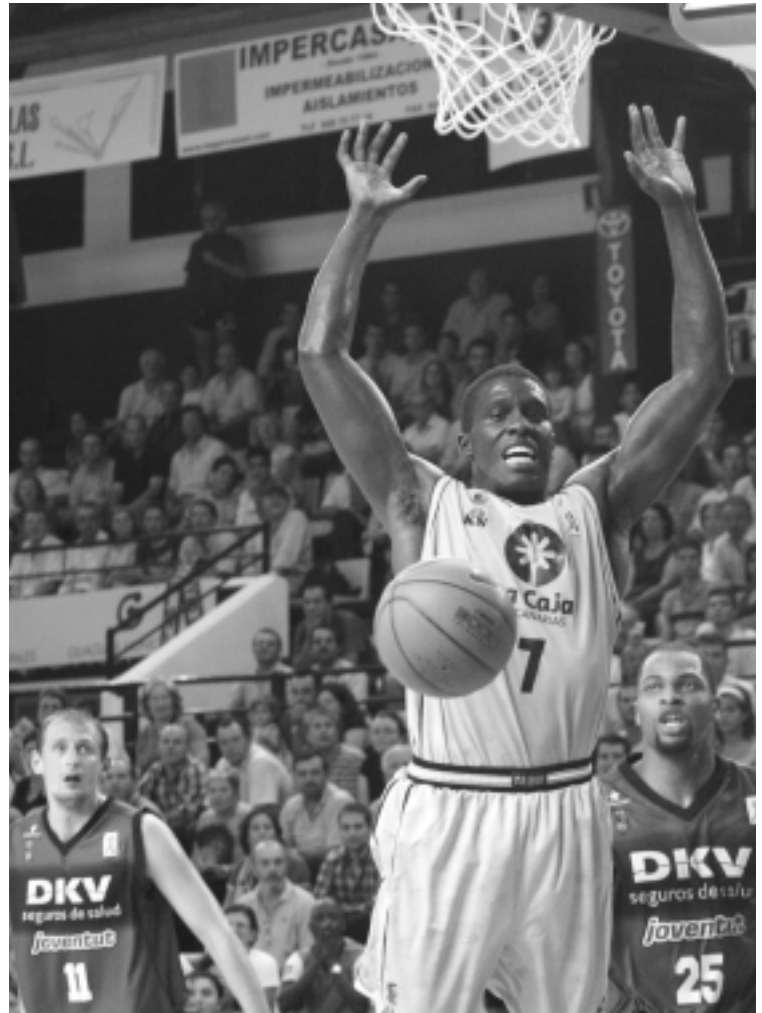
Entrenador Gran Canaria. Inició su trayectoria en categorías de formación en la Escuela Betsaida y el Colegio Padre Mañanet. En la temporada 90/91 conduce el equipo cadete del Joventut de Badalona a conquistar el campeonato de España. Al año siguiente es ayudante en el TDK Manresa, cargo que ejerció durante tres temporadas, y en la 94/95 se convirtió en entrenador jefe, lugar que ocupó durante tres años conquistando la Copa del Rey del 96. En el 97/98 dirige al Caja San Fernando y en el 2000, durante 12 partidos, al Tau. Tras una temporada nuevamente en Manresa, dos en Orense y dos más en Tarragona, en la temporada 05/06 pasa a dirigir al Gran Canaria en la Liga ACB. Fue elegido mejor entrenador del año en la temporada 95/96.

Rebote ofensivo: ejercicios

Es una parte importante del juego que está bastante descuidada si la comparamos con otros aspectos que trabajamos habitualmente en nuestros entrenamientos: sistemas de ataque, conceptos, tiro u otros fundamentos. El rebote de ataque, al igual que la defensa, depende mucho de nuestra **actitud individual** (es un aspecto mental: deseo, coraje), y del trabajo del **día a día** (incidir, enfatizar y valorar todos los días este tipo de acciones). El rebote se puede aprender, por eso debemos fomentarlo en todos los niveles y categorías. Dominar el rebote te permite que los rivales te respeten.

♦ **Es importante porque:**

- Ayuda a parar el contraataque.
- Obligas a bloquear todos el rebote, que jueguen muy cerca de canasta.
- Impones y dominas el ritmo de juego.
- Desmoraliza al rival (aspecto mental del juego).
- Permite segundos tiros o posesiones. Te permite tener días malos en ataque (bajo % de tiro).
- Da confianza en el tiro de contraataque.
- Es un elemento determinante. Uno de los princi-



pales conceptos de ataque contra zona. Conseguimos posiciones muy ventajosas ya que las responsabilidades individuales no están muy claras.

♦ **Aspectos importantes para su enseñanza:**

- **Mentalidad (estar en el**

rebote). Evitar ser espectadores, exigir que estén intensos en el ataque. Es una batalla entre dos jugadores ataque-defensa. Plantear esa lucha.

➤ **El rebote es una cuestión individual.** No es una cosa colectiva, es la suma del trabajo de todos. El deseo

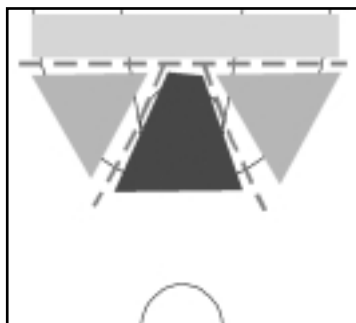


DIAGRAMA 1

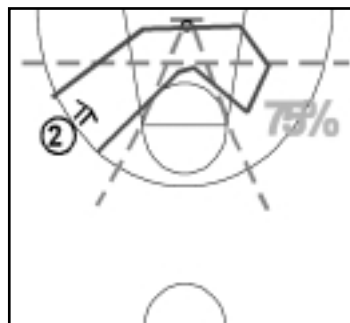


DIAGRAMA 2

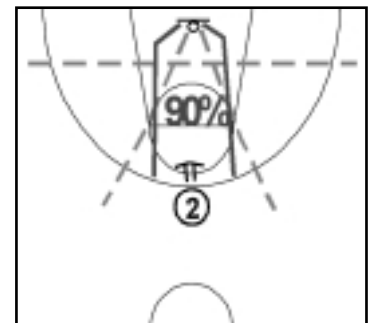


DIAGRAMA 3

individual de cada uno hará que seamos colectivamente mucho mejores.

► **Valorar la acción.**

► **Es un aspecto que demuestra la Intensidad de juego.**

► **Aspecto psicológico:** el rebote ofensivo exige Actitud – Querer – Deseo.

► **Cualidades Innatas:**

Intuición; Coraje; Trabajo Duro (sacrificio, mentalizar al jugador, constancia); Agresividad; Orgullo; Timing; Salto; Agilidad,...

► **Crear hábitos:** ¿cuántas veces vamos a rebote de ataque?. Repeticiones en el entrenamiento, automatizar la técnica y el hábito de ir a esa acción. **Obligar a IR y ESTAR en cada tiro.**

► **En cada tiro hay que trabajar rebote.**

METODOLOGÍA

■ 1) **Coger la posición: anticipación y movimiento.**

El coger la posición es

más importante que las cualidades físicas (salto, potencia). El objetivo es ponerse delante o al lado de la defensa.

Trabajar con anticipación y movimiento para que el defensor pierda esa ventaja inicial que tiene.

▼ **Dos conceptos importantes a trabajar:**

a) **Ir y Estar en el rebote antes del tiro.**

b) **Leer dónde va a ir el balón después del tiro. Saber desde dónde se tira. Intuir la trayectoria del balón:**

Rebote Largo – Rebote Corto.

Va a depender desde la posición desde la que se haga el lanzamiento, no es lo mismo un tiro corto que un tiro fuera de 6.25. Controlar la distancia.

● **Zonas de tiro y Zonas de posición óptima de rebote: Porcentajes. Diagramas 1, 2, 3, y 4**

Zonas de tiro-zonas de posición óptima de rebote-porcentajes. Línea de fondo. Zona 45°. Zona central.

Diagrama 1.

Zona de 45°. Teoría de los porcentajes. Van a la misma zona el 75% de los tiros.

Diagrama 2.

Zona de línea de fondo. Teoría de los porcentajes. Van a la misma zona el 90% de los tiros. Diagrama 3.

Zona central. Teoría de los porcentajes. Van a la misma zona el 85% de los tiros.

Diagrama 4.

■ 2) **Ejercicios individuales para potenciar nuestro rebote ofensivo.**

● Exigir en ejercicios de ruedas de tiro ir al rebote de ataque. No permitir que el balón caiga al suelo.

● Potenciarlo con ejercicios de lectura donde el jugador tenga que observar la zona de tiro, intuir donde puede caer el balón para coger el rebote, que posición óptima coger.

● El hábito no se coge con 10 minutos cada día.

▼ **Ejercicios individuales:**

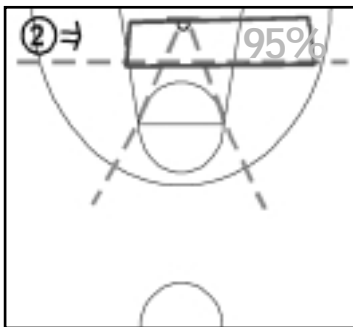


DIAGRAMA 4

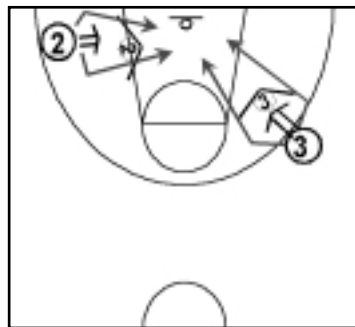


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8

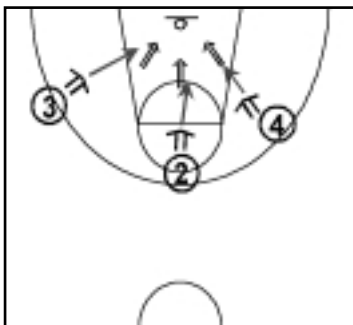


DIAGRAMA 5

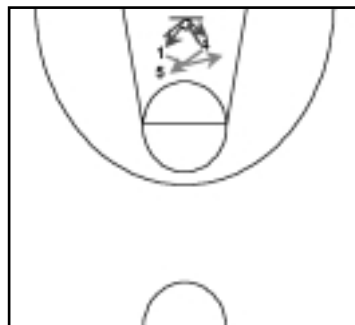


DIAGRAMA 7

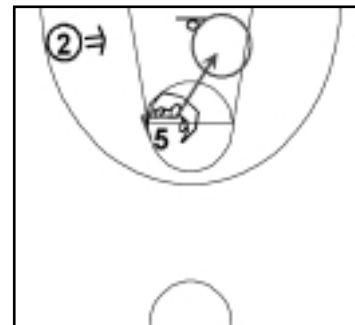


DIAGRAMA 9





- Ir a por tu propio rebote. No perder la técnica de tiro, caer bien, que no bote en el suelo. *Diagrama 5.*

- Tiro corto y atacar el rebote. Estimular el hábito de ir rápido. *Diagrama 6.*

- Para pivots (meter-coger-saltar-meter): X seguidos. Palmeos con una mano.

Trabajar la rapidez de pies y su lateralidad. Coger el rebote/sin bajar el balón/tirar (trabajo de recepción, estirar el brazo y giro de muñeca). *Diagrama 7.*

Tiro desde zona lateral. Reboteador en poste alto. Defensa en ayuda: finta e ir al lado contrario. *Diagrama 8.*

Tiro desde línea de fondo. Reboteador en poste alto: Trabajo de fintas para buscar la posición óptima de rebote. *Diagrama 9.*

Tiro desde posición central. Reboteador en poste medio. Defensa en ayuda: fintar y atacar por el centro. *Diagrama 10.*

Jugador en lado de ayuda.

Fijar-meter al defensor antes de realizar el tiro. Establecer una lucha. *Diagrama 11.*

Contraataque posición óptima de rebote. Correr y coger esa posición. NO quedarse atrás. *Diagrama 12.*

Tiro en contraataque. Aprovechar los espacios. Aleros van al rebote, no sólo los pivots. *Diagrama 13.*

Tiro en tiros libres. En el 2c1, fintas para coger posición. En el 1c1 empujar-fijar para coger posición central. *Diagrama 14.*

■ 3) Ruedas de tiro

Exigir ir al rebote de ataque, que no bote en el suelo, debemos potenciarlo en estos ejercicios. Crear el hábito con trabajo diario.

■ 4) Tiros de línea de fondo

Reboteador en poste medio del lado de ayuda. Siempre al rebote. Finta hacia el centro y ganar en línea de fondo, *diagramas 15 y 16.*

Reboteador en poste Alto. Finta hacia el lado contrario y ganar posición óptima de rebote. *Diagramas 17 y 18.*

Ruedas de tiro. Tiro desde línea de fondo. Rebote ofensivo en poste medio de lado de ayuda. Acercarse y fijar al defensor; no dar tiempo a que cierren el rebote. Rotación: de 1 a 4 a 3 a 2 a 1. *Diagramas 15 y 16.*

Ruedas de tiro desde línea de fondo. Rebote ofensivo desde poste alto. Anticipar y coger posición óptima de rebote; colocar el cuerpo lateralmente para evitar que el defensor nos desplace. Rotación: de 1 a 4 a 3 a 2 a 1. *Diagramas 17 y 18.*

▼ Ejercicios de 3c3 y ejercicios de agresividad

Ejercicios de 3c3. Rebote ofensivo después de un tiro desde línea de fondo y desde posición central. Dar puntos por cada rebote ofensivo. *Diagrama 19 y 20.*

Ejercicios de agresividad: 1) entrenador lanza el balón a

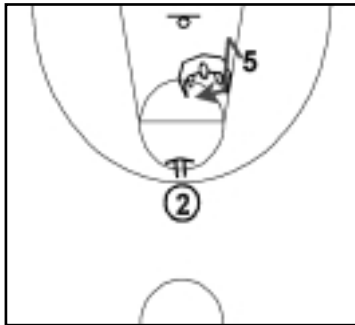


DIAGRAMA 10

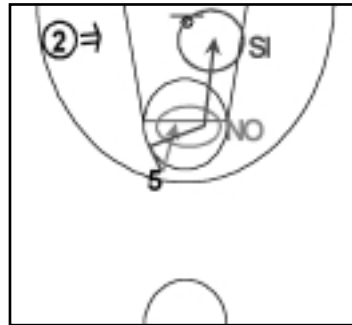


DIAGRAMA 12

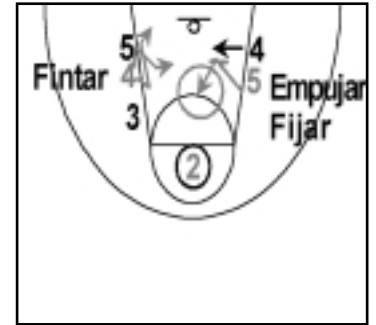


DIAGRAMA 14

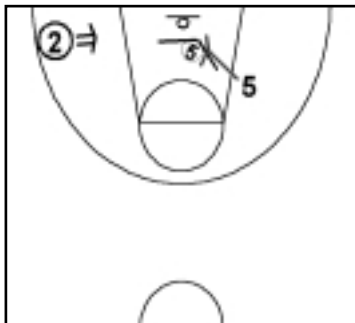


DIAGRAMA 11

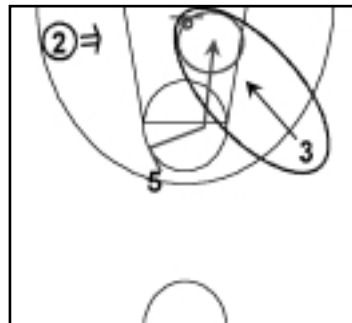


DIAGRAMA 13

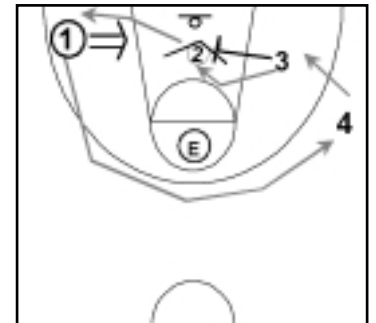


DIAGRAMA 15



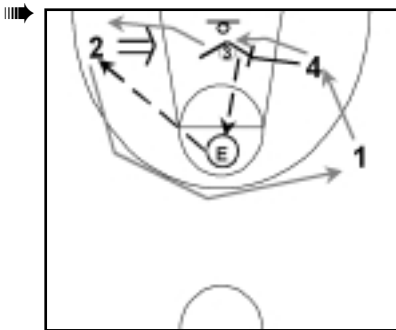


DIAGRAMA 16

tabla. Luchar y coger el rebote. Situación de riesgo, choque.

2) Idem con 6 jugadores. Fijar, anticipar, etc. *Diagramas 21 y 22.*

Equipo: Potenciamos y reforzamos el trabajo individual con el trabajo en los ejercicios colectivos.

- **Contrataque de "11".** Puntuar los rebotes conseguidos.

- En los juegos 1c1, 2c2, etc acabar el ejercicio "hasta" canasta o rebote.

- En las competiciones a puntos en 4c4, 5c5, premiar los rebotes ofensivos. □



DIAGRAMA 17

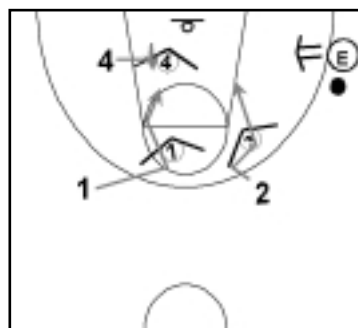


DIAGRAMA 19

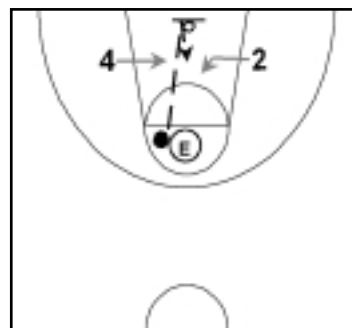


DIAGRAMA 21

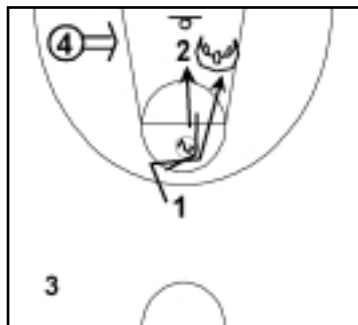


DIAGRAMA 18

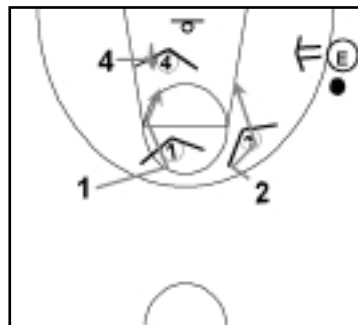


DIAGRAMA 20

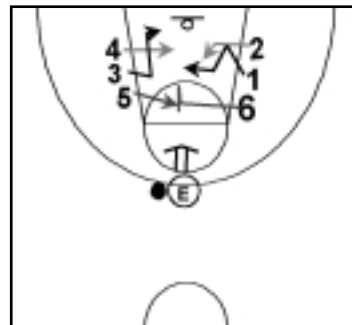


DIAGRAMA 22



Trifón Poch

Entrenador Etosa Alicante. Dio sus primeros pasos como entrenador en las categorías inferiores del Sant Josep de Badalona y en el 1986 ganó el campeonato de España cadete. Al año siguiente se fue a Gijón para dirigir al equipo de Primera B. En el 88/89 se convierte en ayudante de Gomelski en Tenerife y posteriormente se hace cargo del equipo hasta final de temporada. Del 89 al 92 fue segundo entrenador en el Valvi Girona. Del 92 al 94 estuvo en el Gran Canaria y tras un corto paréntesis en Cornellá, volvió a Girona como ayudante y antes de finalizar la temporada se hizo cargo del equipo que dirigió durante seis años. Desde el 2003/04 está al frente del Etosa.

Salida de un bloqueo para tirar

Antes de trabajar situaciones más complejas es importante que demos al jugador toda la base técnica que podamos. No es coherente pedir a nadie que sea capaz de leer la defensa en una situación de bloqueo para un tirador o que tenga la habilidad de tomar siempre la decisión correcta, sin que haya asumido antes el dominio técnico de los recursos necesarios para interpretar cada acción y su correspondiente reacción.

Hay que conocer el juego y la táctica, pero nada tiene sentido si el jugador, llegado el momento, no está preparado para utilizar el gesto técnico necesario y no domina con naturalidad la parada correcta, el bote adecuado, la salida abierta o el pase indicado dependiendo de la reacción de la defensa.

Es imprescindible, por lo tanto, un **trabajo de 1c0 con la ayuda de un pasador** en el que desarrollemos todas las habilidades que creamos conveniente. Dependerá del nivel de nuestros jugadores.

En iniciación, podremos hacer un entrenamiento más general, más educativo. En profesionales, podremos limitarnos a los recursos técnicos necesarios sólo para los movimientos tácticos que vamos a utilizar. En este último caso, os sorprenderíais de las necesidades de mejora que tienen muchos jugadores de alto nivel, así como, cada vez en más casos, la voluntad positiva de seguir aprendiendo que tienen muchos de ellos.



VAYAMOS POR PARTES

De manera gradual tenemos que ir progresando en la dificultad de los ejercicios para aproximarnos a un resultado final que sea perfectamente asimilado por el jugador. Tenemos que conseguir, a partir del entrenamiento, que los conceptos técnicos y tácticos aprendidos pasen a ser, con naturalidad, parte de sus cualidades.

Primero, pues, el trabajo de técnica individual.

Después la aplicación de esos recursos en situaciones

de juego que presentamos con una progresión de dificultad.

Finalmente, alcanzar la capacidad de decisión y de ejecución automática y natural de cada recurso técnico y táctico en el momento y situación de juego apropiados.

Se puede plantear la siguiente planificación de entrenamiento:

- ✓ 2c0 más pasador.
- ✓ 3c0.
- ✓ 4c0.
- ✓ 2c2 más pasador.
- ✓ 3c3.
- ✓ 4c4.
- ✓ 5c0.
- ✓ 5c5.



CONSTRUYE TUS PROPIOS EJERCICIOS

Tanto en la iniciación técnica del 1c0 con pasador, como en la posterior progresión desde el 2c0 hasta el 5c5, me parece importante que diseñes tus propios ejercicios, que adaptes lo que quieres enseñar a las posiciones que consideras son más apropiadas para los jugadores que tienes.

Copia lo imprescindible, lo que realmente valga la pena, sin remordimientos. Pero creo que hacer el trabajo de crear tus ejercicios te obliga como entrenador a un esfuerzo de análisis de tu equipo y de tus jugadores. Vas a necesitar una reflexión sobre lo que quieres hacer y cómo quieres hacerlo.

Será indispensable desarrollar un proceso para transmitirlo a tus jugadores, hacerlo comprensible para ellos. Verás cómo apreciarán el trabajo, sin ninguna duda. Trasladar las ideas al papel y de ahí al entrenamiento no es siempre un camino fácil, lineal. Vas a tener que corregir, que escuchar a tus ayudantes, necesitarás adaptarlo todo con los detalles que veas una vez lo entrenas, una vez que tus jugadores lo ejecuten y se sientan bien o no con la estructura del ejercicio,

con las rotaciones, con las posiciones de ejecución.

ABARCA TODAS LAS POSIBILIDADES

Si lo que realmente buscamos es dotar a nuestros jugadores del mayor número de recursos posibles, no podemos quedarnos cortos. Así que hay que ponerse a trabajar.

- Bloqueos simples verticales, por línea de fondo, diagonales o ciegos.

- Dos bloqueos verticales, en línea de fondo, aislados o consecutivos.

- Dos bloqueos estáticos en poste bajo para que el tirador escoja lado o utilice ambos cortando por el fondo.

- Dobles bloqueos, tanto verticales como en poste bajo.

- Cualquier combinación de todos estos elementos y los que tú puedas añadir, como por ejemplo, un bloqueo diagonal seguido de dos bloqueos por línea de fondo.

PEQUEÑOS DETALLES “SIN IMPORTANCIA”

Antes de llegar al momento exacto del bloqueo es imprescindible que la ejecución de algunos detalles a los que casi siempre dejamos en segundo o tercer plano se haga perfectamente.

Sin un pase perfecto no hay pick and roll. Hay que insistir mucho en la concentración del pasador, en que trabaje con los recursos necesarios para encontrar la línea de pase adecuada a cada situación. Hay que usar los botes y las fintas que nos permitan llevar el balón a donde el tirador lo necesite y en el momento justo.

Sin un bloqueo perfecto va a ser que no. Muchas veces el bloqueador no tiene afinado el punto de mira. Sólo hay que localizar visualmente el objetivo y bloquear, con todo lo que significa esa palabra, al defensor del tirador donde quiera que esté. El caso es que muchas veces el que debe bloquear no lo hace porque está pensando en la siguiente acción que es para él, obviando que la mejor manera para que un bloqueador pueda recibir es hacer un bloqueo perfecto y forzar a la defensa a un desajuste y a una reacción para corregirlo.

Hay que insistir mucho en que el bloqueo nunca se haga en movimiento.

Coordinación. Y además la idea clara de que en muchas ocasiones no va a ser necesario que haya contacto. Será suficiente con cambiar la trayectoria del defensor lo justo para que nuestros tiradores puedan hacer su trabajo sin oposición.

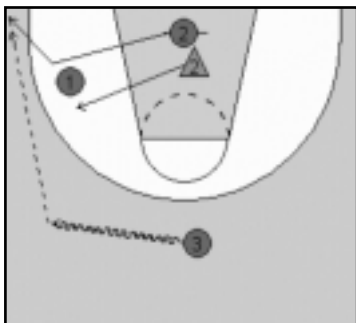


DIAGRAMA 1

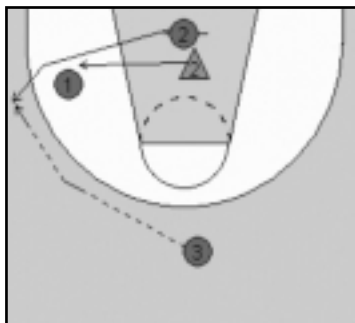


DIAGRAMA 2

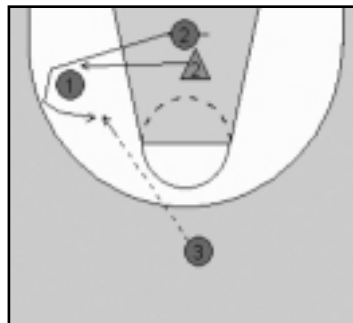


DIAGRAMA 3



Sin trabajo previo del tirador no vamos a tener éxito. Hay que llevar a la defensa a la trampa del bloqueo, de diferentes maneras. Unas veces será una finta, otras la velocidad. También el engaño de una acción anterior. Por ejemplo, primero le juego una puerta atrás y a la siguiente oportunidad busco el bloqueo vertical con mi defensor preocupado pensando todavía en la acción anterior.

HAY QUE LEER LA DEFENSA

Hay diferentes posibilidades.

La defensa intenta cortar para defender la línea de pase con agresividad.

El tirador debe fintar y buscar la esquina.

El pasador tiene que trabajar con bote para abrir la línea de pase, *diagrama 1*.

La defensa sale tarde y podemos jugar un buen bloqueo.

El tirador busca la línea de tres puntos para lanzar o jugar contrapié si su defensor recupera. Hay que leer si la defensa cambia, *diagrama 2*

La defensa persigue la trayectoria del atacante.

El tirador rodea el bloqueo para buscar el tiro corto o la penetración, *diagrama 3*.

La defensa niega completamente la trayectoria del atacante hacia el bloqueo.

El tirador busca al bloqueador por arriba y rodea para ir a la línea de tres puntos.

El pasador debe trabajar con bote la mejor línea de pase posible, *diagrama 4*.

Podemos comentar también algunas situaciones interesantes:

En un bloqueo simple vertical también se nos plantean las mismas posibilidades de salida y de lectura de la defensa.

Nosotros nos planteamos la necesidad de que este tipo de bloqueos se aparten de la zona. No queremos jugarlos

en la típica posición de caja, con el bloqueador en el codo del tiro libre y el tirador en poste bajo.

Tomamos una posición inicial abierta.

Queremos obligar a la defensa a un recorrido mayor. Pretendemos también generar más espacios tanto con el lado de ayuda como para los dos jugadores que participan en el bloqueo y que van a acabar jugando una situación de 2c2, *diagrama 5*.

Esa misma posición abierta puede provocar en la defensa del tirador más dudas, puesto que, además de subir a buscar el bloqueo, siempre va a tener la posibilidad de jugar una puerta atrás, *diagrama 6*.

Las mismas cuatro posibilidades descritas al inicio pueden ser utilizadas en situaciones de dos bloqueos consecutivos, *diagrama 7*.

Un pequeño detalle. No siempre que el tirador es per-

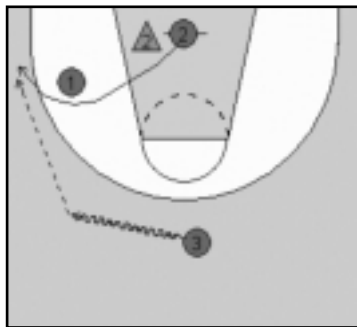


DIAGRAMA 4

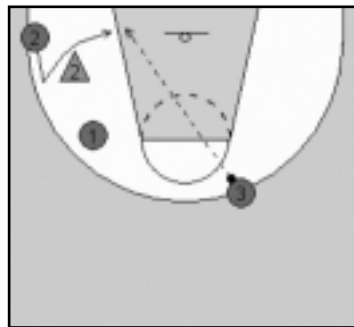


DIAGRAMA 6

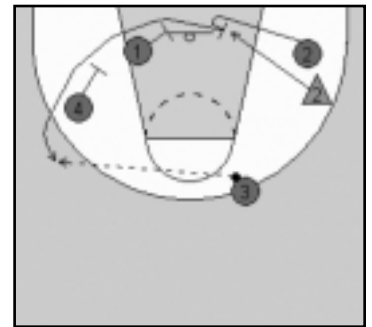


DIAGRAMA 8

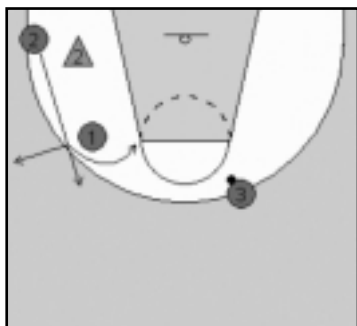


DIAGRAMA 5

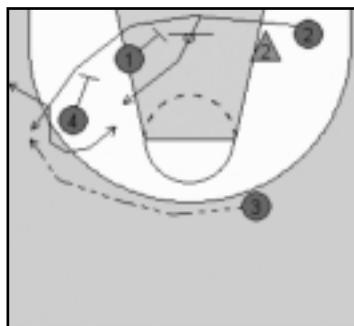


DIAGRAMA 7

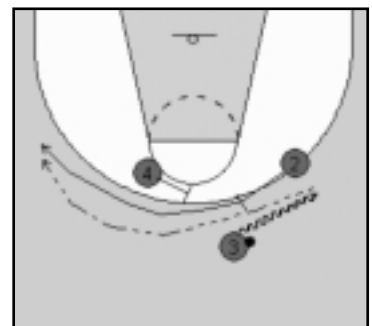


DIAGRAMA 9



seguido por su defensor que-remos ganarle sólo por veloci-dad. Puede que sea más rápi-do o más bajo que nosotros.

Hay veces que es útil esperarle y provocar un con-tacto que nos ayude a fijarle y a poder a partir del mismo a escoger mejor el lado por el que queremos salir o la direc-ción hacia los bloqueos que mejor opción nos dé de librarnos el tiro, *diagrama 8*.

Otra situación que están utilizando bastantes equipos es la que se describe en el *dia-grama 9*.

Un bloqueo directo inicial entre exteriores, normalmen-te del alero tirador para el base. Se intenta forzar una pequeña ayuda del defensor del tirador sobre el base o incluso el cambio.

Después se continúa con un bloqueo ciego del pivot para el tirador sobre la línea de tres puntos.

Otro ejemplo que algunos equipos aprovechan muy bien, para escoltas america-nos que leen muy bien la defensa, es el siguiente. Primero usan un bloqueo del pivot en poste bajo para salir a recibir a la línea de tres puntos. Es sólo una maniobra de distracción y una manera de hacer trabajar a la defensa, *diagrama 10*.

Después, al sacar el balón, normalmente al base, se juega un bloqueo ciego. El



pivot sale para cazar al defensor abierto. Normal-mente provoca que la defen-sa del tirador, al sentir el blo-queo, lo intente rodear y per-mita, a un atacante hábil, tomar la esquina para anotar

un triple, *diagrama 11*.

Estas son sólo algunas posibilidades de las muchas que podemos desarrollar. Ya sabes que es necesario un tra-bajo previo complejo para que al final consigamos llevar el balón al lugar adecuado y en el momento justo. A partir de ahí todo queda en manos de nuestros tiradores. Tenemos que facilitarles tiempo y espa-cio y confiar en el acierto y en su fuerza mental, para que cuando el balón sale descri-biendo un arco perfecto, dan-do vueltas, acabe sacando de la red ese sonido tan agrada-ble cuando el triple entra. □

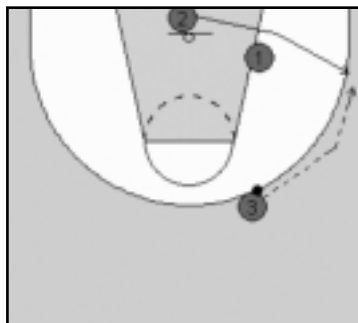


DIAGRAMA 10

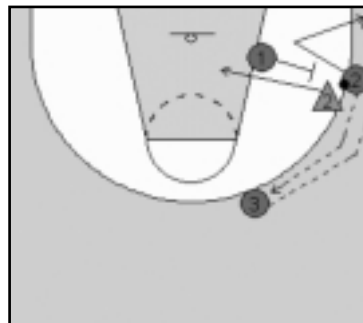


DIAGRAMA 11



[Moncho López]

Entrenador ACB. Comenzó su trayectoria deportiva en las categorías inferiores del OAR ferrolano. En el 95/96 dirige al Baloncesto Galicia en la EBA. A continuación estuvo dos años al frente del proyecto Siglo XXI de Galicia y en la temporada 99/2000 pasó a dirigir al Gijón de LEB, equipo con el que consigue el ascenso a la ACB. Después de dos temporadas en Gijón se convierte en seleccionador nacional absoluto ocupando el puesto de Imbroda. Con la Selección consiguió la plata europea en el Eurobasket 2003 de Suecia. Entre otros logros, consiguió el oro con la Senior B en los Juegos del Mediterráneo del 2001 y el bronce con la junior en el torneo de Mannheim del 2004. En las dos últimas temporadas dirigió al Breogán en ACB.

Ejercicios para mejorar el juego de ataque contra individual

En el proceso de elaboración del juego ofensivo de nuestro equipo, seguimos siempre los mismos pasos, tanto en la construcción de un ataque con “Juego Libre”, “Sistemas”, o “Series” (jerarquía de opciones de finalización), así como saques de “Banda y Fondo” en campo de ataque.

1º) Desarrollo teórico a partir de conceptos de ataque (bloqueos simples, escalonados, directos, aclarados, etc.). Nuestro objetivo es construir el juego a través de conceptos tácticos elegidos en función de las características de los jugadores y la estructura del equipo.

2º) Elección de ejercicios que servirán de base metodológica para la enseñanza y mejora del ataque; ejercicios de técnica y táctica individual aplicada, toma de decisión, coordinación colectiva,

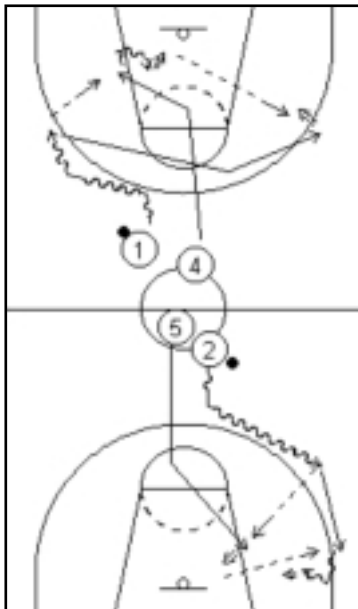


DIAGRAMA 1

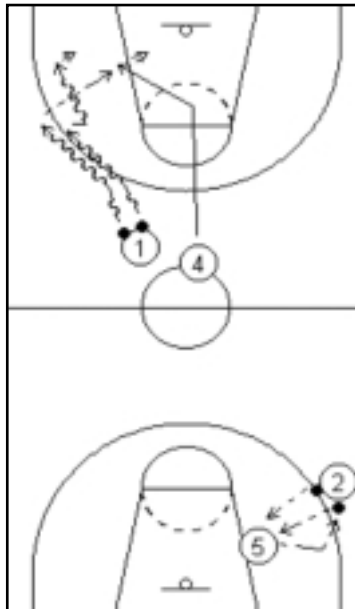


DIAGRAMA 2

desglose del ataque en juego parcial (2c2, 3c3, 4c4), desarrollo global (5c5).

3º) Interrelación entre fases del juego: defensa + contraataque + ataque + balance defensivo. Debido a

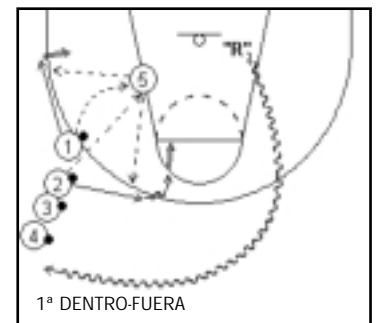


DIAGRAMA 3



la naturaleza del baloncesto como “deporte total”, en el que todos los jugadores intervienen en las diferentes fases del juego, y la finalización de una se simultanea con el inicio de otra, entrenaremos conjuntamente las habilidades específicas de cada una de ellas. Así, en la práctica de nuestro ataque en medio campo, tendremos presente la fase previa al inicio del juego estático, el contraataque (o transición), y la posterior, el balance defensivo.

En relación con los apartados anteriores, nos centraremos en el 2º y 3º, dividiendo en tres grandes bloques la metodología que utilizamos para el entrenamiento de nuestro ataque:

► **A) Trabajo mixto**

Ejercicios que simultanean conceptos de técnica individual, con su aplicación táctica.

En el entrenamiento del trabajo general de fundamentos, bote, pase, y fundamen-

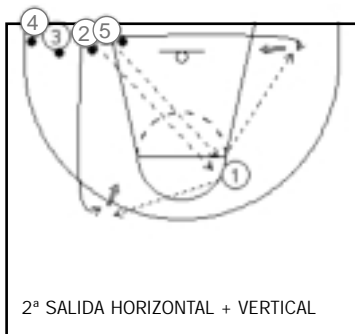


DIAGRAMA 4

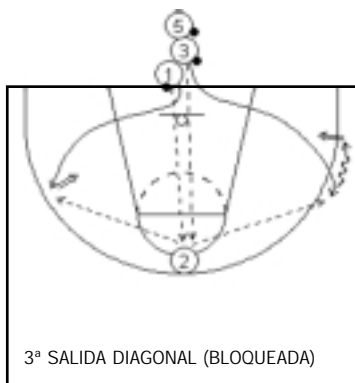


DIAGRAMA 5

talmente el tiro, utilizaremos ejercicios en los que el jugador actúe dentro de los espacios de acción más habituales en nuestro ataque, realizando repeticiones de los gestos técnicos asociados a los conceptos de ataque, simples y complejos, sobre los que diseñamos el juego.

▼ **Ejercicio 1: Transicio-**

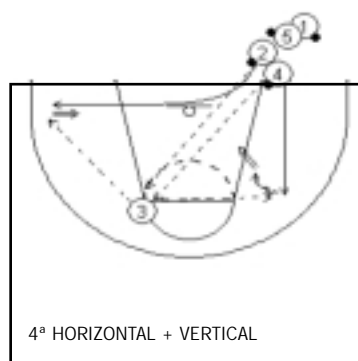


DIAGRAMA 6

nes 2c0, llegada 4º + 1c1 exterior

● Parejas interior + exterior con un balón: el driblador elige lado y el interior entra ocupando poste medio. Pase al pivot que juega movimiento de pies y tira, coje su propio rebote y pasa al compañero que recibe en movimiento y tira, *diagrama 1*.

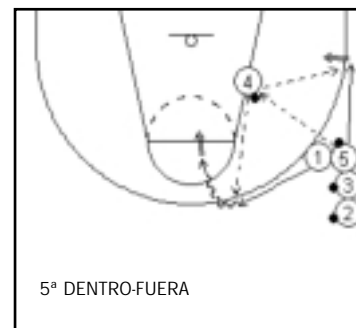


DIAGRAMA 7



Tras el segundo tiro el pivot rebotea, pasa al compañero y ambos corren cambiando de aro.

Nota: Variamos los tipos de finalización, tanto exterior como interior. Con y sin bote.

Siempre competición por parejas a "x" número de encestes.

Variante: Jugamos situación de pasar y cortar, para obligar al interior a leer corte y espacio de acción en su 1c1.

▼ **Ejercicio 2: Transición 2c0 "dos balones"**

- Como ejercicio 1, pero ahora el driblador traslada dos balones, teniendo que pasar con la mano exterior, sin perder control del otro balón. Tras el pase, el interior tira con un movimiento de pies determinado, y el exterior tira tras un cambio de dirección determinado. Cada uno rebotea su tiro, y el pivot entrega balón al exterior, para jugar hacia la otra canasta, *diagrama 2*.

- Siempre competición por parejas a "x" número de encestes.

Variante: Tras el pase interior, el pivot pasa de nuevo

hacia fuera, y el exterior entrega el segundo balón, tomando decisión en función del tipo de pase que le haya dado el pivot; interior picado = exterior por arriba, interior por arriba = exterior picado. Entrenamos así la "toma de decisión" adecuada por parte del jugador exterior en su segundo pase. Tras el segundo pase ambos tiran a canasta con el movimiento de pies que el entrenador decida.

▼ **Ejercicio 3: Tiro tras concepto táctico: "10 x 1 pasador" (R. Casas)**

Competición por equipo-50 encestes

- En cada grupo todos con balón menos uno. El jugador sin balón actúa como receptor y pasador para que el resto lance a canasta después de un concepto táctico.

- Utilizamos cinco posiciones de recepción, *diagramas 3, 4, 5, 6 y 7*, variando el concepto de ataque en función de cada una de ellas. Preferentemente las posiciones 1ª y 5ª las ocuparán jugadores interiores.

- El jugador con balón pasa y tras el concepto tácti-

co, tira y va a su propio rebote para driblar hacia la fila.

- No se cambia de posición y de pasador hasta que el equipo logra diez encestes.

Nota: variamos las finalizaciones, tiro tras recepción, tras bote, 6'25, etc.

Dos series de 50 encestes, una en cada canasta.

Equipos de juego; 3 exts. + 2 ints.

▼ **Ejercicio 4: Tiro "3 x 2 balones": Conceptos de ataque + contraataque**

Tríos con dos balones; realización de diferentes conceptos de ataque y transición hacia la otra canasta para lanzar en contraataque.

a) Conceptos de ataque estático: Bloqueo directo inverso + penetración central.

Desarrollo: (4) bloquea a (1) y recibe en la continuación, tira y rebotea su propio tiro. (2) inicia penetración central para dividir y doblar a (1) que "interpreta" la acción de ayuda yéndose a la esquina; (1) lanza y va a su rebote. (2) juega acción de salida hacia la esquina tras doblar el balón, recibe de (4) y lanza de 3 puntos, *diagrama 8*.

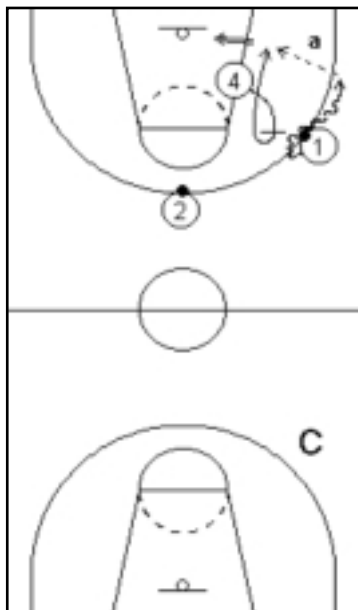


DIAGRAMA 8

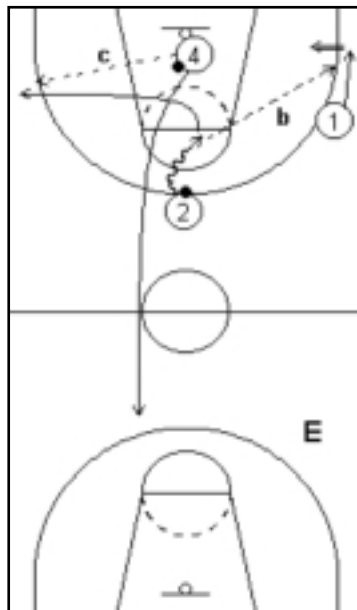


DIAGRAMA 9

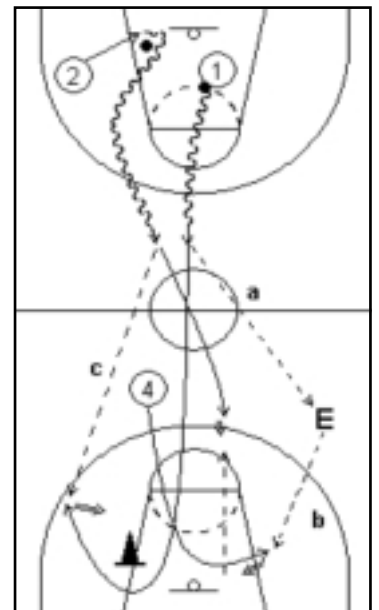


DIAGRAMA 10



► b) Conceptos de contraataque: **Finalización 4º hombre + llegadas exteriores.**

Desarrollo: (4), tras el pase a (2), corre por la cuarta calle para recibir y tirar en contraataque; (1) hace pase sobre dribling a "E" que pasa a (4), **diagrama 9.**

(1) tras su pase continúa cortando y se abre a un lateral para recibir de (2); pase largo de contraataque y tiro a tablero. (2) llega de último para lanzar un triple tras pase de (4) que ha reboteado su tiro. El trío regresa las posiciones iniciales, cambiando (1) y (2) de rol, **diagrama 10.**

Competimos por equipos de tres jugadores a "x" número de puntos, dando a cada enceste su valor real, excepto los lanzamientos dentro de la pintura que valen un punto.

Nota: variamos los diferentes conceptos de inicio y final, manteniendo el mismo desarrollo de ejercicio.

Ejemplos: Conceptos de ataque: **hi-low tras b.directo inverso + división lateral y doblar**, **diagramas 11 y 12.**

Conceptos de Contraataque: **finalización abierta 4º hombre + triple exteriores**, **diagrama 13.**

► B) Toma de decisión

Elemento imprescindible en la comprensión de nuestro ataque, y fundamental para mejorar la lectura - timing de nuestros sistemas.



Una vez enseñado un sistema de ataque, una manera muy habitual de mejorar su desarrollo es a través de ejercicios sin oposición, 3c0/4c0/5c0, en los cuales, el jugador "automatiza" los movimientos tácticos, que él debe de coordinar con el movimiento de sus compañeros. En nuestro método, obligamos a que el jugador no actúe como si se tratase de una coreografía, y así, establece-

mos una progresión de lectura de diferentes *acciones defensivas*, con la correspondiente *reacción ofensiva*, haciendo un elevado número de repeticiones de cada posibilidad. □

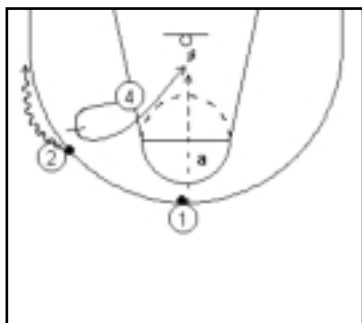


DIAGRAMA 11

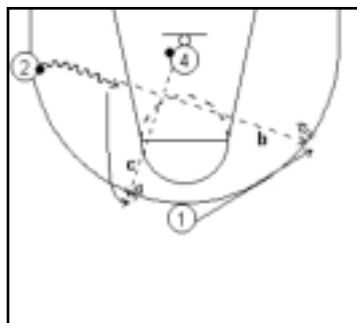


DIAGRAMA 12

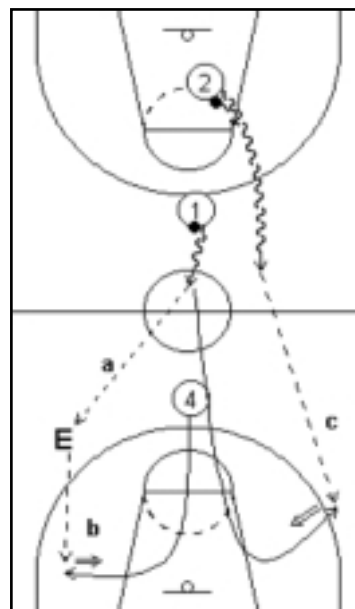


DIAGRAMA 13



[Curro Segura]

Entrenador ACB. Inició su trayectoria como entrenador en equipos de formación de su ciudad natal, Granada. Después de una etapa en el Oximesa como ayudante, en el 96/97 pasó a dirigir el Motril en EBA. En los dos años siguiente volvió al Covirán Granada y en el 99/2000 con el Linense logró el ascenso a la LEB2. En el 2001/02 estuvo en Tenerife como ayudante y en la temporada siguiente pasó a dirigir al Menorca hasta la actualidad, consiguiendo el ascenso a la ACB en la temporada 04/05.

Juego de ataque en 3c3 medio campo con jugador interior

CONCEPTOS GENERALES

Para hablar sobre las posibles situaciones de juego en medio campo con tres jugadores, no debemos olvidar qué acciones (técnica y tácticas) se pueden realizar en cuanto al número de jugadores, es decir, a mayor número de jugadores más complejas pueden ser estas situaciones.

■ En situaciones de 1c1, el jugador puede: driblar, fintar, penetrar, parar y tirar y rebotar. En definitiva solo situaciones de técnica y táctica individual.

■ En situaciones de 2c2, además de todas las anteriores tenemos la posibilidad de pasar y recibir, cortar o cruzar sin balón, "aclarar" o generar espacios y jugar situaciones de bloqueos directos con todas sus variantes.

■ En situaciones de 3c3, todo lo que hemos nombrado anteriormente, más las situaciones de bloqueos indirectos con todas sus opciones y variantes. De forma que a mayor número de jugadores que participen, más complejas se pueden ir haciendo las



situaciones y en el juego del tres contra tres estamos muy

cerca de lo que realmente se hace en el juego colectivo,

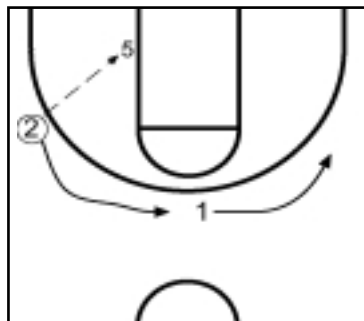


DIAGRAMA 1

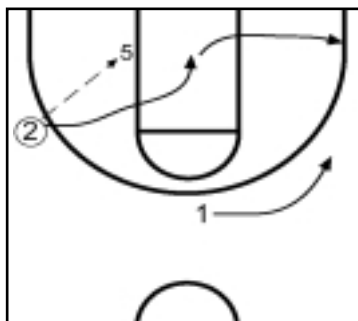


DIAGRAMA 2

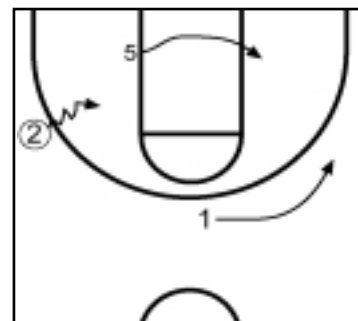


DIAGRAMA 3



salvo una gran diferencia, que es el ESPACIO del que disponemos para realizarlas.

SITUACIONES DE ACLARADO

✓ Aclarado para el pivot:

Balón interior para que el (5) juegue un 1c1. Los jugadores exteriores se mueven hacia el otro lado de la cancha dejando espacio, *diagrama 1*.

✓ Aclarado para el pivot:

El jugador (2) puede generar espacios alejándose del balón como en el diagrama 1, o cruzar hacia el aro para recibir, y si no ocupar la esquina, *diagrama 2*.

Las situaciones de "aclarado" se basan en generar espacios para que el jugador que tiene el balón se juegue un 1c1 contra su oponente. Situándose el resto de jugadores, lo más lejos posible para evitar las ayudas.

✓ Aclarado para un jugador exterior:

El exterior que recibe el balón en un lateral de la cancha, aprovecha el espacio que generan (1) y (5) al alejarse del balón, *diagrama 3*.

✓ Aclarado para un jugador exterior:

El exterior con balón en el centro de la cancha, aprovecha el espacio que generan (2) y (5) al situarse cercanos a la línea de fondo, *diagrama 4*.

SITUACIONES CON BLOQUEOS DIRECTOS

Se trata de buscar alguna ventaja realizando un bloqueo entre el jugador con balón y uno de sus compañeros. En este caso el primer beneficiario del bloqueo es el jugador con balón, que trata de jugar con la ventaja que le proporciona su compañero al bloquear a su oponente. El segundo beneficiario es el bloqueador que puede recibir

en la continuación del bloqueo. Los bloqueos más habituales se realizan entre un exterior y un interior, para evitar las posibles situaciones de cambios defensivos.

✓ Bloqueo directo en el centro de la cancha:

El exterior con balón se beneficia del bloqueo directo que recibe de (5) para penetrar, tirar o pasar el balón a la continuación. El jugador (2) sirve de apoyo ocupando la esquina y si recibe tiene la posibilidad de pasar dentro a la continuación de (5), *diagrama 5*.

✓ Bloqueo directo en la banda:

El exterior que recibe el balón en un lateral de la cancha, aprovecha el bloqueo de (5) para penetrar, tirar o pasar el balón a la continuación, *diagrama 6*.

✓ Bloqueo directo en la banda:

El bloqueador tiene la posibilidad de utilizar diferentes orientaciones en el blo-

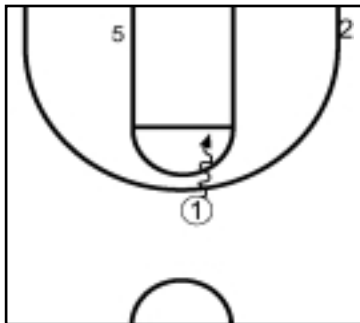


DIAGRAMA 4

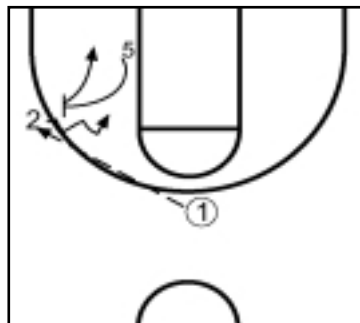


DIAGRAMA 6

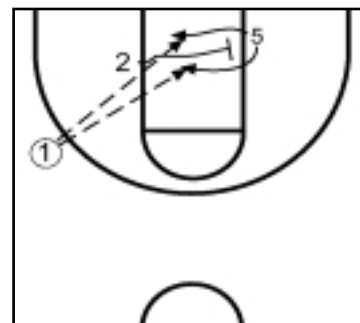


DIAGRAMA 8

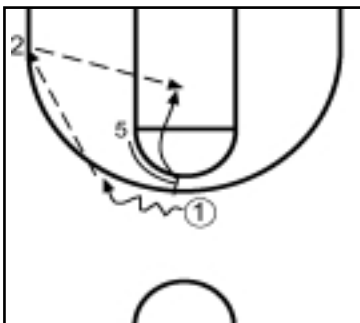


DIAGRAMA 5

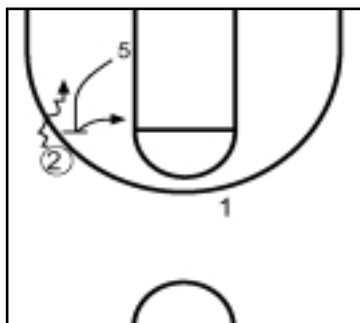


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

(continúa en la página 28) ►►

Actividades AEEB

III Clinic Internacional de Torrelodones



El pasado 27 de septiembre de 2006 el seleccionador español José Vicente Hernández inauguró el III Clinic Internacional de Baloncesto de Torrelodones celebrado en dicha localidad madrileña. En su charla -centrada sobre la preparación y el desarrollo del reciente mundial de Japón- destacó la importancia del compañerismo dentro de un equipo de baloncesto y resaltó una vez más la humildad demostrada por todos los componentes de la selección.

Este evento se celebró paralelamente al Torneo Junior Internacional Civis Tournament y contó también con la presencia del también campeón del mundo Ranko Zeravica, Pedro Martínez y Bora Cenic. □

Insignia de oro y brillantes de la Aeeb a Pepu Hernández



La Junta Directiva de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, en la reunión celebrada el pasado mes de septiembre en Barcelona, acordó conceder a Pepu Hernández la insignia de oro y brillantes, por su destacada trayectoria en el mundo del baloncesto. □



Entrega del Trofeo al mejor Entrenador 2005-2006

El pasado domingo 1 de Octubre de 2006 en el previo del partido entre el DKV Joventut y el Vive Menorca correspondiente a la primera jornada de la fase regular de la Liga ACB, el entrenador del DKV Joventut, Aíto García Reneses recibió el trofeo Crede al Mejor Entrenador de la temporada 2005-2006 (Memorial



Antonio Díaz Miguel) que concede anualmente la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB). Eva Latorre, viuda

de Díaz Miguel, entregó el premio a Aíto García Reneses en medio del merecido reconocimiento de su público.

Ésta es la tercera ocasión a lo largo de su carrera que el actual técnico del Joventut recibe este galardón, ya que tanto en 1976 como en 1990 fue objeto de idéntico honor. □

Clinic Internacional Sitges 2006

El último fin de semana de julio (días 28, 29 y 30) tuvo lugar en Sitges (Barcelona) el Clínic Internacional "Sitges '2006", que dentro de los actos conmemorativos del 25º Aniversario de su fundación, organizó la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol de forma conjunta con el Club Bàsquet Sitges y la AEEB., contando con la participación de ponentes del nivel de Dejan Bodiroga, Bozidar Maljkovic, Pedro Martínez, Svetislav Pesic y Miki Vukovic. También estaba



prevista la participación de Ricard Casas pero esta no fue posible, debido al fallecimiento de su madre.

Tanto por la categoría de los ponentes como por el interés de los temas tratados, este clínic tuvo una gran acogida, tal y como se vio con la participación de más de 150 entrenadores de muy distinta procedencia. □



queo directo en función de cómo actúe la defensa o de las normas establecidas en el equipo, *diagrama 7*.

Las acciones de bloqueo directo nos permiten una interminable combinación de situaciones en función de: la orientación, de la zona del campo en que se realicen, de las diferentes continuaciones del bloqueador y de las acciones previas al bloqueo.

Además en este bloque se podrían incluir las situaciones y variantes de bloqueo directo con entrega mano a mano.

SITUACIONES CON BLOQUEOS INDIRECTOS

Se trata de buscar alguna ventaja realizando un bloqueo entre los dos jugadores que no tiene balón para que uno de ellos pueda recibir con ventaja y anotar. Los bloqueos más efectivos se reali-

zan entre un exterior y un interior, para evitar las posibles situaciones de cambios defensivos.

Estas situaciones de bloqueos indirectos nos ofrecen una multitud de variantes y opciones, para obtener ventaja en diferentes espacios del campo.

✓ *Bloqueos indirectos para el pivot:*

El interior sin balón se beneficia del bloqueo indirecto que recibe de (2) para recibir cerca del aro en una situación de ventaja.

El pivot debe intentar recibir lo más cerca del aro posible.

Este tipo de bloqueos aunque se pueden realizar con diferentes orientaciones, tienen una característica común, y es que todos buscan que el jugador (5) intente recibir lo más cerca posible del aro, que es la zona donde puede ser más efectivo. El (5) intentará obtener la ventaja sufi-

ciente para recibir, pasando el bloqueo por el lado por el que mayor posibilidad tenga, *diagramas 8, 9 y 10*.

✓ *Bloqueos indirectos para el alero:*

El exterior se beneficia del bloqueo indirecto que le realiza (5) para sacar ventaja y conseguir un tiro cómodo, una penetración o un 1c1 con ventaja. Las posibilidades son múltiples en cuanto a los espacios utilizados y a las orientaciones del bloqueo. En los *diagramas 11, 12 y 13* se muestran algunos ejemplos de los más utilizados y habituales.

✓ *Juego en triángulo en 1/4 de campo:*

Se trata de realizar todas las combinaciones posibles de bloqueos indirectos entre los tres jugadores, utilizando solo 1/4 de campo. Se produce un bloqueo indirecto entre los dos jugadores sin balón inmediatamente después de un pase.

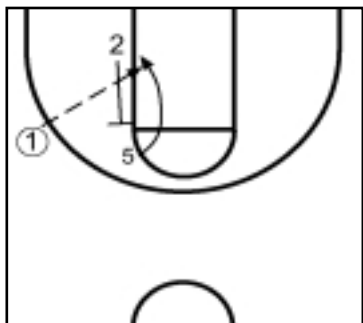


DIAGRAMA 10

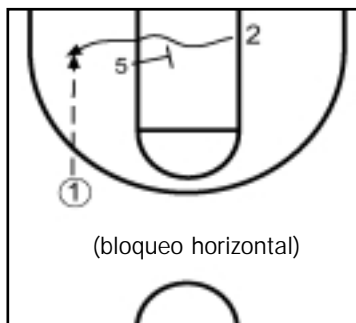


DIAGRAMA 12

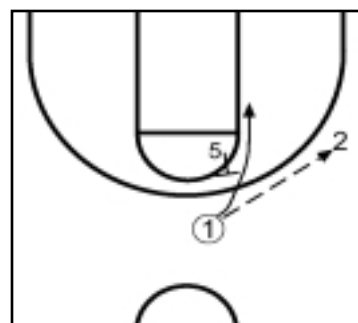


DIAGRAMA 14

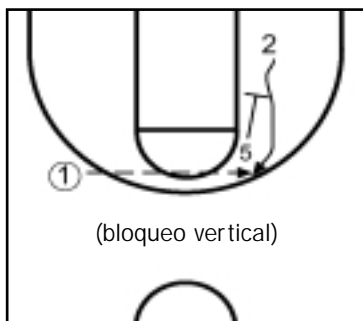


DIAGRAMA 11

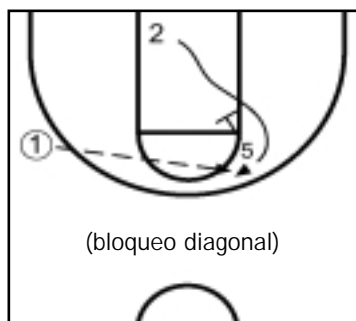


DIAGRAMA 13

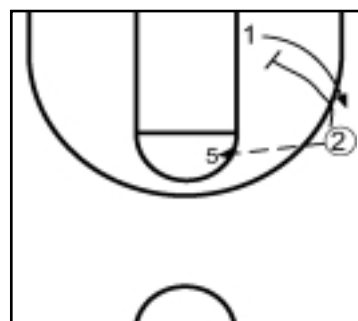


DIAGRAMA 15

➡ **✓ Pase y cruce con bloqueo:**

El base pasa a (2) y cruza hacia el aro beneficiándose del bloqueo indirecto que realiza (5) en el poste alto, *diagrama 14*.

✓ Pase al poste alto y bloqueo entre pequeños:

Cuando recibe (5), (2) bloquea para (1) que sale al exterior para tirar, *diagrama 15*.

✓ Pase al poste alto y bloqueo entre pequeños:

El base realiza un bloqueo ciego para que (2) cruce hacia el aro intentando recibir, *diagrama 16*.

✓ Pase y bloqueo con salida vertical:

El (5) pasa al (2) y bloquea para la salida vertical del base hacia el vértice de la zona, *diagrama 17*.

✓ Pase y bloqueo ciego:

El (5) pasa al (2) y cruza hacia el aro beneficiándose del bloqueo indirecto que realiza (1) en el poste alto, *diagrama 18*.

Toda esta variedad de diferentes bloqueos es sólo una muestra de las posibilidades que puede ofrecer el juego del 3c3 en medio campo. Combinando situaciones de aclarado, con cruces, bloqueos directos y bloqueos indirectos, se pueden plantear una multitud de situaciones de juego para construir sistemas y transferirlas al 5c5. □

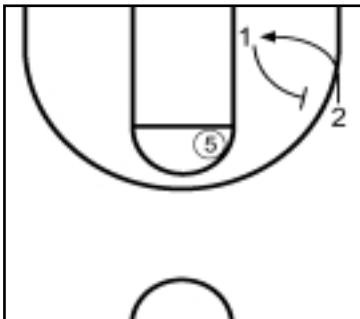
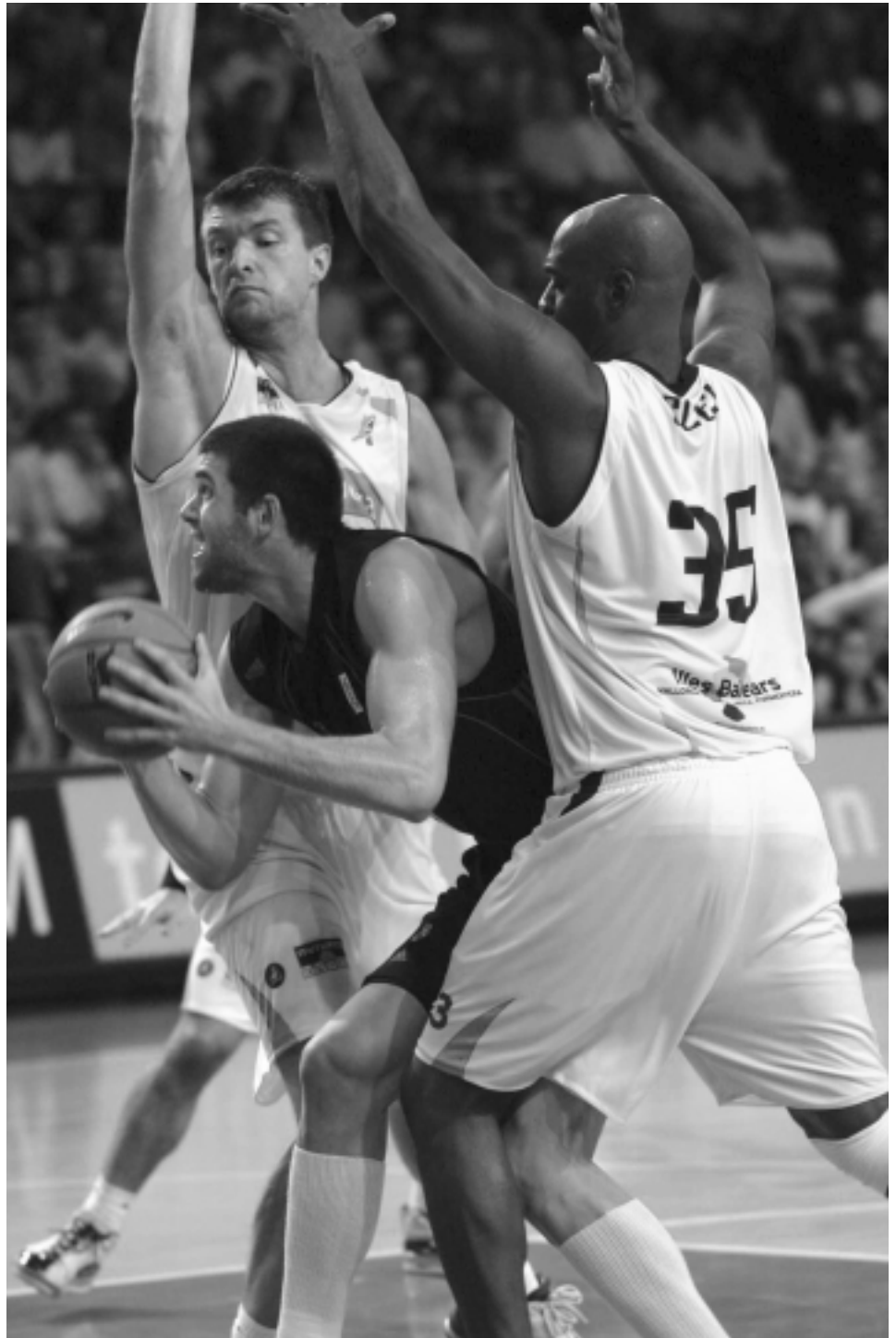


DIAGRAMA 16

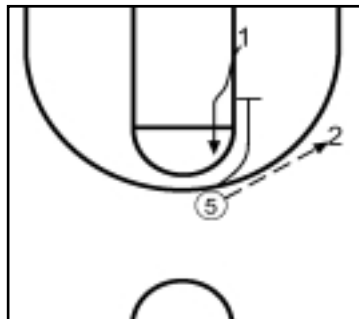


DIAGRAMA 17

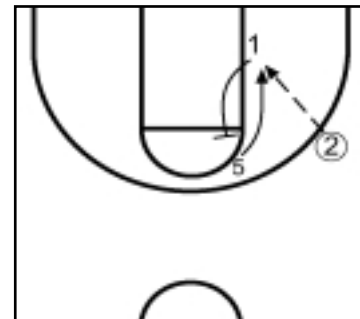


DIAGRAMA 18



Ángel Jareño

Entrenador Palma Aqua Magica-LEB1. 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 posteriormente al Tenerife, siempre en LEB1.

Ataque básico contra individual en formación "2-3" (y II)

ENLACE TRAS SISTEMA OFENSIVO

Como dijimos en la introducción podemos jugar un sistema de juego, llegar al objetivo del mismo y en lugar de pensar en jugar pick&roll y situaciones parecidas, podemos enlazar con nuestro juego básico que todo el equipo domina a modo de juego libre.

Vamos a ver ejemplos de sistemas muy conocidos y habituales con diferentes entradas y tras su finalización entraremos en nuestro ataque básico.

1) Entrada 1-2-2 (pívots línea fondo).

Ataque básico, *diagramas 1, 2, 3, 4 y 5.*

2) Entrada en caja.

Ataque básico, *diagramas 6, 7 y 8.*

3) Entrada en 1-4 serie alta.

Ataque básico, *diagramas 9, 10, 11, 12 y 13.*

4) Entrada 1-2-2 (pívots en el poste alto).

Ataque básico, *diagramas 14, 15 y 16.*

5) Entrada 1-3-1.

Ataque básico, *diagramas 17, 18 y 19.*

6) Entrada 2-3 serie alta.

Ataque básico, *diagramas 20, 21, 22, 23 y 24.*

AJUSTES DEFENSIVOS QUE NOS ENCONTRAREMOS

El uso continuo de nuestro ataque básico puede llevar a que los equipos, tras el scouting, preparen defensas que se van acoplar totalmente a nuestra disposición en el campo.

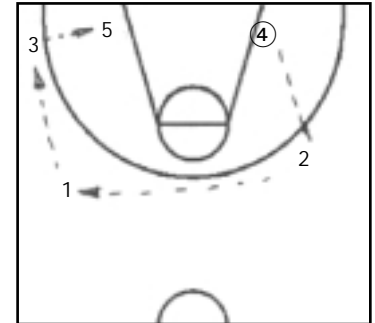


DIAGRAMA 5

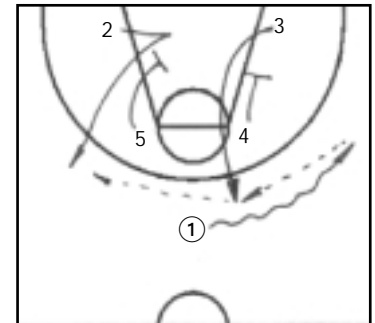


DIAGRAMA 6

Estas defensas más comunes serán: las zonas 2-3 y box&1.

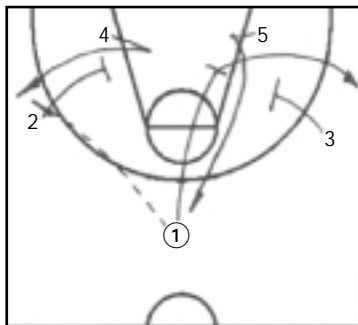


DIAGRAMA 1

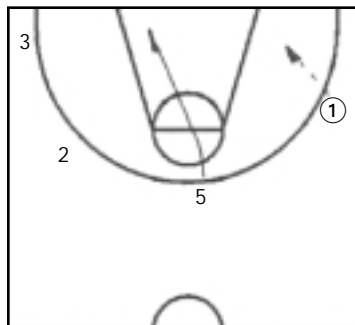


DIAGRAMA 3

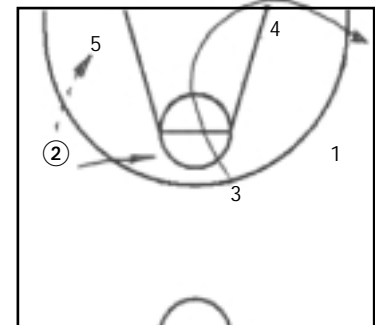


DIAGRAMA 7

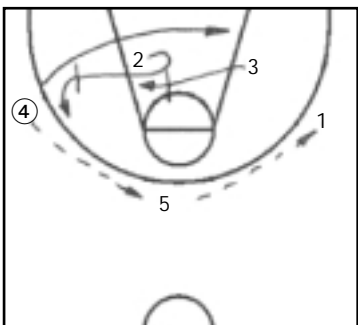


DIAGRAMA 2

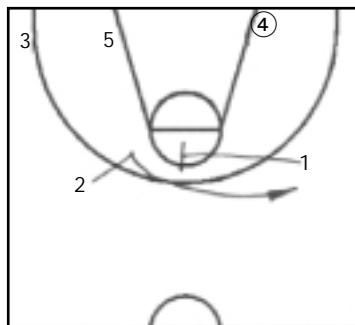


DIAGRAMA 4

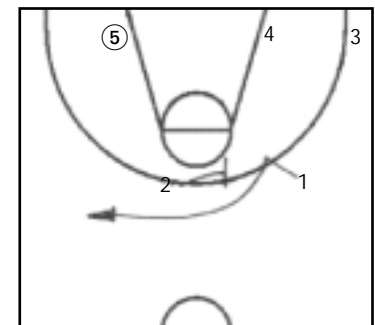


DIAGRAMA 8

Se pueden pensar muchas ideas sobre cómo atacarlas pero lo importante es que **debemos estar preparados para que nos las hagan.**

Voy a poner un par de ideas como ejemplo de lo que podemos hacer.

1) Subiendo a nuestro (4) tirador creamos opciones de pick&roll, tiros del (4) desde el perímetro y ventajas en lado débil de la defensa, *diagramas 25, 26 y 27.*

2) Nos aprovechamos de los bloqueos de (4) y (5) para

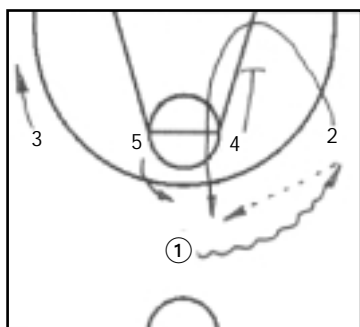


DIAGRAMA 9

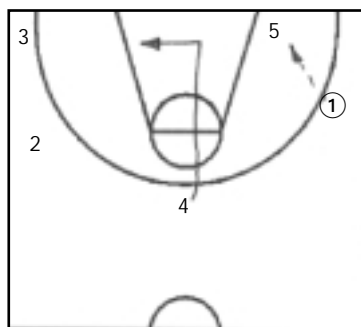


DIAGRAMA 12

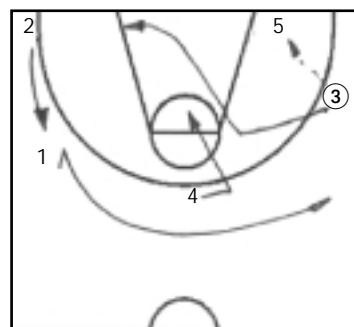


DIAGRAMA 15

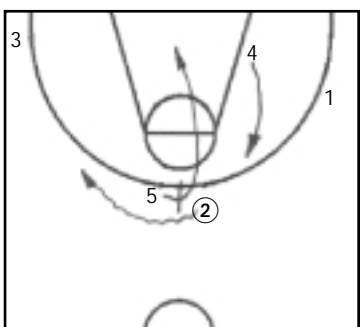


DIAGRAMA 10

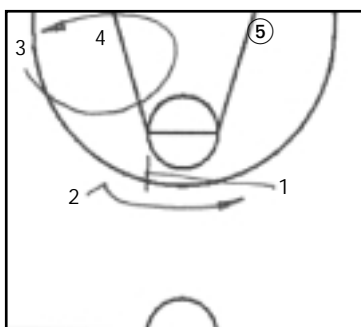


DIAGRAMA 13

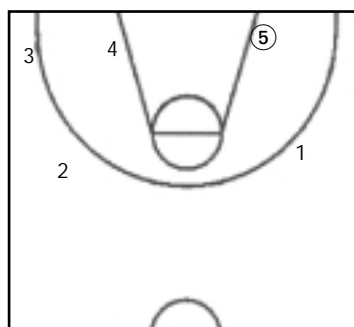


DIAGRAMA 16

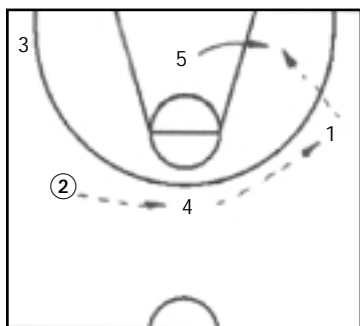


DIAGRAMA 11

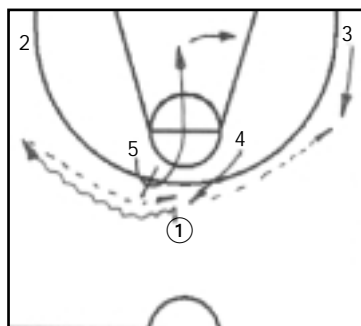


DIAGRAMA 14

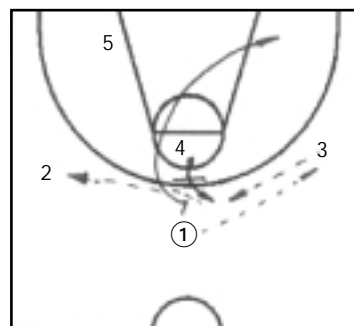


DIAGRAMA 17





liberar al tirador. Si no podemos buscamos el poste bajo tanto en el lado fuerte como en el débil, *diagramas 28, 29 y 30*.

SITUACIONES ESPECIALES USANDO EL ATAQUE 2-3 BÁSICO

No voy a tratar de realizar

espectaculares sistemas ofensivos que nos llamen la atención sino sistemas sencillos que nos aclaren la idea de la simplicidad de éste ataque y

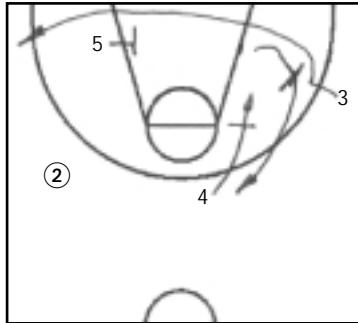


DIAGRAMA 18

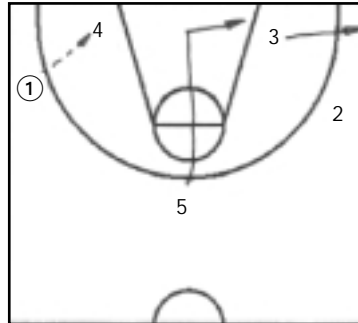


DIAGRAMA 22

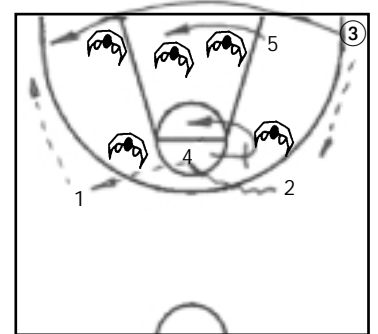


DIAGRAMA 26

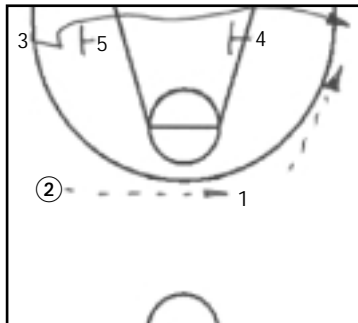


DIAGRAMA 19

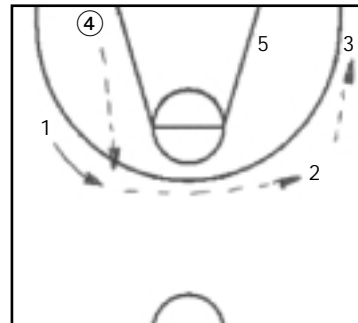


DIAGRAMA 23

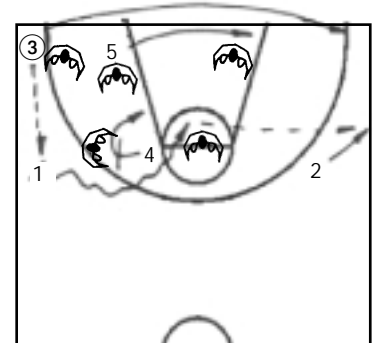


DIAGRAMA 27

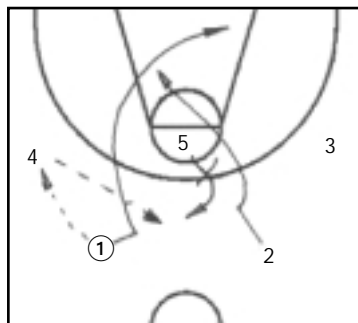


DIAGRAMA 20

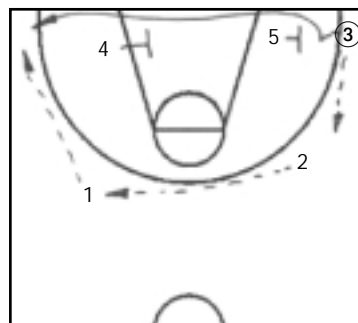


DIAGRAMA 24

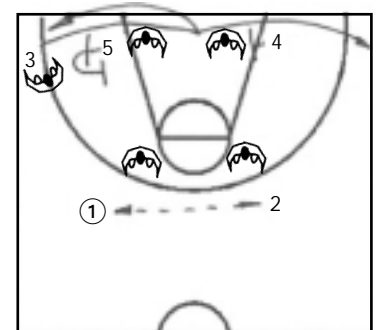


DIAGRAMA 28

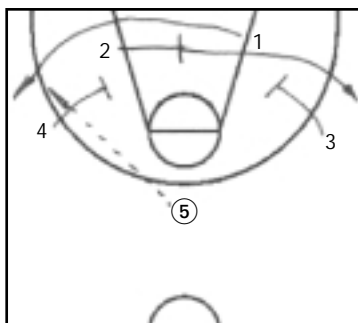


DIAGRAMA 21

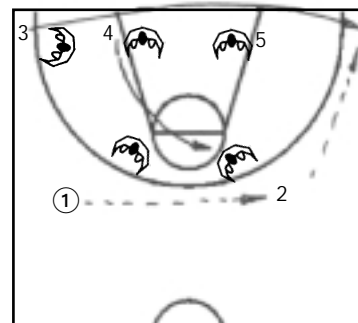


DIAGRAMA 25

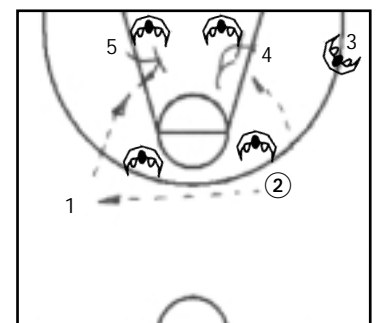


DIAGRAMA 29



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



su distribución para poder crear alrededor de él un arsenal táctico ofensivo completo.

Veamos algunos ejemplos:
1) Si tenemos un (4) tira-

dor y queremos un tiro abierto para él, *diagramas 31 y 32.*

2) Si tenemos un (4) tirador y queremos aislar al (5), *diagramas 33 y 34.*

3) Si tenemos un (3) muy bueno en el poste bajo y un (4) tirador, *diagramas 35, 36 y 37.*

4) Si tenemos que jugar cuatro esquinas, *diagramas 38 y 39.*

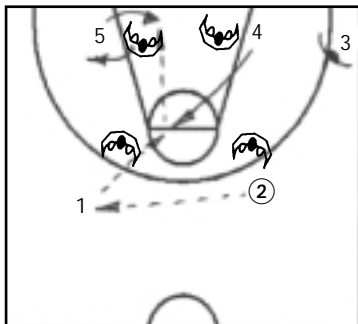


DIAGRAMA 30

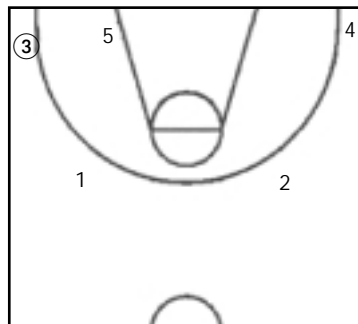


DIAGRAMA 34

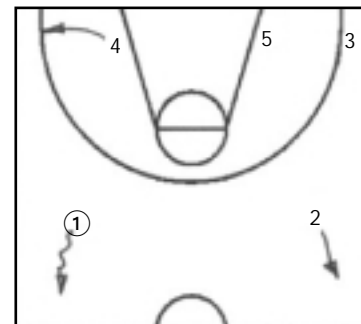


DIAGRAMA 38

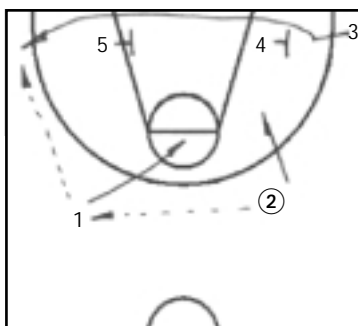


DIAGRAMA 31

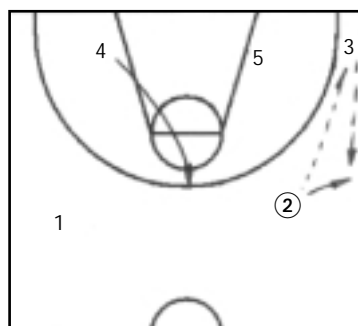


DIAGRAMA 35

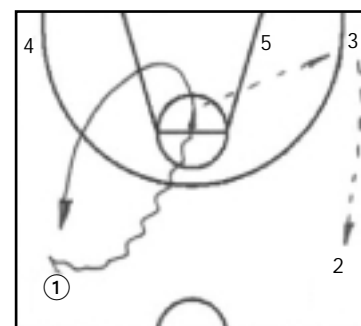


DIAGRAMA 39

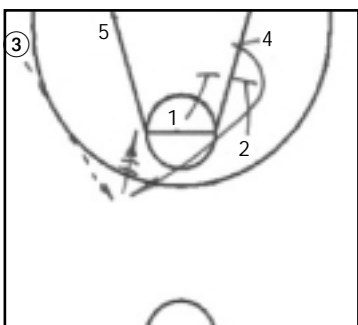


DIAGRAMA 32

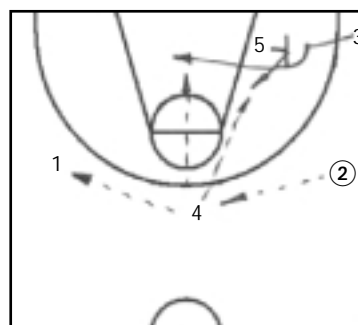


DIAGRAMA 36

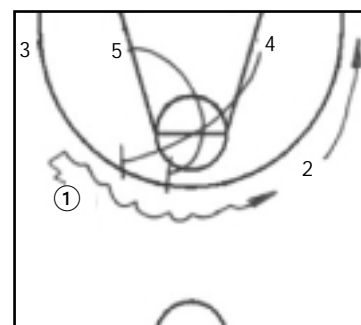


DIAGRAMA 40

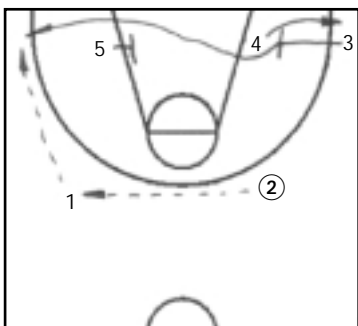


DIAGRAMA 33

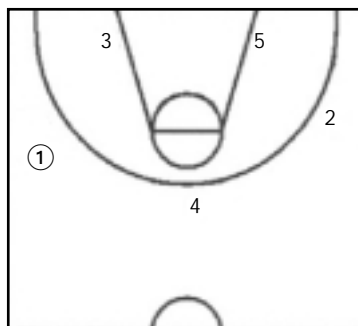


DIAGRAMA 37

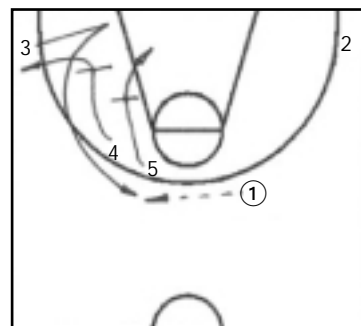


DIAGRAMA 41



5) Si vamos a jugar el último tiro del partido, *diagramas 40 y 41*.

6) Saque de banda lateral y enlace con el ata-

que 2-3 básico, *diagramas 42 y 43*.

7) Saque de fondo y enlace con el ataque 2-3 básico, *diagramas 44, 45 y 46*.

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO PARA SU TRABAJO

1) 2c2 entre los dos de

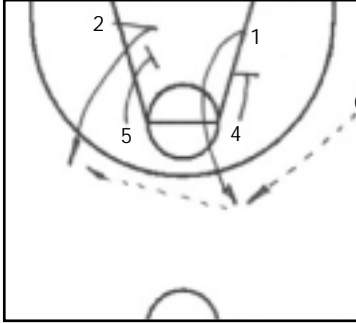


DIAGRAMA 42

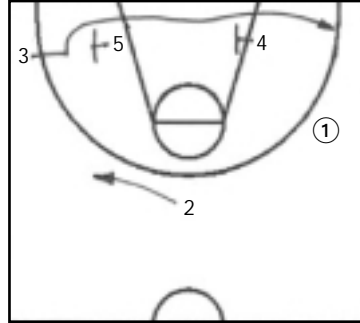


DIAGRAMA 46

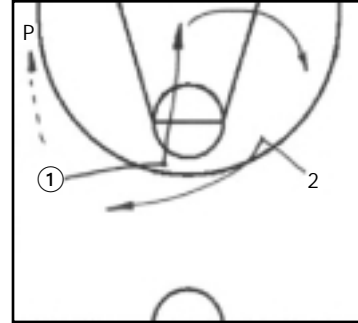


DIAGRAMA 50

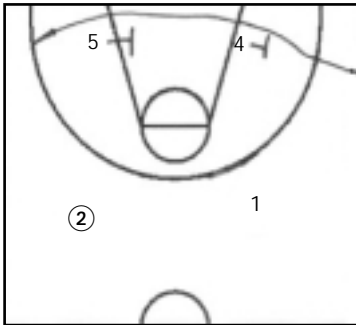


DIAGRAMA 43

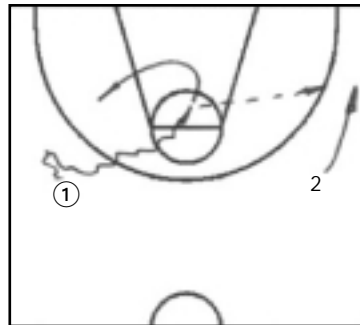


DIAGRAMA 47

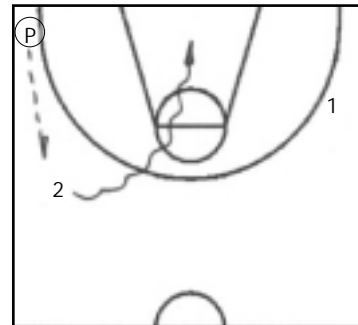


DIAGRAMA 51

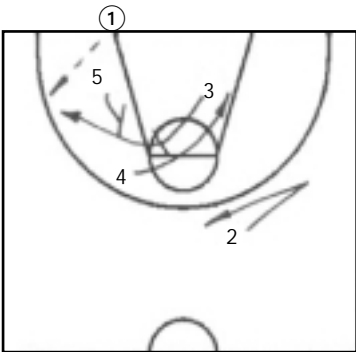


DIAGRAMA 44

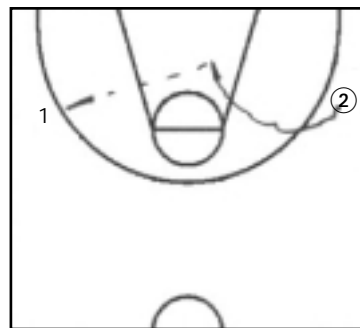


DIAGRAMA 48

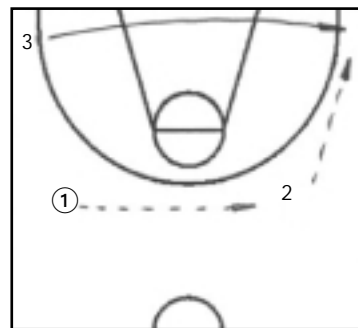


DIAGRAMA 52

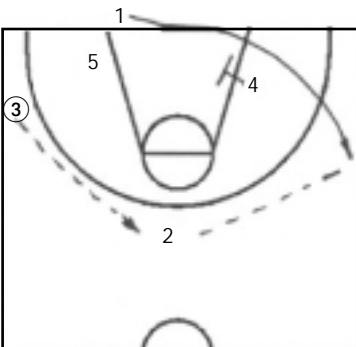


DIAGRAMA 45

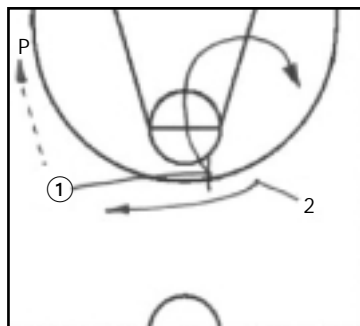


DIAGRAMA 49

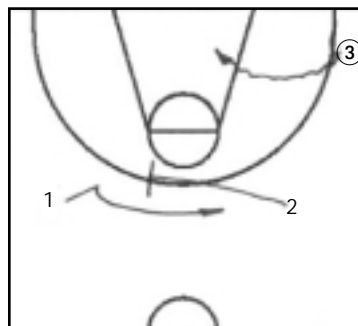


DIAGRAMA 53



arriba: penetrar y doblar, *diagrama 47 y 48.*

2) 2c2 entre los dos de arriba previo pase a la esquina.

a) Trabajo de puertas atrás si no se puede recibir + llevar el balón con bote.

b) Castigar cambios defensivos entre defensores de (1) y (2), *diagramas 49, 50 y 51.*

3) 3c3: trabajo de (1), (2) y (3), *diagramas 52 y 53.*

4) 3c3: trabajo de (3), (4) y (5), *diagramas 54, 55 y 56.*

Movimiento normal del (3) por línea de fondo.

Movimiento alternativo (sorpresa) del

(3) hacia el frontal.

5) 2c2 de los postes bajo, *diagramas 57, 58 y 59.*

Tomadas de posición y triangulación, *diagrama 60.*

Bloqueo entre pivots, *diagramas 61 y 62.*

Consejos:

1) Obligar al ataque a amenazar continuamente desde el perímetro tanto con el tiro como con una fuerte penetración.

2) Usar sistemas cortos donde se llegue al objetivo muy rápido y luego enlaza con el ataque 2-3 básico.

3) Poner énfasis en el

juego sin balón, aprovechando los buenos bloqueos, cortando al aro con rapidez y manteniendo los espacios (alargan las ayudas).

4) Poner también énfasis en la agresividad de los pivots cogiendo posiciones tras bloquear y dando siempre un objetivo seguro.

5) Exigir una buena selección de tiro: atacar la zona siempre que podamos.

6) Prepararse para atacar contra defensas 2-3 y box&1.

7) Obligar al (3), (4) y (5) a ir todas las veces al rebote ofensivo. □

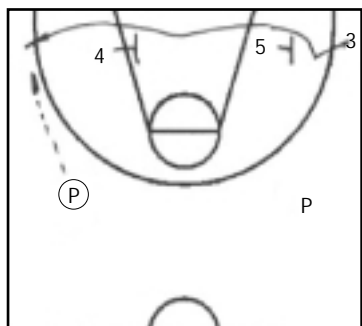


DIAGRAMA 54

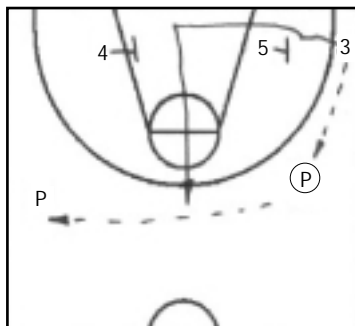


DIAGRAMA 57

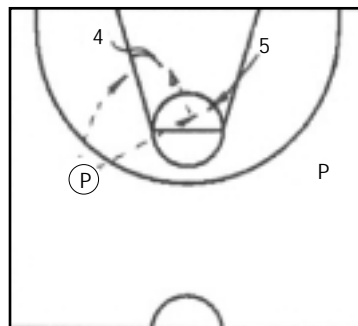


DIAGRAMA 60

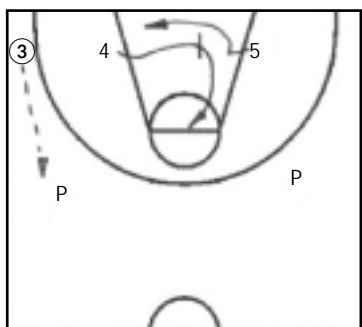


DIAGRAMA 55

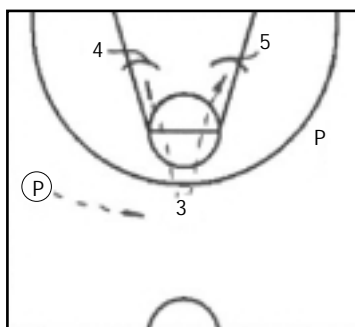


DIAGRAMA 58

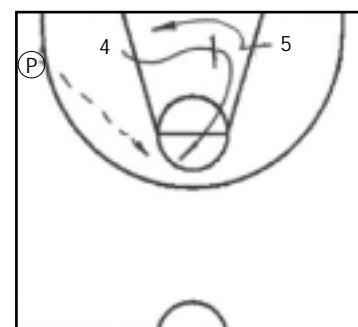


DIAGRAMA 61

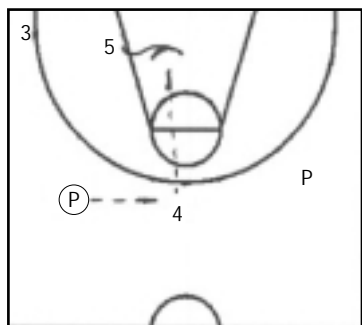


DIAGRAMA 56

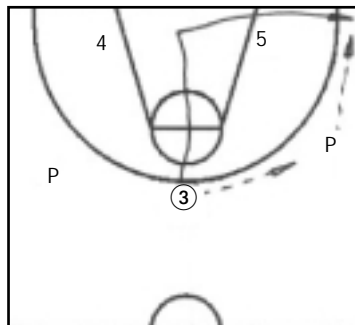


DIAGRAMA 59

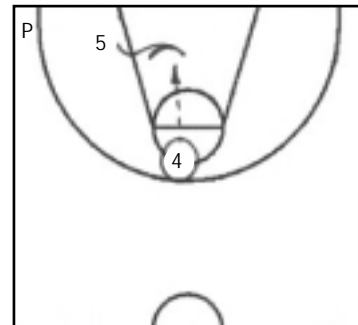
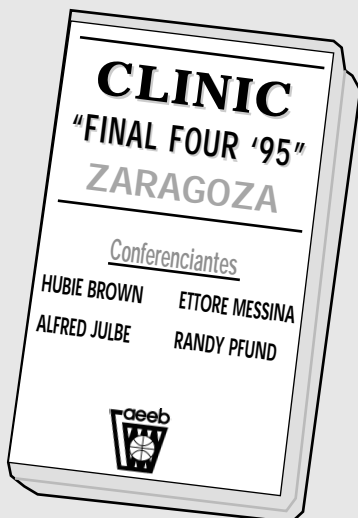


DIAGRAMA 62

COLECCION DE VIDEOS AEEB



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

Sistema de ataque para jugar con un pivot decisivo (**Hill**); Ventajas de la defensa individual con un pivot intimidador (**Hill**); Desarrollo del juego en ataque sin señalizaciones (**Hill**); Tc1: Táctica individual (**Hill**); Fundamentos de ataque. Juego en función de la defensa (**Imbroda**); Ejercicios para mecanizar un sistema de ataque contra defensa individual (**Imbroda**); Ejercicios para motivar la agresividad del jugador (**Obradovic**); Construcción de la defensa individual en medio campo (**Obradovic**); Contraataque y transición (**Sainz**); Ataque contra zona (**Sainz**); Posibilidades ofensivas del "Pick and roll" (**Scariolo**); Táctica defensiva. Diferentes maneras de defender la misma acción (**Scariolo**).

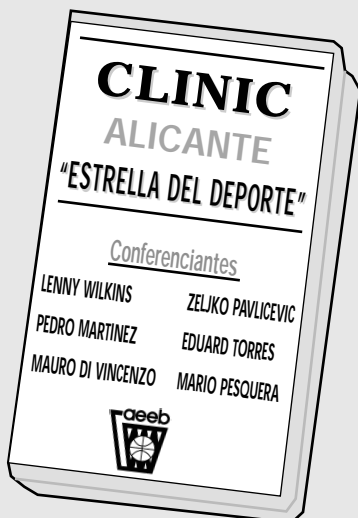
Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

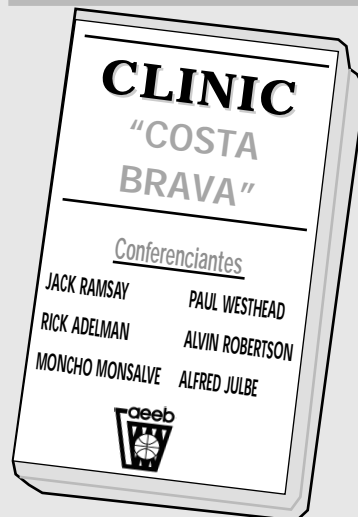
Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío

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



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.

Planificación actual ecológica

Ya, desde la antigüedad, el hecho de ordenar los entrenamientos ha sido práctica muy habitual. La preparación para la olimpiada de los atletas griegos agrupaban los distintos tipos de sus actividades en "tetras" o "ciclos de 4 días" que se sucedían sin interrupción.

La necesidad de la planificación se incrementa desde el momento que la competición alcanza un relevante papel en importancia.

La planificación enriquece la lucha deportiva y conduce con mayor eficacia a la victoria. Racinowski. citado por Naglak.Z. (1978).

La preparación y la competición no es por tanto un proceso espontáneo y sin racionalizar. Se ha de poseer una capacidad de respuesta debida a los conocimientos previos.

En la lucha deportiva en competición, cuando las fuerzas están igualadas la victoria la obtiene aquellos que utilizan planes preparados de antemano. Hay que saber evaluar la situación de juego, elegir rápidamente la solución adecuada y aplicarla sin demora. Bordanov. citado por Naglak.Z. (1978).

Sólo el conocimiento del deporte y la experiencia te permitirá dominar cada situación.

► Objetivos de la planificación actual ecológica

Entendemos por objetivo la consecución de las metas propuestas tanto en su proceso (objetivos intermedios) como en su producto (objetivo final).

► 1.1.1) Objetivo General:
Obtener el máximo rendimiento colectivo en la competición en cada partido.

► 1.1.2) Objetivo Específico:
Mejoras parciales colectivas del equipo. P.e., conseguir mejorar el juego defensivo utilizando variabilidad estratégica.

Mejoras individuales con respecto al colectivo. P.e., mejora de adaptación del juego individual ofensivo dentro del ataque general del equipo.

Mejoras individuales en si. P.e, conseguir mejorar las cualidades para realizar un acertado juego de 1c1 en ataque y defensa.

► Capacidades del rendimiento deportivo de la planificación

Las capacidades o los factores "cualitativos" en búsqueda de rendimiento en los deportes de equipo las podemos ver en el *cuadro 1*.

A parte de las capacidades

parciales que se ven en el cuadro anterior se definen para mejor entendimiento y referencias los siguientes conceptos:

■ Capacidad motora constituida por las capacidades condicional y coordinativa.

■ Capacidad inteligente de juego constituida a su vez por las capacidades motora y cognitiva. Se denomina inteligencia motriz de juego.

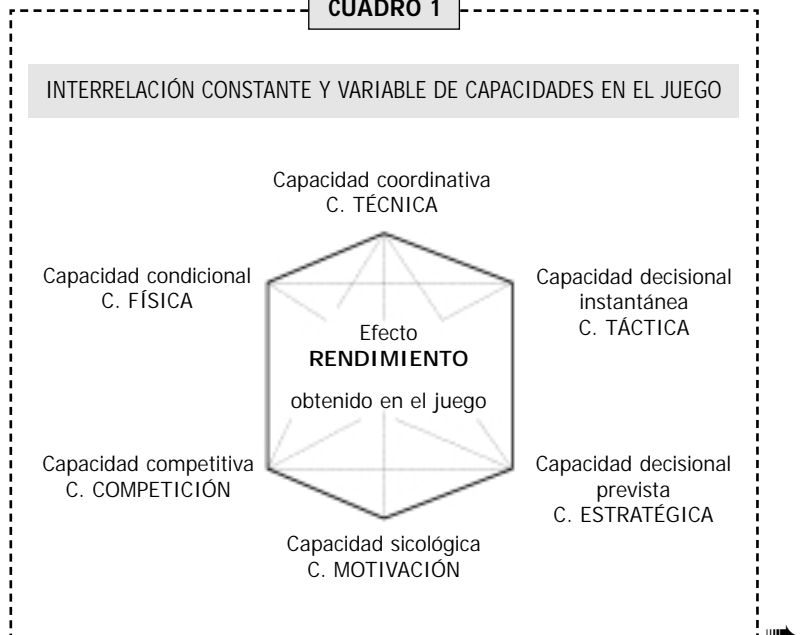
■ Capacidad deportiva total aquella suma de todas las capacidades que da como resultado la competencia motriz en el deporte.

► Definición de planificación

■ Mediante la planificación la tarea compleja de abordar el deporte en su enseñanza/aprendizaje y entrenamiento se hace más simple y fácil.

■ Es un concepto unido al tiempo (desarrollo de los recursos actuales y previsibles en el futuro) y a la implementación de

CUADRO 1



adquisición de habilidades.

■ Es un proceso racionalizado que desemboca en un buscado rendimiento final como producto.

Planificación para J. Sampedro (1997): " Proceso que indica el establecimiento de una cierta estrategia de actuación, según unos principios y un escogido método, para la obtención de objetivos de enseñanza y rendimiento, que se van consiguiendo mediante etapas de realización, que a su vez son evaluadas y controladas"

Planificación es sinónimo de diseño, programación o proyecto formativo. Significa reflexión, legitimación, justificación, mejora, lo que supone una dinámica permanente.

Su función fundamental es obtener el mejor rendimiento mediante la mejora de la capacidad de organización de sus actividades. No es tarea exclusiva del entrenador, si no también del club, jugadores y otros miembros cercanos al proceso.

Se podría realizar un ciclo con las sucesivas fases con la seriación como sigue:

PLANIFICACIÓN---APLICACIÓN---OBSERVACIÓN---VALORACIÓN---NUEVA PLANIFICACIÓN.

Somos partidarios de un modelo de planificación Colaborativa, que implica:

La participación y el compromiso adquirido de todos los integrantes del club deportivo, colegio, o cualquier entidad deportiva de la que se trate. Y también entendida como proceso de planificación adecuado al contexto, concretando las finalidades del deporte y entendiendo el proceso como reflexión de los propios técnicos.



► **Planificación actual y su diseño en el ámbito deportivo**

■ Se aboga por un diseño y desarrollo total basado en el centro deportivo o/y club. Este se concibe como un proceso de resolución de problemas, en el que las necesidades percibidas para mejorar el entrenamiento/práctica, se intenta resolver mediante la colaboración con los demás entrenadores, elaborando un plan de acción, sometido a autorevisión que incide en la planificación continuada.

■ Promover un diseño basado en el centro deportivo/club significa, entonces, ir construyendo en equipo los cambios a través de la reflexión y revisión conjunta de la propia práctica/entrenamiento.

■ Este diseño implica que el propio club se convierte en el centro de aprendizaje como institución tanto para los entrenadores como para los jugadores.

■ Los entrenadores son agentes activos en la creación y el desarrollo de la planificación, más que receptores de planificaciones externas y a los que corresponde sólo la gestión e implementación en la cancha.

■ Cada club deportivo tiene su propia idiosincrasia (propias circunstancias internas y externas) que es necesario salvaguardar y que se va constituyendo y consolidando con el paso de los años.

■ Transferencia

■ Secuencialización del contenido de entrenamiento (orden). □



[Víctor Laínez]

Médico traumatólogo.
Miembro del servicio
médico del Joventut
de Badalona, de la
Federación Española
de Baloncesto y del
Club de Fútbol
Badalona.
Colaborador de la
Comisión Nacional
Antidopaje.

Prevención de lesiones

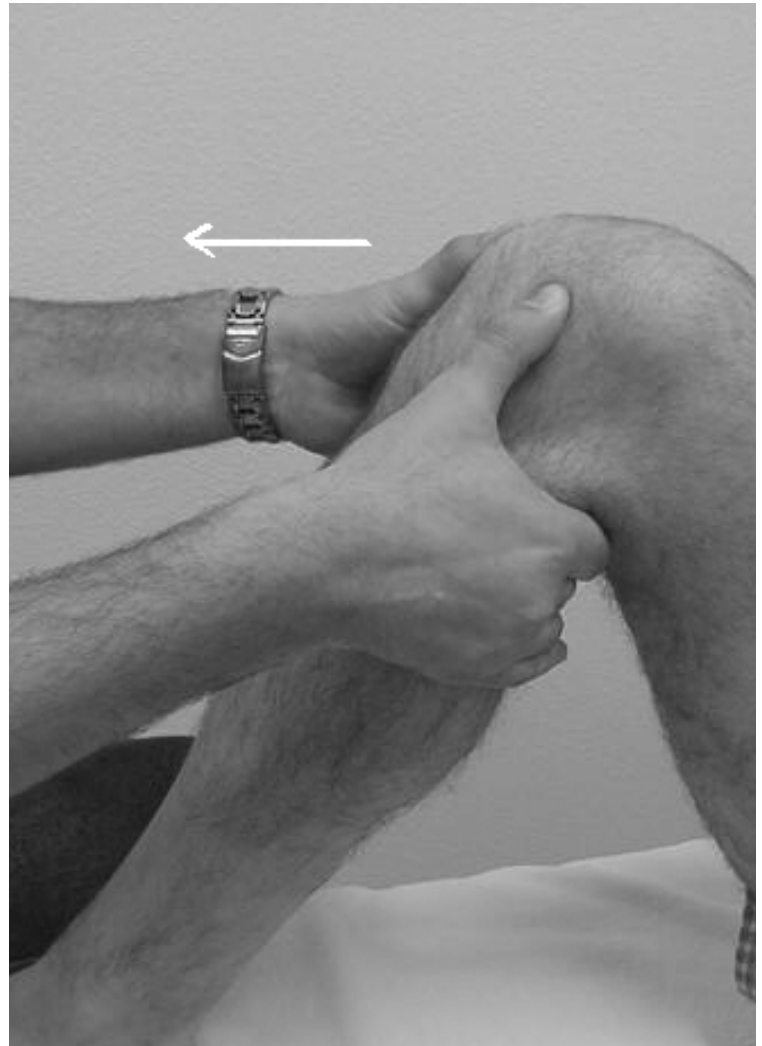
Las lesiones, en cualquier deporte, son imprevisibles, y a la vez, imposibles de evitar durante el transcurso de una temporada regular, por ser parte inherente del propio juego. Sin embargo, si podemos prevenir ciertas circunstancias que rodean a la propia lesión, como son, el número de determinadas lesiones, la gravedad o importancia de las mismas, el tiempo de recuperación, etc.

Para ello, es imprescindible la realización de un programa de prevención de dichas lesiones, adaptado en cada deporte.

En el baloncesto, intentamos prevenir las lesiones más frecuentes, que a la vez, suelen ser también las más benignas, y sobre las que actualmente tenemos más conocimientos biomecánicos, físicos y médicos.

El trabajo de prevención, es un trabajo multidisciplinar de todo el equipo técnico que forma la plantilla, desde el primer entrenador hasta el propio delegado, pasando por todo el servicio médico, fisioterapeutas y preparador físico, ya que la actuación de cada uno en su parcela de responsabilidad, puede suponer un beneficio o un riesgo a la hora de que los jugadores sufran una lesión.

Desde el punto de vista del cuerpo técnico, los horarios de entrenamiento, la duración e intensidad de los mismos, los descansos entre las sesiones y los descansos semanales, son criterios importantísimos a la hora de prevenir lesiones de tipo muscular sobre todo, aunque



también la fatiga y el sobreentrenamiento, que algunos jugadores pueden padecer, además de proteger antiguas lesiones que impiden a algunos jugadores poder entrenar al mismo ritmo que sus compañeros de equipo (jugadores que sólo pueden entrenar un cierto número de sesiones semanales, que sólo pueden entrenar una determinada cantidad de minutos en cada sesión, etc.).

El delegado, también tiene una parte importante de trabajo en la prevención, con las programaciones de viajes, sobre todo, los de largas distancias, (ha habido casos de

trombosis tras un viaje), buscando las conexiones más cómodas, los horarios menos intempestivos, que permitan un buen descanso, sobre todo después de un partido.

Sin embargo, la mayor parte de la responsabilidad, recae en los que nos dedicamos al cuidado de la salud y del cuerpo del deportista, es decir, los preparadores físicos, los fisioterapeutas y los médicos.

Entre las medidas que cabe destacar en la prevención de lesiones tenemos:

► 1) Propiocepción

Entendemos básicamente, ►►

► como propiocepción, el entrenamiento del sistema óseo, muscular y ligamentoso de una articulación, con el fin de preparar a dicha articulación frente a situaciones de estrés, que puedan desencadenar una lesión, permitiendo a estos componentes articulares, responder frente a dichos factores estresantes, impidiendo la aparición de la lesión, o bien, reduciendo la gravedad de la misma.

Las articulaciones que más trabajamos en este sentido son las de tobillo y rodilla, con el fin de prevenir la aparición de esguinces.

En nuestro Club, la propiocepción es un trabajo que realizamos de forma continua, incluyendo en la preparación física del equipo profesional, al menos una o dos sesiones semanales de propiocepción antes del calentamiento que precede a un entrenamiento, sesiones que se realizan sin calzado.

► 2) Trabajo muscular excéntrico

Las escuelas nórdicas, promulgan el trabajo muscular excéntrico como medida de prevención de la patología musculotendinosa, es decir, tendinitis y tendinosis.

Es cierto que muchos jugadores sufren durante la temporada o durante toda su carrera deportiva, cuadros de esta patología, de difícil solución en muchas ocasiones, y que ocasiona la pérdida de muchas horas de entrenamiento en los equipos.

El trabajo excéntrico, pretende potenciar la masa muscular, y dar mayor longitud al tendón.

Esta técnica, permite que muchos jugadores veteranos,

presenten una reducción en la intensidad de sus molestias por tendinitis, y en los jóvenes, incluso previene su aparición, con el consiguiente ahorro de pérdida de sesiones de entrenamiento.

► 3) Vendajes funcionales

Sin duda alguna, la utilización de dichos vendajes ha supuesto la prevención, quizá más visible, de las lesiones por esguince de tobillo.

El hecho de bloquear ciertos movimientos articulares, asociado a la sustitución ligamentosa que realizan los diferentes haces del vendaje en determinadas solicitaciones biomecánicas, consigue que en determinados movimientos, sea el vendaje el que se rompa, soportando la mayor carga cinética de dicho movimiento, y salvaguardando las estructuras anatómicas de la articulación.

Por eso, aconsejamos la utilización de vendajes funcionales en tobillos, en todas las sesiones de entrenamiento, en las que exista un contacto físico, pudiendo omitirlos en las sesiones de tiro exclusivamente.

► 4) Ayudas ergogénicas

Por supuesto que su aportación es importante en la prevención de lesiones, sobre todo en aquellas que afectan al músculo, y sobre todo en procesos de esfuerzo muy continuado, como pueden ser campeonatos con varios partidos en pocos días.

La utilización de antioxidantes, complejos vitamínicos, reconstituyentes, recuperadores y bebidas isotónicas; los cuales mantendrán un buen nivel de hidratación, sales minerales e iones que intervienen en el metabolis-

mo muscular y en el esfuerzo físico en general.

► 5) Hábitos

Es el actualmente llamado entrenamiento invisible.

Dentro de los hábitos incluimos todas aquellas actividades que no van relacionadas directamente con la profesión del deportista, pero que son fundamentales para poderla llevar a cabo.

Estas actividades comprenden la alimentación, la hidratación, la higiene dental y dérmica y por supuesto el descanso.

Jugadores mal alimentados, mal hidratados y con escaso o inadecuado descanso, son mucho más propensos a sufrir lesiones, o incluso algunas enfermedades o infecciones como afectaciones fúngicas, lesiones musculares, infecciones dentales, etc.

► 6) Material y ortesis

La utilización de ciertos materiales en la vestimenta deportiva, el calzado deportivo, o la utilización de ortesis, nos ayudan a prevenir lesiones, sobre todo en los problemas de presencia de alteración de la bóveda plantar (pie cavo, pie plano, pie varo, pie valgo, etc), así como en alteraciones del eje de las extremidades inferiores (varos, valgos), pudiendo solucionar problemas como las fascitis, periostitis, etc.

Sin embargo, y a pesar de poder realizar todas estas medidas, las lesiones siempre existirán, pero con ellas, pretendemos reducir su número, su intensidad y su duración, para facilitar en nuestra medida la vida del deportista, y sobre todo, aunque no siempre lo conseguimos, la del entrenador. □



José A. Martín Bertrán

Árbitro ACB, Euroleague, FIBA. Profesor de Reglas de Juego de la Federación Catalana de Baloncesto. Entrenador Segundo Nivel. 19 Temporadas en ACB. Internacional desde 1996. 600 partidos de ACB. 15 finales de Play-off arbitradas. 6 finales de Copa del Rey arbitradas. Supercopa ACB: 2004, 2006. Final Copa Ronchetti 1998. Final Four Barcelona Euroleague 2003. Final ULEB Cup 2005. Campeonato del Mundo Japón 2006. Diversos campeonatos de Europa en categorías inferiores.

Detalles mundialistas

Con el vuelo KLM 837, destino a Singapur, vía Ámsterdam, llevaba conmigo una gran maleta llena de ilusiones. En la llegada a la capital asiática, abrazos...y cena de bienvenida a todos los participantes, entre ellos los árbitros del torneo (6 mundialistas).

Al acabar la cena Pepu me comentó si me apetecía hacer una excursión al zoológico nocturno de Singapur, lo cual acepté con gran placer. Empieza bien la aventura. La excursión me permitió comprobar aspectos humanos de los componentes del equipo español en una ocasión única que me dió la posibilidad de conocer un poco más a los integrantes de la selección; y a los que no conocía, empezar a hacerlo. El buen "rollo" que emanaba esta selección fuera de la pista lo empecé a descubrir aquella noche: un grupo de personas sencillas, afables que hacía que el integrarse entre ellas no fuera nada difícil.

Entre los árbitros mundialistas se empezó a hablar de la actitud positiva, hacia el colectivo, del grupo español encabezado por su entrenador.

Entre los árbitros mundialistas que estábamos en ese torneo se empezó a hablar de la actitud positiva ,hacia el colectivo, del grupo español encabezado por su entrenador. Esta actitud, se vio acrecentada al compararla con otras actitudes de otras selecciones presentes en el torneo, que salían a técnica y media de promedio por partido.

El torneo de Singapur acabó con el primer lugar de



la selección, lo que sirvió para aumentar las expectativas de todos los medios informativos, incluso los internacionales, sobre las opciones de nuestro equipo.

Aquella noche, en una conversación distendida con Pepu, éste transmitió su preocupación en cómo mejorar las reacciones del colectivo respecto a las decisiones arbitrales. Él entiende que no se debe protestar a los árbitros, que las decisiones tomadas no tienen marcha atrás y que no sirve para nada protestarlas y mucho menos airadamente.

Me preguntó que opinaban los árbitros de esta actitud, y le aseguré que era y es el mejor camino para ser respetados por el colectivo arbitral; es la única manera de

recibir el mismo respeto que se ofrece.

Nos despedimos y quedamos para vernos en la segunda fase en Saitama, tan convencido estaba del éxito español.

Cuando llegamos a Tokio, junto con mi compañero Juan Carlos Arteaga, empezamos el clinic premundialista en el que nos dieron los criterios a aplicar durante el campeonato. La mayor dificultad residía en el hecho de que éramos árbitros de cinco continentes que arbitramos en campeonatos de distintos niveles y maneras de arbitrar. Tengo que destacar este factor de ser 40 árbitros de diferentes nacionalidades, con distintas experiencias y preocupaciones, y con niveles de preparación muy diversos. ►►►

► Además pudimos comprobar como podían influir los distintos estados anímicos; por ejemplo, el árbitro libanés estaba preocupadísimo por la situación en su país, a pesar de lo cual supo sobreponerse para concentrarse en el campeonato.

Empecé a darme cuenta que soy un privilegiado; hago lo que me gusta y tengo bastantes satisfacciones, iba a disfrutar de esta experiencia que me ofrece la vida y podía volver a un país “normal” y compartir mi experiencia con todos los que quisieran hacerlo.



En el clínic nos marcaron el criterio a seguir, que no variaba en mucho al que nosotros aplicamos en Europa. Insistieron en el tema de los contactos. Sobre todo si el defensor ha establecido una posición legal de defensa y el contacto es frontal...debemos sancionar falta de ataque.

En cuanto a las salidas en dribbling, la misma insistencia: cuando un jugador obtiene una ventaja de una salida no reglamentaria había que sancionar rápidamente la violación, aunque luego en la realidad de la competición

este criterio no fue muy unificado.

Se insistió en el control del partido, tener todo bajo control y sobretodo que los partidos finalicen sin otras incidencias que no sean las estrictamente de juego. El espectáculo lo daban los equipos y nosotros teníamos que colaborar en este concepto.

En cuanto al trabajo de equipo, se insistió en que formáramos un equipo de tres árbitros, que no debíamos buscar protagonismo y sí trabajar en nuestra zona cada uno cubriendo su rol y respaldar en la medida de lo posible

a los compañeros para que se imponga el arbitraje colectivo en los encuentros.

Son aspectos conocidos, que trabajamos todo el año en nuestras competiciones, pero que no por sabidos está demás repetirlos.

El clínic se fue desarrollando sin problemas ante las explicaciones y enseñanzas de ex árbitros de la calidad de Davidov, Betancor, García, Kotleba, Douvis...Ex-árbitros de gran potencial, que ahora nos transmiten y enseñan todas sus experiencias, lo que me permite seguir aprendiendo. Ya tenía ganas de debutar en el mundial.

Antes de partir hacia la sede de Sapporo realizamos las pruebas físicas sin ningún problema. Las pasamos los cuarenta árbitros, lo cual demuestra el nivel de preparación de todos los componentes de este grupo.

En Sapporo estuvo con nosotros durante toda la primera fase el Sr. Kotleba, lo cual significó un buen respaldo para todos los árbitros.

Con la primera designación, la primera alegría:





USA-PUERTO RICO. En mi mente surgieron un montón de recuerdos, pero sobre todos ellos uno en concreto, el día que con catorce años debuté en el arbitraje. Al cabo de tantos años, tengo la misma ilusión, y el mismo cosquilleo en el estómago... Recuerdo las veces que madrugué durante la Olimpiada de Los Angeles 82 para ver jugar a la Selección Española, que acabó ganando la plata, y ahora era yo el que iba a debutar en un mundial y arbitrando al... "Dream Team".

Con la primera designación, la primera alegría: Usa-Puerto Rico. En mi mente surgieron un montón de recuerdos, pero sobre todo ellos uno en concreto, el día que con catorce años debuté en el arbitraje.



Al salir a la cancha, 20 minutos antes, el pabellón estaba lleno a rebosar y ante mi sorpresa me encontré a mi amigo Willy que, con todos los demás profesionales de LA SEXTA, efectuaba la retransmisión en directo del partido. La inmensa alegría de ver compatriotas tan lejos de casa, fue un aliciente más

para que mi debut se pareciera a como si estuviera arbitrando en mi ciudad. Todo salió perfecto, y nadie se acordó de los árbitros al acabar al encuentro.

La competición avanzaba día a día sin grandes sobresaltos, y después de arbitrar cinco encuentros, mi experiencia en el mundial pudo aumentar al trasladarme a Saitama, donde se celebraba la fase final.

La valoración de esta primera fase fue muy positiva; el grupo de árbitros creció en amistad y calidad dentro de la pista. Tuvimos suerte, y los árbitros pasamos desapercibidos, y se consiguió que en muchos finales ajustados nuestras decisiones no influyeran negativamente y ganaran los que se lo merecían.

Instalados en Saitama,

quedamos 27 árbitros para actuar en esta segunda fase. El resto de los compañeros que no pasaron el corte, efectuaron un trabajo específico a las órdenes de Costas Rigas (jefe arbitral de la Euroleague) y que se incorporó como observador en esta fase.

Todos nosotros teníamos la ilusión de seguir actuando en el mundial, y los que ya no podían lo tomaron con resignación. Nosotros no ganamos partidos, y nuestra derrota es cuando no nos designan para aquellos partidos que creemos, como humanos que somos, que deberíamos arbitrar.

Desgraciadamente, no todos pueden pitar la fase final.

Los dos árbitros españoles estábamos en esta fase decisiva. Nos reencontramos con el equipo español, y tuvimos la oportunidad de comentar la situación con el equipo técnico que nos informó que tuvieron buenos arbitrajes y que no influyeron en absoluto en el desarrollo de los partidos disputados en Hiroshima.

Tras las primeras designaciones de octavos y los primeros partidos sin problemas graves en los mismos, me dio la sensación que los equipos se dedicaban a jugar y se olvidaban de los árbitros. Los equipos aceptaron los criterios del arbitraje, aunque hay que destacar que las diferencias entre los equipos eran grandes y ello, en cierta medida, nos facilitaba la labor.

España superó sin problemas a Serbia y Lituania, y se plantó en semis contra Argentina. Por nuestra parte, yo arbitré el Alemania-Nigeria, en un partido muy emocionante donde el equipo teutón ganó de uno al final del encuentro, mientras Juan Carlos dirigió el USA-Alemania de cuartos. Nos fueron las cosas bien y en ninguno de los encuentros tuvimos problemas.

El partido de España en semis contra Argentina quizá fue el más crítico del mundial, y nuestro equipo tras un encuentro agónico logró alcanzar la final. Juan Carlos fue designado para el tercer y cuarto puesto (USA-Argentina) y a mi, me designaron para el Lituania-Turquía.

De esta forma llegamos al final del mundial, y práctica-



mente no hubo ningún comentario negativo sobre los árbitros porque no hubo ningún tipo de protagonismo entre nosotros y contribuimos así a que el acontecimiento fuera un auténtico festival de buen baloncesto en todos los sentidos. Los equipos que merecieron, gracias a su esfuerzo, ganar lo hicieron y pasaron a la siguiente ronda y nadie habló de nosotros. La mejor noticia y muy buena señal en el camino que se tome sentido del respeto que como todo deportista merecemos.

España jugó como nadie y ganó. Recuerdo que en el descanso del partido me entretuve charlando con Luis Scola y le pregunté si creía que la diferencia tan grande de puntos permitiría que España fuera campeona, y me comentó que cuando un equipo es mejor, y lo demuestra, seguro que acaba ganando el encuentro. España fue la mejor del mundo y lo demostró en todas las facetas, tanto en dominio en la pista como en dirección desde el banquillo. Se lo merecieron.

El momento más emocionante fue cuando España se proclamó campeona del mundo. Fue una alegría

indescriptible. No me lo podía creer: el triunfo más importante del BALONCESTO español y yo ¡¡viviéndolo en directo!!.

Una de las reflexiones importantes es haber constatado como en España nadie ha hablado de los árbitros... ya que se ha ganado, pero estoy convencido que aunque se hubiera perdido, nadie de la selección hubiese hablado de los árbitros. Y ello, porque esta selección es diferente y el talento de Pepu no es de buscar excusas en el estamento arbitral, como hacen los perdedores, esos que no saben ganar ni perder.

Esta selección es de ganadores y no buscan excusas. Todo se ha forjado desde el carácter que le ha inculcado Pepu a estos doce grandes jugadores tanto dentro como fuera de la pista.

Quizá el respeto que este grupo transmitió a los árbitros en Singapur fue devuelto con creces a la Selección en Japón. La selección ganó el Mundial y de los árbitros nadie habló. Quizás ese sea el camino, olvidarse del equipo arbitral y que cada uno haga su camino. Desde el respeto mutuo es más fácil conseguir buenos resultados. Cuantas veces los

Todos nosotros teníamos la ilusión de seguir actuando en el mundial, y los que ya no podían lo tomaron con resignación. Nosotros no ganamos partidos, y nuestra derrota es cuando no nos designan para aquellos partidos que creemos, como humanos que somos, que deberíamos arbitrar.

fracasos deportivos, se tapan con críticas a los árbitros. Esta selección ha enseñado que el camino es otro.

Felicidades pues a los campeones y felicidades al grupo arbitral porque el que nadie se acordara de ellos es buena señal de su actuación.

La mañana del 4 de Septiembre, en el vuelo Tokio-Barcelona vía Amsterdam, volví con la maleta todavía más cargada de ilusiones, motivación y experiencia deportiva, pero sobre todo de una gran experiencia humana.

Esta Selección es de ganadores y no buscan excusas. Todo se ha forjado desde el carácter que le ha inculcado Pepu a estos doce grandes jugadores tanto dentro como fuera de la pista.

Solo me queda agradecer a toda las personas que han hecho posible que mi estancia en Japón fuera repleta de momentos indescriptibles y que no olvidaré en mi vida. Desde mi compañero Juan Carlos Arteaga, pasando por todo el cuerpo técnico y jugadores de la Selección Española, encabezada por Pepu Hernández, a toda la prensa española destinada en Japón, a los directivos de la FEB y ACB, a los responsables arbitrales de FIBA y en especial a los 39 árbitros presentes en el campeonato. Gracias a todos porque ha sido una experiencia única. □



Paco Torres

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

"El baloncesto ACB es el mejor de Europa"



Sergio Scariolo: títulos y éxito

Llevó al Unicaja a ganar el primer título de Copa hace dos temporadas y le ha llevado a ganar la Liga ACB la pasada. Llegó hace nueve años al baloncesto español y desde entonces

no ha hecho otra cosa que crecer como entrenador y eso se ha visto reflejado en el palmarés: dos campeonatos de Liga y dos de Copa le contemplan.



Ningún otro entrenador de la ACB une a su nombre últimamente las palabras título o éxito en la misma proporción que Sergio Scariolo. De momento él y su Unicaja salen con el dorsal número uno y la primera pregunta ha de ser sobre qué sensaciones se tienen cuando se acaba una temporada conquistando el máximo galardón posible.

—Hay títulos y títulos, porque ninguno es igual ni te proporciona las mismas sensaciones. El de la ACB con el Unicaja la sensación predominante fue de la alegría de ver plasmado el trabajo de una serie de temporadas. Era un título muy buscado y por el que habíamos trabajado mucho. La sensación fue muy placentera.

—Y la de los otros títulos que has ganado a lo largo de tu carrera, ¿cómo fueron?

—La sensación es distinta

dependiendo de las circunstancias en las que se consigue cada uno de ellos. He tenido la fortuna de ganar algún título en todos los equipos en los que he entrenado; en el primero, la Lega con el Scavolini en 1990, la sensación fue de alivio porque conquistaba mi primer campeonato y era una manera de liberarse. El del Real Madrid, quizá por lo sorpresivo de conquistarlo en el Palau generó una euforia distinta. El de la ACB con el Unicaja me ha producido la sensación que da el tener la conciencia tranquila, el saber que todo por lo que habíamos trabajado se vio reflejado en el título ACB.

—En los éxitos de un equipo, ¿qué tanto por ciento tiene cada uno de estos tres factores, psicología, técnica y táctica? Empecemos por la psicología.

—No se trata desde luego de sacar un conejo de la chistera en

“LO QUE SÍ CREO FIRMEMENTE ES QUE LA DIFERENCIA ENTRE DOS EQUIPOS DE UN PARECIDO TALENTO LA DA LA FORTALEZA MENTAL”

un momento determinado, sino en una educación en el día a día para la ambición, para enriquecerse colectivamente. Luego, hay momentos precisos a lo largo de la temporada en los que el equipo necesita algo distinto para salir de la rutina. También hay que saber escuchar a los jugadores; hay momentos en los que ellos te dan la clave. Lo que sí creo firmemente es que la diferencia entre dos equipos de un parecido talento la da la fortaleza mental.

—Hablemos de la técnica.

—La técnica de equipo es determinante; es la base para construir un equipo y que rinda. Es lo que te ayuda a jugar un



baloncesto lógico, a tomar buena decisiones, a saber dónde colocarse, a jugar sin balón... Individualmente, hay que distinguir entre los jugadores que están en plena evolución y otros ya más veteranos, más formados, con los que hay que trabajar más en los pequeños detalles, en algún gesto que les aporte algo

“LA TÉCNICA ES DETERMINANTE:
ES LA BASE PARA CONSTRUIR UN EQUIPO
Y QUE RINDA. ES LA QUE TE AYUDA
A JUGAR UN BALONCESTO LÓGICO, A TOMAR
BUENAS DECISIONES”

determinado y que les sirva para realizar mejor un movimiento determinado.

—Y la táctica. A ti se te tiene por un consumado táctico.

—Si es así, lo agradezco. Trato de que mis equipos jueguen siempre a través de la lectura de cómo sacar ventaja a cualquier situación, tanto defensiva como ofensiva. La táctica colectiva se trabaja de distinta manera dependiendo del momento de la temporada en la que nos encontremos, pero un equipo siempre está en construcción; siempre se puede añadir algo.

—La temporada pasada,

“ES EL MERCADO EL QUE TOMA LAS DECISIONES POR NOSOTROS EN CUANTO A JUGADORES QUE TE GUSTARÍA MANTENER Y QUE NO PUEDES”

campeones de Liga y ya en ese momento sabías que el equipo no podía seguir siendo el mismo, que había que, por decirlo de alguna manera, reconstruirlo. ¿Cómo se afronta una reconstrucción a partir de un equipo campeón?

—Los entrenadores tenemos siempre la idea, creo que utópica, de que una vez que se ha construido un equipo campeón, lo que nos gustaría es ir haciendo pequeños retoques que lo hicieran aún mejor. Pero es el mercado el que toma las decisiones por nosotros en cuanto a jugadores que te gustaría mantener y que no puedes. Pero lo que no puedes hacer en estos casos es dedicarte a lamentarlo; hay que mirar al lado positivo y afrontar la nueva temporada como un reto superior, como algo muy estimulante.

—Uno de los jugadores a los que el mercado arrancó del Unicaja ha sido Jorge Garbajosa. ¿Es quizá uno de los mejores que has tenido a tus órdenes?

—Sin duda. Por muchos motivos: porque es muy impactante en el juego, por el liderazgo que ejerce en el equipo, pero no un liderazgo de hablar sino de hacer, de predicar con el ejemplo, también por su carácter y decisión en los momentos más calientes. Pero sobre todo, le considero una gran persona. De todas sus virtudes, me quedo con el aspecto humano. Y dicho esto, lo que debemos hacer en Málaga es olvidarnos de él como ex compañero. No está y no sirve lamentarse.



“LA NBA ESTÁ MUCHO MÁS LEJOS DE LO QUE LA GENTE PIENSA. MI CONCEPTO DEL JUEGO Y CREO QUE EL CONCEPTO DEL JUEGO DE LOS ENTRENADORES EUROPEOS ES SUSTANCIALMENTE DISTINTO”

—¿Triunfará en la NBA?
—¿A qué llamas tú triunfar?

—A ser rentable y útil a su equipo.

—Sin la menor duda que lo será. Triunfará porque es un jugador que es capaz de amenazar también allí desde más allá de la línea de tres puntos, porque es muy ambivalente como alero y como pívot. Con el juego que se desarrolla en la NBA, con penetraciones y posteos, Jorge será muy útil porque crea muchos espacios a sus compañeros. Lo que no será, por constitución física, es una superestrella de las que estamos acostumbrados a ver allí.

—¿Y Scariolo triunfaría allí?

—La NBA está mucho más lejos de lo que la gente piensa. No en cuanto a conocimientos técnico-tácticos. Hay que ir allí y demostrar que se puede manejando equipos y manejando estrellas y tomando decisiones. Mi concepto del juego y creo que el concepto del juego de los entrenadores europeos es sustancialmente distinto. ¿se puede llegar allí y decirle a la estrella que se lo tira todo que pase a sus compañeros, que juegue en equipo? En los últimos ocho o diez años he detectado que el juego de la NBA se ha hecho mucho más individualista; me da la sensación de que a los entrenadores les cuesta mucho que los jugadores trabajen como un equipo. Si a ellos les cuesta, imagínate a nosotros. Luego está la propia competición, el jugar 82 partidos, prácticamente no entrenar, sólo jugar. Sería complicado adaptarse.

—¿Te ves fuera de la

ACB? Llevas aquí 9 años. Ya eres paisaje ACB.

—Hace poco, en una reunión con entrenadores uno de ellos comentó que sólo habían asistido los españoles y otro le dijo, “hombre, está Sergio” y el otro le contestó, “Sergio es uno más”. Eso es de agradecer porque supone que he sabido adaptarme al país que tan bien me acogió. Por otra parte, el baloncesto ACB es el mejor de Europa, sin discusión alguna, no hay nada mejor, así que me siento muy bien en él, pero como soy muy pragmático, no puedo decir que en un momento determinado no me vea fuera. Hay grandes entrenadores que dirigen a grandes equipos de otras Ligas no tan poderosas

“EL BALONCESTO ACB ES EL MEJOR DE EUROPA, SIN DISCUSIÓN ALGUNA, NO HAY NADA MEJOR, ASÍ QUE ME SIENTO MUY BIEN EN ÉL, PERO COMO SOY MUY PRAGMÁTICO, NO PUEDO DECIR QUE EN UN MOMENTO DETERMINADO NO ME VEA FUERA”



“COLABORO CON LA AEEB DE LA MANERA QUE SÉ:
TRATANDO DE OFRECER ENSEÑANZAS A
LOS ENTRENADORES MÁS JÓVENES. ES UNA MANERA
DE DEVOLVER AL BALONCESTO LO QUE ME HA DADO:
COMPARTIENDO LO QUE SÉ CON LOS QUE
HAN DECIDIDO DEDICARSE A ENTRENAR”

como la española y desarrollan un buen trabajo.

—También se te ve muy integrado en la AEEB.

—Es que a la Asociación la conozco desde antes de comenzar a trabajar en España. Ya había estado en algunos clinics invitado por el anterior presidente Toni Comas y sabía de la implicación de la AEEB con los problemas del entrenador. Me he sentido luego muy a gusto perteneciendo a ella. He colaborado de la manera que sé: tratando de ofrecer enseñanzas a los entrenadores más jóvenes, tanto en clinics como acogiéndoles cuando

han venido a Málaga a través de la Asociación para ver cómo trabajamos. Es una manera de devolver al baloncesto lo que me ha dado: compartiendo lo que sé con los que han decidido dedicarse a entrenar, sea en la categoría que sea y ayudarles a crecer. Sé por su actual presidente Joan Maria Gavaldà que la Asociación no pasa por unos buenos momentos económicos y ya he hablado con él de la solución: al margen de tratar de producir más recursos, rascarse el bolsillo. ¿Cómo? Cada uno en la medida de su sueldo. Creo que de esa manera la AEEB podría salir de la dura situación actual.

—Volvamos a la actualidad y al futuro inmediato. Se dice que a los equipos de Scariolo les cuesta arrancar, que terminan los campeonatos mejor de lo que empiezan.

—Más que lo que se dice, es la realidad. Ahí está el inicio de

ésta (cero a dos cuando se hizo la entrevista), pero de lo que se trata es de ir ahormando al equipo y estar bien en los momentos decisivos de la temporada.

—¿Otra vez campeón el Unicaja?

—La historia de la ACB dice que es muy complicado ganar dos títulos seguidos. En los últimos quince años creo que sólo lo ha conseguido el Barcelona. Nosotros estamos muy ilusionados con ganar de nuevo la ACB y también la Copa del Rey, además de tratar de competir muy bien en la Euroliga. Estamos en octubre y no nos planteamos ahora si podemos ser campeones de algo o no. Lo que hacemos es poner los cimientos precisos y trabajar lo suficiente como para poder optar a ello si se llega a la ocasión, pero la realidad es que yo sólo pienso en ser campeones una vez que hemos llegado a la final. □