

PORFIRIO FISAC: vocacional y sentimental

**Transición ofensiva:
llegar jugando**

**Planificación
defensiva**

**Juego libre:
espacios**

**Factores para
aumentar
la intensidad
ofensiva**

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Juan M^o Gavaldá Robert

Director
Francisco S. Romero

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Secretaria
Almudena Villar

Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar

Fotos
Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/Emilio Cobos/Euroleague.net/JLM: Solobasket.com/FIBA.com

Han colaborado en este número
Svetislav Pesic, Dan Peterson, Sito Alonso, Luis Guil, Juan Víctor Lorente, Joan Albert Cuadrat, Javiert Fort, Pedro Montesdeoca, Jorge Sánchez, Miguel Ángel Pérez Niz, 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) 2011 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



editorial



Juan M^o Gavaldá
Presidente AEEB

"Coach" Rubini

No siempre es fácil escribir unas líneas referidas a una persona en concreto y sobre todo si está recientemente fallecida. Hoy es un día que me corresponde hacerlo. De ninguna manera por obligación, sino claramente por devoción y respeto. Hoy quiero que la editorial de nuestra revista esté dedicada a un nombre propio: Cesare Rubini.

Para muchos de vosotros tal vez os suene de oídas. Para otros ni eso. Sin embargo para muchos de nosotros ha sido uno de los grandes entrenadores y conocedores de nuestro juego.

Ya fuese dirigiendo a equipos italianos, con épicos partidos contra equipos españoles. Otras veces como General Manager de la selección de Italia, enfrentada a otro grandísimo entrenador nuestro como fue nuestro querido Antonio Díaz Miguel. Lo cierto es que el "allenatore" Rubini (el profesor) dio muestras de su dominio técnico y táctico en todo momento.

No obstante quiero destacar de él dos cosas más. Una casi anecdótica, la otra de grandísima profundidad y alcance. La primera es referente a que fue pionero en tener como colaboradores (entrenadores ayudantes) a otros colegas de gran prestigio como entrenadores jefes, pero que aceptaban encantados ser ayudantes de Rubini sin ningún tipo de sentimiento de retroceso en su carrera profesional. Eso dio pie a que en un mismo equipo coincidieran dos grandes del banquillo. Esta experiencia que también llegó a España, si no recuerdo mal de la mano de un entrenador contemporáneo de Rubini, Antonio Serra (otro de nuestros grandes entrenadores) y como compañero en esa experiencia a Moncho Monsalve, no tuvo continuidad y se perdió una gran opción de talento conjunto, que sí ha sido común en la NBA.

Si me refiero a la otra cuestión, la de alcance, diré que Cesare Rubini ha sido el creador, lanzador, estimulador y valedor de la Asociaciones de Entrenadores de baloncesto, tanto en Italia, España, Europa y la Mundial. Ese es un mérito extraordinario puesto que le hacía ser un visionario de lo que en el futuro deberían ser los colectivos de entrenadores.

Por ello y muchas cosas más, vaya desde esta humilde página nuestra mayor muestra de afecto y respeto por la persona de Cesare Rubini, su trayectoria y su compromiso con los entrenadores de baloncesto de todo el mundo.

Yo tengo la inmensa fortuna de haberle conocido y ahora recordarlo, en especial de la mano de un leal compañero como es Pedro Ferrándiz.

Gracias "coach" Rubini por habernos enseñado el camino. □

"Coach" Rubini

It is not always easy to write down a few lines about one person in particular and, especially, if that person recently passed away. Today is one of those days for me. In no way is it an obligation rather I am doing this out of devotion and respect. Today, I wish to dedicate our magazine's editorial to Cesare Rubini.

For many of you, his name rings a bell. For others, they do not know who was. However, for many of us, he was one of the greatest basketball coaches.

Whether it was coaching Italian teams, with memorable games against Spanish teams or, on other occasions, as General Manager of the Italian national basketball team, facing another great coach - our own Antonio Díaz Miguel. The truth is that 'allenatore' (The Professor) Rubini displayed his technical and tactical knowledge at all times.

However, I do wish to point out two more things regarding him. One, almost an anecdote; the other, how he deeply made an impact. The first one refers to the fact that he was a pioneer in having prestigious assistant coaches who were former head coaches but who gladly accepted being Rubini's assistants without any sort of feeling of 'taking a step back' regarding their professional careers. This led to the situation of having two prominent coaches on the bench. This experience was also exported to Spain, if I recall correctly, through a coach from Rubini's generation, Antonio Serra (one of our own great coaches) and acting as his assistant was Moncho Monsalve. This experience was not successful, and a great option of dual talent, which indeed is common in the NBA, was lost.

Regarding his impact, I can tell you that Cesare Rubini was a creator, promoter, encourager and bestowed great value to basketball coaching associations, in Italy, Spain, Europe and the World Association. This is an extraordinary merit because it made him become a visionary of what, in the future, the associations of coaches should be like.

For these reasons and for many more, we would like, from this humble page, our greatest warmth and respect of Cesare Rubini, his professional achievements and his commitment to basketball coaches all over the world.

I was very fortunate to have met and known him and now to be able to remember him, especially through such a loyal colleague as is Pedro Ferrándiz.

Thank you very much, Coach Rubini for having shown us the way. □

sumario

- 4 La transición ofensiva (y II)**
Transition offense (II)
por Svetislav Pesic
- 10 La pasión: el componente fundamental**
por Dan Peterson
- 12 Factores para aumentar la intensidad ofensiva**
por Sito Alonso
- 16 Juego libre: espacios**
por Luis Guil
- 20 Planificación defensiva (I)**
por Juan Víctor Lorente
- 24 Cómo jugar sin un pivot dominante (I)**
por Joan Albert Cuadrat
- 26 Actividades AEEB**
- 32 Transición ofensiva: llegar jugando**
por Javier Fort
- 36 Patología del crecimiento: osteocondrosis y osteocondritis**
por Pedro Montesdeoca
- 40 El trabajo de condición física con autocarga: una experiencia práctica**
por Jorge Sánchez
- 43 Guía práctica de tiempos muertos**
por Miguel Ángel Pérez Niz
- 46 Porfirio Fisac: vocacional y sentimental**
por Paco Torres



Svetislav Pesic

Entrenador Power Electronic Valencia. Forma parte del selecto grupo de entrenadores que lo han ganado prácticamente todo. Empezó su carrera como entrenador en el año 1982 en el Bosna de Sarajevo, y a partir de ahí ha dirigido en Alemania, España, Italia, Rusia, Serbia consiguiendo múltiples títulos a todos los niveles. Ganador de la Liga alemana, yugoslava, española, de Copas nacionales e internacionales destacando la Euroleague dirigiendo al Barcelona, la EuroCup con el Akasvayu Girona, la Korac con el Alba de Berlín. Campeón de Europa con la selección cadete de Serbia en el 85; campeón de Europa y Mundial con la mítica selección junior de Serbia en el 86 y 87. Campeón de Europa senior con Alemania en el 93 y con Serbia en el 2001. Finalmente en el 2002, siempre con Serbia, ganó el Mundial absoluto en Indianápolis.

La transición ofensiva (y II) *Transition offense (II)*

FASE DE TRANSICIÓN

Utilizamos la fase de transición después de una canasta recibida, tiro libre o después de un tiempo muerto.

El objetivo principal en la fase de contraataque es que los jugadores perimetrales rebasen a los defensores exteriores y consigan una superioridad numérica.

En la fase de transición, el jugador interior, que juega de (4) o de (5), debe superar a su oponente defensivo y crear una superioridad numérica.

Todos los jugadores deben entender que, después de que los rivales hayan anotado desde cualquier lugar de la cancha, no deben dejar de caer el balón al suelo. Lo cogemos y lo ponemos lo más rápido posible en juego.

La transición se juega dentro de los primeros 8" y se mantiene hasta que la defensa haya recuperando totalmente su posición.

Volvemos a recordar que nuestro objetivo no es transformar el contraataque y la transición en nuestro sistema ofensivo, sino que la meta es "cambiar el ritmo del ataque".

Cuando no tenemos más opciones de anotar en las dos fases mencionadas, llevamos el balón en la parte frontal del ataque y empezamos la segunda fase de nuestro ataque, buscando conseguir condiciones para poder tener una buena ejecución en los últimos 8".

Sacar y outlet pass

Con anterioridad, determinamos quién saca el balón después de canasta recibida.

Puede ser el jugador más alto cercano a la canasta o un pívot al que se ha encargado este tipo de acción. En nuestro concepto de juego es (5) quien coge el balón una vez haya entrado por el aro y, si es posible, antes de que

SECONDARY BREAK PHASE

We use the secondary break after wwa basket is scored by the opponent, after a free-throw, or a sideline out-of-bound on our backcourt or after a timeout. While the basic aim in the fast break phase is having the perimeter players sprint past the opponent's perimeter defensive players, quickly passing the ball and creating an overload situation, in the secondary break the aim is to have the big men run past the opponent's defensive big players and create an overload.

All players have to understand that once the opponent has scored from anywhere on the court, we don't let the ball hit the ground. We grab it as quickly as possible and inbound it. The secondary break is played within the first 8 seconds of the offense and lasts until the defense is completely set. Again, it should be very clear that we do not want to turn our fast break or secondary break into a set offense. Our goal is to "change the rhythm of the offense."

When we cannot score on the previously described phases, we bring the ball near the lane to begin the second phase of our offense where we set the offense, saving the last 8 seconds for creating other shooting possibilities.

Catching the Ball after the Scored Basket and the Outlet pass

It should be predetermined who will inbound the ball after the opponent's basket.

This could be the closest big man to the basket, or another big man who has been given the job. It should always be a big man. In our philosophy, 5 catches the ball right after it gets out of the net and before touching the floor. He must set himself in a way that he can see the entire floor, his teammates, and the defenders. He wants to get the ball to 1 or 2 in the passing lanes. Player 1 tries to get open laterally to receive the outlet pass, while the player on the opposite side, 2, sets himself as the second

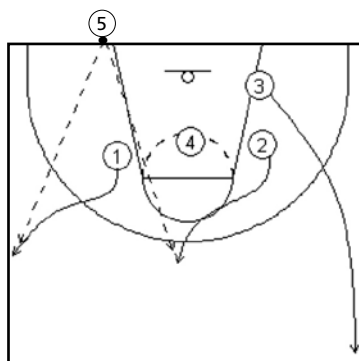


DIAGRAMA 19

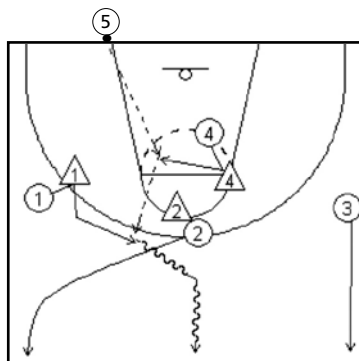


DIAGRAMA 20

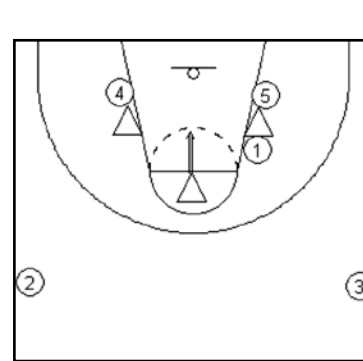


DIAGRAMA 21

toque el suelo. Se debe posicionar de forma de tener visible a sus compañeros y a los defensores, teniendo abierta las líneas de pase hacia (1) y hacia (2).

(1) se abre para recibir el *outlet pass* en el lado de donde se saca, *diagrama 19*; (2) está preparado para recibir en el caso de que (1) sea sobremarcado. (3) esprinta al lado contrario del balón (2"-2,5") hasta el medio campo. Las otras opciones de salida del contraataque son las mismas descritas en la salida tras rebote defensivo.

Si (1) ó (2) no pueden recibir el *outlet pass* de (5), será (4) que se desmarca, en un corte en V, para recibir el primer pase, *diagrama 20*. (1) finta y hace una puerta atrás al defensor, para recibir el pase de (4), mientras (2) corre por la línea lateral, al lado contrario de (3).

Después de recibir el balón, (1) progresa con dribling por el medio, y su primer objetivo es crear condiciones para el contraataque y después la transición.

Contraataque tras T.L. o pressing

Cuando se realiza un tiro libre (T.L.), normalmente se ocupan las siguientes posiciones, *diagrama 21*:

Después del tiro libre, (5) coge el balón y realiza un *outlet pass* hacia (1), quien antes recibe un bloqueo de (4), *diagrama 22*. Mientras, (2) y (3) corren por los carriles exteriores. A partir de aquí tenemos diferentes opciones respecto a cómo realizar la transición.

Por ejemplo, (1) recibe el pase de (5) y corre por el medio, *diagrama 23*, mientras (2) y (3) corren hacia el lado contrario. El jugador del lado balón, en este caso (2), corta y hace un bloqueo indirecto en el lado débil para que (3) intente recibir, *diagrama 24*.

(4), después de la pantalla sobre (1), esprinta ocupando el carril de primer *trailer* y efectúa un bloqueo vertical sobre (3), *diagrama 25*. (5) corre como segundo *trailer* y, cambiando su trayectoria, va a bloquear al jugador con balón

receiver of the inbound pass if 1 is guarded (*diagrama 19*). In the meantime, player 3 sprints on the weak side and reaches the mid court in less than 2.5 seconds. Other ways to start the fast break are the same that I described following a defensive rebound.

If 1 or 2 cannot receive the inbound pass from 5, 4 makes a V-cut to receive the ball from 4. In the meantime, 2 sprints down near one of the sidelines, to the left or right, based by the move of 3 (*diagrama 20*). After receiving the ball, 1 drives quickly to the middle of the court, and he is responsible for running the fast break first, and then the secondary break.

Secondary Break after a Free-Throw or Pressing

Before a free-throw, the players are set as shown in *diagrama 21*. After a made freethrow, 5 grabs the ball and makes an outlet pass to 1, who was previously screened by 4. Simultaneously, 2 and 3 sprint out to the two sidelines, on the left and right (*diagrama 22*). From this situation, there are different options for creating and finishing the secondary break. For example: 1 gets the inbound pass from 5 and drives hard to the middle of the court (*diagrama 23*), while 2 and 3 sprint down the court. The player on the ball side (2 in this case) screens for 3 on the weak side, so 3 can receive the ball from 1 (*diagrama 24*).

After screening for 1, 4 continues to run, fills in as the first trailer, and sets the vertical screen for 3 (*diagrama 25*). Player 5 sprints down as the second trailer, changes

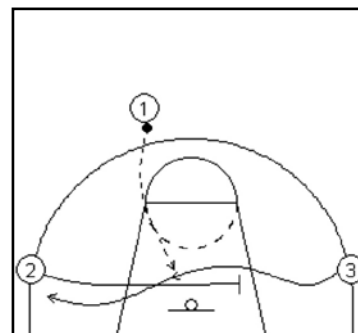


DIAGRAMA 24

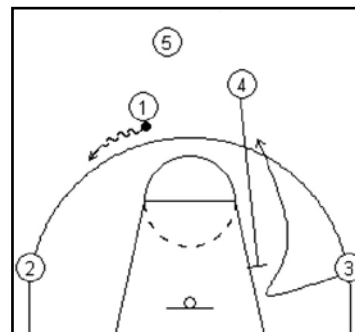


DIAGRAMA 25

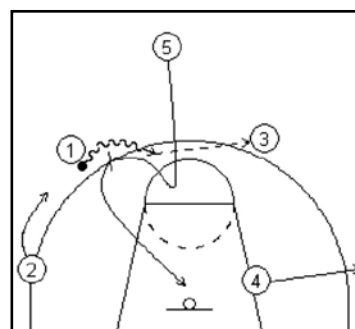


DIAGRAMA 26

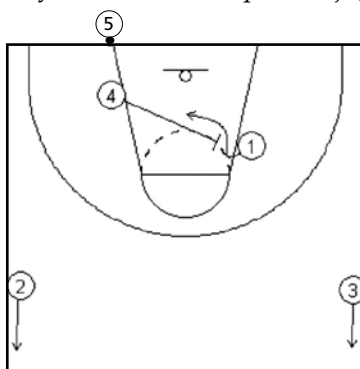


DIAGRAMA 22

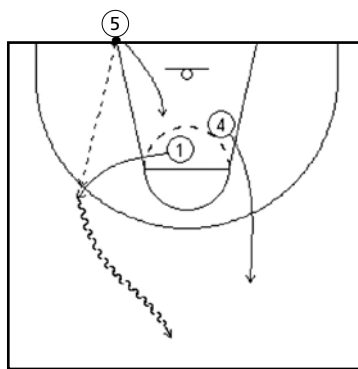


DIAGRAMA 23

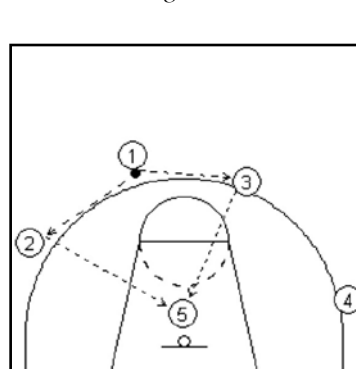


DIAGRAMA 27

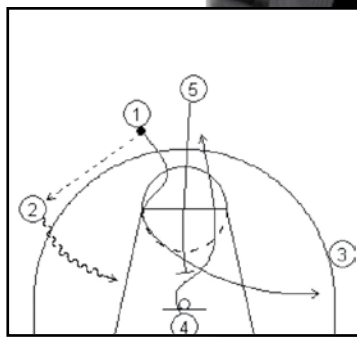


DIAGRAMA 28

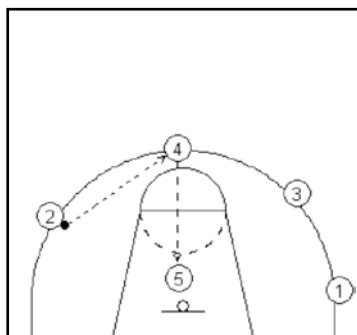


DIAGRAMA 29

(1), diagrama 26, y luego continúa hacia la canasta. El balón puede ser pasado hacia (5) desde (2) o (3), quienes han recibido de (1), diagrama 27.

El objetivo de la transición es situar a (5) cerca de la canasta aprovechando que la defensa no se ha organizado y está más pendiente de la posición de los jugadores perimetrales.

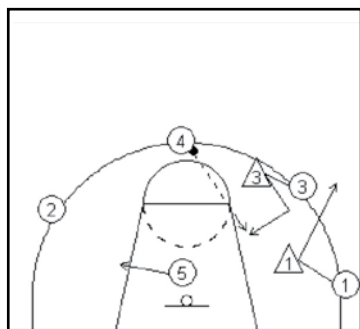


DIAGRAMA 30

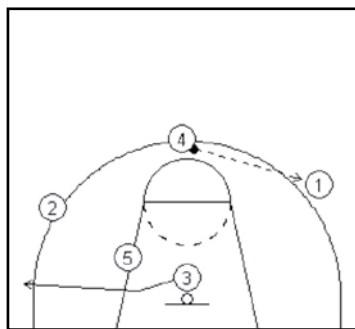


DIAGRAMA 31

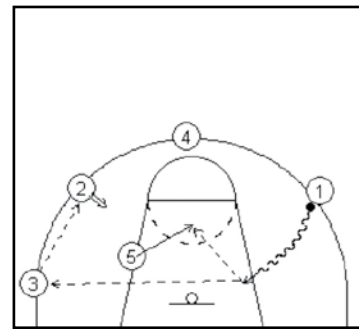


DIAGRAMA 32

direction, and sets the pick for the player with the ball, 1 (diagrama 26). Player 5 then rolls to the basket. The ball can be passed to 5 by 2 or 3, after one of these players has received it from 1 (diagrama 27). The goal of this secondary break is to bring 5 inside the lane, because the defense is not yet set and more concerned with the perimeter players. We'll now show several options with the secondary break that can be used against all kinds of defenses, from man-to-man and zone defense, to combined zones and match-ups. With all of these options, the first aim is to create some scoring possibilities inside the lane and shooting opportunities for other players on the perimeter.

We request that our players follow these principles:

► They must be spaced 5 meters (about 15 feet) from each other as they run or drive down the court to the offensive basket.

► The first trailer runs on the opposite side from the player with the ball, while the second trailer (the fifth man in the secondary break) acts as the "safety" to cover the eventual fast break of the opponent.

► Only one player in each of the five lanes.

► Every player should be ready to receive the ball. Players must provide a target with their hands, away from the defender.

We use different entries on the secondary break:

► A pass to the wing.

► A pass into the lane to the first trailer.

► A pass to the second trailer.

► A pass to the high post.

► A pass to the wing, after the second trailer screens for him.

► The dribble for the entry into the secondary break.

First Option

After receiving the ball, 2 drives to the basket (diagrama 28), while 5 sets a down screen for the first trailer, 4. If 2 he cannot shoot, he passes to 4, who popped out from the lane after the screen from 5. Player 4 plays high-low with 5, who has turned to the ball after the screen, and seals his defender

■ Ahora exponemos algunas opciones de transición que se pueden utilizar en todo tipo de situaciones, tanto contra individual como contra defensas de zona, zonas combinadas y match-up.

En todas estas opciones, el objetivo es crear oportunidades para anotar cerca de la canasta o buenas oportunidades de tiro para los jugadores de perímetro.

Principios básicos

1) La distancia entre los jugadores debe ser de unos 5 metros mientras están corriendo o botando por la cancha en su aproximación ofensiva.

2) El primer *trailer* siempre corre por el lado contrario del jugador con balón, mientras el segundo *trailer* actúa como "seguridad" para cubrir un eventual contraataque de los rivales.

3) Cada jugador debe ocupar su carril.

4) Todos los jugadores deben estar preparados para recibir el balón y ofrecer las manos como diana lejos de los defensores.

Diferentes entradas en transición

1) Pasamos el balón a la banda.

2) Pase interior al primer *trailer*.

3) Pase al segundo *trailer*.

4) Pase al poste alto.

5) Pase al alero y después el segundo *trailer* le bloquea.

6) Utilización del bote para la penetración.

Primera opción

(2) recibe y ataca la canasta, *diagrama 28*, mientras (5) bloquea vertical a (4). Si (2) no anota, pasa hacia (4). Éste, que ha saltado al poste alto, busca el pase interior hacia (5), *diagrama 29*.

Si el juego "alto-bajo" no es posible, el jugador (4) con el balón, busca un pase hacia (3). Éste, busca el contacto, finta abrirse y si el defensor anticipa busca la "puerta atrás", *diagrama 30*. Al mismo tiempo (1) busca el

under the basket so he can get the ball from 4 (*diagrama 29*).

If it's impossible for high-low play, the player with the ball, 4, tries to pass to 3 on his backdoor cut, an effective play especially when the defense doesn't anticipate the pass or is not yet set (*diagrama 30*). At the same time, 1 makes contact with his defender, ready for a pass from 4, if he cannot pass to 3 on the backdoor (*diagrama 31*).

After receiving the ball, 1 drives to the basket and he can make an inside pass to 5, or a pass to 3, who can shoot (also from the three-point line), or make an extra pass so 2 can shoot (*diagrama 32*).

Second Option

Player 1 passes to the wing 2 and 2 passes to 4, the first trailer, who cuts under the basket and posts himself in the middle or low-post position (*diagrama 33*). As the pass is being made from 2 to 4, 5, the second trailer, screens for 3 on the weak side (*diagrama 34*).

After passing to 4, 2 fakes to cut towards 4, then changes the pace and direction and screens for 3 for a split move. Player 4 is now isolated and can play one-on-one. After the screen, 2 rolls to the basket and can receive a backdoor pass from 4 (*diagrama 35*).

Another option is the pass to 1 in the middle of the court, which is made after 1 has been screened down by 5 (*diagrama 36*). Player 1 can shoot or pass inside to 5, who rolls to the basket after the screen. Alternatively, the pass can be made to 4, who ducks in the lane (*diagrama 37*).

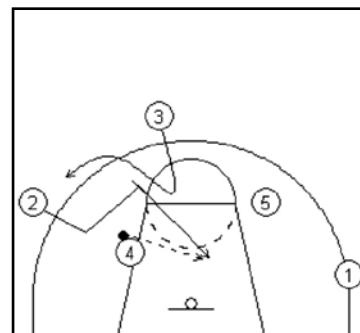


DIAGRAMA 35

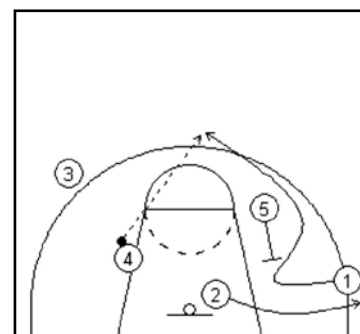


DIAGRAMA 36

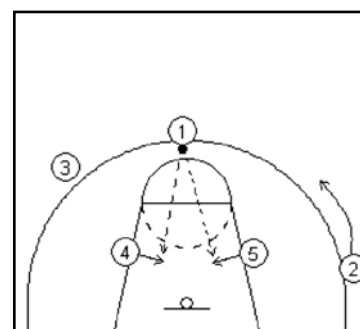


DIAGRAMA 37

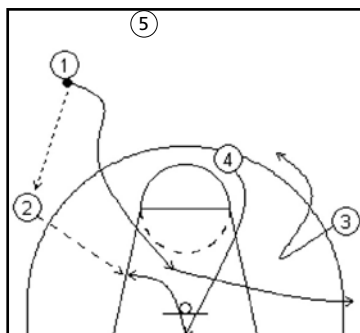


DIAGRAMA 33

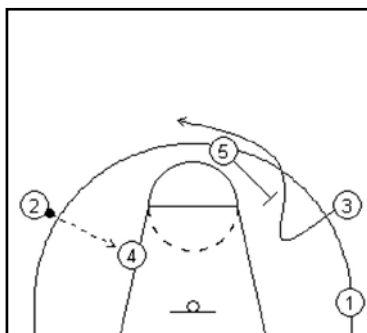


DIAGRAMA 34

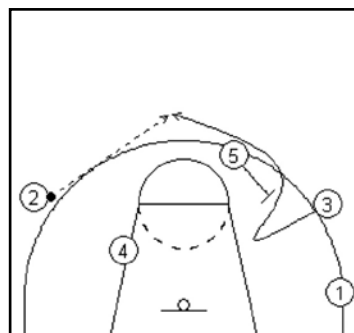


DIAGRAMA 38

contacto con su defensor, listo para recibir el pase de (4) si éste no puede dársela a (3), *diagrama 31*. Después de recibir el balón, (1) dribla hacia la canasta y puede doblar el balón hacia (5), *diagrama 32*, o pasar hacia (3), quien puede tirar o buscar un pase extra hacia (2) para el tiro de éste.

Segunda opción

(1) pasa el balón al alero (2), que puede entrar el balón hacia (4) que es el primer *trailer*. A continuación (1) corta bajo la canasta hacia el lado contrario, *diagrama 33*. Si el siguiente pase va de (2) hacia (4), *diagrama 34*, el segundo *trailer* (5) bloquea para (3).

Después de pasar a (4), (2) corta rodeando a su compañero y cambiando de direcciones después de efectuar un bloqueo a (3), *diagrama 35*. Con este movimiento, (4) dispone de espacio para jugar 1c1 o, después del bloqueo, puede dar el balón a (2) que corta hacia canasta en una "puerta atrás".

Otra opción es un pase hacia (1) en la zona central después de que éste haya sido bloqueado abajo por (5), *diagrama 36*.

(1) puede tirar o pasar interior a (5) que ha continuado dentro después del bloqueo, *diagrama 37*. Como alternativa, (1) puede pasar a (4) que gana la posición interior.

En el *diagrama 38*, utilizamos la opción de pase hacia (3), que salta hacia el centro después del bloqueo de (5).

(3) puede jugar alto-bajo con (4), o pasar a (1), que ha recibido el bloqueo de (5), *diagrama 39*. La siguiente opción la tenemos con un juego interior en la parte final de la transición. Cuando (1) tiene el balón, (4) bloquea alto a (3), que corta para recibir, *diagrama 40*. El jugador con balón puede pasar a (3) o entrar el balón a (5)

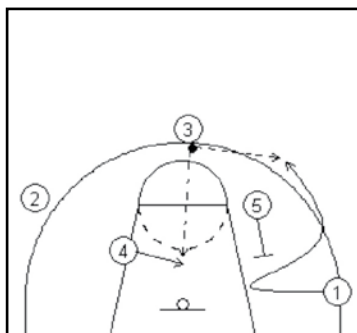


DIAGRAMA 39



On the diagrama 38 the option if 2 swings the ball on the opposite side to 3, who pops out from the screen of 5.

Player 3 can play high-low with 4, or pass to 1, who has been screened by 5: in short, 5 makes two screens, one for 3 and another for 1 (*diagrama 39*). Another option is to create an inside play in the final part of secondary break. This is made with a screen of 3, after the pass of 1 to 4. Player 1 can pass to 3 near the basket, or to 5 on the mid post (*diagrama 40*). Player 1 can also pass to 4, and 4 to 5, who cuts in the lane for a high-low play (*diagrama 41*).

Third Option

Player 1 can also start the secondary break by passing to the wing 2, and then cut to the corner on the ball side, the so-called "strong side entry."

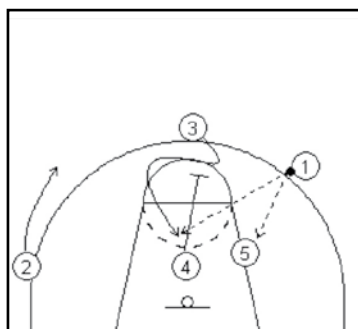


DIAGRAMA 40

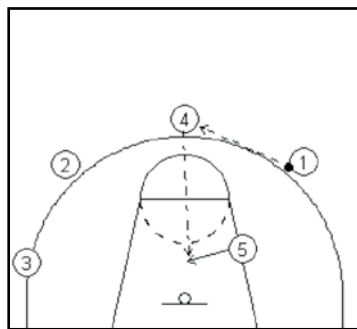


DIAGRAMA 41

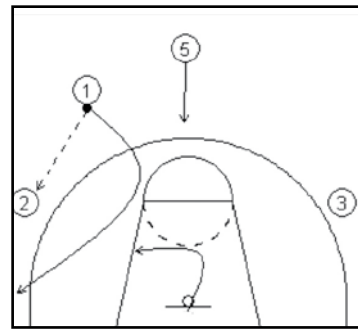


DIAGRAMA 42

en el poste medio. Además puede pasar hacia (4) y éste hacia (5), que corta interior buscando ventaja, *diagrama 41*.

Tercera opción

El jugador (1) además puede iniciar la transición pasando hacia (2) y cortar en la esquina del mismo lado del balón, *diagrama 42*, que se puede llamar una "entrada en el lado fuerte". En este momento (4) juega un flash en el poste medio cerca de la canasta. (2) puede pasar hacia (4) o dárla a (3) en la parte frontal, después de que éste haya recibido un bloqueo de (5), *diagrama 43*. Recordamos también una opción que ya hemos visto, con un cambio de posición entre (2) y (3) cuando el balón está en manos de (4).

(3) puede jugar alto-bajo con (4) o con (5), después de un bloqueo vertical de éste a aquél, *diagrama 44*.

Otra posibilidad la tenemos con un pase de (3) hacia (4) y de éste hacia (2), en la esquina, *diagrama 45*.

Una opción más la tenemos si, después del pase a (2), (4) corta en diagonal y bloquea para (1) en el lado contrario, *diagrama 46*. (2) puede pasar a (1) en la zona central o hacia (5) que salta hacia el balón en el poste medio.

Si (2), en lugar de pasar a (5) lo hace hacia (1) y éste no puede tirar, puede tomar distintas decisiones. Puede jugar un pick and roll con (5), *diagrama 47*, y dar el balón interior o doblar hacia (4) que cambia de posición con (3) y salta "flash" hacia el exterior para un tiro triple. Y finalmente (1) puede decidir "cambiar de ritmo", abrirse y llamar los juegos habituales, *diagrama 48*.

¿Qué clase de sistema queremos utilizar en el periodo entre los 8 y los 16 segundos? En función del tipo de defensas y de nuestra filosofía ofensiva, podemos recurrir a la "motion", al "passing game", utilizar el juego interior o el exterior, o otras opciones. □

In the meantime, 4 flashes to the mid post position from under the basket (diagrama 42).

Player 2 can pass to 4, or can pass to 3 in the middle of the court, who pops out from a screen set by 5 (diagrama 43). It must be remembered that there is also the option of the split move between 3 and 2, as shown previously (see diagr. 34).

Player 3 can play high-low with 4 or high-low with 5, after the vertical screen of 5 for 4 (diagrama 44).

Another possibility is the pass from 3 to 4 and from 4 to 2 in the corner. As this is going on, 3 spots up opposite to 4 (diagrama 45).

Another possibility: After the pass to 2, 4 makes a diagonal flash screen for 1 on the other corner of the half court. Player 2 can pass to 1 in the middle of the court, or to 5, who pops out at the mid-low post position (diagrama 46).

If 2, instead passing to 5, passes to 1, and if 1 cannot shoot, 1 then has some decisions to make: he will be screened by 5 for a pick-and-roll with him or make a pass to 2, who has faked to cut in the lane and then flashed high outside of the three-point line (diagrama 47).

Player 1 can also decide to change the rhythm and call a set play (diagrama 48). Which type of set offense will be run with 8 to 16 seconds?

Based on the type of the defense we face and on the team's offensive philosophy, we have different options, including motion, a passing game, quick hitter plays inside or outside, and various options with a two- or three-man game. □

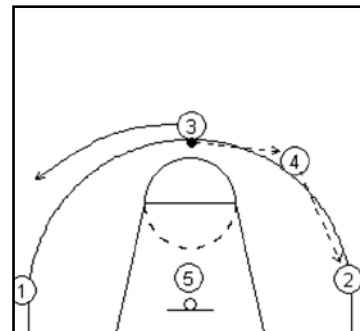


DIAGRAMA 45

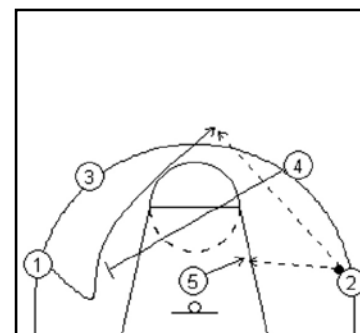


DIAGRAMA 46

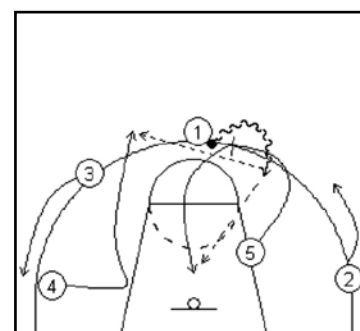


DIAGRAMA 47

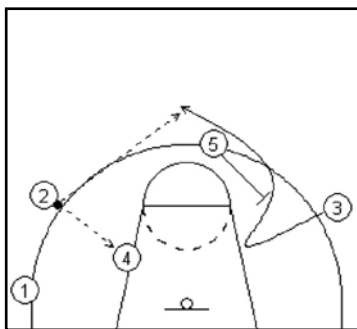


DIAGRAMA 43

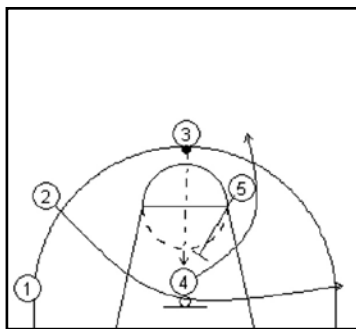


DIAGRAMA 44

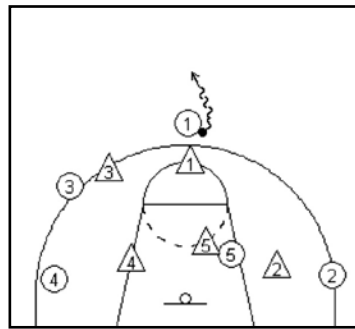


DIAGRAMA 48



Dan Peterson

Entrenador Armani Jeans Milano. Empezó su trayectoria en los banquillos en las universidades de Michigan St. Y USNA.

En el 1966 se convirtió en coach de la Universidad de Delaware, puesto que ocupó durante cinco años. En el 71 pasó a dirigir la Selección de Chile durante dos temporadas, y en el 73 recaló en el basket italiano para dirigir a la Virtus de Bologna.

En cinco años conquistó la Copa de Italia del 74 y posteriormente la Liga del 76. A partir del 78 pasó a dirigir el equipo de Milano con el que ganó cuatro ligas (82-85-86-87) dos copas de Italia (86-87), una Korac (85) y una Copa de Campeones (la actual Euroleague) en el 87.

Al finalizar esta temporada se retiró y pasó a convertirse en un popular locutor televisivo además de editorialista en distintos medios de comunicación. En la presente temporada, a sus 75 años, ha vuelto para dirigir a su antiguo club, Milano.

Fotos: FEB.ES

La pasión: el componente fundamental

La pasión por el “trabajo” es el componente fundamental para un entrenador. Esto es válido tanto para quien gana mucho dinero como para quien trabaja “por un café”, al nivel más bajo del baloncesto. Aún más, quien trabaja por mucho dinero ya tiene un estímulo, mientras quien trabaja prácticamente gratis lo hace por “amor”.

Cuando falta este elemento en un entrenador, ¿qué queda? Pues, se convierte en un funcionario que llega a las 15.59 para entrenar a las 16.00 y se va a las 18.01, un minuto después de la finalización del entrenamiento. O sea, tenemos un “coach” que hace lo mínimo indispensable para sobrevivir.

Al final, pero, hasta el funcionario con horario se pregunta porqué lo hace. ¿Por pasión o para poner una piedra tras otra con el único fin de llegar, algún día, a ser el jefe de la oficina? Este planteamiento, para un entrenador es grave, incluso fatal. La “mejora” puede llegar, naturalmente, pero no con una semejante programación.

Quien trabaja con los jóvenes, desde minibasket hasta juniors, si no da lo mejor de sí mismo, si no lo hace con pasión, transfiere a sus “alumnos” una lección negativa. El deporte es una oportunidad fundamental para expresarse, para realizarse. Pero en ambos casos debe existir la pasión.

El entrenador que no



Quien trabaja con los jóvenes, desde minibasket hasta juniors, si no da lo mejor de sí mismo, si no lo hace con pasión, transfiere a sus “alumnos” una lección negativa.

transmite “pasión” es rápidamente desmascarado por sus jugadores. Hasta los niños de ocho años intuyen si el entrenador no enseña con pasión. Aún más, todos los niños poseen un “sexto sentido” casi infalible para cosas de este tipo. Es imposible engañarlos!

El apasionado del baloncesto **vive** el basket, lo que no significa que, necesariamente, debe sacrificar su vida – escuela, trabajo, familia – para el deporte. Si lo hiciera sería una monstruosidad. Pero “vivir el basket” significa que “respira” baloncesto. Quiere decir que cuando se acerca al basket, se entrega con todas sus fuerzas.

Efectivamente, el verdadero “enfermo” de basket nunca tiene suficiente. Es un enamorado del deporte, del basket en particular. Es una enfermedad incurable para un adicto, contagiado por el microbio de los “dos pun-

tos”, el anotar una canasta. Este “paciente” hay que controlarlo porque tampoco es bueno exagerar y de vez en cuando tiene que descansar.

Esta persona “enferma” vive el baloncesto también cuando no está en el gimnasio. Mira, lee, presencia partidos, frecuenta cursos de reciclaje, hace todo lo posible para informarse. El conjunto de todo esto se define como “pasión”. Posiblemente es algo similar al hombre enamorado que pierde la cabeza por una “chica bonita”.

Este apasionado vive del baloncesto y para él es importante realizar dos cosas: ponerse al día y ampliar su mundo. Por ejemplo, ¿es útil para un entrenador de minibasket presenciar un partido de profesionales? A lo mejor no aprende nada que pueda utilizar con sus jugadores, pero conoce gente, ve basket, respira “aire de baloncesto”.

Además la pasión cumple ■■■

► una función evidente: quien es apasionado es también un “motivador”. Y la primera responsabilidad de un coach de un equipo de formación es justamente ésta: darle “alma”, motivar, a los que vienen a entrenar. Los jugadores no solo vienen para aprender a jugar a baloncesto, vienen también por otras cosas.

Volvemos al “funcionario” del que hemos hablado antes; ¿cómo puede animar si no tiene “alma” dentro de sí mismo? Efectivamente, no puede. Y es en este sentido donde el entrenador tiene que impactar con sus alumnos. Después, a lo mejor, también deberá dar clases de técnica cestística.

Dar vida a un cuerpo no es posible si uno antes no da vida a sí mismo. Y dado que no es posible, por una simple cuestión de tiempo, animar singularmente a cada chico, el entrenador debe hacerlo con su ejemplo, con su entusiasmo. Los jugadores quieren y creen en la figura del “motivador” antes que cualquier otra cosa.

Quiero recordar que el basket es un deporte distinto de otros de equipo, muy distinto de los deportes individuales. En el baloncesto no sólo hay técnica. Existe el colectivo. Se juega más sin balón que con el balón. Hay competitividad y otros factores peculiares de nuestro deporte, pero el entrenador no destaca sin el “espíritu” que nace de la pasión.



La primera responsabilidad de un coach de un equipo de formación es justamente ésta: darle “alma”, motivar, a los que vienen a entrenar. Los jugadores no sólo vienen para aprender a jugar a baloncesto, vienen también por otras cosas.

La técnica del baloncesto está directamente ligada a la competitividad. Posiblemente para un entrenador la cosa más difícil de enseñar a un jugador, desde minibasket a un profesional es conjuntar el juego técnico con el físico. O sea, conjuntar el juego, el movimiento colectivo con el competitivo, y es necesario que exista un componente fundamental: la “pasión”.

La pasión es contagiosa. Me acuerdo que la verdadera “fiebre” de basket me contagió por esta razón. Cuando empecé a entrenar en el YMCA lo hice porque quería estar cerca del ambiente del baloncesto y no necesariamente para abrimme camino como entrenador. Luego, determinados factores me hicieron cambiar. Mi equipo, de la Lincoln School, estaba

formado por chicos apasionados de basket. Nunca tenían bastante. Durante el verano jugábamos hasta bajo las farolas en las calles, donde casi ni se veía la canasta. Más me entregaba como entrenador, más querían aprender los jugadores y para estar a la altura de sus requerimientos empecé a “ponerme al día”.

Visitaba a Jack Burmaster, entrenador del equipo superior. Hablaba con él, discutía sobre los ejercicios, me daba revistas, libros. He leído muchas literatura de basket, he escuchado muchos consejos, y después he seguido mi parti-

cular reto con el equipo para comprobar si ellos podían aprender más rápido de lo que yo tardaba en ponerme al día. Eso era pasión.

Lo más bonito es que no tenía ninguna ambición particular. No quería convertirme en “jefe de la oficina”. Quería ofrecer, no invertir, aunque más tarde, mucho más tarde para mí fue una gran inversión. Después como cada verdadero amor, noté que más daba, más recibía a cambio y le saqué provecho al asunto.

La pasión es la gasolina del entrenador. Es cierto que se puede agotar esta gasolina durante el viaje. Pero, al inicio, el depósito está lleno. No hay ningún motivo para no ir rellenando el depósito. No hay ningún motivo para no utilizar esta gasolina. Así el viaje es mucho más bonito. □



Sito Alonso

Entrenador ACB. Formado en las canteras zaragozanas del Compañía de María, Banco Zaragozano y Helios, se trasladó a Monzón donde estuvo una década como jugador y posteriormente coordinador de cantera y en los últimos cinco años como coach del equipo EBA con notables resultados. En la temporada 04/05 el DKV Joventut lo fichó como entrenador de su equipo vinculado en EBA, el CB Prat, y al año siguiente se convirtió en segundo entrenador del primer equipo badalonés. Tras la salida de Aito de Badalona pasó a dirigir el equipo durante las temporadas 08/09 y 09/10, en este segundo año hasta el mes de febrero.

Fotos: ACB.COM

Factores para aumentar la intensidad ofensiva

En lugar de dibujaros diagramas de varios de los puntos que podréis leer en el artículo, he preferido buscaros vídeos de los mismos para facilitar su comprensión. Estos vídeos estarán colgados en mi página web: sitoalonso.com en la sección **multimedia**, en una carpeta que tendrá como nombre **Revista Clinic**.

Del mismo modo si tenéis alguna duda o sugerencia sobre algún punto, podéis preguntarme en la misma web en la sección **Cara a Cara**.

Para hablar de cualquier situación de *ataque* hemos de conseguir tener el balón en nuestro poder, por esta razón empezaremos hablando por el trabajo de *rebote* defensivo. Es obvio que durante toda la vida, a este rebote se le ha llamado de esta forma, pero en mi opinión me gusta más llamarlo *rebote ofensivo*, porque es vital para montar tu ataque y trabajándolo bien, empiezas a tener ventajas en tu trabajo de ataque. Dentro de este trabajo hablaremos de varios puntos importantes:

1) *No bloqueamos el rebote de la forma habitual*. Hemos de intentar adoptar una posición de rebote cambiante, en función de la posición del balón. Normalmente, el jugador esté en la posición que esté, opta



por ir a buscar el contacto de su jugador ofensivo. Mi teoría lo evita a no ser que este jugador se dirija hacia canasta en búsqueda del rebote. Pondremos como ejemplo un tiro desde la línea de 3 puntos y hablaremos del jugador que ha de bloquear a ese tirador. Se irá separando a medida que el balón se va separando en su trayectoria hacia la canasta, su posición será similar a la de estar en *línea de pase en función del movimiento del balón*, pero nunca cuando se produzca el tiro irá en la búsqueda de este jugador que ha tirado.

2) *Castigaremos los descansos del rival*. Pocos jugadores realizan el balance defensivo con anticipación y otros no se deciden entre ir al rebote o hacer el balance. Este tipo de

jugadores dan una ventaja al equipo defensor que quiere hacerse con el balón. Hay que trabajar en los entrenamientos la detección de estos jugadores para trabajar más. Tenemos dos opciones, la primera realizar un *2c1* al jugador más cercano que tenemos en zona de peligro de rebote. Abandonamos al jugador que está "descansando" y pasamos a ayudar a un compañero en el trabajo de su bloque de rebote. La segunda opción, es la de *ocupar una zona específica del campo* donde pueda caer el

balón, por ejemplo la zona central, pero ocuparla de verdad abandonando la otra donde hay un jugador que no trabaja para la consecución del rebote.

3) *Cuando un jugador interior ejecuta un lanzamiento exterior lejano*, habitualmente no tiene claro su siguiente acción; si el jugador es el (4), podemos *atacarle en salida de contraataque abierta* por calle lateral, para castigarle su balance defensivo y condicionar su lanzamiento, haciéndole saber que ha de reaccionar rápido tras su tiro. Otra acción es la de castigar el balance de su equipo cuando después de bloquear el rebote con las reglas del punto 1, hacemos que *bloquee al jugador (5), en su recuperación en el* ►

► balance defensivo.

Naturalmente esta acción ha de ejecutarse cuando el balón está en nuestro poder. Quizás no consigamos una canasta directa de nuestro (5) pero sí un retraso de su (5) defensivo, que ayudará a que ellos realicen un cambio entre pivots en el primer momento. Después de bloquear, nuestro (4) no correrá por la calle central; podemos obligarle a correr por el carril intermedio y por el carril lateral lo más abierto para dificultar aún más el ajuste de balance defensivo de nuestro rival.

4) *Trabajo en el lanzamiento de tiro libre.* Muchas veces los jugadores que están puesto en la posición de rebote, no trabajan lo suficiente para llevarse el mismo y su movimiento no es de muy largo recorrido. Cuando lance el último tiro de la serie con uno de los jugadores que tenemos fuera de esa lucha, bloquearemos a uno de los jugadores que estén en la zona cuando el balón sea nuestro evitando que su balance sea el normal. También podemos hacerlo con el propio tirador; una vez que haya finalizado el lanzamiento, nuestro jugador puede bloquearle para provocar desajustes en la llegada en transición con el balance defensivo.

Dejando de lado el trabajo de rebote y de desajustes de balance, otro factor que implica intensidad es el que yo denomino: *"fuera de lo establecido"*.



Casi todos nuestros equipos han adoptado un modo de cómo jugar el contraataque y son pocos los que se salen de esas reglas. Cada jugador en una calle, el base ha de ser el que reciba el balón, los aleros abiertos, etc... Romper con esas normas cuesta, como cuesta en igual medida defender un balance si el equipo rival viene en otra disposición que no sea la *"habitual"*.

Pondremos diferentes reglas que hagan que nuestro contraataque puede generar una intensidad diferente por no ser lo más normal. Cuando el rebote lo capture el (3), siempre será el encargado de subir el balón y nuestro interior mejor tirador siempre irá abierto a una de las calles que no ocupe este (3). No nos importará que nuestros exteriores (1) y (2) puedan correr por la misma calle o que uno de ellos sea el jugador que corra por la calle del que habitualmente llamamos *trailer* y a partir de su llegada podemos empezar a jugar un movimiento con él, *Vídeo 1*.

Podemos obligar a que tras rebote de cualquier exterior, sea (1) quien sea nuestra primera opción de recibir pero nuestros interiores correrán abiertos. Es cierto que los grandes (5) tendrán pocas posibilidades a no ser que seamos capaces de darles el balón *cerca del aro*, para evitar sus pasos, pero también es verdad que nuestros exteriores que corran por el centro, no tendrán

que esperar para abrirse y serán más rápidos y también podrán *enlazar su juego con bloqueos de los grandes* que llegarán abiertos y podrán bloquear con más facilidad y sin parar.

El siguiente punto de trabajo para aumentar la intensidad ofensiva, lo denomino *"la detención de balance"*. Uno de los aspectos que nos cuesta más a los entrenadores es la unión entre contraataque y juego estático, de igual forma el equipo defensor sufre una relajación cuando es capaz de frenar el contraataque del equipo contrario. Solemos *parar nuestra intensidad* en ese corto periodo de transición entre un juego y otro.

Creo que es importante entrenar varios aspectos donde poder sacar rendimiento desde el ataque:

- *Desaceleración del jugador exterior que conduce el balón*, para cuando el equipo defensor sufre este parón, ataque de nuevo. No solo ha de trabajar este jugador, cuando cambia de ritmo el

driblador, los demás han de tener trabajado un movimiento sin balón que genera más espacios, **Vídeo 2 y 3**.

- **Cambio de ritmo del último jugador que llega por el carril central sin balón.** Para su carrera para iniciar su sistema de ataque y rompe para intentar recibir desde el jugador de balón, **Vídeo 4**.

- **Situación de bloqueo indirecto o directo, justo coincidiendo con ese parón que castigue la posición de relajación del equipo defensor.**

Lo más importante en este trabajo es que todos los jugadores colaboren en ese parón del juego y sepan que movimiento han de ejecutar en función de la elección del ataque, ya sea con bloqueo, con ataque del jugador de balón o la ventaja que intente sacar el jugador interior.

El siguiente paso, antes de parar para jugar nuestro ataque estático es el “castigo de flotaciones”. Muchos de los balances que podemos observar colocan a los jugadores interiores en una posición cercana a canasta, porque su hábito es bajar a defender su aro, sin importar muchas veces donde está su jugador o donde está el balón.

Cuando el equipo atacante para, ha de intentar castigar las posiciones de flotación o de cambio de jugadores que se producen en ese momento. Hemos podido observar en alguna ocasión que cuando el director de juego decide parar el contraataque, hay



emparejamientos cambiados por culpa del desajuste del balance defensivo. Con esta introducción hemos de trabajar en nuestro equipo los siguientes puntos:

- **Flotación del jugador interior:** aprovechar para ejecutar un bloqueo *directo* que implique alcanzar la ventaja, ya que ese jugador no puede colaborar en la defensa del 2c2, **Vídeo 5**.

- **Flotación del interior:** aprovechar para buscar y aislar al mejor tirador para la realización de un bloqueo *indirecto*, ya que ese jugador no estará en buena posición y llegará tarde a un posible flash o incluso al cambio que podrían tener establecido tácticamente.

- Cuando se para el juego, *separar las posiciones fáciles de cambio*. Por ejemplo, si en el lado derecho (2) ha sido defendido por (4) y (4) por (2), cuando el balón se para se deciden a cambiar; en ese momento, entrenar que el jugador más cercano a línea de fondo cambie de lado,

para agrandar el espacio y evitar el cambio, aprovechándose de ese desajuste.

“Cambio de las posiciones habituales”. Son muchos de los sistemas que tienen un inicio igual, aunque luego pueden tener desenlaces diferentes. El equipo defensivo está acostumbrado a defender esas situaciones por la cantidad de veces que repite ese movimiento en los entrenamientos, ya sea para repasar sus propios sistemas o

para estudiar los del equipo contrario.

Para generar una intensidad, creo que es importante un cambio de posición que aunque sea leve haga que la defensa no pueda estar en la misma posición a la que está habituado. Por ejemplo, somos muchos los equipos que han ejecutado los sistemas que se originan *con dos pivots arriba*. El 95% de las ocasiones, los jugadores interiores, comienzan el sistema sobre la línea de 3 puntos, lo que origina comodidad para los defensores, habituados a iniciar la defensa desde esta posición. En muchos hemos visto que han evolucionado, cruzándose entre ellos, bloqueándose entre ellos, pero eso forma parte de un inicio diferente, de otro sistema. Mi idea parte por ejemplo de cómo el *Juventut de Badalona* lo realizaba en el 2008, iniciar el sistema desde la línea de tiro libre, **Vídeo 6**, provocando un movimiento previo hacia la línea de 6.75

■ antes de comenzar el sistema. Por ejemplo el mismo sistema Siena, lo comenzaba con los interiores mucho más arriba y cerca del medio campo.

Engañar con movimiento previo. Me gustan mucho los jugadores capaces de esconder la acción que realizarán a continuación. Es más fácil ver este tipo de acciones a jugadores que están jugando un 1c1 y llevan el balón, pero creo que es más difícil y a la vez muy productivo enseñar al jugador a trabajar una acción de bloqueo, ya sea indirecto o directo o ciego, con un trabajo previo que esconda la verdadera intención del jugador. En el trabajo individual que he podido ver con algunos de mis jugadores, he detectado que les cuesta mucho, aunque son más capaces de realizarlo antes de ejecutar un bloqueo directo. Se trata de disimular y de cambiar el ritmo, buscando que esa posición correcta que tiene que tener el defensor para que su defensa sea más efectiva, le sea más difícil de adoptar, *Vídeo 7.*

Indudablemente dentro de intentar generar intensidad desde el ataque, el cambio de ritmo es fundamental, pero ya hemos hablado del mismo, en los puntos anteriores. Me gustaría tratarlo de forma diferente, marcando un cambio de ritmo a través de:

- *Una parte del sistema;* generar un sistema de juego con cambios de ritmo dentro del mismo. Donde todo el equipo cambiará de ritmo en una parte determinada del



mismo y fuera capaz de volver a una velocidad lenta, sino han sido capaces de generar una ventaja, para volverlo a cambiar más tarde en la acción final, *Vídeo 8.*

- *Un gesto técnico;* por medio de un cambio de mano, o un pase, generar un cambio de ritmo total del equipo para esa ejecución del sistema, *Vídeo 9.*

- *A través de un problema;* en teoría parece más sencillo porque todos hemos de cambiar de ritmo cuando nos percatamos de que un compañero tiene un problema. Pero entrenarlo de tal manera que no sea lo mismo, tener un problema en una presión en una determinada posición del campo, que en un bloqueo directo, que en un balón que has dejado de botar cerca de zona, *Vídeo 10.*

Por último y en mi opinión casi lo más importante, es la *técnica individual.* Ella por si misma es capaz de generar intensidad en la mayoría de los ejemplos anteriores, y toma un papel fundamental. En su apartado pondré un

ejemplo con dos situaciones de juego:

1) El jugador que bota la pelota ha de ser capaz de generar intensidad por medio de lo que yo llamo *triple amenaza*; sí, entiendo que suena a término conocido por todos, pero yo me refiero a la *triple amenaza botando el balón.* Donde el jugador sea capaz de mantener su bote, pasar en cualquier momento y tirar si adquiere ventaja durante el transcurso del mismo. Uno de los ejemplos más claros que podremos ver en nuestro vídeo es Marcelinho Huertas, *Vídeo 11.*

2) *La técnica individual como engaño de relajación.* Me gusta ver como un gesto técnico puede ir unido a una interpretación en forma de engaño. En esta ocasión podemos ver como Suárez en determinados partidos, realiza este movimiento en poste bajo, renunciando al ataque, para volverlo hacer a la máxima velocidad generando una relajación en el defensor de la que saca provecho en multitud de ocasiones, *Vídeo 12.* □



Luis Guil

Entrenador CB Murcia, LEB Oro. Inició su labor como entrenador en el Colegio Maristas San José del Parque, con sólo 17 años y logró clasificar a su equipo para una fase final del CE junior masculino. Del 96 al 98 estuvo en el Disermoda San Fernando en Liga EBA. Las dos temporadas siguientes, siempre en EBA, dirigió al Colmenar Viejo y posteriormente otro bienio al frente del Villalba. En la temporada 04/05 pasó a dirigir la Selección Española junior, cargo que ocupó durante tres años, periodo en el que ganó como primer entrenador la medalla de bronce en el Europeo de la categoría en el 2006. Al mismo tiempo pasó a ocupar el cargo de Director Técnico de cantera del Fuenlabrada y a la vez entrenador del equipo Sub20. Desde la temporada 08/09 hasta mediados la siguiente fue primer entrenador del Fuenlabrada en ACB.

Fotos: CBMURCIA.COM

Juego libre: espacios

Es una forma de jugar que se puede utilizar en cualquier categoría y que permite:

- Jugar llegando o llegar jugando, y así utilizar todo el campo y toda la posesión para atacar.
- Concienciar al jugador de la importancia de los espacios y el respeto al espacio del compañero.
- Nos ayuda a que los jugadores aprendan a tomar las mejores decisiones dependiendo de sus características individuales, las de los compañeros y la de los contrarios y su defensa.

1º) Para construir esta forma de juego lo primero es delimitar los espacios de los exteriores -"E"-, *diagrama 1*, y de los interiores -"I"-, *diagrama 2*. El resto del espacio del



campo se utiliza de tránsito de un espacio a otro.

2º) Lo siguiente es relacionar los jugadores exteriores con los interiores, dándole máxima importancia a la intervención de éstos en el juego desde el poste bajo o

desde el poste alto. Para ello vamos a dar una serie de opciones cuando el balón entra en el poste bajo:

- Que el poste bajo se juegue el uno contra uno, *diagrama 3*.
- Que el poste bajo pase el balón al corte del exterior, *diagrama 4*.
- Que el poste bajo juegue 1c1 e invierta al lado contrario, *diagrama 5*.
- Que el poste bajo juegue "dentro-fuera" y "repost", *diagrama 6*.
- Que el poste bajo juegue un mano a mano con el exterior, *diagrama 7*.

- Otras opciones desde el poste alto, *diagrama 8*.
 - ✓ 1c1 desde el poste alto del interior terminando o doblando al exterior.
 - ✓ Inversión desde el poste

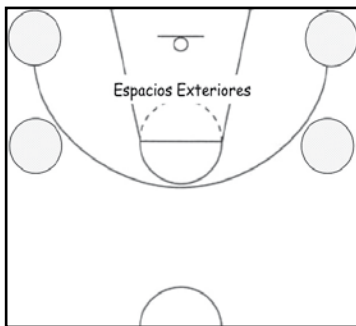


DIAGRAMA 1

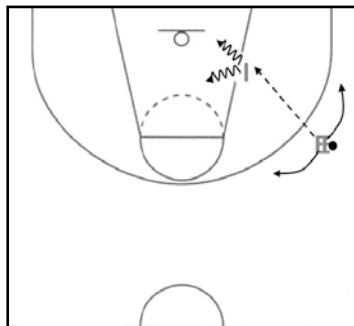


DIAGRAMA 3

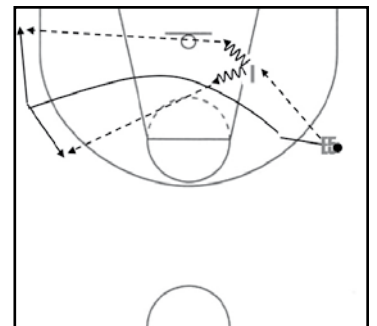


DIAGRAMA 5

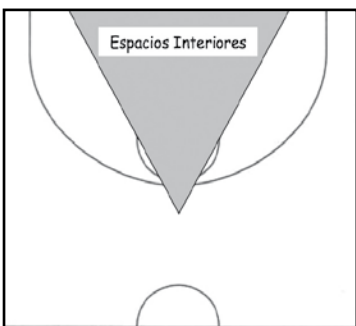


DIAGRAMA 2

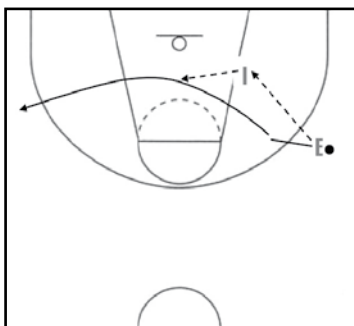


DIAGRAMA 4

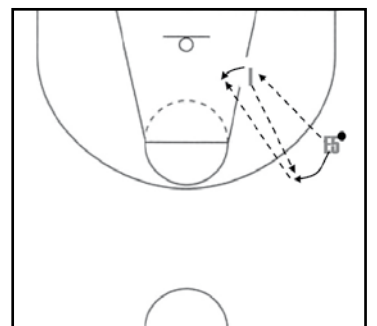


DIAGRAMA 6

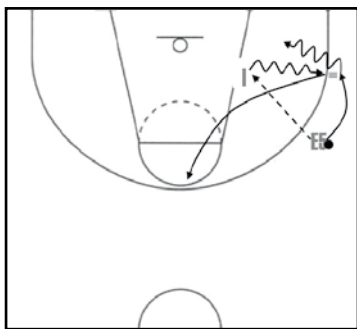


DIAGRAMA 7

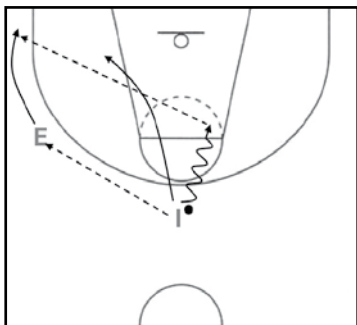


DIAGRAMA 8

alto y corte a poste bajo para jugar las opciones de poste bajo.

Todas estas opciones se pueden trabajar mediante diferentes ejercicios:

- Ejercicio de 2c2 y ruedas que utilizo normalmente como calentamiento y como transferencia del trabajo físico.
- Ejercicios de 2c2 en todo

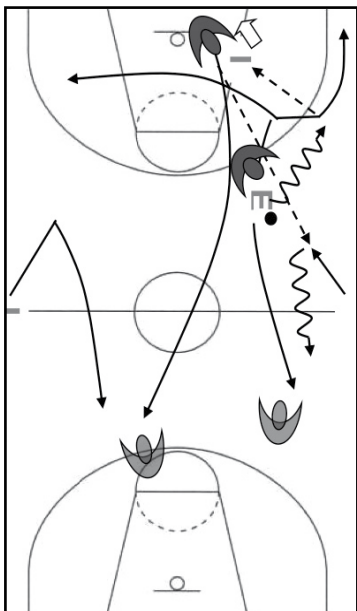


DIAGRAMA 9



el campo con situaciones reales de partido: balance defensivo, rebote... en el que la pareja que ataca hace balance defensivo y la que ha defendido, después de rebote, para a cualquiera de la pareja que espera en medio campo, *diagrama 9*. Con esto conseguimos inculcar la idea de jugar llegando y para más dinamismo sin sacar de fondo.

■ Ejercicios de 3c3 continuo, *diagrama 10*. Con la misma idea del 2c2 para jugar llegando, sin sacar de fondo y jugando ahora con dos exteriores y un interior, metemos un concepto nuevo: el exterior que corta es reem-

plazado por el otro exterior y sumando todos los conceptos de balón en poste alto o bajo vistos hasta el momento. El equipo que ataca hace balan-

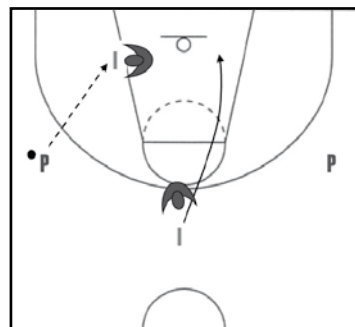


DIAGRAMA 11

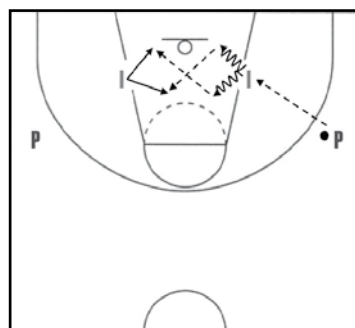


DIAGRAMA 12

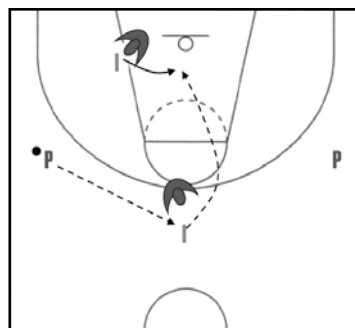


DIAGRAMA 13

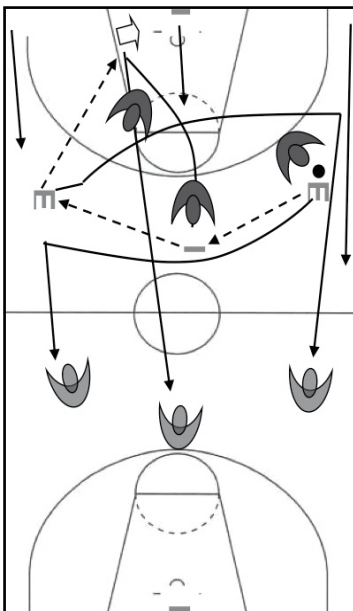


DIAGRAMA 10



ce y el que defendía pasa al que espera en línea de fondo, quien a su vez ataca.

3º) En tercer lugar, y muy importante, es el juego entre los grandes, en el que podemos establecer algunas normas básicas:

- Si el balón entra en el poste bajo, el poste alto corta a la espalda, *diagrama 11*.

- Con balón en el poste bajo y con el poste bajo del lado débil ocupado, este último se mueve en círculo cuando el compañero juega 1c1, *diagrama 12*.

- Con balón en el poste alto intentamos siempre jugar alto/bajo, *diagrama 13*.

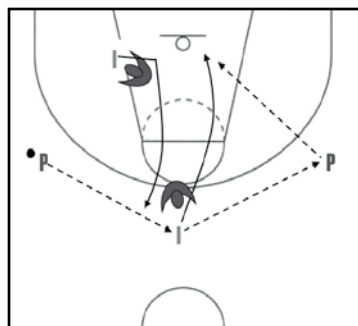


DIAGRAMA 14

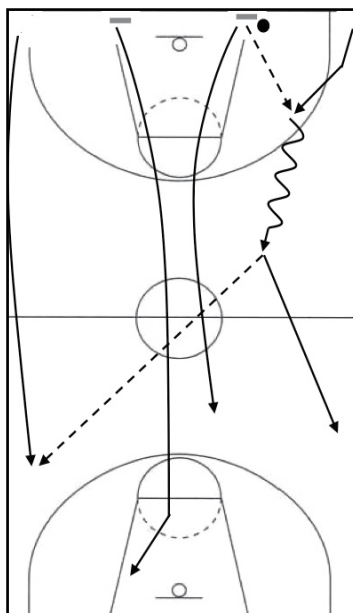


DIAGRAMA 15

- Si el poste alto corta al poste bajo libre después de invertir, el poste bajo sube al poste alto, *diagrama 14*.

Todo ello lo podemos trabajar en 2c2 con dos pasadores.

4º) El siguiente paso sería que entraran en relación dos jugadores exteriores y dos interiores en la que aplicaríamos todas las normas anteriores. Lo haríamos en 4c0 y luego en 4c4 siempre en todo el campo para aplicar el

concepto de jugar llegando.

En el *diagrama 15*, vemos cómo correríamos ocupando las calles para llegar con un jugador a poste bajo, otro a poste alto y dos exteriores.

En el *diagrama 16*, vemos a los cuatro jugadores preparados para jugar según han llegado. Si el balón entra en el poste bajo podremos: jugar

1c1 en el poste bajo, cortar, jugar 1c1 en el poste bajo/doblar al lado débil, repost, etc. Son todas las opciones que vimos anteriormente, *diagrama 17*.

Si el balón va al poste alto, éste puede jugar 1c1, jugar alto/bajo o invertir. Cuando invierte el balón, corta y volvemos a utilizar todas las opciones de balón en poste bajo, *diagrama 18*.

Todo esto sin introducir conceptos de bloqueos directos e indirectos, cosa que haríamos más tarde para enriquecer el juego y la toma de decisiones. □

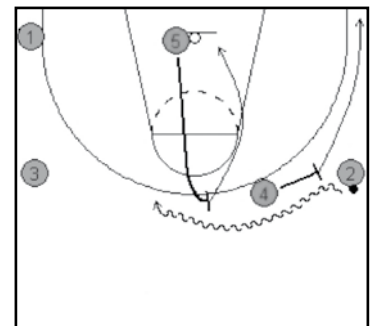


DIAGRAMA 16

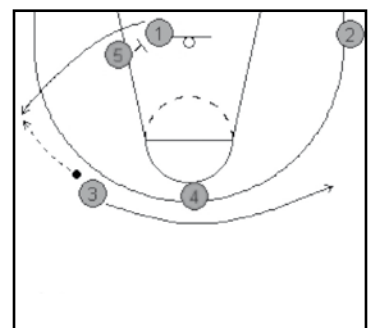


DIAGRAMA 17

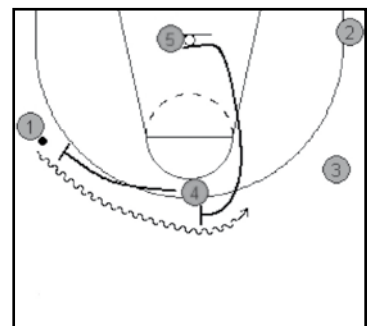


DIAGRAMA 18



el Espectáculo
está en
tus Manos

PATROCINADORES OFICIALES

BEZOYA



orange



Juan Víctor Lorente

Entrenador Superior de Baloncesto. Licenciado en Medicina por la Universidad de Murcia. Entrenador de baloncesto en diferentes categorías del baloncesto femenino murciano. En la temporada 2009-2010 consigue ser subcampeón de la fase de ascenso con el C.B. Capuchinos de Murcia, siendo la primera vez en la historia del club que entran a jugar este evento; este mismo año recibe el premio de la A.M.E.B.A. como mejor entrenador de la categoría Senior Femenino. Colabora como seleccionador infantil femenino de Murcia en la actual temporada y en la 2009-2010, tras dos años anteriores siendo ayudante de la selección infantil femenina. Profesor de la Escuela Regional de Entrenadores de Murcia.

Fotos:
CBCAPUCHINOS.NET

Planificación defensiva (I)

En este documento vamos a intentar exponer unas bases defensivas que nos van a servir para que tanto el equipo senior como el junior del club tengan una estructura y filosofía defensiva común, que va a permitir que las jugadoras puedan jugar y entrenar con el equipo de categoría superior de una forma más sencilla.

A la vez, nos va a servir para establecer en el equipo junior unos conceptos defensivos de calidad que muy probablemente, les valgan en la temporada siguiente, cuando sean ellas las componentes del primer equipo del club.

■ 1) Normas básicas defensivas: defensa de la jugadora con balón.

La defensa de la jugadora con balón es un aspecto básico en toda defensa individual, debe de ser lo primero que se ajuste a la hora de hablar de defensa, a la vez, es un trabajo que se debe de *mantener durante toda la temporada*, llegando a trabajar este aspecto varias veces, durante todas las semanas de la temporada.

Siempre hemos tenido presente que *la mejor ayuda es la que no se produce*, de ahí la importancia que le vamos a dar a este ítem como se indicó



en el párrafo anterior, por ello debemos de fomentar la *responsabilidad individual*, no debemos de escudarnos enseñada en las ayudas, debemos de conseguir una buena defensa del 1c1, con esa base nuestra defensa colectiva será mucho mejor.

A la hora de defender sobre todo intentaremos *parar el primer pase* junto con el primer bote del rival. Será capital que no nos rebasen de entrada en ese gesto técnico, ya que las opciones de ayudas serán más complejas si el rival va totalmente vertical al aro.

La *agresividad* va a ser una constante que debemos de mantener en todos los entrenamientos y en los partidos, debemos de *atacar desde la defensa*, intentando que el equipo rival no juegue cómodo y que tome decisiones

erróneas; para ello, es importante obligar al rival a jugar cuanto más lejos del aro mejor.

Para el trabajo de esta agresividad, tendremos en cuenta varios detalles:

→ Las manos deben estar en constante actividad, trabajarán de *abajo hacia arriba* para intentar robar el balón, ante un cambio de mano, intentaremos atacarlo de detrás hacia delante, aprovechando que el rival no proteja con el cuerpo el balón.

→ Los pies no deben de estar clavados al suelo; va a ser muy difícil que consigamos calidad por ejemplo en situaciones como defensa del pick n' roll, si no tenemos *los pies en constante actividad*. Esta actividad debe de ir encaminada hacia la realización de fintas continuas que nos lleven a, salvo casos concretos, *variar constan-*

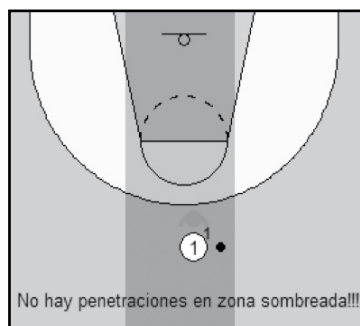


DIAGRAMA 1

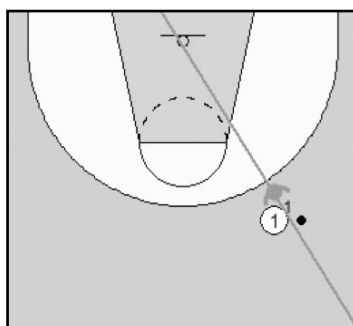


DIAGRAMA 2

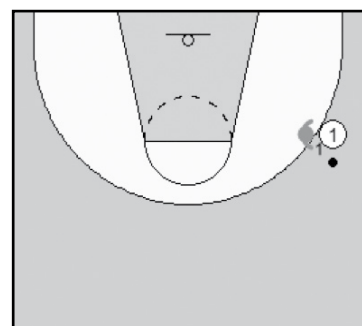


DIAGRAMA 3

temente nuestra distancia respecto al atacante. Así no permitiremos que ataque con una referencia cómoda defensiva y crearemos incertidumbre. La referencia para la misma será de un brazo, siempre beneficiando la disminución de esa distancia y castigando el aumento de la misma, siempre sin olvidar la táctica individual defensiva.

→ Como después ejemplificaremos en situaciones concretas, va a ser muy importante que usemos las líneas de la pista como "defensores virtuales". En función de esa idea, vamos a establecer cómo queremos la defensa de la jugadora con balón en función de su situación en la pista; teniendo siempre en cuenta que las normas citadas hasta ahora son siempre válidas:

- Con el balón en situación frontal, no vamos a orientar, nuestra defensa va a ser pura de 1c1, las punteras de nuestros pies se van a colocar paralelas a la línea del centro del campo, vamos a establecer una zona por la que no queremos que pasen de ninguna forma en 1c1, la vemos sombreada en el *diagrama 1*.

- Con el balón situado entre las posiciones clásicas del base y el alero, vamos a establecer que los pies del defensor deben de situarse en la dirección de la línea que une el centro del campo y el aro de defensa. Como

en toda la defensa, no debemos de permitir al ataque que sea vertical al aro, para ello, intentaremos llevar al ataque hacia el lateral, intentando negar el centro, *diagrama 2*.

- Si nuestro defensor se encuentra en la posición clásica del alero, es decir, en la prolongación de la línea del tiro libre, vamos a intentar más que orientar hacia fondo, negar el centro. Si va hacia algún sitio que vaya hacia fondo, *diagrama 3*, pero recordemos que la mejor ayuda es la que no se produce → responsabilidad individual!! , las punteras de los pies las colocaremos paralelas a la línea de banda.

- Si nos encontramos defendiendo por debajo de la línea del tiro libre, vamos a ser bastante agresivos, intentando que el balón no vuelva al centro, no se invierta, para nosotros llevar el balón hasta este punto es un éxito, *diagrama 4*. Por ello vamos a colocar las punteras de los pies orientadas hacia la esquina inferior del lado en el que estamos defendiendo:

- Defensa del poste medio/bajo: cuando el post recibe, vamos a intentar apoyarnos en la norma citada en el párrafo anterior, orientándole hacia el fondo, más concretamente negándole el centro, ya que dificultaremos su pase de salida y tendremos una opción

bastante agresiva de ayudas colectivas.

Para terminar la defensa del jugador con balón vamos a realizar una consideración final: cuando bota hacia el aro, puede ser que nuestro defensor cumpla con el trabajo y que como mucho sea rebasado parcialmente; en ese caso perseguirá hasta recuperar con su par. Si la ayuda ya ha llegado, como es deseable, realizaremos un 2c1 al jugador con balón que ha penetrado. Si por el contrario el defensor del jugador con balón es ampliamente rebasado, no irá a recuperar al balón, intentará llegar a realizar la rotación y se dirigirá hacia el lado débil para intentar coger al atacante que era defendido por el compañero que ha realizado la segunda o tercera ayuda.

Iremos ejemplificando gráficamente esta idea a lo largo de toda la defensa individual, y de las situaciones que iremos ajustando.

■ 2) Normas básicas defensivas: defensa de la jugadora sin balón

La defensa de la jugadora sin balón va a ser básica dentro de nuestra estructura defensiva; la mayor parte de las ayudas que no llegan es porque tenemos una mala colocación defensiva. Al ser el baloncesto un juego tan vivo y tan explosivo, el estar medio metro más cerca ó más lejos

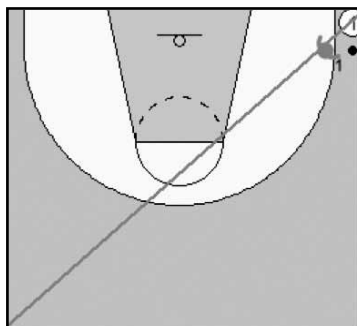


DIAGRAMA 4

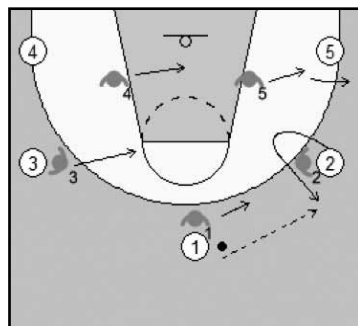


DIAGRAMA 5

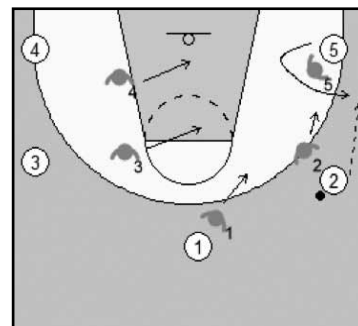


DIAGRAMA 6



del balón nos puede significar permitir o no una canasta fácil.

Una norma básica en defensa va a ser el llamado “saltar al balón”, nos va a ayudar a conseguir una buena colocación de nuestras jugadoras en la pista. A cada pase del equipo rival, le va a corresponder un paso de todas las jugadoras, *diagrama 5*, en la misma dirección que el movimiento del balón; a cada bote del rival, *diagrama 6*, le va a corresponder un paso de todas las jugadoras en la misma dirección del movimiento del balón.

Vamos a diferenciar las funciones y la colocación de nuestras jugadoras en defensa en función de su situación con respecto al balón:

→ Defensora situada a un

pase natural del balón. En este caso va a ser fundamental que esta jugadora defiende muy agresiva y muy fuerte la línea de pase. Lo hará en tres cuartos, estando bien flexionada y tapando pase con la mano interior con respecto al balón, es decir, la más cercana. Si la atacante le busca la puerta atrás, la defenderemos sacando la mano exterior hacia el aro, ya que es la forma más rápida de cerrar esa opción de pase creada. Si no puede recuperar, ayudaremos las

demás compañeras, ajustándose como una penetración con balón de la jugadora que ha buscado la puerta atrás.

Con respecto a su función cuando se produce una penetración va a variar si la jugadora con balón penetra hacia ese lado o hacia el lado contrario:

- Si la jugadora con balón penetra hacia el lado en el que se encuentra nuestra defensora, *diagrama 7*, tapando línea de pase, ésta va a realizar un *flash defensivo al balón*. En este flash vamos a implicar el brazo, la pierna y como mucho la mitad del cuerpo más cercana al balón, enseguida recuperaremos con nuestra defendida, a la que en realidad nunca perdimos.

- Si la jugadora con balón

penetra hacia el lado en el que no nos encontramos, *diagrama 8*, vamos a tener que realizar alguna *segunda o sucesiva ayuda*. Para poder llegar a esas ayudas en su momento e intentando que sean por delante vamos a rectificar nuestra posición conforme avance la penetración de la jugadora con balón, es decir, *vamos a ir hundiéndonos conforme el balón se acerque a nuestra canasta*, manteniéndonos siempre por debajo de la línea de balón.

→ Defensora situada a dos o más pases naturales del balón. Va a ser fundamental que estas jugadoras mantengan la intensidad durante toda la defensa, son muy importantes dentro de la estructura de las ayudas, no se pueden relajar.

Tendremos además dos normas fundamentales:

1) La defensora debe de mantener en *actividad sus miembros superiores*, sus brazos deben de marcar al jugador defendido y a la jugadora con balón → regla de “las pistolas”

2) Debe de mantener a la vez *actividad de pies continua*, no debemos caer en la relajación, nuestra situación en la pista debe de ser dinámica, no estática, por ello nuestra distancia al balón, al igual que en la defensa de la jugadora que lo posee, debe de variar constantemente.

En función de nuestra situación en la pista, vamos a

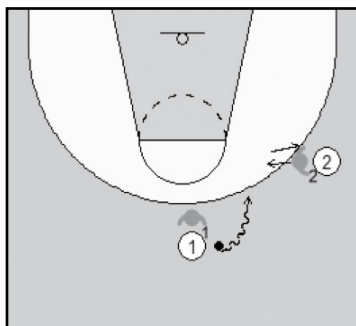


DIAGRAMA 7

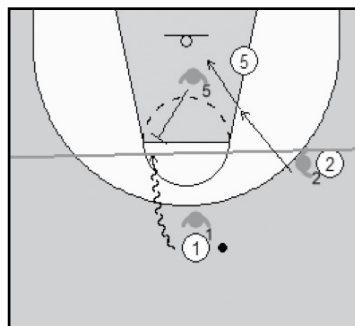


DIAGRAMA 8

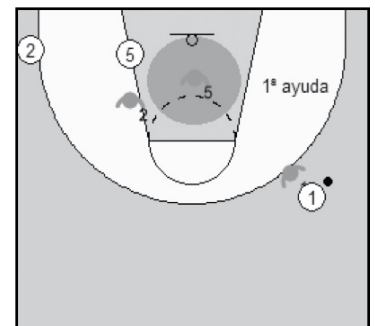


DIAGRAMA 9

■ diferenciar dos situaciones:

- La defensora se encuentra por encima del tiro libre – en este caso, al menos uno de nuestros pies estará situado dentro de la zona

- Si la defensora se encuentra por debajo de tiro libre nos situamos en la línea que une los dos aros.

Las defensoras que se encuentran a dos ó más pases naturales del balón, van a ser normalmente las encargadas de realizar las primeras y las segundas ayudas.

La primera ayuda va a ser realizada por la defensora situada más cercana a la línea de fondo del lado contrario a donde se inicia la penetración. En caso de que haya dos defensoras a la misma altura, la primera ayuda la realizará la situada más cerca del aro, es decir más central, *diagrama 9*.

Estas primeras ayudas, van a ir a buscar a la jugadora con balón. Queremos siempre que se produzcan fuera de la zona, para evitar canastas fáciles; intentaremos incluso que, sobre todo ante penetraciones frontales, tengamos la línea de tiro libre como referencia espacial para la llegada de la primera ayuda.

Las segundas y sucesivas ayudas van a ser realizadas por las jugadoras situadas inmediatamente más cercanas a la línea de fondo, *diagrama 10*. Tendremos en cuenta que

sobre todo en segundas ayudas, va a ser fundamental que se realicen por delante, para evitar así canastas fáciles.

Otra norma que va a ser importante para las segundas y sucesivas ayudas va a ser la ya explicada en la defensa de la jugadora a un pase natural. Las jugadoras que realicen segundas y sucesivas ayudas van a tener que encontrarse siempre por debajo de la línea del balón. Por este hecho, si hay una penetración, para hacer la segunda ayuda correctamente y por delante, van a tener que ir bajando conforme el balón se acerque al aro, no intentar bajar de golpe una vez que se produzca la primera ayuda, *diagrama 11*.

En general, para todas las defensoras de jugadoras sin balón intentaremos concienciar de que quien mete canasta es la jugadora con balón. Por ello siempre daremos prioridad en defender acciones de la jugadora con balón a defender acciones de las jugadoras sin balón. Es decir, si por ejemplo, *diagrama 12*, tengo que ayudar al balón pero mi jugadora se mueve sin balón porque juega un intercambio de posiciones. Lo tendré claro, defendiendo el balón.

2.1) Defensa de los cortes.

Si el corte hacia canasta es en el lado fuerte, saltaremos hacia el balón previamente para estar bien colocados,

después, colocaremos nuestro cuerpo en la trayectoria del atacante y nos mantendremos siempre por delante, defendiendo la línea de pase. Cuando el corte se abra para reemplazar ocuparemos nuestra posición en función de nuestra situación en la pista, así como la del balón.

Si el corte es de lado débil a lado fuerte, tendremos que estar siempre viendo a nuestro atacante, debemos de estar siempre por delante de él, parando a la vez la trayectoria de su movimiento sin balón con nuestro cuerpo, defenderemos la línea de pase cuando se encuentre en LF.

2.2) Defensa del poste medio

En nuestra defensa del poste medio va a ser capital el trabajo previo a la recepción del balón por parte de la jugadora que ocupa esa posición, vamos a defender en tres cuartos por centro, siempre que no haya un miss-match, en cuyo caso defenderemos por delante.

A la vez, tenemos que tener claro cuánto más lejos reciba el atacante del aro, mejor. Por eso, además de defender la línea de pase por el centro, empujaremos con nuestro cuerpo y antebrazo libre al rival, para evitar que gane cómodamente la posición. Si recibe cerca de la línea de 6.25, ya tenemos gran parte del trabajo realizado. □

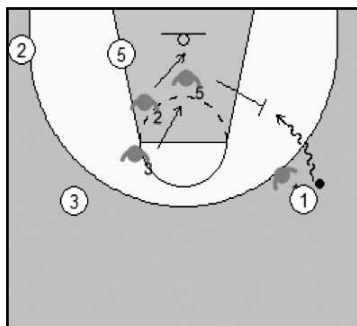


DIAGRAMA 10

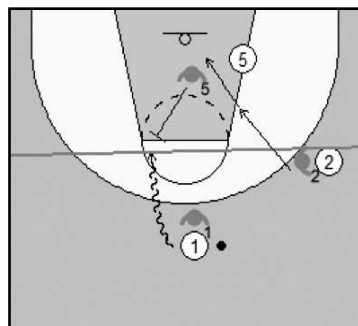


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12



Joan Albert Cuadrat

Entrenador Superior. Comenzó su trayectoria en los banquillos como entrenador de formación de distintos equipos del Grup Barna. En la temporada 2000/01 y la siguiente estuvo en el Collblanc, donde dirigió el júnior femenino preferente y ocupó el cargo de segundo entrenador en el equipo senior que ascendió a LF2. Las tres siguientes temporadas dirigió el júnior femenino del UB Barça con el que ganó tres campeonatos de España consecutivos. En la temporada 05/06 fichó por el Mann Filter de Zaragoza como primer entrenador y Director Técnico en LF, compaginando el cargo con el de segundo en las Selecciones femeninas U19 y U20. En el 08/09 pasó a encabezar el Hondarribia Irún durante dos temporadas. En la actualidad es Seleccionador Catalán cadete masculino.

Cómo jugar sin una pívot dominante (I)

Una de las diferencias entre el baloncesto femenino y el masculino está en la poca variación de centímetros entre el juego interior y el juego exterior, aunque eso no significa que no existan las pívots dominantes.

De existir existen, pero no hay muchas y su precio de mercado es muy elevado. Las jugadoras que sólo son grandes físicamente son una apuesta arriesgada para cualquier club de media tabla ya que si no tienen una gran coordinación y un buen fondo de recursos técnicos pasan a ser simplemente jugadoras más voluminosas que las rivales.

El baloncesto femenino requiere de mucha técnica y táctica individual, la mayoría de jugadoras no tienen la capacidad física de realizar mates con un defensor delante o a partir

de una bonita asistencia. Para que un "center" pueda generarse un tiro cómodo requiere de unos conceptos técnicos ejemplares y de un juego sin balón previo a la recepción.

Como ejemplo más destacable hablaríamos de Erika de Souza, a mi entender una de los mejores pívots dominantes del mundo. Su técnica individual y sus ganchos hacia los dos lados a parte de su capacidad de ganarse la posición, deberían ser analizados por todos aquellos que trabajen tecnificaciones con interiores.

Pero hay un problema, sólo los equipos de mayor presupuesto pueden tener a jugadoras de esta calidad; eso obliga al resto de los equipos a buscar jugadoras interiores de calidad pero que por su físico nunca llegarán a ser interiores dominantes, aunque te van a

generar otro tipo de recursos.

A continuación intentaré analizar posibles situaciones de juego para equipos sin interiores dominantes.

Jugar sin un pívot dominante no debe significar nunca el renunciar al poste bajo, no podemos convertir nuestro ataque en 5 jugadoras abiertas.

De una manera o de otra, hemos de poder aprovechar el poste bajo en las opciones en que sea posible tener ventaja o generar una superioridad. Así que no descartemos que la producción desde el poste bajo sea por una alero o incluso por la base.

Un equipo sin interior dominante ha de ser un equipo capaz de jugar en movimiento, que tiene que tener un juego dinámico para no salir perdiendo en el cuerpo a cuerpo, y que en defensa tiene que poseer un

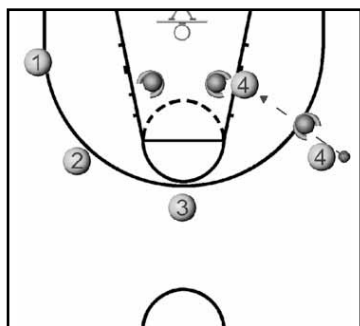


DIAGRAMA 1

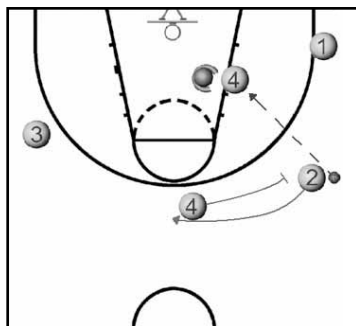


DIAGRAMA 3

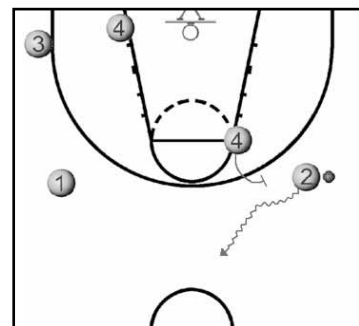


DIAGRAMA 5

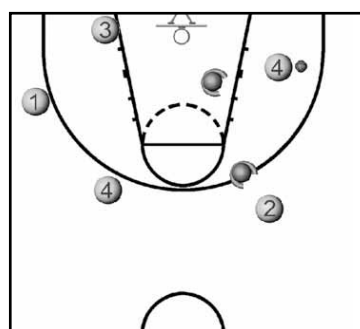


DIAGRAMA 2

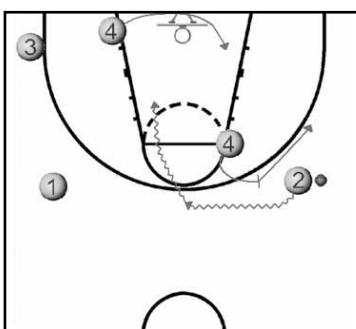


DIAGRAMA 4

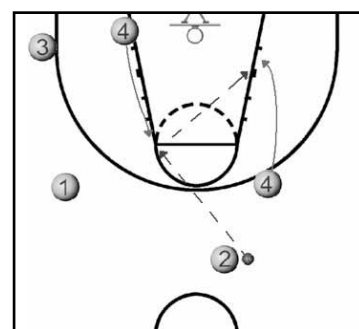


DIAGRAMA 6

amplio abanico de posibilidades para evitar que los equipos con interiores puedan hacer llegar el balón cerca de nuestra canasta.

► Estructura ofensiva básica

La estructura de ataque base son los conceptos que tenemos que transmitir al equipo para cuando lleguemos jugando o para cuando se finalice un sistema y se tenga que seguir jugando.

En el *diagrama 1*, posicionamiento de la pívot cara a cara para evitar las ayudas “pívot a pívot”.

Hemos de intentar evitar las ayudas a nuestros postes bajos por las jugadoras físicamente más grandes del rival, las interiores y sus aleros altos. Es preferible que la jugadora de la esquina contraria siempre sea la base y así nos aseguramos que la única jugadora que nos puede venir al 2c1 o a una ayuda por línea de fondo sea físicamente más pequeña que nuestro ala-pívot.

En el *diagrama 2*, pase al poste bajo en 2c2, interior-exterior. Lo normal es que estas interiores sean rápidas y por tanto decidan jugar el poste bajo de cara. En ese caso la colocación debe de ser paralela para evitar que la defensora de la pasadora pueda meter la mano por detrás. La otra interior la tendremos colocada abierta para forzar ayudas largas, y la jugadora de la esquina contraria se “esconderá” hacia la línea de fondo en el poste bajo para

poder ganar la espalda o, como mínimo, para llamar la atención de la posible ayuda de su defensora.

En el *diagrama 3*, el poste bajo es jugado en sobrecarga, y por tanto tiene que jugar de espaldas. Es inevitable en estos equipos que en la sobrecarga estén las dos jugadoras interiores para poder generar ayudas de exteriores en el 1c1 de nuestra compañera. Para generar esta situación un bloqueo “split” siempre es una de las mejores soluciones.

En el *diagrama 4*, pick&roll en 2c2. Lógicamente hay muchos matices pero la continuación abierta del pick&roll es una buena solución. Pero no creamos que es la mejor, ya que si acostumbramos a nuestro equipo a continuar siempre abierto, con un simple cambio defensivo nos pueden meter en apuros.

Si decidimos una continuación abierta mi recomendación es que la otra interior esté en línea de fondo escondida para que, en el supuesto cambio de exterior defendida por interior, tenga espacio para penetrar.

En los *diagramas 5 y 6*, por el contrario, si lo que hacemos es una continuación cerrada la interior tiene que subir para poder gestionar una triangulación de ventaja con el cambio en el poste bajo.

En los *diagramas 7 y 8*, para las situaciones de bloqueos indirectos, lo mejor es potenciar

el indirecto+pick&roll realizado por la misma pareja. Poder enganchar los pick&roll a contrapíe nos puede dar mucho dinamismo al ataque. Son situaciones no sencillas ya que requieren de mucha coordinación entre las jugadoras, ya que a veces la exterior decide rizar y la tienen que acompañar en vez de ir al pick&roll.

► Transición

Las transiciones, o filosofía de llegar jugando, son aplicables sin problemas. Una de las situaciones recomendadas son las de llegar en sobrecarga de las interiores, recordando el *diagrama 1*.

Con esta estructura conseguimos poder jugar un poste con las ayudas de exteriores en la espalda. Lo que nos puede permitir aprovechar el poste bajo tanto en velocidad como en situación de ala-pívot contra ala-pívot sin desventajas de peso, *diagramas 9, 10 y 11*.

Antes de que la segunda tráiler llegue al poste bajo podemos potenciar el 1c1 de nuestra ala-pívot. Muchas veces atacar un 1c1 en el momento que la defensa se piensa que ya ha terminado el contraataque, da mucha ventaja. □

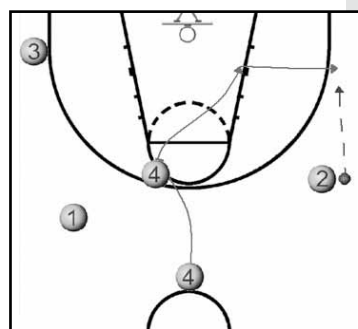


DIAGRAMA 9

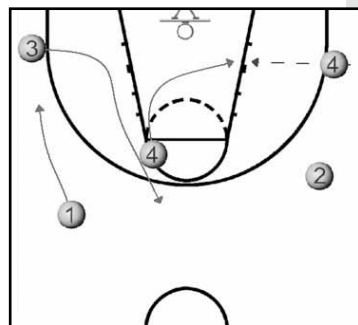


DIAGRAMA 10

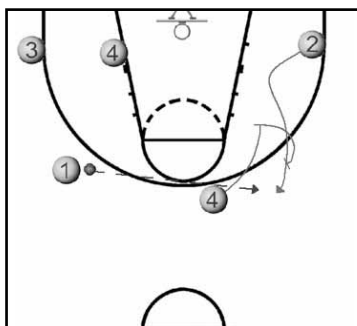


DIAGRAMA 7

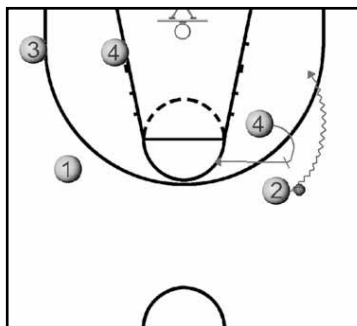


DIAGRAMA 8

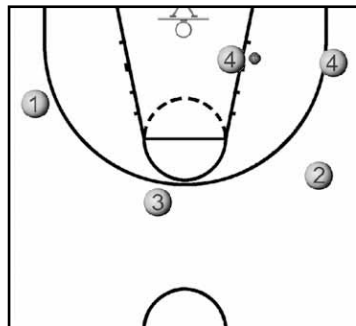


DIAGRAMA 11

XVI EDICIÓN 'CLINIC RAIMUNDO SAPORTA'

La formación del director de juego

El pasado 23 de diciembre tuvo lugar en Madrid una nueva edición del prestigioso y tradicional clinic navideño 'Raimundo Saporta', que trató sobre el tema de 'La Formación del Director de Juego'.

Ángel Palmi, Anna Junyer, José Luis Llorente y Juan Antonio Corbalán abrieron con sus sensacionales ponencias una jornada que finalizó con la entrega a **Moncho Monsalve** del premio 'Raimundo Saporta' en reconocimiento a toda una trayectoria en los banquillos.

En el día previo a la entrada de pleno en la Navidad, el INEF y el Consejo Superior de Deportes acogieron una jornada muy ilustrativa para todos aquellos que quieran seguir formándose como entrenadores y también para los que quisieron acercarse y nutrirse del flujo de continuo de conocimientos y experiencias que aportaron todos y cada uno de los ponentes del Clinic.



El Clinic se abrió en el Aula Magna del INEF con una mesa redonda en la que participaron **Ángel Palmi, Anna Junyer, José Luis Llorente y Juan Antonio Corbalán**. Este cuarteto dio su punto de vista, su idea, de cómo se ha de formar un director de juego y lo hicieron desde la experiencia vivida en sus diferentes trayectorias profesionales.

Tras ello, la acción se trasladó al pabellón del Consejo Superior de Deportes, donde primero **Josep Bordas** y después **Pablo Laso**, enseñaron sobre el terreno la importancia de formar un director de juego en la base y en la élite, respectivamente.



Por la tarde, **Sito Alonso** abordó la cuestión de la tecnología y lo que puede ayudar al proceso formativo de un base, para terminar **Francisco Apeles y Marco Marcos**, en baloncesto femenino, y **Bordas y Alberto Lorenzo**, en masculino, con aportaciones y diversas perspectivas personales de cara a ayudar a la construcción del director de juego.

Tras las conclusiones finales, el XVI Clinic Raimundo Saporta tuvo el honor de echar el telón con la entrega a **Moncho Monsalve** del premio 'Raimundo Saporta', un merecidísimo reconocimiento a una trayectoria impecable como entrenador.

Desde 2001, la AEED decidió premiar la trayectoria de un entrenador con la concesión de este galardón,

reconocimiento máximo a la labor de toda una vida en los banquillos. En este 2010, el agraciado es **Moncho Monsalve**, laureado técnico con una carrera tan larga, como exótica y cargada de éxitos.

La nómina de equipos que han pasado por las manos de **Moncho** es extensísima y no se ha limitado a España, donde ha pasado por diver-



Pedro Ferrándiz o Aíto García Reneses.

Visiblemente emocionado, **Monsalve** declaró tras recoger el premio que *"tras 39 años como entrenador, ha habido mucha gente que me ha hecho gran bien. Grandes amigos, mis ayudantes, mis jugadores. Éstos son los más importantes de este juego. Es un privilegio ser entrenador de baloncesto. Es una forma de vida. No puedo olvidarme de Anselmo López, de Raimundo Saporta por todo lo que significó para mí. Tampoco lo haré de José Luis Sáez, de Ángel Palmi, de Ernesto Segura de Luna, de Ramón Bravo, de Juan Chaves, de Toni Comas y lógicamente de Juan María Gavaldá y de la AEED. Tampoco me quiero olvidar de aquellos más anónimos, menos mediáticos. Y por supuesto de Pepe Laso. Él es mi todo, mi primer entrenador. A él y a otros como Brown,*



Fratello, no los puedo olvidar en un día como hoy. Si en estos 39 años he podido dar algo de pasión, he conseguido el objetivo. Y por supuesto, y en los últimos 20 años, gracias a mi mujer. Gracias a ella tengo mi música, mis libros y la pasión al baloncesto. Gracias." □

sos equipos ACB. Países como Suiza, Marruecos, Francia, Italia, República Dominicana y más recientemente Brasil han tenido la oportunidad de disfrutar de los conocimientos de este excepcional entrenador que, a sus 65 años, recibe un premio que ya tienen en sus manos ilustres como

Programa "Semana de entrenamientos"



Entre los meses de octubre del 2010 y febrero del presente año se ha celebrado, por sexto año consecutivo, la "Semana de Entrenamientos" de la mano de los entrenadores jefe de la máxima competición nacional, la ACB. En esta edición 120 entrenadores de toda España compartieron experiencias con técnicos de la talla de Ettore Messina, Jose Luis Abós, Manuel Hussein, Xavier Pascual, Aíto G. Reneses, Salvador Maldonado, Fotsis Katsikaris, Trifón Poch, Porfirio Fisac, Jaume Ponsarnau, Luis Casimiro, Joan Plaza, Pedro Martínez, Jose V. Hernández, Pablo Laso y Txus Vidorreta. Muchas gracias a todos.



Por otro lado sigue en funcionamiento la Semana de Entrenamientos Adecco Oro/Plata - englobada dentro del Convenio de Colaboración suscrito entre la FEB y la AEED que organizan conjuntamente esta actividad con la inestimable colaboración de las FF.AA y de los Clubes Adecco Oro y Plata. □

ACTIVIDADES AEED



Sergio Scariolo, figura principal del Clinic AEED-ACB

Sergio Scariolo, seleccionador nacional de España, fue el protagonista del clinic que la AEED, junto con la ACB, organizó en la mañana del pasado 11 de febrero en el legendario pabellón Antonio Magariños, dentro de la celebración de la Copa del Rey de baloncesto. Bajo el título "Primeros pasos en la formación de un jugador", el técnico destacó la importancia del entrenador de base para fomentar la improvisación en los jóvenes jugadores.

Sergio Scariolo, presentado por Juan María Gavalda, presidente de la AEED, hizo llegar a los presentes sus conocimientos e ideas sobre el proceso de formación de un jugador y cómo interviene en él un técnico.

"El rol de un entrenador en las categorías de formación es algo muy importante porque es un momento en el que el carácter y la personalidad de los chavales no está todavía formada del todo. El técnico ha de tener un rol de educador, de transmitir valores positivos a sus jóvenes chicos. Esto es lo primero que debe poseer", nos comentó Sergio Scariolo al término de un clinic donde la AEED volvió a mostrar su trabajo y preocupación con la cantera.

"Un preparador debe transmitir valores para que sus pupilos, fundamentalmente, sean buenas personas. Después, en ese trabajo de formador, se debe orientar no tanto en buscar la capacidad de sus jugadores para ganar partidos, como luego ocurre en el profesionalismo, sino utilizar sus conocimientos de entrenador de cara a ayudarles a mejorar, a crecer en su conocimiento del juego, en la técnica individual, en la competitividad incluso. No es malo enseñar a competir, pero sin olvidar que el objetivo claro es formar".



Un entrenador de categorías inferiores tiene en sus manos una serie de jugadores y jugadoras, de capital humano por formar y gestionar, no sólo en el ámbito deportivo, sino también en el personal. Al respecto, Sergio Scariolo nos comentó algunas ideas claras que se deben tener en ese camino:

"Es necesario el respeto, una palabra que puede abarcar muchos conceptos. Respeto a uno mismo, saber cuándo lo ha hecho bien y cuando lo ha hecho mal. Conseguir ser objetivos, saber evaluarse a uno mismo. Evidentemente, esto va en relación a la madurez que va adquiriendo las personas con el paso de los años".



Pero ese respeto también se debe "extender a los demás. Hay que ser conscientes de que lo que se haga o se deje de hacer puede influir a los demás para bien o para mal. Se debe tener claro que nuestro rol en el mundo es influir para bien o, como mínimo, no hacerlo para mal. Hacer bien lo que uno tiene que realizar es una forma de estar bien en el mundo. Cada uno tiene un papel en una familia, en un trabajo y llevar a cabo con éxito esa misión es una forma de estar de forma adecuada en el mundo, de contribuir de forma correcta a la vida".

"Si queda tiempo después para hacer algo por los demás, eso te ayuda a ser mejor persona" concluía el seleccionador. □



CLINIC DE BOLOGNIA, CON JOAN MONTES



Los días 20 y 21 del pasado mes de diciembre, la AEEB -con la participación de Joan Montes como ponente-, celebró un Clinic en Bolonia para el desarrollo y formación de jugadores. Durante la celebración de este evento, Juan M^a Gavaldá, en calidad de Presidente de la EUABC, mantuvo diversas reuniones, entre ellas con el Presidente de la USAP (Sindicato de Entrenadores Profesionales) y con el Presidente del CNA (Comité Nacional de Entrenadores). □



JUAN MARÍA GAVALDÁ, EN EL SORTEO DE LA COPA DEL REY



En el sorteo de la 75ª edición de la Copa del Rey, que tuvo lugar como acto previo a la competición, estuvo presente Juan María Gavaldá, Presidente de la AEEB, que hizo las funciones de representante del Gran Canaria, y formando pareja con Ricky Rubio, como recoge la imagen, fueron los dos los primeros en definir emparejamientos. □

ETTORE MESSINA, mejor entrenador ACB del mes de enero trofeo AEEB

Tras la decimonovena jornada de Liga ACB, por los resultados obtenidos con su equipo (6 victorias y 0 derrotas), Ettore Messina (Real Madrid) fue designado como Mejor Entrenador ACB del mes de enero Trofeo AEEB. A continuación quedó Xavier Pascual (Regal FC Barcelona), con el mismo balance que el técnico italiano pero peor coeficiente; Svetislav Pesic y Porfirio Fisac, con 5 victorias y una sola derrota, completaron el podium de honor de este mes de enero. □



SVETISLAV PESIC, mejor entrenador ACB del mes de diciembre trofeo AEEB

Finalizada la decimotercera jornada de Liga ACB, por los resultados obtenidos con su equipo (4 victorias y 0 derrotas), Svetislav Pesic (Power Electronics Valencia) fue designado como Mejor Entrenador ACB del Mes de diciembre-Trofeo AEEB. A continuación quedó Joan Plaza (Cajasol), con el mismo balance pero peor coeficiente y Xavier Pascual (Regal FC Barcelona) y Ettore Messina (Real Madrid), ambos con 3 victorias y 1 derrota. □



ACTIVIDADES AEEB



Toni Nadal, recibió el premio otorgado por el CNED

El pasado 22 de diciembre, en el NH Alcalá, **Juan María Gavaldá**, presidente del Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos, hizo entrega a **Toni Nadal**, preparador del tenista Rafa Nadal, del premio al Mejor Entrenador de 2010, que entrega el CNED como reconocimiento a la labor de preparación de deportistas en cualquier disciplina. La asignación de este reconocimiento a **Toni Nadal** se debe a su capacidad para desarrollar su actividad como entrenador desde la constancia, el trabajo, la ética y la discreción, valores innegables todos ellos para cualquier formador deportivo.

CNED
Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos

"Es una satisfacción que una institución de este calibre me conceda un premio así. Me siento muy contento por ello", declaraba el propio Toni Nadal después de recoger su recompensa. □



La AEEB viajó a Estados Unidos



PHILADELPHIA



La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto organizó un año más su viaje a los Estados Unidos. En este 2011, las fechas fueron entre el 19 de febrero y el 25 del mismo mes.

En esta edición tuvimos la oportunidad de presenciar en directo varios partidos oficiales de los Philadelphia 76ers y de la NCAA, así como asistir a los entrenamientos del histórico equipo de la NBA, reuniéndonos con el entrenador, el cuerpo técnico y los directivos del equipo.

El viaje se completó con las visitas a Temple University, Vilanova University y el High School de Mastery Charter.

En nuestro próximo número daremos cumplida cuenta del viaje bajo todas las vertientes, técnicas y lúdicas. □



XAVI PASCUAL, TROFEO ING

"AEEB-ANTONIO DÍAZ MIGUEL" COMO MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO

El técnico del Regal FC Barcelona **Xavi Pascual** fue elegido mejor entrenador del año 2010 por la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto.

En los minutos previos al partido de la Liga ACB entre el Regal FC Barcelona y el Real Madrid, disputado el 30 de diciembre, **Juan María Gavaldá** junto con **Eva Latorre**, viuda de Antonio Díaz Miguel, hicieron entrega a **Xavi Pascual** del Trofeo ING-AEEB "Díaz Miguel" como mejor entrenador de este 2010 que ya acaba. Ese momento fue visto en España a través de las cámaras de La1 de TVE y por internet mediante ACB360, además de en otro gran número de países que pudieron vivir la entrega del mencionado premio y el partido.

La excelente parte final de campaña realizada por **Xavi Pascual** en la 2009-10 y sus buenos números en el primer tramo de la 2010-11, han motivado que la AEEB le otorgue por segundo año consecutivo el galardón como mejor entrenador nacional del año. El **Trofeo Antonio Díaz Miguel** es el más prestigioso que se le puede dar a un técnico a nivel nacional, pues son sus propios compañeros los que lo conceden. □



XAVI HERNÁNDEZ RECOGE EL PREMIO CONCEDIDO POR EL CNED COMO MEJOR DEPORTISTA ESPAÑOL DEL 2010

CNED
Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos

Xavi Hernández, jugador del Fútbol Club Barcelona, recogió el pasado martes 18 de enero, de manos del Presidente del Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos (CNED), **Juan María Gavaldá**, el trofeo que le acredita y reconoce como Mejor Deportista español de 2010, que entrega el CNED en reconocimiento al trabajo realizado por Xavi a lo largo del pasado año.

Con este premio, **Xavi Hernández** culmina un año inolvidable, donde al éxito que



supuso alzar una nueva Liga con el Barcelona, se debe unir la mayor aspiración que puede tener un futbolista profesional, que no es otra que alzar la Copa del Mundo.

Se le distingue por los valores que atesora como deportista, que son motivo de ejemplo para el comportamiento deportivo de niños, jóvenes y adolescentes. Se quiere recordar que el CNED es un organismo que fundamentalmente trata de destacar los valores, tanto personales como atléticos, que la práctica del deporte debe fomentar. □

CAMPEONES DE COPA



Históricos triunfos para el Rivas Ecópolis de Javier Fort que se impuso por 59 a 63 al Ros Casares en la final de la Copa de la Reina, para el Obradoiro C.A.B. de Moncho Fernández que dominó la final de la Copa Príncipe contra el CB Murcia con un resultado de 81 a 78 y para el CB Clavijo de Jesús Sala que conquistó la Copa Adecco Plata al vencer al River Andorra por 79 a 72. Enhorabuena a los campeones y a sus entrenadores. □

COPA DEL REY



El Regal F.C. Barcelona conquistó la Copa del Rey por segundo año consecutivo. Los 19 puntos de Anderson -que fue elegido MVP de la Copa- impulsaron al equipo de Xavi Pascual en la final contra el Real Madrid (60-68), que no pudo cambiar la tendencia de sus últimos enfrentamientos. Los barcelonistas, con 22 títulos, igualan el número de sus rivales más directos. □

ACTIVIDADES ACEB ■■■



"V CLINIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ-NADAL 2010"



Los días 20 y 21 de diciembre se celebró el "V Clínic Ciutat de Sant Adrià-Nadal'2010" organizado, ya por quinto año consecutivo, por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol con la colaboración del Ajuntament de Sant Adrià de Besòs y la Federació Catalana de Basquetbol.

Para esta actividad se contó con la participación de cuatro destacados ponentes como son:

- SITO ALONSO (Entrenador ACB) que expuso los temas de "Como trabajar la intensidad ofensiva" y "Como trabajar la intensidad defensiva".
- MANEL COMAS (Entrenador ACB) desarrollando el tema "Conceptos tácticos para atacar la zona"
- XAVIER SCHELLING (Preparador Físico del Assignia Manresa) hablando de "Ritmos de trabajo físico aplicados al desarrollo del baloncesto".

Dichos ponentes y los interesantes temas expuestos por ellos, motivaron la inscripción de más de 180 entrenadores para esta actividad. □

JORNADA TÈCNICA BÀSQUET LLORET 40 ANYS

Día : Lunes 28 de febrero de 2011

Lugar : Pavelló Municipal El Molí - Lloret de Mar

A las 19'00 h. ALFRED JULBE "Detalles para la mejora del 1 contra 1"

A las 20'30 h. MANEL COMAS "La salida del contraataque"

4è SEMINARI BÀSQUET, ESPORT I CIÈNCIA "EL BASQUET PAS A PAS - INICIACIÓ I FORMACIÓ"

Lugar: Escola Catalana de l'Esport

Av. Dels Països Catalans, 12 Esplugues de Llobregat

Lunes 14 de marzo de 2011

19'30 h. Presentación

19'45 h. METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO.

Antoni Carrillo

Entrenador Superior de Baloncesto

Lunes 21 de marzo de 2011

19'45 h. EL ENTRENADOR COMO LIDER DEL GRUPO.

Meritxell Obiols

Doctora en Ciencias de la Educación y Coach

Lunes 28 de marzo de 2011

19'30 h. LOS PADRES, ¿PROBLEMA O AYUDA?

NOSOTROS ELEGIMOS.

Montse Cascalló

Coach deportivo y Entrenadora de Basquet.

20'30 h. EL TRABAJO DEL FISIOTERAPEUTA EN EQUIPOS DE FORMACIÓN.

Toni Bové

Fisioterapeuta FC. Barcelona



Javier Fort

Entrenador Rivas Ecópolis, Liga Femenina. Empezó a entrenar en las categorías inferiores del equipo que actualmente dirige, en el que además ha cubierto funciones de Director Técnico, Preparador Físico y Delegado. Durante dos temporadas compaginó entrenar en el Rivas con entrenar en el área de iniciación del Real Madrid en las temporadas 2005 y 06. En este periodo se convirtió también en segundo entrenador del equipo que ascendió a Liga Femenina. En el 2007 pasó a ocupar el cargo de primer entrenador hasta la actualidad. En la presente temporada, con su equipo, ha ganado la Copa de la Reina.

Fotos:

BASKETRIVASECOPOLIS.COM

Transición ofensiva: llegar jugando

El objetivo de este artículo es hablar de la llegada en transición.

Voy a explicar el juego que desarrolló la temporada pasada nuestro equipo de Liga Femenina, el Rivas Ecópolis. El objetivo básico que nos marcamos era no parar el balón tras el contraataque, de tal forma que pudiéramos seguir jugando una vez llegado al campo contrario.

Este juego por conceptos puede ser muy apropiado para las etapas de formación, especialmente equipos cadetes o junior.

Al hablar de la transición es obligado hacer un breve apunte del contraataque, en el que distinguimos cuatro fases:

- 1) Contraataque
- 2) Jugar 1c1 llegando
- 3) Pívor ganan
- 4) No hay STOP, continuidad y bloqueo directo

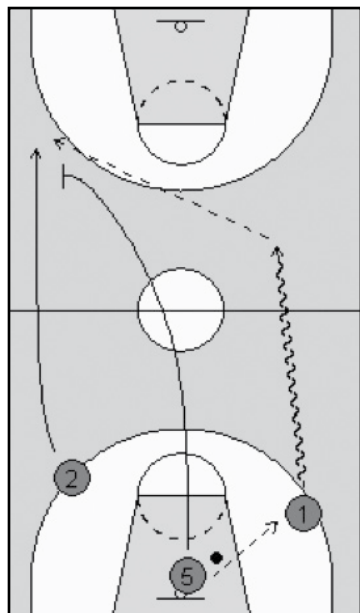


DIAGRAMA 1

En la fase 4) ya estaríamos hablando del juego en transición, y en este punto donde nos vamos a centrar.

✓ Contraataque

La idea básica que queremos en el contraataque es llevar el balón lo más rápido posible al campo de ataque.

Después de rebote:

- El base siempre se ofrecerá para recibir el primer pase de contraataque.
- Los otros tres jugadores que no han cogido el rebote, tienen como única misión llegar lo más rápido posible a campo de ataque. Una vez que pasan medio campo, ya empiezan a mirar por si hubiera un posible pase; hasta medio campo han de ganar el mayor espacio posible.

• Jugador que rebotea: si es otro exterior podrá lanzar el mismo el contraataque, con la idea de llevar el balón a la posición de alero en menos de 3 segundos. Si es un ala-pívot, busca al base,

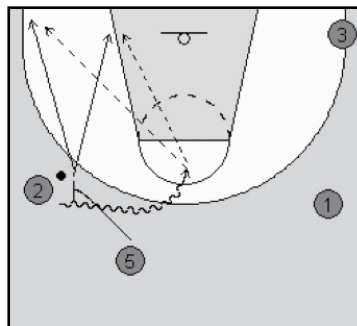


DIAGRAMA 2



pero si tiene espacio libre, podrá dar uno o dos botes de contraataque. Si es un (5), espera hasta que pueda dar el pase al base o que éste venga a recoger mano a mano.

✓ Jugar 1c1 llegando

En la primera oleada de contraataque, los exteriores buscan jugar un 1c1 de forma rápida, antes de que haya llegado la defensa

✓ Pívots ganan poste bajo

En la segunda oleada de contraataque, el pívot que no ha reboteado, gana el poste bajo del lado balón; buscamos al pívot.

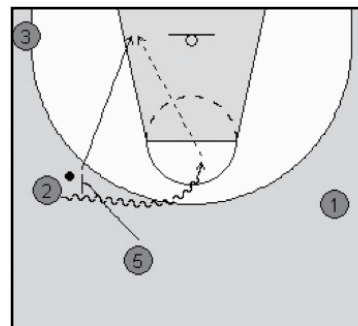


DIAGRAMA 3



✓ No hay stop

Es la continuidad en el juego. Ésta es la fase en la que vamos a centrarnos, la parte más importante de la transición y en la que buscamos enlazar el contraataque con juego básico del 2c2.

Vamos a hablar primero del trabajo del pívot que rebotea o saca de fondo, y las posibles alternativas al juego en función de este jugador.

En este juego en continuidad, es el pívot que llega por detrás del balón el que decide qué vamos a jugar. Hay dos opciones:

- a) si marca "Puño", jugamos un pick&roll directamente.
- b) si no marca nada, recibe balón e inversión de lado y juega pick&roll en el lado contrario.

● a) Pick&roll "puño"

Vamos a centrarnos primero en la opción "Puño" (jugar pick&roll directamente), y las distintas lecturas tácticas que realizamos en función de los espacios que queramos generar.

Pívot que rebotea agresivo (o saca de fondo) al llegar



por detrás del balón, como más puede ayudar al equipo es generando un BD (bloqueo directo), *diagrama 1*.

El pívot que llega marca "Puño", comunicación en el campo, para que todos sepamos que jugamos juego básico.

Nos preocupamos por los espacios. El pívot que bloquea (5), tiene que fijarse si hay jugador en la esquina del lado del BD, ya que nos condicionara el tipo de continuación.

Sin jugador en la esquina dos opciones de continuación, abierta generando un tiro exterior (pívot con capacidad para tirar) o cerrada (pívot dominante en la zona), *diagrama 2*.

Ahora bien, si hay un

jugador en la esquina, solo podremos jugar continuación cerrada, *diagrama 3*.

Si jugamos BD con jugador en la esquina (3), éste tendrá que bascular a la vez que el pívot (5) juega la continuación del bloqueo, así generamos un pase "extra" para poder triangular con el pívot, *diagramas 4 y 5*. Este concepto es importantísimo, y hay que realizarlo como si fuera un péndulo, cuando una baja, el otro sube.

El jugador que está por delante del jugador que va a recibir el BD, tiene que leer qué tipo de ventaja tendrá nuestro pívot después del bloqueo. Si genera peligro jugando de cara, cuando llega el pívot cortará al lado débil para dejar las dos

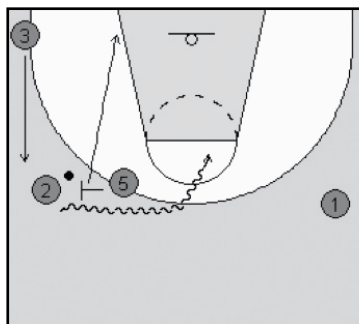


DIAGRAMA 4

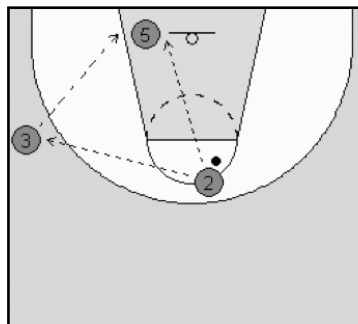


DIAGRAMA 5

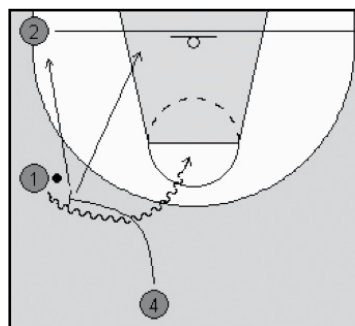


DIAGRAMA 6



opciones de continuación, *diagrama 6*.

Ahora bien, si el jugador que viene por detrás genera peligro al poste bajo, se queda en el mismo lado, para generar un pase extra y que haya una ayuda menos desde el lado contrario, *diagrama 7*.

Hasta ahora hemos hablado del juego con el pívot que rebotea, pero, ¿qué hace el pívot que no rebotea?

El pívot que no rebotea (4), corre por calle central para finalizar o ganar poste bajo de lado balón, *diagrama 8 y 9*.

Si no hay balón al poste bajo, cuando está llegando el otro pívot (5), (4) tiene que generar espacio para el juego del BD.

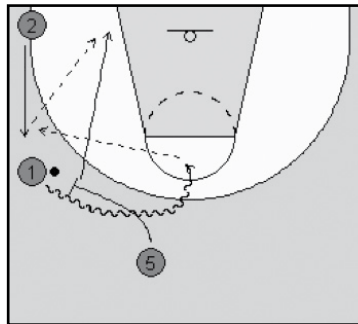


DIAGRAMA 7

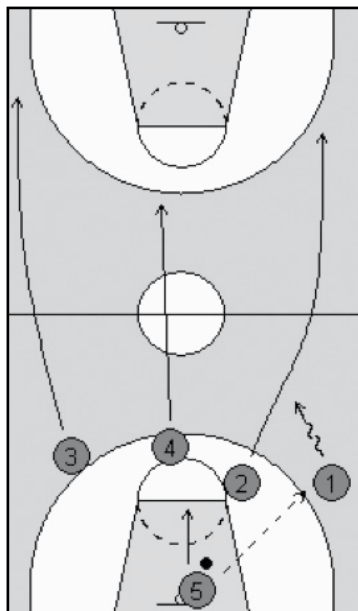


DIAGRAMA 8



Tiene dos opciones:

a) Cortar rápido al lado contrario del bloqueo directo, para dejar espacio a la continuación del pívot (5) que está jugando el pick&roll, *diagrama 10*.

b) Si la esquina del lado balón estuviera libre, (4) podría elegir abrirse a la

línea de 3 puntos. Esta situación es ideal para pívot que generan amenaza desde el triple, *diagrama 11*.

Sobre la situación del bloqueo directo, el pívot (5) del lado contrario no espera debajo del aro, si no que juega también un movimiento de basculación, pero sin

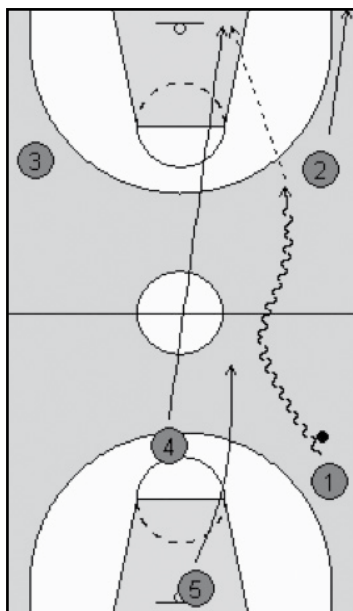


DIAGRAMA 9

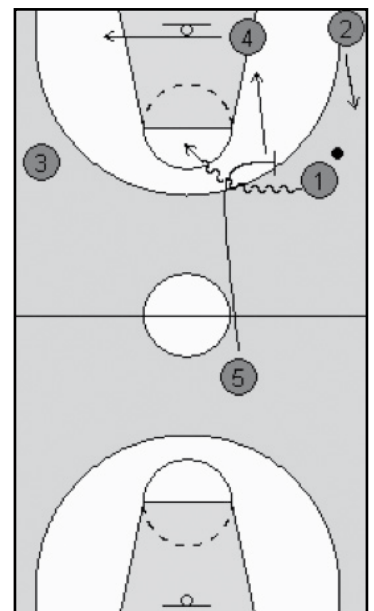


DIAGRAMA 10

■ sobrepasar nunca la línea de tiro libre; desde ahí podrá triangular con (4) o con cualquiera de los aleros, *diagrama 12*.

Si (5), cuando está subiendo, se encuentra con el defensor de (2), realizará un bloqueo ciego para liberar un tiro, *diagrama 13*.

● b) Inversión de balón y P&R

Si el pívot no marca "Puño", recibe balón y la primera opción que buscamos es jugar poste alto – poste bajo, *diagrama 14*. El pívot en el poste bajo gana el centro

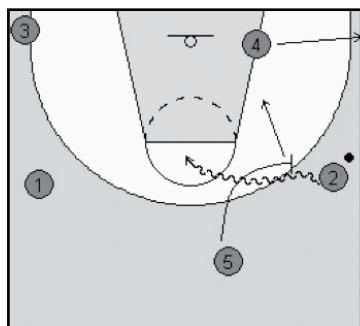


DIAGRAMA 11

de la zona, y si recibe el balón tiene mucho espacio para jugar 1c1.

Si no hay pase al poste bajo buscamos inversión de balón y bloqueo pick&roll. Sobre este bloqueo se producen las mismas lecturas en función de los espacios para

las continuaciones, *diagrama 15*. Con la esquina libre, el pívot puede elegir continuación abierta.

Si está ocupada la esquina por un exterior, el pívot bascula para generar una línea de pase extra, *diagrama 16 y 17*. □

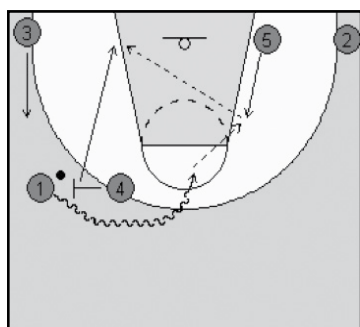


DIAGRAMA 12

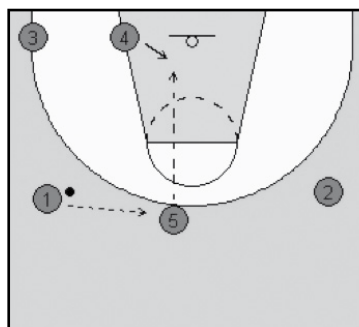


DIAGRAMA 14

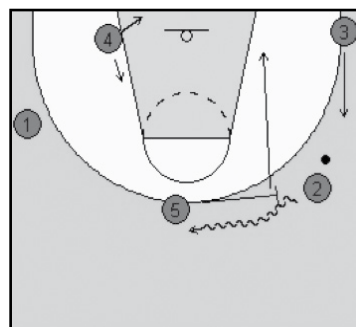


DIAGRAMA 16

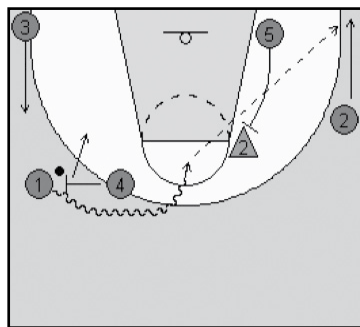


DIAGRAMA 13

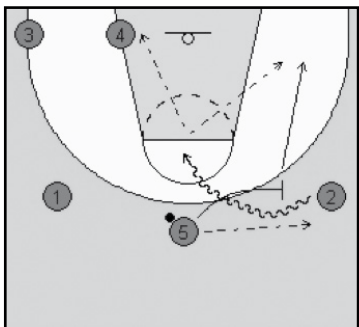


DIAGRAMA 15

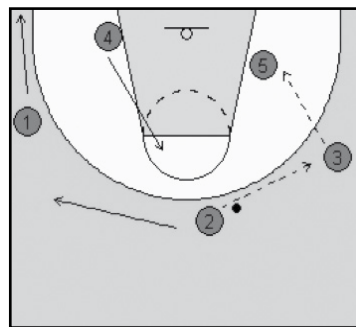


DIAGRAMA 17



Pedro Montesdeoca

Jefe de los servicios médicos del club baloncesto Gran Canaria 2014. Médico adjunto del Hospital Universitario Materno Infantil de Canarias.

Patología del crecimiento: osteocondrosis y osteocondritis

Cada día se realiza más deporte y actividades físicas relacionadas con éste, siendo uno de los factores fundamentales que ayudan a los niños a desarrollar una buena forma física y psíquica.

El niño no es un adulto en pequeño, ante lo cual nunca se deben hacer comparaciones. El niño y el adolescente tienen una serie de características propias, tanto anatómicas como fisiológicas y psicológicas, teniendo que actuar en función de ellas.

El valor de esta experiencia deportiva en la infancia muchas veces se ven truncadas por padres ambiciosos, entrenadores exigentes y opciones limitadas. Además de un desconocimiento absoluto de los efectos y riesgos que ocasiona esta actitud a corto, medio y largo plazo en el niño con un organismo en formación y crecimiento.

Hay unas características propias en cuanto a la organización y funcionamiento de esos organismos con un potencial de crecimiento y maduración de sus órganos y tejidos, que debemos tener muy en cuenta:

Características

Anatómicas: el crecimiento se realiza por

las **fisis** o líneas de crecimiento que aparecen a diferentes edades según la localización.

En cuanto al sexo, hasta los 10 años el crecimiento se realiza de una forma paralela en niños y niñas. Hay un crecimiento brusco que en las niñas se produce entre los 11 y 13 años y en los varones en los 13-19 años, coinciden con los cambios hormonales que existen en la pubertad.

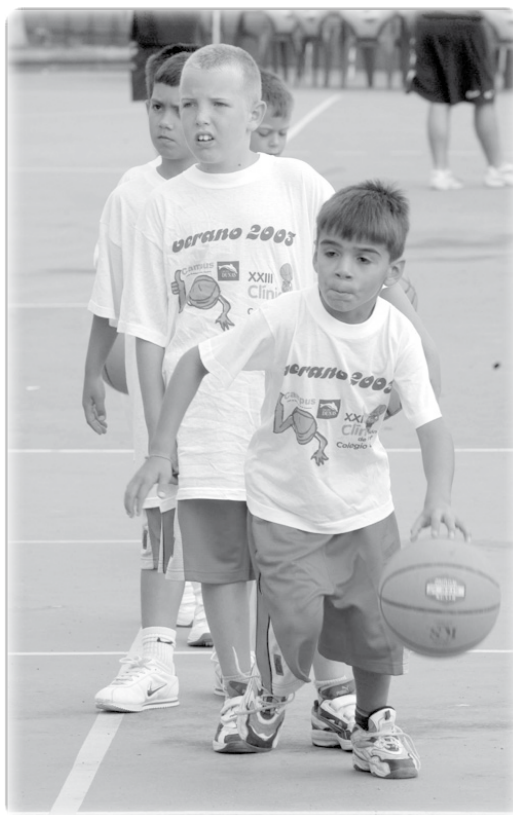
Las líneas de crecimiento se cierran y dejan de tener actividad en las niñas a los 16-17 años y 17-18 años en los varones.

Características

fisiológicas: Mientras practican la actividad deportiva el metabolismo en el niño es menos eficaz. Hay mayor coste metabólico en las actividades duraderas y de fondo, necesitando mas O₂ por Kg. de peso corporal.

Durante el ejercicio hay un ritmo cardíaco acelerado y una ventilación superficial y rápida. Sin embargo la recuperación en reposo es más rápida que en un adulto.

Los niños sudan menos, por lo que producen más calor, debiendo tomar



■ abundantes líquidos para evitar cuadros de hipertermia.

Características

psicológicas: El desarrollo y la maduración no son sólo orgánicos y corporales, también mentales y espirituales. La autoestima, agresividad y habilidades tácticas que aprenden en el deporte le serán útiles para desenvolverse en una sociedad competitiva.

■ Fisiología

El sistema musculoesquelético del niño tiene una serie de características muy diferente a las de un adulto; esto conlleva a que las fracturas sean también diferentes. Sin embargo su frecuencia disminuye con la edad y se van igualando en la adolescencia.

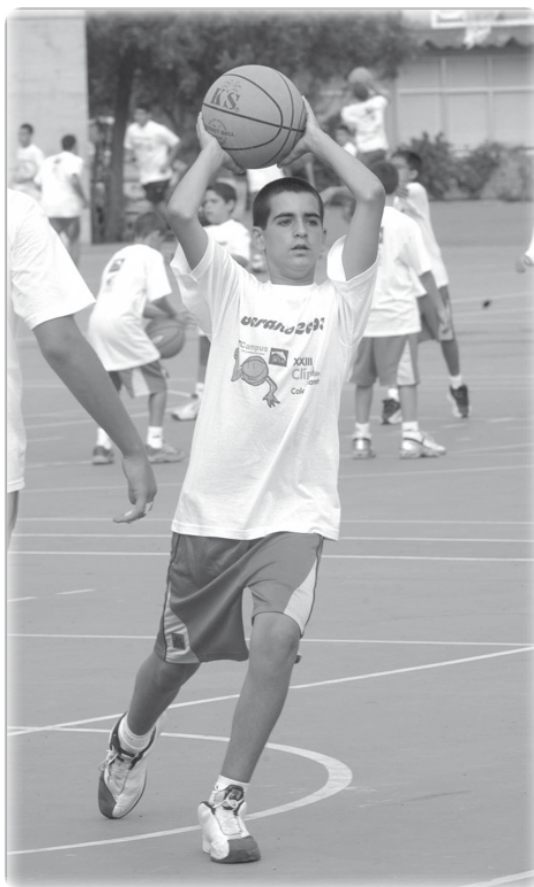
1) *Cartílago de crecimiento o fisis*

Es una entidad anatómica que se localiza entre la metáfisis y epífisis de los huesos largos de los niños a partir de la cual se realiza su crecimiento.

La consistencia de este cartílago con el hueso adyacente varía con la edad, es más fuerte en las primeras etapas de la vida, siendo más fácil que se produzcan las fracturas en las diáfisis de los huesos.

A medida que aumenta la edad se vuelve más frágil, se convierte en una zona de frecuentes lesiones.

El cartílago de crecimiento también puede beneficiar en el tratamiento de las



fracturas, ya que con el crecimiento se facilita la remodelación ósea pudiéndose corregir las angulaciones residuales que se producen en algunas fracturas.

2) *Hueso*

Hay mayor cantidad de colágeno, esto hace que disminuya la elasticidad y se reduce la fuerza tensil. También al existir mayor número de células y porosidad hace que se disminuya la tensión y la tendencia a propagarse las fracturas, explicando esto lo poco frecuente que son las fracturas conminutas en niños.

3) *Ligamentos*

Estos son relativamente más fuertes que los huesos, y esto hace que fallen éstos primero. Los daños por avulsión son bastantes frecuentes en los niños.

■ Patogenia de las lesiones

El baloncesto es un deporte de riesgo moderado. Las lesiones en niños menores de 12 años son normalmente leves, principalmente contusiones, esguinces, laceraciones y raramente fracturas. En la adolescencia son más frecuentes e importantes teniendo consecuencias mucho más graves. Las articulaciones más afectadas son rodillas y tobillos.

● Tobillo

1) *Esguinces*

Son más

frecuentes a medida que avanza la edad, aparecen habitualmente en la

adolescencia. La localización la haremos por el punto de máximo dolor; si aparece dolor óseo es conveniente realizar estudio Rx.

Existen esguinces:

— Leves.

— Moderados y severos

— Recurrentes

● Rodilla

Las lesiones meniscales y ligamentosas son raras en niños, siendo más frecuentes en la adolescencia.

1) *Menisco discoideo*

Clínica: dolor, chasquido, bloqueos y pérdida de extensión.

Diagnóstico: RMN.

Tratamiento: Hay que ser lo más conservador posible, e intentar conservar el menisco lo máximo posible.

2) *Ligamento cruzado anterior*

Aparecen normalmente asociado a fractura de la espina tibial.

■ Lesiones del cartílago de crecimiento

- Agudas traumáticas. Epifisiolisis.
- Crónicas, osteonecrosis, osteocondritis o enfermedades del crecimiento.

Epifisiolisis

Estas lesiones ocupan la mayoría de las fracturas que se producen en la infancia, entre los 9-12 años en niñas y 12-15 años en varones. En cuanto al sexo son más

Tratamiento

El objetivo consiste en mantener la anatomía y el potencial de crecimiento, esto resulta importante en los más pequeños y es más factible cuando se logra una reducción anatómica.

■ Osteonecrosis u Osteocondritis: enfermedades del crecimiento

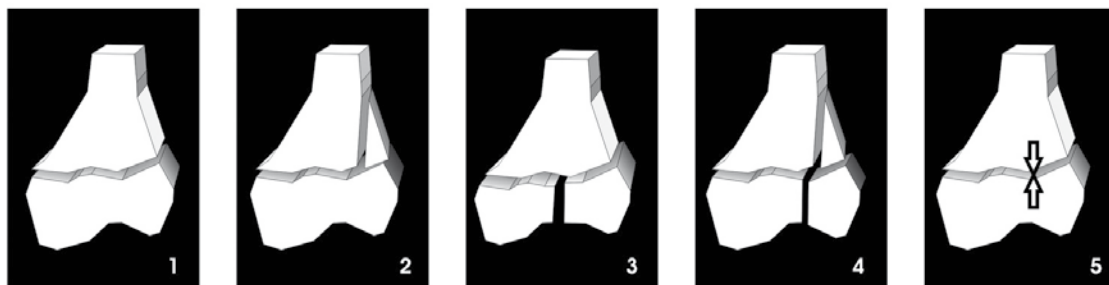
Se caracteriza por existir una osificación desordenada

del Escafoide del pie).

— Los traumatismos en fases finales pueden ocasionar el desprendimiento de un fragmento osteocondral, osteocondritis disecante de rodilla o tobillo.

— Traumatismos repetidos.

— Lesiones por tracción: Enfermedad de Osgood-Schalatter, Síndrome de Sinding-Larsen-Joansson, Enfermedad de Sever.



▲ Clasificación de las epifisiolisis según Salter-Harris

frecuentes en varones, relacionado con la mayor participación en el deporte, y el mayor tiempo que tarda en cerrarse la línea de crecimiento en niños. Hay autores que lo relacionan con factores hormonales, ya que los estrógenos podrían tener influencia en el fortalecimiento del cartílago.

Su importancia radica en que pueden afectar secundariamente al crecimiento.

Diagnóstico

El diagnóstico de los traumatismos fisarios está basado en:

La historia clínica. Mecanismo de lesión, aunque al ser niños no pueden conseguirse datos suficientemente siendo siempre necesario el estudio Rx.

del crecimiento epifisario durante la infancia.

Etiopatogenia:

- a) Factores constitucionales:
 - Edad: la mayoría se presentan en la adolescencia
 - Es más frecuente en el sexo masculino.
- b) Factores traumáticos:
 - Compresión: es importante en la enfermedad de Perthes (necrosis de la cabeza femoral) y Köhler II (Necrosis

Describiremos las enfermedades más frecuentes:

■ Enfermedad de Sever

Definición. Osteonecrosis localizada en la apófisis posterior del calcáneo. Se presenta entre los 7-10 años.

Etiología. Existe un traumatismo repetido de tracción sobre el sistema aquíleo calcáneo plantar que conlleva a producir una



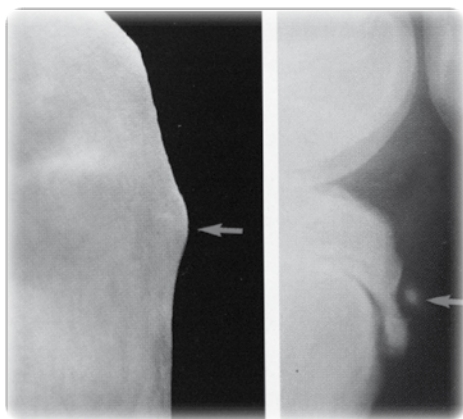
▲ Enfermedad de Sever

► fractura osteocondral y su consiguiente proceso de reparación.

Clínica. Dolor localizado a nivel posterior y lateral del talón, en la inserción del tendón de Aquiles.

Tratamiento. Colocación de una talonera de 1-1'5 cm. para elevar el talón. Es autolimitada en su duración y se resuelve al terminar el crecimiento.

■ Enfermedad de Osgood-Schlatter



▲ Enfermedad de Osgood-Schlatter

Definición. Como consecuencia de microtraumatismos repetidos se produce una apofisitis por tracción de la tuberosidad tibial. La edad de presentación es de 10-15 años, es más precoz en las niñas por la aparición del centro de osificación. Es bilateral en el 50% de los casos, y se presenta alrededor de 10-20% de los niños que practican baloncesto.

Etiología.

— Traumatismos de tracción repetidos.
— Se asocia a rótulas altas.

Clínica.

— Dolor sordo que aumenta ante esfuerzos deportivos. Y a la extensión de la rodilla.

Tumefacción sobre la tuberosidad tibial anterior.

Tratamiento. Duración de la enfermedad 1-2 años.

—En la etapa aguda es dolorosa, limitar actividad deportiva. Colocar almohadillas protectoras. No realizar nunca infiltraciones de cortisona.

—Ejercicios de estiramiento y flexibilidad de la musculatura de la rodilla, cuádriceps, tríceps e isquiotibial

■ Síndrome de Sinding-Larsen-Johansson

Consiste en una apófisis por tracción del polo distal de la rótula. Más frecuente en varones, antes o durante la pubertad. La resolución en 6-12 meses. El tratamiento es con reposo para mejorar el dolor.

■ Osteocondritis disecante

Definición. Es un proceso localizado en el que un fragmento de cartílago



▲ Osteocondritis de astrágalo

articular con su hueso subcondral se separa progresivamente de su lecho osteocartilaginoso adyacente.

La edad de aparición es a los 12 años.

Patogenia. Existe una necrosis avascular de una parte del hueso subcondral, que produce un reblandecimiento del cartílago articular. No existe un proceso de revascularización, por lo cual el fragmento óseo del hueso sano adyacente se separa.

Clínica.

— Dolor, rigidez. Bloqueos ocasionales, derrame articulares.

Se localizan en: rodilla y tobillos.

Tratamiento. Su objetivo es intentar restaurar la vascularización del fragmento óseo para evitar que se desprenda de su lecho.

Tenemos tratamiento conservador. En niños menores de 12 años y con el fragmento no desprendido, calza de yeso 3-4 semanas. Por lo general la lesión cura.

■ Conclusiones

No todo son dolores de crecimiento. Hay patologías que pueden llevar a error en el diagnóstico llegando a ser incluso procesos tumorales. Pensar que estas patologías que muchas veces son banales y que duran unos años son bastantes frustrantes a la edad que se presentan si no ayudamos a los niños y adolescentes a sobrellevarlas, siendo trabajo de conjunto entre padres, entrenadores, fisioterapeutas y médicos. □



Jorge Sánchez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Politécnica de Madrid. Entrenador Nacional de Atletismo. Diplomado en Podología, Universidad San Pablo CEU Madrid. Preparador físico del Estudiantes-ACB desde la temporada 1990-91.

El trabajo de condición física con autocarga: una experiencia práctica

De entre todas las actividades que se pueden realizar en un gimnasio para la mejora de la condición física, tenemos un medio siempre a nuestro alcance: el propio cuerpo.

Con él se pueden realizar todo tipo de ejercicios y variar el objetivo y la carga de trabajo cambiando pocos parámetros.

Además en la actualidad existe una tendencia a buscar y utilizar nuevos medios de entrenamiento con distintas finalidades, como poleas para control del core, plataformas vibratorias, discos de estabilidad, Bosu etc... que buscan realizar un trabajo preventivo a veces, o de desarrollo en otras, pero casi siempre facilitando la actividad, y a menudo con una menor presencia de la *voluntariedad* y *capacidad de esfuerzo* por parte del deportista.

Lo único que pretendo con este artículo de opinión es volver a lo básico y razonar el por qué de su práctica.

■ Calistenia

Es un término que creo define muy bien el trabajo al que me refiero: calistenia, proviene del griego Kallisthenés (lento de vigor) y que en actividad física la comenzó a utilizar a partir de 1785 el profesor Carl André, quien la puso en práctica cuando el clima no permitía



ejercicios al aire libre, definiendo la calistenia como una serie de ejercicios en que se eliminaban los aparatos y se adaptaba su ejecución al ritmo.

Basándome en lo anterior, considero la calistenia como una serie de ejercicios con autocarga y adaptados a un ritmo: ritmo no musical sino el que marca el entrenador en su ejecución para la velocidad, recuperación y variedad de los ejercicios.

■ Prevención de lesiones, propiocepción

Existen en las articulaciones, músculos y tendones una serie de receptores sensoriales que envían información sobre la posición y dinámica muscular de un modo automático e inconsciente y a eso se refiere la propiocepción como la capacidad de músculos fascias y tendones de dar una respuesta a esa información y con el objeto

de buscar estabilidad, equilibrio y en definitiva evitar una posible lesión (Harris y Budley, 2000; Lephart y Fu, 2000).

Mi opinión es que un buen trabajo que ya defino como calisténico puede ser un buen trabajo preventivo de lesiones y propioceptivo, y con ello no pretendo evitar la realización de otro tipo de protocolos para ello, actualmente muy utilizados.

■ Desarrollo de la sesión

Esta teórica sesión comenzaría con carrera continua durante cinco minutos por el gimnasio alternado con ejercicios de movilidad, calentamiento, elasticidad etc...

Por ejemplo, torsiones de tronco, squat en el sitio con apoyo de manos en la espalda y abdominal con flexión de tronco y pierna alternada realizando 15-20 repeticiones con el objeto de no congestionar al músculo, factor que nos limitaría el esfuerzo y así poder realizar los distintos ejercicios al ritmo y con la técnica correcta elegida por el entrenador.

Este ciclo se repetiría tres veces seguidas de carrera lenta y después se pasaría a nuevos ejercicios más complejos siempre buscando la alternancia de grupos musculares con el fin de poder darle un objetivo más o menos aeróbico.

A medida que se desarro- ➤



▲ Foto 1



▲ Foto 2



▲ Foto 3

lla la sesión se va incrementando la intensidad y carga de trabajo con ese aumento de complejidad o con la repetición de distintos ejercicios seguidos para el mismo grupo muscular.

En esta parte ya se buscaría un objetivo más anaeróbico o de mayor potencia aeróbica y además de desarrollo

sesión y durante sesiones posteriores podría ser la siguiente:

1) Split una pierna alternada, *fotos 1, 2 y 3*.

2) Squat dos piernas con agarre de manos

3) "Pata coja" o squat una pierna con la otra apoyada en espaldera o apoyo unipodal.

4) Salto de tijeras con

Este ciclo de ejercicios pretende pasar de lo más sencillo a lo más complicado, y en su ejecución hay que atender una serie de puntos.

■ Puntos importantes

1) Ritmo y velocidad del ejercicio: el entrenador debe controlarlos para variar la carga total del trabajo en fun-



▲ Foto 4



▲ Foto 5



▲ Foto 6



▲ Foto 7



▲ Foto 8



▲ Foto 9

de fuerza en sus distintas manifestaciones: explosiva, hipertrofia, resistencia etc..., siempre manejando ese ritmo y técnica correcta.

Una evolución de un ejercicio de piernas durante la

cambio en el salto y caída con la pierna, *fotos 4, 5, 6, 7, 8 y 9*.

5) Salto de tijeras sin cambio de piernas y caída con la misma, *fotos 10, 11, 12, 13, 14 y 15*.

ción del objetivo deseado.

2) Correcta ejecución técnica: cualquiera de estos ejercicios aquí señalados, dependiendo de su forma de ejecución pueden tener una distinta incidencia en grupos mus-



▲ Foto 10



▲ Foto 11



▲ Foto 12



▲ Foto 13



▲ Foto 14



▲ Foto 15

culares y por supuesto en su intensidad; por ejemplo el simple hecho de variar la posición de cadera en anteversión o retroversión o el adelantamiento del tronco puede hacer que el trabajo recaiga en mayor porcentaje en la cadena posterior (glúteo-lumbar) o en grupos musculares de cuádriceps aductores y extensores del muslo.

3) Buena utilización de los pies durante el ejercicio : se debe intentar que los apoyos tanto unipodales como bipodales sean siempre activos, ya sea sobre el antepié (preferiblemente) o sobre la planta entera para estimular esa propiocepción y potenciar toda la musculatura intrínseca y extrínseca, agonista, antagonista y sinergista de los pies y terminar la cadena cinética correctamente en caso de salto o de ejercicios mas estáticos.

Este punto creo que es muy importante ya refiriéndome al trabajo con jugadores altos con segmentos corporales muy largos, pies

grandes y difíciles de educar.

4) Información durante el ejercicio de la corrección técnica y de donde deben sentir ese esfuerzo para reforzar la actitud y tratar de ser muy exigente con los detalles.

■ Reflexiones finales

El tipo de trabajo que propongo sería una mezcla de ejercicios en que los límites los pone el deportista y el preparador físico y que además puede ser muy motivante si escogemos una variedad y nos obliga a ser más creativos y estar más atentos al detalle y al conjunto y no sólo mirar el cronómetro como en el caso de un circuito.

Con este tipo de trabajo podemos:

- Mejorar la propiocepción y el equilibrio
- Mejorar la fuerza
- Mejorar la resistencia general
- Controlar la postura de pelvis y de cintura escapular
- Trabajar ejercicios en cadena cinética cerrada que

muscularmente son más completos

— Mejorar la activación de los pies en la acción global del ejercicio

— Trabajar tipos de contracción muscular variable: concéntrica-excéntrica (otro factor preventivo de lesiones) isométrica y que combinada con ese ritmo y velocidad le da mayor riqueza al trabajo.

Y en definitiva nos da una excelente base de trabajo sobre el que se podrá desarrollar otro de fuerza ya más específico con pesos libres y con una mayor asimilación incluso en la misma sesión para que exista una cierta fatiga previa y una mayor activación de toda la musculatura.

Simplemente quiero hacer pensar a todos los preparadores físicos a innovar y no basarnos en recetas leídas o aprendidas y a veces en modas del momento, sino intentar crear una filosofía propia de trabajo y por supuesto ello no se contradice con estar a la última en cuanto a información. □

Guía práctica de tiempos muertos

¿Qué es un tiempo muerto? Es una interrupción del partido solicitada por un técnico de uno de los equipos.

¿Cuándo puede concederse un tiempo muerto a un equipo? No se puede conceder tiempo muerto antes de que haya comenzado cualquier período de juego ni después de que haya finalizado: sólo puede concederse cuando queden menos de diez minutos (o de cinco en los períodos extra) y más de cero segundos.

Como curiosidad no se ha concedido tiempo muerto a un entrenador que lo había solicitado antes del salto entre dos inicial porque no le había dado tiempo de dar todas las instrucciones a sus jugadores, ni tampoco a otro que, con el reloj a cero y dos tiros libres para uno de sus jugadores por una falta que coincidió con el final de período, lo había solicitado para que el lanzador descansase un minuto y fuese totalmente sereno a los tiros libres.

¿Quién puede solicitar un tiempo muerto? El entrenador o el entrenador ayudante de un equipo.

De ellos dos, sólo uno puede establecer contacto visual con el anotador o acercarse a la mesa de anotadores y pedir claramente el tiempo muerto, haciendo la señal convencional adecuada con sus manos.

Normalmente, la señal puede hacerse desde la zona de banquillo de equipo, pero



un caso típico de entrenador corriendo hacia la mesa de oficiales para pedir un tiempo muerto es cuando su equipo encaja una canasta en el lado opuesto de la cancha donde está situado su banquillo de equipo (normalmente en ese caso el comisario y los oficiales de mesa estarán mirando hacia el lado opuesto)

¿Hasta cuándo se puede anular la solicitud de tiempo muerto? Hasta antes de que el anotador haga sonar su señal para informar a los árbitros de la solicitud de tiempo muerto.

¿Cuál es la duración de un tiempo muerto? Un minuto, que siempre hay que utilizar en su totalidad. No existe la interrupción del tiempo muerto solicitado.

El tiempo muerto comienza, y el minuto empieza a contarse, cuando el árbitro hace sonar su silbato y hace la señal de tiempo muerto. En el caso de que antes de la concesión del tiempo muerto uno de los jugadores haya cometido su quinta falta personal, debe

esperarse a la sustitución del jugador excluido antes de la concesión del minuto del tiempo muerto.

El tiempo muerto termina cuando el árbitro hace sonar su silbato e indica a los equipos que regresen al terreno de juego.

Cualquier retraso injustificado para la incorporación al juego puede entenderse como la necesidad de consumir otro tiempo

muerto, que se anotará

al equipo que se retrasa en regresar a la cancha. Si el equipo no dispone de más tiempos muertos durante esa media parte o período extra, se sancionará al entrenador con una falta técnica (tipo B).

¿Qué es una "oportunidad de tiempo muerto"? Momento en el que se puede conceder un tiempo muerto.

La oportunidad de tiempo muerto comienza cuando:

- El balón pasa a estar muerto, el reloj del partido parado y el árbitro ha finalizado su comunicación con la mesa de oficiales (en el caso de que se necesite comunicar algo a la mesa de oficiales): Básicamente, cada vez que pita un árbitro.

- El balón pasa a estar muerto después del último o único tiro libre convertido. En este caso, es importante destacar que si los tiros libres van seguidos de un saque de banda desde el centro del campo, no es necesario que se consiga anotar el último tiro libre para conceder un tiempo muerto solicitado por cualquiera de los equipos, ya



Miguel Ángel Pérez Niz

Árbitro ACB e Internacional. Formado en la Federación Autonómica Canaria, inició su trayectoria arbitral en el año 1982 y desde 1990 dirigió partidos de las competiciones FEB. En el 2003 se convirtió en árbitro ACB y posteriormente consiguió la Internacionalidad. Ha arbitrado en múltiples competiciones internacionales como el Europeo U18 y el Campeonato Americano U16 del año 2009 así como un partido de la final de la Eurocopa Femenina en el mismo año, y con anterioridad ha participado en el importante Torneo de Mannheim del 2008 y en el Eurobasket femenino del 2007, entre otros logros.

que el balón queda muerto tras el último saque de banda.

- Para el equipo que no anota, cuando se convierte una canasta, incluso durante los dos últimos minutos (ya que en este caso el balón está muerto y el reloj del partido parado)

La oportunidad de tiempo muerto termina cuando el balón está a disposición del jugador que sacará de banda o lanzará el primer o único tiro libre.

Hace unas jornadas en el partido Lagun Aro GBC – Caja Laboral en San Sebastián tuvimos una jugada de este tipo. El equipo local consiguió una canasta y el entrenador visitante solicitó rápidamente un tiempo muerto que le fue concedido antes de que se produjera el saque de fondo. El reloj del partido estaba parado y la bocina anunciando el tiempo muerto coincidió con el saque de fondo. Un jugador local robó el balón y consiguió una canasta que no se dio por válida por haberse concedido el tiempo muerto con anterioridad.

¿Cuántos tiempos muertos se pueden conceder a cada equipo durante el partido?

Depende de las normas de la institución que organiza la competición. En España tenemos las posibilidades siguientes:

■ Reglas FIBA y FEB

- Dos tiempos muertos durante la primera media parte (antes del descanso), que se pueden distribuir durante los períodos como se desee. Los dos en el primer



período, uno en cada uno de ellos o los dos durante el segundo período.

- Tres tiempos muertos durante la segunda media parte (después del descanso), que se pueden distribuir durante los períodos como se desee. Los tres en el tercer período, dos en el tercero y uno en el cuarto, uno en el tercero y dos en el cuarto o los tres en el cuarto período.

■ Reglas ACB

- Un tiempo muerto en cada uno de los tres primeros períodos.

- Dos tiempos muertos en el último período.

En ambos casos además se podrá conceder un tiempo muerto por cada período extra que se juegue.

Los tiempos muertos no utilizados en cada media parte o período no pueden trasladarse a la siguiente media parte o período extra.

Tiempos muertos de televisión. En los partidos televisados, dependiendo de la normativa de la institución que organiza el campeonato, la cadena usará el primer tiempo muerto solicitado por uno de los equipos en cada período para exhibir publicidad.

La duración de cada tiem-

po muerto y el momento de la concesión varían en función de las normas de la competición.

En ACB, por ejemplo, si llegados al minuto 8 de cada uno de los tres primeros períodos (2:59 o menos por jugarse) y ningún equipo ha solicitado un tiempo muerto, a la primera oportunidad se detendrá el partido y se concederá un tiempo muerto de televi-

sión, que no se cargará a ninguno de los equipos, siendo la duración del mismo entre 1:00 y 1:10 minutos, avisándose a los entrenadores antes del partido de la duración efectiva de los mismos.

En el último período se encajarán dos tiempos muertos de televisión, que se concederán si ninguno de los entrenadores no ha solicitado los suyos, en el minuto 5 (5:59 o menos) y en el minuto 8 (2:59 o menos)

En caso de que ambos entrenadores soliciten tiempo muerto, ¿a quién se le concederá? Al entrenador que lo haya solicitado en primer lugar, salvo que el tiempo muerto se conceda después de una canasta conseguida por los oponentes y sin que se haya señalado una falta. En ese caso se anotará al entrenador que recibió la canasta.

Procedimiento:

- Desde que se produce la primera oportunidad de tiempo muerto después de que cualquier entrenador lo haya solicitado, el anotador hará sonar su señal para informar a los árbitros que se ha pedido un tiempo muerto.

- Si se ha anotado una canasta al equipo que ha soli- ➡

■ citado el tiempo muerto, el cronometrador parará inmediatamente el reloj del partido y hará sonar su señal.

- Durante cualquier tiempo muerto o los intervalos de juego (descansos) previos al segundo, cuarto período o cualquier período extra, se permite a los jugadores abandonar el terreno de juego y sentarse en el banquillo y a las personas autorizadas a estar en el área de banquillo de equipo a entrar en la cancha y permanecer cerca de su zona de banquillo de equipo.

- Si la petición de tiempo muerto se ha realizado después de que el balón esté a disposición del lanzador de tiros libres para el primer o único tiro libre, el tiempo muerto puede concederse a cualquier equipo sí:

- ✓ Se convierte el único o último tiro libre.

- ✓ Después de los tiros libres debe sacarse de banda desde la línea central extendida. Como ya se comentó, en este caso no es necesario convertir el último tiro libre, ya que el balón queda muerto y el tiempo muerto se concederá antes del saque.

- ✓ Se sanciona una falta entre los tiros libres. En ese caso se completarán los tiros libres que se estaban lanzando y se concede el tiempo muerto antes de la administración de la penalización de la nueva falta.

- ✓ Se sanciona una falta antes de que el balón pase a estar vivo después del último o único tiro libre (antes de que el balón esté a disposición del jugador que sacará



de banda). En ese caso se concede el tiempo muerto antes de la administración de la penalización de la nueva falta.

- ✓ Se sanciona una violación (cuya penalización sea un saque de banda) antes de que el balón pase a estar vivo después del último o único tiro libre (antes de que el balón esté a disposición del jugador que sacará de banda). En ese caso se concede el tiempo muerto antes de la administración del saque de banda.

- En el caso de series consecutivas de tiros libres y/o posesión del balón como resultado de la penalización de más de una falta, cada serie se trata de forma separada.

- No se concederá tiempo muerto al equipo que consigue la canasta cuando el reloj del partido está parado después de que se anote durante los dos últimos minutos del partido (cuarto período o cualquier período extra), a menos que:

- ✓ Uno de los árbitros haya detenido el partido.

- ✓ Se haya concedido una

sustitución o un tiempo muerto al equipo que recibió la canasta.

- Durante los dos últimos minutos del partido (cuarto período o cualquier período extra), si el equipo al que se ha concedido el tiempo muerto tiene derecho al balón para un saque de banda desde su pista trasera, el saque se realizará con un pie a cada lado de la línea central extendida en el lado opuesto a la mesa de anotadores.

Sustituciones durante los tiempos muertos:

- Actualmente nos encontramos cada vez más con el problema siguiente: se solicita la sustitución de un jugador y posteriormente cualquiera de los equipos solicita un tiempo muerto. El nuevo sustituto no puede volver a ser jugador hasta que haya pasado una nueva puesta en marcha del cronómetro, a menos que su equipo quede con menos de 5 jugadores o tenga que lanzar unos tiros libres como consecuencia de la corrección de un error.

- Un sustituto que solicite una sustitución durante un tiempo muerto se convierte en jugador desde que pide la solicitud al anotador. A diferencia de lo que sucede durante el partido, no necesita que el árbitro le haga la señal para convertirse en jugador. Es muy importante conocerlo puesto que si el nuevo jugador es sancionado con una falta técnica, será para su cuenta personal, por su condición de jugador, en lugar de para la casilla del entrenador puesto que ya dejó de ser sustituto. □



Paco Torres

Periodista. Licenciado en la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense. Coordinador de la revista "Guía del Ocio". Director de la revista "Toro". Redactor de la agencia EFE. Redactor, redactor jefe y director, desde 1987, de la revista "Gigantes". Entrenador Superior desde 1978. Ha recibido la insignia "Raimundo Saporta" por su meritoria labor hacia el baloncesto.

"Los entrenadores de baloncesto somos todos trabajadores"



PORFIRIO FISAC: vocacional y sentimental

En diez años, Porfirio Fisac (Segovia, 1965) ha pasado de la entonces LEB 2 a la ACB. Antes, crecimiento enseñando a minis y a cadetes. Entre medias, cuatro ascensos con tres equipos,

Algeciras, Guipuzcoa Basket y Blancos de Rueda. A este equipo le ha llevado esta temporada a ocupar el tercer puesto de la ACB durante algunas jornadas y a disputar la Copa del Rey.

—¿Por qué cuando nos referimos a la trayectoria del Blancos de Rueda hablamos de sorpresa, cuando deberíamos decir capacidad de trabajo?

—No sé; lo que tengo claro es que los entrenadores de baloncesto somos todos trabajadores. La gente que como yo viene desde abajo porque hemos entrenado en categorías inferiores, minibasket masculino y femenino, esto lo hacemos porque lo amamos. Creo que el trabajo es más o menos igual, otra cosa es que hay ocasiones en que se producen ciertos halos de esperanza porque los jugadores comulgan todos con la misma idea que el entrenador. Pienso que las dificultades que a veces se producen en los equipos se deben a que no podemos entendernos. La clave está en que los jugadores interpreten el baloncesto que nosotros vemos, sin que sean capaces de tomar decisiones tácticas que te cambian un partido. El entrenador debe de pensar y el jugador debe ejecutar. Es la mejor manera para que todo vaya bien, y eso es lo que ocurre ahora en el Blancos de Rueda.

—Este año, entonces, la comunión es completa. El equipo juega muy bien en torno a tu idea, presentáis una de las mejores defensas de la ACB y el ataque es muy fluido.

—Yo vengo de la LEB y de la EBA y, en esta última categoría sobre todo, el entrenador hace muchas cosas y no tiene miedo a perder su puesto. Yo vengo con esa sensación de que no tengo miedo a que me echen y mi pensamiento siempre va en la dirección de hacer las cosas porque yo creo que es lo mejor para que mi equipo juegue bien. Es lo que pienso desde que hace unos años tuve el fracaso y



**"EL ENTRENADOR DEBE DE PENSAR
Y EL JUGADOR DEBE EJECUTAR.
ES LA MEJOR MANERA PARA QUE
TODO VAYA BIEN"**

fuerte del descenso de la ACB cuando estaba en San Sebastián. Tras ello medité mucho en qué cosas hice mal.

—¿Y a qué conclusiones llegaste?

—Al jugador hay que exigirle aquello que esté capacitado para dar. Por ejemplo, en defensa todos los jugadores están obligados a responder, porque es una cuestión de poder y de querer; en cambio en ataque también hay que tener talento, y una vez que se tiene ese talento o esa capacidad, lo importante es saber encauzarlo para beneficio del equipo.

—El Blancos de Rueda me transmite este año la sensación de que está jugando muy suelto, muy relajado, sin miedo.

—Sí, pero eso no está reñido con que tengamos un grado de autoexigencia. Uno disfruta no por la sensación de pasarlo bien porque a veces se confunde el pasárselo bien con la libertad. El baloncesto no debe tener

libertinaje a la hora de funcionar; debe de tener una serie de normas, una serie de pautas, bien aprendidas y que sean respetadas por todas.

Cuando hacemos bien nuestro trabajo disfrutamos de ello. En nuestro equipo los jugadores, que todos tienen edades similares y que viven situaciones familiares muy parejas, todos tienen el mismo deseo y la sensación de que, aunque sea tarde, la ACB es una excelente oportunidad para ellos. A mí, al entrenador, me pasa igual. Y no queremos que nos echen de aquí, estamos peleando por estar en nuestra casa, en la ACB. Esto es algo más que jugar al baloncesto, es demostrar al mundo entero de que nosotros valemos para estar en esta competición.

—Quizá sea por tu elocuencia al hablar, por el énfasis que pones a tus palabras, o por la tranquilidad con la que te expresas incluso en tiempos muertos en finales de partidos con tanteos igualados, el caso es que te veo muy tranquilo, alejado del entrenador nervioso e hipe-ractivo que quiere explicar sistemas que se antojan muy complicados en un minuto.



"AL JUGADOR HAY QUE EXIGIRLE AQUELLO QUE ESTÉ CAPACITADO PARA DAR. POR EJEMPLO, EN DEFENSA TODOS LOS JUGADORES ESTÁN OBLIGADOS A RESPONDER, PORQUE ES UNA CUESTIÓN DE PODER Y DE QUERER; EN CAMBIO EN ATAQUE TAMBIÉN HAY QUE TENER TALENTO"

—La capacidad para comunicarse es fundamental, y en ese aspecto considero muy importante las personas que estén trabajando conmigo, los ayudantes, el preparador físico... Y aunque yo me lo paso muy bien en los entrenamientos, donde más disfruto es en los partidos y en ellos debo ser, claro, conciso y no tener ninguna duda. Aunque muchas veces no saquen provecho de lo que esté diciendo. Creo que muchas veces que un tiempo muerto es más una pausa en el juego que otra cosa. Si tu eres capaz de llamar la atención de uno o dos con un mensaje directo es a veces mejor que intentar dar un mensaje para todos porque no todos tienen en esos momentos el grado de atención necesario. Ser directo es lo más importante. Con relación a esto, debo decir que el inglés hace posible que nos expliquemos, pero no que nos

entendamos. Yo me expreso en castellano y necesito que el ayudante dedicado a ello le explique al americano aquello que tiene que captar. Yo siempre veo a Ivanovic, e intento aprender de él en estas cosas, que sus tiempos muertos sólo son en un idioma. Es mejor que a algún jugador se lo explique otra persona en su idioma que intentar hablar en distintos idiomas.

—Ya que estamos en los tiempos muertos, hay una corriente que piensa retransmitirlos que es una violación de la intimidad, que además lleva a algunos equipos a realizar espionaje para, a través de unos cascos, enterarse de qué planea el entrenador del equipo rival. ¿Qué opinión tienes al respecto?

—Respecto a esta última situación es un problema de nuestro colectivo, de corporativismo. El baloncesto es un deporte grande pese a que haya otros que tengan más audiencia y tenemos que vender esa elegancia con la que tratamos este deporte y eso es bueno para todos. Ahora bien, el respeto está en nuestro trabajo, el respeto está en nuestra corporación y esa

es la que tiene que ser firme y esa es la que todos tenemos que defender; no es bueno que nadie escuche un tiempo muerto, ni es bueno que alguien filme un entrenamiento. Todo estas cosas, nosotros como entrenadores podemos pararlas. Si yo no respeto al rival, algún día no me respetarán a mí y me fastidiará. Respetémonos siempre porque es la única manera de ser un buen colectivo. El baloncesto hay que venderlo, y poner voz a los tiempos es una manera de hacerlo, pero respetándolo.

—Tengo la seguridad, por los clinics y las conferencias que te he visto, que eres muy buen vendedor. Tu manera de comunicar me parece francamente buena y eso lo trasladas a la cancha con la misma capacidad para transmitir.

—Hay entrenadores que están mucho más preparados que yo. Yo tengo mis limitaciones e intento aprender cada día de los grandes entrenadores; yo aprendo de gente como Messina, como Pesic, como Manel Comas y como nuestro "Presi", Gavaldà, de quien he aprendido en todos los sentidos. Yo tengo muchos vídeos de partidos de ellos, pero trato de ser yo mismo, tanto en la forma de dirigir como en la de comunicarme. En la forma de ser tengo que ser yo, si ahí soy un copión, imito a otros, no soy válido, no soy bueno, porque el día que tenga una tensión no voy a saber reaccionar.

—¿Cómo te definirías como entrenador?

—Vocacional cien por cien. Sentimental, también. No trabajo muchas cosas, pero las que hago las llevo hasta el máximo del detalle. Soy muy escrupuloso con el detalle. Las situaciones, tanto las defensivas como las ofensivas que no conozco, prefiero no tocarlas.

► Pero en las que conozco y trabajo soy muy meticuloso. Luego, en el día a día del equipo, tengo una serie de normas que trato de hacer cumplir a rajatabla porque el año que no las he cumplido me he ido al hoyo, así que hay tres o cuatro normas que las cumplen todos y antes muero que no se cumplan; antes tengo la bronca que haya que tener que dejar que un jugador se las salte.

—¿Se pueden conocer esas normas?

—Son muy variadas. No todos los años son iguales. Hay tres o cuatro defensivas y una o dos en la parte ofensiva, que no todos los años son iguales, de obligado cumplimiento, y hay tres o cuatro de respeto que son también obligatorias; son escritas a fuego dentro de un vestuario. Creo que este año, con las de juego, que son las que pueden variar, he acertado y le van muy bien al equipo.

—¿El entrenador sufre tanto como aparenta?

—En casa es donde sufrimos. Es una profesión de altísimo riesgo a nivel familiar porque no somos capaces de desconectar, y cuando desconectamos somos egocentristas e hipócritas. Y tengo muchos amigos entrenadores y es de las cosas que más discuto con ellos; a casa nos llevamos demasiadas cosas y es el mayor error. Yo este año he ganado partidos y me he ido a casa fastidiado, así que tampoco vale eso de que somos insostenibles cuando perdemos. Por ejemplo, el día que ganamos al Caja Laboral me fui a casa desmoralizado porque había dos jugadores que estaban incómodos, lo habían pasado mal porque eran gente muy importante y habían jugado pocos minutos y yo tenía la sensación de que no había hecho lo suficiente por ayudarlos.



Ejercicios favoritos de Porfirio Fisac

Me gusta inculcar en mis equipos la filosofía de que nuestra defensa acaba en el contraataque, de ahí la alternancia ataque/defensa en los ejercicios que propongo. Profundizando en esta idea, le doy mucha importancia al primer pase de contraataque. Creo que la mayoría de las ventajas se generan en el primer pase y en las finalizaciones, por lo que les pido a mis jugadores que sean rápidos en los primeros y que busquen finalizaciones cómodas y claras. Para trabajarlo, no permito el bote hasta después de pasar medio campo.

● 2c2 continuo: me gusta emplear este ejercicio al principio de mis sesiones como calentamiento. La

pareja que ataca luego tiene que hacer balance defensivo. La pareja que espera fuera entra en ataque, diagrama 1. La rotación es ataque-defensa-fuera. Obligo al receptor del primer pase a que reciba antes de la altura del tiro libre y le pido a su compañero que corra.

● 1c1 hasta 5c5. La mecánica de la serie es 1c1/2c1/3c2/4c3/5c4/5c5 -si quiero incidir en el trabajo de ataque- y 1c1/1c2/2c3/3c4/4c5/5c5 -si prefiero incidir en la faceta defensiva-. No se permite el bote hasta que han llegado al 5c5, diagrama 2. En el momento que me parezca oportuno puedo cortar la serie. Los objetivos son los mismos. □



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

—Pero no siempre se puede dirigir de manera que todos terminen contentos.

—Mira, este año quizá la cosa de la que esté más satisfecho es de que estoy jugando con diez, estoy utilizando a diez. El Blancos de Rueda es un equipo pequeño y jugar con diez es muy complicado, pero era un reto que tenía que asumir y no me importaba irme a casa. Si yo mañana quiero ser mejor que hoy y tener un futuro positivo, o sé jugar con esos diez jugadores o no tengo otra opción que entrenar en equipos pequeños donde juegan 7 u 8, que puede ser más o

“EL RESPETO ESTÁ EN NUESTRO TRABAJO, EL RESPETO ESTÁ EN NUESTRA CORPORACIÓN Y ESA ES LA QUE TIENE QUE SER FIRME Y ESA ES LA QUE TODOS TENEMOS QUE DEFENDER; NO ES BUENO QUE NADIE ESCUCHE UN TIEMPO MUERTO, NI ES BUENO QUE ALGUIEN FILME UN ENTRENAMIENTO”

menos sencillo, pero quiero ser mejor. Mañana quiero saber dominar a 10 jugadores, tal y como lo estoy haciendo ahora y eso es lo que me ha aportado este año, es lo que a mí y a mi equipo nos da un salto de calidad.

—Diez jugadores además con los que habéis acertado

plenamente. La economía no permite margen de error en clubes como el vuestro y que todos rindan habla muy bien de la capacidad para elegir y fichar tanto del director deportivo, Eduardo Pascual, como tuya.

"A VECES LOS ENTRENADORES SOMOS DEMASIADO VISCERALES Y PENSAMOS QUE SE TIENE QUE JUGAR SIEMPRE COMO PROPONEMOS, PERO YO CREO QUE LA SENDA A SEGUIR NO ES "MI BALONCESTO", SINO "NUESTRO BALONCESTO"



"DEBEMOS IR TODOS JUNTOS EN LA MISMA DIRECCIÓN, PERO NO PARA HACER MÁS FUERZA EN NINGÚN SITIO, SINO PARA HACER MEJOR EL BALONCESTO, PARA SER MEJORES A LA HORA DE TRABAJAR."

—Lo que sucede en Valladolid no creo que pueda suceder en muchos sitios. Yo les hablo del "espíritu de Illescas", porque cuando el equipo fue a jugar allí, en la LEB Oro, y los

directivos pensaban, pero dónde estamos, qué va a ser esto. ¿Te acuerdas del slogan del Atlético de Madrid de un año en el infierno? Pues parecido. Y el que todo el club, toda la ciudad, acabaran por creer que también aquello era baloncesto.

Vinculamos la ciudad a una ilusión y ahí empezó todo.

—¿De dónde vienes como entrenador, cuáles son tus orígenes?

—Soy un entrenador criado en Extremadura. Mi primera experiencia fue llevando a la selección Mini femenina de Extremadura en un campeonato de España en Lloret, luego un cadete B en Villanueva de la Serena, ¿y sabes cuándo fue esto? Pues hace nada, poco más de diez años, así que ahora cuando veo mi nombre en los marcadores al lado del de Ettore Messina, ¿cómo no voy a disfrutar?, ¿cómo no voy a estar feliz? Me ha ido todo rodado, me ha ido todo muy fácil. No creo que mi ejemplo sea el normal, esto de ser entrenador tiene que ser mucho más difícil.

—Pero tu trabajo te ha costado. En esta profesión no se regala nada. No creo que lograr cuatro ascensos sea tan fácil.

—Cuatro ascensos y un descenso. ¿Sabes qué pensaba el año que descendí con el equipo de San Sebastián? Pues que podía haber descendido de EBA a regional o de LEB Plata a EBA, pero no, para un año que estaba en ACB me mandan para abajo. Entonces sufrí mucho, pero también me sirvió para aprender, para crecer. Por eso, ahora en la ACB, estoy disfrutando tanto.

—Proponiendo un baloncesto muy atractivo, el baloncesto de Porfirio Fisac.

—El baloncesto que permite

el equipo que hagamos. A veces los entrenadores somos demasiado viscerales y pensamos que se tiene que jugar siempre como proponemos, pero yo creo que la senda a seguir no es "mi baloncesto", sino "nuestro baloncesto".

—Este año has hecho debutar a cuatro jugadores de la cantera, ¿es una apuesta clara por ella?

—Es un mensaje para mi club. Yo estoy dispuesto a darles la oportunidad, pero para ello el trabajo de estos chavales tiene que estar más cercano al primer equipo. El ejemplo es el trabajo que se hacen en Badalona y yo quiero progresar de esa manera. Es un mensaje que les he dado a mis compañeros de trabajo y a los entrenadores de cantera: debemos hacer todos un mismo trabajo. Yo estoy preparado para darles la oportunidad, pero vosotros me tenéis que ayudar trabajando de esta manera.

—Desde tu atalaya de entrenador que has llegado a la ACB desde el Mini, ¿cómo ves la labor de la AEEB?

—Yo considero a Gavalda, a los directivos y a todos los entrenadores como compañeros, indistintamente de la competición o la categoría en la que estemos. Tenemos que intentar ayudarnos. Yo sé que es fácil decirlo y no tanto hacerlo, pero tenemos que ayudarnos. Si yo voy a una cancha, debo valorar el trabajo del compañero y coger lo que me guste, pero no criticar lo que no me guste. Hay que ser respetuosos. Debemos ir todos juntos en la misma dirección, pero no para hacer más fuerza en ningún sitio, sino para hacer mejor el baloncesto, para ser mejores a la hora de trabajar. Para tener la posibilidad de intercambiar opiniones y no nos callemos las cosas a la hora de explicarnos. □

CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR

ZARAGOZA / 16-31 DE JULIO 2011

Las mejores instalaciones al servicio de la formación



MATERIAL DOCENTE



EL PABELLÓN CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL SIGLO XXI

C/ Luis Legaz Lacambra s/n 50018

Se utilizará la Pista A (donde se juegan partidos de Liga Femenina y Eurocup) para las clases magistrales y la Pista B como complejo deportivo.

- Control de la temperatura
- 500 asientos cerca de la pista
- Megafonía inalámbrica

ALOJAMIENTO, SALÓN DE ACTOS Y SALAS DE TRABAJO

HOTEL TRYP ZARAGOZA



4 SALAS DE TRABAJO para 60 personas



FASES DEL CURSO ZARAGOZA 2011

FASE A DISTANCIA: Se realiza por medio de un aula virtual on-line, correo electrónico y vía telefónica. Del 9/4 al 9/7

Bloque común	Del 9 de abril al 9 de julio	175 horas lectivas
Bloque de Formación	Del 14 de abril al 29 de abril	25 horas lectivas
Bloque de Entrenamiento	Del 30 de abril al 16 de mayo	30 horas lectivas
Bloque de Táctica	Del 17 de mayo al 7 de junio	35 horas lectivas
Bloque de Dirección	Del 8 de junio al 25 de junio	35 horas lectivas
Módulo de Reglas	Del 26 de junio al 1 de julio	10 horas lectivas

FASE PRESENCIAL: Se realiza en la ciudad de Zaragoza entre los días 16 y 31 de julio de 2011, en horario de 9 a 14 horas, de 17 a 21 horas. En las instalaciones del CD Municipal Siglo XXI y en las salas y aulas habilitadas en el Hotel Tryp Zaragoza.

PROYECTO FINAL: Se inicia el 1 de agosto de 2011, finalizando el 28 de febrero de 2012.

PRÁCTICAS: Finalizará el 31 de mayo de 2012. Debiendo realizarse en un centro de prácticas homologado por la Federación Española de Baloncesto o algunas de sus Federaciones Autonómicas. (Finaliza el 31 mayo 2012)

Interesados dirigirse a la Federación Autónoma correspondiente o a la Escuela Nacional de Entrenadores al mail (entrenadores@feb.es)