

## Situaciones de defensa en el juego interior

**JOAN PLAZA:**  
"Hay muchos  
caminos para  
llegar"

**Sistemas  
de ataque  
contra defensa  
individual**

**Ataque contra  
individual: espacios**

**Construcción  
del contraataque**

**Edita**  
A.E.E.B.  
**Presidente**  
Juan M<sup>a</sup> Gavaldá Robert  
**Director**  
Juan Pedro Rodríguez  
**Coordinación técnica**  
Franco Pinotti  
**Secretaria**  
Almudena Villar  
**Archivos técnicos**  
Francisco J. Aguilar



**Fotos**  
Revista Gigantes/Archivo ACB/Euroleague  
**Han colaborado en este número**  
Sergio Scariolo, Dusko Ivanovic, Javier Juárez, Andreu Casadevall, Salva Maldonado, Aíto G. Reneses, Óscar Quintana, Carolina Rojo, Juan Luis Redondo, Javier Sampedro, Javier Pérez, Manuel Rabadán, 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) 2007 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

**editorial**

**Somos formadores**

**S**inceramente estamos muy satisfechos por vuestra respuesta ante los acontecimientos que vamos preparando. El aprovechamiento de todos ellos nos estimula para seguir caminando conjuntamente con todos vosotros.



Juan M<sup>a</sup> Gavaldá  
Presidente AEEB

Por estos días estamos en los momentos finales de todos los campeonatos, donde las alegrías y las decepciones aflorarán, provocando aquellas emociones de los grandes momentos, para bien o para mal. Sin embargo son los momentos de mantener la cabeza en su sitio, no desbocando las euforias, pero sobre todo no dejándose llevar por los resultados negativos. Somos formadores y como tales tenemos mucha gente que cree en nuestro trabajo, incluso independientemente de los resultados, esperando lo máximo de nosotros en estos momentos. No les podemos fallar.

Con el afán de mejorar en nuestras comunicaciones, tenemos muchas más posibilidades con el nuevo diseño de nuestra web ([www.aeeb.es](http://www.aeeb.es)). No obstante podríamos avanzar en efectividad si consiguiéramos haceros llegar de forma más inmediata nuestros comunicados, y eso sería posible con vuestras direcciones de correo electrónico, nuevas o actualizadas. Enviadnos esos datos los que todavía no lo habéis hecho, siendo nosotros depositarios de la confidencialidad de los mismos.

Seguimos avanzando con el programa de formación junto a las universidades americanas. Nuestra reciente visita, en la tradicional Gira USA, a Chicago, nos permitió desarrollar las jornadas de trabajo con dos de las más prestigiosas de la zona: De Paul University y Northwestern University. En la primera de ellas pudimos compartir opiniones con los dos entrenadores jefes y sus asistentes, tanto el del equipo masculino, **Jerry Wainwright**, como con el del equipo femenino, **Doug Bruno**. Interesantes momentos puestos que ambos son los seleccionadores nacionales juniors de USA, que este verano competirán en los respectivos mundiales en Europa precisamente, y por tanto plenos conocedores de los aspectos formativos más importantes de los jóvenes jugadores.

Llega como cada año el momento de decidir con vuestras votaciones al compañero entrenador que haya merecido el nombramiento como mejor entrenador del año (trofeo Antonio Díaz Miguel). Aprovechad el privilegio que os da el pertenecer a la AEEB, emitiendo vuestra opinión al respecto. Nuestra responsabilidad y la credibilidad de este nombramiento van de la mano. Podéis hacerlo desde la Web. Esperamos vuestra masiva participación.

No podemos olvidar el acontecimiento que ya camina: Eurobasket 2007. Vamos a intentar apoyar al Comité Organizador con nuestra experiencia en la organización de grandes clinics internacionales. Se ha presentado un proyecto ambicioso, con tres grandes ponentes para celebrar un encuentro formativo para entrenadores, durante la fase final. Estamos muy ilusionados en que se pueda aprobar y llegar al máximo de entrenadores que en aquellas fechas se van a desplazar a la sede final del campeonato. Oportunamente tendréis más información al respecto. □

**sumario**

- 4 **Ataque contra individual: espacios**  
*por Sergio Scariolo*
- 8 **Sistemas de ataque contra defensa individual**  
*por Dusko Ivanovic*
- 14 **Estructura defensiva de una selección infantil**  
*por Javier Juárez*
- 17 **Defensa "match-up" (y II)**  
*por Andreu Casadevall*
- 20 **Construcción del contraataque**  
*por Salva Maldonado*
- 24 **La zona 3-2 del Joventut**  
*por Aíto García Reneses*
- 26 **Actividades Aeeb**
- 32 **Situaciones de defensa en el juego interior**  
*por Óscar Quintana*
- 36 **El entrenador, factor clave en la prevención de la obesidad infantil**
- 38 **Vidas paralelas**  
*por Juan Luis Redondo*
- 40 **Valoración de la condición física (CF) en baloncesto en silla de ruedas (BSR)**  
*por Javier Sampedro, Javier Pérez, Manuel Rabadán*
- 46 **Juan Plaza: "Hay muchos caminos para llegar"**  
*por Paco Torres*



Sergio Scariolo

Entrenador Unicaja Málaga. Ha sido campeón de la Liga dirigiendo al Scavolini en la temporada 89/90; campeón de Liga ACB dirigiendo al Real Madrid en la temporada 99/2000, y en dos ocasiones campeón de la Copa del Rey, con el Tau en la temporada 98/99 y con el Unicaja en la temporada 04/05. Entrenador del Año en Italia (93/94) y en España (99/2000). Ha ganado la liga ACB en la temporada 05/06 en Unicaja, equipo con el que ha alcanzado recientemente la final Four de la Euroliga.

# Ataque contra individual: espacios

La mayor diferencia entre el baloncesto de los últimos 15 años y el baloncesto actual reside en el nivel físico de los jugadores. La mejora de su capacidad física ha provocado una subida en el rendimiento defensivo: hablamos de jugadores grandes y atléticos. Jugadores capaces de defender el 1c1 en medida superior que en el pasado.

También hay que señalar el provecho que los entrenadores sacan de la tecnología, unida al talento y trabajo de cada entrenador con ella.

En los años 90 se jugaba un ataque con poco riesgo, de 30 segundos de posesión. Era la escuela yugoslava. A partir de ahí el ataque fue evolucionando, favorecido por el cambio de normas y de criterios arbitrales -ahora se pitan más faltas que antes.

Así pues, destacamos tres factores fundamentales:

- ✓ Cambios en las normas
- ✓ El trabajo arbitral
- ✓ El estudio de los entrenadores

Hasta hace poco tiempo era imposible ver a un jugador exterior jugando en posiciones interiores. La respuesta a esta situación desde la NBA y Europa ha sido buscar la posibilidad de abrir este espacio, provocando la lucha por el mismo tanto del ataque como de la defensa. La defensa ocupará ese espacio si el ataque no le obliga a salir de ello. Así, tanto en Europa como en la NBA la respuesta ha sido sustituir el esquema tradicional de dos hombres grandes dentro de la zona, por otro en el que haya un jugador capacitado para jugar a 5 ó 6 metros del aro. En este caso tenemos

jugadores exteriores que pueden jugar en la pintura, postear, cortar, penetrar, etc.

Tener a un jugador interior que sepa tirar es fundamental para abrir los espacios interiores, *diagramas 1 y 2.*

## CUATRO JUGADORES ABIERTOS

**Opciones:** Con esta disposición en ataque abriremos mucho los espacios para jugar

- Puertas atrás, *diagrama 3.*
- Bloqueos ciegos y puertas atrás, *diagrama 4.* Las ayudas defensivas serán muy largas, provocando desequilibrios defensivos.
- Pick and roll, *diagrama 5.* Intentamos ir lo más directo posible al aro. Con posiciones abiertas se generan situacio-



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

nes interiores para la continuación o si ésta es bien defendida, generar situaciones de tiro exterior.

## DOS JUGADORES INTERIORES

Más efectivo contra una defensa de “distancia” para llegar a situaciones de cuatro jugadores abiertos y un jugador interior, *diagramas 6 y 7*. Si quedan emparejados un grande con un pequeño o un pequeño con un grande, buscaremos la ventaja interior –en el primer caso– y la exterior en el segundo.

Queremos abrir el campo para encontrar espacios para las penetraciones. Una disposición abierta con la pintura libre, facilita las iniciativas de los demás.

Si hacemos una estadística de ventajas que se obtienen con los sistemas o en situaciones de juego por conceptos

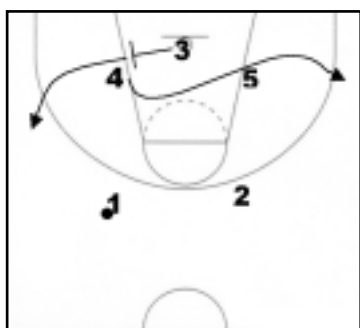


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

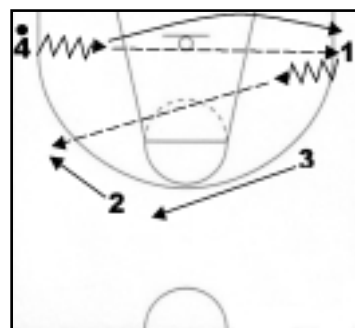


DIAGRAMA 11

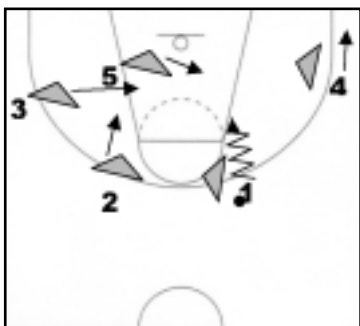


DIAGRAMA 8

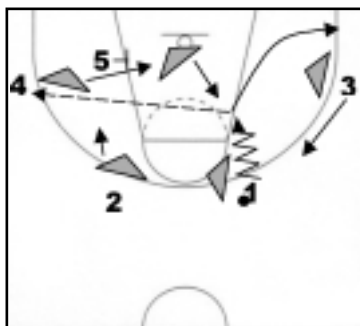


DIAGRAMA 10

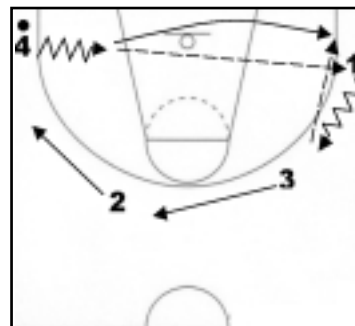


DIAGRAMA 12





tras una transición, en la mayoría de los casos los mejores lanzamientos se consiguen en situaciones de juego "roto".

Buscamos que el jugador que penetra tenga una buena

visión del resto de sus compañeros (3 ó 4 jugadores). El jugador interior (5) coge la posición dentro de la zona durante tres segundos para anticiparse a la segunda ayuda, *diagrama 8*. Si ésta ya

se ha producido, bloquea a quien ayudó, *diagrama 9*.

Después de penetrar, queremos abrirnos al lado en que sólo hay un compañero, *diagrama 10*. Debemos facilitar el ataque desde la esquina del jugador que acaba de penetrar y se abre, *diagramas 11 y 12*.

En caso de que llegue el balón al poste bajo, cortamos para recibir el pase y dejamos al jugador interior que juegue 1c1. El poste puede sacar el balón fuera a algún exterior en función de cómo se comporten las ayudas, *diagrama 13*. Cuando el balón llega fuera, el jugador interior coge la posición dentro con fuerza o sale a bloquear directo, *diagrama 14*.

Como norma general en los casos en que postea un hombre pequeño, al meter un balón interior el (5) de nuestro equipo ocupa la posición del aro. Siempre debe haber un jugador en la esquina contraria. El otro jugador interior intentará estar siempre "visible" para el jugador del poste bajo ya que su hombre –el defensor de (4)– tendrá a ayudar interior, *diagramas 15 y 16*.

### BLOQUEO DIRECTO

En primer lugar debemos atacar el lado abierto del blo-

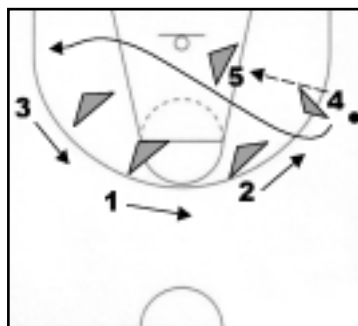


DIAGRAMA 13

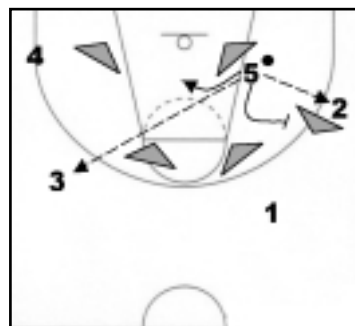


DIAGRAMA 14

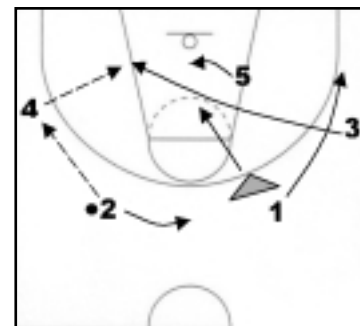


DIAGRAMA 15

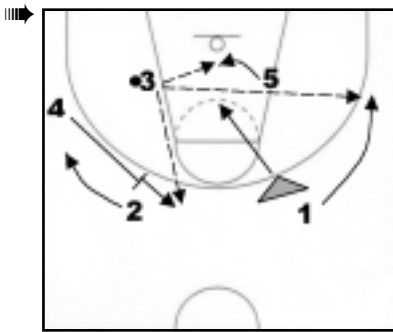


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 22

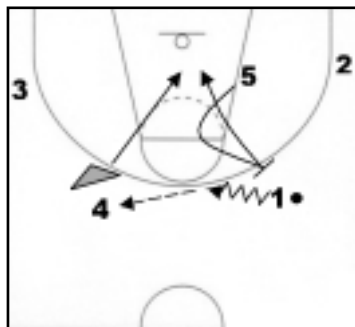


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 23



DIAGRAMA 18

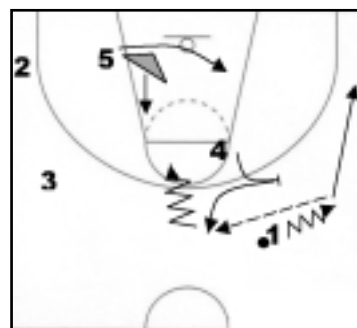


DIAGRAMA 21

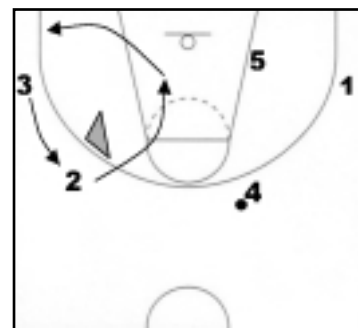


DIAGRAMA 24

queo con la máxima agresividad, buscando el interior de la zona. El poste que bloqueó, va al aro, *diagrama 17*. Si el bloqueo directo es central, (5) va al aro, no al poste bajo. Si (4) penetrara por el centro, (5) iría a la espalda, *diagrama 18*, y si penetrara por el fondo, bloquearía la ayuda de la esquina.

También consideramos la posibilidad de poner a los dos postes arriba, *diagrama 19*.

Si es (4) quien pone el bloqueo directo, atacamos el lado abierto para poder jugar

bien el bloqueo y (4) se abre fuera. (5) postea con la previsible ayuda del defensor de (3) o ante la penetración de (1) jugamos las opciones anteriores, *diagrama 20 y 21*.

### CAMBIO DEFENSIVO

En este caso, (5) sube para tirar desde cuatro metros o jugar alto - bajo buscando una canasta sencilla, *diagrama 22*.

Queremos castigar con orden los despistes defensi-

vos buscando la espalda o cortando por delante, *diagrama 23*. En el lado débil utilizamos el mismo concepto: si el defensor me da la espalda voy al aro y salgo a la esquina del mismo lado, *diagrama 24*.

Si jugamos con buenos espacios generados por las situaciones de ayuda, tendremos más posibilidades de conseguir el rebote de ataque para nuestros jugadores más atléticos, ya que estos espacios nos llevarán a un menor contacto con la defensa. □



Dusko Ivanovic

Entrenador del Barcelona. Tras una dilatada e importante trayectoria como jugador, empezó a entrenar en el 93/94 al Friburgo como segundo entrenador, y al año siguiente ocupó el mismo cargo en Girona. Volvió a Suiza para ganar tres ligas consecutivas como entrenador jefe. El 99/2000 fue su eclosión al ganar de una tajada, al frente del Limoges, la liga y la copa francesa, y la Korac. La temporada siguiente comenzó una larga etapa al frente del Tau consiguiendo el título de Liga y la Copa del Rey en la temporada 2001/02, y la Copa también en el 03/04. Además de ello, en dos ocasiones alcanzó el subcampeonato en la Euroleague. Ha sido mejor entrenador del año de la AEEB en la temporada 01/02. Ha ganado la copa del Rey 2007 al frente del Barcelona.

# Sistemas de ataque contra defensa individual

Dentro del repertorio de sistemas de ataque de todo equipo, existen unos sistemas de ataque donde el objetivo es sacar ventaja para un hombre interior y otros donde el objetivo es conseguir que nuestros jugadores exteriores queden liberados.

Cuando se juega un sistema para un hombre interior, en la mayoría de casos y equipos, lo máximo que se consigue es un pase más o menos liberado para recibir en poste bajo y luego tener que jugar un 1c1.

Éste no debe ser en ningún caso el objetivo final de un sistema de ataque para un jugador interior, el objetivo debe ser que nuestro interior reciba en situación de clara ventaja.

Dentro del concepto ventaja, para mí es muy importante conseguirla en dos conceptos distintos: Posición y Velocidad. Para el hombre interior por tanto, debemos introducir sistemas de ataque que con su correcta ejecución consigamos una recepción lo más cercana posible al aro, y en una velocidad de movimiento que permita un rápi-

do final, de manera que la defensa nunca pueda llegar a anticiparse.

Para conseguir esta ventaja, deberemos tener diferentes soluciones a las defensas rivales; por ejemplo, es posible que las defensas rivales hagan "body check" en todos los bloqueos de pequeño a grande, o es posible que no ayuden o que cambien o que sólo cambien en algunos casos, o que sólo ayuden en algunos casos.

Cuando se juega un sistema para un hombre exterior, se debe de tener en cuenta lógicamente cuales son las principales cualidades de nuestro jugador. En nuestro caso, vamos a partir de la base que nuestro exterior es un jugador rápido que puede tirar rápido tras bloqueo y que tiene una buena lectura de los mismos y la capacidad de jugar con "dribling" después de sacar la ventaja en el movimiento previo.

El objetivo no será en ningún caso jugar un "pick and roll" final, pero utilizaremos ese recurso cuando una vez el movimiento haya finalizado, no tengamos ventaja.

## SISTEMA 1

El base pasa el balón a (3) y corta sobre el bloqueo ciego de (4), pudiendo terminar con pase directo si la defensa se despista, *diagrama 1*.

(4) se abre rápidamente tras bloquear para recibir el pase de (3); (1) espera el bloqueo diagonal de (5) para poder invertir el balón con un buen "timing", (5) realiza este bloqueo a la máxima velocidad posible y parándose justo cuando entre en contacto con el defensor de (1), *diagrama 2*.

En el caso de que el defensor de (1) anticipe, siempre pasando por encima del bloqueo, (1) se abre a la esquina para poder tirar de tres puntos previo bloqueo de (5). Éste debe cambiar el ángulo de su bloqueo y (4) volver al mismo lado el balón siempre pasando a (3), *diagrama 3*.

Si el balón se consigue invertir correctamente y llega a (1), (2) debe realizar un buen bloqueo a (5) buscando contacto con el defensor de éste.

(5) debe de ganar la



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

posición dentro de la zona parándose bien justo en el momento que sale del bloqueo con ventaja. A partir de aquí tendremos diferentes finales en función de la defensa del otro equipo.

Normalmente (2) pone un bloqueo y sube rápido para el bloqueo de (4) para sacar un tiro.

Para defensas que hacen "body-check", nuestro hombre interior debe salir siempre del bloqueo por abajo y si el defensor de (2) se queda para "body-check", la ventaja la tendremos arriba con el tirador, *diagrama 4*.

Cuando nos enfrentamos a una defensa que normalmente no ayuda o que defiende mal el "curl" o que cambia entre los dos exteriores después de hacer la ayuda, jugaremos un bloqueo para que el exterior que ha recibido el primer pase del sistema saque un tiro en "curl", *diagrama 5*.



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9





Para equipos que defienden fondo en pick & roll y que ayudan con aleros pero no con el base, podemos jugar el siguiente final, *diagramas 6, 7, 8, 9 y 10*.

Estos diferentes finales deben ayudar a sacar ventajas pero es importante nunca perder de vista que el objetivo principal de este sistema de ataque es que nuestro hombre grande saque ventaja cerca de la canasta rival.

**SISTEMA 2**

El base se decanta con dribling hacia el lado de (5); (4) sube a la línea de tiro libre, y (2) se mete en poste bajo esperando el doble bloqueo de (5) y (4). Es muy importante que (2) espere hasta que (5) llegue a bloquear. De esta manera (2) saca la ventaja desde el inicio de su movi-

miento, que debe ser a la máxima velocidad, *diagrama 11*.

En este inicio de movimiento, muchas veces el defensor de (5) se separa para dejar paso a su compañero que defiende entre dos; entonces (5) debe ganar la posición contra su defensor dentro de la zona y recibir cerca del aro.

Si no es posible esta primera opción, (1) pasa a (2) que debe de recibir en velocidad en la línea de tres puntos. Con mala defensa, (2) puede tener un tiro rápido de tres puntos, *diagrama 12*.

Cuando (2) recibe el balón, debe de progresar rápidamente con dribling hacia el lateral para mejorar los ángulos de pase del movimiento siguiente. Cuando (2) empieza a mejorar su ángulo, (3) debe bloquear a (5) y éste debe salir del bloqueo y pararse justo al sacar ventaja

dentro de la zona. (3) debe realizar un buen bloqueo llegando hasta contactar con el defensor de (5).

El movimiento normal para defensas con ayudas exteriores es que (3), después de bloquear, recibe el bloqueo de (4) para conseguir un tiro central, *diagrama 13*.

En muchas ocasiones y producto del scouting del equipo rival, el defensor de (3) se prepara antes del bloqueo para realizar "body-check"; entonces (3) debe ganar por sorpresa contra él, para recibir balón cerca del aro y jugar un final rápido, *diagrama 14*.

Para rivales que no suelen ayudar interior o que tienen un base que defiende mal sin balón, podremos jugar un bloqueo de (3) para (5) y simultáneamente un bloqueo de (4) para (1). (2) tendrá dos opciones de pase diferentes priorizando siem-

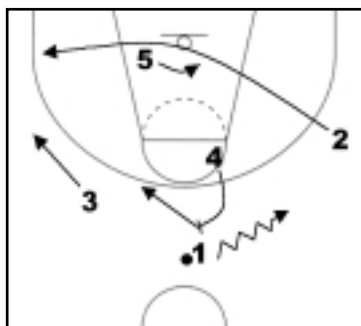


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13

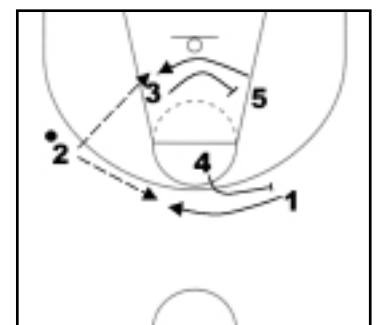


DIAGRAMA 15



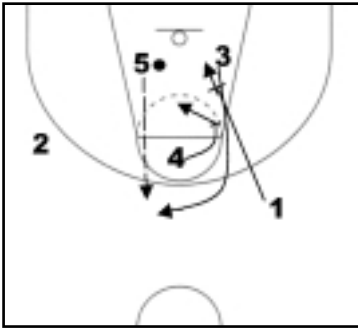


DIAGRAMA 16

pre el principal objetivo de este sistema, que no es otro que sacar una ventaja interior, *diagrama 15*.

En ocasiones, (5) recibe el balón pero no con una clara ventaja interior, sino prácticamente en el poste bajo para jugar una situación de 1c1. En este momento- y con un doble objetivo: primero, que la defensa no pueda organizarse en la ayuda interior de (5), y segundo, para sacar una ventaja en el lado contrario que nos pueda dar un tiro fácil o una canasta fácil cerca del aro-, (3) sale sobre (4) con, a veces, doble bloqueo de (1) y (4). (1) corta hacia dentro intentando puerta atrás y (4), después de su bloqueo, también sigue hacia dentro, *diagrama 16*.

### SISTEMA 3

El base se decanta con balón hacia el lado de (3)

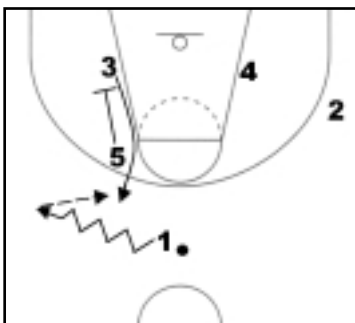


DIAGRAMA 17

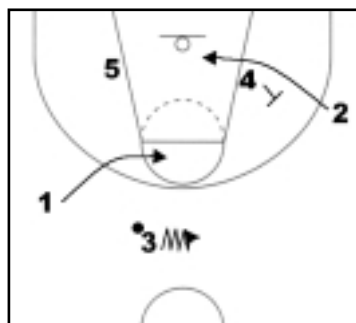


DIAGRAMA 18

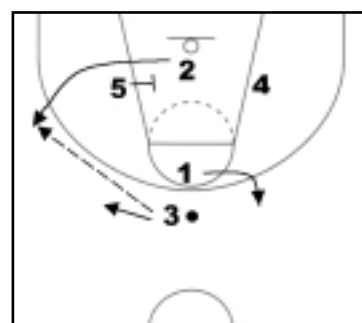


DIAGRAMA 19



que recibe un bloqueo vertical de (5) para recibir el balón en la salida, *diagrama 17*.

Tras la recepción de (3), (2) recibe el bloqueo ciego de (4) para entrar dentro de la zona; simultáneamente (1) se coloca en la línea de tiro libre para posteriormente hacer el movimiento hacia el lado contrario de lo que realice (2), *diagrama 18*.

Si (2) saca una pequeña ventaja del bloqueo que le he realizado (4), sigue en velocidad sobre el bloqueo de (5); sino es así, realiza una pausa dentro de la zona, para tomar la decisión de volver al mismo lado o salir al lado contrario en función de la defensa, y tener la primera opción de sacar un tiro o de rizar y sacar ventaja de este primer movimiento. (1) siempre realiza el movimiento inverso de (2), *diagrama 19*.

Una vez que (2) ha recibi-

do el balón y no ha podido sacar ventaja, devuelve rápidamente el balón para volver a recibir un bloqueo ciego de (5), *diagrama 20*.

Ahora (2) tiene la opción de volver al mismo lado y recibir de (3), o de ir al lado contrario y recibir de (1) tras la inversión previa de balón de (3).

Jugando con velocidad, (2) tiene la segunda opción de sacar una ventaja, ya sea para tirar, para jugar rizo o para atacar la defensa que le viene en velocidad, *diagramas 21 y 22*.

Algunos equipos quieren defender al tirador para que salga por el lado de (4) y cambiar; con lo cual tenemos que estar preparados para que (5) suba rápidamente al poste alto y jugar balón interior para nuestro (4), con pase directo de (2) o jugando poste alto-poste bajo con (5).

Al final, si (2) no ha sacado ventaja, jugaremos una situación de pick and roll. Contra defensas que hacen 2c1, jugaremos un bloqueo central para pasar rápido a la continuación y buscar conexiones entre (4) y (5) o entre (4) y (1) o (3), que deben de estar completamente abiertos en el lado contrario, *diagrama 23*.

Para defensas que realizan fondo, es decir, negar el centro y dar el lado en el pick and roll, jugaremos una primera opción para que (2) juegue el 1c1, liberando espacio que ocupaba (4), que va a jugar pick and roll hacia el centro. Si no saca ventaja, jugamos rápidamente una inversión de balón con (4) que lo cambia hacia (1), para posteriormente (4) bloquear a (2), que intenta atacar en "curl" y (4) continuar rápido hacia dentro, *diagramas 24 y 25*. □



DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 22



DIAGRAMA 24

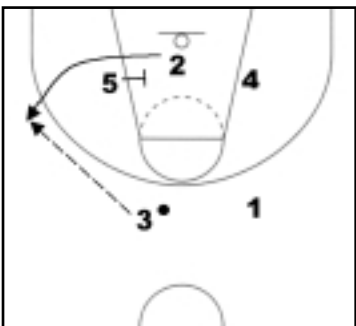


DIAGRAMA 21



DIAGRAMA 23

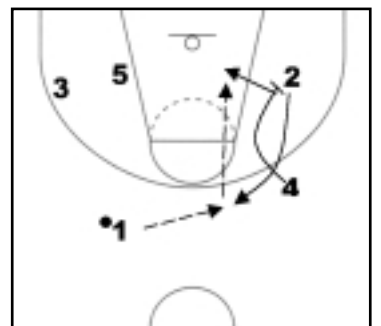


DIAGRAMA 25

# RACER

PowerChic



**RACER**  
Reloj Oficial de la ACB





[ Javier Juárez ]

Entrenador Superior de Baloncesto.  
Seleccionador Infantil Masculino Comunidad de Madrid.  
Entrenador de categorías inferiores desde el año 92.  
1º entrenador C.B. Colmenar Viejo (EBA) Temporada 05/06  
1º entrenador C.B. Illescas (EBA) Temporada 06/07.

# Estructura defensiva de una selección infantil

**A**l frente de la Selección Infantil masculina de Madrid, que quedó en primera posición en el último campeonato de España de selecciones infantiles celebrado en San Fernando, el objetivo principal para poder llegar a lo más alto, dentro de nuestra filosofía de juego, era conseguir tener el mejor nivel defensivo de todo el campeonato porque era la única posibilidad de alcanzar el éxito. Esta filosofía se basa fundamentalmente en 3 pilares:

- a) Defensa individual. Muy agresiva, en anticipación y con líneas de pase muy fuertes.
- b) Nos gustan las posibilidades tácticas y estratégicas que nos permite el baloncesto FIBA: ayudas, zonas...
- c) Nos gustan las defensas arriesgadas en todo el campo; presionantes y asfixiantes (al estilo de las que realizan los equipos de la NCAA).

## **A) Defensa individual**

Para organizar nuestra defensa individual lo antes posible, lo primero es crear un buen balance defensivo (NO PODEMOS PERMITIR CONTRAATAQUES). Para ello, "sólo" enviamos al rebote ofensivo a nuestro (4) y (5). Por otro lado, nuestros jugadores exteriores, no entran al rebote ofensivo salvo penetración de alguno de ellos. Aunque si el equipo contra-



rio coge el rebote defensivo, nuestros cinco jugadores deben llegar antes que los rivales al campo de defensa y parar el balón lo antes posible. Por ello, debemos impedir las penetraciones tanto con botes como con pases.

Nuestro balance defensivo siempre sigue el mismo orden: 1) Recuperación al aro, 2) Al balón 3) A nuestro par.

**A.1) Defensa al jugador con balón:** Estará siempre presionado (muy importante) para que no pueda pensar fácilmente, no pueda tirar, sus pases no sean cómodos y sobre todo nunca puedan penetrar hacia el centro para poder estructurar nuestro lado fuerte y lado débil o de ayudas (imprescindible y fundamental).

**A.2) Defensa a los jugadores sin balón**

► EN EL LADO FUERTE: Siempre estaremos en la línea de pase, en una posición muy agresiva, entre el balón y el respectivo atacante. Siempre

mirando al balón y con contacto físico con nuestro atacante, prácticamente en el límite de la legalidad (jugamos al límite del reglamento). Los postes bajos (del lado fuerte) siempre deben de ir por delante o en 3/4, dando la línea de fondo para ya estar colocados en situación de ayuda o una posible penetración. Siempre intentaremos que el atacante haga más pases de los que pensaba hacer.

► EN EL LADO DÉBIL: Nosotros lo denominaremos lado débil "TOTAL" para poder conseguir que los niños entiendan antes el concepto. Queremos que los jugadores que están en el lado contrario al balón, se coloquen en el centro de la zona orientados hacia el balón y viendo siempre a su par (Triángulo). Los jugadores deben de estar preparados para moverse con el balón (movimiento) y con capacidad para llegar a recu- ►

perar balones bombeados de lado a lado. También deben de ser capaces de llegar antes a las primeras ayudas que serán siempre del lado débil, del jugador defensor de un interior, posicionándose mejor para capturar rebotes defensivos. Intentaremos provocar con nuestras ayudas, faltas de ataque e intentar molestar o incluso taponar tiros cómodos de penetraciones y sobre todo realizar rápidamente todas las rotaciones defensivas.

Por otro lado, las segundas ayudas en el lado débil, siempre serán de jugador exterior a la del jugador interior, cuyo defensor saltó a la primera ayuda. Estas rotaciones nos permitirán mantener una estructura defensiva completa. Para conseguir un buen equipo defensivo necesitamos ser capaces de defender el 5c5; y que nuestros jugadores del lado débil deben de realizar buenas y rápidas ayudas defensivas para que en el lado fuerte “solamente” tengamos que ser agresivos al balón. Es muy importante que el rival NO pueda invertir el balón para estar siempre en situación de mayoría a la hora de defender (5c3 o 5c4). Si consiguen cambiar el balón de lado, rápidamente los defensores cambiarán de posiciones y pasarán a desempeñar las funciones defensivas contrarias; por esto, siempre debemos impedir los pases de los aleros a los bases.

### A.3) Defensa de los bloqueos:

Los bloqueos tanto directos como indirectos, los vamos a defender según el rival y partido, aunque desde la fase de preparación del campeonato, habíamos trabajado ciertos conceptos según la configu-



ración de nuestro equipo.

► **BLOQUEOS DIRECTOS:** Salvo los partidos contra la selección de Cataluña, que al final fue nuestro gran rival, siempre que se producen bloqueos directos, intentamos forzar situaciones de 2c1 y adelantar en el resto de jugadores las líneas de pase, para evitar una fácil circulación de balón. Contra Cataluña, esto sólo lo hacemos por debajo de la línea de tiros libres y más allá de ella saltamos y recuperamos porque no queremos arriesgar tanto, ya que son jugadores de mucha calidad.

► **BLOQUEOS INDIRECTOS:** Por la configuración de nuestro equipo, siempre cambiamos entre postes o entre aleros. En los cambios, siempre trabajamos el concepto de “CAMBIO Y ANTICIPACIÓN” para forzar malos pases e incluso recuperaciones. Utilizaremos mucho los “Bodycheck” para romper el “timing” de ataque.

► **CAMBIOS EN TODOS LOS BLOQUEOS:** Para nosotros fue una de las claves junto con el rebote. Por la configuración de la plantilla, en la que todos los jugadores excepto uno eran muy atléticos, nos daba la opción de que todos estuvieran capacitados a defender 1c1 tanto a

jugadores interiores como a exteriores, atacando y presionando al balón. Por esto, tanto en semifinales como en la final, en los dos últimos cuartos, utilizamos esta defensa siempre que estábamos en individual. La denominamos “DIEZ” para que los jugadores entendiesen rápidamente el concepto de cambiar en todos los bloqueos y porque así lo hacíamos siempre que se produjeran bloqueos cuando el equipo contrario le quedasen sólo 10 segundos o menos de posesión.

### **B) Defensa zonal**

Como dice al principio, nos gustan los recursos tácticos y estratégicos que nos permite el reglamento y nos hubiera gustado tener más defensas mejor trabajadas al llegar al campeonato, pero la verdad, la única que realizábamos correctamente era

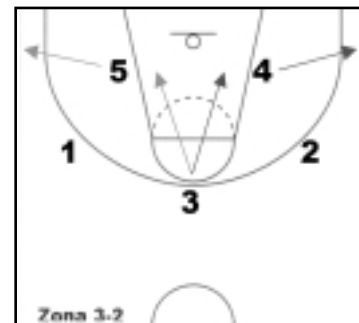


DIAGRAMA 1



una defensa zonal “3-2”, *diagrama 1*, con un alero alto en la punta superior que se mueve en función del balón, llegando incluso a bajar hasta el centro de la zona y que era el que realizaba todas las ayudas a posibles penetraciones, eso sí, los jugadores llegaron a realizarla de forma magistral y según la posición del balón podíamos transformar esa defensa en “2-1-2” e incluso en “2-3”.

Con esta defensa conseguimos alterar el ritmo de los partidos, proteger a los jugadores importantes de faltas persona-

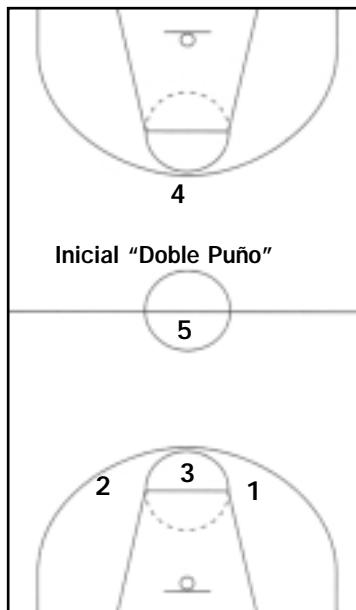


DIAGRAMA 2

les, cerrar el rebote de forma más consistente e incluso descansar en breves momentos de la gran exigencia física que teníamos con nuestras defensas presionantes.

Esto lo hacíamos tras canasta o saques de fondo o banda en campo contrario. Lo denominamos “3” para que lo conocieran los jugadores lo antes posible.

### **C) Defensas presionantes en todo campo**

Teníamos 2 tipos de defensas:

1) Individual: La llamamos “Puño”. Saltamos al 2c1 el jugador más cercano al balón, la clásica defensa de saltar y cambiar, buscando siempre al robo de balón, atacándole y arriesgando; cambios en todos los bloqueos o 2c1 si es posible.

2) Zona Press (1-3-1) La denominamos “Doble Puño”, *diagrama 2*. La hacíamos en todo el campo con 2c1 desde que recibían el balón. (3) siempre va a hacer 2c1 y (4) va a la primera línea de pase (a robar si puede) y si no, defiende la línea lateral y realiza otro 2c1 con el exterior de su lado que viene lo más rápidamente posible hacia el

atacante con balón. (3) seguirá en línea de pase (con el de vuelta) y el exterior del lado contrario, bajará rápidamente a proteger el aro y a poder interceptar el pase al lado contrario (defienden a dos jugadores contrarios, dejando más alejado al que se encuentre más lejos del aro, en posición de triángulo).

Con la defensa “Doble Puño”, evidentemente el objetivo es recuperar balones lo antes posible, mediante robos de balón, pérdidas de balón del equipo contrario. Gracias a ésta, también cambiamos el ritmo del partido, lo aceleramos al máximo posible y sobre todo, conseguimos dotar a nuestro equipo de una agresividad y valentía que permite que creamos mucho más en nuestras posibilidades.

Antes de finalizar este artículo, me gustaría dar las gracias a todos los jugadores del equipo, a todos los jugadores pre-seleccionados, a mis ayudantes por su excelente dedicación y actitud, sin la cual no habría sido posible la consecución del campeonato.

También me gustaría darle las gracias a Luis Guil (Seleccionador Nacional Junior Masculino y sobre todo amigo) que con sus consejos y ayuda durante toda la preparación y campeonato, aportó su granito de arena a conseguir este título. Por último, me gustaría darle las gracias a: D. Juan Martín Caño, Presidente Federación de Baloncesto de Madrid, por darme la oportunidad de realizar como entrenador esta inolvidable experiencia y a mi actual club, que me concedió esos días libres para poder estar en Chiclana. A todos ellos, GRACIAS. □

# Defensa "match-up" (y II)

**S**iguendo con el esquema planteado en la primera parte de este artículo, pasamos ahora a comprobar las situaciones defensivas en los bloqueos directos.

- Entre exteriores, realizamos un cambio, *diagramas 14 y 15.*

- Cuando se implican un interior y un exterior:

- Bloqueos en 45° con continuación exterior: cambio, *diagrama 16 y 17.*

- Con continuación interior; en este caso el jugador exterior:

- ✓ Niega el bloqueo
- ✓ No permite jugar el bloqueo

- ✓ Envía al fondo hacia nuestro interior

- Mientras el interior:

- ✓ Espera dentro con fintas y mantenerse en la pintura, *diagramas 18, 19 y 20.*

- Cuando hay bloqueos centrales con continuación exterior: cambio defensivo automático, *diagramas 21 y 22.*

- Si en un bloqueo central hay continuación interior, *diagrama 23,*

- El jugador exterior :
  - ✓ Reduce posibilidades ofensivas dando orientación
  - ✓ Persigue
- El jugador interior:
  - ✓ Se mantiene a cierta distancia activo con fintas para reducir espacios

- ✓ Controlando siempre la continuación del interior

- ◆ La defensa de bloqueos por línea de fondo la defendemos como si fuera una defensa zonal 2-3, *diagramas 24, 25 y 26.*

- ◆ La defensa de los miss match (desajustes)

- Intentar que los desajustes defensivos sean siempre con exteriores en perímetro e

interiores en la zona

- Si se produce un miss match, el intercambio para eliminarlo debe solucionarse en el lado débil

- En el lado fuerte con el interior contra exterior en la pintura:

- Objetivo : Protección de la canasta

- ✓ Anticipación para evitar la recepción por delante

- ✓ Reducir espacios desde lado débil

- ✓ 2c1 desde lado débil si llega el balón

- Si el miss match lo atacan exterior contra interior en dribling:

- Objetivo: No permitir tiros y reducir espacios

- ◆ Defensa 1c1 al jugador con balón

- ◆ Fintas del resto de jugadores para crear incertidumbre y reducir espacios al balón



**Andreu Casadevall**

*Entrenador ACB. Comenzó en las categorías inferiores del Santa Coloma, equipo que dirigió durante dos temporadas en Primera B. Su dilatada trayectoria como entrenador le ha llevado desde el CajaBadajoz hasta el Llíria, que consiguió ascender a la ACB en la temporada 90/91, Lugo, Huesca y Fuenlabrada. Tras un año sin entrenar, volvió al frente del Alicante en LEB en la temporada 98/99, equipo con el que consiguió el ascenso a la ACB al año siguiente. En la temporada 2001/02 estuvo al frente del Ciudad de Huelva (LEB) y después dos temporadas dirigiendo al Bregán de Lugo. Su último equipo ha sido el Lleida (LEB).*

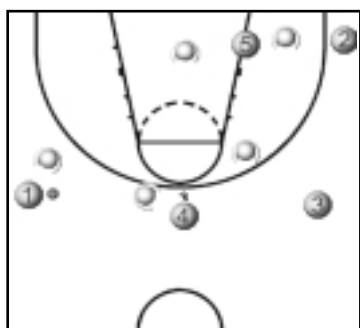


DIAGRAMA 14

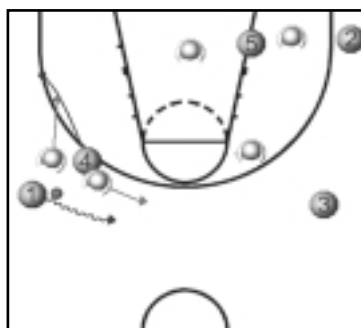


DIAGRAMA 16

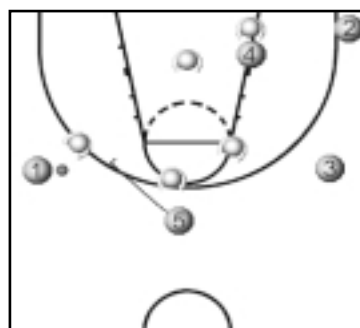


DIAGRAMA 18

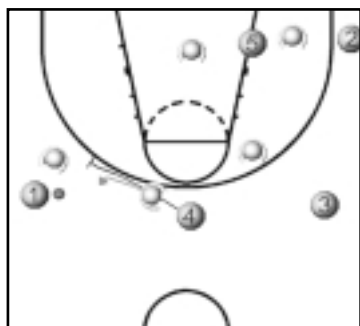


DIAGRAMA 15

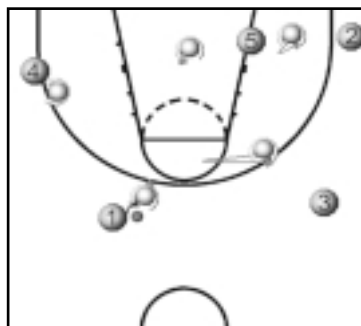


DIAGRAMA 17

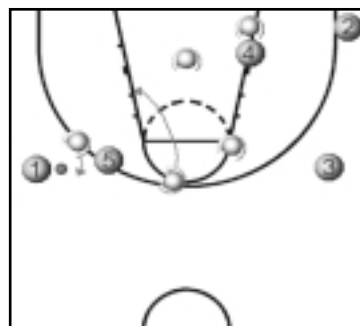


DIAGRAMA 19





- Si el miss match lo atacan exterior contra interior antes de la recepción

- Defensa en anticipación para impedir la recepción

- ◆ El rebote defensivo

- A pesar de que podríamos hacer algunos ajustes sobre este aspecto

- Tanto si hay desajuste defensivo como si no lo hay cada jugador con el que ha finalizado

- Las diversas posiciones iniciales pueden ser en:

- ◆ 1-4, *diagrama 27.*

- ◆ Caja, *diagrama 28.*

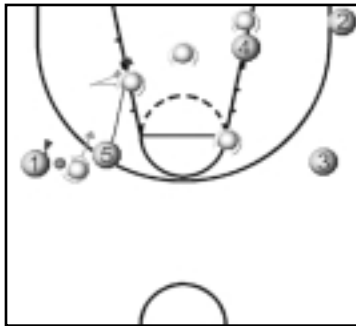


DIAGRAMA 20



- ◆ 1-2-2, *diagrama 29.*

- Las posiciones en los desajustes defensivos las

ocupamos según lo explicado en los *diagramas 30, 31, 32 y 33.*

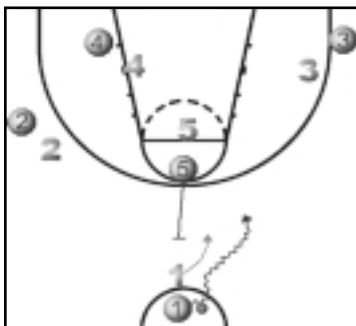


DIAGRAMA 21



DIAGRAMA 23

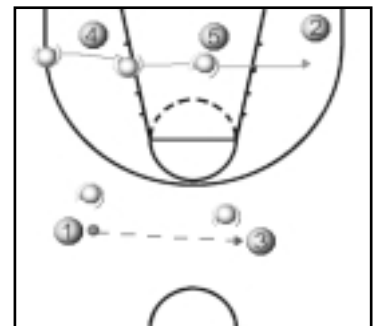


DIAGRAMA 25

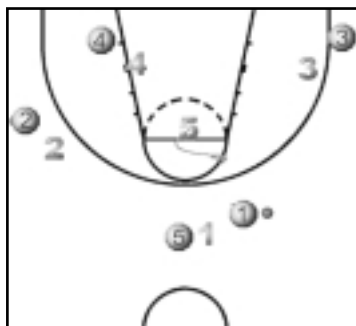


DIAGRAMA 22

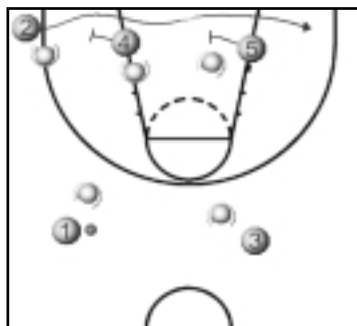


DIAGRAMA 24

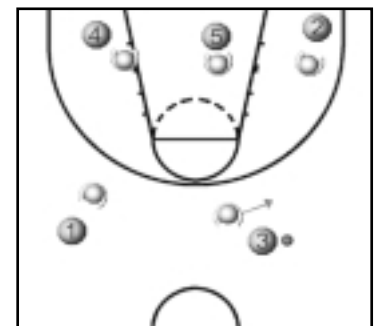


DIAGRAMA 26





➤ Conclusiones:

◆ Esta defensa ha exigido mayor comunicación y mayor colaboración de los jugadores.

◆ En gran número de ocasiones ha permitido aumentar el número de recuperaciones en primera línea de pase debido a la capacidad de anticipación por los cambios defensivos.

◆ La defensa match-up ha sido utilizada fundamentalmente para cambiar el ritmo de juego tanto defensivo como ofensivo .

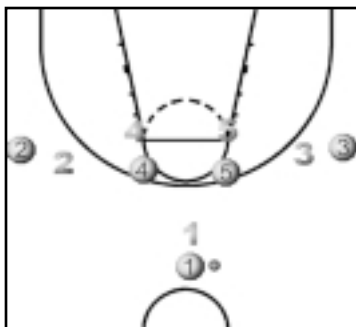


DIAGRAMA 27

◆ Ha cumplido objetivos tanto respecto a nuestro equipo como al rival.

● Confundir y acelerar al rival en la selección de sus ataques

● Aumentar el grado de confianza del equipo y permitir mayor número de situaciones de contraataque a causa de malos ataques del rival. □

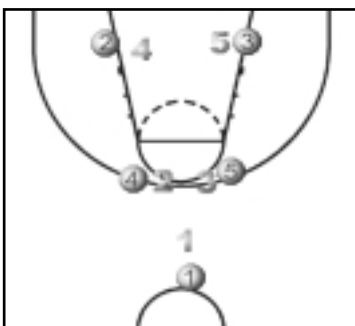


DIAGRAMA 28

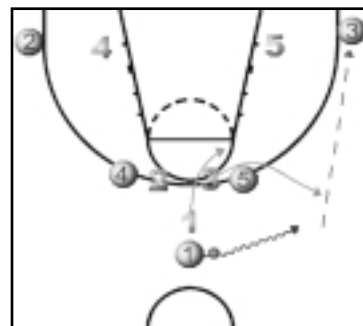


DIAGRAMA 30

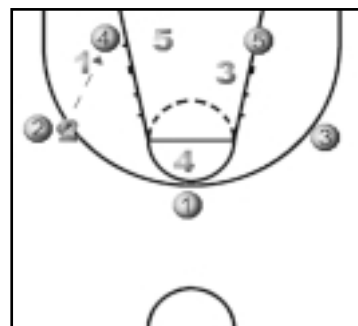


DIAGRAMA 32

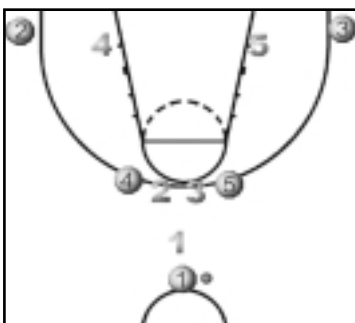


DIAGRAMA 29

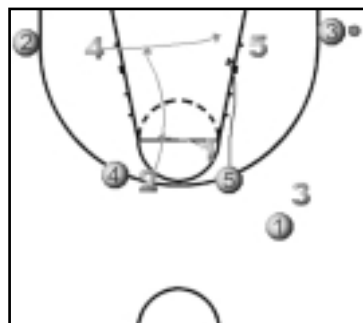


DIAGRAMA 31

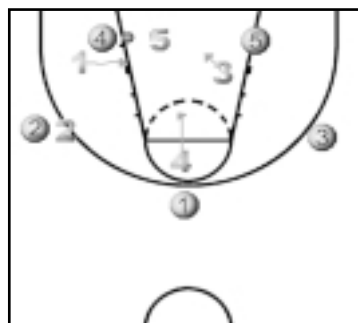


DIAGRAMA 33



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.

# Construcción del contraataque

No hablaré sobre organización del contraataque ni de transición. Daré algunos detalles o aspectos que nos pueden ayudar a mejorar nuestra mentalización y sumar los puntos necesarios para intentar ganar los partidos. El contraataque permite conseguir canastas fáciles. Debemos estar mentalizados y preparados.

► Aspectos a tener en cuenta:

- **La mentalidad.**

Convencer a los jugadores que es bueno para nosotros.

- **Balance y rebote defensivo.**

Controlar nuestro rebote defensivo y estar preparado para salir deben de ser los aspectos que más hemos de trabajar en nuestro entrenamiento diario.

● **Reaccionar:** La conversión/reacción de pasar de defensa/ataque. Estar muy preparados en defensa para poder salir en contraataque. También ayuda a esto el

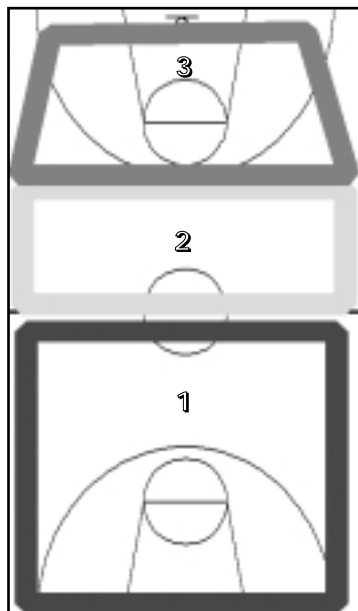


DIAGRAMA 1

tener una defensa más agresiva e intensa.

- **Crear situaciones de ventaja.**

● **Planteo el inicio del contraataque desde una situación de rebote defensivo.**

No contemplo en este artículo el contraataque producido por recuperaciones de balón que generan situaciones de ventaja ofensiva 1c0, 1c1, 2c1, etc.

► **Dividir el campo en 3 zonas, diagrama 1:**

1) Zona de rebote y de Primer Pase (1/2 campo defensivo).

2) Zona de ventaja (desde la línea de medio campo

hasta 6.25 de campo de ataque, aproximadamente).

3) Zona de lectura y tipo de juego.

■ Zonas y espacio de juego del contraataque

► **Antes de medio campo**

Considero muy importante y prioritario centrarse en el trabajo a desarrollar en la zona de rebote y primer pase. La razón es que todos nuestros esfuerzos se centran en trabajar las situaciones de final de contraataque. Mi planteamiento es llegar a encontrar un equilibrio entre el trabajar el final y el inicio del contraa-

taque, parte importante y básica para que nuestro contraataque tenga éxito. Para que en la zona de ventaja seamos capaces de tener una superioridad que ya será decisiva.

Si analizamos la **estrategia de un equipo que quiere frenar nuestro contraataque, sus objetivos** van a ser:

- ✓ Ir a rebote ofensivo para dificultar el pase de salida.

- ✓ Frenar-presionar el primer pase de salida en contraataque.

- ✓ Orientar al jugador con balón hacia la banda reduciendo las líneas de pase de salida.

El ataque tiene como objetivos:

- ✓ Sacar el balón lo más rápido posible.

- ✓ Llevarlo al ataque por la parte central de la pista (no está prohibido llevarlo por los laterales, tenemos más posibilidades y ángulos de pase).

➤ **Aspectos técnicos a trabajar**

1) Trabajo con el **pivot reboteador** el rebote y el primer pase. En el *diagrama 2*, girarse en el aire, mirar antes y velocidad de pase y pase largo con una o dos manos.

En el *diagrama 3*, trabajamos el rebote y primer pase con giro en el aire, velocidad de pase al base o alero. No tener miedo a dar el pase rápido.

2) Trabajo con los **bases**: recepciones. En el *diagrama 4* el base paralelo a la banda, mirar antes y recepción en movimiento – girar los pies – y coger la parte central. En el *diagrama 5* situamos a un defensor que obliga al base a mirar, atacar y coger ventaja por el centro. Utilizar pocos botes para llegar a medio campo. Evitar la recepción en estático y sobre todo hacia atrás.

3) Jugadores clave: Los que no tienen el balón, *diagrama 6*.

a) **Pivot no reboteador**: debe mantener “una batalla individual con su defensor”, trabajar y obligar a sacar esa ventaja aquí. Escaparse para llegar lo antes posible hasta la canasta contraria. Sprint casi sin mirar hasta 6.25 y a partir de ahí mirar para un posible pase.

b) **Los Aleros** mismo trabajo. Después de cerrar el rebote, abrirse por las calles y correr hasta el aro.

*Ejercicio de salida en continuidad*: la velocidad tiene que ser máxima, al 100% en la zona de ventaja. Después de pasar medio campo ya no es necesario ir, bajarla. Aquí comienza la lectura de nuestra ventaja.

En el *diagrama 7* trabajamos el rebote y el primer pase, con (4) que rebotea y pasa a (2) con (1) que apoya.

En el *diagrama 8* (4) y (5) realizan un trabajo de lucha individual con reveros, trabajo de pies y luego sprint hasta



DIAGRAMA 2

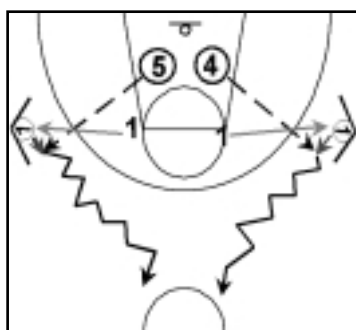


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

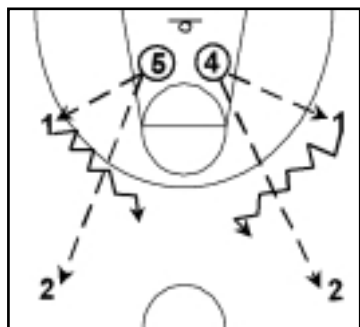


DIAGRAMA 3

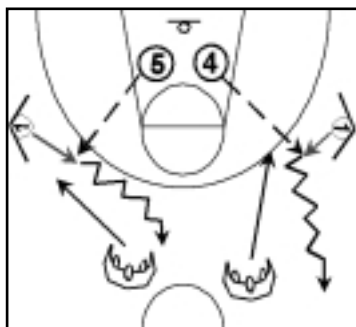


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7





medio campo. (1) puede ir a buscar el balón y coger el centro o darlo a (2) y correr. Por su parte (2) puede apoyar y llevar el balón por el centro o abrirse y correr.

En el *diagrama 9*, (5) rebotea y da el primer pase con (2) que apoya y recibe corriendo por el centro. Los pivots corren en un rápido sprint y (2) puede apoyar en (1) para que entre el balón o darlo directamente a uno de los dos “grandes”.

En el *diagrama 10* trabajamos los pases, que sean duros y rápidos con la máxima velocidad de desplazamiento. (4) y (5) deben sacar ventaja escapándose lo más rápido posible y correr hacia el aro.

En la progresión de los ejercicios, introducimos un defensor, *diagrama 11*, que dificulte el primer pase de (4) a (2) o a (1). El pivot debe girarse y pivotar hacia el exterior y una vez dado el



pase correr a toda velocidad hacia el lado contrario.

► Después de medio campo

En el *diagrama 12* especificamos el trabajo de cada jugador:

1) **El pivot** debe intentar llegar debajo del aro y desde 6.25 debe mirar para recibir el pase. Realizar un autobloqueo e ir hacia el lado de balón.

No salir fuera de la zona.

2) **Base**: una vez pasado medio campo sin haber pasado a un lateral debe ir por el centro pero no por el medio. Tenemos visión, buenos ángulos de pase, y dejamos espacio para que puedan correr los pivots. No pasar nunca a los pivots hasta que no lleguen a 6.25 o debajo del aro. Obligado jugar con los pivots para que corran, no “olvidarse” de ellos.



DIAGRAMA 8

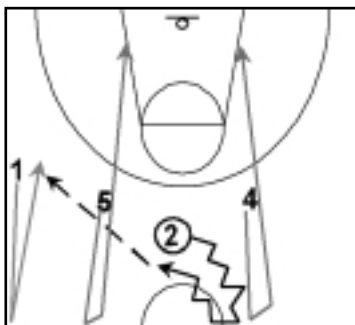


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

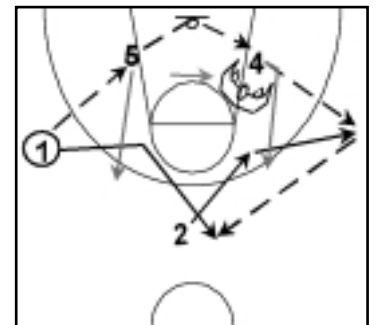


DIAGRAMA 11



► Trabajo final de contraataque

✓ Antes de pasar el balón atraer la atención del defensor, no sirve pasar sin tener al defensor delante

✓ El botador debe bajar la velocidad para decidir y analizar la situación.

Después de medio campo el balón debe de estar en manos del mejor driblador; que la distancia no sea muy amplia (reducir) los pases son más lentos y evitar una posible interceptación; no ir nunca en paralelo. El jugador con balón debe ir más atrasado que el jugador sin balón. Eliminar situaciones de pases hacia atrás para no perder la ventaja, y evitar faltas de ataque. Evitar dar un pase más.

En el *diagrama 13* se trabaja la toma de decisiones. El jugador con balón debe

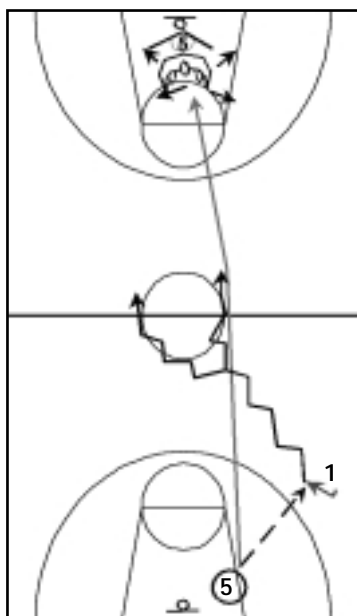


DIAGRAMA 12

leer la situación y debe atacar siempre la canasta o como mínimo generar una ventaja para un compañero. Evitar dar un pase de más. En la toma de decisiones, si la línea de la canasta no está ocupada, anotar; si

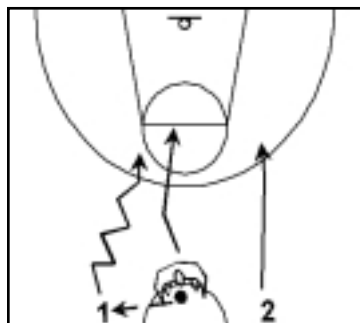


DIAGRAMA 13

la línea está ocupada, pasar.

En el *diagrama 14* "obligamos" también al jugador sin balón a tomar decisiones. Los aleros deben estar abiertos e ir hacia canasta, no quedar estático y parados en la esquina. □

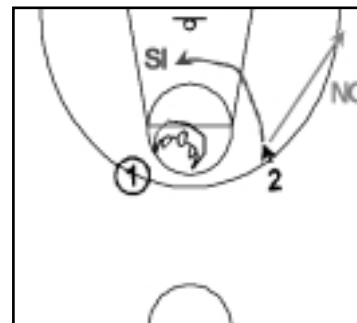


DIAGRAMA 14



[ Aíto G. Reneses ]

Entrenador del DKV Joventut. Seguramente el entrenador más innovador de nuestro baloncesto. Comenzó su trayectoria en los banquillos en Badalona, en el "mítico" Cotonificio, en el que estuvo diez años. Después, tras dos temporadas en el Joventut, inició una amplia etapa en el Barcelona en la que logró 9 títulos ligeros, 4 Copas del Rey, 1 Recopa de Europa, 2 Korac, además de 3 subcampeonatos de Copa de Europa, la actual Euroleague, además de varios triunfos menores. Ha sido elegido en dos ocasiones como mejor entrenador del año (75/76 y 89/90). Tras finalizar su etapa en el Barcelona, en el 2003/04 volvió al Joventut, equipo con el que ha ganado la Eurocopa de la FIBA del 2006, además de clasificarse para la Euroliga. Ha ganado un bronce con la selección juvenil en el europeo del 79.

## La zona 3-2 del Joventut

**U**no de los años que entrené al Barcelona hicimos una zona que nos dio muy buen resultado. Solía decir que era una zona "3-3", lógicamente la gente que lo oía se quedaba muy extrañada. Luego explicaba que era como una zona "2-3" pero con Kenny Simpson en la línea superior. Kenny era un jugador de poco más de un metro noventa de estatura pero con más de dos metros y quince centímetros de envergadura y tal espíritu de trabajo que era como defender con tres jugadores en la línea superior.

La temporada pasada, con el Joventut, hicimos una defensa zonal "3-2" que me han pedido que os explique. Me ha venido a la cabeza aquella defensa del Barcelona porque en este caso, también, un jugador ha colaborado decisivamente a que la zona fuera un éxito. Aloysius Anagonye fue el jugador determinante para poder decir, parangonando con la zona "3-3" de Kenny, que esta zona era "1-2-2", "3-2", "2-1-2" y "2-3" al mismo tiempo.

En el *diagrama 1* podemos ver la posición inicial cuando el equipo contrario subía el balón por el medio del campo.

(4)- Aloysius Anagonye.

(1)- Huertas o Bennett

(2)- Rudy o Paco Vázquez

(3)- Alex Mumbrú o

Lubos Barton



(5)- Robert Archibald o Andy Betts

Otros jugadores podían ocupar varias posiciones.

(1) y (2) deben de estar bastante abiertos pero con posibilidades de cortar el balón a algún jugador que intente recibir en la esquina del tiro libre.

(5) y (3) deben cortar el balón a cualquier jugador que intente recibir en el poste bajo. Deben, también, defender a cualquier jugador que reciba el balón en el poste medio y salir a defender si algún jugador recibe el balón en la esquina (normalmente un pase bombeado porque un pase recto sería interceptado por los jugadores de la línea superior).

(2) debe presionar mucho al hombre con balón si éste está a distancia de tiro y (4) empezar a moverse hacia la zona del poste

medio, *diagrama 2*, para poder llegar a defender al poste bajo por delante cuando el balón llegue a la esquina.

Si volviese el balón a la posición del *diagrama 1* sería (1) el que defendería, en principio, al jugador con balón sobre-marcando por su lado y permitiendo la entrada, que sería defendida por (4). Sólo cuando el balón permanezca en esa posición será defendido por (4).

(5) estará en una posición que le permita cortar el pase al poste bajo y salir a defender a la esquina.

Si el balón va a la esquina, *diagrama 3*, (5) sale al jugador con balón y (4) defiende por delante al poste bajo.

(2) debe de tener posibilidades de cortar el balón al poste alto y salir a cualquier tirador que reciba el balón en su área.



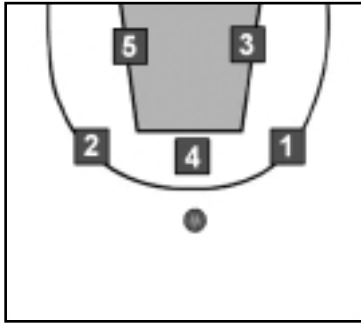


DIAGRAMA 1

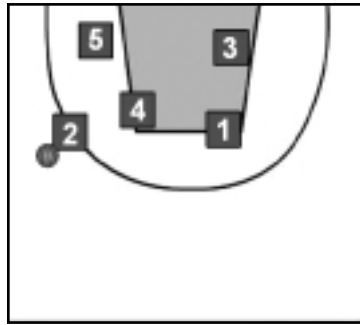


DIAGRAMA 2

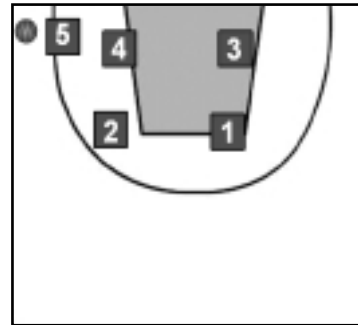


DIAGRAMA 3

## SITUACIONES ESPECIALES

► **Balón en el poste alto:** no queremos que el balón entre a esa posición, pero si no lo podemos evitar defenderán el tiro los jugadores más próximos de la línea superior. Los de la segunda línea, (5) y (3), sólo defenderán al jugador con balón si penetra.

► **Balón en el poste bajo:** si reciben el balón en esa posición haremos un 2c1 con (5) y (4) - (3) en lugar de (5) si fuese en el otro lado - y (2) estaría pendiente para defender si sacan el balón al mismo lado, incluso en un primer momento si pasasen a la esquina para volver a su posición una vez (5) recupere.

► **Balón bombeado de un lado a otro:** debe de estar atento para defender al receptor del balón el jugador de la línea superior - (1) ó (2) -, incluso si el pase va a la esquina para permitir a (3), o especialmente a (5), un poco más de tiempo para defender al jugador que recibe en la esquina.

► **Defensa del contraataque:** en algún partido nos crearon problemas porque atacaban antes de que nuestra defensa estuviese forma-

da. El problema suele ser más difícil de resolver cuando corre un pequeño muy rápido a la posición que debe defender nuestro (5). En este caso sería necesaria la ayuda de algún otro jugador, ya sea (3), (2), o incluso (4), con las rotaciones momentáneas correspondientes.

## CARACTERÍSTICAS ESPECIALES DE LOS JUGADORES

► (4) es un jugador fundamental para el éxito de esta defensa. Debe de ser mucho más alto que los bases contrarios de tal forma que puedan defender su tiro desde la posición del balón en el *diagrama 1* sin presionar. De esa forma está mucho más preparado para defender las penetraciones como si estuviese en una zona "2-1-2". Debe de ser rápido para poder llegar desde su posición inicial a defender a los postes bajos por delante. También una cualidad apreciada es que sea buen taponador especialmente cuando hay alguna entrada por la línea de fondo y no puede llegar a cerrar.

► Al jugador (5) hay que exigirle que sea muy deter-

minante cerca de la canasta y que salga bien a la esquina. No tiene que defender mucho espacio pero debe hacerlo bien.

► El jugador (3) tiene que ser alto para poder defender a los pivots contrarios y ser un buen reboteador.

► Los jugadores (1) y (2) deben jugar con agresividad sin permitir jugar cómodos a los atacantes situados en la prolongación de la línea de tiros libres.

► Todos los jugadores han de tener una buena comunicación

## MOTIVOS PARA DEFENDERLA

Siempre es conveniente tener variaciones tácticas pero es mucho más importante hacerlas bien que hacer muchas.

En nuestro caso las características de Aloysius resultaron decisivas para la elección de ese tipo de zona.

También es conveniente al elegir una variación táctica que ésta no sea usada por muchos equipos pues ello conlleva atacarla con algún movimiento válido para cualquier tipo de zona o que tengan que entrenar específicamente para jugar contra tu equipo. □



## EL PRESIDENTE DE LA AEEB PARTICIPÓ EN LA INAUGURACIÓN DEL CONGRESO DE BALONCESTO EN LA INICIACIÓN



El viernes 27 de abril, D. Juan Maria Gavaldá, participó en la inauguración del "Congreso de Baloncesto en la Iniciación", organizada por la Fundación Real Madrid y dirigida principalmente a entrenadores y formadores de jugadores en la etapa de iniciación. El acto se celebró en la Sala de Prensa del Estadio Santiago Bernabeu. □



## CLINIC FINAL FIBA EUROCUP

Coincidiendo con la Final de la FIBA Eurocup en la que participaron los equipos españoles de Akasvayu Girona y MMT Estudiantes, la AEEB, la ACEB y el Club Akasvayu Girona, organizaron un Clínic que contó con un conferenciante de lujo, Lolo Sainz. El prestigioso entrenador, trató el tema monográfico "Juguemos con los hombres altos". El evento se celebró en el Pabellón Municipal de Vilablareix, el sábado 14 de Abril a las 11,30 horas siendo la inscripción gratuita. □

## La AEEB participa en el II Ciclo Técnico en la República Dominicana

**A**ndreu Casadevall viajó a la República Dominicana para inaugurar el II Ciclo del Proyecto Técnico República Dominicana. De esta forma, el pasado 9 de marzo en Santo Domingo, impartió sus conocimientos en la Escuela de formación Profesor Virgilio Travieso Soto, también conocida como Lidotalents y posteriormente se celebró un Clínic para entrenadores en La Romana, coincidiendo con la celebración del torneo Superior de esta ciudad.

Este nuevo impulso técnico se encuadra dentro del programa de colaboración entre la LIDوبا, la AEEB y ASGB, que cuentan con la ayuda de la FEDOMBAL y la AJUDوبا. El objetivo número uno es la formación de entrenadores, ya que todas las partes coinciden

en la necesidad de mejorar lo más rápido posible el nivel de los técnicos para después descender a la formación específica de los jugadores, que deberán adquirir los hábitos del baloncesto FIBA y alejarse del mimetismo del basket NBA. A su llegada a la capital dominicana, Casadevall celebró una reunión técnica con el director de la Escuela Lidotalents. Juan Matos y su equipo de trabajo, para dar los últimos retoques al programa de formación que se desarrolló durante la semana, al que tuvieron acceso entrenadores de otros clubes de Santo Domingo y San Cristóbal, que de esta forma pudieron conocer de cerca la forma de trabajar de un técnico español de la categoría de Casadevall. Cumplida esta primera parte del programa, Casa-



devall viajó a La Romana, ciudad situada al Sureste, para realizar durante el fin de semana un Taller técnico con los entrenadores de la zona, pues su zona de influencia alcanza a ciudades importantes como Hato Mayor, Higüey o San Pedro de Macorís. Estaba prevista la celebración de intensas jornadas de trabajo de viernes a domingo. □



## CLINIC DE LA COPA DEL REY 2007

**C**omo en años anteriores, una de las citas estrellas de la Copa del Rey, que este año se celebró en Málaga, fue el Clínic que organiza la AEEB. Dicho Clínic fue el viernes 9 de febrero a las 12,15 horas en el pabellón los guindos de Málaga y tuvo un único ponente, el seleccionador Pepu Hernández. La asistencia a dicho clínic superó las 500 personas. □



## SEMANA DE ENTRENAMIENTOS ADECCO LEB - LEB 2



de diferentes competiciones a lo largo de todo el país. En dicho programa, un grupo limitado de entrenadores participó en una semana completa de entrenamientos con el equipo de la liga ADECCO LEB-LEB2 que habían solicitado y compartieron sus experiencias con el staff técnico de los equipos durante ese período. □



▲ Alerta Cantabria (Adecco Leb).



▲ Rincon Axarquía (Adecco Leb2).

**C**ontinuando con el convenio que mantienen la AEEB y la FEB, y gracias a la colaboración de las Federaciones Autonómicas, se ha desarrollado el Programa Semana de Entrenamientos Adecco LEB-LEB2. El objetivo de este Programa es contribuir a la continua formación de los entrenadores



### II SEMANA DE ENTRENAMIENTOS AEEB

El 13 de mayo, con el grupo de técnicos que acudió a los entrenamientos del Polaris World Murcia, se cerró el ciclo de trabajo en los clubes de la máxima competición nacional, completando la actividad que se pusiera



▲ DKV Joventut.



▲ Whinterthur FC Barcelona.

en marcha el 15 de enero en la sede del Unicaja de Málaga. El éxito de esta segunda experiencia ha sido muy notable. Muchas gracias a todos los que han hecho posible este proyecto. □

▶ Real Madrid.





## CLINIC CIUTAT DE ALAIOR (MENORCA)

La AEEB en colaboración con la Federación Balear de Baloncesto y el club CB JOVENT (Alaior –Menorca) organizó el 6 de Abril a las 20,00 en el Pabellón Deportivo Municipal de Alaior, un Clinic con el tema monográfico “Contraataque y transición”. Dicho Clinic contó con un único ponente Alfred Julbe. □



## LA AEEB ORGANIZA EL “TERCER CLINIC DE BASKET DE FORMACIÓN” EN LA LAGUNA (TENERIFE)

La Asociación Española de Entrenadores y El Corte Inglés, organizaron los días 19 y 20 de Mayo el “Tercer Clinic de Basket para entrenadores de Formación”. Este evento contó además con la colaboración de la Federación Canaria de Baloncesto, la Federación Insular de Baloncesto de Tenerife, el Organismo Autónomo de Deportes del Ayuntamiento de La Laguna, el Hotel Contemporáneo y Sporteam Consulting. Los ponentes fueron **Tim Shea** y **Alfred Julbe**, con la inscripción totalmente gratuita. □

## XIII CLINIC CIUTAT DE LLEIDA



El pasado sábado 14 de Abril, la Federación Catalana de Baloncesto y la ACEB, en colaboración con la FEB y la AEEB, pusieron en marcha el Clinic Ciutat de Lleida, que ya se encuentra en su decimotercera edición. La presentación de dicho Clinic corrió a cargo de **Edu Torres** y contó con **Jaume Ponsarnau** y **Miquel Domingo** como ponentes. □

## XV VIAJE A USA



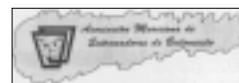
**E**n la decimoquinta edición del Viaje a USA –que en esta ocasión se ubicó entre el 1 y el 9 de abril–, los entrenadores pudieron ver 2 partidos NBA: Toronto – Charlotte y Chicago – New Jersey. Los entrenadores pudieron charlar con José Calderón sobre el estado de Jorge Garbajosa, que acababa de salir de la operación y se encontraba en su domicilio recuperándose. Además, el Presidente de la AEEB, D. Juan M<sup>a</sup> Gavaldá, le entregó una placa de agradecimiento a Maurizio Gherardini (Vicepresidente y Assistant General Manager de Toronto). □



## PRÓXIMAS ACTIVIDADES AEEB-ACEB-AMEBA MAYO-JUNIO-JULIO 2007

LUGAR	ORGANIZA Y COLABORA	FECHA	PONENTES
SANT CELONI 2007	ACEB AEEB AYTO. SANT CELONI C.B SANT CELONI FCQB	23 MAYO	SILVIA FONT
SAN CUGAT	ACEB AEEB UESC AYTO. SANT CUGAT FCBO	1 JUNIO	RAMON JORDANA RICARD DAURA PABLO MORENO JOAN ALBERT CUADRAT
VITORIA	AEEB BASKONIA S.A.D.	2-3 JUNIO	LUIS CASIMIRO OSCAR QUINTANA
LISBOA	FED. PORTUGUESA FEB AEEB	7-8 JULIO	SALVADOR MALDONADO
PALMA DE MALLORCA	AEEB FED. BALEAR	16-17 JUNIO	SIN CONFIRMAR
MURCIA	AMEBA AEEB	16 JUNIO	SERGIO VALDEOLMILLOS PACO GUILLEN ORTS
BARCELONA	ACEB AEEB FCBO BÀSQUET LLUISOS DE GRÀCIA CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT	18 JUNIO	PEDRO MARTINEZ
TENERIFE	AEEB SPORTEAM CORTE INGLES	23 Y 24 JULIO	SIN CONFIRMAR
SITGES	ACEB AEEB CB SITGES FCBO CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT	27-28-29 JULIO	SIN CONFIRMAR

Para obtener más información,  
visita las webs: [www.aeeb.es](http://www.aeeb.es);  
[www.aceb.es](http://www.aceb.es); [www.amebavirtual.tk](http://www.amebavirtual.tk)



### GRAN PARTICIPACIÓN DE LOS ENTRENADORES EN EL VI CLINIC ILLES BALEARS



Coincidiendo con la fiesta de su comunidad, el pasado jueves 1 de marzo, la Federación Balear en colaboración con la AEEB, organizó un acto conjunto en el que Pedro Martínez habló sobre "Conceptos básicos para montar defensas individuales". Durante 90 minutos, en el nuevo pabellón del Colegio Lasalle, los 80 entrenadores presentes pudieron observar y preguntar dudas acerca del tema propuesto. □

### La AEEB participa en el programa de la FEB "El Valor del Baloncesto"



Dentro del marco de colaboración que mantiene nuestra asociación, con la FEB, desde la AEEB intentamos animar a todos nuestros socios a que participaran en el Programa "El valor del baloncesto". Para ello, durante los días clave de este programa, se solicitó la participación de diversas maneras con los equipos de baloncesto de los cuales formaban parte. Entre todos, con esta iniciativa de la FEB, se consiguió que el día 22 de febrero el tema de conversación en toda España fuera BALON-CES-TO. □

### CLINIC FEDERACIÓN NAVARRA



Los días 12 y 13 de Mayo, la AEEB en colaboración con la Federación Navarra, organizó un Clinic con dos ponentes de excepción: Pedro Martínez y José Vicente Hernández –Seleccionador Nacional.

Dicho Clinic se celebró en el Polideportivo Ursulinas y los temas desarrollados fueron:

- ✓ "CONCEPTOS BÁSICOS PARA MONTAR DEFENSAS INDIVIDUALES"
- ✓ "ESPACIO. JUEGO SIN BALÓN"
- ✓ "BALONCESTO SIN BOTES". □



[ Óscar Quintana ]

Entrenador ACB. Inicia su trayectoria como entrenador a principio de los años 90 siendo ayudante en Fuenlabrada hasta que ocupa el cargo de primer entrenador llevando al equipo al ascenso a EBA en el 94/95. Después de otro paréntesis como ayudante se hace cargo nuevamente del equipo y en la temporada 97/98 asciende a la ACB. Hasta final de la temporada 03/04 dirige al Fuenlabrada; posteriormente al CAI Zaragoza en LEB, al Caja San Fernando en ACB y finalmente pasa a dirigir al Manresa de LEB hasta principios de la presente temporada.

## Situaciones de defensa en el juego interior

**N**o me gusta que sean los jugadores los que tomen la decisión de ir o no a un dos contra uno. Prefiero poner una regla clara. Existen muchas formas de hacer el 2c1 al poste: por el fondo, con un exterior, incluso excepcionalmente, por el centro.

Normas habituales defensivas. Creo que la forma de afrontar los bloqueos indirectos y directos define una defensa.

### BLOQUEOS INDIRECTOS

Utilizaremos el ejemplo de un carretón para el escolta. ¿Cómo lo defendemos?

Si (2) es tirador, quiero que su defensor pase el bloqueo pegado a su espalda, en su estela. El defensor de (4) ayudará sacando una mano a la línea de pase. Queremos que (2) no reciba y mandarlo a un lado.

Para que (4) no se aproveche y reciba dentro, el defensor de (5), trabaja en posición de ayuda, fintas defensivas para hacer dudar al pasador y disuadir-

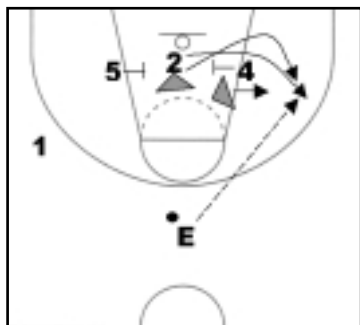


DIAGRAMA 1

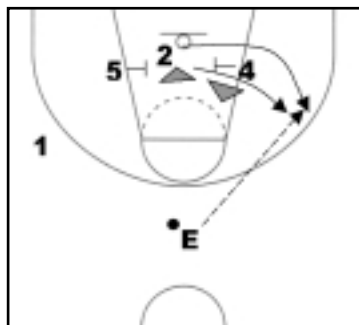


DIAGRAMA 2

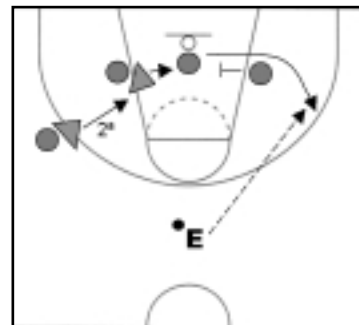


DIAGRAMA 3



le del pase, *diagrama 1.*

Si (2) no es tirador, pasamos el bloqueo por en medio -el poste le deja sitio- y cerramos la penetración por el centro, *diagrama 2.*

Cuando mi equipo juega con el Tau de Vitoria nunca pasamos los bloqueos a la espalda. Prefiero recortar en los bloqueos para que los postes no pierdan su posición.

Como es lógico, el exterior del lado contrario hace la segunda ayuda, *diagrama 3.*

Si el poste (5) subiera al tiro libre, su defensor le acompañaría, *diagrama 4.*

Bloqueo de pequeño a grande. Bloqueo de (2) a (5) con un (4) tirador que se sitúa en el poste alto, por lo que su defensor no podrá ayudar mucho.

El defensor de (5) se olvida del bloqueo, choca frontalmente y con los brazos arriba con el bloqueador,

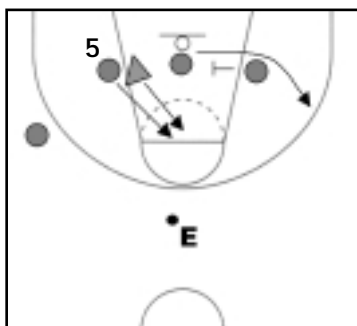


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 5

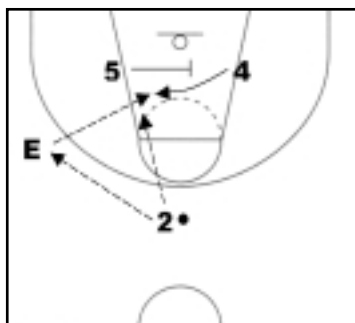


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9





aprovechando la fuerza del bloqueo, y pasa con él por donde sea.

No me gusta hacer body check por abajo para no dar ventaja a (2) en la continuación, pero sí lo hago por arriba, *diagrama 5*.

Otra situación se crea cuando hay una subida al poste alto desde un bloqueo indirecto. El defensor de (4) choca y pasa con él. Puede haber body check porque pasa por arriba. Excepcionalmente iremos a la espalda de (4) si éste es tirador, *diagrama 6*.

Si el bloqueo es entre jugadores en posición de poste bajo prohíbo el cambio en defensa y aplico los mismos principios. Trabajo estas situaciones en 3c3, con el objetivo de meter un balón interior y así obligar a trabajar a la defensa. El atacante tenderá a separarse del defensor que choca con él, se alejará, *diagrama 7*.

## BLOQUEOS DIRECTOS

Ejercicio de 3c3 en el que se producen dos bloqueos directos consecutivos. En el primer bloqueo, el defensor del bloqueador (X5) empuja a (5) en diagonal para sacarle de posición y dejar espacio a (X1), que pasará de cuarto, *diagramas 8, 9 y 10*.

En el segundo bloqueo directo, (X5) sale atacando el balón a su línea de bote y recupera rápidamente hacia canasta. Si (1) sale por el lado contrario del bloqueo, la responsabilidad de pararlo es de (X1), *diagrama 11*.

El ejercicio pretende que el ataque no reciba dentro ni, desde luego, anote cerca del aro.

En este punto quiero recalcar la importancia de las recuperaciones defensivas. El poste debe correr rápidamente al aro y el defensor de (1)

recuperar a su hombre con los brazos en alto para provocar un pase "lob" y así facilitar la recuperación del poste, *diagrama 12*.

*Los bloqueos directos e indirectos influyen decisivamente en la defensa interior porque definen las ventajas y desventajas que quieres asumir.*

A continuación vamos a describir algunos movimientos de 5c5 muy habituales en la Liga ACB y explicaré cómo los defiendo.

Se juega con cuatro abiertos para un balón interior: si (1) no es un gran tirador, (X5) empuja a su hombre y se va con él, mientras (X3) y (X4) se ponen cara a cara con sus pares y presionan de forma agresiva la línea de pase -soy partidario de presionar el pase en su origen o en su destino; a mitad de camino cree que no se consigue nada-

El problema que se plantea es que estamos conce-

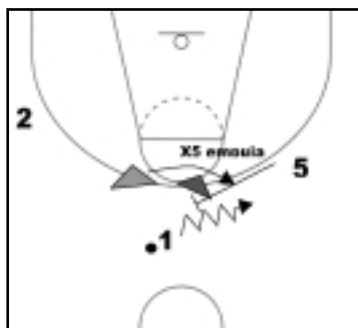


DIAGRAMA 10

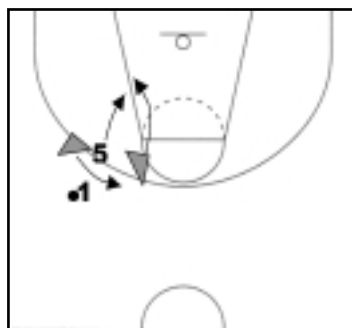


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

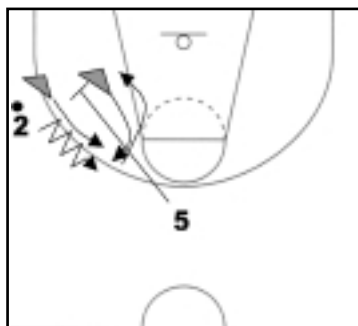


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13

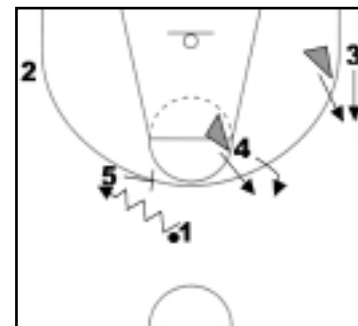


DIAGRAMA 15



➡ diendo una opción de tiro a (1) y que (X5) debe estar muy concentrado, pues no puede recibir ninguna ayuda. Si (4) no es buen tirador, (X4) flotará mucho para ayudar a (X5), *diagramas 13, 14 y 15.*

Otro movimiento en "1-4": realiza un body check al bloqueo ciego y aplica las reglas anteriores, *diagramas 16, 17 y 18.*

El siguiente movimiento lo utilizaba el Real Madrid para que Kambala recibiera dentro: cuando (5) bloquea a (2), (X5) deja pasar a (2) y luego se pega a (5) en 3/4 para que Kambala se abriera un poco a recibir. Entonces es cuando (X1) aprieta a su hombre para que se abra y no pueda pasar a (5), *diagramas 19, 20 y 21.*

En la mayoría de los movimientos, intento alterar el ángulo de la posición defensiva que adoptan nuestros jugadores para dificultar los movimientos del contrario. □



DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 20

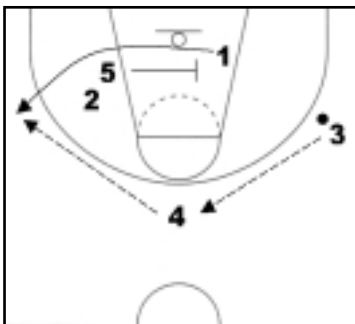


DIAGRAMA 17

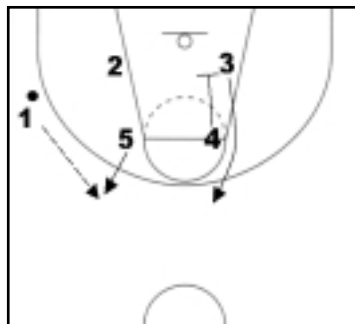


DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 21

# El entrenador, factor clave en la prevención de la obesidad infantil

**DKV**  
¡Vive la Salud!

**fundadeps**



La obesidad infantil afecta al 13,9% de los niños españoles y constituye la primera preocupación de salud de las familias con hijos pequeños. Según los últimos datos establecidos en el Estudio Valorativo de Educación para la Salud en el Ámbito Educativo, elaborado por la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS), cerca de un 17% de los jóvenes entre 10 y 11 años presentan sobrepeso y un 23%, obesidad.

España es uno de los países europeos con mayor índice de obesidad infantil, por detrás de Italia, Malta y Grecia. Los costes directos e indirectos asociados a la obesidad suponen para nuestro país un 7% del gasto sanitario total, lo que representa aproximadamente unos 2.500 millones de euros anuales.

**Diana: un proyecto con el objetivo de fomentar la salud física, psíquica y social de la infancia y la juventud.**

Para DKV Seguros, como entidad responsable con la salud y la promoción de hábitos de vida sana en la sociedad, luchar contra esta patología se ha convertido en un compromiso. A lo largo de 2006, la compañía ha patrocinado la campaña "Muévete contra la obesidad infantil", impulsada por el Ministerio de Sanidad y Consumo y la Liga ACB de baloncesto, y que le ha permitido desarrollar diversas acciones para concienciar a los niños de la importancia



▲ La buena práctica del deporte ayuda al desarrollo de la juventud.

de la alimentación equilibrada y la práctica deportiva para la salud.

En 2007, la compañía asume un nuevo reto con "Diana", un proyecto puesto en marcha por la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), la Fundación de la Asociación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) y DKV Seguros, con el objetivo de fomentar la salud física, psíquica y social de la infancia y la juventud para prevenir las enfermedades y reforzar su aprendizaje de forma activa como protagonistas de su salud, de manera que puedan integrarlo en su vida cotidiana y familiar.

El proyecto DIANA asume, dentro de la Estrategia NAOS y del docu-

mento del consenso establecido por la OMS en "Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud", las acciones y las medidas encaminadas a la puesta en marcha de políticas de prevención y de promoción de hábitos saludables para las personas y sus entornos más cercanos, señalando claramente la relación directa de los hábitos de nutrición y actividad física con las enfermedades crónicas no transmisibles y los factores de riesgo que las provocan: diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad, sedentarismo, accidentes, etc.

Impulsar los mensajes positivos sobre los grupos "diana" (jóvenes, adolescentes, padres y madres) y fomentar su curiosidad a la

► hora de conocer nuevas vías de expresión y de comunicación que refuercen sus valores a través del baloncesto, son algunos de los fines que persigue esta iniciativa.

## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Entre las causas fundamentales de la obesidad infantil figuran el deterioro de los hábitos alimenticios y el estilo de vida sedentario. El mencionado informe de ADEPS arroja otro dato preocupante: a partir de los 15 años, se empieza a producir un abandono de la práctica de algún deporte y las cifras de ese abandono se sitúan en un 76% de la población juvenil.

El abandono de la actividad física en estas etapas no sólo es peligrosa para la salud, sino que conlleva una baja forma física, una menor autoestima y una pobre imagen corporal. Por el contrario, el deporte fomenta la sociabilidad y la integración y disminuye el riesgo de estrés, ansiedad o depresión.

**A partir de los 15 años se empieza a producir un abandono de la práctica de algún deporte y las cifras de ese abandono se sitúan en un 76% de la población juvenil.**

Nuestra sociedad actual no favorece la actividad física. Sin embargo, conviene recordar que la actividad física, la dieta equilibrada, la higiene y el sueño regular son las bases de una vida sana, y que todos -padres y madres, profesionales de la salud, mediadores sociales,



▲ El mundo del deporte fomenta la salud del deportista.

profesores, entidades públicas y privadas- debemos comprometernos con las políticas de prevención, de promoción y de educación para la salud.

## EL ROL DEL ENTRENADOR

El contacto de los entrenadores deportivos con los niños y los jóvenes es directo y constante. En sus manos radica gran parte de la responsabilidad de que la práctica deportiva sea agradable y divertida y, sobre todo, continuada en el tiempo. La autoridad moral que los entrenadores ejercen sobre los niños los convierte, asimismo, en una figura ideal para la transmisión de los valores relacionados con la salud y la adquisición de hábitos saludables que se incorporen de forma permanente en la vida de nuestros pequeños.

Por este motivo, este colectivo constituye el primer grupo de acción de "Diana", que persigue crear una red de entrenadores de baloncesto que actúen como agentes de salud en sus escenarios de trabajo. Para ello, se les dotará de una herramienta de formación básica para que puedan actuar e intervenir.

**La autoridad moral que los entrenadores ejercen sobre los niños los convierte, asimismo, en una figura ideal para la transmisión de los valores relacionados con la importancia del cuidado de la salud y la adquisición de hábitos saludables.**

El fin de esta formación es crear una red de personas vinculadas a la prevención y a los programas de actividad física y calidad de vida, fortalecer los conocimientos de estos profesionales en materia de salud y fomentar el intercambio y conocimiento de experiencias, ideas y proyectos. □



Juan Luis Redondo

Árbitro ACB e Internacional. Es entrenador nacional de baloncesto.

Licenciado en Educación Física, tras un largo periplo como jugador entró en el mundo del arbitraje y lleva 19 temporadas como árbitro ACB.

Desde 1995 es Internacional y ha dirigido entre otros la final del campeonato junior femenino disputado en Polonia. Es profesor de E.F. y director técnico de baloncesto en el colegio San José del Parque de Madrid. Es

Presidente de la Asociación de Árbitros (AEBA).



## Vidas paralelas

**L**levo muchos años arbitrando, pero llevo muchos más, disfrutando de este hermoso deporte. Empecé jugando en campos de tierra y de vez en cuando haciendo un cambio de dirección porque te encontrabas un árbol pegado a la línea lateral, frenando en la entrada a canasta pues te podías quedar pega-

**Al baloncesto no hay que dividirlo en entrenadores, jugadores, árbitros, etc. Como si se tratase de un queso en porciones, pues no llegarías nunca a enriquecerte del todo.**

do como un imán se agarra al frigorífico de casa.

Cuando de pequeño has podido disfrutar tanto de tan hermoso deporte, te das cuenta que todo ha merecido la pena. Al baloncesto no hay

que dividirlo en entrenadores, jugadores, árbitros, etc.. como si se tratase de un queso en porciones, pues no llegarías nunca a enriquecerte del todo.

Jugador, entrenador, director técnico, preparador físico, árbitro y ahora también como presidente de los árbitros (AEBA), he ido tocando todos los hilos con

los que se mueve el mundo de la canasta. He disfrutado de todos y todavía lo sigo haciendo, pues si algo he aprendido es a vivir el presente de cada momento con el que he podido estar en conexión con el baloncesto.

El arbitraje ha sido mi escuela, y en él he podido aprender los valores de respeto, esfuerzo y amistad con los que he intentado forjar mi persona, tanto dentro como fuera de las canchas.

Siento que nuestro arbitraje va de la mano con el baloncesto actual, dando pasos agigantados para posicionarse dentro de los mejores de Europa. Esto es gracias a la dedicación y profesionalismo que demostramos cada semana.

Muchos jugadores marcan épocas y uno piensa que puede haber un bajón, pero estos han enseñado a otros que recogerán su testigo. Lo mismo que nosotros: grandes árbitros han ido dejando la competición, pero otros han sabido adquirir la responsabilidad para garantizar la continuidad en el arbitraje español.

Ahora estoy pasando por uno de los mejores momentos



de mi vida deportiva, donde me hace sentirme más cerca de todos. Cuando echo la vista atrás y veo a grandes árbitros que han ido dejando huella en mi formación arbitral, no tengo suficientes palabras para poder expresar mi agradecimiento, pero si quiero dedicarles cada minuto que estoy dentro de un campo de baloncesto.

Y si algo he aprendido es poder demostrar en cada partido la ilusión por hacer las cosas bien, donde la actitud y

**Grandes árbitros han ido dejando la competición, pero otros han sabido adquirir la responsabilidad para garantizar la continuidad en el arbitraje español.**

respeto forman un frente en mis actuaciones.

Todos sabemos que este año el baloncesto está gozando de un momento inolvidable, compararlo con las mejores cosechas de vino. No hace falta explicar que tenemos la mejor liga de Europa, que somos Campeones del Mundo, que se está ganando en los diferentes campeonatos Europeos. Desde nuestra asociación de árbitros (AEBA) queremos felicitar a todos los que han puesto su grano, y que sepan que nosotros seguiremos demostrando nuestra ilusión y esfuerzo para así hacer el baloncesto aún más grande. □





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.



Javier Pérez

G.I. Deporte Rendimiento. INEF. UPM. Madrid.



Manuel Rabadán

Dr. Medicina. Jefe de Laboratorio Fisiología CARICD - CSD. Madrid.

# Valoración de la condición física (CF) en baloncesto en silla de ruedas (BSR) por medio de pruebas de campo

Nueve jugadores de baloncesto en silla de ruedas (BSR) de alto nivel realizaron un batería de test para evaluar su capacidad anaeróbica aláctica (30'' sprint), capacidad anaeróbica láctica (circuito 2') y potencia aeróbica (carrera ida y vuelta sobre 28m) con el fin de evaluar su condición física (CF). Para estudiar la validez del test de carrera de ida y vuelta se realizó una prueba ergoespirométrica continua e incremental hasta el máximo sobre tapiz rodante en laboratorio con sillas deportivas.

Altas correlaciones fueron encontradas entre el VO2 calculado en laboratorio (38,8 +/- 8,5 ml/kg/min) y la distancia recorrida en el test de ida y vuelta (1648,9 +/- 360,9 m) (r = 0,82). La FC max para la carrera de ida y vuelta (175,1 +/- 12,32 lat/min) y para la prueba de laboratorio (180,6 +/- 13,7 lat/min) fue correlacionada (r = 0,96). La estimación del VO2max relativo (36,9 +/- 5,2 ml/kg/min) a partir de la velocidad máxima en la prueba de ida y vuelta (10,4 +/- 0,9 km/h) (Léger, 1988) se correlacionó



de la CF del jugador de BSR.

Para aplicar formas específicas de entrenamiento en cualquier deporte es preciso conocer, en primer lugar, el tipo de esfuerzos que realiza y el número de veces que lo repite en el transcurso de la competición y, en segundo lugar, las capacidades concretas del deportista. Conociendo estos factores podremos determinar de una manera exacta el tipo de cargas, su intensidad, su volumen y la densidad de trabajo a utilizar en el entrenamiento, con el fin de que el deportista adapte de la forma más

altamente (r = 0,82) con el VO2 max relativo de la prueba de laboratorio (38,8 +/- 7,6 ml/kg/min). En conclusión, la batería de test propuesta se muestra como una herramienta validada y fiable, a la vez que fácilmente reproducible para la evaluación de la CF general del jugador de BSR.

**Palabras clave:** baloncesto en silla de ruedas, condición física, test de campo, test de laboratorio, VO2 max.

**1) Acerca de la necesidad de una valoración específica**

específica su capacidad de esfuerzo a las demandas que exige la propia competición.

Es decisivo determinar el perfil de exigencia a priori de la competición para crear en el entrenamiento los estímulos adecuados y su adaptación para incidir sobre las vías energéticas demandadas en competición. El contenido y estructura del entrenamiento del BSR debe concebirse a partir del conocimiento de la actividad competitiva. Es vital en la planificación y preparación del proceso de entrenamiento conocer las

► demandas energéticas y fisiológicas que facilitarán la caracterización de un proceso de entrenamiento riguroso, científico, adaptado y adecuado dirigido a las cualidades condicionales específicas propias de BSR como deporte.

### 1.1) Conclusiones para el entrenamiento a partir de un análisis de la actividad competitiva en el BSR.

En baloncesto a pie (y en otros deportes colectivos) son bastantes las publicaciones que analizan la competición para proporcionar criterios que fundamenten la preparación biológica del deportista (Pino, 1999; Zaragoza 1996,1997; Sampedro y Cañizares 1993; Cañizares y Sampedro 1992; Bangsbo 1991; Grosgeorge 1990, 1991; Aguado y Riera 1989; Hernández 1987, 1996, 1997, 1999; Riera 1986, Riera y Aguado 1989; Colli y Faina 1985; Withers 1982; Reilly y Thomas 1976). Tras un rastreo bibliográfico exhaustivo es escasísima la bibliografía acerca de BSR, por lo que existen dificultades a la hora de concretar y delimitar aspectos decisivos del entrenamiento. Aun así podemos concretar diversos parámetros:

- **Tiempo de participación y pausa:** según Coutts (1992), un partido de BSR supone un esfuerzo relativamente intenso y una cantidad similar de acción intensa de frenado (tiempo total de impulsión 64,4%, tiempo de frenado total 36,6%). Pérez y Sampedro (1999) encontraron que el jugador de BSR la



media total del tiempo de acción es de 31,5 segundos y la de pausa es de 21,3. En cuanto a los tipos de pausa más usuales son los saques de banda (51'3%), las personales que se sacan de banda y fondo (20'7%) y las faltas personales con dos tiros (13'2%). En cuanto a la agrupación de las pausas en intervalos de 20'' los que más se dan son los primeros, los que se producen de lo 0 -20 sec. (65'8%) y de los 20-40 sec. (20'5%). Juntos suponen más del 85% del total<sup>1</sup>. Estos resultados son similares a los encontrados en baloncesto a pie (Hernández, 1994).

- **Distancias recorridas y ritmos:** según Coutts (1992), extrapolaciones para un partido completo (es decir, las tomas fueron parciales) de 40', observando 2 sujetos hubieran recorrido 4760 m. a una velocidad media de 2 m/s (7'2 km/h) y con una velocidad máxima de 4m/s (14'4 km/h). Para Pérez y Sampedro (1999) la distancia

recorrida media por partido es de 4.632 m. y la velocidad media registrada durante el mismo es de 7,4 km/h. El tiempo medio que la silla permanece en movimiento por partido es de 38'05''.

Distinguiendo entre clases, los mismos autores encontraron que las clases "altas" (puntuaciones 3 y 4) recorren más metros de media por partido que las "bajas" (puntuaciones 1 y 2), en concreto, 5135 m. frente a 4320 m. Así mismo, el tiempo que está en movimiento la silla es significativamente mayor para las clases 3 y 4 (42':42'') que para las 1 y 2 (35':19''). Para el calentamiento prepartido, se registraron 2375 m. de recorrido medio y una duración media de 18':01''. La velocidad media del mismo se corresponde con la del partido.

- **Valores de frecuencia cardiaca:** son muy escasos los estudios que registran esta variable fisiológica en condiciones de competición.

<sup>1</sup> Estos datos fueron encontrados en 1998, antes de las modificaciones reglamentarias que se empezaron a aplicar en la temporada 2000/2001 (FIBA -IWBA), que afectan, entre otras, al tiempo de posesión del balón por equipo (de 30'' a 24''), lo que posiblemente modificará sustancialmente aquellos resultados.

	Muestra	VO <sub>2</sub> max abs (l/min)	VO <sub>2</sub> max rel (ml/min)	VE (l/min)	FC max. (lat/min)	C.R.	LA (mmol/l)
Coutts (1990)	4	2,55	34,6	108,4	183	1,05	-
Veeger (1991)	11	2,74	37,9	122,8	186	1,23	-
Schimid (1998)	10	-	33,7	-	181	-	9,1

▲ Cuadro 1. Valores fisiológicos de pruebas ergoespirométricas para jugadores de BSR encontrados en bibliografía. Variables: muestra, VO<sub>2</sub> máximo (absoluto y relativo), ventilación, FC máxima, cociente respiratorio y concentración de lactato.



Trapero y Ureña (1999) registraron Fcmax de 180 - 190 pulsaciones para jugadores de las clases 3 y 4 (con mayor volumen de acción) y de 160 - 170 para las clases 1 y 2 en partidos de liga regular y FC max de 190 - 200 y de 175 - 180 respectivamente en competición internacional (n=12, partidos=20). Schmid et al (1998) registraron FC media a lo largo de un partido de 151 para BSR femenino (n=13, partidos=1), en este estudio se encontró que los atletas con menos handicap físico mostraron una mejor evaluación en el juego en concordancia con su habilidad funcional.

● **Valores de lactato:**  
Pocos son los datos acerca de este parámetro. Ureña y Trapero (1998) encontraron una concentración de lactato durante un partido internacional de 2,57 mmol (n=4), lo que parece indicar que la

aportación del metabolismo anaeróbico en el BSR no es significativa.

● **Valores de VO<sub>2</sub> max:** no se han encontrado en el rastreo bibliográfico referencias de determinación del VO<sub>2</sub> max en situación de competición, pero sí en laboratorio sobre jugadores/as de BSR.

### 1.2) La medición de la potencia aeróbica en jugadores de BSR mediante pruebas de laboratorio.

Existe una cierta controversia en la bibliografía específica en lo que se refiere a la adecuación del tipo de protocolo a utilizar para la valoración de esta vía metabólica en laboratorio en la población deportiva discapacitada en silla de ruedas (Hartung et al. 1993; Rasche et al. 1993; Claremont A.D. 1985). Sin embargo, podemos a partir de ella resumir que:

a) Se prefiere la utilización

de tapices rodantes al cicloergómetro de brazos por su especificidad respecto a la locomoción en silla.

b) Se recomienda la utilización para estas pruebas de la silla deportiva con la que el atleta realiza su actividad competitiva.

c) La variedad de protocolos a utilizar es amplia, si bien parece ser que los protocolos que combinan el incremento constante de la velocidad del tapiz y de la pendiente son los que alcanzan un mayor nivel de prestaciones.

En el **cuadro 1** podemos consultar algunos datos que podemos encontrar en este tipo de pruebas sobre jugadores/as de BSR.

A partir de aquí se elaboró y testeó un protocolo de test incremental sobre tapiz rodante que combina el incremento de velocidad con el de pendiente.

### 1.3) La exigencia condicional específica del BSR.

Un análisis de la bibliografía acerca del tema nos señala que es difícil diseñar una serie de herramientas de campo que permita una evaluación general del rendimiento en un deporte colectivo como es el BSR, ya que, unido a la gran heterogeneidad, no ya sólo de niveles de condición física, calidad técnica o experiencia deportiva, existe el hecho de que cada persona posee un volumen de acción específico diferente a otro, además del uso de un implemento para la locomoción como es la silla de ruedas, hecha a la medida de cada jugador. Por lo que la individualización del entrenamiento es obligado.

En el ámbito de los depor- ➤

tes colectivos por ello, y limitándonos al análisis de la condición física, se han diseñado, en base a estudios anteriores, tres tests de campo para evaluar cada una de las vías metabólicas de obtención de energía predominantes en el BSR y la locomoción en silla de ruedas como son la capacidad anaeróbica aláctica, la anaeróbica láctica y la de potencia aeróbica, que nos dan una visión general muy exacta del nivel de aptitud para las condiciones físicas más importantes: velocidad, fuerza y resistencia. Aparte dejamos los test para evaluar capacidades de tipo técnico o táctico. Específicamente para el análisis de la CF en el BSR han sido dos estudios los encontrados: Trapero y Ureña (1999) y Vanlandewickj (2000). Son presentados diversos ámbitos de estos estudios en el desarrollo de cada uno de los tests propuestos.

## 2) Objetivos del estudio.

a) Diseñar una serie de test de campo que permitan una valoración lo más fiable posible de las vías metabólicas utilizadas por el jugador de BSR, para ello se pretende validar estas pruebas respecto a pruebas de laboratorio.

b) Facilitar la valoración en campo de la CF del jugador de BSR a través de pruebas fiables y fácilmente realizables en la misma cancha de baloncesto con el mínimo de material.

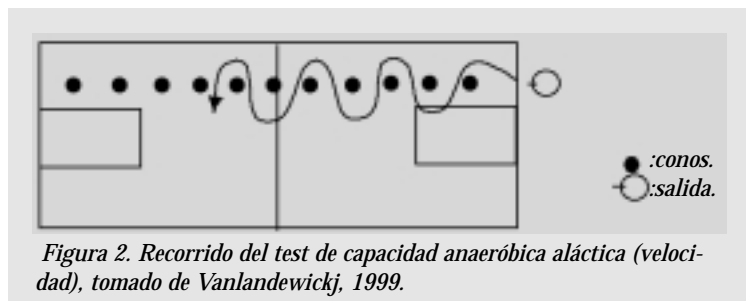
c) Aplicar estos test a una



ron: datos antropométricos, volumen espiratorio (VE), VO<sub>2</sub> (absoluto y relativo), cociente respiratorio (CR), pulso de O<sub>2</sub>, Fcmax, tiempo total de la prueba, umbrales ventilatorios (umbral aeróbico - Uaer- y anaeróbico - Uana-) y concentración de lactato.

## 3.2) Test de campo

### 3.2.1) Test de campo para la valoración de la capacidad anaeróbica aláctica en jugadores de BSR.



población significativa (en la actualidad en proceso) que permita definir el perfil de CF para cada una de las clases por discapacidad y, en base a ello, aplicar programas de entrenamiento específicos.

## 3) Diseño de tests valoración de la CF en BSR.

### 3.1) Test de laboratorio.

Se diseñó un protocolo sobre tapiz rodante en base a la bibliografía consultada que se concretó en uno de tipo constante hasta el máximo con aumento progresivo tanto de la velocidad como de la pendiente: cada 15'' aumenta la velocidad 0,125 km/h y la pendiente 0,02%. Las variables calculadas fue-

### a) Justificación y antecedentes

Los escasos estudios previos más relevantes nos remiten a los realizados por Trapero y Ureña (1999) y Vanlandewickj (1999). Ambos estudios proponen un test aláctico, con una duración de 30'' o cercana a los 20''. Sin embargo, este último autor valida este test respecto a una prueba Wingate en laboratorio con los mismos sujetos con una correlación de 0.93 respecto al valor de P30 (o potencia total ejercida tras los 30''), por lo que decidimos adoptar esta prueba. (Figura 2).

### b) Concreción y desarrollo del protocolo de la prueba anaeróbica aláctica



▼ *Descripción.*

Test de valoración de la vía anaeróbica aláctica, maniobrabilidad y manejo de silla (y balón).

▼ *Ejecución.*

En la pista de baloncesto (ver fig. 2) se disponen una serie de conos separados entre sí 2 m. sobre una línea imaginaria paralela a la línea de banda, el primer cono también dista 2 de la posición de salida, que se realizará frente al primer cono detrás de la línea de fondo. A la señal de salida, el ejecutante deberá desplazarse en zigzag o "slalom" entre los conos a la máxima velocidad (intensidad máxima) durante 30". A la voz de "YA" el ejecutante parará y se comprobará la distancia recorrida en función del cono alcanzado. Intensidad de ejecución: máxima. Se recomienda la disposición de dos líneas de conos para la ejecución de dos sujetos a la vez, lo que favorecerá la celeridad de su realización.

▼ *Evaluación.*

El criterio de eficacia del test se define por la distancia

recorrida total entre conos durante los 30" de ejecución. Se evaluarán: distancia recorrida, velocidad media, frecuencia cardiaca media y máxima. Para el cálculo de la distancia se ha recurrido a una modelización del sistema jugador-silla, así como del recorrido de conos, calculando la trayectoria entre los mismos asociándola a una curva mediante el programa informático AUTOCAD (Alabanda y Pérez, 2001).

▼ *Variables evaluadas.*

In situ: frecuencia cardiaca (FC) inicial o basal, FC final y cono alcanzado (se evalúa cono más 0,5 si llega a la mitad del recorrido entre dos conos).

A posteriori: FC media durante recorrido y máxima, número de metros recorridos, velocidad media del recorrido (en m/s y km/h).

▼ *Variantes.*

Puede realizarse con balón, aproximándose a la situación real de juego. Si se va a filmar el desarrollo de los test, sería conveniente que ambas líneas de conos no estuvieran muy separadas

(unos 5-6 m.) para que la ejecución de ambos se encuadre en el campo visual de la cámara con una calidad aceptable de visualizado.

*Datos de referencia de la bibliografía:* distancia recorrida 90 m. (+-6.7 m.) (Wanlandewickj,1999).

**3.2.2) Test de campo para la valoración de la capacidad anaeróbica láctica en jugadores de BSR.**

**a) Justificación y antecedentes**

Los requisitos para la producción máxima de tipo láctico y su acumulación responde a esfuerzos de tipo máximo con una duración de 1'30" a 2'. En este tipo de esfuerzos se dan las mayores concentraciones de lactato, como producto de desecho de la contracción muscular en condiciones anaeróbicas (datos de estudios de carrera a pie).

Como hemos visto en el análisis temporal del BSR, en concreto de las incidencias de las acciones y las pausas, vemos que aquellas que van de los 20" a 40" suponen un 30% de las mismas, mientras que de 0 a 40" nos encontramos con el 72%. (Pérez y Sampedro, 1999). La gran mayoría de los esfuerzos en este deporte tienen una duración de hasta 40", y si ese esfuerzo es de tipo máximo, estamos trabajando la potencia láctica (inicio del máximo ritmo de producción de lactato). Esfuerzos en un partido que vayan más allá de los 1'30" o 2' registran las mayores concentraciones de láctico y suelen darse en situaciones muy concretas, como pueden ser tres o más acciones consecutivas (Colli y Faina, 1985) o situaciones de gran exigencia

➡ física mantenida en el tiempo, como puede ser el uso de una defensa presionante seguida de un ataque o contraataque más otra defensa presionante.

Es de importancia la valoración de esta vía metabólica, ya que nos proporciona información acerca de la capacidad del jugador para producir lactato bajo esfuerzo máximo, su tolerancia y su capacidad posterior para reciclarlo durante la recuperación. Por ello proponemos una prueba de una duración que ronde los 1'30" - 2' y que involucre situaciones de juego que demanden situaciones lo más próximas a la naturaleza real del juego. Es por ello que debe involucrar situaciones motrices tales como sprint, cambios de ritmo y dirección, giros sobre la silla y manejo de balón (bote y tiro), como es la que se describe en el protocolo.

### **b) Concreción y desarrollo del protocolo de la prueba anaeróbica láctica**

#### ▼ *Descripción.*

Test de valoración de la vía anaeróbica láctica, maniobrabilidad y manejo de silla con y sin balón. Eficacia de la entrada a canasta (lanzamiento en carrera) en situación de estrés físico.

#### ▼ *Ejecución.*

Tras la colocación de los conos y del balón como se presenta en la **figura 3**, se realizan los siguientes desplazamientos: salida debajo de una canasta sin balón, sprint hasta conos, zig-zag entre conos, sprint sobre línea de fondo, giro, sprint hasta cono donde se realiza reverso, salida en sprint hasta siguiente cono y sprint hacia canasta,

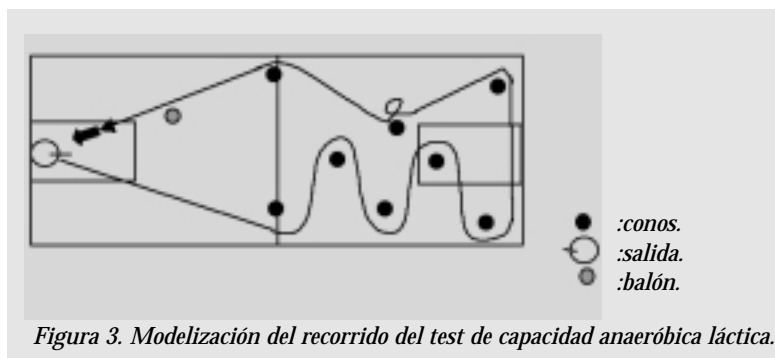


Figura 3. Modelización del recorrido del test de capacidad anaeróbica láctica.



sobre el que se recoge un balón del suelo, realizándose una entrada a canasta, tras ella, realizar el mismo recorrido pero en sentido contrario y así sucesivamente hasta que el responsable del test diga "YA", indicando el final. Los conos siempre se rodean por fuera. Intensidad de ejecución: máxima.

Tras cada lanzamiento el ejecutante no recoge el rebote, pero sí tiene que pisar la línea que existe bajo el aro y volver por sus pasos; durante esta vuelta, el responsable volverá a colocar el balón en el suelo a la misma altura pero en el otro lado. Se recomienda indicar con marcas en el suelo el lugar de los conos y de ambos lados de recogida del balón, para facilitar la colocación y desarrollo del tests.

#### ▼ *Evaluación.*

El criterio de eficacia del test se define por: distancia total recorrida, tiros realizados / convertidos, frecuencia cardíaca máxima y media, así como recuperación 1' y 3' minutos tras la prueba, concentración de lactato al acabar la prueba y a los 3', velocidad media total del recorrido.

#### ▼ *Variables evaluadas.*

In situ: frecuencia cardíaca (FC) inicial o basal, FC final, número de ciclos realizado (y cono alcanzado), número de tiros realizados y aciertos. Toma de lactato sanguíneo (opcional).

A posteriori: FC media durante recorrido y máxima, número de metros recorridos, velocidad media del recorrido (en m/s y km/h), porcentaje de acierto sobre los tiros realizados.

#### ▼ *Notas:*

Es recomendable realizar una prueba piloto a 2 ó 3 jugadores para comprobar a que tiempo se dá la máxima concentración de lactato en este deporte, 1'30", 2', 2'30"..., para así definir bien cual es la duración ideal media para alcanzar una lactacidemia significativa.

▼ *Datos de referencia de la bibliografía:* tras realizar la búsqueda bibliográfica, no se encontraron referencias sobre este tema. □



Paco Torres

*Periodista. Licenciado en la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad 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. Ha recibido la insignia "Raimundo Saporta" por su meritoria labor hacia el baloncesto.*

Fotos: **Emilio Cobos** (*Gigantes del Basket*), **José Fernández Mariñas**

"Un gran entrenador es aquel que está rodeado de grandes ayudantes"



## JOAN PLAZA:

### "Hay muchos caminos para llegar"

El caso de Joan Plaza es ciertamente extraordinario. Tras crecer en el Joventut y quedar campeón con todos los equipos de base que entrenó, dedicó su vida a ser ayudante de una serie de grandes entrenadores que tuvieron una gran influencia en su trayectoria como técnico, hasta que el fue elegido –tras fallar un par de fichajes– como primer entrenador

del Real Madrid, club al que había llegado la temporada anterior. Ahora, a los 44 años y con sólo ocho meses de experiencia como entrenador responsable en la ACB ya ha conquistado la Copa ULEB, clasificándose directamente para la próxima Euroliga; ha sido subcampeón de la Copa del Rey y también subcampeón de la fase regular de la Liga ACB.





Tu ejemplo puede ser muy aleccionador para entrenadores que desarrollen su trabajo en el puesto de ayudantes.

—¿Cómo valoras, tras haber sido tantos años segundo entrenador, esta figura?

—*Cuando empecé, siempre creí que debería ir dando pasos hasta llegar a ser entrenador de la Primera División, que así se llamaba entonces la actual ACB, pero luego he podido ver que no era necesario, que se podía llegar a entrenar e incluso triunfar en un equipo sin haber pasado por ninguna etapa como entrenador asistente. Hay muchos caminos para llegar a ser primer entrenador y yo creía, en mis épocas de dudas o de penurias, que el mío me iba a ayudar a ser más sólido después, a perdurar más, a estar mejor preparado. Para mí es fundamental haber trabajado con entrenadores como Manel, Aíto, Maljkovic y Nolis, con el que*

*estuve hace ya muchos años.*

—Valorarás entonces mucho más lo que estás consiguiendo ahora.

—*Claro, los 23 años como entrenador de base y los 7 como ayudante te aportan muchas cosas, han sido muy ricos y me han dado otra dimensión para disfrutar ahora en esta nueva etapa.*

—Quizá por esa formación como ayudante es por lo que te reúnes antes de cada tiempo con los tuyos; es algo que vemos hacer en la NBA o en la NCAA, pero no en el baloncesto FIBA.

—*Es que es fundamental. Una vez Manel Comas me dijo que un gran entrenador es aquel que está rodeado de grandes ayudantes. Sé que hay alguna desconfianza a veces de los primeros entrenadores –no españoles, sino en general– de lo que puedan aportar los ayudantes. Y yo creo*

“DE LA ULEB LO QUE MÁS ME HA GUSTADO ES QUE FUERAN FELICES LOS QUE CONFIRARON EN MÍ”

*todo lo contrario, que hay que rodearse de buenos entrenadores y que ellos te ayuden. Ven más seis ojos que dos y en nuestro caso, tanto Zan Tabak como Jenaro Díaz tienen asignadas distintas funciones y ellos aportan, en esos momentos a los que te refieres, cosas que a mí se me han podido escapar.*

—¿Crees que es una figura que está infravalorada?

—*Lo está. Y mucho. Ha habido entrenadores, y eso es constatable, que tienen ayudantes para pasar balones, o para refrendar la opinión del primer entrenador. Y el ayudante lo que ha de hacer es añadir nuevas visiones, hacer críticas constructivas, aportar matices en una*



“DESPUÉS DE LA FINAL SENTÍ UNA GRAN TRANQUILIDAD. PENSÉ QUE SALTARÍA Y ME ABRAZARÍA, PERO HABRÍA QUERIDO DESAPARECER”

*jugada o en un entreno. Yo quiero ese tipo de personajes a mi lado y en la medida que yo pueda siempre potenciaré la figura del ayudante. Ellos me hacen mejor.*

—¿A ti te han tratado de la misma manera que tú tra-

tas ahora a tus ayudantes?

—*Yo los trato de la manera en que me hubiera gustado que me hubieran tratado a mí. Esa es la cuestión. Jenaro y Zan son entrenadores muy jóvenes en el sentido de que no han entrenado apenas pero tienen un bagaje muy importante y lo que trato es de que, además de para aprender, estén conmigo para aportar. A todos los entrenadores con los que estuve les dije lo que pensaba en cada momento; algunos que daban más opción de decirlo en los momentos calientes y*

*otros que preferían que fuera en otros instantes; a alguno le sentaba bien a otros no tanto, pero entendiendo que el primer entrenador es el que decide, los ayudantes, e incluso el preparador físico, tienen siempre que aportar información y a ello les animo.*

—¿Por qué crees que casos como el tuyo sorprenden tanto en nuestro baloncesto?

—*Quizá sea cuestión de hábito. No estamos acostumbrados a ver estos saltos, o estas transiciones. Es algo muy corriente en el baloncesto universitario norteamericano y también en la NBA, tengan los ayudantes el bagaje que tengan; pero aquí en Europa, al menos en España no lo tenemos tan asimilado. Una de las mejores cosas que me han pasado en estos últimos días (tras ganar la ULEB Cup) es la cantidad de felicitaciones y de mensajes que me han mandado muchos ayudantes en el sentido de lo que tiene de positivo para ellos y sus carreras lo que a mí me está ocurriendo. Si yo soy capaz de entreabrir esa puerta de la confianza en el entrenador ayudante, bienvenido sea.*

—¿A qué sabe un triunfo como primer entrenador?, ¿hay diferencia con respecto a los que hayas podido vivir como ayudante?

—*Sabe distinto, aunque en ambos puestos disfrutes. Quizá haya que calibrar ese sentimiento con la proporción de responsabilidad. Y a mayor responsabilidad, mayor disfrute. También es inevitable que la gente te enfoque y se fije más en ti y eso, aunque injusto, es la realidad. En los días previos a las dos finales, tanto a la de la Copa del Rey como a la de la ULEB traté de visualizar qué iba a pasar si perdíamos, qué iba a pasar si*

► ganábamos, qué podía ocurrir con el proyecto del club en caso de que perdiéramos las dos y eso te lo planteas cuando eres primero. Las sensaciones después son también distintas y has de hacer valer que el proyecto deportivo que tú estás encabezando es válido.

“HAY MUCHAS FORMAS DE LLEGAR A SER PRIMER ENTRENADOR Y CREO QUE LA DE HABER SIDO AYUDANTE DE GRANDES TÉCNICOS ES LA MEJOR POSIBLE”

—¿Reaccionaste como habías previsto?

—Para nada. Siempre pensé que ante una situación así me pondría a saltar, me abrazaría a mis ayudantes o subiría a las gradas a abrazarme a mi mujer y sin embargo se me vinieron un montón de sentimientos y reaccioné de una forma fría. Podía definir la sensación como de tranquilidad.

—Es que tu imagen es la de un hombre sereno, que controla todo. ¿Eres así o te impones ser así?

—Hace muchos años, cuando era entrenador del Joventut de Badalona me planteé un día quién podría confiar en mí un proyecto de 500 millones de pesetas o de la cantidad que fuera y pensé que si yo estuviera en el lugar de ese directivo, yo lo haría en una persona seria, en una persona estable, sólida. Esa armadura me la he puesto tanto que ahora no exteriorizo la cosas que por dentro siento, aún a costa de mi propia úlcera. Es evidente que un entrenador extrovertido puede triunfar, pero para confiar un proyecto de ACB o LEB creo que ayuda a ser, además de serio y trabajador, estable y lineal, ni con grandes



aspavientos a las buenas, ni con declaraciones negativas a las malas. Eso no quiere decir que no sea emotivo y no esté a veces al borde de las lágrimas, pero mi labor consiste en realizar mi trabajo en la cancha y, una vez hecho éste... ¿Sabes qué me hubiera gustado hacer tras la final de la ULEB? Desaparecer.

—¿De verdad hubieras querido desaparecer?

—De verdad. Me daba por satisfecho con que la gente que había confiado en mí se sintiera feliz. Busqué por un momento en las gradas a Antonio Martín y a Alberto Herreros y vi que estaban ellos abrazados y ya no

“ANTES DE REUNIRNOS EN LOS TIEMPOS MUERTOS, TABAK Y JENARO ME DAN SU VISIÓN DE LAS COSAS. SEIS OJOS VEN MÁS QUE DOS”

fui. Era la única necesidad imperiosa que tenía en ese momento.

—¿Cómo ha cambiado tu vida desde hace un año para acá?

—Pues además de ver recompensado el trabajo de 30 años y haber podido entrenar nada menos que al Real Madrid, creo que lo que más ha cambiado es que ahora puedo ver plasmado aquello que yo he





“QUIERO SEGUIR EN EL REAL MADRID Y EN LA ACB, PERO NO DESCARTARÍA EN UN FUTURO VOLVER A SER ENTRENADOR AYUDANTE”

*aprendido de otros. Además de ganar la ULEB y lo que ello representa, lo que más me gusta de esta situación es que puedes hacer feliz a mucha gente. Tener esa capacidad junto a los jugadores y ayudantes es el mejor cambio.*

—Una vez que se has traspasado la barrera de entrenador ayudante a primer entrenador, dentro del tiempo que

sea, ¿te ves volviendo a ejercer como segundo?, ¿lo asimilarías?

—*Ésta me parece una de las pocas buenas costumbres que hay en Estados Unidos: hay grandes primeros entrenadores que luego han sido importantísimos ayudantes. En un futuro, ¿y por qué no? Ahora, en mi situación, no te lo planteas porque trato de aprovechar al máximo esta experiencia, pero no es para nada una opción que haya que descartar.*

—Esta situación en el Real Madrid, ¿es un comienzo, o es una manera de llegar?

—*Tengo muy claro los ejemplos de Javier Fijo en Sevilla, Joan Montes en Barcelona, Xavi García en Manresa o Paco Olmos en Valencia. Yo, aunque me riña la gente que me quiere, me lo planteo como algo provisional; trabajaré a muerte para que dure, pero hay que ser realistas. Aunque, por haber tenido que trabajar y entrenar a la vez, valoro tanto lo que tengo, me considero tan privilegiado, que ni el título de la ULEB, ni el hipotético de la ACB que consiguiéramos, me satisfaría mi deseo de continuar siendo un entrenador de la ACB.*

—¿Qué consejos le darías a los muchos entrenadores ayudantes que sean miembros de la AEEB y lean Clínic y te vean como un ejemplo a seguir, como alguien en quien mirarse?

—*Que se formen bien, que no quieran saltarse etapas, que tengan paciencia. Que ayuden a sus primeros, que escuchen hasta las cosas que no le gusten porque le servirán en el futuro para no repetir las. Y que sepan que el trabajo siempre termina dando sus frutos.*

—Desde tu doble faceta, de entrenador de base y técnico en la élite, ¿cómo valoras la función de la AEEB entre vuestro colectivo?

—*Muy positivamente. Desde diversos puntos de vista: como factor integrador entre todos nosotros, encaminado a que todos nos sintamos protegidos y apoyados. También es muy importante que a través de Clínic tengan voz todo tipo de entrenadores, desde los que ya han triunfado en los mejores clubes del mundo, a los que están entrenado a niños. La diversidad es muy importante. Asimismo ayuda a mejorar tus conocimientos. Todos podemos aprender de todos. □*