

SERGIO SCARIOLO: a ritmo frenético

**Defender el pick and roll
en una situación
alto-bajo**

**Defensa individual
presionante
en todo el campo**

**Juego por tríos
contra defensa
de negar el
bloqueo directo**

Trabajo defensivo

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/Archivo FEB/ Emilio Cobos/Euroleague.

Han colaborado en este número
Chus Mateo, Joan Plaza, Fotis Katsikaris, José Luis Abós, Vicente Luis González, Diego Tobalina, Jordi Estany, José Javier Murgui, Juan José Pérez Toledano, Nacho Coque, Paco Torres.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad:
Fernán González, 18 - bajos dcha • 28009 MADRID
Tels: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es • www.aeeb.es

Distribución
Gratuita a todos los socios

Impresión
Comgrafic, S.A.

Maquetación
Pilar Cerrillo

Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2635
(c) 2009 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

sumario

- 4 **Juego con cuatro abiertos (y II)**
por Chus Mateo
- 8 **Trabajo defensivo**
por Joan Plaza
- 12 **Defender el pick and roll en una situación alto-bajo**
por Fotis Katsikaris
- 14 **Defensa individual presionante en todo el campo**
por José Luis Abós
- 18 **Juego libre: cinco posiciones exteriores**
por Vicente Luis González
- 22 **Juego por tríos contra defensa de negar el bloqueo directo**
por Diego Tobalina
- 26 **Actividades AEEB**
- 34 **Construcción del juego de la Selección Catalana infantil-95**
por Jordi Estany
- 38 **El árbitro como mediador de conflictos**
por José Javier Murgui
- 40 **Hábitos saludables en la práctica del baloncesto**
por Juan José Pérez Toledano
- 43 **Valoración subjetiva de la carga del entrenamiento técnico-táctico. Una aplicación práctica (y II)**
por Nacho Coque
- 46 **Sergio Scariolo: a ritmo frenético**
por Paco Torres

editorial



[Juan M^a Gavaldá]
Presidente AEEB

Nos gusta enseñar

Hemos comentado en alguna ocasión que somos entrenadores de baloncesto porque nos gusta enseñar a jugar. Posiblemente mucho más que propiamente jugar, aunque no en todos los casos. Pero también coincidiremos que nos gusta el baloncesto por encima de enseñar matemáticas, lengua, geografía, ... Eso de encerrarnos en una aula, siempre igual o parecida, no va con nosotros. Hemos preferido espacios más grandes, movimiento, interacciones, contacto, esfuerzo, acierto. Que podamos dar paso al talento, verlo, cuidarlo, estimularlo adecuadamente. También la originalidad, la belleza de los gestos, la colaboración. Comunicando y apoyando este tipo de crecimiento y desarrollo.

Nos gusta enseñar. Tanto da si estamos entrenando a unos críos de minibasket, o a un equipo de adolescentes, o unos aficionados, o un equipo profesional, o lo que sea. Enseñar a jugar es nuestro objetivo y hacia él vamos. También, como no, nos gusta enseñar a jugar mejor. Cumplir con los requisitos necesarios para que nuestros atletas puedan progresar individualmente y colectivamente. Tratando de equilibrar al máximo el aprender y el competir. Con mucho cuidado. Sin presionar. Sin entorpecer. Sin agobiar. Ayudándoles.

Por eso somos entrenadores y por eso nunca se deja de serlo. Esta es la grandeza. ¿Puede alguien concebir la idea que un profesor deje de serlo en algún momento?. Ni jubilado. Mucho menos cuando la sabiduría y la experiencia acumulada se mezclan dulcemente.

A todos nuestras grandes entrenadoras y entrenadores que han sido referencia para el desarrollo de nuestro baloncesto les debemos mucho. No lo necesitan, pero les debemos mucho. Respeto. Admiración. Agradecimiento. Seamos respetuosos con sus opiniones. Admiraremos sus conocimientos y generosidad para transmitírnoslos. Agradecemos cualquier momento que podamos compartir con ellos. Va por ellos.

La AEEB quiere dar un paso en esta dirección, aprobando su Junta Directiva la creación de un órgano de opinión, con un grupo de amigos, ex - entrenadoras y ex - entrenadores, que puedan coincidir virtual o presencialmente, para seguir aportando, desde ese punto de encuentro, sus conocimientos para las nuevas generaciones de entrenadores españoles. No podemos desaprovechar todo lo que saben. Vamos a hacer que sigan con nosotros y sobre todo que nosotros podamos saber sus opiniones sobre lo que pasa o pueda pasar en el baloncesto. Gracias a todos ellos porque les siga gustando enseñar.

Efectivamente ... nunca se deja de ser entrenador. □



Chus Mateo

Entrenador Ayudante CB Fuenlabrada. Con un amplio y dilatado historial a alto nivel, ha sido durante cinco temporadas (99-04) entrenador ayudante en el Real Madrid; posteriormente pasó a serlo durante dos temporadas en el Unicaja. En la temporada 2006/07 fue entrenador del CAI Zaragoza en la LEB-1.

Fotos: ACB.COM

Juego con cuatro abiertos (y II)

Tras considerar las distintas opciones y los correspondientes ejercicios de la iniciación del juego con cuatro abiertos en el número anterior de Clinic, vayamos ahora a considerar los movimientos de bloqueo directo: pick and roll (PR) con (5) y la continuación de éste hacia canasta y pick and pop (PP) con (4), con éste que se abre al perímetro. También tenemos en cuenta donde colocamos el bloqueo para llamarlo de una u otra forma.

Como metodología de trabajo jugamos primero un 2c0 para ir progresando hasta el 5c0 y finalmente el 5c5. En los ejercicios simulamos situaciones reales de juego (rueda de 2c0 hasta 5c0) con el objetivo de pasar desde la continuación interior de (5) hasta pasar a otro jugador exterior para dar continuidad al juego (tiro, pa-



sar dentro, volver a penetrar etc.).

En el *diagrama 39* jugamos el PR central con bloqueo directo y continuación central de (5). En el *diagrama 40* jugamos lo mismo con un apoyo y (5) recibe del exterior de un pase doblado por el penetrador.

En los *diagramas 41 y 42* el PR lo hacemos lateral con (5) que busca la continuación hacia uno u otro lado y los correspondientes desplazamientos del resto de jugadores.

En el *diagrama 43* jugamos un PP con (4) que se abre al perímetro para un tiro exterior; destacar como el penetrador tie-

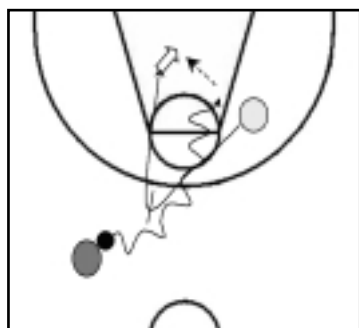


DIAGRAMA 39

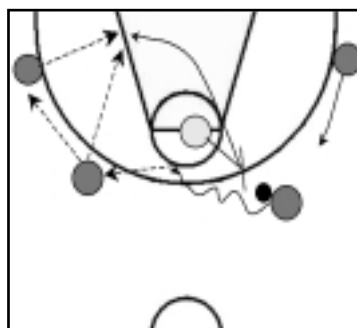


DIAGRAMA 41

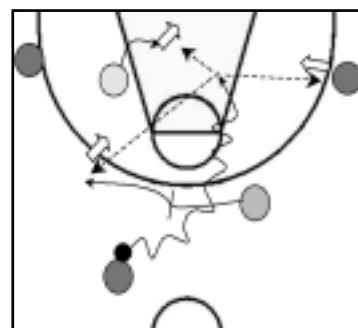


DIAGRAMA 43

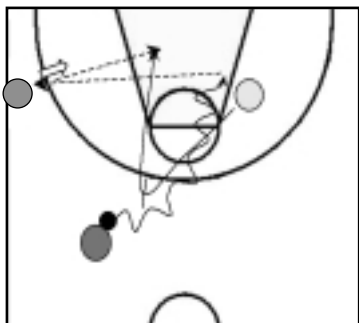


DIAGRAMA 40

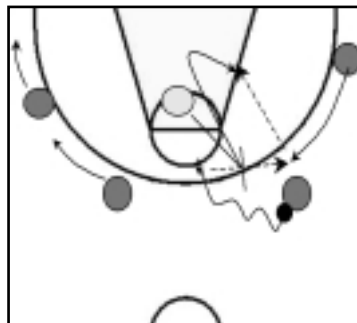


DIAGRAMA 42

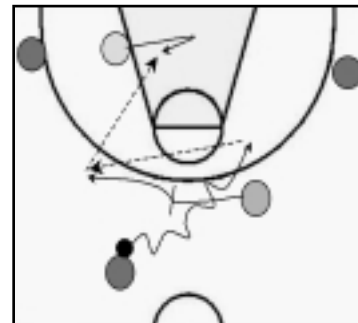


DIAGRAMA 44

► ne distintas opciones de pase a la hora de doblar la pelota.

Distinta opción en el *diagrama 44*, con (4) que cuando recibe, además de tirar o atacar 1c1, puede entrar el balón a (5) que ha ganado la posición interior. En el *diagrama 45* realizamos el PP lateral con (4) que va hacia una esquina y se busca las mismas continuaciones anteriores pero desde otro ángulo de ataque.

Si jugamos con los dos pivots en el poste alto, *diagrama 46*, podemos dar el balón interior a (5) a través de un apoyo, mientras (4) se abre para tirar o dar el balón interior a (5), *diagrama 47*, o jugar un mano a mano con bloqueo directo del jugador de perímetro del lado contrario del inicio de la acción.

Otra opción es jugar un PP, *diagrama 48*, con bloqueo directo de (4) que se abre al perímetro mientras (5) continúa hacia la canasta. A partir de aquí

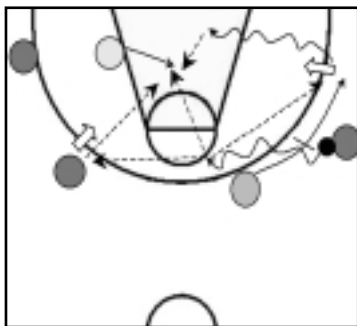


DIAGRAMA 45

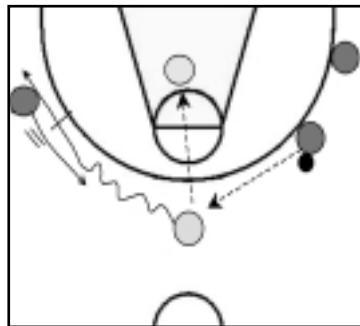


DIAGRAMA 47

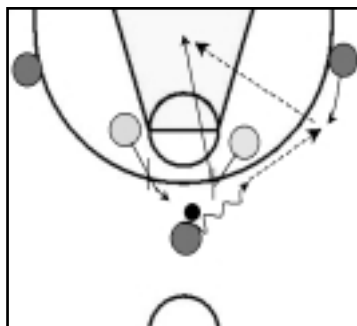


DIAGRAMA 46

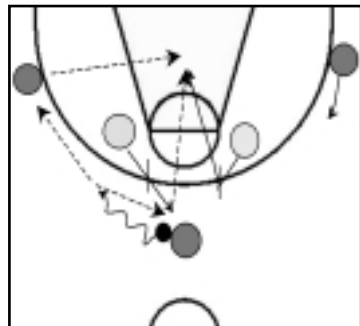


DIAGRAMA 48

jugamos las distintas combinaciones de pases teniendo en cuenta que el bloqueo directo no significa solamente un

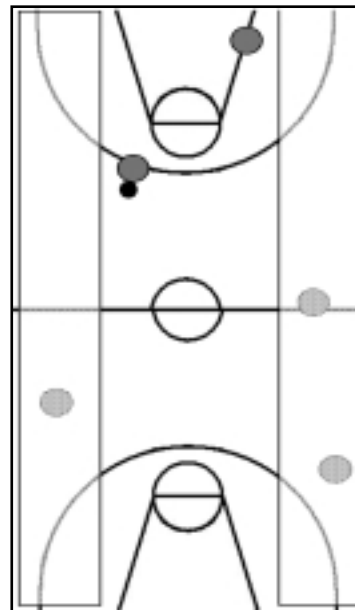


DIAGRAMA 49



juego de 2c2, sino que es importante la utilización de los restantes compañeros para triangular.

Finalmente podemos entrar en el 5c5 con este juego de movimiento (*motion*) de 5c5 desde el contraataque.

El primer aspecto a considerar es una correcta ocupación de las calles con los tres jugadores exteriores corriendo por las calles laterales y el que maneja el balón por el centro, por donde correrá también el jugador interior, *diagrama 49*.

A partir de aquí tenemos opciones desde el pase o desde el bote. Si lo hacemos

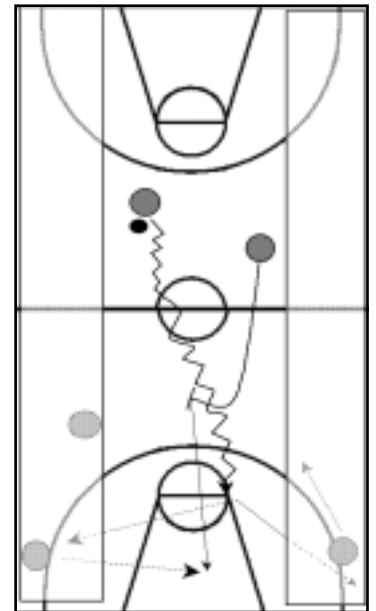


DIAGRAMA 52

desde el pase, entramos en el juego de penetración, *diagrama 50*, con 1c1 desde el exterior más doblar si no ha llegado el jugador interior. Si llega el jugador interior, *diagrama 51*, entramos en el juego con el poste bajo.

Si queremos utilizar las opciones desde el bote, *diagrama 52*, jugamos un PR central entre (5) y el jugador que sube el balón; o también un PP, *diagrama 53*, entre (4) y el botador. □

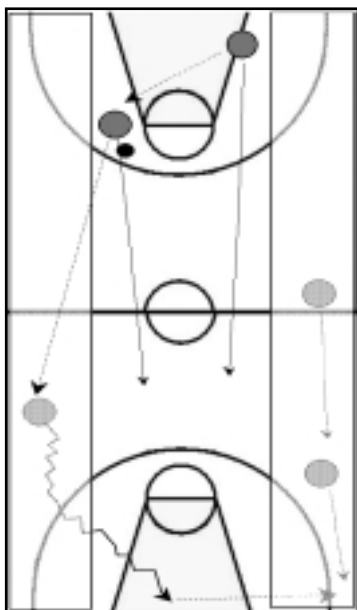


DIAGRAMA 50

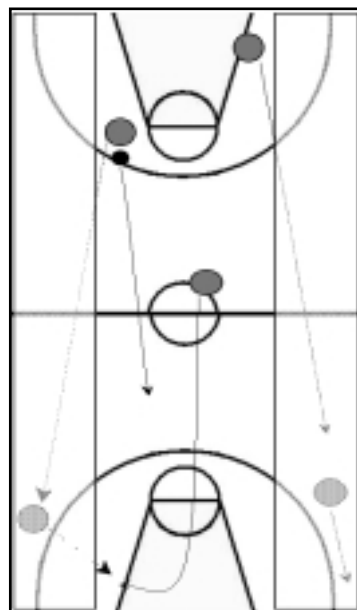


DIAGRAMA 51

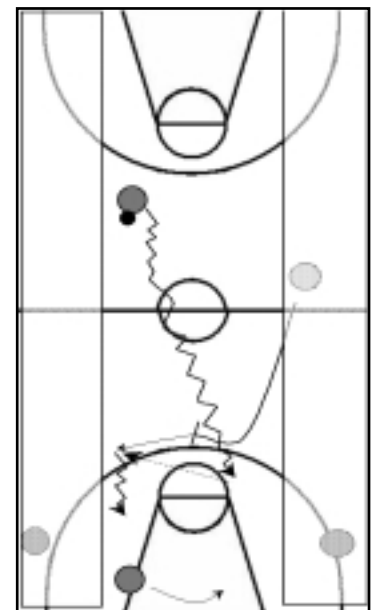


DIAGRAMA 53



TIEMPO DE MAGIA



Patrocinadores oficiales ACB

¡No te pierdas la magia de la ACB en televisión!

Sábados
a las 18:15h.

2

Domingos
a las 12:30h.





Joan Plaza

Entrenador Real Madrid. Se formó en las categorías inferiores del Joventut de Badalona donde permaneció, salvo un breve paréntesis en la temporada 95/96 con el equipo EBA del CB Tarragona, desde mediados de los años 90 hasta el 2004/05 entrenando sucesivamente los equipos cadete, júnior, EBA y finalmente como entrenador ayudante, en el primer equipo, de Izquierdo, Comas y Aito. En el 2005/06 pasa a ser segundo entrenador del Real Madrid a las ordenes de Maljkovic y la temporada siguiente se le encargó de dirigir al primer equipo hasta la actualidad. En su primera temporada 06/07 ganó la Liga ACB y la ULEB Cup, además del subcampeonato de Copa del Rey. En esta misma temporada fue designado como el "mejor entrenador del año" de la AEEB y entre sus logros hay que destacar un campeonato de España sub-20 con el Joventut en la temporada 2000/01.

Fotos: ACB.COM

Trabajo defensivo

La clave a la hora de trabajar defensa es conseguir que los jugadores se diviertan, proponiéndoles retos, compitiendo entre ellos, etc. Tienen que divertirse.

A la hora de entrenar establezco unas prioridades y en función del tiempo disponible planifico el trabajo. Me gusta utilizar el video puntualmente para este tipo de trabajo –tanto en sesiones individuales como de grupo–. Creo que el jugador debe comprender que para jugar debe dar un mínimo en defensa.

El objetivo de la defensa para mí es conseguir que el rival cometa errores y no juegue cómodo más que simplemente robar balones.

Creo que es muy positivo



reducir el trabajo defensivo del 5c5 a situaciones más sencillas –intentando que sean semejantes al partido–. Para ello planteo una serie de ejercicios que yo hago a menudo con mi equipo. Éstos deben tener una duración corta –unos 15 segundos– para que se mantenga la intensidad.

1) *Desplazamientos laterales*. Lo realizo en pretemporada y

también durante la temporada. En posición defensiva un compañero me lanza un balón cerca –casi lo deja muerto en el suelo– para que desplazándome lateralmente lo recoja con una mano y lo devuelva al pasador. No cruzamos las piernas. Vamos aumentando la distancia del pase para que alargue los desplazamientos, *diagrama 1*.

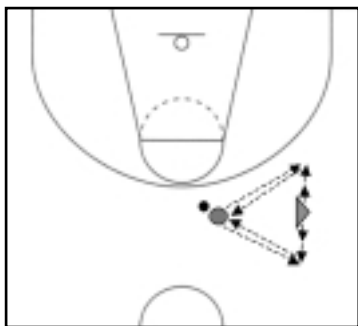


DIAGRAMA 1

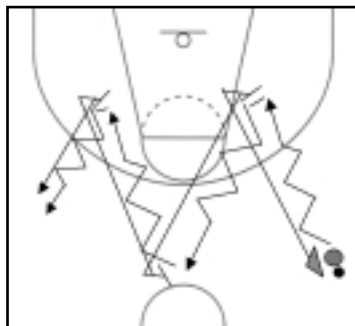


DIAGRAMA 3

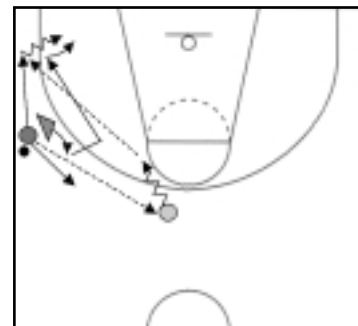


DIAGRAMA 5

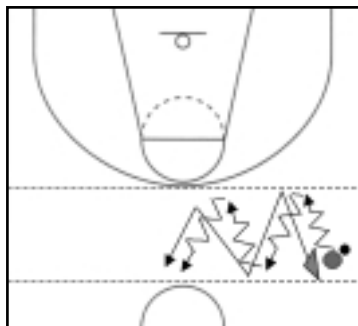


DIAGRAMA 2

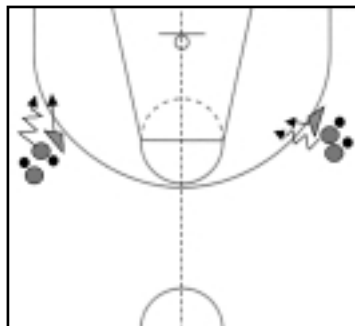


DIAGRAMA 4

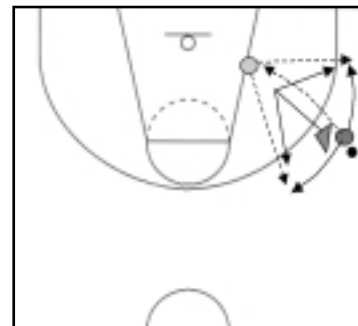


DIAGRAMA 6

2) *Zig-zag uno contra uno.* Habitualmente lo utilizo para calentar, *diagrama 2.* Al llegar a la banda contraria hay cambio entre ataque y defensa. Cada vez que el jugador con balón cambia de dirección el defensor pone las dos manos en el suelo. Al final conseguiremos que el defensor mantenga durante todo el ejercicio el cuerpo flexionado. Respecto al jugador con balón, tengo que colocarme tan cerca que pueda tocarle. A continuación, alargamos la distancia de los desplazamientos y el defensor corre para recuperar hasta ponerse delante del balón, *diagrama 3.*



3) *Uno contra uno limitando espacio y nº de botes.* La posición defensiva es agresiva –con la cabeza del defensor cerca del estómago del atacante–, preparado para desplazarme y sin darle un lado. Arriesgar un poco. Completo el ejercicio penalizando la mala defensa. Si no recupe-

ro el balón sigo defendiendo, *diagrama 4.*

4) *Uno contra uno dinámico.* Damos el balón al pasador. El defensor salta hacia el balón. El pasador penetra para forzar una ayuda. Así jugamos el 1c1 desde una recuperación defensiva, *diagrama 5.* De forma análoga se puede jugar

con un balón interior. El defensor tiene que tocar el balón del poste y recuperar a la esquina o arriba, *diagrama 6.*

5) *Dos contra dos* con dos pasadores. Ideal para trabajar la primera ayuda –a la penetración por el fondo y a la puerta atrás–. El defensor recupera y se convierte prácti-

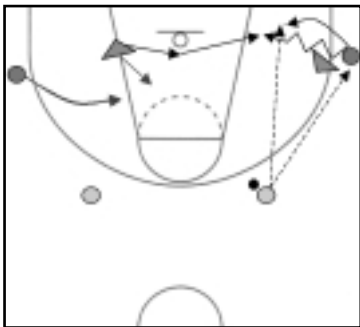


DIAGRAMA 7

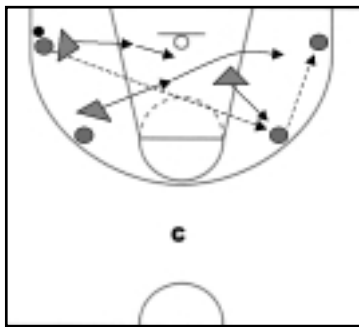


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11

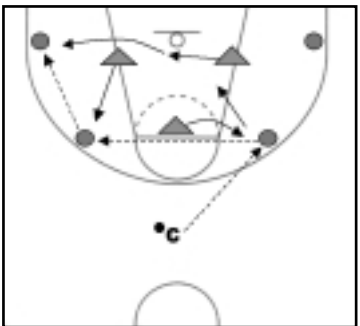


DIAGRAMA 8

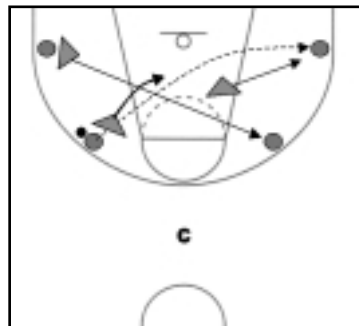


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

camente en un 2c1. El ejercicio evoluciona cuando permitimos que el jugador sin balón corte al centro, *diagrama 7*.

6) *Cuatro contra tres*. La defensa trabaja hasta recuperar el balón. Los atacantes juegan abiertos por dentro de la línea de tres puntos. Empezamos trabajando sin botes ni cortes, para evolucionar posteriormente a permitir el bote por el fondo –primero– y después el bote de cualquiera de los atacantes. Final-



mente se juega 4c4. Es fundamental una buena comunicación en defensa. Como norma general en las rotaciones salimos al balón desde la posición de ayuda y el desplazamiento más largo lo realiza el jugador que trabaja en línea de pase, no quien defendía al balón, ya que se supone que

éste último debe mantener la máxima intensidad en su defensa al jugador con balón, *diagramas 8 y 9*. También se puede rotar como se muestra en el *diagrama 10*. La clave es la comunicación.

7) *Tres contra tres con un bloqueo directo*. El defensor del jugador sin balón no puede

desentenderse del mismo. Tiene que ayudar tanto en la situación de balón interior, como de penetración y bloqueo directo, *diagramas 11 y 12*. El defensor que recibe el bloqueo directo ha de ayudar al poste que le ayuda en esta situación o a quien ayude a éste. Si la ayuda fuera muy



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15

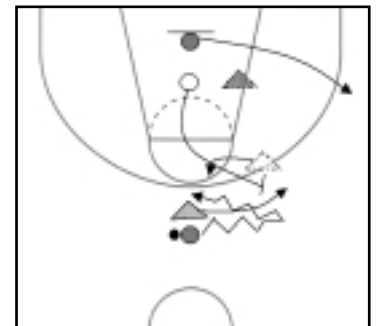


DIAGRAMA 17

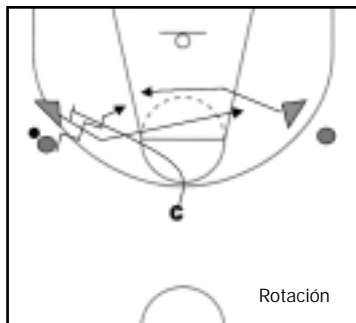


DIAGRAMA 14

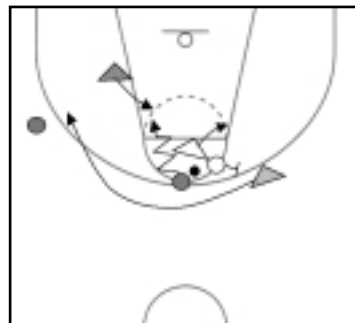


DIAGRAMA 16

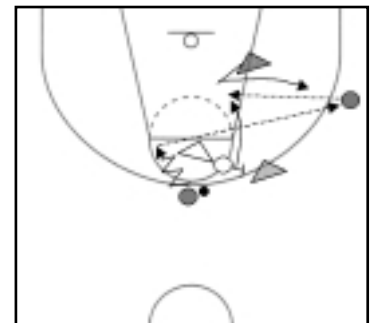


DIAGRAMA 18

larga, rotaríamos. El ejercicio tiene por objetivo aprender a leer si es necesario cambiar en defensa o si se puede recuperar. Primero lo juego en 2c2 poniendo un ayudante el bloqueo, *diagramas 13 y 14*. Posteriormente el ejercicio se realiza en 3c3 que es más real. El jugador con balón busca siempre el aro con agresividad. El defensor del poste ayuda en el bloqueo y el defensor del alero ayuda a su vez a éste. Puede haber cambio. El alero puede salir al lado contrario del bloqueo,



DIAGRAMA 19

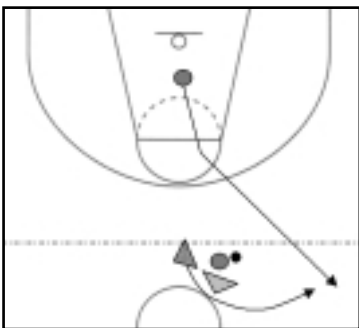


DIAGRAMA 20

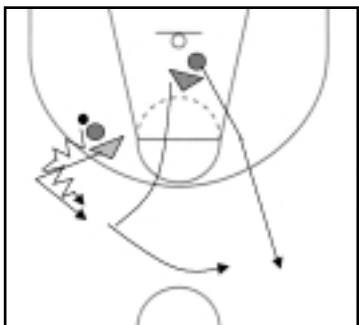


DIAGRAMA 21

diagramas 15 y 16, o al mismo lado, *diagramas 17 y 18*. Quien recibe el bloqueo lo pasa por encima y “debe ayudar a quien le ayuda o a quien ayuda a quien le ayuda”.

8) *Defender a la altura del balón*. La idea es que todo el equipo pueda ayudar en defensa. En el balance defensivo siempre espero al jugador con balón por encima de la línea de 6,25 de mi canasta para no darle un tiro de 3

puntos fácil. En todo el campo, el defensor del poste ayuda al defensor del balón –casi hace 2c1– hasta que su atacante llegue y tenga que recuperar, *diagramas 19, 20 y 21*. Finalmente planteamos este trabajo en 3c3. El defensor que se encuentra por encima del balón puede bajar a defender por debajo de esa línea imaginaria –opción (a)– o además crear dudas al botador e incluso saltar a un 2c1 –opción (b)–, *diagrama 22*.

Norma para los trap. Si queremos realizar un trabajo de 2c1 constante les pedimos al jugador del trap que está de cara a quien recibe que vuelva a saltar, *diagrama 23*. □

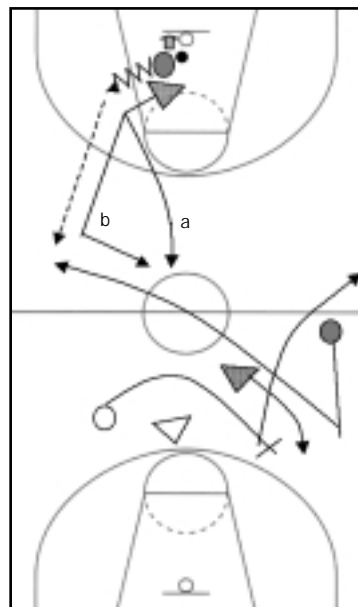


DIAGRAMA 22

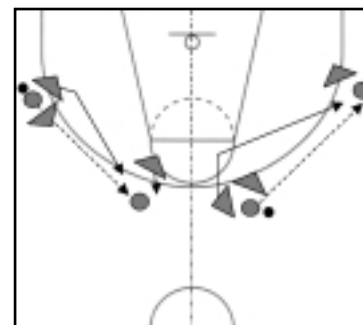


DIAGRAMA 23

Defender el pick and roll en una situación alto-bajo



[Fotis Katsikaris]

Entrenador ACB. Después de una dilatada carrera como jugador en distintos equipos griegos, en la temporada 98/99 ejerció como entrenador ayudante en el AEK Atenas hasta finalizar la temporada 2002/03 teniendo como "maestros" Kostas Politis, Dusan Ivkovic y Dragan Sakota. En la temporada 2003/04 se convierte en entrenador jefe del mismo AEK, equipo con el que queda subcampeón de liga al año siguiente. Lo ficha el Dinamo de San Petersburgo en la temporada 2005/06 y termina en 3ª posición de la Suproleague rusa. Al principio de la temporada siguiente se convierte en entrenador del Pamesa Valencia, cargo que ha ocupado hasta mediados la primera vuelta de la actual Liga ACB.

Fotos: ACB.COM

Casi todos los equipos trabajan, en su estructura ofensiva, una doble situación de poste alto o de poste bajo después de un pick and roll (PR), utilizando un ala/pívot (4) en la cabecera que sea un buen tirador, o el escolta del equipo que es un buen pasador.

Cuando se presenta esta situación ofensiva propongo como primer objetivo defensivo el frenar al botador y al ala/pívot.

Para conseguir que esta defensa tenga éxito es importante que se den una serie de factores:

- 1) el base defensor debe ser muy agresivo y capaz de emplear bien sus manos sin hacer faltas inútiles.
- 2) El escolta y el alero han de ser rápidos y listos leyendo el juego. El ala/pívot debe ser un buen atleta, muy reactivo en sus movimientos.
- 3) El pívot debe ser necesariamente rápido de piernas y tener un buen timing para saltar a la ayuda en los bloqueos directos.

Las claves de esta defensa son:

- 1) Parar al base cuando



éste es muy anotador (tanto tirando como penetrando).

- 2) Tratar de que el ala/pívot no reciba el balón.
- 3) Evitar las rotaciones para no desajustar los emparejamientos defensivos (grandes con pequeños y viceversa).

4) Proteger la zona para que cada jugador esté en el lugar apropiado para rebotear.

Un detalle muy importante para el éxito de esta defen-

sa es que debemos insistir en la utilización de los brazos/manos tanto cuando atacamos el balón como cuando estamos defendiendo jugadores sin balón, con el objetivo de limitar la visión y cerrar lo más posible las líneas de pase.

En una doble situación de poste alto, *diagrama 1*, el base (1) normalmente recibe el bloqueo del pívot (5). En esta situación el defensor (X5) debe estar en contacto con el

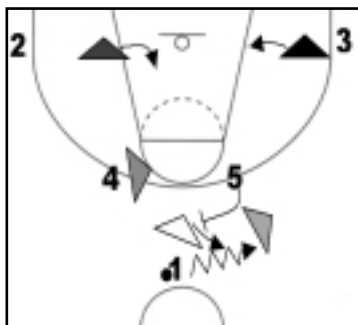


DIAGRAMA 1

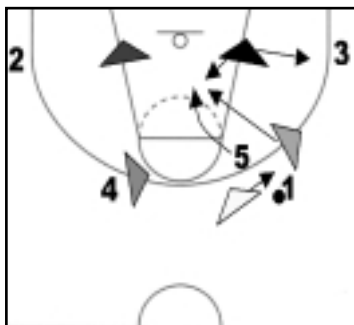


DIAGRAMA 2

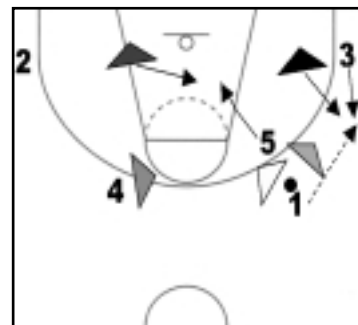


DIAGRAMA 3

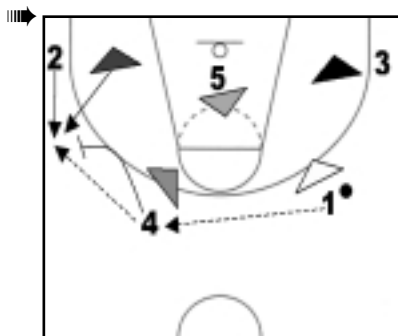


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

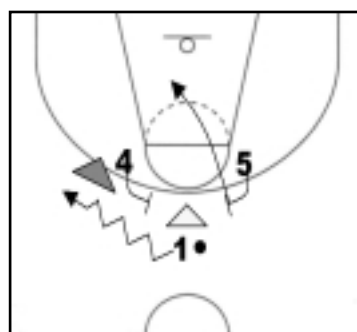


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 5

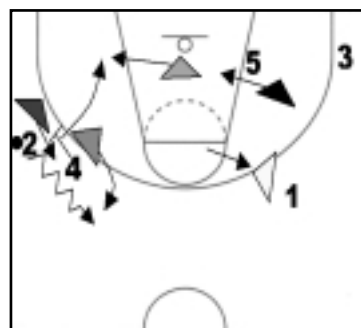


DIAGRAMA 7

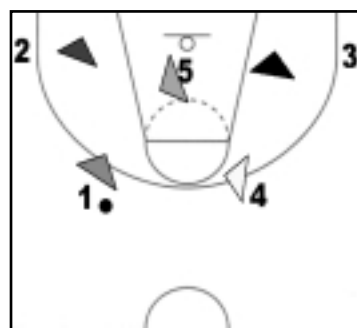


DIAGRAMA 9

atacante y el base defensor (X1) debe correr desde la parte superior del bloqueo. Ambos deben atacar al balón. (X4) debe negar el pase, anticipando, y los defensores (X2) y (X3) estarán en posición de ayuda entre su atacante y el área.

En el desarrollo de la acción, (X5) recupera a su atacante cuando (X1) consigue controlar a su par, no permitiendo la penetración ni un tiro cómodo exterior. Los dos defensores (X2) y (X3) recuperan la posición inicial cuando comprueban que (X5) ya controla la zona cercana al aro, *diagrama 2*.

En el caso de que el atacante (3) utilice un step-pass en el lado fuerte moviéndose hacia el balón, *diagrama 3*, la defensa debe estar preparada para negar el pase y por un momento solamente el defensor (X2), en el lado débil, estará dentro de la zona para cubrir hasta que

(X5) haya recuperado.

Si tenemos éxito en romper el timing del movimiento ofensivo, entonces nos concentraremos todavía más, aumentando la intensidad defensiva, para hacer la mejor defensa posible de los últimos segundos de posesión atacante. Por ejemplo, si (1) pasa a (4) y éste, al no tener ni tiro ni pase interior, decide jugar el PR con (2), *diagrama 4*, tenemos dos opciones:

A) cambiar en defensa entre (X4) y (X2) mientras los otros defensores forman un triángulo defensivo, *diagrama 5*. Si el ataque quiere jugar interior, aprovechando el desajuste defensivo, *diagrama 6*, entonces enviamos una ayuda por la línea de fondo para realizar un trap, mientras (X1) y (X3) cierran dentro del área.

B) Atacar con un trap el balón, *diagrama 7*, negando el primer pase con (X1) y (X4) y

mandando (X5) a cerrar la eventual continuación de (4), mientras desde el lado débil (X3) cierra el posible rebote defensivo cerrándose hasta dentro de la zona.

Si en el caso, partiendo de la posición de doble poste alto, que (1) decida jugar el bloqueo con (4) para que éste se abra para un tiro exterior, *diagrama 8*, lo que hacemos –sobre todo si el ala/pívot atacante es un buen tirador– es un cambio defensivo con (X4) que para el balón y la posible penetración de (1), y (X1) anticipa al máximo para negar el pase hacia (4), *diagrama 9*.

Para finalizar, quiero insistir en la importancia de la intensidad defensiva de los defensores y la importancia de una correcta utilización de brazos y manos tanto para cerrar la visual del atacante con balón como para anticipar las líneas de pase de los atacantes sin balón. □

Defensa individual presionante en todo el campo



José Luis Abós

Entrenador Superior. Se formó como entrenador en las categorías inferiores del CB Zaragoza (CAI) a principios de los años 80. En su dilatada trayectoria ha sido Entrenador ayudante en Zaragoza bajo las ordenes de Mario Pesquera y Alfred Julbe, un año como Entrenador del Cajabadajoz en la entonces Primera División Nacional. En la temporada 95/96 se convierte en Entrenador Jefe del Bilbao y la temporada siguiente del Breogán Lugo en la LEB. Tras una temporada en Wake Forest, como ayudante, vuelve como responsable del Básquet Inca en LEB al inicio del 2000. En las tres temporadas siguientes ejerce como ayudante en Casademont Girona además de ser el responsable de la Selección Aragonesa. En las tres últimas temporadas ha dirigido el Drac Inca en la liga LEB.

Fotos: Extrecesa2009.com

Con este tipo de defensa intentamos utilizar todo el campo, poniendo un ritmo defensivo alto, a la par que buscamos que el equipo no se cargue de faltas rápidamente. No es una presión especialmente diseñada para recuperar marcadores en contra, aunque puede serlo, sino para intentar que el otro equipo pierda balones, se precipite o no pueda tener un juego cómodo en media pista. En los últimos años, y sobre todo cuando podíamos disponer de los jugadores adecuados, nos ha dado bastante buen resultado.

La filosofía básica de esta defensa se caracteriza por los siguientes aspectos:

- 1) Defendemos al balón, viendo a nuestro atacante.
- 2) No buscamos el robo del balón, queremos forzar pérdidas de balón.
- 3) Evitamos las faltas, no metemos la mano excepto casos excepcionales.
- 4) No concedemos bandejas fáciles.
- 5) Intentamos forzar faltas de ataque.
- 6) Queremos retrasar y



molestar su juego de ataque estático.

7) Tratamos de imponer un alto ritmo de partido y forzar errores.

8) Necesitamos cinco jugadores con el *compromiso* y la *mentalidad* de presionar.

Para la construcción de este tipo de defensa seguimos una metodología que inicia del 1c1 hasta el 4c4 y en las que hacemos énfasis en todos los detalles a aplicar.

La primera posición que preparamos es la de 1c1, *diagrama 1*. Presionamos al balón. Intentamos que no tenga un gran recorrido para coger el balón y forzamos la recepción en el ángulo corto,

donde la línea lateral nos puede ayudar en los 2c1.

El jugador debe mantenerse con el pecho pegado al atacante y las manos arriba, “enseñando que no agarra”, forzando la recepción en el lado corto y negando el corte hacia el lado largo.

Si vemos una posibilidad muy clara podemos intentar cortar el primer pase, pero la mayoría de las veces podemos optar por forzar la recepción en el área señalada.

No anticipamos en la primera línea de recepción, evitamos pases largos

A continuación pasamos a el inicio de la parte más compleja con el 2c2 y la forma de

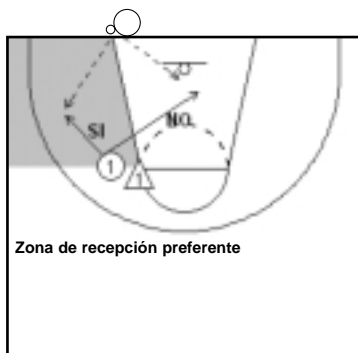


DIAGRAMA 1

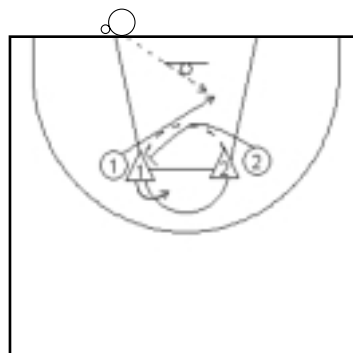


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

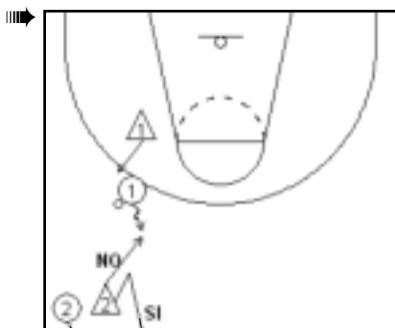


DIAGRAMA 4

salvar los posibles bloqueos.

(2) bloquea a (1) para que éste pueda recibir, *diagrama 2*.

En esta situación lo primero que hacemos es cambiar entre los jugadores para, en la medida de lo posible, seguir manteniendo la presión sobre el balón. (X1), cuando cambia, se sitúa en una posición que le permita cerrar la posible continuación (pase largo) a (2).

Queremos que las zonas de recepción sean siempre lo más cercanas a la canasta, si puede ser por debajo de la línea de tiros libres mucho mejor.

Recordamos que tenemos que mantener las manos arriba, mostrando que no estamos agarrando.

Una vez que un jugador ha recibido el balón, los demás siguen manteniendo la posición defensiva presionando al balón y viendo al propio atacante, por este orden, *diagrama 3*.

(X1) debe forzar la presión



sobre el jugador con balón, mandándolo preferentemente hacia la línea lateral.

Debemos intentar hacer el 2c1 cuando el botador lo está haciendo descontroladamente, mientras tanto mantenemos una posición que nos permita ver el balón y nuestro atacante al mismo tiempo; durante ese tiempo nos mantenemos fintando y recuperando.

Si (X1) es claramente sobrepasado y (2) corre hacia la canasta contraria, (X2) no va directamente a hacer un trap sino que finta defensa y recupera con su atacante, *diagrama 4*, ya que si somos desbordados tendremos dos jugadores por detrás del balón. Al mismo tiempo (X1) debe salir corriendo lo más rápido posible para intentar recuperar a (1), no confor-

mándose con llegar a su lado sino a ponerse por delante de nuevo. Al mismo tiempo que corre para recuperar, debe intentar tocar por detrás el balón para de este modo intentar robarlo.

Un detalle muy importante a trabajar es la forma en cómo hacemos el trap (2c1).

Cuando se está en situación de hacer trap, los jugadores deben intentar mantenerse con los pies juntos, para evitar que el atacante pueda pasar por el medio de los dos. Si el jugador escapa del trap deberemos intentar que salga por uno de los lados, pero nunca por el medio de los dos defensores, *diagrama 5*, ya que es mucho más difícil la recuperación.

Los defensores deben mantener sus brazos arriba

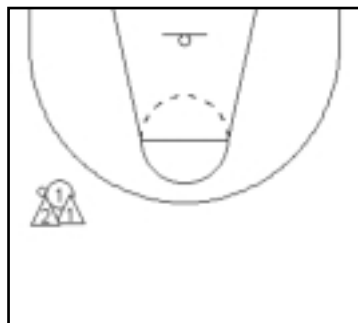


DIAGRAMA 5

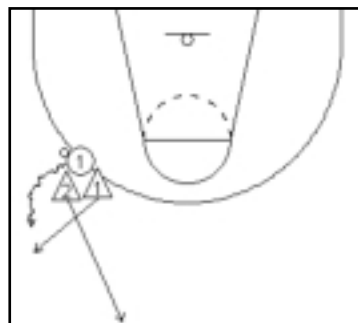


DIAGRAMA 6

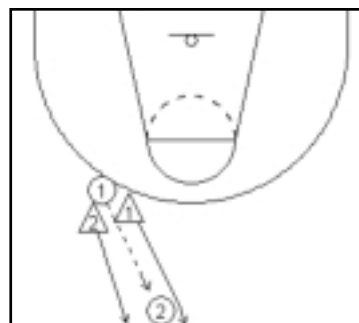


DIAGRAMA 7

intentando forzar un mal pase o una pérdida del balón, no metiendo la mano intentado robar el balón.

También tenemos que organizar la recuperación del trap tras la ruptura de éste. Si el atacante escapa botando por uno de los lados, debemos rotar de la manera que se ve en el *diagrama 6*.

El jugador que lo defendía, en este caso (X1), en un principio intenta saltar a su camino corriendo al máximo, mientras que (X2) corre hacia atrás intentado recuperar a su atacante lo antes posible.

Si la ruptura es con pase, *diagrama 7*, los dos defensores del trap deben salir corriendo a la máxima velocidad posible, intentando ponerse por delante del balón y no conformándose con ponerse al lado del balón. Al mismo tiempo que el otro jugador recupera a su atacante.

El siguiente paso es *¿cuándo hacemos el trap?*

En el *diagrama 8*, explicamos las dos opciones. En la primera (*opción A*) intentamos saltar al balón cuando veamos que el driblador lo está haciendo descontroladamente, de manera que podamos sorprender al atacante, y hasta en algún caso forzar una falta de ataque. De esta manera eliminamos la posibilidad de que pueda dar un pase con precisión.

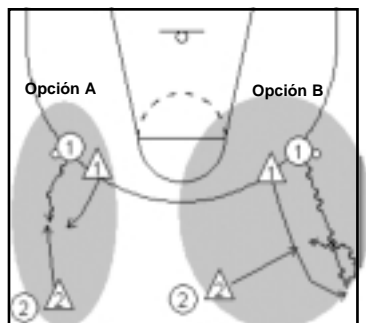


DIAGRAMA 8



En la segunda (*opción B*), cuando el atacante no nos tenga en su campo de visión; en este caso el defensor (X1) lo lleva hacia la banda y le cierra el camino, forzándole a realizar un reverso. En ese preciso momento, cuando (1) no nos puede ver, le cerramos la posibilidad de escape. Podemos intentar forzar un mal pase, o incluso una falta de ataque.

El siguiente paso es entrenar un 3c3 con inicio de presión al sacador y los dos receptores, *diagrama 9*. Aquí también podemos tener dos opciones. En la primera (*opción A*), el defensor del sacador presiona el saque con las manos siempre arriba intentando interceptar o forzar un mal pase.

Si el balón entra por debajo de la línea imaginaria de la prolongación del taco hacemos trap directamente, inten-

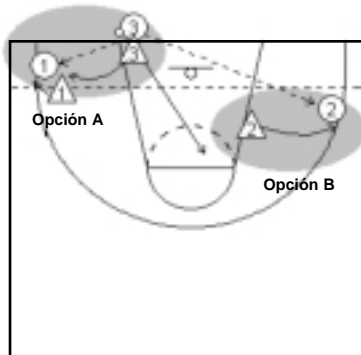


DIAGRAMA 9

tando aprovechar la esquina.

En la segunda (*opción B*), el defensor del sacador presiona el saque con las manos siempre arriba intentando interceptar o forzar un mal pase.

Si el balón entra por encima de la prolongación de la línea imaginaria del taco, (X2) presiona a su atacante, mientras que (X3) salta por debajo de la línea del balón.

La rotación defensiva entre los tres defensores es fundamental. Debe haber una coordinación entre el que salta hacia el balón para hacer el trap, y el del lado de ayuda que rota para proteger el pase hacia (3), *diagrama 10*.

Si tenemos que elegir preferimos que el pase más sencillo pueda ser de (2) a (1) ya que logramos que el balón no pase de campo y que (X1) visualice a su atacante y pueda recuperar más fácil-



DIAGRAMA 10

mente. (X1) debe colocarse de tal forma que pueda defender a la vez a (3) y a (1). Cumplimos uno de nuestros objetivos que es negar bandejas fáciles y al mismo tiempo que mantenemos nuestra intensidad defensiva. Defendemos al balón viendo nuestro atacante.

Si la situación que se produce es la que vemos en el *diagrama 11*, donde (1) pasa el balón a (2) en el campo de ataque, (X3) salta hacia el balón fintando y volviendo a recuperar con su atacante, dando tiempo a que (X2) recupere hacia (2) y (X1) cierre por debajo de la línea del balón.

Es muy importante que (X3) no vaya directamente a por (2), ya que la posibilidad de pase hacia (3), y por lo tanto de una bandeja, sería muy alta.

El siguiente y último pase en la construcción de nuestra presión es jugar 4c4 con devolución del pase al sacador tras trap en la esquina.

Cuando (X1) y (X4) están haciendo un trap en la esquina, *diagrama 12*, puede

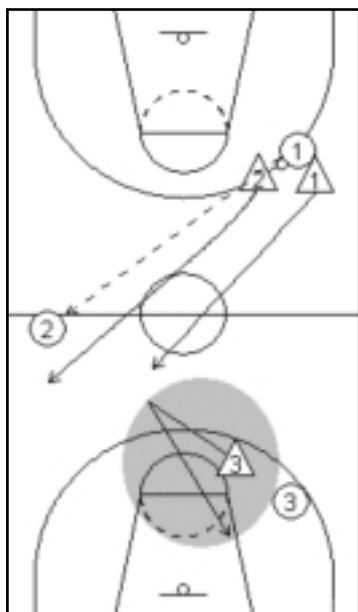


DIAGRAMA 11



ser que (4) pueda recibir el balón. En este caso (X2) no irá directamente a por (4), ya que facilitaría enormemente un pase largo y la posibilidad de una bandeja de (2). Queremos que (X2) finte y recupere con su atacante para dar un poco más de tiempo a que (X4), con una rápida carrera, recupere a su rival.

Preferimos que, en cualquier caso, el ala/pívot (4) el que tenga que subir el balón, en vez de hacerlo los jugadores más dotados naturalmente: (1), (2) o (3).

Hay que tener cuidado si los receptores se colocan en línea para recibir, *diagrama 13*. Tengamos en cuenta que lo que *no queremos* es un pase

largo, que pueda convertirse en una bandeja fácil.

Por lo tanto si, cómo vemos en el diagrama, (3) va a recibir el balón, lo que no tenemos que hacer es anticiparle, sino que le perseguimos buscando uno de nuestros objetivos: que reciba en el área marcada. De esta manera podemos empezar la presión, al tiempo que evitamos la posibilidad de un pase largo.

Una vez cruzado el medio campo, y si no se ha podido hacer el trap en alguna de las esquinas del campo de ataque, jugaremos nuestra defensa en medio campo, tomando un mayor o menor riesgo en función del tiempo y el resultado. □

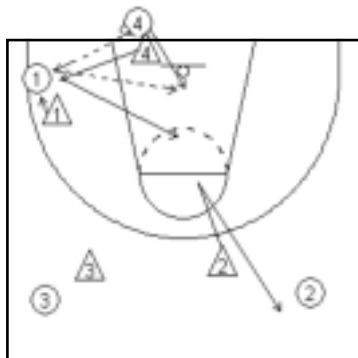


DIAGRAMA 12

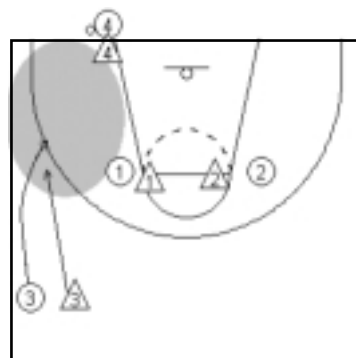


DIAGRAMA 13



Vicente Luis González

Entrenador Superior. Subdirector de cantera del Unicaja y entrenador del equipo cadete. Ha sido ayudante en el equipo ACB tanto de Paco Alonso como de Sergio Scariolo. Campeón de España cadete en el 2001. Seleccionador malagueño cadete y segundo entrenador del equipo EBA durante varias temporadas.

Juego libre: cinco posiciones exteriores

Este tipo de juego que utilizo con el equipo cadete tiene ante todo unas normas generales que se deben cumplir:

1) Todos los movimientos de los jugadores con balón y sobre todo sin balón, se hacen a la máxima velocidad.

2) No se puede dudar con el balón en las manos: si no hay pases aplicamos rápidamente la regla del bote.

3) Mantener siempre un contacto visual entre el pasador y el receptor en los cortes y en los pases.

4) No pasar saltándose una o dos posiciones, demasiados riesgos de pérdidas de balón.

5) Si se inicia una penetración, no pararse antes de llegar a la zona; mejor seguir atacando aunque no haya opciones de canasta. Mejor provocar una ayuda y pasar al compañero que se queda solo.



NORMAS DE LAS POSICIONES

Hay 6 posiciones a ocupar, *diagrama 1*. Hay que evitar de ocupar posiciones intermedias. La posición (6) es una posición de paso, es decir se pasa por ella pero no se puede permanecer allí.

Después de cada pase, el pasador tiene que ir a la posición (6). Esta trayectoria es lo que vamos a llamar *corte*.

Hay dos maneras de realizar este corte:

a) por detrás de la defensa, *diagrama 2*.

b) por delante de la defensa, *diagrama 3*.

Antes de realizar un corte siempre hay que fintar una acción contraria: ir primero al lado contrario de donde quiero ir y cambiar de dirección rápidamente.

Siempre que se deja una posición libre tiene que ser ocupada por el jugador que

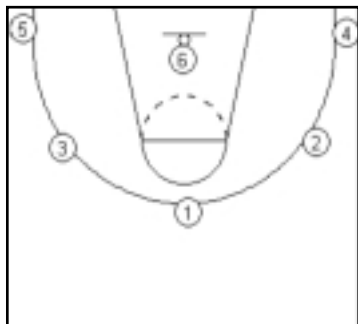


DIAGRAMA 1

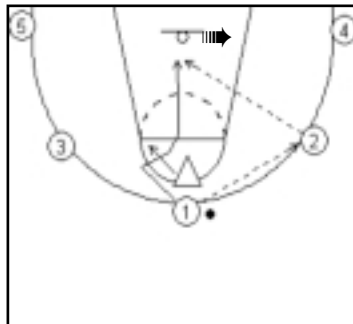


DIAGRAMA 2

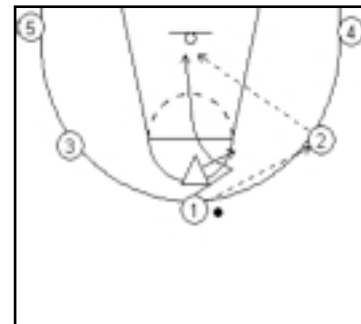


DIAGRAMA 3



está en la posición siguiente, *diagramas 4 y 5*. Esto es lo que llamaremos *reemplazo*.

Los reemplazos acaban dejando libre las posiciones (4) o (5), o sea una de las dos esquinas, por lo tanto los jugadores que pasan por la posición (6) van a ocupar la esquina que ha quedado libre, *diagrama 6*.

El jugador que reemplaza tiene que salir por arriba de la línea de triples y si el defensor sigue anticipando, se realiza una puerta atrás, *diagrama 7*.

En la puerta atrás se da la

excepción de que el que la realiza transita por la posición (6) sin haber pasado el balón a otro compañero.

El único jugador que no corta a la posición (6) después de pasar es el que lo hace desde la esquina, *diagrama 8*.

NORMAS DEL USO DEL BOTE

Cuando no hay pases, se puede provocar cortes y reemplazos botando de una posición exterior a otra siem-

pre a máxima velocidad. El hueco dejado por el jugador que tiene el balón es reemplazado por el jugador exterior siguiente, *diagrama 9*, mientras el jugador que ocupa la posición hacia la que se acerca el balón hace puerta atrás hacia la posición (6) y luego sale hacia la esquina libre a la máxima velocidad.

Siempre que el balón llegue a la esquina, *diagrama 10*, vamos a aplicar la regla del bote: es decir, el jugador de la esquina sale botando hacia la siguiente posición exterior,

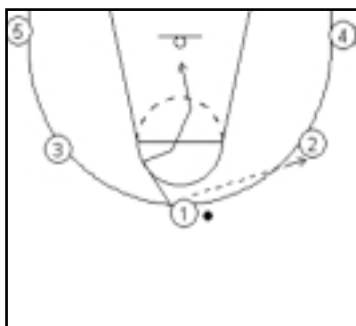


DIAGRAMA 4

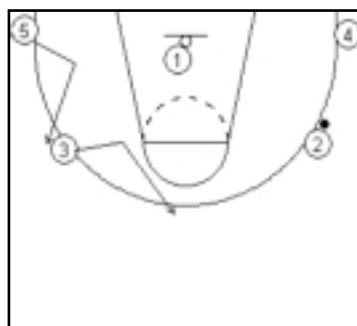


DIAGRAMA 5

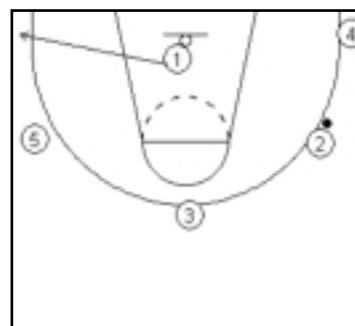


DIAGRAMA 6

diagrama 11, y el jugador que pasa a la esquina corta y luego va a la esquina donde ha pasado.

NORMAS DE LAS PENETRACIONES

Cuando un jugador penetra, queremos que la esquina contraria esté siempre ocupada, siempre a distancia de tiro sin acercarse demasiado a la zona, *diagrama 12.*

El jugador que pasa a la esquina va a ocupar la misma esquina por la línea de fondo, mientras los demás reemplazan posiciones, *diagrama 13.*

En el caso que el jugador de la esquina tira, el que ha pasado y tiene que ir a la esquina, se queda para cargar el rebote ofensivo, *diagrama*



14. En el caso de que no tire, el jugador de la esquina, tal como hemos comentado anteriormente, saldrá botando aplicando la norma del bote, *diagrama 15.*

BALANCE DEFENSIVO

Si hacemos balance con un solo jugador, siempre lo haremos con el jugador que

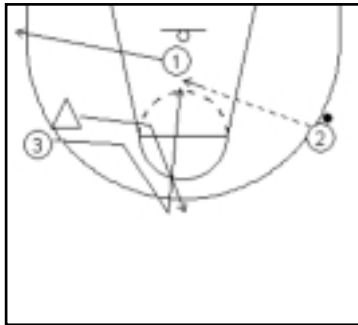


DIAGRAMA 7

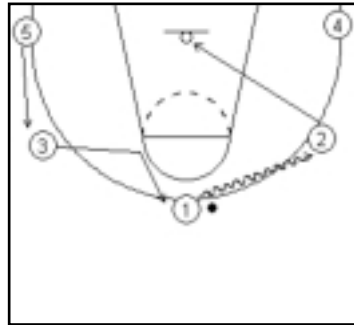


DIAGRAMA 9

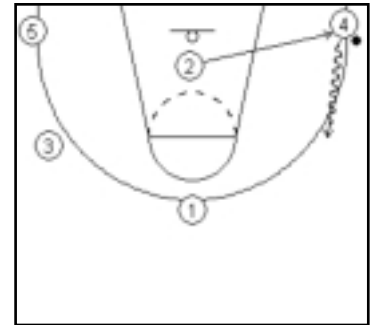


DIAGRAMA 11

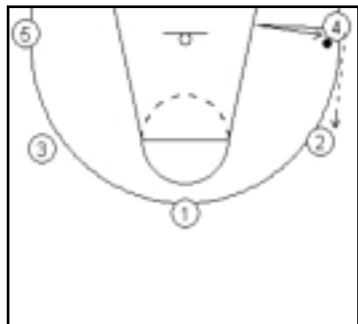


DIAGRAMA 8

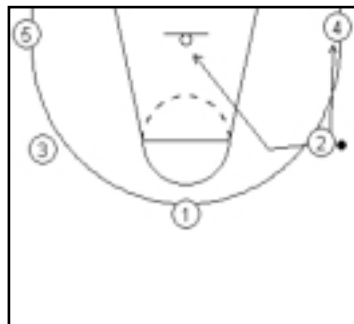


DIAGRAMA 10

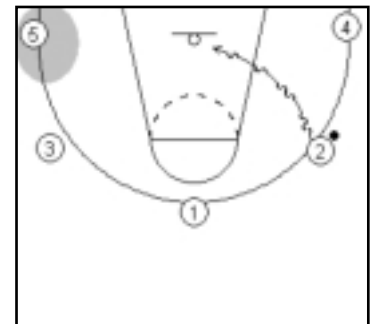


DIAGRAMA 12

esté en la posición (1) cuando se tire a canasta, *diagrama 16*.

Puede ocurrir que cuando se produzca el tiro a canasta, el que ocupe la posición (1) sea nuestro mejor reboteador; aunque así sea, este jugador seguirá siendo el encargado del balance defensivo.

Tenemos que intentar que las reglas no provoquen dudas; aplicarlas siempre aunque puntualmente nos haga perder capacidad en nuestro juego.

Si el balance lo hacemos con dos jugadores, podemos tener varias opciones:

1) que bajen el jugador de la posición (1) y el tirador, *diagrama 17*.

2) Que bajen el jugador de la posición (1) y el alero del

lado fuerte, sea o no el tirador, *diagrama 18*.

Otras opciones menos habituales son:

a) que bajen el jugador de

la posición (1) y el jugador de la esquina del lado fuerte.

b) Que bajen el jugador de la posición (1) y el jugador que nosotros indiquemos. □

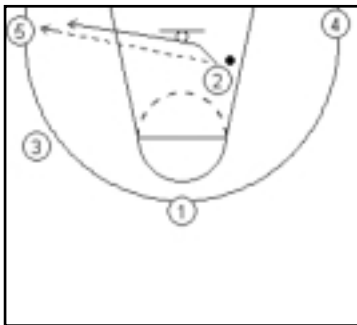


DIAGRAMA 13

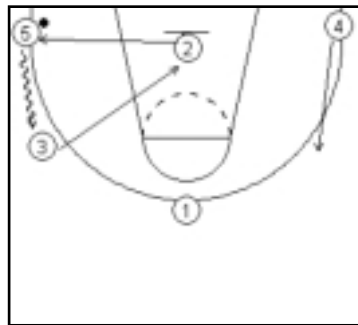


DIAGRAMA 15

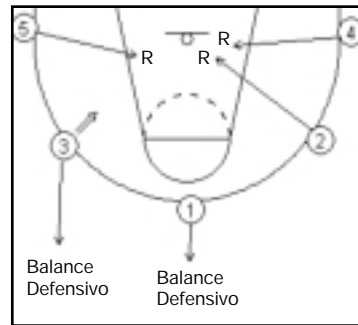


DIAGRAMA 17

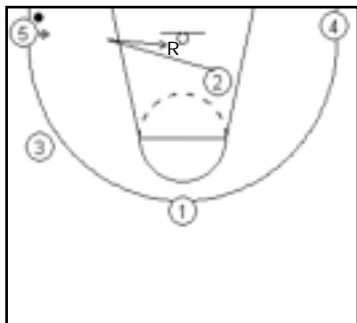


DIAGRAMA 14

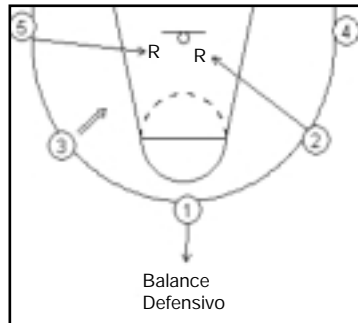


DIAGRAMA 16

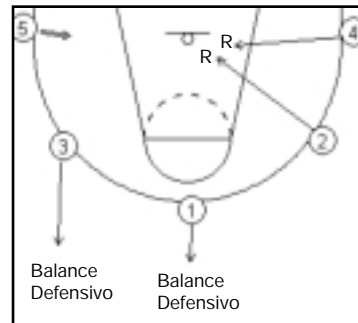


DIAGRAMA 18

Juego por tríos contra defensa de negar el bloqueo directo



Diego Tobalina

Entrenador Superior. Licenciado INEF León. En la actualidad es entrenador ayudante en Gijón (LEB Plata). Sus comienzos fueron en equipos de base de León para, a continuación, ser ayudante en Lleida, Inca y Gijón. En la temporada 04/05 y la siguiente dirige al Gijón (LEB). En la 06/07 dirige al equipo de Palma (EBA) durante 23 jornadas. Se convierte en ayudante del equipo LEB y sucesivamente en primer entrenador, cargo que ocupó hasta la pasada temporada. Ha sido preparador físico de la Selección Sub20 en el europeo de Brno 2004.

Fotos: ACB.COM

Este artículo tiene como objetivo plantear una serie de soluciones ofensivas ante una situación defensiva concreta: la de negar el bloqueo directo cuando éste se produce en un lateral, con orientación banda-medio. Existen variadas maneras de atacar contra este tipo de defensa, pero las que aquí se exponen involucran siempre a tres jugadores, los dos interiores y el exterior que juega el bloqueo (juego por tríos) en una estructura clásica de tres exteriores y dos interiores.

Para atacar de las formas que se van a exponer a continuación, la disposición inicial debe ser sin jugadores en el poste bajo o en la esquina del lado balón. Así mismo, es importante que los exteriores del lado de ayuda jueguen suficientemente alejados del balón y con espacio entre sí para tratar de aclarar el juego de sus tres compañeros. Esta estructura es la más habitual en el baloncesto actual a la hora de jugar bloqueos directos laterales.

En este tipo de defensa, el defensor del jugador con balón niega el bloqueo orientándose paralelo a la banda,



y llevando al atacante hacia la línea de fondo, donde protege la canasta el defensor interior del bloqueador. Generalmente, los otros tres defensores (dos exteriores y un interior que defienden a los atacantes del lado contrario al balón) se sitúan en posición de ayuda y bastante desplazados hacia el lado balón, *diagrama 1*.

Exponemos tres situaciones diferentes, cada una de ellas con sus variantes. Lo que relaciona a estas tres situaciones entre sí es el hecho de utilizar las características de esta defensa para atacar.

No buscamos jugar el bloqueo aunque la defensa trate de negarlo, o cambiar el balón de lado, o realizar

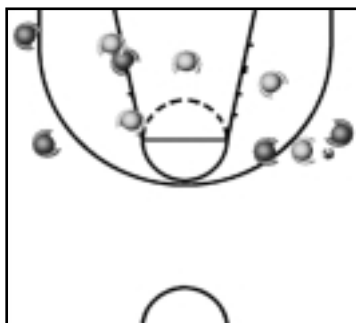


DIAGRAMA 1

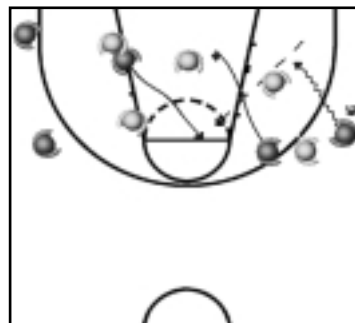


DIAGRAMA 2

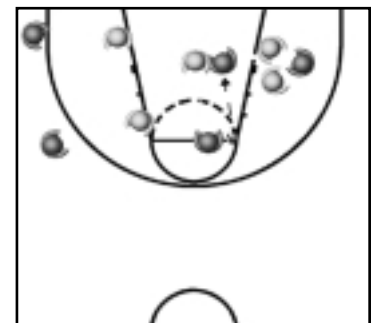


DIAGRAMA 3

un sistema de ataque determinado.

Dejamos a un lado opciones como la de atacar antes de que se sitúe la defensa, jugar mano a mano, etc. Queremos sacar partido de que nos defiendan de esta manera.

Denominamos a los atacantes: (A1), jugador exterior con balón; (A2), jugador interior que inicialmente va a bloquear; (A3), jugador interior que se sitúa inicialmente en el poste bajo del lado de ayuda. A sus defensores los denominamos (D1), (D2) y (D3).

1. Exterior penetra, un interior abierto y el otro dentro: dos opciones

Podemos atraer a (D1) y a (D2) botando hacia línea de fondo, en diagonal hacia el aro. A partir de esta situación, dos opciones:

a) Si (A2) no es un pívot hábil jugando de cara al aro, corta hacia canasta acompañando la penetración de (A1), mientras (A3) sube al poste alto, *diagrama 2*. A partir de esta situación, puede haber pase al jugador que corta o al jugador que sube, y de nuevo opción de tiro o de jugar alto-bajo, *diagrama 3*. Esta posibilidad se adecua más a un pívot interior que corta y a un pívot con buena mano que se abre.



b) Si (A2) es buen tirador exterior, se abre para recibir el pase de (A1) y tiene la opción de realizar un tiro, *diagrama 4*. En el momento en el que el balón sale de la mano del pasador, (A3) da dos pasos hacia el centro de la zona para sellar a su defensor, que estará situado en posición de ayuda en la línea aro con aro. Así conseguimos además una opción de juego entre pívots alto-bajo, *diagrama 5*. En esta segunda variante colocaríamos a nuestro interior que

juegue mejor de cara, para tirar o pasar, en la posición (A2), y a nuestro interior que juegue mejor cerca de canasta en la posición (A3).

Importante: (A1) debe penetrar con decisión hacia canasta, y no pasar ni demasiado pronto (la defensa recupera) ni demasiado tarde. (D1) y (D2) pueden encerrarlo en la esquina en un 2c1 del que no pueda salir. Es necesario trabajar la ocupación de espacios y las posibles opciones de pase (pase de salida de la esquina, pase alto bajo).

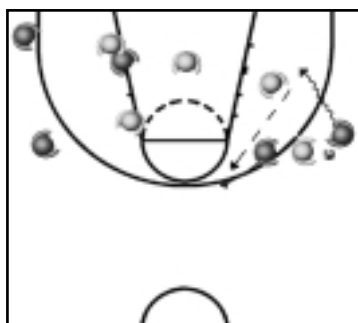


DIAGRAMA 4

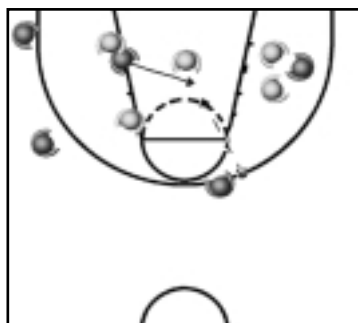


DIAGRAMA 5

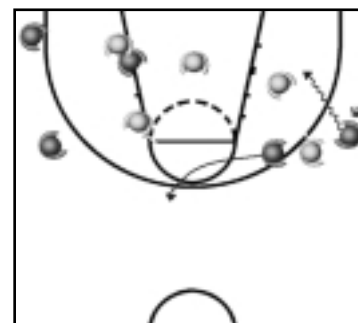


DIAGRAMA 6

Un error habitual en esta opción de ataque es que el interior que se abre ocupe una posición demasiado central o incluso hacia el lado de ayuda. En ese caso, la defensa probablemente robará el balón con uno de los defensores exteriores del lado de ayuda cuando salga el pase de (A1), ya que este tipo de defensa depende mucho de que estos dos jugadores basculen hacia el balón y cierren mucho la defensa. Es fundamental jugar en los espacios que nos permite el cuarto de pista en el que está el balón, *diagramas 6 y 7*.

2. Bloquear “por debajo” para que penetre el exterior

En caso de disponer de un exterior con calidad y físico tanto para penetrar contra un interior como para tirar, una buena opción es cambiar el ángulo del bloqueo y realizarlo por debajo, hacia línea de fondo. De esta manera, liberamos a (A1) para que ataque a (D2), que está defendiendo la línea con el aro. Si éste se protege, tendremos opción de tiro. Si no recula, el exterior atacará con penetración por línea de fondo, *diagrama 8*, o hacia el centro de la zona, *diagrama 9*, moviéndose el interior del lado de ayuda en sentido contrario para darle una opción de pase. El bloquea-



dor continúa con un paso a la altura del codo de la línea de tiros libres para no quitar espacios.

La finalización de esa penetración puede realizarla el propio (A1) o en caso de ayuda de (D3), buscar un pase a (A3). Obviamente, cualquier ayuda de los exteriores del lado contrario debe ser aprovechada para conseguir un tiro cómodo o un corte hacia canasta, pero en este caso ya intervendrían 4-5 atacantes.

Con los exteriores debemos trabajar el tiro tras bote, los cambios de mano y de dirección, o las fintas de cambio de dirección, las finalizaciones en carrera con bande-

jas o semi ganchos con ambas manos, la acción de pase a (A3).

Con los interiores, moverse en círculo a la espalda de su defensor, finalizaciones rápidas tras recibir el balón, acciones y movimientos de pies para recepciones detrás del tablero.

Esta solución ofensiva es muy habitual en equipos de NBA, debido a la distancia de la línea de 3 puntos y a las características de los jugadores interiores (pocos pívots se abren para tirar de tres puntos) y a que es habitual que todos los equipos tengan varios jugadores exteriores con buena mano y rápidos y atléticos para penetrar.

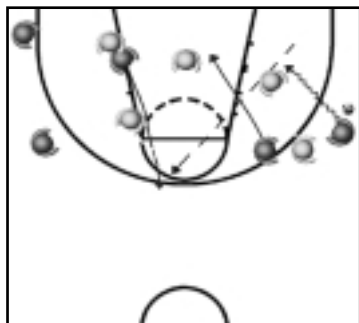


DIAGRAMA 7

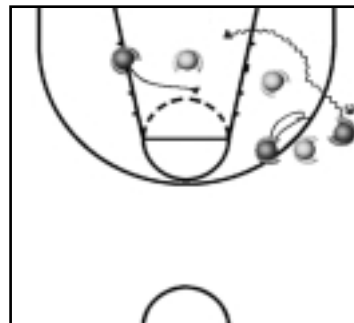


DIAGRAMA 8

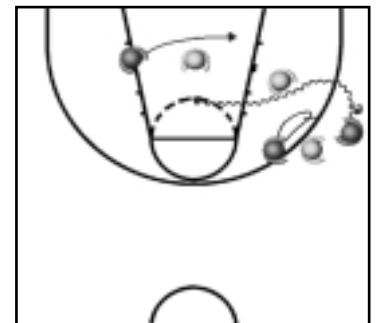


DIAGRAMA 9

➡ **3. Pase al bloqueador: dos opciones**

Otra posibilidad para jugar por tríos contra esta defensa es atacar el fondo con (A1), y a partir de ahí abrir a los dos interiores (A2) y (A3). Nuestro jugador con balón pasa al pívot que inicialmente bloqueaba, *diagrama 10*, y a continuación exponemos dos variantes:

a) Si nuestro pívot (A2) es tirador, tendrá la opción de lanzar a canasta. Suponemos ahora que su defensor (D2) recupera rápido o que nuestro jugador decide no tirar. Nuestro jugador de perímetro (A1) sube para recibir mano a mano, pero su defensor (D1) continúa negando el centro y evita que reciba - si le deja recibir el



puerta atrás aprovechando la orientación de (A2) - pies paralelos a la línea de banda - y recibe el pase para anotar bajo canasta, *diagrama 12*.

b) Si nuestro (A2) no es tirador, probablemente cuando reciba el pase su defensor se quedará hundido protegiendo la canasta, mientras (D1) niega la recepción de (A1). En ese caso, pasamos a (A3), nuestro otro interior, que también está jugando abierto, *diagrama 13*, y realizamos un bloqueo indirecto vertical de (A2) a (A1), con

mucho espacio para ese 2c2 y con el defensor del bloqueador muy hundido, lo cual facilita el ataque de ese bloqueo, *diagrama 14*.

Incluso si nuestros dos interiores son muy malos tiradores, podemos utilizar esta opción si nuestro exterior es hábil jugando bloqueos verticales, para tirar, rizar o ambas cosas.

En ambos casos, a) y b), trabajo del pase de (A1) a (A2). También la puerta atrás del exterior y del pase que debe ejecutar el pívot en el apartado a), y en el caso de la variante b), trabajo del bloqueo vertical. □

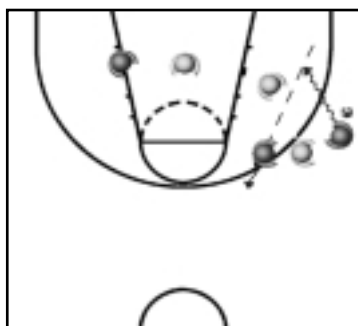


DIAGRAMA 10

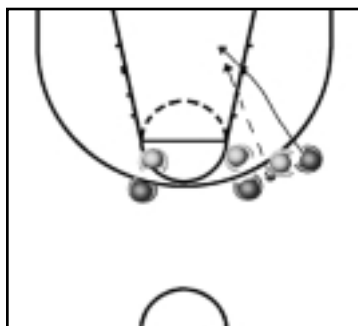


DIAGRAMA 12

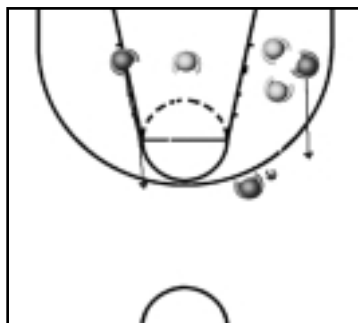


DIAGRAMA 11

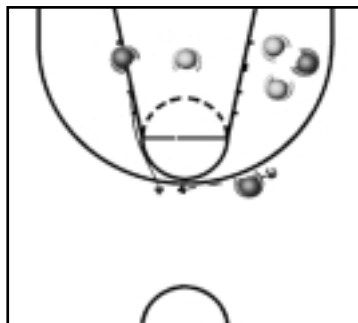


DIAGRAMA 13

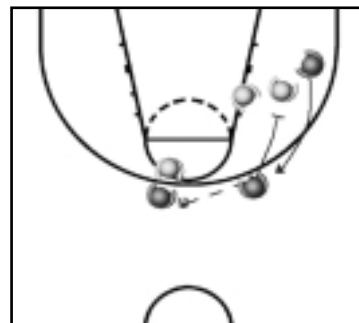


DIAGRAMA 14



LISSAVETZKY RECIBE AL CONSEJO NACIONAL DE ENTRENADORES DEPORTIVOS



El secretario de Estado para el Deporte, **Jaime Lissavetzky**, y el director General de Deportes, **Albert Soler**, han recibido en la mañana de ayer lunes, a los miembros del recientemente constituido Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos (CNED).

El CNED, entre sus objetivos, persigue el establecimiento de una plataforma unitaria a la comunidad de entrenadores que potencie sobre todo la figura del técnico como formador de atletas y personas. También, busca fomentar mecanismos y sistemas que den soporte al aprendizaje continuo desarrollando programas de formación abiertos, promoviendo la comunicación e interacción entre los entrenadores de las distintas disciplinas deportivas.

Por parte del CNED han acudido a la sede del Consejo Superior de deportes los principales fundadores de esta iniciativa, entre los que

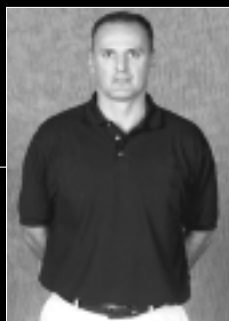
se encuentran: **Juan M^a Gavaldá**, como presidente de este nuevo organismo, y **Antonio Aberturas**, ambos por parte de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto; **Xavier Juliá**, como vicepresidente del CNED, por la Asociación Nacional de Entrenadores de Fútbol; **Eduardo Castro**, por la Asociación Nacional de Entrenadores de Hockey sobre Patines; **Francisco Beltrán**, por la Asociación Nacional de Entrenadores de Fútbol Sala; y **José Julio Espina**, por la Asociación Nacional de Entrenadores de Balonmano.

La intención del Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos es consolidar este organismo y abrir la incorporación al mismo del resto de modalidades deportivas.

Para expresar todo ello han querido reunirse con el Secretario de Estado para el Deporte para establecer los mecanismo de colaboración pertinentes. □

TROFEO AEEB AL MEJOR ENTRENADOR DEL MES

Aíto García Reneses en octubre, **Dusko Ivanovic** en tres ocasiones (noviembre, diciembre y enero) y **Salvador Maldonado** en el mes de febrero, son los entrenadores que han obtenido el galardón del mejor entrenador del mes, Trofeo AEEB. □





XIV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA

El martes 23 de diciembre, en el Pabellón Exterior del CSD, tuvo lugar el XIV Clinic Internacional Raimundo Saporta. En esta decimocuarta edición contamos con 4 ponentes: Luis Guil, Pedro Martínez, Silvia Font y Sergio Scariolo. Bajo el tema monográfico "El pase: Transcendencia para el ataque y para la defensa", se expuso sobre diversos temas del mundo de la canasta. Durante la clausura del evento, se entregó a D. José Luis Sáez (Presidente FEB) el premio Raimundo Saporta. Dicho premio se otorga a aquellos que han destacado por su dedicación al mundo del baloncesto, tanto desde el punto de vista deportivo, como de la propia gestión general. □



ACTIVIDADES FEB



Sergio Scariolo
nuevo **Seleccionador**
Absoluto Masculino

El pasado Viernes, 20 de febrero, se presentó en el Hotel Meliá Castilla a **Sergio Scariolo** como nuevo Seleccionador Absoluto Masculino. Desde la AEEB, queremos mostrar nuestro apoyo al compañero y directivo de la AEEB, ofreciéndole nuestra colaboración ante este nuevo proyecto deportivo. □



Curso especialización FEB
"espaldas a canasta"

La sede de la FEB ha acogido esta semana una reunión entre ex jugadores y entrenadores para debatir sobre el Juego de espaldas a canasta: su aplicación actual, las tendencias del futuro, la influencia de las nuevas reglas con la reducción de la zona. En dicha reunión, participaron entre otros, el Presidente de la AEEB, D. Juan María Gavaldá, Mario Pesquera, Juan Orenga, Ángel Palmi, Luis Guil, Moncho Monsalve, Gustavo Aranzana y un largo etc de profesionales del mundo de la canasta. □



PROGRAMA

SEMANA DE ENTRENAMIENTO



El Programa SEMANA DE ENTRENAMIENTO, sigue recorriendo la geografía española. Durante los meses de noviembre a febrero, los entrenadores visitaron las sedes de Madrid (Estudiantes y Real Madrid), Manresa, Badalona, Malaga, Sevilla, Logroño, Córdoba, Gandía, Menorca, Molina, Mallorca, San Sebastián, Navalmorcuero, Cornellà, Murcia, Lleida, Alicante, Oviedo, Tarragona, Valdemoro, L'Hospitalet, Vic y Prat. En las fotos podemos ver las sedes de Alicante, Badalona, Madrid y Málaga. □

"EL BALONCESTO: UNA VÍA EN LA EDUCACIÓN PARA LA VIDA"

La Asociación de Entrenadores (AEEB) y la ACB reforzaron su colaboración con la puesta en marcha de una mesa redonda celebrada en el marco de la Copa del Rey. Bajo el título "El baloncesto: una vía en la educación para la vida", el coloquio reflexionó sobre la importancia de la práctica de este deporte en edades de formación y su impacto en la edu-

cación de los jóvenes como personas. En este sentido

Juan María Gavaldá -Presidente de la AEEB- recalzó que "la colaboración de esfuerzos es definitiva para llegar al éxito en la formación de nuestros jugadores". La cita tuvo lugar el viernes 20 de febrero, en el Pabellón Antonio Magariños de Madrid, y contó con unos participantes de lujo: Pepu Hernández, Juan Antonio San Epifanio "Epi", Ramón García, director de la cantera del Unicaja y Esteve Rubio, padre de Ricky y Marc Rubio. □

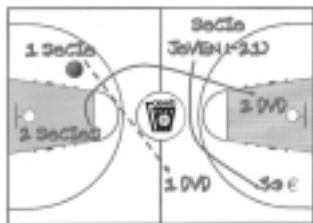


INICIATIVA AEEB 2009

Aprovechando el inicio del año la AEEB ha puesto en marcha una serie de iniciativas pensadas para fortalecer nuestra asociación.

Si traes 1 socio te regalamos 1 DVD (a elegir entre Clínic Saporta 2007 o Clínic Eurobasket 2007) y si son 2 te regalamos 2 DVD (a elegir entre Clínic Saporta 2007, Clínic Eurobasket 2007 o Clínic Murcia 2008).

Y pensando en las personas más jóvenes, los menores de 21 años, pagarán una cuota más ajustada a sus posibilidades, 30 euros. □



II CLINIC INTERNACIONAL DE BALONCESTO

FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO

Los días 27 y 28 de Junio en el Palacio de Deportes Jose Maria Martín Carpena (Málaga), tendrá lugar el II Clínic Internacional de Baloncesto que organiza la Fundación Cesare Scariolo en colaboración con la AEEB.

Para ampliar información sobre horarios, ponentes e inscripciones, visita la web:

<http://www.cesarescariolo.org/> y www.aeeb.es. □

ACTIVIDADES ACEB ■ ■ ■



CLINIC DE ESPECIALIZACIÓN MONTCADA I REIXAC 2008

La ACEB, conjuntamente con el Club Bàsquet Montcada y con la colaboración del Ajuntament de Montcada i Reixac, el Institut Municipal d'Esports i Lleure y la Federació Catalana de Basquetbol, organizó el lunes 24 de noviembre de 2008 un Clínic de Especialización. El conferenciante fue XAVIER GARCÍA (Entrenador C.B. Vic) y unos 120 entrenadores se congregaron para escuchar sus interesantes explicaciones sobre el tema "Desarrollo del juego de llegada". □

JORNADA TÉCNICA OLOT'08

El día 16 de diciembre de 2008, organizada por la ACEB, conjuntamente con la Representació Territorial de Girona de la FCBQ y el C.B. Olot y con la colaboración del Area d'esports de l'Ajuntament d'Olot, tuvo lugar una Jornada Técnica. El conferenciante fue JOSEP MARIA IZQUIERDO (Entrenador Superior) y alrededor de 50 entrenadores se reunieron para escuchar sus interesantes explicaciones sobre el tema "Conceptos básicos para la defensa de ayudas". □





■ ■ ■ ACTIVIDADES ACEB

CLÍNIC D'ESPECIALITZACIÓ "GAVÀ 2009"

Organizado por la ACEB y el Club Bàsquet Gavà, con la colaboración de la Federació Catalana de Basquetbol, el patronat Municipal d'Esports del Ajuntament de Gavà y la Secretaria

General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, organizó el 23 Febrero un clínic en Gavà. El conferenciante fue Xavi Pascual y habló de "Situaciones y variantes defensivas del bloque directo". □

III CLINIC NADAL'08 - CIUTAT DE SANT ADRIÀ

El día 27 de diciembre tuvo lugar el "III Clínic Nadal'2008- Ciutat de Sant Adrià" organizado, ya por tercer año con-

secutivo por la ACEB, con la colaboración del Ajuntament de Sant Adrià de Besòs.



Para esta actividad se contó con la colaboración de tres destacados ponentes como son : MANEL COMAS, JOAN RAMON TARRAGÓ y TIM SHEA, que compartieron interesantes temas con los 215 asistentes al Clínic.

Al acabar las conferencias, igual que en años anteriores, también se obsequió a los presentes con un pequeño aperitivo como clausura de la actividad. □

PRÓXIMAS ACTIVIDADES ACEB: 12È SEMINARI "BÀSQUET, ESPORT I CIÈNCIA"

Organizado por la ACEB con la colaboración de la Escola Catalana de l'Esport y la Federació Catalana de Basquetbol.

Días : 9, 16 y 23 de marzo de 2009 Hora : a las 19'45 h.

Lugar : Escola Catalana de l'Esport (Esplugues de Llobregat)

Ponentes : ÀLEX GORDILLO
RICHI SERRÉS
JAUME PONSARNAU

Temas : " Dirección de grupo"
" Dirección de entrenamiento"
" Dirección de partido"

ACTIVIDADES ACLEB



JORNADAS TÉCNICAS PARA ENTRENADORES COPA PRINCIPE (PALENCIA)

El Sábado 31 de Enero, en el Polideportivo de los Maristas (Palencia), Fotis Katsikaris y Gustavo Aranzana, participaron en unas jornadas para entrenadores organizadas por la ACLEB en colaboración con FEB, AEEB, CD Maristas, Ayto. de Palencia y la Delegación Palentina de Baloncesto. □

IV JORNADAS TÉCNICAS BALONCESTO FEMENINO CIUDAD DE BURGOS

El 22 de Febrero en Burgos, tuvo lugar las "IV Jornadas técnicas de Baloncesto Femenino Ciudad de Burgos". Los ponentes fueron Fernando Merchante, Miguel Angel Palenzuela y Esteban Albert. □



LA FUNDACIÓN FERRÁNDIZ REESTRENA SU PAGINA WEB

La FPF reestrena su página web, actualizando contenidos y secciones. A través de esta página la Fundación ofrece un amplio recorrido por sus instalaciones y pone a disposición de los internautas libros, colecciones, imágenes y vídeos del mundo del baloncesto. <http://www.fpferrandiz.org/>. □

ACTIVIDADES AMEBA



CONFERENCIA TÉCNICA

AMEBA 2009

Pepu Hernández, el ex-seleccionador Nacional, que fué Campeón del Mundo con la Selección Española en Japón 2006, ha dictado magisterio ante unos cincuenta entrenadores murcianos, que han atendido con atención la charla del técnico laureado sobre el "Juego sin bote". La conferencia, organizada por la Asociación Murciana de Entrenadores de



Asociación Murciana de Entrenadores de Baloncesto (AMEBA) y la AEEB, se ha desarrollado en el Complejo Deportivo La Flota, el pasado 17 de enero, contando con el equipo junior masculino del CB Capuchinos de Murcia para las demostraciones en pista. □



ACTIVIDADES AMEBA



CLINIC NAVIDAD AMEBA

El pasado domingo 28 de diciembre, la AMEBA (Asociación Murciana de Entrenadores de Baloncesto) organizó la Conferencia de Formación Navidad 2008, que contó con el Entrenador ACB, Gustavo Aranzana, que trató el tema: *“Trabajo defensivo con jugadores jóvenes, interiores y exteriores”*. La actividad tuvo lugar en el Pabellón del Colegio Jesuitinas de Murcia, y la Selección Autonómica Cadete Masculina fue la encargada de seguir las indicaciones de Aranzana. La Conferencia dio comienzo a las 18'00h y duró algo más de 2 horas, y fue seguida con atención y participación por una cuarentena entrenadores. □



FIRMA CONVENIO AEEB-UNIVERSIDAD POLITÉCNICA MADRID

El pasado Viernes 20 de Febrero, se firmó el convenio entre la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el deporte de la Universidad Politécnica de Madrid y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, por la que ambas entidades colaborarán en los próximos años. A la firma acudieron el Decano del INEF, D. Javier Sampedro, y el Presidente de la AEEB, D. Juan María Gavaldá. □



IV CONGRESO FRM BALONCESTO INICIACIÓN

La Fundación Real Madrid, en colaboración con diferentes entidades, entre las que se encuentra la AEEB, celebra el 27 y 28 de marzo. el IV Congreso de Baloncesto en la iniciación. Para ampliar información, visita la web: www.realmadrid.es . □

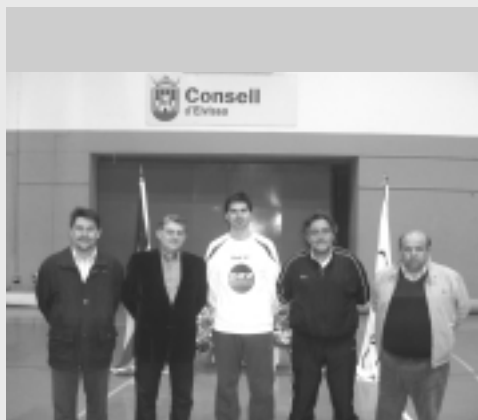


Del 19 al 22 de febrero se celebró en Madrid el IV Master de Periodismo especializado en Baloncesto en el que

IV MASTER DE PERIODISMO

ha participado entre otros el Presidente de la AEEB, D. Juan María Gavaldá. Dirigido por Miguel Gallardo Rodríguez, destacó la participación de Elena Jiménez (Informativos TVE), Jorge Muñoa (Agencia EFE), Jose Luis Llorente (Presidente de la ABP) y Nacho Rodríguez (Dtor. Gral. de Deportes de la Junta de Andalucía). Este master está

destinado a estudiantes de periodismo y periodistas que han terminado la carrera en los tres últimos años, así como a jefes de prensa de Federaciones Autonómicas, clubes Adecco LEB y Liga Femenina, y en esta edición se ha ampliado también a árbitros, entrenadores y jugadores, que estén relacionados con el mundo del periodismo. □



CRÓNICA CLINIC EIVISSA 2009

El Consell D'Eivissa, el Comité Técnico de la Federación Balear y la AEEB, organizaron, el pasado 10 de enero un clinic en Ibiza. Un centenar de asistentes presenciaron las charlas de los ponentes Pepu Hernández y Marc Calderón. Al acto también acudió el Director de Formación de la AEEB, D. Francisco Romero. □

ACTIVIDADES AVEB



CLINIC DE BOBBY KNIGHT EN BILBAO

El "II Baden Basketball Bilbao Kirolak Bobby Knight Coaching Clinic" ya tiene programa definitivo para su desarrollo los días 17 y 18 de Abril en Bilbao. Los socios de la AEEB, tendrán precio especial. INSCRIBETE a través del popup de la página principal de la AVEB: www.aveb.com.

VENTA DVD'S AEEB

Más de 400 entrenadores ya tienen su copia de los DVDS AEEB. Ya está disponible el DVD D: XIV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA (SERGIO SCARIOLO, LUIS GUIL, PEDRO MARTÍNEZ Y SILVIA FONT)

Si estás interesado en adquirir un ejemplar, consulta nuestra web para hacer tu pedido. (www.aeeb.es). □



Construcción del juego de la Selección Catalana infantil-95



Jordi Estany

Entrenador Superior. En la temporada 2002-03 consigue la tercera posición en el campeonato de España junior dirigiendo al Manresa. A partir de la temporada siguiente y hasta la actualidad es técnico de la Federación Catalana en el programa de detección y perfeccionamiento en la Selección infantil masculina con la que ha logrado el Campeonato de España de selecciones autonómicas recientemente celebrado.

Desde hace dos temporadas el equipo técnico de la selección infantil masculina ha estado preparando la preselección, arduo y laborioso trabajo en nuestra Comunidad, con las generaciones del 94 y este año la del 95.

Desde el momento que la Federación Catalana nos designó para llevar estos grupos de categoría Infantil (13 años), se nos plantearon una serie de preguntas:

- **¿Cómo lo vamos a hacer?**
- **¿Con quién lo vamos a hacer?**
- **¿Qué vamos a hacer?**

▼ ***Cómo lo vamos a hacer:*** el primer paso fue conocer en profundidad la categoría y la generación; a través de la visión de los partidos, comprobar como juegan los niños, cuales son sus virtudes y sus defectos, que aspectos predominan más en su juego...

Una vez analizado todos estos aspectos empezamos el trabajo, pero siempre teniendo en cuenta que el protagonista del juego iba a ser el chico y que nuestra misión como entrenadores era la de potenciar sus cualidades.

Pensamos que está fuera de contexto y de lugar el querer transmitir a los niños mucha información que todavía desconocen. Para su evolución y formación es importante ir paso a paso y son ellos los que tienen que demostrar lo que verdaderamente saben y pueden hacer.



▼ ***Con quién lo vamos a hacer:*** observamos, en los partidos entre clubes y en las primeras sesiones de entrenamientos, que estábamos ante una generación muy amplia en cuanto a efectivos, muy talentosa en el juego, con mucha intensidad y velocidad en sus acciones, pero poco dotada físicamente en centímetros en los jugadores interiores.

Ante esta perspectiva empezamos a confeccionar el equipo. Finalmente de los doce jugadores, podríamos decir que sólo uno era "grande"; los once restantes eran jugadores totalmente exteriores. La apuesta era arriesgada. Nuestra confianza estaba puesta en la intensidad, en la capacidad de trabajo y en la calidad de los chicos.

El resultado final parece que nos dio la razón pero sobre todo por la actividad y la ambición de los chavales.

Por otro lado, destacar que es de vital importancia la

implicación de los chicos para formar parte de este colectivo. Su comportamiento y su compromiso tenían que estar siempre presentes para defender el destino del equipo.

▼ ***Qué vamos a hacer:*** hicimos una valoración de las sesiones que disponíamos. Ante una preparación corta (12-15 sesiones con los doce finales) intentamos aprovechar al máximo las sinergias del juego en sus respectivos equipos y beneficiarnos de las cualidades individuales para el bien del colectivo.

Desglosamos el trabajo por Áreas: *defensa, ataque y situaciones generales del juego.*

DEFENSA

Utilizamos palabras para inculcar a los chicos y que ellos se familiarizaran con ellas.

- Actitud
- Comunicación



- Intensidad
- Responsabilidad
- Concentración
- Rebote defensivo > “Los partidos se pierden debajo de canasta”

- Compromiso

Individual a media pista.

Muy importante la comunicación defensiva de los jugadores. De esta manera se establece un vínculo para que nuestra defensa sepa siempre que necesita su compañero (cuadro 1).



OBJETIVO	COMUNICACIÓN
Responsabilidad en el 1c1	"NO PASA": El driblador no nos sobrepasa.
Presión en las líneas de pase	"NO RECIBE": Sin balón genera menos peligro
No permitir el juego por el centro	"DECANTO": La banda está lejos de canasta
No permitir pases interiores	"ARRIESGO": Que no reciban los postes
Ayudas del lado débil	"ESTOY": Ayudas Importantes!!
2c1 de espaldas a balón	"DOS" (traps). Ojo Rotaciones!!!

▲ Cuadro 1

▼ Conceptos: individual a toda pista

Será nuestra defensa habitual.

- Generamos más actividad y más ritmo.
 - Mismos conceptos que en media pista pero añadimos más traps.
 - Intentamos hacer “traps” cuando el driblador ha iniciado el bote y siempre por detrás.
 - Mentalización para hacer balance defensivo rápidamente cuando el balón nos haya sobrepasado.
 - Queremos que el ataque cometa errores de pase, de tiros precipitados, etc.
 - No queremos ir a robar y perder posiciones básicas de defensa.
 - Generar sensación de que queremos un ritmo alto y precipitado. Nos interesan los errores del contrario.
- De los seis partidos jugados en Cáceres en el 80/90 % de los minutos, utilizamos esta defensa. El tiempo res-

tante fue defensa individual a media pista.

▼ Defensa del bloqueo directo e indirecto

Directo: Primera opción. > “DOS” (2c1) Siempre hacemos automáticamente un “trap” para parar y bloquear al driblador. Todos avisan y la defensa se ajusta a las rotaciones y pases interiores de la continuación.

- Reconocer cuando se va a producir un bloqueo (*leer*).
- Hemos de parar el dribbling. Queremos que cometan errores en el pase.
- No hacer faltas. No meter manos. Trabajo de piernas y brazos activos cerrando espacios para el pase.

● Segunda opción. > Anticiparse “cambio” Leer, avisar y anticiparse.

Indirecto: “cambio” para anticiparse y ser mas agresivos.

▼ Zona 2-3 (2-1-2). Con-

ceptos generales.

- Mantener responsabilidad 1c1 con el jugador-balón (“no pasa”).
- No permitimos penetraciones entre dos defensores.
- Los dos jugadores de arriba mantienen mucha actividad y comunicación.
- No seguimos los cortes.
- Evitamos pases interiores.
- Cerrar el rebote defensivo para generar contraataques.

Como dato subrayar que de los 240 minutos disputados en el Campeonato, esta defensa solo la utilizamos durante 3 segundos. Fue en una jugada de final de cuarto, como variante táctica al tiempo muerto que habían solicitado.

CONCEPTOS DE ATAQUE

- Introducimos conceptos y normas de ataque sencillas.
- Manda la pelota: buscar 1c1 para crear desventajas defensivas.
- Leer las situaciones de nuestros compañeros y de sus defensores.
- Doblar pase (no asumir pases de riesgo).

- Después de pasar la pelota ► moverse y ocupar espacios.

- Buscar pases interiores ► generador de juego.

- Acabar con tiros cómodos (selección).

▼ Disposición inicial: cuatro abiertos y uno interior:

- No hace falta que sea siempre nuestro jugador "grande". Podemos jugar con muchos jugadores en esta posición con gran visión de



juego y buenos pasadores.

- Si no está en pista nuestro jugador grande, jugamos cinco abiertos y no dejamos de estar en movimiento y generando espacios.

- Después de pase interior, buscamos siempre el corte hacia canasta (verticalidad) y recuperamos posición en la esquina vacía (espacios).

- Podemos generar muchas ventajas con el 1c1, por lo tanto hay que respetar los espacios.

- Norma: tres jugadores deben ir *siempre* al *rebote ofensivo*. Dos jugadores realizan el balance defensivo.

▼ Salida de presión:

- Cualquier jugador

puede subir el balón, por lo que el sacador lo tendremos como pase de seguridad y eventualmente para subir el balón si hay una presión excesiva.

- Hemos planteado un intercambio de posiciones entre base y escolta a la altura del tiro libre, saliendo cada uno en dirección contraria sin acercarse en exceso a la línea de fondo, para poder tener margen de maniobra.

- No poner el balón al suelo a la primera (leer defensa).

- Llevar la pelota al campo de ataque con rapidez, para evitar que la defensa se coloque y buscar la superioridad.

SITUACIONES GENERALES

- Intentaremos correr y divertirnos.

- Queremos generar juego a través del pase al jugador interior.

- Movimiento permanente en ataque, ocupando espacios y sin molestarse unos a otros.

- *Rebote ofensivo*: En esta edad es un tema olvidado y donde se generan muchas situaciones de canastas fáciles, de alto porcentaje y con posibilidades de recibir muchas faltas. Obligatorio que vayan siempre tres jugadores.

- *Tiros Libres*: Máxima concentración. El porcentaje estimado de esta categoría es del 35-40%. Si mejoramos hasta el 50-55%, estaremos anotando 5-6 puntos más cada partido.

- *Pérdidas de balón*: Intentar reducirlas, pero sin olvidar nuestro juego alegre y dinámico, que nos llevará a cometer errores, pero al equipo contrario también.

▼ Lectura de juego

- Controlar ritmo de juego y valorar a quien beneficia. ►►►

- ● Disponer de tiempo (durante el juego) para pensar: Tiros libres, ataques lentos, interrupciones,...
 - Aprovechar nuestras ventajas: velocidad, emparejamientos defensivos, defensa agresiva,...
 - Conocer y confiar en nuestras posibilidades.

▼ **Balance defensivo:** controlar y leer situaciones los jugadores que no van al rebote.



▼ **Rebote defensivo:** todos. Después ya correremos, pero primero hay que recuperar el balón.

Mantener mucha **actividad defensiva**.

▼ **Comunicación** : reunión de jugadores, en defensa, etc..

▼ **Recuperación física:** aprovechar descansos: TL, ataque, balones fuera, tiempos muertos, etc.

● Si nuestro trabajo está bien ejecutado terminaremos satisfechos y esto llevará a una satisfacción con el deber cumplido.

● No queremos transmitir a los chicos una sensación de presión con el marcador del partido ni tampoco con un objetivo final en el Campeonato. El objetivo es disfrutar

todos los jugadores que han participado en las diferentes fases de la preparación de esta selección y especialmente a los doce jugadores finales por su total compromiso y excelente trabajo.

Mención aparte merecen los otros dos componentes del equipo técnico –Ferran Peña y Pep Campaña– por su dedicación, su complicidad, sus conocimientos, así como la enorme ilusión

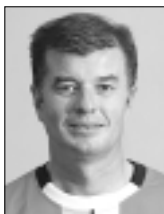


del Campeonato haciendo lo que más nos gusta “**jugar a baloncesto**”.

● No hablaremos nunca de “resultados”; si de “disfrutar y divertirse”.

Para finalizar quisiera expresar mi agradecimiento a

demostrada durante toda la preparación y en el campeonato. Su capacidad de trabajo nos ha llevado al deber cumplido y a jugar dos finales de España en sendos campeonatos autonómicos. ¡GRACIAS!. □



[José Javier Murgui]

Después de una larga trayectoria como jugador, se inició en el arbitraje en la temporada 80-81. En la temporada 1996/97 empezó a arbitrar en la Liga ACB después de asistir con éxito al stage de la liga de verano. A partir de entonces se ha consolidado en la máxima competición nacional arbitrando tanto en playoffs como en Copas del Rey y All Stars. En la actualidad lleva 27 temporadas en activo y ha arbitrado casi 400 partidos de ACB.

El árbitro como mediador de conflictos

Ante todo he de indicar que lo recogido en este artículo corresponde a unas *reflexiones particulares* sobre la figura del Árbitro de Competiciones Deportivas en el entorno del Baloncesto

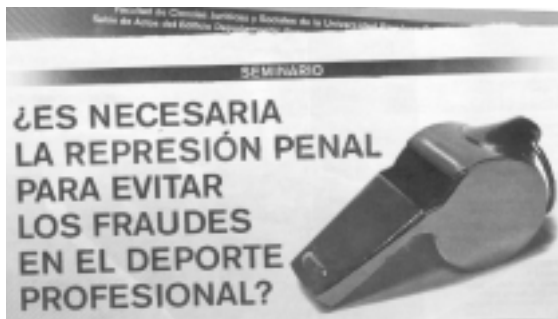
Profesional en España. No existe ningún ánimo de impartir doctrina, sino más bien el deseo de compartir una serie de inquietudes y reflexiones sobre el papel del árbitro de competiciones deportivas profesionales en su faceta de *Mediador de Conflictos*.

Me gustaría iniciar la exposición con la ilustración de un Programa-Seminario dirigido a profesionales del deporte.

En la misma se incluye la fotografía de un silbato al lado de la siguiente interrogación: ¿Es necesario a la Represión Penal para evitar los Fraudes en el deporte profesional?

Sin entrar a valorar la bondad de la idea inicial que pueda querer transmitir el publicista encargado de la promoción, en la que muy directamente se identifica el papel del "ÁRBITRO SILBATO EN RISQUE", como ejecutor de la posible represión ante un fraude.

Si me gustaría discrepar de esta cuestión y no encasillar exclusivamente



al árbitro en el desempeño de ese **Rol**, ya que si bien es cierto que en determinadas ocasiones puede ser utilizado e identificado como tal, en su función de prevenir el posible fraude deportivo desarrollado contra la letra y el espíritu del *Reglamento del Juego*, en la correcta aplicación de las reglas, dentro de una instalación deportiva en la que tiene

Mi filosofía se inclina más para ver al Árbitro Profesional como un potente y cualificado Mediador de Conflictos dentro del Deporte Profesional.

lugar el desarrollo del juego, no es menos cierto que tal faceta tan solo representa una parte de las actuaciones y funciones del árbitro profesional.

Mi filosofía se inclina más para ver al *árbitro profesional* como un potente y cualificado

mediador de conflictos dentro del deporte profesional.

En una competición profesional en la que existen intereses contrapuestos, no solo por los *equipos* implicados en alcanzar la victoria en una com-

petición en la que solo puede triunfar uno, sino también dentro de los mismos equipos respecto a la relación entre *jugadores*, cuando se alejan del objetivo común de funcionar en equipo y buscan el engorde de sus estadísticas individuales.

Respecto a aquellos *entrenadores* que buscan el éxito propio a corto plazo a toda costa,

sacrificando el desarrollo técnico futuro de los equipos a los que alocionan.

Determinados *directivos* cuyo afán de competitividad y egolatría les lleva a veces a implantar estrategias, políticas o procedimientos que lejos de ayudar a la consolidación y desarrollo de su equipo representan hipotecas de funcionamiento futuro.

Y aunque lo he dejado para lo último, no puedo negar que a veces, los intereses personales egoístas del propio **Árbitro**, respecto al alcance de determinadas metas valoradas por nuestro colectivo (Partidos Finales de las Competiciones, Internacionalidad) ►►►



etc.), no ayudan a mejorar nuestra imagen como meros mediadores de conflictos dentro de las competiciones deportivas.

Colateralmente también nos encontramos con la *opinión* de los *medios de comunicación* no siempre todo lo objetiva que fuera deseable, y no ajena a los condicionantes del sesgo editorial del medio de difusión o colectivo para el que se presta servicio y del componente geográfico de localidad de muchos de ellos.

Imaginemos una *“Obra de Teatro”*.

Todos estos personajes, conforman la participación e influyen en el éxito o el fracaso de la misma. El *Árbitro* interactúa con ellos como *Conductor* y *Mediador de Conflictos* entre actores con intereses opuestos. Debe tratar de sacrificar el beneficio y los intereses propios, buscando los caminos por los que la *Obra* pueda desarrollarse alcanzando la satisfacción del público y el cumplimiento feliz de los objetivos para el que ha sido contratado, aunque cualquiera de los actores citados si persiste en mostrar comportamientos negativos y contrarios al desarrollo eficaz de la *Obra*, no hace otra cosa que sembrar de dificultades y hacer más complicada la labor como mediador del árbitro profesional.

Me permito ilustrar el razonamiento con una excelente fotografía que me hicieron en

el desarrollo de un encuentro de la Liga ACB, publicada en el “Mundo Deportivo”, en la que se destaca precisamente esa **Función de Mediador**



El árbitro debe tratar de encauzar el desarrollo del juego por el camino descrito en las Reglas de cada Deporte y Competición, pero debe ser flexible y tratar de aplicar el espíritu de las reglas y no coartar la fluidez del juego.

entre dos partes con intereses contrapuestos, tratando de que el conflicto no pase a mayores y que pueda seguir desarrollándose el partido con normalidad, intentando mediar entre

los jugadores, independientemente de que en ese momento, el cuerpo te pudiera pedir una reacción más visceral, radical y por lo tanto a la larga equivocada, que pudiera cargarse el espectáculo en el caso de que se castigara a ambos jugadores con la expulsión del evento

Es de vital importancia incidir en esa función del Árbitro de Competiciones Profesionales. Su objetivo principal debe ser el de que gane el equi-

po que se lo ha merecido, y esos méritos se plasman en cada deporte en la *“Número de Objetivos”* conseguidos, superior a los conseguidos por contrario ya sean goles, canastas, puntos directos etc.

Debe tratar de encauzar el desarrollo del juego por el camino descrito en las *reglas* de cada deporte y competición, pero debe ser flexible y tratar de aplicar el espíritu de las reglas y no coartar la fluidez del juego, ya que su papel principal en esta *“Gran Obra”* que supone el acontecimiento deportivo arbitrado, no es la de ser protagonista sino la de conducir

y ayudar para que el espectáculo no se desluzca en su desarrollo y al final consiga la victoria quien más se lo merece.

Para terminar, me gustaría ilustrar con otra fotografía en la que, a pesar de que en otro de los párrafos de estas reflexiones, he mostrado a este colectivo como elemento perturbador en la labor de *“Mediación de Conflictos”* ejercida por el Árbitro, en algunas ocasiones de *“debilidad física o mental”*, que también las hay, le brindan apoyo y contribuyen a una mejor recuperación del mismo, encaminando sus esfuerzos en común para alcanzar un mayor éxito de la *“Obra Común”*, de la que al final se beneficiarán todos los actores en concurso. Gracias por vuestro interés. Un saludo. □



Juan José Pérez Toledano

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Médico del MMT Estudiantes, equipo ACB. Médico de las categorías inferiores de la Federación Española desde 1989 a 2005.

Fotos: ACB.COM

Hábitos saludables en la práctica del baloncesto

La exigencia física del baloncesto moderno requiere de todos los componentes del personal sanitario de un equipo (médicos, fisioterapeutas,...), una dedicación exhaustiva de vigilancia de la salud de los jugadores. No sólo se trata de recuperar al jugador lo más rápidamente posible y reincorporarlo al grupo, después de una lesión deportiva, sino de intentar evitar en lo posible la aparición de las mismas. Siempre se ha dicho que la lesión más fácil de tratar es aquella que no se produce.

Pero no únicamente las lesiones musculoesqueléticas perturbaban la dinámica del equipo, en cuanto al número de jugadores de baja, sino que enfermedades intercurrentes (resfriados, gripes o gastroenteritis, entre otras) pueden producir menoscabo de sus prestaciones o incapacitar a un número indeterminado de jugadores para los entrenamientos o la competición.

Por este motivo hay que intentar inculcar a los jugadores una serie de normas higiénico-deportivas que eviten situaciones que puedan ser nocivas para su salud.

En muchas ocasiones algunos tipos de lesiones deportivas son fortuitas y dependen en gran parte del azar; pero en otras ocasiones está en nuestras manos poder evitarlas con una serie de medidas preventivas.

Por lo tanto desde el punto

Hay que intentar inculcar a los jugadores una serie de normas higiénico-deportivas que eviten situaciones que puedan ser nocivas para su salud.

de vista médico es importante incidir en todos aquellos factores que podamos para disminuir la probabilidad de aparición de alteraciones médicas en nuestros jugadores.

Dentro de estas actuaciones, podemos dividir las en varios apartados, entre los que podemos distinguir los que afectan al propio jugador y los que afectan al entorno del mismo.

Entre los **factores que dependen del jugador** podemos destacar:

Edad: aunque a menudo las lesiones producidas en el baloncesto afectan en igual medida a los jugadores jóvenes y a los veteranos, en algunas circunstancias la frecuencia de determinadas lesiones es diferente según la edad del jugador. Me estoy refiriendo principalmente a las



lesiones producidas en los jugadores en formación y en fase de crecimiento y que afectan a los cartílagos de crecimiento de los huesos (Enf. de Osgood-Schlatter de la rodilla, enf. de Sever del talón, epifisiolisis,...).

Por otro lado a medida que el jugador va cumpliendo años los tejidos musculoesqueléticos van perdiendo progresivamente elasticidad, por lo que pueden verse favorecidas la aparición de lesiones por este motivo.

Fatiga: cuando el jugador está más fatigado, el riesgo de lesión aumenta, por lo que es necesario planificar bien las cargas de entrena-

miento para que éstas no provoquen un estado de fatiga excesiva del que el jugador no pueda recuperarse con facilidad.

Por otro lado, el jugador debe realizar todas las acciones que estén en su mano para recuperarse lo antes posible del cansancio acumulado por las sesiones de entrenamiento:

Respetando las horas de sueño y los plazos de descanso entre las sesiones de entrenamiento.

Realizando estiramientos postentrenamientos y postpartido, para facilitar la eliminación del ácido láctico y demás sustancias de desecho que se producen en la práctica deportiva.

Utilizando el hielo cuando así se lo hayan indicado los servicios médicos de su club después de la actividad física.



Realizando los ejercicios prescritos para reforzar diferentes grupos musculares y evitar de esta manera deficiencias y desequilibrios que puedan perturbar una buena programación deportiva.

Realizando una correcta alimentación e hidratación. En este sentido hay que ser cuidadoso con la ingesta de bebidas de cola y con el café, que por su contenido en cafeína pueden alterar el sueño. Más adelante volveremos a comentar este aspecto.

También desde el punto de vista médico podemos ayudar a la recuperación de la fatiga por medio de diferentes métodos, como son los suplementos nutricionales, medios fisioterápicos (masaje, diversos tipos de electroterapia), o por medio de sauna o spa.

Forma física: un mal estado de forma física aumenta la probabilidad de aparición de lesiones, por lo que es primordial llegar a alcanzar un estado adecuado de forma lo antes posible, sobre todo en las primeras semanas de entrenamiento de pretemporada. Pero para ello, es necesario que el jugador venga en una condiciones físicas mínimas habiendo realizado durante la época de descanso una actividad física ligera y comience los entrenamientos partiendo de una base. Además es importante que no acuda a los entrenamientos de pretemporada con sobrepeso.

Experiencia: Aunque como he mencionado antes, a mayor edad más probabilidad de lesionarse, también es cierto que el jugador más experto se lesiona menos que el novel, ya que conoce mejor sus limitaciones. Y por otra parte, los jugadores nuevos en el equipo provenientes de otros de otros clubes suelen ser más propensos a las lesiones.

Alimentación e hidratación: diversas carencias nutricionales

en macro y micronutrientes pueden aumentar el riesgo lesional. Así mismo una mala nutrición puede condicionar un sobrepeso no deseado y por ello una mala forma física. Por ello debemos vigilar la alimentación de nuestros jugadores, de forma que sea sana y equilibrada.

Por otro lado, no es infrecuente un estado de discreta deshidratación en los jugadores porque no reponen suficientemente los líquidos perdidos durante la práctica deportiva. Este es un aspecto importante, ya que nuestro cuerpo contiene más de un 70% de agua.

Dos de las causas más importantes de la disminución del rendimiento físico en los jugadores son la deshidratación y el aumento de la temperatura corporal, y estos dos factores están muy interrelacionados uno con

Desde el punto de vista médico es importante incidir en todos aquellos factores que podamos para disminuir la probabilidad de aparición de alteraciones médicas en nuestros jugadores.

el otro. Aunque existen otras formas de disipar el calor corporal producido durante el ejercicio físico, el más importante de todos es la eliminación por medio de la evaporación del sudor en la piel. Si no hay un aporte suficiente de líquido, este mecanismo puede llegar a fallar, aumentando peligrosamente la temperatura corporal, llegando a producirse situaciones tan temidas como el golpe de calor. Esto es más importante si cabe, en los entrenamientos de pretemporada, que se realizan en época estival con elevadas temperaturas ambientales y cuando los jugadores no están lo suficientemente adaptados al venir de un periodo de poca actividad deportiva.

Por lo tanto debemos hacer incidencia en la necesidad de beber, antes, durante y al final de

los entrenamientos y partidos, y no sólo la reposición de agua, sino también de las sales minerales que se pierden a través del sudor con bebidas deportivas.

Una de las maneras más sencillas de conocer si nuestros jugadores se han hidratado suficientemente es pesarlos antes y después del entrenamiento. La diferencia de peso más la cantidad de líquido ingerido será la producción de sudor y sabremos aproximadamente la cantidad de líquido que nuestros jugadores necesitan durante una sesión de entrenamiento.

Calentamiento: un calentamiento insuficiente puede condicionar la aparición de diversas lesiones. Éste debe ser individualizado a las necesidades de cada jugador, a sus características y las posibles lesiones anteriores que haya padecido.

Recuperación insuficiente de lesiones anteriores: en ocasiones la ansiedad del jugador por reaparecer, la presión del entrenador o directivos, o las necesidades del equipo pueden hacer que un jugador reaparezca antes de una recuperación completa, después de haber sufrido una lesión. Por ello en ocasiones el jugador recae en la misma. Aunque también es cierto, que la dinámica de nuestro deporte, permitiendo cambios durante el partido hace que el jugador pueda ayudar al equipo en la medida de sus posibilidades, jugando unos pocos minutos e ir entrando poco a poco en el ritmo de competición.

Técnica deportiva incorrecta: una técnica de carrera defectuosa, malos apoyos por alteraciones musculoesqueléticas (pies planos, cavos) en individuos normalmente muy altos pueden



condicionar lesiones de sobrecarga, por la continua repetición de gestos deportivos realizados con una mala ejecución.

Enfermedades: además de lesiones, el jugador puede caer enfermo como cualquier otra persona, lo que en la práctica hace que se pierda un número indeterminado de entrenamientos o partidos. Por ello en la medida de lo posible hay que intentar evitar situaciones que aumenten la probabilidad de enfermar.

Dentro de estas actuaciones podemos destacar:

Higiene y aseo corporal. La ducha después de los entrenamientos y partidos debe ser obligatoria y así hay que hacérselo saber a los jugadores desde las categorías inferiores. La ducha caliente relaja y evita la proliferación de bacterias y hongos en la piel.

Procurar no caminar descalzos por el vestuario, usando chancletas de ducha para evitar el contagio de hongos, papilomas o similares en los pies.

La ropa debe estar limpia para cada sesión de entrenamiento. Evitar el uso de taquillas donde se guarde ropa deportiva de un día para otro. Utilizar ropa no ajustada y adecuada a

las condiciones ambientales de calor, frío y humedad.

El calzado debe ser adecuado a cada sesión dependiendo de si se va a entrenar en cancha o se va a realizar preparación física.

Secar bien el pelo después de la ducha sobre todo en invierno para evitar resfriados. Cuanto más corto mejor, se seca antes.

No consumir alimentos y bebidas de dudoso origen. Intentar consumir siempre alimentos y bebidas envasados, evitaremos posibles afecciones gastrointestinales, sobre todo en época veraniega en que son más fáciles de producirse.

Mantener una buena higiene bucal con visitas periódicas al dentista. Caries no tratadas pueden producir lesiones a distancia musculares y tendinosas.

Asegurarse de que los niños cumplen el calendario vacunal y en los profesionales realizar vacunación antigripal anual y vacunación antihepatitis.

Dentro del apartado referente a **condicionantes externos al deportista** podemos destacar:

Temperatura y humedad. Cuando la temperatura ambiental es muy alta hay una mayor sudoración lo que puede provocar deshidratación. Si además la humedad es elevada se dificulta la

evaporación del sudor de la piel por lo que a pesar de sudar abundantemente, el calor corporal no se disipa de forma correcta. Por el contrario si la temperatura es demasiado baja podemos tener problemas de congelaciones, pero este no es un aspecto que afecta a nuestro deporte de forma habitual. Por lo tanto debemos tener estos hechos en cuenta a la hora de planificar las sesiones de trabajo evitando las horas del día con temperaturas más extremas.

Superficie de juego. La elasticidad de los diversos materiales donde se practica baloncesto puede provocar diversos tipos de lesiones. Tener en cuenta los diversos grados de elasticidad de las superficies de juego a la hora de prescribir los ejercicios (madera, cemento, sintético).

Ambiente. La presión del entrenador, directivos, público o medios de comunicación pueden hacer que el jugador quiera jugar sin estar lo suficientemente preparado, supere sus límites y se lesione.

Material utilizado: utilización de los aparatos correctamente (aparatos de musculación, por ejemplo), sobre todo por los jugadores jóvenes que en muchas ocasiones no tienen experiencia en este tipo de trabajo, por lo que deben ser supervisados por el entrenador o el preparador físico.

Observar las normas de seguridad de las **instalaciones deportivas**, con el objetivo de evitar posibles accidentes (cuadros de luces,...)

Como conclusión podemos decir que aunque a menudo la suerte influye en la aparición de las lesiones deportivas, muchas de ellas las podemos evitar si realizamos una labor preventiva, conocemos a nuestros jugadores y planificamos correctamente la actividad a desarrollar. □

Valoración subjetiva de la carga del entrenamiento técnico-táctico.

Una aplicación práctica (y II)



[Nacho Coque]

Entrenador Superior de Baloncesto.
Entrenador Nacional de Atletismo.
Coordinador del área de preparadores físicos de la FEB desde 2004.
Responsable del área de entrenamiento de la Escuela Nacional de Entrenadores de la FEB. Componente del Gabinete Técnico de la FEB. Integrante del staff técnico de la Selección Española de Baloncesto, campeona del mundo y subcampeona europea y olímpica.

Fotos: Emilio Cobos

4) VALOR DEL ENTRENAMIENTO

En conclusión, lo que queremos valorar es la carga que definimos como: “el resultado de relacionar la cantidad de trabajo (**volumen**) con su aspecto cualitativo (**intensidad**) (García Manso, Navarro Valdivielso, Ruiz Caballero, 1996). En este sentido, hemos intentado llegar un poco más lejos relacionando aspectos como volumen con intensidad, grado de dificultad del estímulo, densidad.

Entonces ¿cómo se obtiene el valor del entrenamiento?

1º) se suman los 6 apartados de la valoración subjetiva que intentan esclarecer la parte cualitativa del ejercicio y que da un dígito menor de 24.

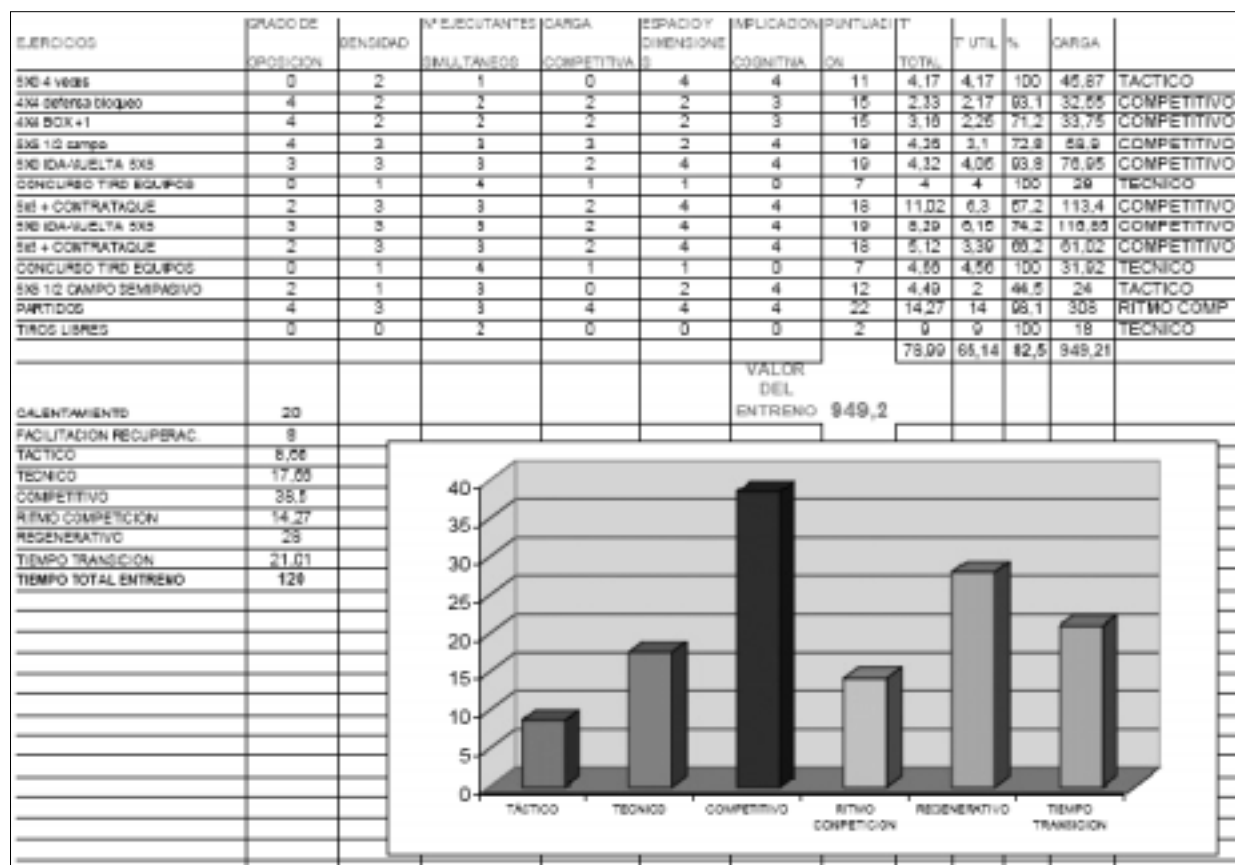
2º) se multiplica por el tiempo util de la tarea y nos da la carga de cada ejercicio.

3º) al finalizar la sesión la propia aplicación informática nos da el valor del entrenamiento con el sumatorio de todas las tareas.

Para entenderlo lo aplicamos en el mismo ejemplo:

En el “contraataque de 11”, si somos capaces de entrenarlo durante 15 minutos de tiempo real sobre un tiempo total de 16 min. y 30 sgs, el valor del ejercicio será de 14 puntos x 15 minutos = **210**. Este valor, después de haber anotado muchos entrenamientos, se puede considerar como notable, puesto que como se aprecia en el gráfico, el valor total de un entrenamiento de 120 minutos de intensidad media de un equipo de ACB está alrededor de los **950** puntos.

Los valores que se consiguen con esta fórmula desa-





rollada en esta hoja de cálculo, no significan nada por sí mismos. son sólo números que sí cobran importancia dentro de nuestras anotaciones porque, a mayor número de entrenamientos anotados, mayor correlación puede existir entre la carga real y la ponderación que nosotros

hacemos con este método.

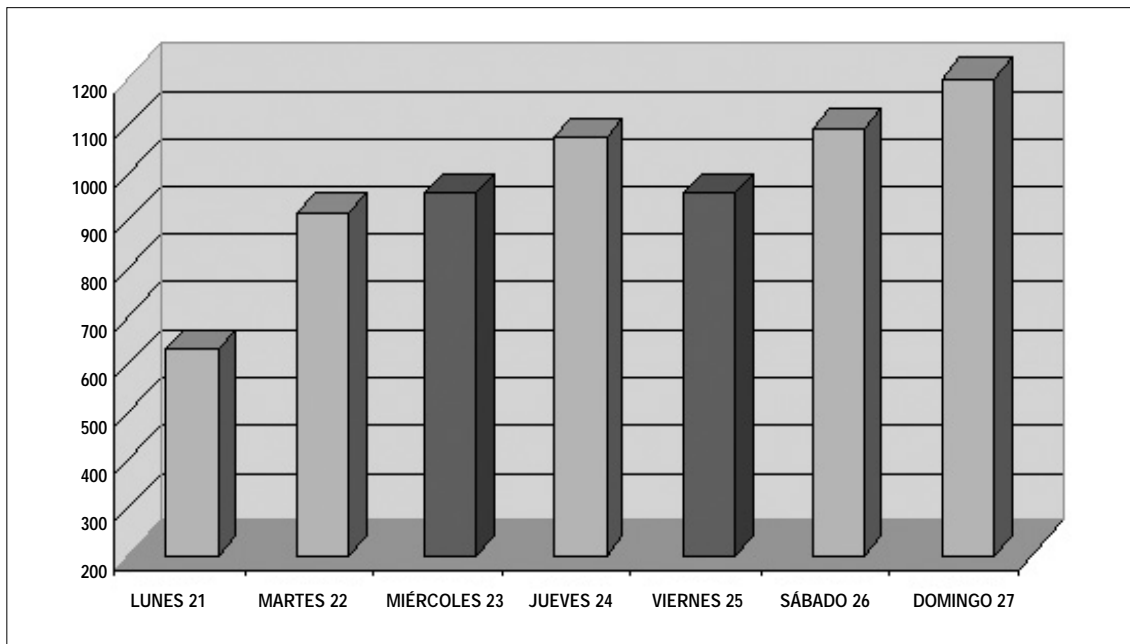
A continuación aportamos un gráfico en excel de cómo se pueden registrar los entrenamientos asignándoles una carga para evaluar el proceso de entrenamiento.

Los entrenamientos más intensos conjugan un alto valor en la estimación de los

6 parámetros con el tiempo útil del ejercicio.

Este registro nos lleva a poder establecer comparativas con la carga de entrenamiento de todas las sesiones semanales y cotejar si la dinámica de dichas cargas es la idónea.

Igualmente se puede utili-





zar para evaluar un mesociclo.

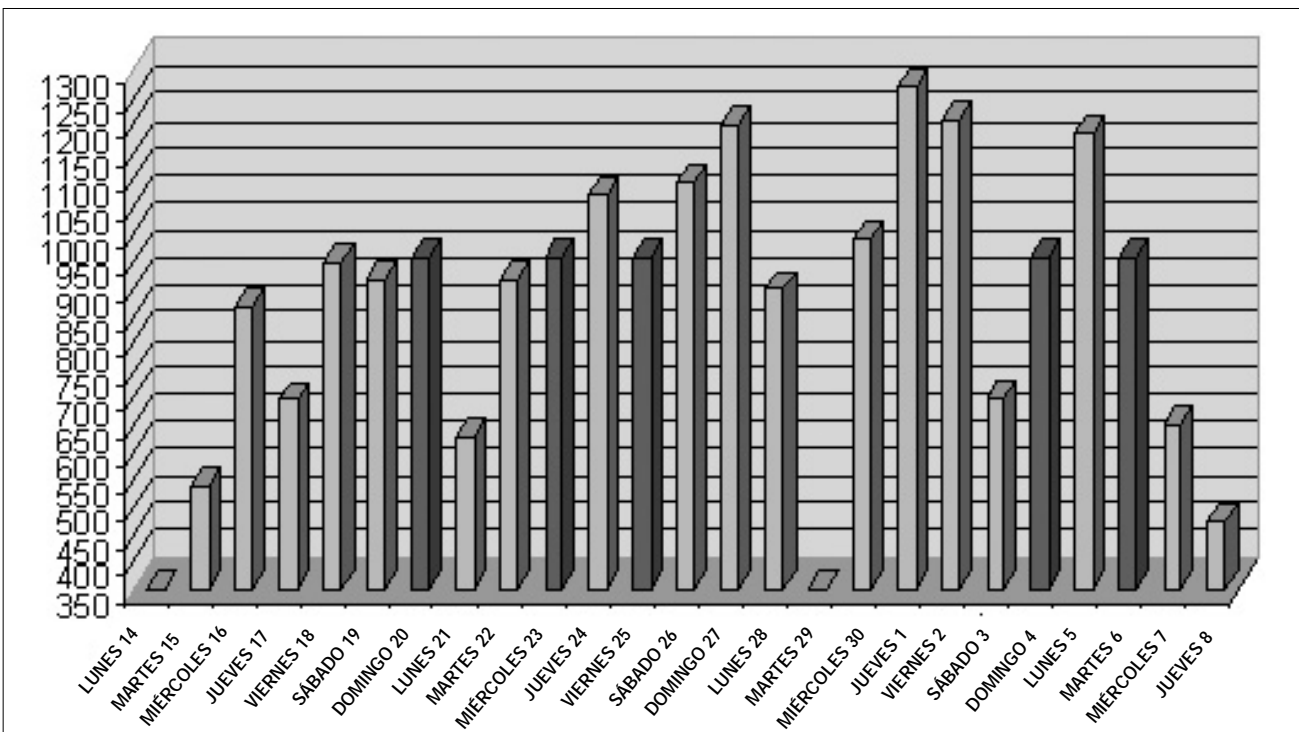
Esta valoración tiene que combinarse con la ponderación del entrenamiento de preparación física, para que podamos llegar al concepto de planificación y diseño del entrenamiento de una manera integrada.

En otro capítulo posterior

ofreceremos como se puede ampliar este tipo de valoración, agrupando los ejercicios en función de los intereses y objetivos que pretenden. De esta manera podemos ampliar y completar el seguimiento del proceso de entrenamiento.

Para finalizar, **no se trata**

de convencer sobre esta escala en concreto, sino de generar la necesidad de valorar nuestros entrenamientos técnico-tácticos, para tener una idea fiable de la carga a la que estamos sometiendo a nuestros jugadores y poder conseguir mejores rendimientos. □





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 reci-
bido la insignia
"Raimundo Saporta"
por su meritoria labor
hacia el baloncesto.

Fotos: Gigantes
Euroleague

"Es un privilegio entrenar la Selección"



SERGIO SCARIOLO: a ritmo frenético

Sergio Scariolo, Brescia, Italia, 1961, entrenador de baloncesto, es el personaje de este deporte sobre el que más se ha escrito y hablado en nuestro país durante los últimos tres meses. De estar alejado de los banquillos por voluntad propia a firmar dos contratos en menos de sesenta días. El Khimki ruso y la Selección Española, por orden de compromiso, son sus nuevos clubes.

Porque Sergio Scariolo sabe que no va a entrenar a partir de ahora a un club y a una selección, sino dos clubes, porque eso es el equipo nacional español, un club. Así que desde Moscú se dedica en cuerpo y alma a su equipo y los ratos que podría dedicar al ocio los utiliza para ordenar trabajos e ideas de cara al verano.

“No me supone ningún esfuerzo suplementario, ya que desde siempre, mi ocio ha estado ligado a mi pasión por el baloncesto. Antes veía baloncesto por diversión, al tiempo que me servía para ampliar mis conocimientos y ahora

lo hago para ver vídeos y estudiar los informes de aquellos jugadores que estamos haciendo un seguimiento de cara a la convocatoria para el Eurobasket de Polonia”.

Hablamos con Sergio Scariolo horas después de que su equipo, el Khimki, ganara al Maroussi griego por 94 a 69, resultado que le valió la clasificación para la Final a Ocho de la Eurocup, que se disputará en Turín entre el 2 y el 5 de abril.

—Felicidades, Sergio.

—*Muchas gracias. Hemos conseguido el primer objetivo de la temporada, que era clasificarnos para la Final a Ocho. Ahora prepararemos esa cita y seguiremos trabajando para afrontar los play offs de la Liga rusa. No está siendo fácil encontrar el equilibrio.*

—Hay que felicitarte también por el nombramiento como seleccionador español.

—*Gracias, gracias. Para mí*



es un orgullo entrenar a la Selección Española, que como ya dije cuando estudiábamos la posibilidad de que me hiciera cargo de ella, es el mejor equipo al que entrené nunca. Es un privilegio por ser la Selección Española, la selección del país en el que he trabajado tantos años, el país en el que han nacido mi mujer Blanca Ares y mis dos hijos.

—Has pasado de alejarte de los banquillos de una manera voluntaria, de seguir los partidos más importantes de la ACB comentándolos para TVE, a vivir a un ritmo frenético al responsabilizarte nada menos que de uno de los equipos con más proyección del continente y de la Selección Española, que es actualmente, campeona del mundo y subcampeona europea y olímpica. Ahí es nada.

—*Las cosas en el baloncesto hay que aceptarlas como vienen. Recibí dos ofertas, prácticamen-*

“PARA MÍ ES UN ORGULLO ENTRENAR A LA SELECCIÓN ESPAÑOLA, QUE COMO YA DIJE CUANDO ESTUDIÁBAMOS LA POSIBILIDAD DE QUE ME HICIERA CARGO DE ELLA, ES EL MEJOR EQUIPO AL QUE ENTRENÉ NUNCA”

te de manera simultánea, y además dos ofertas irrechazables porque suponían para mí un gran reto como entrenador. Es muy gratificante que te ofrezcan dos banquillos como el del Khimki y el de la Selección Española. Para mi felicidad y satisfacción puedo compaginar las dos tareas gracias al entendimiento entre mi club y la Federación Española. Las conversaciones entre el presidente José Luis Sáez y el director general Víctor Bychkov fueron siempre muy positivas y fructificaron en este acuerdo que me permite compaginar las dos funciones.

—Funciones muy distintas.



“ME PRODUCE TRANQUILIDAD TODO EL ORGANIGRAMA QUE LA FEB HA PUESTO AL SERVICIO NO DEL SELECCIONADOR SINO DE LA SELECCIÓN”

—No tanto. Es baloncesto. Con el equipo hay que hacer un trabajo a lo largo de diez meses y con la selección a lo largo de dos. La intensidad es distinta porque los compromisos son distintos, mucho más dilatados en el tiempo los de los clubes y más comprimidos los de la selección.

—Ahora más que nunca precisarás de un equipo de trabajo para dirigir en la distancia con la selección.

—Ya he manifestado que para desarrollar ahora, en invierno y primavera, la labor de seleccionador daría igual que estuviera en Madrid, Nueva York o Moscú. El equipo de trabajo será fundamental, como lo es en el Khimki y como lo ha sido en cualquiera de los equipos en donde he estado. No se puede dirigir un grupo sin un equipo a tu lado. El trabajo que tenemos

que hacer ahora con la selección está muy estructurado

—Que Chus Mateo esté a tu lado debe proporcionarte una gran tranquilidad.

—Me produce tranquilidad todo el organigrama que la FEB ha puesto al servicio no del seleccionador sino de la Selección. Con Chus Mateo he trabajado muchos años y conoce perfectamente mi nivel de exigencia y será muy positivo que esté a mi lado, aunque ahora él se debe a su club; hablamos de vez en cuando y me comenta cosas. Hay otras personas, como Juan Orega, Jenaro Díaz, Delfín Galiano, que bajo la supervisión del director deportivo, Ángel Palmi, que ya trabajan para que cuando llegue el momento de la concentración y de trabajar en la cancha, tengamos mucho trabajo adelantado. Ya han comenzado a realizarse los montajes de los jugadores que estamos siguiendo.

—Tengo que preguntártelo. ¿Alguna pista?

—Ninguna. Aún hay variantes en el aire.

—¿Cómo pretendes que juegue la Selección?

—Hay que estudiar las características de los jugadores con los que vaya a contar. Pero como premisas de juego, quiero que sea un equipo que defienda fuerte y pase bien la pelota.

—¿Es así como está jugando el Khimki?

—Lo que está haciendo el Khimki

es increíble habida cuenta las bajas de dos jugadores como Delfino y Lampe, que son las referencias ofensivas del equipo. Así que no es poco que nos hayamos clasificado para la Final a Ocho y vayamos segundos en la Liga. La estructura del equipo me la encontré al fichar y estoy tratando de sacar el máximo partido dadas las circunstancias de confección de plantilla y las lesiones que tenemos. De lo que se trata es de conseguir los objetivos.

—Que, ¿cuáles son?

—Disputar e intentar ganar la Final a Ocho de la EuroCup y asegurar la clasificación para la próxima Euroliga, quedando al menos finalistas de la Liga Rusa.

—¿Está el equipo en disposición de hacerlo?

—Vayamos por partes. Respecto a la Final a Ocho de Turín, lo primero es que hay equipos de muy buen nivel como





Pamesa, Iurbentia, Dynamo, Benetton... Me gustaría que la cita fuera quince o veinte días después para que así Delfino y Lampe tuvieran más tiempo para reintegrarse al equipo.

—¿Tan importantes son?

—*Fíjate que estamos hablando de las referencias ofensivas. No se trata de integrar al juego a los jugadores ocho y nueve; se trata de que lo hagan dos jugadores referenciales: Así que tendremos que ver en qué condiciones físicas llegan y con qué rol entran en el equipo.*

—¿Y cómo afrontáis la Liga?

—*De momento vamos segundos y el objetivo es mantener esa condición porque es muy importante de cara a los play offs. Tenemos una serie de salidas de dificultad media-alta, aunque no tendremos que visitar a ninguno de nuestros rivales directos; sí recibiremos en casa al Dynamo, que es, junto con el Unics Kazan, del que no me quiero olvidar porque está muy bien entrenado (Asa Petrovic y Gabrilovic), nuestros rivales para optar al puesto que hay libre.*

—¿Al CSKA hay que considerarlo inalcanzable?

—*El CSKA está a otro nivel. Ellos además ya tienen plaza en la Euroliga, así que nuestro afán es llegar a la final contra ellos y allí a ver cómo podemos desenvolvernos. Pero hasta llegar a ese momento habremos tenido que superar una eliminatoria de cuartos a tres partidos y una semifinal a cinco; la final también es a cinco.*

—Para entonces ya tendrás al equipo a tope.

—*Si nos respetan las lesiones, espero que sí. Que pueda verse la mejor Khimki posible, al Khimki más equilibrado en el juego. No sé ofensivamente qué*



Ejercicio de transición defensiva

De cara a todos esos entrenadores que te siguen, ¿Puedes explicarnos alguno de tus ejercicios favoritos?

—Uno de los ejercicios de TRANSICION DEFENSIVA que más me gustan es el que veis en estos diagramas; como siempre, prefiero situaciones reales de juego, aún algo "guiadas". El cambio en el bloqueo "Split" nos permite trabajar el cierre de rebote en situaciones de "mismatch", y obligar la defensa que baja a reajustar los marcajes corriendo hacia atrás (si da tiempo) o mantener los emparejamientos manteniendo la situación crítica de desajuste si no es posible ajustar.

Para complicar más aún la tarea defensiva no efectuamos el saque de fondo tras ninguna canasta, dándole al atacante un par de segundos de ventaja.

Tras una ejecución de cierre de rebote, ida y vuelta, el equipo que cerraba el rebote al inicio sale, el que hizo el primer tiro y la primera transición defensiva pasa a cerrar el rebote

y el cuarteto que estaba fuera entra disponiéndose a tirar.

Los 12 jugadores se dividen en tres equipos de cuatro con colores diferentes. (5) ó (4) se ponen en el poste bajo, los otros tres en el perímetro. (4) pasa a (5) y bloquea para el alero más cercano, "Split", *diagrama 1*.

Los defensores cambian en el bloqueo indirecto. (5) bota hacia el centro, *diagrama 2*, y los defensores de perímetro entran en la pintura. (5) pasa fuera y quien recibe tiene que tirar un triple, *diagrama 3*, -puede dar un bote-,

punteado por los defensores que recuperan. Los cuatro atacantes tienen que ir al rebote ofensivo y si lo cogen siguen atacando, a la vez que la defensa bloquea el rebote, *diagrama 4*. Si lo coge, sale al contraataque -no hay saque tras canasta-, *diagrama 5*. Tras terminar el contraataque, quien defendía sale a su vez en contraataque y quien atacaba baja a defender -tampoco hay saque tras canasta-, *diagrama 6*. □

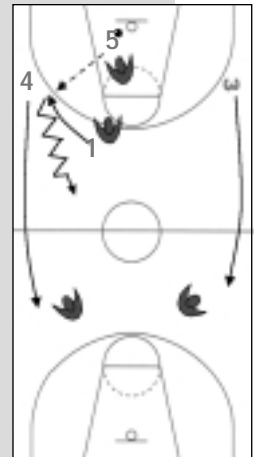


DIAGRAMA 5

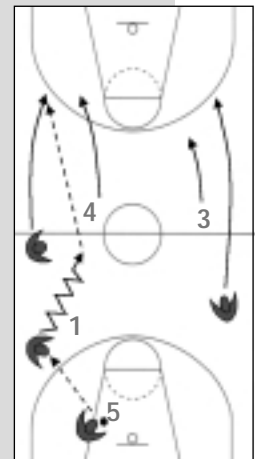


DIAGRAMA 6

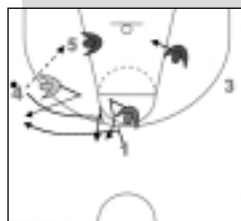


DIAGRAMA 1

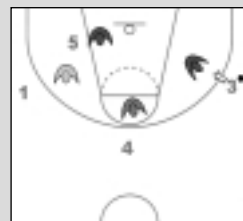


DIAGRAMA 3

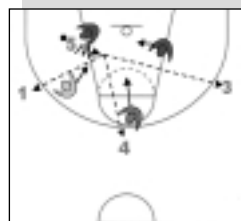


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

nivel podemos alcanzar, porque este es un equipo en el que no hay muy buenos pasadores y a mí siempre me gustó contar con un excelente nivel de pase; el tiro es otra historia, pero lo que te hace que llegues con ventaja a poder hacer ese tiro es un buen pase; eso cuesta mucho entrenarlo y de momento me he dedicado más a asegurar una buena defensa. Los pasadores no se consiguen de un entrenamiento para otro y el baloncesto moderno está basado en el pase.

—¿Cómo está Jorge Garbajosa?

—Recuperándose tanto de la lesión de tobillo, como del hombro, que le ha estado molestando. Tiene que coger la forma; le falta el brillo y la confianza, pero aún



“SIEMPRE, DESDE QUE LLEGUÉ A ESPAÑA, HE INTENTADO DE AYUDAR EN TODO A LA AEEB. Y LO SIGO HACIENDO. COLABORO EN CLÍNICAS, EN LA WEB O EN LA REVISTA, Y TODO TIPO DE COLABORACIÓN HA SIDO CORRESPONDIDA CON UNA ACEPTACIÓN TOTAL”

así él siempre es un jugador que aporta muchas cosas. En el partido en el que nos clasificamos para la F8 capturó 10 rebotes, robó balones, dio asistencias... Jorge siempre ayuda.

—A pesar de estar en Rusia, sigues siendo miembro de la Junta Directiva de la AEEB y la primera vez que regresaste a España fue para intervenir en el Clínic de Navidad. Sigues siendo una parte importante de la Asociación.

—Siempre, desde que llegué a España, he intentado de ayudar en todo a la AEEB. Y lo sigo haciendo. Para colaborar y formar parte de la Asociación da exactamente igual que esté en Málaga o en Moscú. Telefónicamente o a través de internet permanezco en contacto con Juan María

Gavaldà y su equipo, al que tengo el orgullo de pertenecer; para todo aquello que sea necesario. Colaboro en clínicas, en la web o en la revista, y todo tipo de colaboración ha sido correspondida con una aceptación total. Desde aquí, sacando horas de donde sea, voy a intentar contestar a todos los correos que regularmente me envían los entrenadores de base.

—Para finalizar, Sergio, me gustaría que me dijeras ¿qué entrenador ha sido más complicado tener enfrente? En el sentido que te parezca de sabiduría, admiración por tu parte...

—Ettore Messina, que es un excelente estratega.

—¿A qué jugador rival te ha costado más frenar tácticamente?

—A Pau Gasol, sin duda alguna. □

