

**La revalorización de
PEDRO MARTÍNEZ**

**Ataque
contra zona**

**Defensa de los
bloqueos directos**

**Ataque con
un jugador
interior**

Zona de ajustes

Edita
A.E.E.B.
Presidente
Juan M^a Gavaldá Robert
Director
Juan Pedro Rodríguez
Coordinación técnica
Franco Pinotti
Secretaria
Almudena Villar
Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar, Pep Abasolo



Fotos
Revista Gigantes/Archivo ACB/Euroleague
Han colaborado en este número
Manel Comas, Aito G. Reneses, Sergio Scariolo, Josep María Berrocal, Luis Casimiro, Carlos Colina, Juan Carlos Mitjana, Sergio José Ibáñez, Javier García Rubio, 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
Comgráfico, S.A.
Maquetación
Pilar Cerrillo
Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2635
(c) 2008 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

editorial



[Juan M^a Gavaldá
Presidente AEEB]

Exigencia de compromiso

Recientemente estuve en una reunión de padres de niñas y niños de 9 años, para recibir información al respecto de la situación deportiva que se planteaba para el próximo curso.

Nos anunciaron que podíamos decidir que nuestros hijos siguieran recibiendo formación baloncestística con o sin competición. Cada una de las dos opciones tenía su propia descripción, filosofía, objetivos y dedicación.

Por un lado estaba la posibilidad para aquellos que considerando la competición como una parte secundaria del deporte, prefieren que sus hijos se vinculen al baloncesto de una manera menos exigente. Para ellos se tenía dispuesto un programa sólido con buenos entrenadores, sus días y horas de entrenamiento, sus objetivos, incluso tres jornadas al año para jugar partidos.

Por otro lado, se describió la otra posibilidad: estar en competición durante el curso, contra otros centros o clubes, en ligas organizadas, también con dos buenos entrenadores, sus días y horas de entrenamiento, sus objetivos.

No se entró a describir el trabajo técnico a desarrollar, pero si se aclaró que sería idéntico: conocer el juego, la técnica individual, sus conceptos colectivos,...

Sin embargo lo que me causó gran satisfacción fue la exigencia de compromiso en ambas posibilidades. Cumplir con los entrenamientos y partidos; cumplir con las normas de higiene; cumplir con el respeto a entrenadores, compañeros, rivales y árbitros. En definitiva como he dicho anteriormente, con el compromiso con la educación, la convivencia y el respeto por los demás. ¡Que importante labor podemos hacer los entrenadores!.

Pero las sorpresas agradables no terminaron allí. La mayor de todas ellas fue cuando exigieron lo mismo, y por supuesto en mayores dosis, a los padres. No era una petición alegre y sin fundamento. Era un deseo expreso para que seamos coherentes con la educación que les damos a nuestros hijos. Coherentes con el esfuerzo que hacen día a día los profesores en el centro escolar al que los llevamos. Coherentes con aquello que les pedimos proponiéndoles ejemplos a seguir. Coherencia.

El trabajo de los entrenadores con nuestros hijos está para sumar a su formación como deportistas y personas. Que los padres sumen también con coherencia es fundamental e indispensable. En casa; en los partidos; con los rivales; con los árbitros; con los entrenadores.

¡Que tarde más interesante que pasé! □

sumario

- 4 **¿Cómo aplicamos las zonas?**
por Manel Comas
- 5 **Defensa de los bloqueos directos**
por Aito G. Reneses
- 12 **Ataque con un jugador interior**
por Sergio Scariolo
- 17 **Formar compitiendo, competir formando (y II)**
por Josep María Berrocal
- 25 **Actividades AEEB**
- 33 **Zona de ajustes**
por Luis Casimiro
- 37 **Colectivizar el juego**
por Carlos Colina
- 40 **Cambios históricos en las reglas de juego**
por Juan Carlos Mitjana
- 42 **Consideraciones generales sobre la preparación física en equipos de formación**
por Sergio José Ibáñez y Javier García Rubio
- 46 **La revalorización de Pedro Martínez**
por Paco Torres



Manel Comas

Entrenador Cajasal. Es uno de los históricos de la Liga ACB y recientemente acaba de recibir la medalla de plata al mérito deportivo como reconocimiento a su aportación a nuestro deporte. Su recorrido por la ACB ha sido variado empezando como segundo de Aito en el Cotonificio a finales de los Setenta para pasar a dirigir al Mollet, Joventut, en distintas etapas, Licor 43, CAI, Granollers, Cáceres, Tau, Barcelona, TDK Manresa, Fórum Valladolid, Murcia y finalmente Caja San Fernando, actual Cajasal. Sus éxitos más significativos han sido la Copa Korac con el Joventut en la temporada 80-81. Con el CAI quedó subcampeón de la Recopa en el 90-91. Dirigiendo al Tau, ganó la Copa del Rey del 94/95, la Recopa de Europa en el 95/96. En esta última competición alcanzó también el subcampeonato en otras dos ocasiones al frente del Tau: 93/94 y 94/95. Ha sido seleccionador nacional junior, y en dos ocasiones ha dirigido un equipo del All Star de la ACB.

Fotos: ACB.COM

¿Cómo aplicamos las zonas?

Una vez decidido el tipo y los movimientos específicos que se utilizarán en la defensa zonal, normalmente la utilizamos como recurso a lo largo del segundo cuarto, preferentemente en sus minutos finales, siempre que el desarrollo del partido nos lo permita. Habrá ocasiones en que nos veremos obligados, por razones tácticas, a usarla previamente. Sin embargo, si el partido se desarrolla dentro de los cauces previstos, la defensa zonal se realizará durante la segunda mitad del segundo cuarto.

En estos minutos se evaluará tanto la ejecución del propio equipo de esa defensa como la reacción del equipo contrario, analizando si



se han adaptado de manera rápida al nuevo planteamiento defensivo, si se ha provocado un cambio en el ritmo y la eficacia del ataque o si los jugadores del equipo contrario han sabido encontrar puntos débiles de nuestra defensa.

En lo referente a nuestro propio equipo, se observa la capacidad y rapidez de nuestros jugadores en adaptarse a los sistemas utilizados por el equipo contrario para atacar contra nuestra defensa por zonas y si éstos han provocado desajustes o errores en nuestra ejecución.

Durante el descanso entre el segundo y el tercer cuarto, el

equipo técnico se reúne para evaluar los resultados de la defensa, de manera que se toma una decisión al respecto de si la defensa por zonas podrá ser útil durante la segunda parte o bien, en función de la propia ejecución y de la reacción del equipo contrario, si su puesta en marcha de nuevo puede implicar un parcial en contra.

En esta evaluación también deberemos tener en cuenta los jugadores propios y contrarios que se encontraban en pista durante la ejecución de la defensa de mane-

ra que, si se han producido errores propios, podamos decidir la opción de aplicarla con otros jugadores capaces de solucionar esos problemas o, en el caso del equipo contrario, establecer con qué jugadores en pista del otro equipo podremos volver a defender en zonas y con cuáles no se realizará.

Igualmente en esta reunión durante el descanso, se determinará si la defensa zonal se utilizará como un recurso a lo largo del desarrollo del partido, como solución a problemas defensivos, tanto por una inferioridad en algún emparejamiento detectada durante la primera mitad o como solución ante una posible acumulación de faltas personales en nuestros jugadores, o bien se usará desde el inicio del tercer cuarto como estrategia defensiva principal debido al buen resultado que dio durante su aplicación en la primera mitad. □



Defensa de los bloqueos directos



[Aíto G. Reneses]

Entrenador de la Selección Española. 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 Eurocup de la FIBA del 2006, además de clasificarlo para la Euroliga, y en la presente temporada ha conquistado la Copa del Rey y la Copa Uleb, que clasifica nuevamente al DKV para la Euroliga 08/09. Ha ganado un bronce con la selección juvenil en el europeo del 79.

Fotos: ACB.COM

Hay distintas maneras de enseñar la defensa del bloqueo directo (BD). Particularmente prefiero explicarlas todas, pero trabajar bien sólo unas pocas. No me gusta hacer muchas y mal.

A veces los jugadores reclaman "recetas mágicas", pero éstas sólo son efectivas cuando los fundamentos son buenos, por ello no estoy nada de acuerdo sobre quien puede pensar que la táctica está por encima de los fundamentos.

También pienso que el BD ganó importancia con la implantación de la línea de tres puntos.

La gran mayoría de los BD son de grande a pequeño, para dificultar el cambio defensivo. Tanto es así -está tan estandarizado- que si el bloqueo no lo pone un poste, en muchas ocasiones no se sabe defender.

El defensor del balón tiene que evitar la canasta fácil antes de preocuparse por el bloqueo. Debe defender el tiro cómodo y la entrada a canasta. Luego podrá pasar el bloqueo de tercero o



cuarto si el base no es buen tirador. También puede pasar de segundo si se trata de un buen defensor y quiere ser más agresivo, pero esta alternativa se trabaja poco actualmente.

Como ya hemos comentado hay distintas formas de defender el BD. Podemos pasar el bloqueo de segundo, tercero o cuarto, *diagrama 1*.

Se puede realizar una ayuda lateral de dos pasos del defensor del bloqueador para evitar la penetración, *diagrama 2*.

Si el jugador con balón sigue penetrando, el poste (5) tendrá que ayudar retrocediendo pero sin alejarse mucho de su atacante, *diagrama 3*.

Cuando decidimos realizar un 2c1, *diagrama 4*, lo más importante es dificultar el pase. Mientras tanto los tres defensores restantes quedarán defendiendo a cuatro atacantes. En esta situación es fundamental la comunicación entre los jugadores, la colaboración defensiva.

Cuando decidimos que la ayuda sea fuerte, se puede salir a la

línea de pase para poder recuperar un hipotético pase lento, *diagrama 5*. Aquí establecemos una norma: "no pararse nunca hasta recuperar el balón".

El defensor que salta al 2c1 lo hace rodilla contra rodilla con su compañero y por delante de su atacante, para que el atacante con balón no pueda pasar por en medio de los dos. Si elegimos esta opción, otra posibilidad es realizar el trap antes de que el base reciba el bloqueo.

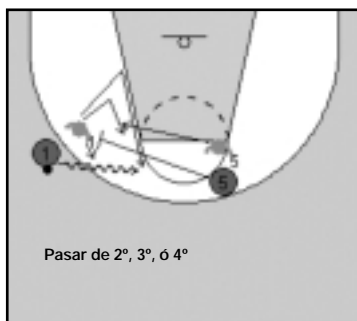


DIAGRAMA 1

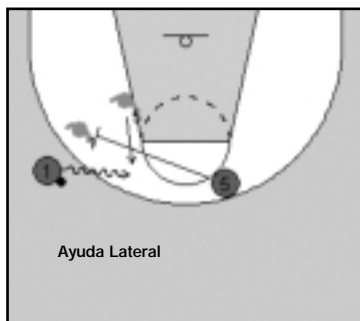


DIAGRAMA 2

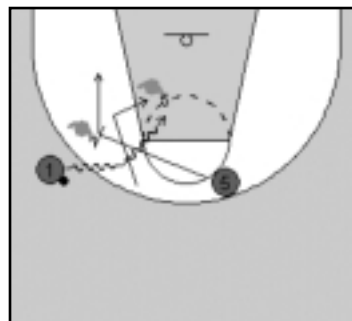


DIAGRAMA 3

Cuando, en un 2c1, el bloqueador está parado –o se mueve muy despacio– y es el base el que busca el bloqueo, la defensa se anticipa y salta por delante, *diagrama 6*. Los jugadores implicados en el trap deben cerrar las líneas de pase más sencillas, *diagrama 7*.

Creo oportuno trabajar una manera de defender el bloqueo y con el tiempo incluir otra para poder combinarlas y así dificultar el trabajo ofensivo del rival.

Hay situaciones en las que el ataque, sabiendo de nuestras opciones defensivas en el BD, busca fórmulas para romper nuestro trabajo. En el *diagrama 8* se explica una variante en la que los atacantes consiguen cambiar de lado el



finta) y si no conseguimos parar el balón, recuperamos.

También podemos negar el bloqueo con un body check, *diagrama 9*, y cuando finalmente se produce, el poste se pega al bloqueador y le desplaza ligeramente para que el base pueda pasar por detrás.

Debemos elegir la forma de defender que mejor se adapte a nuestros jugadores. El éxito reside en alternar las defensas para no permitir la adaptación del ataque.

Siguiendo con el repaso a los diversas opciones, podemos decidir que el base (1) niegue el bloqueo y el poste (5) se hunde para ayudar y enseguida va al 2c1 muy agresivo, *diagrama 10*.

balón para entrarlo al poste bloqueador que ha continuado. En esta situación lo que hacemos es realizar un flash defensivo, saltando como si fuéramos al 2c1 (es como una

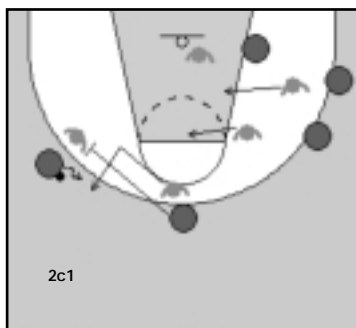


DIAGRAMA 4

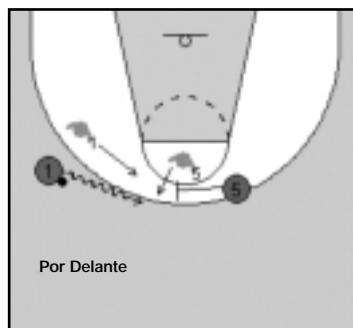


DIAGRAMA 6

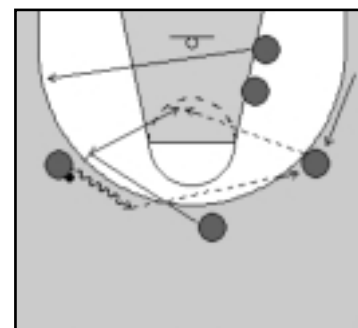


DIAGRAMA 8

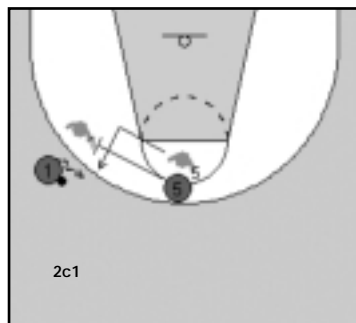


DIAGRAMA 5

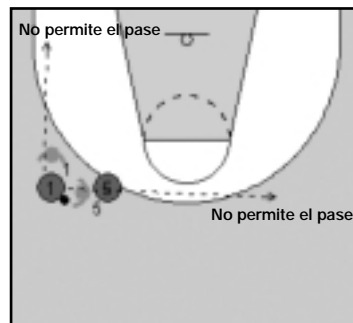


DIAGRAMA 7

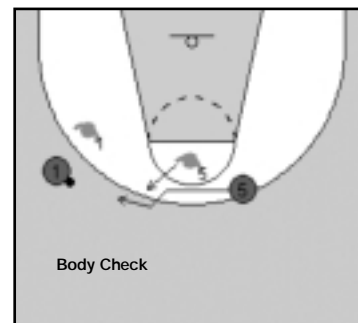
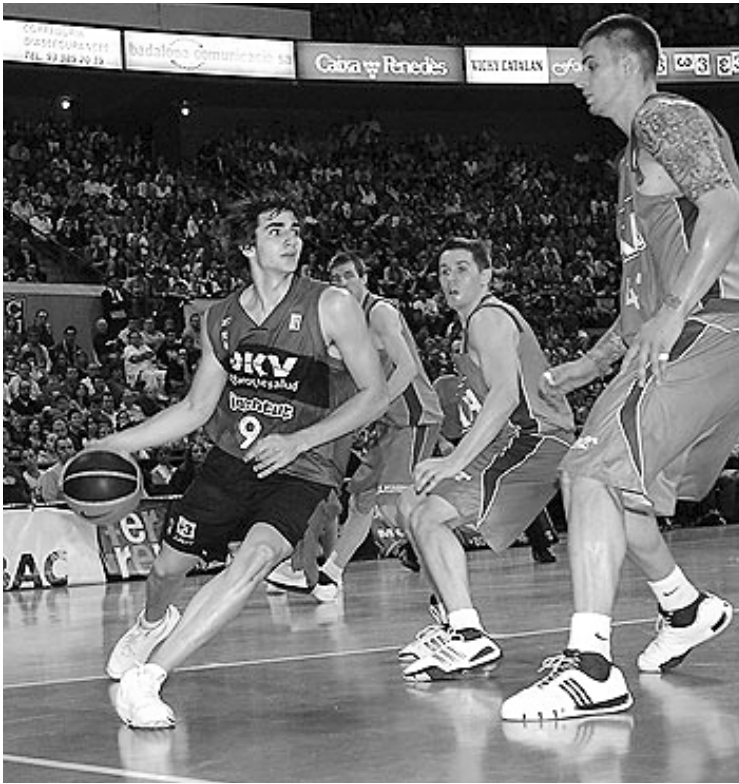


DIAGRAMA 9



intentar dar el balón al pívot, defendido por un pequeño, provocando con ello errores de toda índole como pueden ser los 3", falta de ataque, etc.

Cuando hacemos estos cambios, el defensor de (1), que ha cambiado, ha de ir por delante del poste para que no puedan dar un pase fácil dentro. El defensor interior se quedará con el base y no debe hundirse, por miedo a la penetración, sino quedarse con el "pequeño" para no permitir un tiro de tres puntos cómodo. El poste debe preocuparse sólo del tiro porque si le desbordan tendrá ayudas.

Intentamos deshacer este desequilibrio cuando sea posible, sin dejar al base hasta que suelte el balón. □

Cuando aplicamos estas alternativas, los atacantes, que suelen estar preparados, tienen distintas opciones. El botador puede abrirse para buscar un tiro lateral o dar un pase en la continuación de su pivot, *diagrama 11*.

Los atacantes también podrían cambiar el ángulo de bloqueo, *diagrama 12*. Ante ello, la defensa tiene que ser capaz de adaptarse e ir evolucionando en función de las variantes ofensivas..

Si el ataque juega con mucha velocidad, el defensor del poste no tendrá tiempo para ver por que lado van a

bloquear y llegará tarde al 2c1. Esta situación la solucionamos adelantando el trap. De esta manera nos da igual por que lado viene el bloqueo.

Podemos también elegir la opción de cambiar. Con esta defensa se crea un desequilibrio que suele obsesionar a los atacantes porque se obsesionan en

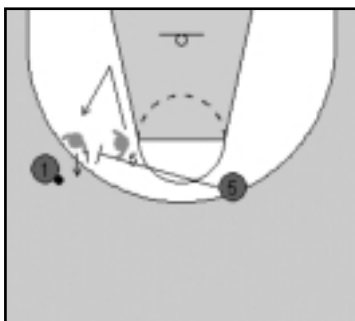


DIAGRAMA 10

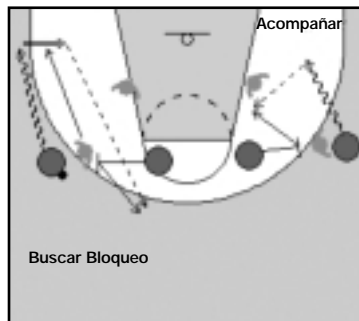


DIAGRAMA 11

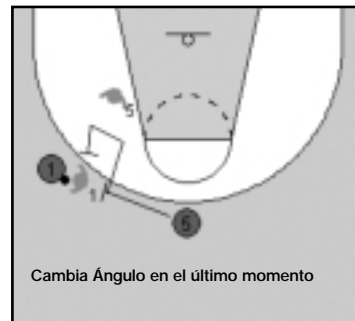


DIAGRAMA 12



Dusko
Ivanovic

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.

Fotos: ACB.COM

Ataque contra zona

Lo primero que nos tenemos que plantear es en qué momento el equipo contrario se pone en zona. Normalmente lo hace en momentos importantes del partido y en los finales de cuarto. Pueden ser zonas que flotan mucho, y hacen dudar al ataque, u otras más agresivas en las líneas de pase, y que puntúan los tiros con decisión.

Mi idea de atacar las zonas se fundamenta en algunos conceptos claves:

1) Con pases entre pivots que abren el espacio a los tres exteriores, especialmente contra zona "3-2" ó "2-3" abiertas.

2) Jugando 1c1 en el poste bajo aunque sea contra zona porque la situación es similar a la que se plantea con defensa individual.

3) Jugando pick and roll tanto central como lateral.

4) Con bloqueos indirectos de los postes a los pequeños.

Me gusta empezar el ataque en "3-2" y dar un primer pase lateral, *diagrama 1*. (5) se abre un poco lateralmente y (4) busca ganar la posición dentro de la zona aunque normalmente la defensa intenta negar el pase interior. Mientras tanto (3)



puede irse hacia la esquina y (1) decantarse hacia el lado sin balón para abrir espacios centrales.

Cuando (4) entra en el área y no consigue recibir sube al poste alto, bastante abierto, para cambiar de lado el balón. Cuando (3) entra el balón hacia (4) des-

peja el espacio frontal mientras (1) triangula con (2) y (4) para conseguir una posición ventajosa para el tiro o para atacar en penetración, *diagrama 2*.

Con el balón en el poste alto, (5) puede intentar recibir interior, *diagrama 3*. En caso de tener el balón, (5) puede

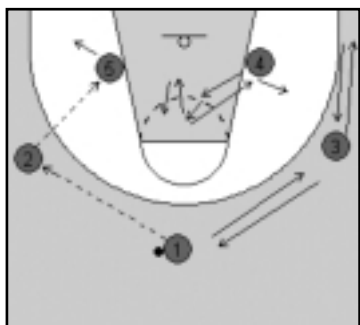


DIAGRAMA 1

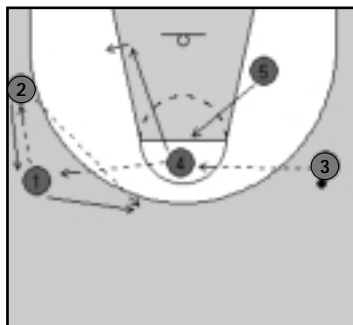


DIAGRAMA 2

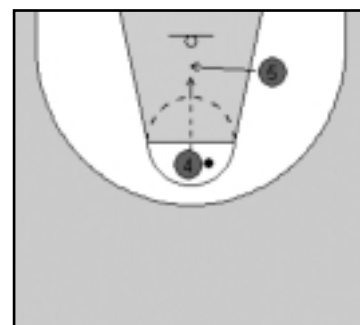


DIAGRAMA 3

► fintar atacar en 1c1 para buscar un pase hacia (4) que corta diagonal por detrás del defensor. Aunque no es fácil que reciba, seguramente conseguirá abrir el espacio a los exteriores. Si no hay nada volvemos a empezar.

Contemplamos dos situaciones según la zona sea una "2-3" o una "3-2".

En el primer caso, si el poste alto no puede recibir juega un pick and roll, *diagrama 4*, o cae al poste bajo. La primera opción del jugador con balón es tirar -porque si no hay amenaza exterior, la defensa se cerrará a los hombres interiores-, la segunda pasar y la tercera botar.

Normalmente cuando hay pase al poste alto la defensa se cierra sobre él y hay tiro para el jugador exterior que esté arriba. El poste alto puede devolver el pase al mismo lado, en lugar de cambiarlo, cuando crea que tiene ventaja en ese lado.

Si jugamos contra una "3-2", intentamos que el tirador aproveche los bloqueos por abajo leyendo la defensa, metiéndose dentro y abriéndose al lado del balón en el primer movimiento, *diagrama 5*.

Los bloqueos por el fondo los orientamos ligeramente en diagonal para provocar que el defensor los pase por arriba y tener una mejor posibilidad de pasar el balón dentro hacia (4) o hacia (5) en la continuación, *diagrama 6*.

Si (2) recibe pero no puede tirar, (4) sube para triangular con (5), *diagrama 7*.

Si el balón vuelve a (1) puede jugar un pick and roll con (4), *diagrama 8*, para buscar distintas opciones en función de la respuesta defensiva. Si la defensa se cierra, alternativa A, (2) corta rápido por la línea de fondo para recibir el balón en un rápido cambio de lado y buscar un buen tiro o un pase interior a

(5) que ganará la posición, *diagrama 9*.

Si la defensa se abre, alternativa B, (1) buscará un pase en la continuación interior de (4).

Como alternativa, (5) puede buscar un bloqueo exterior como diversivo para obligar al defensor del fondo a salir para tapan al tirador, *diagrama 10*, y entonces cortar rápidamente hacia canasta para recibir interior con ventaja.

Me gusta atacar la zona con un poste arriba y otro abajo para aprovechar los espacios que se puedan abrir en los dos postes bajos, que considero vital aprovechar en un buen ataque a la zona, *diagrama 11*.

El trabajo de los pivots es importantísimo. El poste alto continúa abierto salvo que la defensa esté muy pendiente del tirador y haya espacio abajo. En los cambios de lado siempre están abajo y arriba

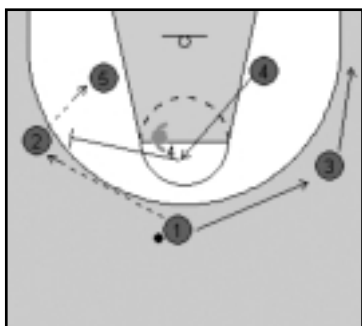


DIAGRAMA 4

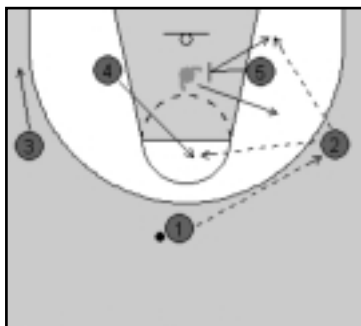


DIAGRAMA 6

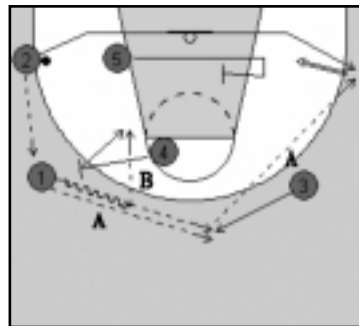


DIAGRAMA 8

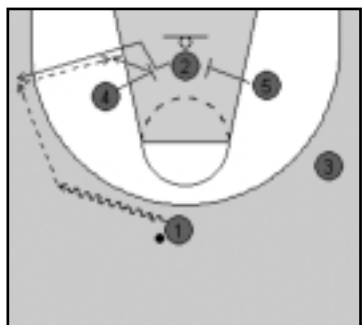


DIAGRAMA 5

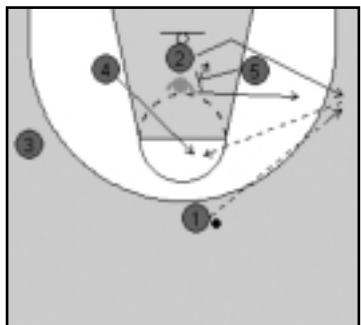


DIAGRAMA 7

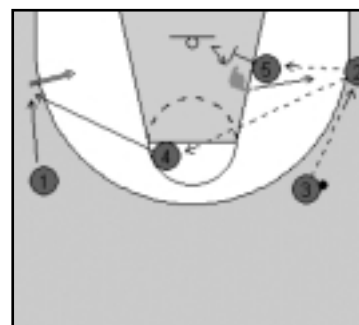


DIAGRAMA 9

los mismos postes. El poste alto hace siempre el mismo movimiento de entrar y salir. En este movimiento, *diagrama 12*, para crear ventajas posicionales, (4) puede bloquear al defensor del balón pero prestando cuidado de hacerlo siempre por la espalda, para crear sorpresa y retardar la reacción defensiva, y nunca desde un lateral donde puede ser visualizado por el defensor.

Podemos también utilizar un movimiento para jugar balones interiores contra defensas zonales más abiertas. Normalmente siempre encontraremos un tiro exterior cuando atacamos una zona, pero este tipo de defensa abierta no se puede atacar únicamente por fuera.

En el *diagrama 13*, (5) recibe del alero en el poste medio y encara el aro. (3) corta, buscando el aro, y cambia de lado por el fondo.

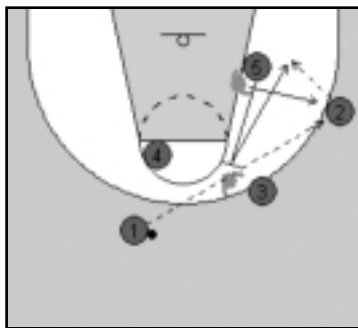


DIAGRAMA 10

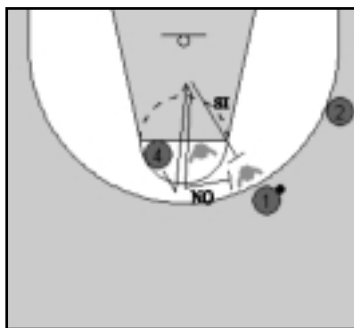


DIAGRAMA 12

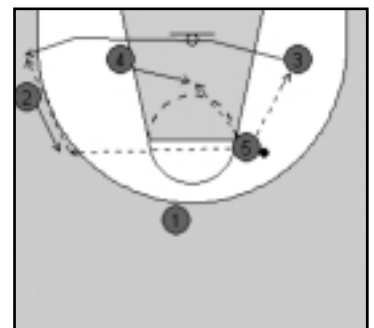


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 11

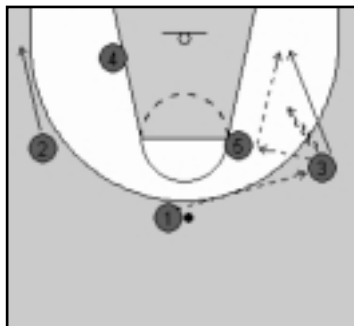


DIAGRAMA 13

Puede haber un cambio de lado rápido para el tiro del mismo alero (3), o (4) y (5) se buscan mutuamente dentro, *diagrama 14*.

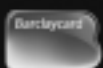
Lo que se pretende con estos movimientos es que la defensa en zona, mediante los ajustes defensivos, se convierta en individual facilitando así el 1c1. □

ACB 25 ANOS



TIEMPO DE MAGIA

Patrocinadores oficiales ACB:



Patrocinadores técnicos:



Ataque con un jugador interior



[Sergio Scariolo]

Ha sido campeón de la Lega dirigiendo al Scavolini en la temporada 89/90; campeón de Liga ACB dirigiendo al Real Madrid en la temporada 99/2000, y en dos ocasiones campeón de la Copa del Rey, con el Tau en la temporada 98/99 y con el Unicaja en la temporada 04/05. Entrenador del Año en Italia (93/94) y en España (99/2000). Ha ganado la liga ACB en la temporada 05/06 con el Unicaja, equipo con el que alcanzó la Final Four de la Euroliga del 2007, y al que ha entrenado hasta el final de la presente temporada.

Fotos: ACB.COM

La filosofía a menudo depende más del material humano del que disponemos que de los principios que más nos pueden satisfacer. Es cuando nuestro pensamiento, nuestra filosofía, adquiere cierto matiz de flexibilidad.

Por otro lado, existen una serie de valores que caracterizan a un entrenador más allá del juego de sus equipos:

- Intensidad defensiva.
- Utilización del banquillo.
- Utilización de los tiempos muertos, etc.

En Europa existe actualmente la tendencia a jugar con cuatro jugadores exteriores y uno interior. Yo he crecido como entrenador con la filosofía de tres exteriores y dos interiores y mis jugadores exteriores no me permitían sacar un (4) más polivalente y



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

► tirador, pero he ido evolucionando.

Las lesiones de algunos jugadores me han obligado a jugar con "4 y 1" a base de ajustes y matices sobre el esquema de "3 y 2", es decir, no cambiándolo todo.

Normalmente busco un par de movimientos para luego aprovechar los espacios. Voy a describir algunas situaciones con el (3) y el (4) abiertos.

TRANSICIÓN

Con un esquema de "3 y 2", el primer trailer cortaba al poste bajo del lado fuerte y el segundo trailer iba al poste bajo del lado contrario.

Con un esquema de "4 y 1", el poste que llega primero



ciego al otro poste y se abre. En este momento ya tenemos cuatro jugadores colocados en el perímetro y un jugador interior, *diagrama 1*. No me gusta que (4) corte, tras el pase al poste bajo, porque debe buscar abierto la ventaja de una posible ayuda interior de su defensor, *diagrama 2*.

El pase de (5) al eje de la línea de tres puntos es el más natural para un diestro. (4) puede penetrar porque hay mucho espacio. Sólo en el caso de que su defensor le de la espalda, (4) corta al aro, *diagrama 3*.

Si en el movimiento de transición no hay pase al alero, buscamos una solución con bote para no parar el movimiento. (4) bloquea directo al base por sorpresa y en la continuación busca recibir

—que no será el (5) porque es más lento— busca el poste bajo del lado balón, más que nada para coger la posición e intentar jugar ese balón en carrera. Si no lo consigue, bloquea



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

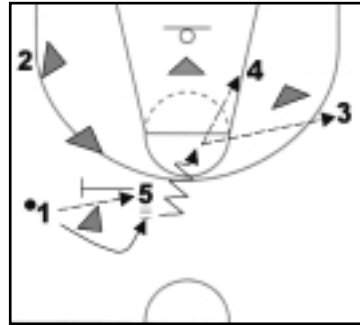


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 8

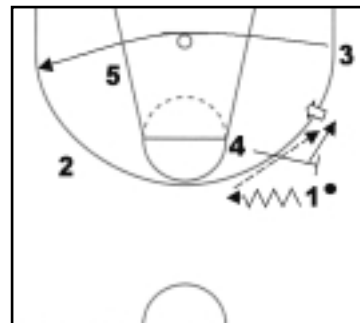


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

dentro, *diagrama 4*. La defensa reaccionará normalmente con un cambio defensivo entre los defensores de (4) y (5). Entonces (5) sube para intentar jugar poste alto-poste bajo.

En el caso de que no saquemos ventaja, (5) pasa el balón mano a mano a un alero para aprovechar que su defensor probablemente le flotará. Luego cae y (4) sube. La defensa normalmente cambiará de jugador, *diagrama 5*.

En la situación de *pick and roll (PR) central*, decidimos que (5) no subiera automáticamente

te hasta la línea de tres puntos. Preferíamos que recibiera en el tiro libre, desde donde podría atraer una ayuda con una salida cruzada y forzar un triple fácil, *diagrama 6*.

En una situación de *PR lateral*, en el que *la defensa manda al centro*, y suponiendo un esquema de "3 y 2", (4) se sitúa en el poste medio para poder llegar en dos pasos tanto al aro y poder hacer un mate - si su defensor ayuda en la penetración- como al tiro libre. Si hay 2ª ayuda, buscamos un triple, *diagrama 7*. Si

(4) sube al tiro libre podemos jugar alto-bajo o dar el balón al lado contrario, *diagrama 8*.

Con un esquema de "4 y 1", el (4) se abre a la línea de tres puntos -arriba o a la esquina- para crear espacio. Si la defensa del PR es muy agresiva, se generará mucho espacio interior para nuestro (5), *diagrama 9*.

Si jugamos el PR lateral con nuestro (4), situamos a (3) en la esquina o aclarando para dejar espacio. Con (4) abierto la situación es ideal para castigar las ayudas y rotaciones

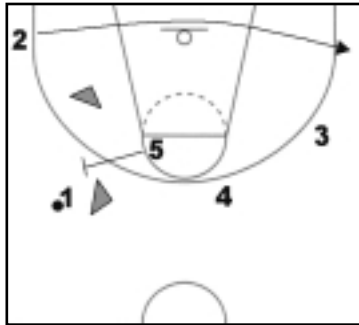


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 19

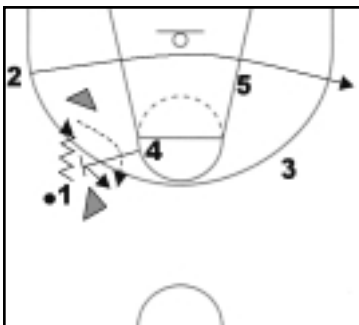


DIAGRAMA 14

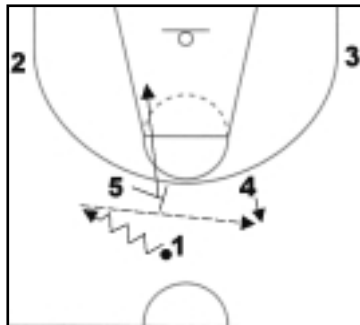


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 20

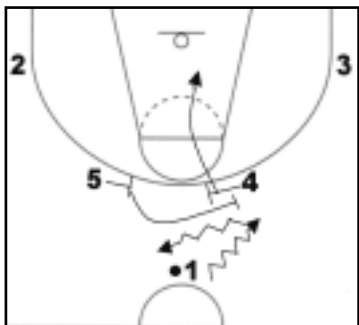


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 21

defensivas, *diagrama 10*.

Si la defensa manda al fondo, -con esquema de "3 y 2"- buscamos un pase mano a mano. Si la defensa lo niega, el base hace una puerta atrás y jugamos el mano a mano con (2), *diagramas 11 y 12*.

Con filosofía de "4 y 1", (2) se va para hacer un aclarado y el base penetra contra el poste, *diagrama 13*. Si es (4) quien pone el bloqueo, aclaramos y aprovechamos el uno contra uno del falso poste. Hay que jugar con los espacios abiertos, *diagrama 14*.

Ahora pasamos a analizar la situación con *dos postes arriba*:

Con esquema de "3 y 2", (4) bloquea y continúa dentro. (5) bloquea directo rápidamente porque no es tirador, *diagrama 15*. Si no hemos obtenido ninguna ventaja, (5) vuelve a bloquear a (1) con ventaja para éste porque el defensor de (5) estará hundiéndose, *diagrama 16*.

Con un esquema de "4 y 1", en los *diagramas 17 y 18* describimos la misma situación con bloqueo directo de (5) y de (4). Si hay cambio defensivo, buscamos a (5) dentro de la zona.

En los *diagramas 19 y 20* explicamos un movimiento para un tiro rápido aprovechando la capacidad tiradora de (4).

POSTE BAJO

Si utilizamos un esquema "3 y 2", con (5) en el poste bajo, el (4) no tirador debe estar lo más cerca posible del aro, *diagrama 21*, con mucha actividad para castigar las ayudas. Si no es tirador su defensor no le va a seguir si éste se abre, por lo que no crea espacio. Si hay



segunda ayuda, (4) bloquea al defensor del alero para que no pueda salir al tiro, *diagrama 22*.

Si, en cambio, utilizamos el "4 y 1", tratamos de alejar a



DIAGRAMA 22

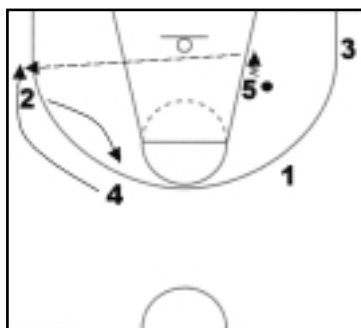


DIAGRAMA 24

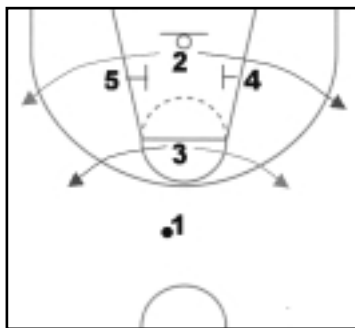


DIAGRAMA 26

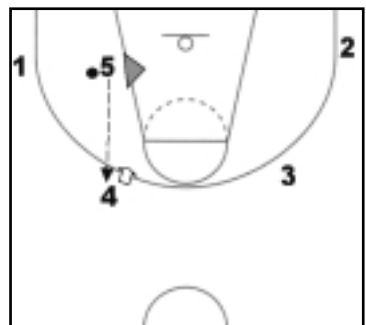


DIAGRAMA 23

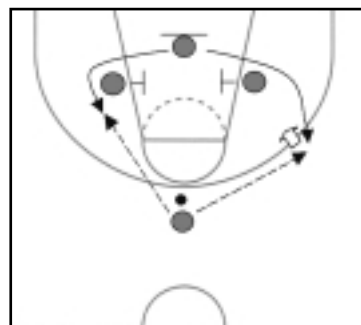


DIAGRAMA 25



DIAGRAMA 27

(4) del aro todo lo posible. A menudo ponemos en posición de (4) al jugador que está defendido por el (4) rival, no a mi poste. En el *diagrama 23* podemos ver el pase más eficaz para un jugador diestro en el poste bajo. Si (5) recibe en el lado contrario, (2) y (4) cambian de posición para que (5) pueda pasar el balón con su mano derecha si decide jugar por el fondo, *diagrama 24*.

Vamos ahora a comprobar la situación de un tirador que se abre sobre los bloqueos de los postes. Con un



DIAGRAMA 28

esquema de "3 y 2", en el *diagrama 25* podemos ver cual es la tendencia de los tiradores diestros. Normalmente si sale por la derecha, rodea el bloqueo, y si sale por su izquierda, se para y tira. El alero (3) se abre al lado contrario de (2), *diagrama 26*. Buscamos un pase interior a (5) o jugamos un bloqueo directo, *diagrama 27*.

Con un esquema de "4 y 1", si (2) sale por el lado de (5) nada cambia. Pero si sale por el lado de (4), éste aprovecha la ayuda de su defensor al tirador y se abre a tirar al lado contrario, *diagrama 28*.

Sobre este movimiento podemos provocar un cambio entre los defensores de nuestros postes, *diagrama 29*.

Para finalizar, analizamos otra situación más con un doble bloqueo para los aleros. En el *diagrama 30*, se expone el movimiento con "3 y 2".

Si tenemos "4 y 1", en caso de que haya ayuda, (4) sale a

tirar al lado contrario, *diagrama 31*. Si no hay ayuda, (5) le bloquea y se abre al eje, *diagrama 32*. Aplicamos la misma filosofía en los bloqueos verticales, *diagrama 33*.

Durante la competición, descubrimos que el movimiento era más efectivo si empleábamos un bloqueo doble, *diagrama 34*. Tratamos de implicar en los movimientos a los aleros. (2) puede jugar el balón alguna vez.

Insistimos mucho a nuestro falso (4) -cuando jugamos con "4 y 1"- para que entre al rebote de ataque porque su defensor no suele cerrar el rebote largo. A veces es suficiente que entre en carrera al rebote y lo toque, aunque no lo coja.

En general, cuando jugamos con 4 exteriores y 1 jugador interior, realizamos un par de movimientos previos y a partir de ahí tratamos de aprovechar los espacios que se generan. □



DIAGRAMA 29

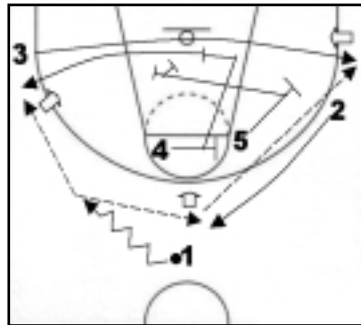


DIAGRAMA 31



DIAGRAMA 33



DIAGRAMA 30

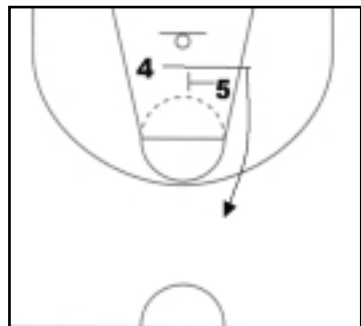


DIAGRAMA 32

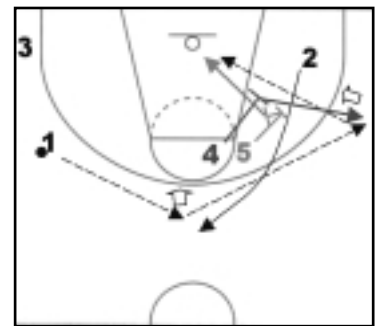


DIAGRAMA 34

Formar compitiendo, competir formando (y II)



[Josep María Berrocal]

Entrenador Superior. Entrenador Ayudante del Axá Barcelona. Es licenciado en Educación Física. Inició su trayectoria en las categorías inferiores de la E. Garbí, y posteriormente en la E. Thau. Del 90 al 95 estuvo en las categorías de formación del Joventut y tras un año en Pineda entró en el Barcelona en la temporada 96/97. Desde el 2002 es ayudante en el primer equipo. La pasada temporada 06/07, dirigiendo al equipo junior, quedó Campeón de España.

▼ 6) Los partidos (preparación previa)

16:00 h ► Concentración del equipo en el campo: 1 hora antes del partido

16:15 h ► La charla larga (8-10 minutos): Normalmente colgamos en el vestuario tres posters: uno con nuestro ataque, otro con nuestra defensa y otro de carácter general o de motivación. Repasamos con los jugadores toda la información, intentando que se impliquen en la charla.

16:25 h ► Calentamiento sin balón/estiramientos (unos 12-15 minutos): Normalmente lo realizamos fuera de la pista. Consiste en carrera, ejercicios aplicados y estiramientos. Esta parte del calentamiento la controlaba nuestro preparador físico.

16:40 h ► Charla corta (1-2 minutos): Repaso muy breve de nuestros objetivos para ese partido y motivar al grupo para salir al campo concentrados y agresivos.

16:45 h ► Calentamiento con balón (unos 12-15 minutos): Controlado por los dos entrenadores ayudantes.

Rueda normal (3 minutos).

Rueda cortes, como nuestro sistema (3 minutos), *diagrama 1*.

1c1, exterior o interior (3 minutos)

Tiro (3-4 minutos)

Rueda de palmeos (40 segundos)

Charla en el banquillo (1 minuto)

17:00 h ► Inicio del partido.

▼ 7) El ataque

Nuestras 5 opciones:

A) *Correr en contraataque*.

Todos los jugadores corren, los aleros abiertos y los pivots por el centro. El base recibe arriba, lejos de nuestra canasta, *diagrama 2*.

B) Si no hay contraataque jugamos en *transición* de forma libre, pase interior o pick and roll (PR) lateral, *diagrama 3*.

C) Mandamos un *sistema o inicio* -tres formas diferentes- y jugamos con paciencia hasta una buen tiro: cortes y PR lateral, *diagrama 4*; dos pivots arriba (poste alto-bajo), *diagrama 5*; (5) recibe en poste alto y cuatro abiertos, *diagrama 6*.

D) Si quedan *pocos segundos* jugamos un PR final cen-

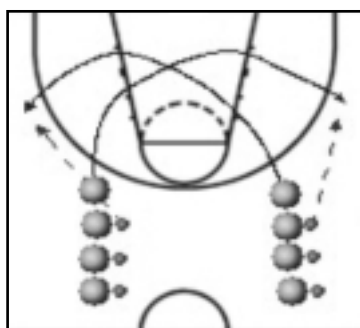


DIAGRAMA 1

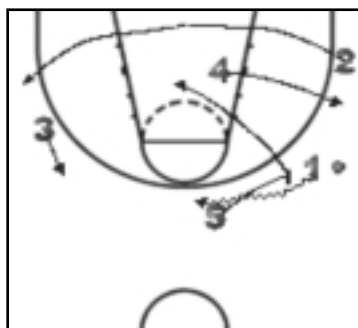


DIAGRAMA 3

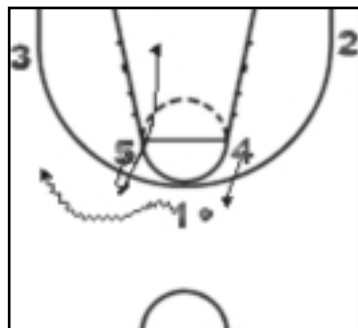


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

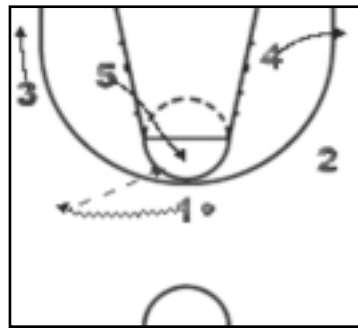


DIAGRAMA 6

tral, *diagrama 7*, o lateral, *diagrama 8*.

E) Cuando hay un tiro, (5), (4) y (3) van al *rebote ofensivo*.

► **Dos opciones de saque de fondo:**

a) Con dos jugadores interiores.

b) Con un jugador interior abriéndose fuera.

Ataque a zona: adaptábamos los mismos sistemas que contra hombre.

► **Conceptos para nuestro juego libre:**

- Jugamos con dos jugadores interiores (ocupan zonas de poste alto y poste bajo).

- Podemos jugar con un sólo jugador interior y cuatro jugadores abiertos.

- Cada tres-cuatro pases tenemos que intentar que un pase sea interior (poste bajo o poste alto).

- Los interiores tienen que recibir dentro la zona, no fuera de ella.

- Si pasamos al poste alto intentamos el pase al poste bajo para jugar el 1c1 o invertimos el balón de lado.

- Si pasamos al poste bajo intentamos el 1c1, el pase al otro pívot o el pase exterior (juego dentro-fuera).

- No perder balones, leer la defensa, ir a buscar los pases, no esperar el balón.

- Intentar jugar con espacio (4-5 metros entre atacantes).

- Bote útil: para finalizar en entrada, para crear una ventaja de un compañero (sumar ventajas) o para mejorar un pase.

- Si un jugador exterior bota hacia otro jugador exterior, éste se va hacia el lado contrario.

- Si paso a un lado, voy lejos del balón a bloquear a otro compañero.

- Si bloqueo a un jugador levanto un puño y digo el nombre del compañero al que voy a bloquear.

- Buenos bloqueos, contactando, fuertes y legales. Mirar las continuaciones

- Si jugamos un PR final jugamos poste alto-poste bajo. ¡Mirar la continuación!

- Cuando hay un tiro (5), (4) y (3) van al rebote ofensivo. (1) y (2) corren atrás para el balance defensivo.

▼ **8) La defensa**

Nuestras defensas:

Individual: La utilizamos en un 90 % del tiempo.

Presión individual: Para retrasar el ataque.

Zona 2-3: Entrenada bastante pero utilizada muy poco.

Zona Press 1-2-2 (y pasar a zona 2-3): hacemos 2c1 sobre el receptor.

► **Nuestra defensa individual:**

- (1) y (2) van siempre al balance defensivo.

- Presionar al balón.

- No queremos penetra-

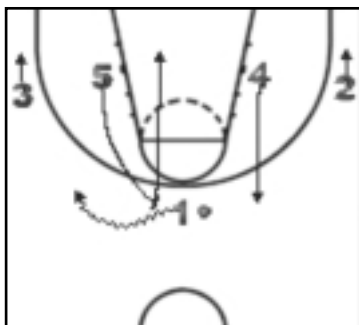


DIAGRAMA 7

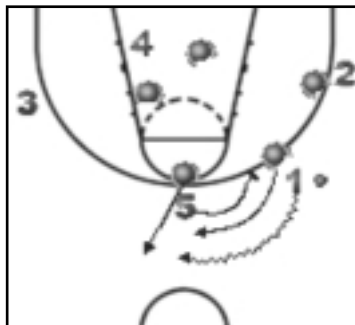


DIAGRAMA 9

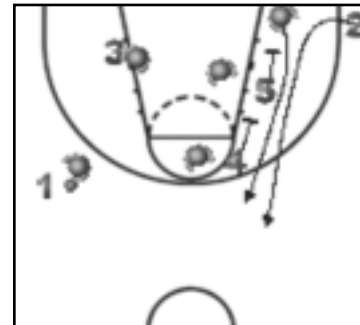


DIAGRAMA 11

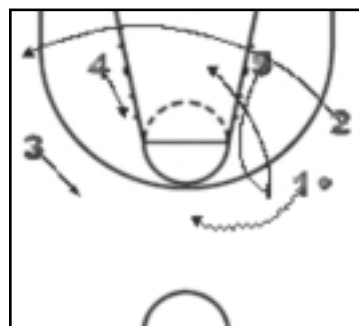


DIAGRAMA 8

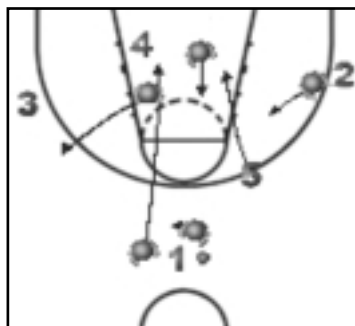


DIAGRAMA 10

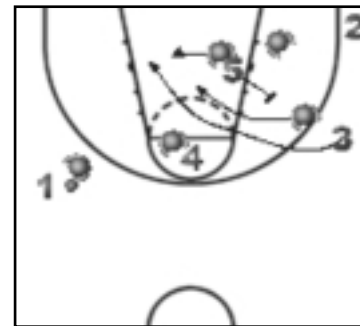


DIAGRAMA 12

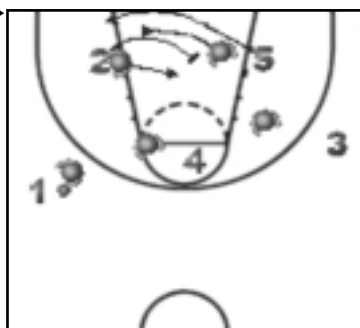


DIAGRAMA 13

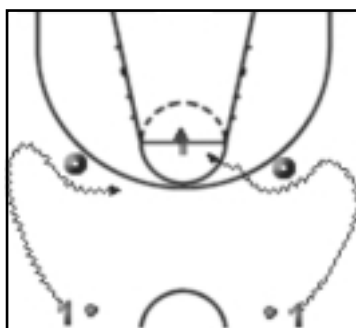


DIAGRAMA 15

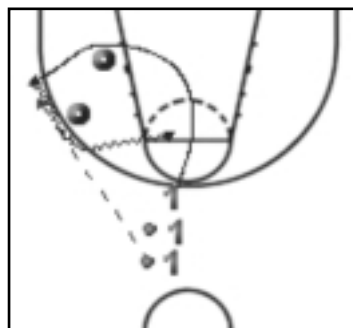


DIAGRAMA 17

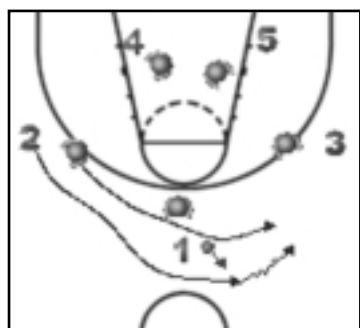


DIAGRAMA 14

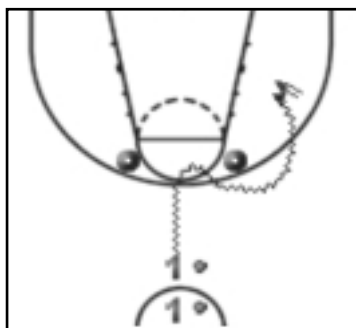


DIAGRAMA 16

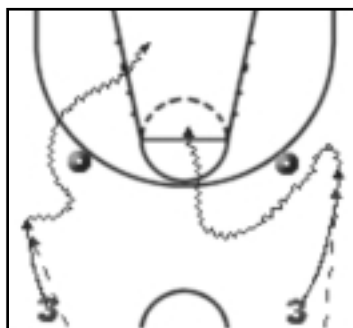


DIAGRAMA 18

ciones por el centro de la zona.

- Ver siempre atacante y balón.

- Moverse siempre con el balón.

- Líneas de pase agresivas, evitando puertas atrás.

- Lado fuerte y el lado débil: marcar claramente cada lado.

- Primeras ayudas fuera de la zona.

- PR: llevar al jugador con balón hacia el pick y saltar a parar el balón, *diagrama 9*. El pivot que salta puede recuperar y cambiar de atacante con el otro pivot, *diagrama 10*. Si el PR es muy lejos pasamos por debajo.

- Bloqueos indirectos (tirador): seguir a nuestro atacante por su espalda. Si el bloqueo se produce lejos del balón podemos pasar entre dos, *diagrama 11*.

- Bloqueos ciegos (Ucla, Flex, Shuffle): El defensor del bloqueador defiende dentro

de la zona, impidiendo el pase interior, *diagrama 12*. El defensor del bloqueado intenta seguir por detrás a su atacante.

- Exterior bloquea a un interior, éste no ayuda y el defensor del interior tiene que pasar, *diagrama 13*. No queremos ayudar y que el jugador exterior se quede sólo para tirar.

- Mano a mano: El defensor del atacante que va a recibir pasa entre el jugador con balón y su defensor, *diagrama 14*.

- Bloqueo entre defensores de características similares: podemos cambiar por sorpresa.

- Raramente utilizamos los "bodychecks" o "bumps".

- Rebote defensivo: Todos los defensores lo tienen que cerrar.

▼ 9) Ejemplos de ejercicios y tareas

- ▶ **Específicos bases/escoltas**

- Pick en transición: buscando entrada y sobretodo el tiro, *diagrama 15*.

- Dos pivots arriba (pick): buscando la entrada y sobre todo el tiro, *diagrama 16*.

- Salida de bloqueo (fondo): tiro directo o PR, *diagrama 17*.

▶ Específicos aleros/escoltas

- 1c0 en contraataque: recibir en carrera, parar y arrancar, *diagrama 18*.

- Salida de bloqueo: opciones de tiro directo, esquinas, rizo, *diagrama 19*

- Salida de bloqueos verticales: tiro directo, esquinas, rizo, *diagrama 20*.

▶ Específicos interiores

- poste bajo, *diagrama 21*: Giro al fondo o al centro sin bote.

- Giro al fondo o al centro con bote.

- Giro al fondo y cruzar al centro.

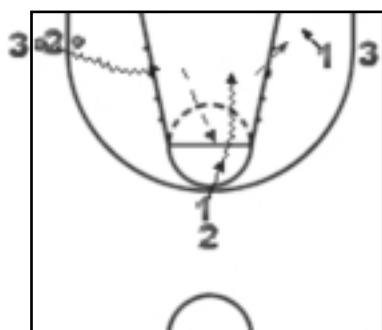


DIAGRAMA 25

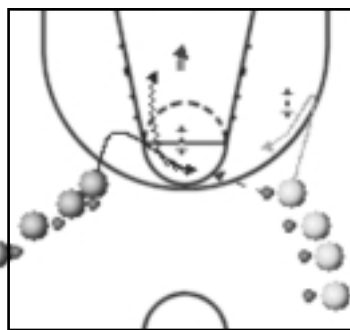


DIAGRAMA 27

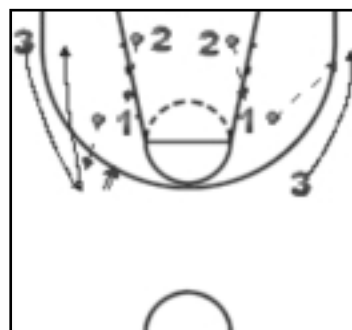


DIAGRAMA 29

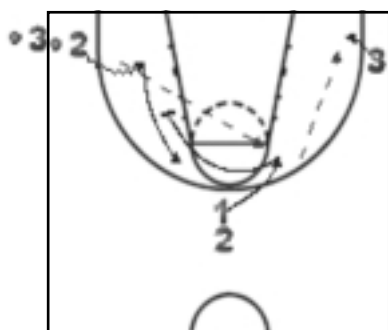


DIAGRAMA 26

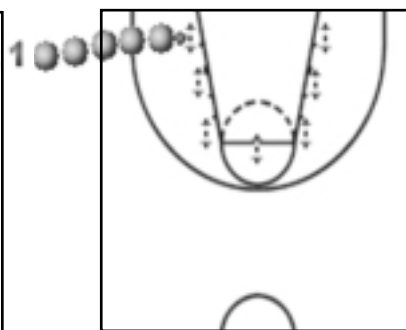


DIAGRAMA 28

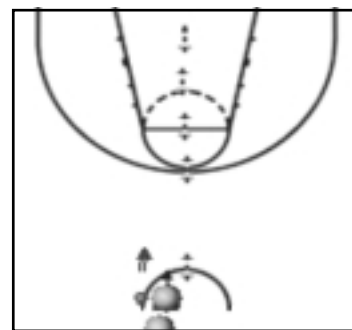


DIAGRAMA 30

Después de los deslizamientos y el sprint hacer series de dos, tres o cuatro tiros libres.

Después de cada serie cambiar de canasta.

- Competición por equipos, *diagrama 30*:

Meter seis canastas (tres últimas seguidas)

Cuatro posiciones en línea (debajo canasta, corto, tiro libre y triples).

Acabar con una canasta desde 1/2 campo.

- Competición por equipos, *diagrama 31*:

Una fila por equipo.

A meter 10 canastas por equipos.

Todos con balón menos el primero.

► **Contraataque/transición (ataque-defensa)**

- Salida 2c0:

Rebote, pase al alero y correr para finalizar en la otra canasta, *diagrama 32*.

El jugador que ha entrado

pasa y va al rebote y el que ha pasado entra, *diagrama 33*.

- Salida 3c0:

Rebote, pase al base y éste al alero, *diagrama 34*.

Varias opciones finales : finalizar rápido, pasar dentro, jugar PR, *diagrama 35*.

- Salida 4c0:

Dos pases cortos y un pase largo al más avanzado, *diagrama 36*.

Los del centro corren y los de la banda van por el centro, *diagrama 37*.

- 2c1 (sin bote, con bote):

2c1, un solo tiro, *diagrama 38*; el que rebotea pasa a los dos jugadores que salen de las esquinas, *diagrama 39*.

- 2c1 y 3c2 (sin bote, con bote):

Un solo tiro, el que rebotea sale y ataca.

Hacia un lado se juega 2c1 (una esquina), *diagrama 40*, y hacia el otro 3c2.(dos esquinas), *diagrama 41*.

- 2c1 + 1 (sin bote, con bote):

Se juega 2c1 más un defensor que entra cuando se pasa medio campo, *diagrama 42*. El que rebotea de los cuatro sale con el de la esquina. Cuando el balón pasa medio campo entra un segundo defensor, *diagrama 43*.

► **Rebote (ataque-defensa)**

- 1c1 + contraataque/balance + 1c1.

Un entrenador tira desde tiros libres a fallar. Dos jugadores luchan por el rebote dentro la zona. Juegan 1c1 en esa canasta hasta que uno de

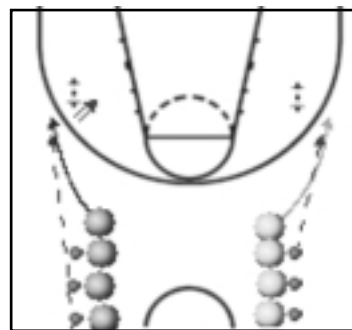


DIAGRAMA 31

los dos anota canasta. Tras esta canasta quién coge el rebote juega 1c1 hacia el otro campo. Cada rebote ofensivo vale un punto, se suman a los conseguidos encestando, *diagrama 44*.

- 1c2 + contraataque /balance + 1c2: Misma tarea pero con tres jugadores dentro la zona y jugando un 1c2.

- 2c2, 3c3, 4c4, 5c5 + contraataque/balance + 2c2, 3c3, 4c4, 5c5: Misma tarea pero con

equipos de 2,3,4 o 5 jugadores, *diagrama 45*.

- 1c3, 1c4 (media pista):

Un jugador lanza a fallar desde tiros libres.

Dentro la zona tres o cuatro jugadores rebotean e intentan anotar en contra del resto de jugadores.

Sólo pueden botar una vez.

Mientras el balón no salga de la zona siguen jugando. Si el balón sale de la zona se

lanza de nuevo desde los tiros libres.

Cuando un jugador de dentro la zona anota dos canastas cambia su posición por el compañero que está en los tiros libres.

Jugar por tiempo o hasta llegar a unos puntos determinados.

► **1c1 (ataque-defensa)**

- King drill (zigzag defensivo):

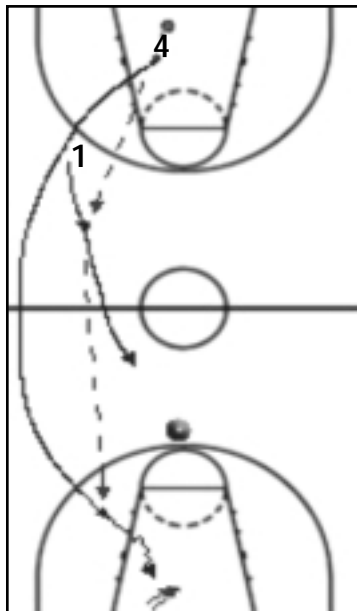


DIAGRAMA 32

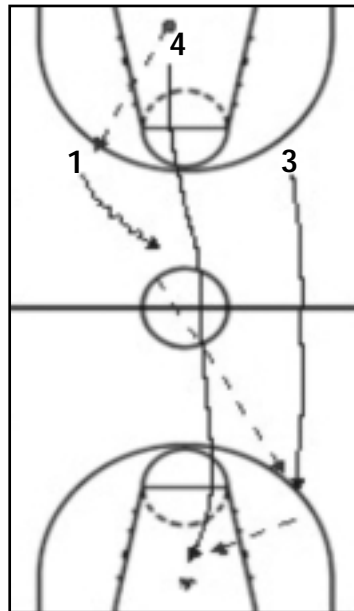


DIAGRAMA 34

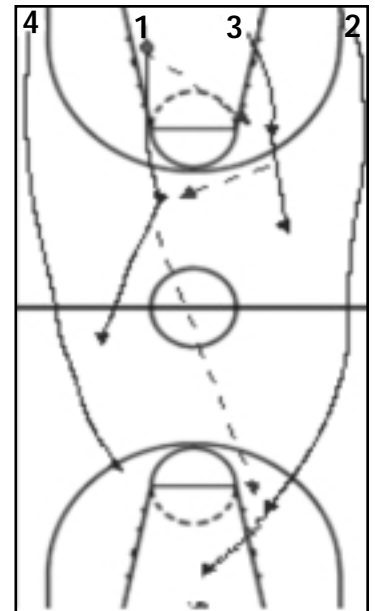


DIAGRAMA 36

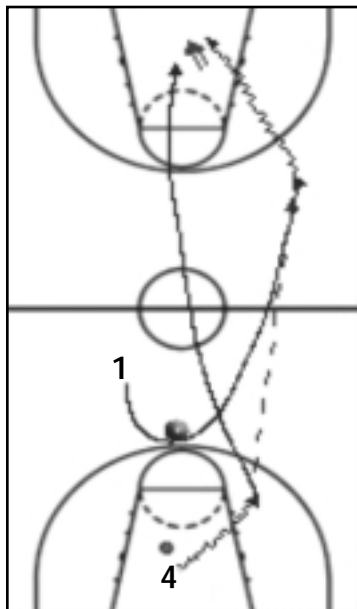


DIAGRAMA 33

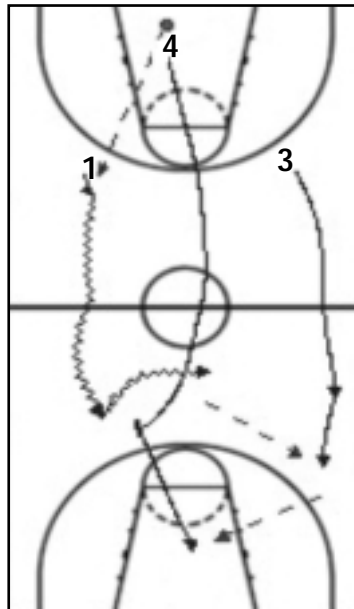


DIAGRAMA 35

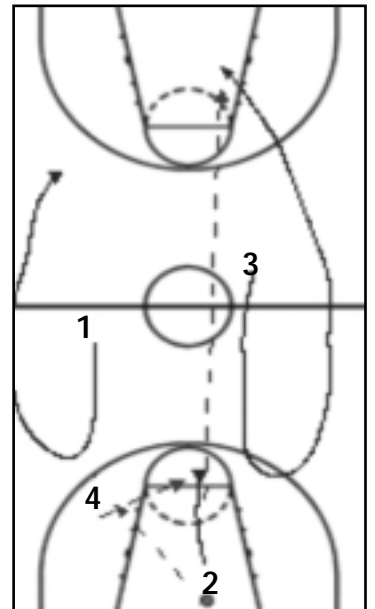


DIAGRAMA 37

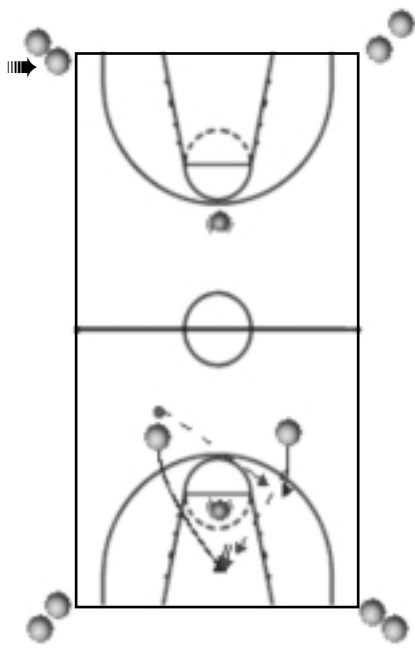


DIAGRAMA 38

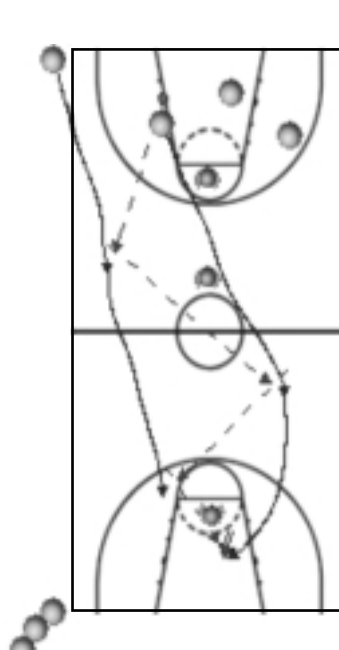


DIAGRAMA 40

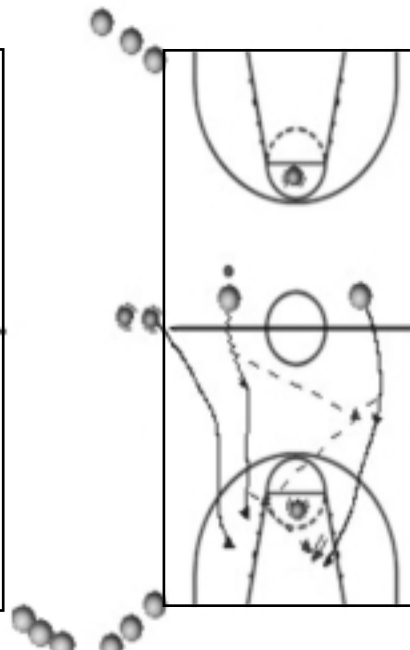


DIAGRAMA 42

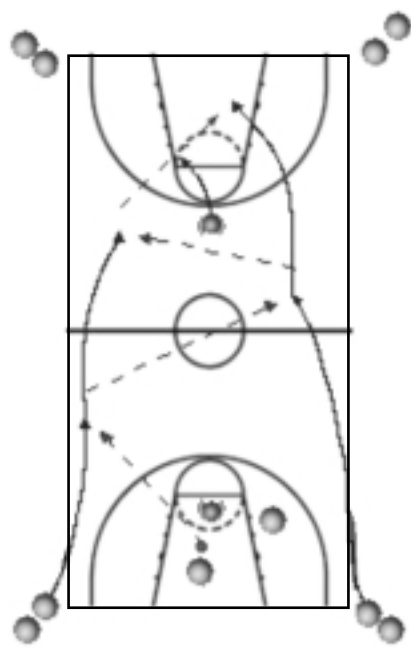


DIAGRAMA 39

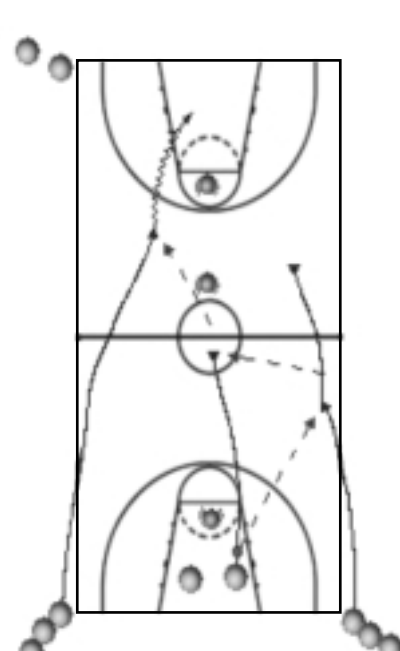


DIAGRAMA 41



DIAGRAMA 43

Zigzag hasta media pista, *diagrama 46*.

Dos opciones :

a) 1c1 hasta encestar.

b) 1c1 con un pasador hasta encestar.

● 1c1 (no centro):

Dos conos a la altura de tiros libres, *diagrama 47*.

El atacante intenta penetrar entre los dos conos, la defensa intenta impedirlo.

● 1c1 (interior):

dentro la zona con 2 pasa-

dores, uno en el alero y el otro en poste alto, *diagrama 48*.

► **Defensa (líneas de pase-ayudas defensivas)**

● Shell drill: Una de las tareas más utilizadas durante toda la temporada, base de nuestra defensa individual.

Cuatro atacantes en caja y cuatro defensores dentro la zona, *diagrama 49*.

A la señal del entrenador los defensores tocan el suelo

(obligamos a flexionarse).

El entrenador pasa a un atacante. Los defensores se reparten los atacantes.

Se puede obligar a coger a un atacante del lado contrario (ayuda a la comunicación y lectura del juego).

Los atacantes no pueden moverse de sus posiciones y no pueden botar, *diagrama 50*.

Se pasan el balón y los defensores tienen que ir modificando sus posiciones.

Podemos ir complicando la tarea: pudiendo utilizar un bote, cortando desde el lado contrario del balón, moviéndose por el exterior, poniendo un quinto atacante dentro la zona, etc.

A la señal de un entrenador, *diagrama 51*, se puede empezar a jugar normal a media pista, insistiendo sobre todo en las penetraciones, intentando romper en el 1c1.

Podemos añadir la salida en contraataque para jugar en la otra canasta.

▼ **10) Conclusiones**

¿Es posible formar y competir?, ¿Se puede trabajar individualmente y construir

un equipo? Mi respuesta es afirmativa. Son retos comprometidos, pero compatibles. No vale ganar a cualquier precio, pero es necesario formar y saber competir.

Existen muchos caminos para llegar al mismo destino, no existe uno único y verdadero. Nuestro gran reto como entrenadores es encontrar el nuestro. ¡Que nada ni nadie te impidan seguir buscándolo!

Para cualquier consulta o comentario os podéis poner en contacto conmigo vía email:

berrocal_7@hotmail.com. □

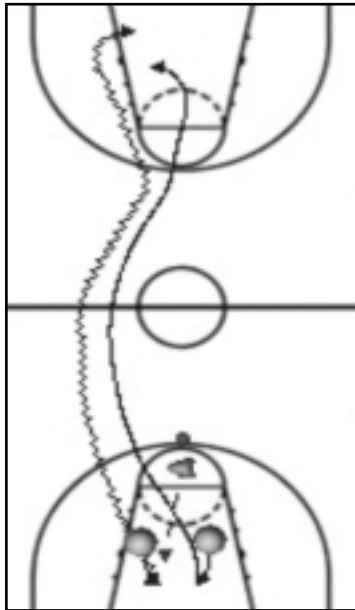


DIAGRAMA 44

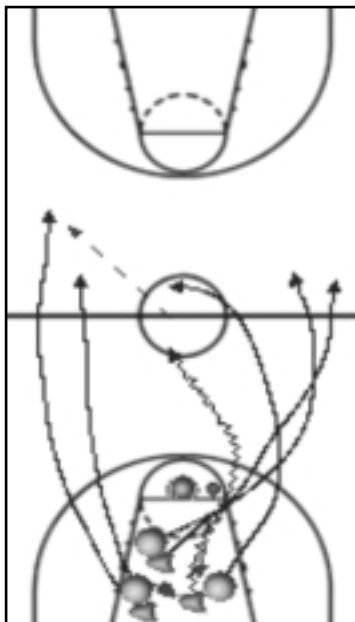


DIAGRAMA 45

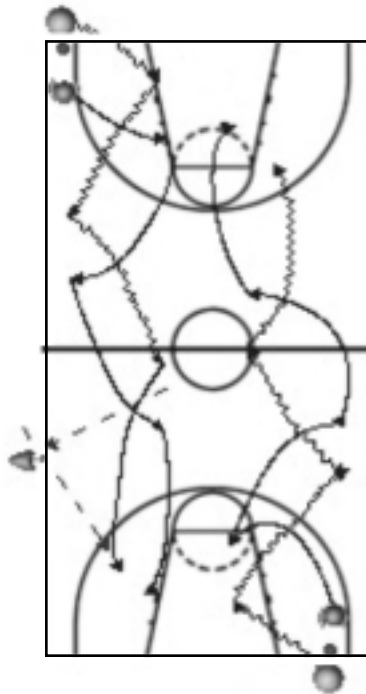


DIAGRAMA 46

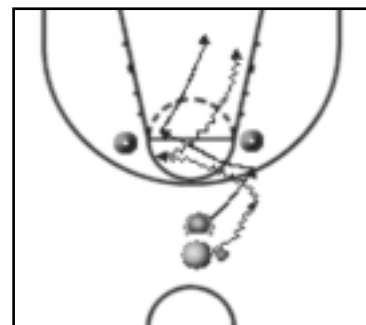


DIAGRAMA 47

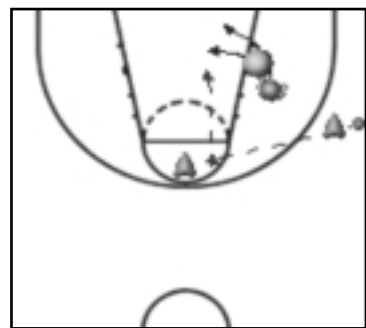


DIAGRAMA 48

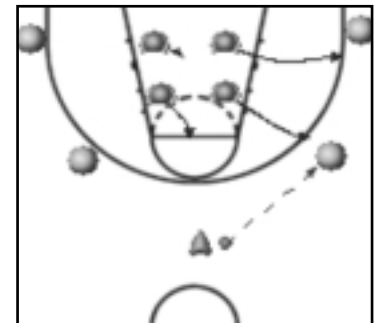


DIAGRAMA 49

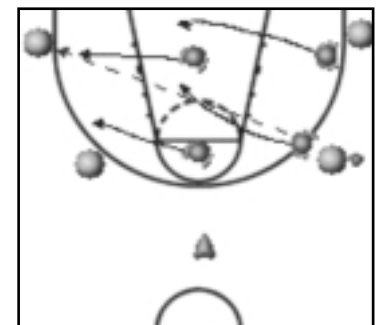


DIAGRAMA 50



DIAGRAMA 51

ENCESTA POR LA SALUD: 2ª FASE



Durante el mes de abril y mayo tuvo lugar la segunda fase de Encesta por la Salud, la cual se ha desarrollado por diferentes ciudades de la geografía nacional. Empezamos en Sevilla para luego pasar por Cádiz, Málaga, Alicante, Tarragona, Zaragoza, San Sebastián, Valladolid, A Coruña y finalmente Madrid.

Esta parte de la campaña iba dirigida hacia los niños y niñas de 6 a 15 años. Se buscaba la creación de hábitos saludables a través de varias actividades, como el Expo-Trailer, donde se desarrollaban talleres nutricionales, y la cancha de baloncesto, donde se jugaban competiciones de 3c3. □



La expedición de la AEEB, regresó de su viaje a USA. A lo largo de 7 días, los entrenadores tuvieron la oportunidad de conocer de primera mano el turismo y cultura de la gran ciudad californiana, así como los sitios más representativos del mundo de la canasta.

Comenzamos nuestro recorrido visitando la Universidad de UCLA, que se encontraba en un momento clave de la temporada, ya que estaba preparando la FINAL FOUR de la NCAA. Pudimos ver de primera mano la estructura tanto a nivel de gestión deportiva como a nivel educativo de esta prestigiosa universidad.

Por otro lado, visitamos otra gran universidad, USC, que a diferencia de UCLA, pertenece al sector privado y que cuenta con grandes especialistas en multitud de



- LOS ANGELES

disciplinas deportivas: fútbol americano, basket, gimnasia deportiva, atletismo etc....

Los compañeros de viaje, pudimos asistir a 2 partidos de LOS ANGELES LAKERS. En el primero de ellos, contra Memphis, charlamos con Pau Gasol y Juan Carlos Navarro y fue un partido en el que pudimos presenciar como KOBE BRYANT, superestrella de los Lakers, anotó 53 puntos. El segundo partido al que asistimos, contra Washington Wizards, fue muy emocionante, e incluso tuvimos la suerte de disfrutar de un tiempo extra, prórroga, que certifica la igualdad de la mejor liga de basket del planeta.

Todas las visitas fueron guiadas por Brad Wright, ex jugador NBA (KNICKS) y ACB (TDK MANRESA Y OURENSE) y vicepresidente del segundo equipo de LOS ANGELES CLIPPERS, gran conocedor de la zona, y que proporcionó una ayuda inestimable a todo el grupo.

En la visita a las universidades, el Presidente de la AEEB, D. Juan María Gavaldá, entregó una placa de reconocimiento a los directivos de las mismas. □



Premios concedidos a entrenadores de élite

El Consejo Superior de Deportes (CSD) ha concedido a Aíto García Reneses –entrenador del Joventut de Badalona durante la temporada 2007/08- y a Manel Comas Hortet –entrenador del Cajasol durante la misma campaña- la Medalla de Plata de la Real



Orden del Mérito Deportivo cuya entrega tuvo lugar el 27 de mayo de 2008.

Por otro lado, Pedro Ferrándiz recibió en el mes de junio el Premio Nacional del Deporte que fue entregado por su Majestad el Rey D. Juan Carlos I. □



**JOAN
PLAZA
MEJOR
ENTRENADOR
LIGA REGULAR**



En el marco de la presentación de los Play Off ACB 2007-2008, Joan Plaza –técnico del Real Madrid- recibió el pasado 12 de mayo el galardón al mejor técnico de la liga regular ACB 07-08, que se entrega por primera vez esta temporada. En las fotos podemos ver al galardonado con Juan Maria Gavaldá, Presidente de la AEEB, que fue el encargado de entregarle el premio. □

4º CLINIC BASKET FORMACIÓN EL CORTE INGLÉS

Con una asistencia de 60 alumnos inscritos, se celebró en La Laguna (Tenerife) - en colaboración con la AEEB- el 4º Clinic Formación El Corte Inglés.



Las fechas escogidas para las ponencias de **Josep Bordas** -Director del Programa de Detección de Talentos de la FEB-, **J. Cuspinera** -

entrenador ayudante de Pepu Hernández en la Selección Española Absoluta- y **Luis Alberto García** -Catedrático de Psicología Educativa en la ULL- fueron los días 24 y 25 de Mayo. □



PRESENTACION FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO Y CLINIC INTERNACIONAL DE BALONCESTO



La presentación en sociedad de la FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO www.fundacioncesare-scariolo.org -que promoverá la ayuda directa a los niños y sus familias, en situaciones carenciales que recibiendo tratamiento hospitalario o ambulatorio, hayan de desplazarse fuera de sus municipios de residencia-, tuvo lugar el martes 29 de abril, a las 12 horas, en el Salón de Conferencias del Hotel Barceló Málaga. □



JOAN PLAZA Y FOTIS KATSIKARIS, GANADORES DEL TROFEO AKASVAYU AL MEJOR ENTRENADOR DE MARZO Y ABRIL

Joan Plaza y Fotis Katsikaris fueron los ganadores del Trofeo Akasvayu al mejor entrenador de los meses de Marzo y Abril en función de los resultados obtenidos. □



PROGRAMA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS



Han concluido los 2 programas de la Semana de Entrenamientos. Queremos agradecer a todos los participantes, así como a los clubes y entrenadores por la ayuda prestada. Esperamos en próximas ediciones siga aumentando el número de asistentes. □



ACTIVIDADES ACEB

JORNADA TÉCNICA DE FORMACIÓN



La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, conjuntamente con la Representació Territorial de Lleida de la FCBBQ y con la colaboración del Ajuntament de Lleida y el Club Bàsquet Lleida, organizó el sábado 23 de febrero una Jornada Técnica de Formación. La conferenciante fue SILVIA FONT (Entrenadora Superior) y alrededor de 70 personas se congregaron para escuchar sus interesantes explicaciones sobre el tema "Conceptos básicos del juego 3 c 3". □



11è SEMINARI "BÀSQUET, SPORT I CIENCIA"

Los lunes días 3, 10 y 17 de marzo se celebró en Esplugues del Llobregat, una nueva edición del ya tradicional Seminario que organiza (anualmente desde hace ya 11 años) la ACEB, en colaboración con la Escola Catalana del Esport y la Federació Catalana de Basquetbol.

En esta ocasión se trató un tema innovador y bajo título genérico de "Mejora tu vida : Entrena en competencias emocionales", la ponente, Sra. MERITXELL OBIOLS (Coach, Coordinadora del Master en Coaching y Liderazgo personal de la Universitat de Barcelona y Doctora en Ciencias de la Educación), trabajó tres temas tan interesantes como " Tomo conciencia de lo que me mueve y como lo gestiono" "Creencias que me motivan y me desmotivan" y "Liderazgo personal al servicio de los otros. Líderate para liderar", con la participación activa de los 35 asistentes a este evento. □



CLÍNIC DE ESPECIALIZACIÓN "MONTORNÈS DEL VALLÈS" 2008

La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, siguiendo con su ciclo de los clínicos de Especialización, iniciado ya el año pasado, organizó el lunes 21 de abril en Montornès del Vallès, el tercero de estos clínicos. En esta actividad el conferenciante fue JAUME PONSARNAU (Entrenador Ricoh Manresa) y 65 personas se congregaron para escuchar sus interesantes explicaciones sobre "Juego sin pelota en la transición ofensiva". □

JORNADA TÉCNICA 2008

El día 20 de mayo la ACEB, conjuntamente con la Representación Territorial en Tarragona de la FCBQ, con la colaboración de la secretaria General de l'Esport, la Federació Catalana de Basquetbol y el C.B. Tarragona, organizó una Jornada Técnica en Tarragona y en la que unas 60 personas pudieron disfrutar de los conocimientos de JOSEP M^a IZQUIERDO (Entrenador Superior) tratando el tema de la "Defensa de ayudas. Conceptos". □

CLÍNIC SANT CELONI'2008

El día 28 de mayo la ACEB organizó conjuntamente con el Ajuntament de Sant Celoni y el Club Bàsquet Sant Celoni y la colaboración de la FCBQ, su ya habitual Clínic anual en esta localidad, contando en esta ocasión con la participación de más de 40 asistentes que siguieron las enseñanzas de JOSEP M^a IZQUIERDO sobre la "Creación de un ataque por conceptos". □



Actividad en preparación ■■■

CLÍNIC INTERNACIONAL SITGES CIUTAT DEL BÀSQUET CATALÀ 2008

Días: 25, 26 y 27 de julio

Viernes 25 ➤ a las 18'00 h. entrega de documentación Inauguración
➤ a las 19'00 h. LUIS CASIMIRO (Entrenador M.M.T. Estudiantes)

Sábado 26 ➤ a las 10'00 h. PEDRO MARTÍNEZ (Entrenadors Akasvayu Girona)
➤ a las 11'45 h. RICARD CASAS (Entrenador Vive Menorca)
➤ a las 17'00 h. PEDRO COTOLÍ (Preparador Físico Polaris World C.B.Murcia)
➤ a las 18'45 h. CHECHU MULERO (Entrenador Ayudante Pamesa Valencia)

Domingo 27 ➤ a las 10'00 h. TONI BOVÉ (Fisioterapeuta F.C. Barcelona)
➤ a las 11'30 h. JOAN PLAZA (Entrenador Real Madrid)

Próximas actividades ■■■



NOMBRE DEL CLINIC	FECHA Y LUGAR	PONENTES
CLINIC AMEBA	14 JUNIO YECLA (MURCIA)	JOTA CUSPINERA MANOLO HUSSEIN
CLINIC CAJACANARIAS	24-25-26 JULIO TENERIFE	XAVIER PASCUAL
CLINIC FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO	27-28-29 JUNIO MÁLAGA	BOZA MALJKOVIC SERGIO SCARIOLO MARIO PESQUERA STAFF UNICAJA
CLINIC LANZAROTE	19-20-21 JUNIO	DUSKO IVANOVIC MANEL COMAS JOAN PLAZA SALVADOR MALDONADO



CLINIC INTERNACIONAL CIUDAD DE MURCIA 2008

Los días 4, 5 y 6 de Julio de 2008, en el Palacio Municipal de Deportes de Murcia, tendrá lugar el **CLINIC INTERNACIONAL CIUDAD DE MURCIA 2008**. En esta actividad contaremos con 4 ponentes de auténtico lujo: Joan Plaza, Xavier Pascual, Dan Peterson y Simone Pianigiani. Bajo el tema **monográfico "Los pequeños detalles del baloncesto"**, expondrán sobre diversos temas del mundo de la canasta. □

CAMPEONES DE LA TEMPORADA 2007-2008



El equipo Vitoriano del Tau Cerámica, se proclamó Campeón de la Liga ACB al vencer al Barcelona en la serie final por un contundente 3 a 0.

Por su lado, tras el título de la Copa del Rey de este año, el DKV Joventut conquistó su quinto título europeo al alzarse campeón de la ULEB Cup imponiéndose al Akasvayu Girona por 54-79.

Así mismo, el CSKA se coronó campeón europeo tras vencer en la final de la Final Four de la Euroliga al Maccabi de Tel-Aviv por 91 a 77. □



VOTACIÓN MEJOR ENTRENADOR 2007/2008 “TROFEO ANTONIO DÍAZ MIGUEL”

Del 1 hasta el 30 de junio, transcurrió el plazo de recepción de los votos de los socios de la AEEB que deseaban participar en la elección del Mejor Entrenador de la pasada temporada. Pudieron votar enviando el cuestionario por fax (91 577 50 73), a través de nuestro correo electrónico (aeeb@aeeb.es) y a través de nuestra web (www.aeeb.es)



JORNADAS DE FORMACIÓN ACB - AEEB

Los días 10 y 11 de junio se celebraron las Jornadas de Formación ACB – AEEB bajo el epígrafe “Gestión y Desarrollo de los Recursos Disponibles”.

Los ponentes fueron **Carlos Viladrich** –Human Capital Solutions Director Adecco-, **Jose Luis Arcenegui** –Director de Recursos Humanos, Calidad y RSC TNT Express Worldwide Spain-, **Juan Rovira de Osso** – Director Universidad Corporativa de Telefónica- y **Josep Senespleda** – Director General ACB.

Esta actividad se integra dentro del marco de colaboración entre las dos entidades. □

Zona de ajustes



[Luis Casimiro]

Cuando hablamos de zona de ajustes, recuerdo una frase de Boza Maljkovic: “*los grandes jugadores, engañan*”. Eso mismo es lo que pretendemos hacer cuando aplicamos una zona de ajustes.

En las defensas actuales se mezclan conceptos de defensa individual y defensa en zona. Pesic, por ejemplo, comenta que él aplica conceptos de defensa en zona pero con responsabilidad individual.

En muchas ocasiones aplicamos criterios zonales en el lado débil de la defensa e individuales en el fuerte – también podrían ser zonales-. Por ejemplo, un bloqueo directo en el que la defensa niega el bloqueo, *diagrama 1*. Es prácticamente una defensa en zona.

¿Cuándo es el momento adecuado para poner la zona? Pienso que no se debe utilizar la zona únicamente cuando las cosas van mal. También quiero ponerme en zona cuando el rival está presionado –por el marcador, el reloj o por su juego-.

El objetivo es *cambiar el ritmo del ataque* del contrario y evitar las canastas fáciles dentro de la zona. Las primeras defensas son muy importantes porque pueden marcar



el éxito de nuestras intenciones. Queremos provocar dudas en el ataque.

La formación inicial de la defensa es muy importante. Presionamos arriba –con ayuda del poste para ayudar al base a defender al driblador- y zona a partir de medio campo. Intentamos robar segundos con la defensa, y la

regla de 24 segundos nos ayuda.

Nuestro primer objetivo es enseñar una zona, por ejemplo “1-2-2” ó “3-2”, *diagrama 2*. Si conseguimos que el ataque piense que le planteamos una zona impar, tenemos mucho ganado. Al primer corte nos ajustamos en individual.

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

Fotos: ACB.COM

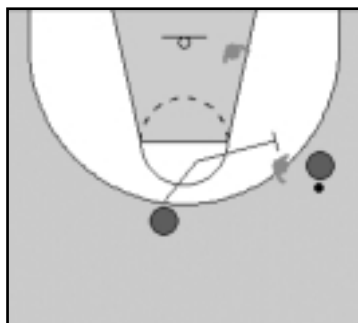


DIAGRAMA 1

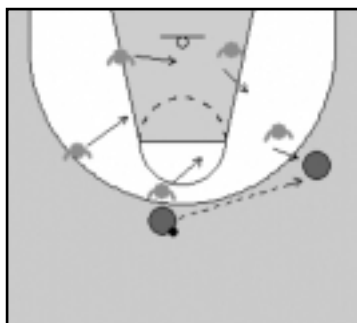


DIAGRAMA 2

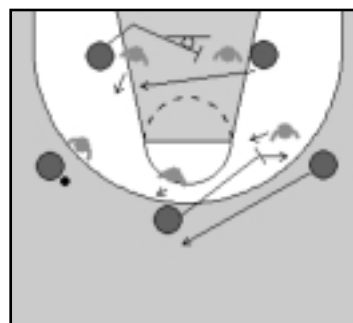


DIAGRAMA 3

Desde la formación inicial podemos pasar fácilmente a defensas alternativas –zona o individual-. Por ejemplo, tras el primer pase nuestro (3) podría caer a la línea de fondo para convertir nuestra zona en par.

Antes de seguir vamos a explicar unas normas que aplicamos cuando pretendemos aplicar este tipo de zona de ajustes.

1ª norma: los exteriores ajustan con los exteriores y los interiores con los interiores, pero enseñando una zona. Postes y exteriores cambian en los bloqueos indirectos. Intercambian posiciones, *diagrama 3*.

2ª norma: la defensa debe comunicarse para saber cual de los tres exteriores está en el centro. Interesa que ese jugador cierre el corazón de la zona, que siempre tendremos ocupado, *diagrama 4*.

Los cortes hacia el balón se siguen hasta el centro, *diagrama 5*. El defensor disimula que llega tarde al pase –para cambiarle la mentalidad al tirador- y luego sale a defender.

Los cortes hacia la canasta se anticipan –niegan- hasta el centro para luego quedarnos en el lado del balón, *diagrama 6*.

Como referencia, podemos pensar que los defensores exteriores están en individual y los interiores en zona. Los bloqueos los pasamos por



encima para distinguir nuestra defensa de la individual, en la que pasaría los bloqueos a la espalda del tirador.

Para neutralizar las penetraciones proponemos ayudas laterales largas. Recordamos que el primer objetivo es evitar canastas fáciles. Si el defensor no está vencido, ayudamos y recuperamos, *diagrama 7*. Si el defensor es superado, saltamos y cambiamos, *diagrama 8*.

Les pedimos a los defensores que no les superen con menos de dos botes e intenta-

mos inculcar ambición y agresividad en la defensa del 1c1.

Si el balón llega dentro, la defensa se cierra. Si el poste atacante se abre, su defensor le sigue. Podemos tener problemas porque, dado que cambiamos en los bloqueos, podría ocurrir que nuestro (5) defendiera a un (4) más tirador.

Podemos solucionarlo pidiéndole al poste que siga al (4) atacante cuando se abre hasta que un exterior se encargaría de defenderlo y el poste volvería dentro.

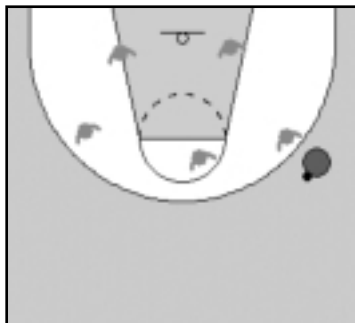


DIAGRAMA 4

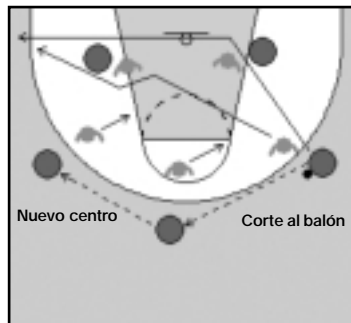


DIAGRAMA 5

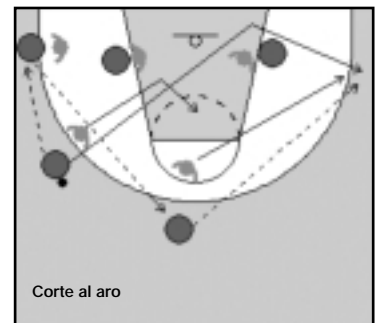


DIAGRAMA 6

La defensa pretende que el ataque busque una opción más. Si reciben en la esquina, el poste sale a defender con decisión, obligando al jugador con balón a echar el balón al suelo y superarlo, *diagrama 9*. Esta acción nos daría un segundo para recuperar y forzar una opción más. Creo que si el contrario ataca nuestra defensa como si fuera una zona, es muy probable que la defensa tenga éxito. Es el caso del *diagrama 10* donde el base atacante, presionado, individualmente, pasa y corta a la esquina. El defensor central le acompaña hasta medio camino y luego le sustituye el defensor de segunda línea, presionando la línea de pase. Así tenemos dos jugadores que defienden como si fuera individual y tres que cierran el área en zona. Son situaciones de difícil lectura para los atacantes.

En la defensa del jugador con balón atacamos al botador y el resto se coloca en caja para que el defensor del balón se sienta protegido, *diagrama 11*. El botador no ve clara la penetración. Damos la impresión de estar haciendo una defensa mixta.

La caja está cerca de cualquier pase. A cada pase deben contestar el movimiento de los cinco defensores.

Trazamos una línea imaginaria de 45° respecto a la línea

de fondo. Por encima de esta línea –hacia el tiro libre– sale al balón el defensor del vértice superior de la caja. Por debajo de esta línea sale el defensor del vértice inferior. La actividad es fundamental. Salimos al balón con mucha fuerza, “a atropellarlo”. Si un defensor se pierde, recompone en box. El objetivo es generar muchas dudas en el ataque, que no sabe a qué se enfrenta.

Anticipamos en el poste bajo para que no reciba, *diagrama 12*. A pesar de estas normas, intentamos que la defensa no sea previsible. Mejor será la defensa cuanto mayor sea su capacidad para cerrarse y abrirse. El rebote defensivo también es muy importante.

Los bloqueos directos siempre generan problemas a la defensa. Al principio cambiábamos en el bloqueo y nos cerrábamos, aunque se producían desajustes peligrosos, como un poste defendiendo fuera a un exterior, *diagrama 13*.

Más adelante planteamos pasar el bloqueo de primero con el poste dentro protegiendo el aro. El defensor exterior

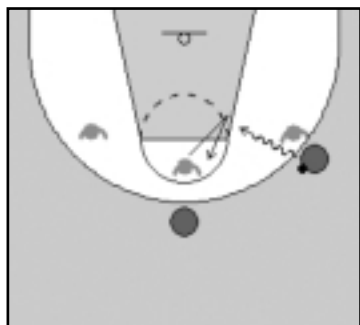


DIAGRAMA 7

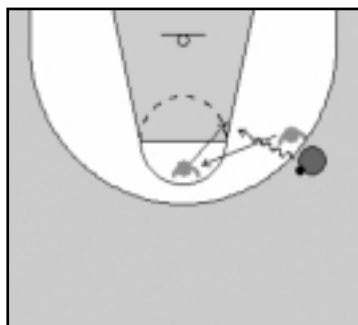


DIAGRAMA 8

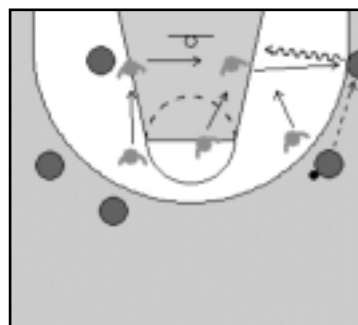


DIAGRAMA 9

El pequeño coge por delante la continuación interior del poste –si se produce- y evita el pase directo. Si el poste se abre fuera en la continuación, el pequeño sale agresivo a buscarle.

Si el ataque plantea dos bloqueos directos, de los postes en la línea de tres, *diagrama 14*, los postes defensores suben un poco para colocarse en línea de pase con los jugadores del fondo y con el reto constante de la ayuda. El último defensor es el más importante.

De esta zona de ajustes que proponemos a una defensa mixta de “caja y uno” –en la que el defensor en mixta ayudaría menos largo- ó “triángulo y dos”, el cambio es muy sencillo.

Para entrenar esta zona de ajustes jugamos primero 3c3 con los exteriores, luego 2c2 con los interiores y los exteriores atacantes como pasadores. Luego trabajamos

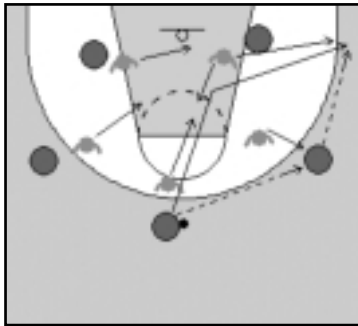
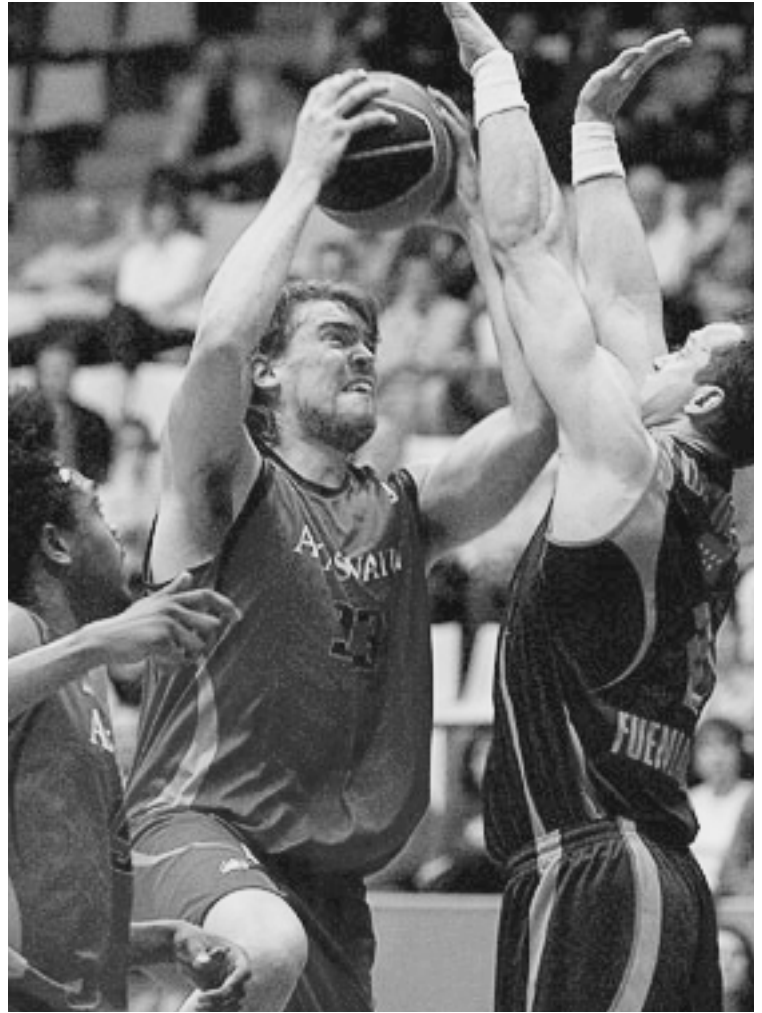


DIAGRAMA 10

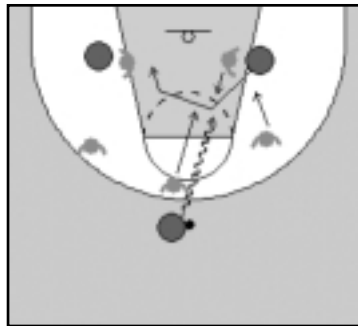


DIAGRAMA 12

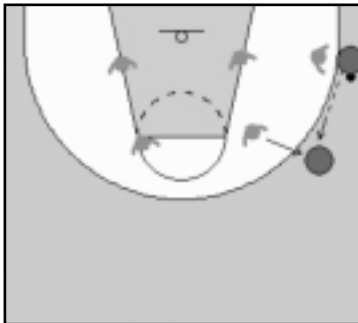


DIAGRAMA 11

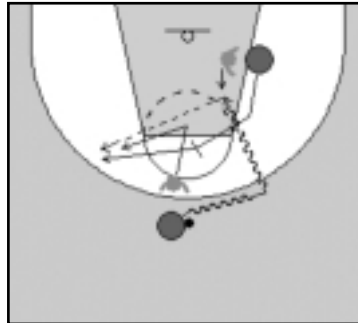


DIAGRAMA 13

5c4 con los cuatro defensores en caja.

Cuando uno sale al balón, la defensa se transforma en “triángulo y uno”. Rematamos este trabajo entrenando la manera de salir al balón –agresiva- en un 1c1 que consiste en pasar desde debajo del aro a la línea de tres y salir a defender al jugador exterior. □

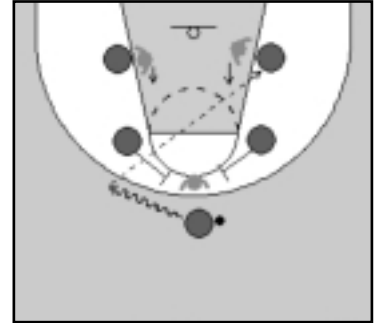


DIAGRAMA 14

Colectivizar el juego

Para diseñar y ejecutar la idea general de nuestro ataque, tomamos como referencia la *utilización del juego 4c4*. Buscamos conseguir ventajas desde el equilibrio y la correcta ubicación de los jugadores, y queremos fomentar el ataque ordenado en su inicio para, *por medio del pase y la movilidad sin balón*, encontrar una ventaja definitiva para anotar en 1c1 o 1c0.

No renunciamos al bloqueo directo pero insistimos en que el jugador debe observar e interpretar el juego. Si abusamos de este elemento en categorías de formación, quizás consiguiéramos ventajas fáciles para anotar, pero renunciamos a valorar otros aspectos esenciales como las distancias y las referencias del jugador sin balón.

En el desarrollo de nuestro juego nos basamos en **dos ideas**:

➤ **INVERSIÓN**: queremos bascular la defensa ➔ la ventaja siempre aparece en el lado contrario.

➤ **PROFUNDIDAD**: queremos “aplastar” la defensa contra la línea de fondo.



[Carlos Colina]

Director deportivo del Celta Vigourbán (LF). Es miembro del gabinete técnico de la FEB desde el año 2000. Ha sido seleccionador nacional sub16 femenino de 2002 al 2006 y campeón de Europa de la categoría en Italia 04, Polonia 05 y Eslovaquia 06. Seleccionador sub18 en 2007 conquistando el subcampeonato de Europa en Serbia. Entrenador en división de honor femenina del Autopistas Compañía de María, Aucalsa, Extrugasa y Mann Filter Zaragoza.

Fotos: FEB.ES

DEFINIR ÁREAS DE JUEGO

Como guía inicial para la correcta ubicación de los jugadores, definimos 8 espacios de juego, de manera simultánea. Nunca queremos dos jugadores en el mismo espacio.

➤ **Exterior-interior**: con relación a la línea de 3 puntos; siempre jugadores en ambas áreas, *diagrama 1*.

➤ **Lado balón-lado contrario**. Partir el ataque a lo largo; en el lado balón, nunca un solo jugador, *diagrama 2*.

➤ **Parte superior-parte inferior**: partir el ataque a lo ancho, *diagrama 3*.

Tras este trabajo, y habiendo elegido un lado de inicio del ataque (*decantar el juego*), trabajamos con la idea de *conectar el ataque* a través del pase entre las diferentes áreas, con unas premisas claras:

➤ Partimos de una buena distancia entre jugadores: 2c0.

➤ Relacionar las diferentes áreas de juego: nunca dos pases consecutivos en un mismo área.

➤ Equilibrar las posesiones y finalizaciones: no siempre tirar desde fuera ni finalizar desde el interior; no siempre atacar por el fondo o por el mismo lado.

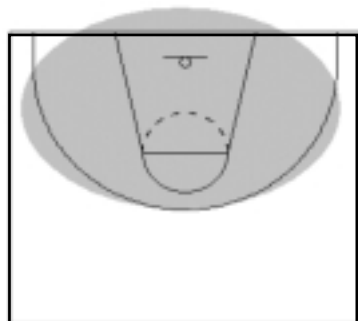


DIAGRAMA 1

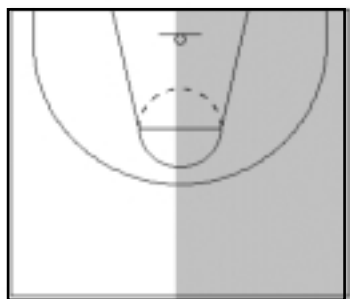


DIAGRAMA 2

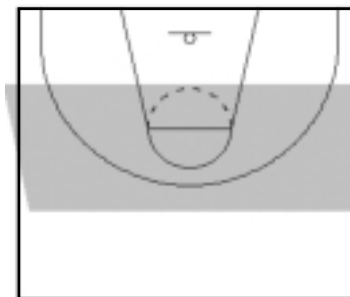


DIAGRAMA 3

Queremos que el balón llegue a posiciones interiores cerca de la línea de fondo. En función del modo en que defiendan al jugador interior, utilizaremos:

1) PASE CERRADO.

Si anticipan por arriba, (4) recibe "sentado" en línea de fondo. Desde ahí, (2) aclara el espacio, *diagrama 4*.

De manera opcional y tras el pase, aprovechando la versatilidad de los dos jugadores, (2) corta hacia el interior y (4) se abre driblando para intentar jugar un pase interior y finalizar, *diagrama 5*.

2) PASE ABIERTO

Si anticipan por abajo, (4) sube a la esquina, nunca recibe en el eje, *diagrama 6*.

DOBLE JUEGO DE PAREJAS 4c4

Introducidos ya en el doble juego de parejas, intentamos que nuestros dos jugadores



con mayor vocación interior, se ubiquen inicialmente en diagonal, y no ocupen nunca el pasillo central de la cancha.

Si no podemos pasar al fondo, buscamos el primer pase a (4) en la esquina superior contraria, variando el lado de inicio, *diagrama 7*.

a) inicio con pase cerrado.

Con el balón en (5), (4) rompe al fondo o bloquea al defensor de (1) para invertir la

posición. Con la defensa mal colocada en el lado débil, podría cortar por el medio e intentar recibir, *diagrama 8*.

Como alternativa para buscar la inversión podemos utilizar un bloqueo ciego lateral de (4) a (2), mientras (1) sale del pasillo de espera buscando un pase cerca del aro. Tras la inversión, equilibramos las dobles parejas: (5) cambia de lado e intenta recibir en el

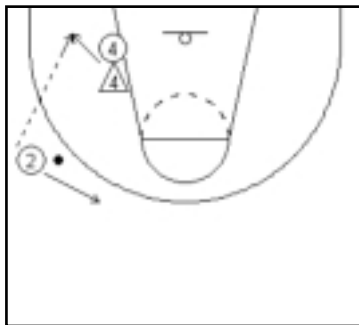


DIAGRAMA 4

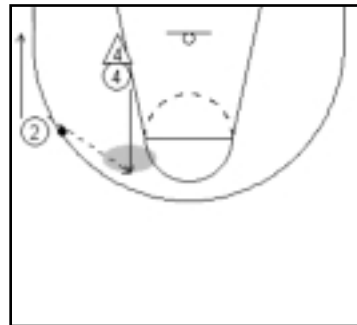


DIAGRAMA 6

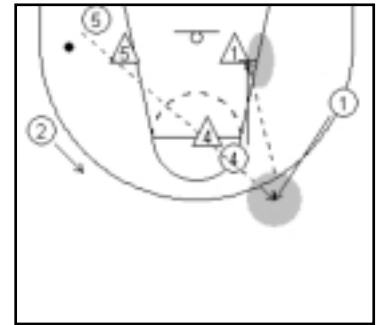


DIAGRAMA 8

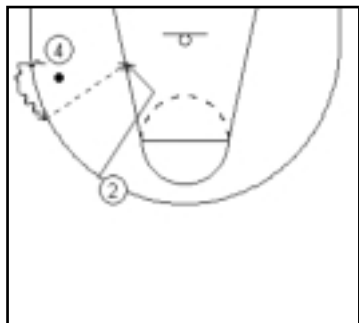


DIAGRAMA 5

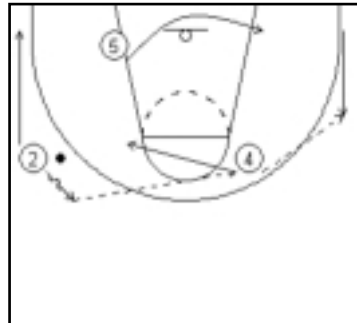


DIAGRAMA 7

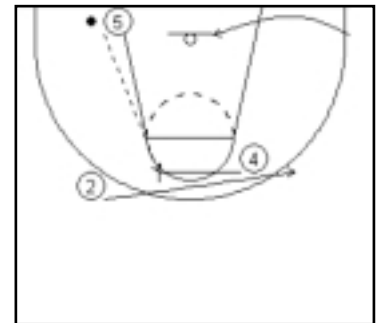


DIAGRAMA 9

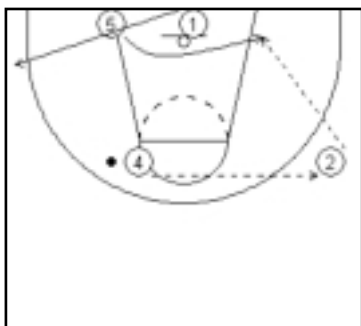


DIAGRAMA 10

fondo, *diagramas 9 y 10.*

b) inicio con pase abierto.

Intentamos crear ventaja en el lado débil mediante bloqueos ciegos laterales de (5) a (1), para ayudar a la inversión y buscar liberar tiros y crear espacios interiores para continuar, *diagrama 11.*

Tras la inversión, provocamos un bloqueo de (5) a (4) para buscar un pase interior de manera directa, *diagramas 12 y 13,* o a través de una triangulación, *diagrama 14.*

Si el pase interior no fuera posible, (5) volvería a invertir el balón buscando una ventaja



definitiva mediante un bloqueo directo a (2) con posible pase de apoyo en (4), *diagrama 15.*

También (4), dado su perfil, puede abrirse al lado contrario buscando un pase de apoyo en el exterior, dejando espacio interior a (5) para que juegue 1c1 o buscando su tiro exterior, *diagrama 16.*

Como idea de juego abierta, debemos dar matices diferentes en función de las características de nuestras

jugadoras. La realidad actual es que la versatilidad de quien ocupa las posiciones (2), (3) y (4) enriquece las posibilidades del ataque.

El paso a la situación de 5c5 no tendrá gran complicación pues será un jugador con vocación exterior que, si ha comprendido la ocupación correcta de espacios, hará que el pasador tenga una opción más de juego colectivo y posterior finalización. □



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 12

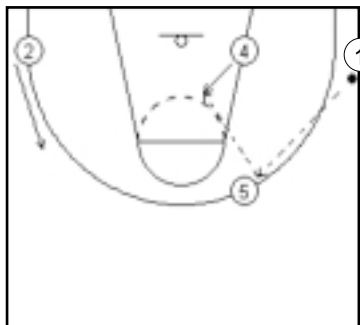


DIAGRAMA 14

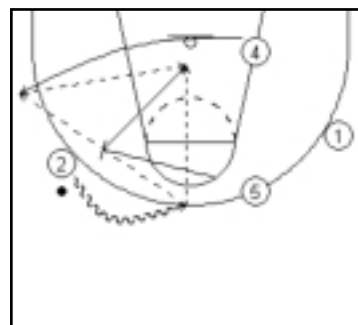


DIAGRAMA 16



Juan Carlos Mitjana

Entrenador Superior. Árbitro ACB-FIBA-Euroleague. Ha dirigido más de 600 partidos en ACB y más de 300 internacionales. Dirigió la final femenina de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92, la final de la Recopa en el 98 y la Final Four de la Euroleague en el 2004, entre sus actuaciones más destacadas, además de participar en 12 ediciones de la Copa del Rey - pitando en dos finales - y en 10 ediciones de los playoffs de la ACB.

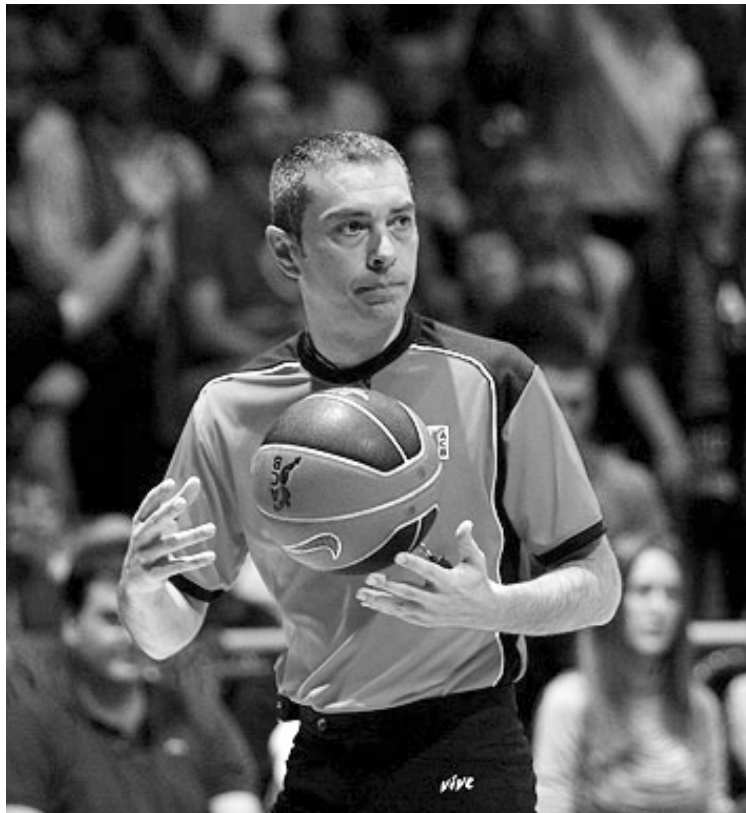
Cambios históricos en las reglas de juego

El juego del baloncesto continúa creciendo en popularidad, y sus reglas deben estar a la altura de esa **evolución**. Como bien ha definido la FIBA estamos sin duda en un momento histórico en cuanto a las reglas de juego y su evolución. Lo que ya escribí referente al otro cambio de reglas en Abril del 2000, está hoy de máxima actualidad. *¿Estamos preparando a nuestros equipos para estos cambios? ¿Estamos adecuando nuestras instalaciones al cambio?.*

El paso que ha dado la FIBA al modificar sus reglas en dos fases (la primera para la próxima temporada y la segunda para el 2010) es sin duda un gran avance hacia la unificación de las reglas juego a nivel Mundial. El cambio ha de favorecer el espectáculo, consiguiendo que ganen los partidos los que han demostrado un mejor baloncesto.

Ahora solo falta que la NBA se acerque a estas reglas, modificando algunas de las suyas. Sin duda sus cambios son mucho más fáciles, al incidir únicamente en un conjunto de equipos y de un elevado nivel.

Esta vez los entrenadores han tenido un papel importante en el cambio de las reglas. Nuestra Asociación ha elaborado una serie de propuestas que junto con las efectuadas por otras instituciones (Federaciones y Ligas Profesionales) han permitido algunas modificaciones que



El paso que ha dado la FIBA al modificar sus reglas en dos fases (la primera para la próxima temporada y la segunda para el 2010) es sin duda un gran avance hacia la unificación de las reglas juego a nivel Mundial.

hace algún tiempo hubieran parecido imposibles.

Hay que tener en cuenta que algunos cambios son de aplicación después de los JJOO y otros deberán esperar a Septiembre del 2010. Si queremos evolucionar y adaptarnos mejor, nuestras sesiones de entrenamiento y tácticas de juego se deberán ajustar a los cambios que vienen.

No vale la pena copiar de nuevo el texto del nuevo reglamento, que ya está publicado en algunos medios

de comunicación y páginas web. Vamos por tanto a centrarnos en alguno de los futuros cambios que sí obligan a cambiar ciertos hábitos que no se podrán modificar en tan solo una buena pretemporada. Estos son:

- ✓ Alejamiento de la línea de tres puntos
 - ✓ La modificación de la zona de tres segundos.
 - ✓ La modificación de la regla de 24 seg.
 - ✓ Zona de no carga en semicírculo debajo del aro.
- Plantaremos estas varia- ➔

► ciones desde dos perspectivas:

- una técnica, por su implicación en él,
- y otra logística a nivel de instalaciones.

■ 1) A nivel de instalaciones

La pista cambia de fisonomía. Hay que dibujar nueva línea de 3 puntos más alejada que la anterior, una zona rectangular de tres segundos similar a la NBA y con un semicírculo de no carga en la zona alrededor del aro.

También hay que preparar los marcadores de 24 seg. y adaptarlos para poder ponerlos directamente a 14 seg.

Esto obliga, en principio, a solicitar con suficiente tiempo a las empresas encargadas de la pintura de pistas y a las que han confeccionado cada marcador (hay tantos modelos diferentes) la modificación de las líneas y del aparato de 24 seg., para tener margen de hacer todas las pruebas necesarias. También hay que solicitar el correspondiente presupuesto para incluirlo en los presupuestos de gastos correspondientes al ejercicio del año del cambio.

A los conocedores de la burocracia municipal no les extrañará cuando digo que en una instalación municipal, si no se tiene previsto con suficiente antelación la modificación y el correspondiente presupuesto os podéis llevar una gran sorpresa. Por lo tanto, manos a la obra ¡ YA !

Debéis ser previsores y tenerlo todo preparado para cuando sea oficial el nuevo cambio de reglas, en Septiembre del 2010.

Vosotros, como entrenadores o directores técnicos, sois los “profesionales”, y por lo tanto los responsables de pro-

poner estas adaptaciones a vuestros superiores.

Personalmente creo que se debería aumentar el tamaño de las pistas de las grandes competiciones a 30 x 16 para dotar de más espacios a los jugadores y evitar tácticas defensivas ultra conservadoras, y favorecer el juego rápido en contraataque.

Si queremos evolucionar y adaptarnos mejor, nuestras sesiones de entrenamiento y tácticas de juego se deberán ajustar a los cambios que vienen.

■ 2) A nivel de juego

La modificación en **cuanto a los 24 seg.** implica sin duda un cambio de ritmo defensivo, no tanto a nivel táctico. Tan solo hay que ajustar el nivel de intensidad en la defensa en función del tiempo nuevo de juego restante.

Creo que la mejor solución será entrenar actualmente con esta premisa, aunque algunos pueden opinar que el año próximo no van a tener a esos jugadores o que van a cambiar de club, pero la obligación de todo buen entrenador es enseñar y saber transmitir los mejores consejos para la mejora individual de sus jugadores.

En cuanto a la **nueva distancia de tres puntos** (6.75 m.) solo hay que practicar con antelación los tiros a esa distancia, para crear el hábito del lanzamiento sin pensar desde donde se efectúa. Hay dos años de tiempo para visualizar mentalmente la línea e intentar lanzar desde esa nueva posición. Este cambio tiene por objetivo abrir las defensas, dando más espacios a los atacantes para penetrar, al aumentar la distancia de las ayudas defensivas. Puede que al principio,

al disminuir el porcentaje del lanzamiento exterior, aparezcan más zonas, pero tras un tiempo se volverá a la normalidad con seguridad.

En las categorías inferiores las opiniones son muy diversas. Yo creo que hay que crear desde el principio el hábito del lanzamiento a los más jóvenes, desde una

distancia que no haga cambiar o forzar la mecánica del lanzamiento. Por el contrario, hay entrenadores que prefieren el lanzamiento desde posiciones muy lejanas, sin preocuparse del movimiento global.

La **nueva zona en forma rectangular** da lugar también a cambios tácticos, tanto en defensa como en ataque. El espacio limitado en tiempo a los jugadores atacantes ha aumentado, obligándoles a ser más rápido en sus desplazamientos para salir de la zona.

El juego de pivots, sobre todo el medio o bajo, se ha modificado al aumentar la distancia al aro para los movimientos cortos. Deben realizar más de un paso para acercarse al aro, lo que obligará a nivel defensivo a tener que tomar decisiones de ajustes y cambios diferentes a los actuales, al tener más espacios que recorrer las defensas. Se abre un tiempo de debate sobre lo más idóneo.

Queda claro por tanto que el que no se ADAPTE y prepare a sus equipos a estos cambios de forma rápida y efectiva no tendrá cabida en el baloncesto del futuro. □



**Sergio José
Ibáñez Godoy**

*Entrenador Superior
de Baloncesto
Dr. En Educación
Física
Profesor de
Baloncesto en la
Facultad de Ciencias
del Deporte.
Universidad de
Extremadura.*



**Javier
García Rubio**

*Entrenador Superior
de Baloncesto
Licenciado en
Ciencias de la
Actividad Física y
el Deporte
Entrenador de
Cantera del CB
Plasencia.*

Consideraciones generales sobre la preparación física en equipos de formación

El baloncesto es un deporte en constante evolución y especialización. Estos altos niveles de especialización permiten estudiar de forma precisa todos los aspectos que inciden en el juego, analizando los factores técnicos, tácticos, físicos, fisiológicos, psicológicos, etc. de forma conjunta o independiente. Gracias al avance en este conocimiento del juego los entrenamientos cada vez son más específicos, y se prepara más eficientemente la competición. Los resultados de estos trabajos se ven reflejados en las estructuras deportivas más profesionales y estables. Podemos apreciar como estos altos niveles de especialización posibilitan que dentro de las estructuras de los equipos profesionales aparezcan entrenadores específicos para cada una de estas áreas que inciden en el juego, ayudantes de ataque, ayudantes de defensa, analistas de juego, preparadores físicos, fisioterapeutas, etc..

Los clubes, preocupados en la formación de jóvenes jugadores y con mayor tradición formativa, también incluyen dentro de sus estructuras deportivas de cantera profesionales de diferentes ámbitos que colaboran en la formación integral de los jugadores. Estos niveles de especialización en los equipos de formación, permiten liberar a los entrenadores de aspectos no específicos del juego, siendo desarrollados por profesionales cualificados.

Pero esta situación, cada vez más idílica, no se reproduce en la gran mayoría de los

equipos de formación. No porque no se considere importante, sino porque la escasez de medios y recursos hace que el entrenador sea un entrenador integral, que debe conocer y dominar todos los factores que inciden en el juego y en la formación de sus jugadores. Una formación tan amplia y específica no se puede alcanzar en los cursos básicos de entrenador.

El objetivo del presente artículo es ofrecer al entrenador de equipos de formación, al que no dispone de medios y recursos materiales y humanos específicos, una serie de premisas, directrices generales, que le permitan realizar un entrenamiento integral, atendiendo a los principios básicos del acondicionamiento físico, con un lenguaje llano y sencillo, que pueda aplicar en su trabajo diario.

LAS DEMANDAS ESPECÍFICAS

El entrenamiento tiene que preparar al jugador de baloncesto para que supere las demandas que la competición le va a solicitar. Es decir, adaptar los tiempos de trabajo y recuperación a las demandas de la competición. Las investigaciones nos dicen que el baloncesto es un deporte continuo con esfuerzos intensos acíclicos (muchos pequeños tiempos de trabajo de forma continuada). En alta competición, más del 50% de los tiempos de trabajo están concentrados en períodos que oscilan de 11 a 40 segundos, siendo muy raros los intervalos de tiempo que se

prolongan hasta los 120 segundos de trabajo. Las pausas de más de 40 segundos se emplean para tiempos muertos o tiros libres.

Estos resultados no son iguales en todos los niveles de competición. En la competición en períodos de formación, los tiempos de trabajo se incrementan, más cuanto menor es la categoría (varios ataques seguidos sin que se interrumpa el juego en equipos mini e infantiles), produciéndose ataques y defensas de una duración media superior.

Por tanto, al diseñar nuestros entrenamientos, deberemos plantear una sucesión de ejercicios, juegos, en los que los jugadores estén trabajando de forma continuada, sin parar durante un tiempo determinado (de 10 a 120 segundos), con pequeñas pausas (descansos, recuperaciones, vueltas a las posiciones iniciales, etc.). La relación tiempo de trabajo y tiempo de recuperación dependerá de la capacidad física que se quiera trabajar.

MODULACIÓN DE INTENSIDAD

Muy relacionado con el principio anterior, debemos controlar la intensidad del entrenamiento, durante los tiempos de trabajo. Para ello es muy importante que nos fijemos en la propia organización de los ejercicios que planteamos. Podemos plantear un ejercicio de uno contra uno muy intenso y exigente (todo el campo), pero en el que sólo trabaje una pareja, debiendo



esperar cinco veces el tiempo dedicado al trabajo (seis parejas), hasta que vuelva a tocarle trabajar. La intensidad del trabajo puede ser muy alta, pero el tiempo de descanso ha superado al de trabajo en cinco veces. La intensidad del ejercicio al final es muy baja (relación 1/5 tiempo de trabajo y recuperación).

Para evitar esta incongruencia, en el diseño de sesiones deberemos tener en cuenta la organización de la actividad, para que los tiempos de espera no sean muy altos (trabajar varios grupos al mismo tiempo, utilizar todas las canastas, etc.), para que la intensidad de la tarea sea real, y los tiempos de trabajo y recuperación sean semejantes a las demandas de la competición (relación en torno a 1/1).

La intensidad de la sesión también se ve afectada por la cantidad de información que ofrezca el entrenador. Los entrenadores solemos dedicar

La escasez de medios y recursos hace que el entrenador sea un entrenador integral, que debe conocer y dominar todos los factores que inciden en el juego y en la formación de sus jugadores.

mucho tiempo para hablar con los jugadores, corregir o explicar las tareas. Incrementar de forma excesiva este tiempo, rompe el ritmo de trabajo y la intensidad de la sesión. Es importante adecuar el tiempo que dedicamos a dar información, para reducir los tiempos de no trabajo, que reducen el tiempo de práctica y bajan la intensidad del entrenamiento.

VELOCIDAD DE EJECUCIÓN

Los jugadores que entrenan en categorías de formación, están en pleno desarrollo evolutivo. En estas edades se está produciendo la maduración del sistema nervioso que es responsable parcialmente de la

velocidad (transmisión del impulso nervioso).

En la ejecución de los ejercicios, deberemos insistir, en la medida de lo posible, que éstos se realicen a la máxima velocidad, pues ayudará a la maduración del sistema nervioso, y posibilitará que en el futuro, los jugadores puedan ejecutar las acciones a una velocidad superior.

IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO

A pesar de que ya existe una clara conciencia en todos los entrenadores de la necesidad de realizar un calentamiento previo a la actividad principal del entrenamiento, creemos conveniente destacar

este aspecto. El calentamiento debe ser obligatorio. No es recomendable empezar un entrenamiento sin preparar al organismo para el esfuerzo posterior. En él hay que incluir una parte de activación cardio-respiratoria (con ejercicios continuos), una parte de preparación de la musculatura (estiramientos), otra parte de movilidad específica de las articulaciones que intervendrán en la sesión y finalizar con actividades progresivas que se asemejen a las actividades que posteriormente se desarrollaran.

Cuanto menor sea la edad de los jugadores, el nivel de especificidad de los ejercicios será menor. Es decir, la parte de activación cardio-respiratoria en jugadores de minibasket queda cubierta con cualquier juego que provoque un trabajo continuo de los niños de forma inespecífica (pillar), o específica (pillar todos botando un balón).

UNA BUENA HIDRATACIÓN

La hidratación del deportista es básica para que los jugadores realicen su trabajo en condiciones óptimas. Esta premisa es aún más importante en el entrenamiento de los jóvenes jugadores. Existen entrenadores en categorías de formación que consideran que ir a beber agua es perjudicial para el desarrollo de sus entrenamientos, pues rompe su dinámica de trabajo. Hay que crear hábitos saludables en los jugadores, programar los momentos en los que permitamos que los jugadores beban agua, se habitúen a este tipo de interrupciones y que sean ágiles. Igualmente hay que fomentar que lleven su propia agua a los entrenamientos para que no



El entrenamiento tiene que preparar al jugador de baloncesto para que supere las demandas que la competición le va a solicitar. Es decir, adaptar los tiempos de trabajo y recuperación a las demandas de la competición.

tengan que salir de la pista e irse a beber al vestuario. Una buena hidratación favorece la disminución de lesiones.

PROGRESIÓN EN LA INTENSIDAD

El calentamiento nos prepara para las posteriores actividades a realizar en el entrenamiento. El entrenamiento tiene que organizarse de forma progresiva, incrementando la intensidad y exigencia durante la sesión desde el punto de vista físico. Este principio de aumento progresivo del esfuerzo nos dice que hay que ir aumentando la intensidad del entrenamiento, tanto por la exigencia de cada actividad, como por la complejidad de la misma, favoreciendo que el organismo se vaya acostumbrando al nivel de exigencia.

Algunos entrenadores confunden el incremento de la

intensidad de la sesión, con la realización de un ejercicio de máxima intensidad y exigencia al final de la sesión, con jugadores en períodos de formación, con el objetivo de producir una sensación de cansancio antes de acabar el entrenamiento. Estos ejercicios puramente físicos (hacer líneas o desplazamientos defensivos analíticos) implican la realización de un sobreesfuerzo al final del entrenamiento cuando los jugadores ya están cansados y fatigados del entrenamiento, incrementando el riesgo de lesiones.

LA FAJA ABDOMINAL

El deporte del baloncesto es muy exigente para los jugadores a nivel de faja abdominal, pues el número de saltos que realizan durante los entrenamientos y la competición es muy elevado. En cada uno de estos saltos, los músculos ►►►

► extensores (lumbares), se potencian de forma específica. Este exceso de potenciación por la propia dinámica del juego debe ser contrarrestado con un trabajo específico de los músculos antagonistas, los abdominales.

Es muy importante el trabajo específico de los músculos abdominales desde las primeras etapas formativas, para evitar lesiones de los jugadores. Durante el calentamiento o al final de las sesiones de entrenamiento, se deben incluir series específicas de abdominales.

RECUPERACIÓN TRAS EL ESFUERZO

Después del entrenamiento es necesario preparar al jugador para los siguientes entrenamientos. Hay que preparar al organismo para una recuperación eficaz que sirva para afrontar el próximo entrenamiento con máximas garantías. Estas actividades de recuperación tienen más importancia cuando aumenta la edad de los jugadores. El amplio abanico de actividades a realizar al finalizar el entrenamiento, pueden ir desde una vuelta a la calma en las primeras categorías (actividad de más baja intensidad, competición de tiros libres, etc.), hasta estiramientos de todos los grupos musculares en jugadores de categoría junior. Estos estiramientos o recuperación hay que realizarlos dentro del tiempo de la sesión, y ser supervisados por el entrenador para que así los jugadores capten la importancia de este hábito y lo hagan de manera rutinaria en el futuro.

Tan importante es saber lo que hay que hacer, como conocer las acciones que son contraproducentes para el desarrollo de un correcto trabajo físico.

Mostramos algunas aportaciones sobre lo que no se debe hacer.

CASTIGOS FÍSICOS

Algunos entrenadores, ante la falta de disciplina o de intensidad en algún ejercicio, ordenan la realización de series de abdominales, sprints u otro tipo de trabajo físico. No es conveniente utilizar el castigo físico con los jugadores. Si se aplica este tipo de castigo se conseguirá que los jugadores asocien la preparación física con el castigo, y a la hora de trabajar ésta, los jugadores no tendrán la disposición más adecuada, con lo que el trabajo no será todo lo eficaz que puede ser.

ESCASOS TIEMPOS DE PRÁCTICA

El tiempo que los entrenadores disponemos para entrenar es limitado. Hay que tratar de aprovechar el tiempo al máximo. El tiempo útil de la sesión (tiempo de trabajo) debe de aproximarse al tiempo de entrenamiento. En categorías de formación lo más importan-

Es importante adecuar el tiempo que dedicamos a dar información, para reducir los tiempos de no trabajo, que reducen el tiempo de práctica y bajan la intensidad del entrenamiento.

te es que el joven jugador juegue todo el tiempo posible, pues es la mejor manera de aprender y mejorar. Aumentar el tiempo de práctica se puede conseguir con pequeños detalles en el día a día. Podemos evitar el uso indiscriminado de las filas u organizaciones de los ejercicios rígidas, en la medida de lo posible, buscando reducir los tiempos de espera en cada ejercicio. También podemos

evitar las largas explicaciones de los ejercicios donde los jugadores están parados. Es recomendable realizar ejercicios que los jugadores ya conocen con pequeñas modificaciones para así parar menos entre ejercicio y ejercicio. A partir de las tareas conocidas ir introduciendo modificaciones que permitan evolucionar los ejercicios y presentar las tareas nuevas.

LOS TIEMPOS PROGRAMADOS

Algunos entrenadores suelen incrementar el tiempo de la sesión, hasta conseguir alguno de los objetivos que se habían planteado. Esta medida, si se convierte en habitual, no es nada buena desde el punto de vista físico, pues está sobrecargando al jugador. Si el volumen de entrenamiento se ha establecido bajo un criterio racional y objetivo, los incrementos excesivos de los tiempos de práctica no ayudan a la mejora de los jugadores. Los jugadores están saturados tanto física como mentalmente, no asimilando el exceso de entrenamiento.

Estas son algunas ideas básicas que ayudarán a desarrollar un adecuado trabajo físico en equipos de formación, en los que el entrenador, es a la vez el responsable de la formación técnica, táctica, física, psicológica, etc. Es muy recomendable que las dudas que posean los entrenadores para realizar un entrenamiento en el que se atiendan aspectos físicos sean atendidas por especialistas. □



[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: C.B. Girona

"La carrera de un entrenador no termina nunca"



La revalorización de Pedro Martínez

Pedro Martínez, nacido en Barcelona en 1961, es un técnico criado y creado en la cantera badalonesa, antes en el Sant Josep y posteriormente en el Joventut. Ahí comenzó y arrancó una prolífica carrera profesional

que está a punto de cumplir los 20 años. Ha dirigido este año al Akasvayu completando una temporada en la que el club, a nivel deportivo, se ha revalorizado tanto individual como colectivamente.



—¿Cómo valorarías la temporada del Akasvayu?

—Como buena. Estoy contento porque hemos cumplido con los objetivos mínimos que nos habíamos propuesto. Diría que llegar a la fase final de la Copa Rey, a la de la Copa de la ULEB y entrar en los play offs eran objetivos obligatorios y hemos estado en todos; el equipo jugó la final de la ULEB y además nos hemos clasificado para las competiciones Europeas de cara a la próxima temporada.

—De tu equipo lo que más me ha llamado la atención es que los tres puestos fundamentales -base, alero y pívot- han estado ocupados por jugadores españoles. Sada, San Emeterio y Marc Gasol han sido la columna vertebral de su juego. No es muy habitual en nuestro baloncesto.

—Así es como han encajado en la estructura. Ninguno de

“ME SATISFACE QUE
LOS EQUIPOS DONDE
ESTUVE LUEGO
SIGAN CRECIENDO”

los tres había desarrollado este papel en sus anteriores equipos o en anteriores temporadas. Tampoco estaba planificado así porque, por ejemplo, Sada comenzó como segundo base, pero cuando tuvo que hacerse cargo de las riendas del mismo como titular lo ha hecho perfectamente, al igual que San Emeterio y Gasol. Ellos son los que se han ganado con su trabajo el cambio de rol. Pero no sólo ellos han destacado; también me gustaría destacar el trabajo de otros como Cvetkovic y Radenovic, que han crecido y han ayudado a crecer al equipo.

—¿Hasta qué punto ha dependido el equipo de Marc Gasol?

—Es innegable que Marc ha sido fundamental en el equipo. Pero no lo veo como algo negativo, sino al contrario: tiene una extraordinaria clase y una gran facilidad para que el juego pase por sus manos. Pero hay que mirarlo también en el otro sentido: difícilmente habría conseguido todos los records que ha logrado sin la colaboración de sus compañeros. Pero lo que sí es cierto es que ha hecho una temporada magnífica y no era nada fácil.

—¿En qué sentido?

—En el de que no es fácil estar centrado cuando se es continuo foco de atención. Continuamente se hablaba de su futuro, de los equipos que le querían, pero él ha estado siempre a tope en el trabajo del día a día como luego se demostraba en la cancha. Por otra parte, ha sido de tal calibre su temporada que pienso que sus records tardarán en superarse muchos años.



“EL ENTRENADOR SIEMPRE
HA DE ASUMIR RIESGOS.
NO ME ARREPIENTO DE HABERLOS
ASUMIDO CONSTANTEMENTE”

—Observando tu trayectoria uno tiene la sensación de que eres un entrenador que tiene una gran capacidad para mejorar jugadores. Además de los tres jugadores de los que hemos hablado, me vienen a la memoria otros como Hernández Sonseca, Savané o Roberto Guerra, han alcanzado sus mejores prestaciones contigo.

—Me gustaría decir que sí, pero hay de todo. Quizá a otros no les he sabido sacar todo lo

que llevaban dentro. No tengo una varita mágica ni una fórmula magistral, lo único que hago es tratar de ayudar a crecer y a ser mejores jugadores a aquellos que tienen la voluntad de trabajar y de crecer. Otros la tendrán y yo no he sabido o podido ayudarles, pero hacer crecer a todos los jugadores es la misión de cualquier entrenador.

—¿Cómo definirías el momento que estás viviendo actualmente como entrenador?

—Después de tantos años y de tantos avatares, digamos que lo que deseo es vivir el momento, no pensar en el futuro. Estoy en el camino y lo que quiero es mantener una línea de trabajo, ser mejor cada año, aprender de

cada situación y tengo claro que no se puede vivir del pasado. Lo que cuenta es el presente. Los entrenadores ni podemos venirnos abajo cuando las cosas van mal, ni vivir del tiempo en las que han salido bien las cosas. Lo que cuenta es el día a día.

“LO QUE NO ME PERDONARÍA
ES NO HABER DADO PASOS
POR MIEDO”

—Tus inicios fueron ciertamente deslumbrantes, ya que en tu primera temporada como técnico del Joventut el equipo ganó la Copa Korac en 1990, ¿marcó de alguna manera tu carrera aquel inicio precoz?

—No tengo esa sensación. Fue un hecho llamativo, anecdótico al lado de todo lo que ha sucedido después. Han pasado tantas cosas. De lo que sí estoy muy satisfecho es de que aquel título fue el primero de una etapa que resultó muy beneficiosa para el club. Tuve la fortuna de formar parte de esos inicios.

—¿Fue aquel su mejor momento?

—No, en absoluto. Si medimos las temporadas por títulos, es cierto que ha sido mi único título, pero no se pueden ni se deben medir por los títulos las temporadas. Es más, hubo temporadas de las que estoy plenamente satisfecho y sin embargo desde fuera quizá no lo parecerían tan positivas. Y al revés, ha habido temporadas que aparentemente han sido muy buenas y de las que yo no terminé del todo satisfecho.

—De tu larga carrera como entrenador, ¿qué etapas destacarías?

—Lo primero que he de decir es que he tenido mucha movilidad laboral; en unas oca- ➤



“HEMOS TENIDO DEPENDENCIA DE MARC GASOL, PERO ES QUE ÉL ES UN JUGADOR CON ENORME FACILIDAD PARA QUE EL JUEGO PASE POR SUS MANOS”

siones he sido yo el que se ha querido marchar y en otras ha sido decisión del club que no siguiera. De las etapas que mejor recuerdo tengo es precisamente de aquellas que he permanecido más tiempo; de las cuatro temporadas en el Manresa (entre 1990 y 1994) y de las tres en el Gran Canaria (entre 2002 y 2005).

—Quizá porque pudo desarrollar mejor su trabajo.

—Y porque pude hacer una

cosa a la que concedo mucho valor; que es que dejé una llamémosle herencia; me satisface mucho que las cosas fueran bien una vez que yo me hubiera marchado. Quedó una estructura como equipo que los que me sustituyeron incluso pudieron aumentar al mantener a muchos de los mismos jugadores con los que yo había trabajado.

—Hablemos de momentos en su vida como entrenador. Momentos buenos y momentos malos.

—Hubo algunos que no me hubiera gustado vivir, pero de todos he aprendido, todos han supuesto grandes experiencias. Hubo algunas, como la de la destitución en el Tau que pasaron de lo deportivo a lo personal,

pero no me arrepiento de haber dado aquel paso. Si tuviera que volver a vivir una situación como aquella está claro que rectificaría algunas cosas, pero no tendría ningún problema en volver a asumir riesgos. A lo largo de mi vida deportiva siempre he asumido riesgos. De lo que no estaría satisfecho es de no haberme atrevido a dar ciertos pasos, de haber tenido miedo. Un entrenador siempre ha de asumir riesgos; va con nuestra profesión y estoy contento de todos los que asumí.

“NO SÉ SI CONMIGO MEJORAN LOS JUGADORES, PERO HA SIDO UNA SATISFACCIÓN VER CÓMO CRECÍAN GUERRA, SONSECA, SADA Y SAN EMETERIO, ENTRE OTROS”

—¿Los entrenadores españoles tenéis que demostrar más que aquellos que vienen de fuera?

—No tengo esa sensación. Aquí hay buenísimos entrenadores y también los hay fuera y algunos de ellos han hecho mucho por nuestro baloncesto. Por ejemplo, a mí me hubiera gustado mucho que Ettore Messina recalara en el baloncesto ACB tal y como se pensó en un momento; habría sido un lujo y todos hubiéramos aprendido de él, pero en otros casos sí que parece que llegan con más crédito por el hecho de venir de fuera. Dicho esto, he de precisar que los entrenadores españoles están muy bien preparados.

—¿Qué participación tiene la AEEB en la formación y preparación de los entrenadores?

—Muy importante. Tenemos la ventaja de que la Asociación nos ayuda a mejorar y crecer, aunque esto no debe ser tomado como complacencia. Debemos



tratar cada día de mejorar, de preguntarnos de qué manera podemos crecer. La AEEB tiene un extraordinario historial que avala su trayectoria, pero debemos mantener la capacidad de preguntarnos qué cosas debemos trabajar para ser mejores.

—¿Le gusta dar clinics?

—Me gusta pese a que paso muchos nervios en la preparación de los mismos. Pero me parece muy interesante poder trasladar a otros entrenadores mis vivencias de la misma manera que me encanta asistir como oyente a los clinics y conferencias que dan mis compañeros.

—¿Quiénes han sido sus espejos como entrenador?

—Con el primer entrenador con el que tuve la ocasión de trabajar fue con Alfred Julbe; a pesar de que somos de la misma generación, él comenzó antes la andadura profesional y de él aprendí muchísimo. Luego, por estar en Badalona, hubo otros dos entrenadores, Manel Comas y Aíto García Reneses, a los que puede ver trabajar muy de cerca. Y hay otros muchos, bien por haber estado en el mismo

"LA AEEB NOS AYUDA A MEJORAR, PERO NO DEBEMOS CAER EN LA COMPLACENCIA Y TRATAR SIEMPRE DE QUE LA ASOCIACIÓN CREZCA"

equipo, o por haberlos tenido enfrente, de los que aprendo cada día.

—¿Y qué espera del futuro Pedro Martínez?

—Seguir entrenado durante muchos años. Espero y deseo que sea como profesional, pero lo importante es estar al pie del banquillo. En estos momentos estoy entrenado al equipo de mi hija, que tiene 13 años, y eso me satisface enormemente. Tengo contrato con mi actual club, el Akasvayu, y lo que más deseo es que podamos seguir creciendo como equipo. La carrera de un entrenador no termina nunca y espero que la mía como profesional se alargue durante muchas temporadas. □

