

**Ataque rápido
en todo campo**

**LUCAS
MONDELO:**
"¡Qué hemos
hecho!"

**Defensa
del bloqueo
indirecto**

**Pase tras
bloqueo directo**



Edita
A.E.E.B.

Presidente
Juan Mº 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
George Karl, Ettore Messina, Pedro Martínez, Darío Cornejo, Javier Arredondo, Joan Albert Cuadrat, Chechu Mulero, Rodrigo Costoya, Juan Carlos Mitjana, Juan Víctor Lorente, Pere Ferreres.

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 Mº Gavaldá
Presidente AEEB

"Sí puede ser... y debe"

Acabo de leer un artículo muy interesante del abogado Alberto Palomar, al cual no tengo el gusto de conocer: "La crisis del deporte profesional" (Marca, 21 de Junio 2011).

Es evidente que la crisis económica llega a todos los sectores, que dependiendo de distintos factores sobreviven mejor o peor. También al deporte y si, sobre todo, dependes del patrocinio de empresas o de la administración pública, con la que está cayendo, lo tienes mal.

Sin embargo los desajustes de financiación tienen más factores aceleradores, hasta "... convertir en estructural". Yo personalmente me quedo con uno que plantea Palomar: El ajuste del gasto en función del ingreso es fundamental (supongo que debe estudiarse en 1º de las carreras de economía y gestión empresarial). No obstante no es así como se actúa y eso no puede ser, ni debe. Si además se extiende de forma generalizada, el resultado es alterar el buen funcionamiento del sistema, perjudicando a todo lo que ello conlleva para los agentes intervinientes (clubes, jugadores, entrenadores, árbitros y sobre todo espectadores).

Dice el artículo que "... pase a ser un sector supervisado y sometido a las reglas de la actividad económica". ¿Es que acaso no lo era?. ¿Es que no hay control a la insolvencia, a las responsabilidades, a la corrección de actuaciones, a la gestión profesional, al respeto y cumplimiento de las obligaciones laborales,...?. No puede ser, ni debe.

Es un artículo lleno de respuestas. Podría ser un patrón-guía del buen hacer. De verdad os lo aconsejo. Leedlo.

Se me presentan una serie de interrogantes, que las concretaré en sólo dos muy simples: ¿Dónde está la responsabilidad jurídica y gestora? ¿Es que todo vale?. No, no todo vale y especialmente lo que no vale es el no cumplir con los compromisos y acuerdos, sobre todo los firmados (no quiero opinar de los de palabra). El sistema es inviolable.

Sin embargo quiero ir un poco más allá y dar el mensaje claro de lo que somos capaces de hacer los entrenadores: crecer y ayudar a crecer; ser mejores, mejorando a los demás; cumplir y hacer cumplir; liderar y promover; valorar y respetar. Sí puede ser... y debe.

Buen momento para reflexiones colectivas, pero muy malo para parches temporales. Es momento de recuperar valores antiguos o en desuso, dándoles renovados vigos que nos permitan construir una sociedad (incluso deportiva) mejor. Sólo el rearme desde el discurso de las responsabilidades sociales, administrativas, laborales, jurídicas y morales, nos permitirá avanzar y salir de esta situación mejorados.

Sí puede ser ... y debe. □

sumario

4 Ataque rápido en todo el campo
Full-court quick offense
por George Karl

8 Defensa del bloqueo indirecto
por Ettore Messina

10 Pase tras bloqueo directo
por Pedro Martínez

12 Utilización del contra-scouting
por Darío Cornejo

15 La versatilidad de una Selección
por Javier Arredondo

18 Cómo jugar sin una
pivot dominante (y II)
por Joan Albert Cuadrat

22 Scout: análisis
de los jugadores (I)
por Chechu Mulero

26 Actividades AEEB

33 La periodización global (I)
por Rodrigo Costoya

38 La final four "inside"
por Juan Carlos Mitjana

40 Planificación defensiva (y II)
por Juan Víctor Lorente

45 Lucas Mondelo:
"¿Qué hemos hecho!"
por Pere Ferreres



George Karl

Entrenador Denver Nuggets. Formado en la universidad de North Carolina, con la que ganó el NIT en 1971, jugó en la NBA durante 5 temporadas con resultados poco significativos, lo que le convenció a enfocar su carrera como entrenador. Del 80 al 83 llevó al equipo de Montana de la CBA y a continuación dio el salto a la NBA dirigiendo durante 2 temporadas los Cavs y 2 más a los Warriors. Tras un corto paréntesis en la CBA, en la temporada 89/90 se convirtió en el entrenador del Real Madrid y llegó a jugar la final de la Recopa. Volvió a la CBA y en la 91/92 fue recuperado por el Real Madrid, pero tras unos meses volvió a Estados Unidos para encabezar el proyecto de Seattle Supersonics en la NBA donde estuvo durante 6 temporadas alcanzando el subcampeonato en el 96. Posteriormente pasó a dirigir los Bucks de Milwaukee y finalmente a su actual equipo, los Nuggets en el que lleva 7 temporadas. A pesar de no haber alcanzado grandes títulos, si exceptuamos los de la CBA, se le considera un entrenador ganador, con un amplio balance favorable entre victorias y derrotas, y un apasionado del juego rápido y del passing game.

Fotos: DENVER NUGGETS

Ataque rápido en todo el campo

En los últimos años los cambios en el reglamento de la NBA –especialmente la menor permisibilidad con los contactos sufridos en dribbling por los bases y la implantación del semicírculo bajo el aro– han derivado en un mayor dominio de la competición por parte de los grandes bases de la liga por su capacidad para penetrar. Este hecho ha derivado también en un cambio de filosofía por mi parte.

Quiero jugar con ritmo, nunca lento pero tampoco de forma alocada. El objetivo es conseguir en cada partido:

- 1) Treinta bandejas debajo del aro (con mayor o menor presión defensiva).
- 2) Treinta tiros libres (obligando al contrario a cometer faltas) ya que este juego rápido proporciona buenos espacios y oportunidades para penetrar.
- 3) Tiros de 3 puntos liberados. En este sentido, pienso que el tiro más difícil de la NBA es el tiro de 2 puntos con un defensor. No me gustan los jugadores que botan demasiado. Siempre les pido que si utilizan el bote sea para atacar con él.

- 4) Treinta asistencias. El balón debe de llegar al jugador mejor colocado. Los jugadores egoístas son un lastre para el equipo.

No puedo permitir jugadores parados con el balón en las manos. Si un jugador recibe después de una penetración debe tirar, atacar con bote o circular el balón. Si le das a la defensa el tiempo suficiente, ésta encontrará la manera de pararte.

Me gusta jugar a baloncesto, no jugadas programadas. Cuanto más penetramos, más errores cometerá la defensa. Quiero que la defensa reaccione a mi ataque. Ir por delante. Con el condicionante del reloj de posesión de

Full-court quick offense

Over the past few years, changes in NBA rules –especially allowing for lesser contact to guards while they are dribbling and implementing the semi-circle under the hoop– have led to a greater dominance by the league's top guards due to their capability to penetrate. This has also led to a change in philosophy on my part.

I want to play with tempo, never slowly but also never in a wild way. The goal is to achieve in each game:

- 1) Thirty lay-ups under the hoop (with greater or lesser defensive pressure).
- 2) Thirty free throws (causing the opponent to commit fouls) because this fast-paced play opens up good gaps and opportunities to penetrate.
- 3) Wide-open three-point shots. In this sense, I think the most difficult shot in the NBA is the two-pointer with a defender. I don't like players who dribble too much. I always ask them that if they are going to dribble, it should be to attack with the ball.
- 4) Thirty assists. The ball should reach the best-positioned player. Selfish players are dead weight for the team.

I cannot allow to have stationary players with the ball in their hands. If a player receives the ball after a penetration, he must shoot, dribble-drive or pass the ball around. If you give the defence enough time, they will find a way to stop you.

I like to play basketball, not set plays. The more we penetrate, the more mistakes the defence will make. I want the defence to react to my attack. To lead. With the determining factor of the 24-second possession, I like to play one or

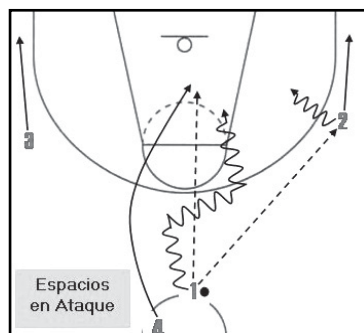


DIAGRAMA 1

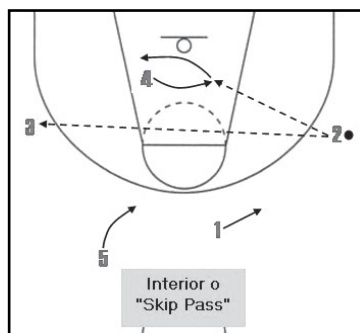


DIAGRAMA 2

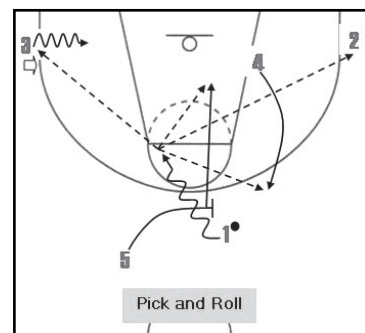


DIAGRAMA 3

► 24'' me gusta jugar unas o dos penetraciones y acabar con un pick and roll (PR) en transición, no estático.

Podéis ver los espacios que quiero atacar en el *diagrama 1*. Tras el rebote, el jugador grande corre hasta el aro contrario. Los aleros corren pegados a las bandas y atacan si reciben el balón por encima de la línea de medio campo. Si el base pasa medio campo con bote, los aleros van a las esquinas.

Queremos que el base tenga libertad para jugar y que los aleros reciban el balón si tienen ventaja. En el caso de que el base supere a su defensor debe ir al aro.

El poste intenta recibir dentro de la zona (también queremos que el poste juegue rápido, que reciba para anotar). Si no hay pase interior cambiamos el balón de lado y (4) lo sigue, *diagrama 2*.

Cuando llega el segundo poste tenemos diferentes PR, *diagrama 3*. Bloqueo de (5) a (1) y continuación de éste –normalmente– al aro. (1) debe penetrar al menos hasta la pintura y leer la defensa. (4) sube, y el base puede también pasar a (3) e irse al lado contrario. (3) al recibir tirará, penetrará o pasará el balón.

En algunos casos jugamos en transición un segundo PR con (4) y el alero (3), *diagrama 4*, mientras (1) se va dejando el espacio libre.

Siempre estamos atacando la zona central de la defensa. La idea es *atraer-penetrar* al defensor que recupera, y *pasar*. Cuanto más deprisa juegas menos capacidad tiene la defensa de cubrirte. Debemos atacar con este ritmo *constantemente*.

También jugamos una variante que llamamos “lado débil”, *diagrama 5*, con opciones para anotar dentro y fuera.

La jugamos muy deprisa, sin detenernos ni aguantar el balón.

Sobre esta filosofía cada uno puede introducir sus jugadas favoritas. Para mí es muy importante no renunciar a tirar de 3 puntos en



two possessions and conclude with a non-static, pick and roll in transition.

You can see the gaps I want to attack in diagram 1. After grabbing the rebound, the big man runs towards the opponent's basket. The forwards run along the sidelines and attack if they get the ball above the half-court line. If the guard dribbles past half-court, the forwards go towards the corners.

We want the point guard to be free to play and for the forwards to get the ball if they have an advantage. In case the guard drives by his man, he must go to the basket.

The post tries to receive inside the zone (we also want the post to play quickly, to receive to score). If there is no inside pass, we change sides on the ball and the (4) continues with it, diagram 2.

When the second post gets there, we have different kinds of pick and roll, diagram 3. The (5) sets a screen for the (1) and he normally drives to the hoop. The (1) must drive at least up to the paint and read the defence. The (4) goes forward. The (1) can also pass to the (3) and go to the opposite side. The (3) will shoot, penetrate or pass the ball when he receives it.

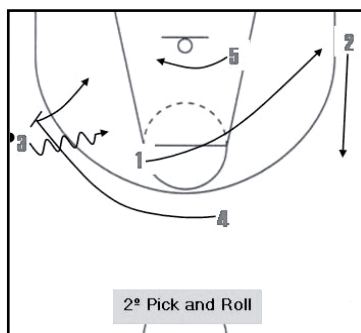


DIAGRAMA 4

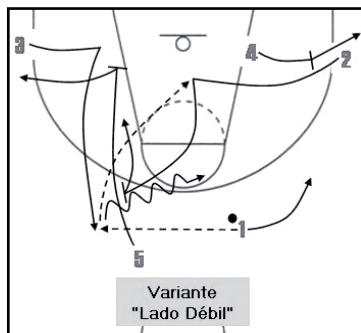


DIAGRAMA 5

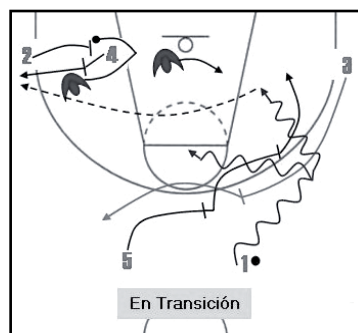


DIAGRAMA 6



las transiciones y cargar el rebote en esos tiros ya que el rebote está al 50% en estas situaciones (cualquiera puede conseguirlo).

Cómo ejemplos de movimientos en transición que me gusta mucho jugar propongo el que se detalla en el *diagrama 6*, y otro para situaciones en las que el base está más fatigado y prefiere abrirse, *diagrama 7*.

Podemos ver un último ejemplo de este juego rápido en el “ataque gap” que se describe a continuación, *diagramas 8 y 9* y que se basa en tres principios:

1) El único jugador interior siempre está al lado contrario del balón. Queremos crear un espacio libre o “gap” para atacarlo.

2) Cuando provocamos una ayuda al penetrar con balón, el jugador libre busca la espalda del botador -no se aleja de él- e intenta penetrar a la canasta cuando recibe.

3) Si no consigue nada jugamos un PR.

Lo más importante es introducir jugadas que encajen con tu equipo, adaptar los movimientos a las cualidades de tus jugadores.

Por otro lado, este ataque rápido funciona mejor cuando la defensa es el comienzo del ataque. □

In some cases, we play a second pick and roll in transition with the (4) and the forward (3), diagram 4. The (1) is gone, leaving the space free.

We are always attacking the center of the defence. The idea is to draw out – penetrate the defender who recovers, and pass. The faster you play the less of an option the defender has to cover you. We must constantly attack with this tempo.

We also carry out a variation called ‘Weak Side’, diagram 5, with options to score from inside and outside. We play it very quickly, without stopping or holding the ball.

On this philosophy, everyone can introduce their favorite plays. For me, it is important not to give up shooting three-pointers in transitions, and to hammer the boards on those shots since there is a 50-50 chance to rebound in these situations (anyone can get it).

As examples of movements in transition which I like to play a lot, I propose the one shown in diagram 6, and another one for situations where the guard is more exhausted and prefers to open up, diagram 7.

We can see a final example of this quick-paced sort of play in the ‘Attack Gap’ which is described below, diagram 8 y 9, and which is based on three principles:

1) The only inside man is always on the opposite side of the ball. We want to create a gap to attack it.

2) When we prompt help when we penetrate with the ball, the undefended player looks for the back of the man with the ball - he does not wander far from him - and tries to drive to the hoop when he receives it.

3) If he is not successful, we do a pick and roll.

The most important thing is to introduce plays which fit in with your team, adapt the movements to your player’s qualities.

In addition, this quick attack works better when the defence is the beginning of the attack. □

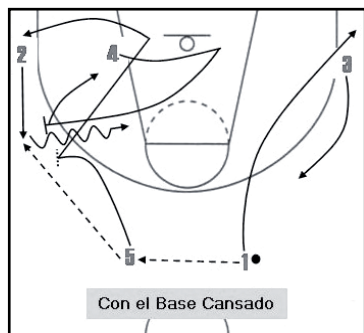


DIAGRAMA 7

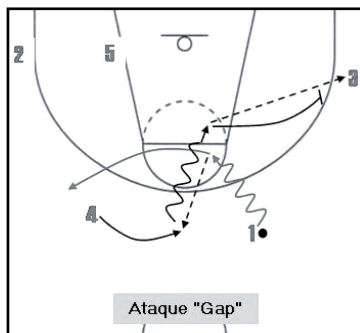


DIAGRAMA 8

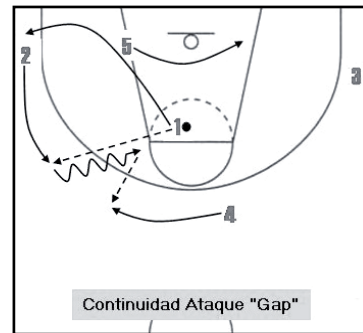


DIAGRAMA 9



el Espectáculo
está en
tus Manos

PATROCINADORES OFICIALES

BEZOYA





Ettore Messina

Es uno de los "grandes" del basket continental.

Formado en las categorías inferiores del Reyer Venecia, del Superga Mestre y del Virtus Bolonia,

conquistó cinco títulos nacionales junior para convertirse en 1989 en entrenador jefe del equipo de Bolonia con el que conquistó 3 ligas italianas, 2 Copas nacionales, 2 Euroligas y 1 Copa Saporta. En la temporada 2002/03 pasó a dirigir la Benetton de Treviso donde consiguió otro título de liga, 3 Copas, además de llegar a la final de la Euroliga.

Desde el 2005/06 dirigió al Cská de Moscú con un palmarés lleno de éxitos: 4 ligas rusas, 2 Copas y 2 Euroligas. En las últimas dos temporadas ha dirigido al Real Madrid hasta que dimitió el pasado mes de marzo.

En su historial hay que destacar una medalla de plata en el Eurobasket 97 al frente de la Selección Italiana que dirigió durante 4 años (93-97).

Ha conseguido en múltiples ocasiones ser nombrado como mejor entrenador del año en la mayoría de países donde ha entrenado.

Fotos: ACB.COM

Defensa del bloqueo indirecto

Antes de analizar el tema del bloqueo indirecto considero básico plantear en primer lugar los objetivos defensivos de mi equipo:

- No queremos permitir *contraataques ni bandejas* en la transición defensiva. Para ello debemos ocupar correctamente los espacios. En este sentido damos gran relevancia al trabajo de los jugadores altos con los pequeños ya que los primeros no sólo defienden a su rival sino que además han de bajar al nivel del balón para –anticipándose– no permitir penetraciones ni tiros fáciles. El jugador grande no se coloca en la espalda del defensor del balón para cerrar la posible penetración. A veces es más importante defender los espacios que defender el movimiento del balón, *diagrama 1*.

En este mismo sentido queremos *anticipar el corte al poste bajo* defendiendo el espacio antes del propio corte. La defensa toma la iniciativa, no reacciona, *diagrama 2*.



- Trabajamos para *no conceder rebotes ofensivos*. Hay que bloquear al atacante evitando que el defensor del lado contrario del balón se gire hacia el mismo. Lo correcto es mirar primero a mi atacante y entonces tomar la decisión de qué debo hacer. No me gustan las rotaciones defensivas –intento hacer las menos posibles– porque generan un problema en el rebote y conceden penetraciones. No me gustan las ayudas largas y doy mucha responsabilidad individual en la defensa del 1c1.

- Intentamos *evitar los tiros de tres puntos* completamente abiertos y los tiros dentro de la zona y a cambio somos más permisivos con los tiros de 2 puntos tras uno o dos botes.

- Queremos *romper el timing y el spacing* del ataque del contrario, anticipando las líneas de pase, con body-check, presionando, etc. Debemos enseñar cuándo presionar (con una mano al balón y sin perder el

equilibrio) y cuándo defender, leyendo si el botador quiere pasarlo o jugar 1c1. Las grandes defensas ni siempre presionan, ni siempre contienen. En la situación alto/bajo del *diagrama 3*, obligamos al atacante a recibir más abierto.

- Es importante anticiparse a las situaciones que se nos plantean. Pretendemos *evitar que el balón llegue a 45°*, en la prolongación del tiro libre (lugar idóneo para alinearse con el poste y el aro y pasar interior). Se puede anticipar la línea de pase colocándose por delante



DIAGRAMA 1

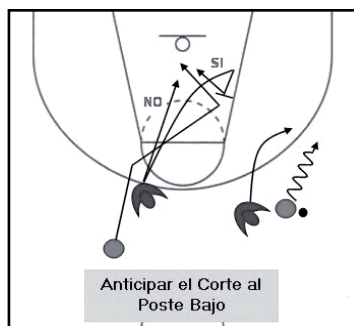


DIAGRAMA 2

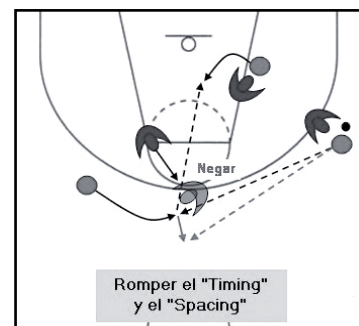


DIAGRAMA 3

➡ (forzando al atacante a ir a la esquina) o en $\frac{3}{4}$. También consideramos una prioridad evitar que el balón llegue al eje (línea aro-aró) por la confusión que genera entre lado fuerte y lado débil.

● Dos conceptos importantes.

1) *Línea del balón*: es la línea que va paralela a la línea de fondo a la altura de la posición del balón. Es una referencia que permite encontrar la posición correcta en defensa (bajando hacia ella para no abrir espacios al rival).

2) *Determinar si queremos colocarnos entre mi atacante y la canasta o entre mi atacante y el balón*. Es una decisión importante, especialmente con respecto a la defensa al poste bajo. Por ese motivo me gusta que con el movimiento del balón todos los jugadores den un paso hacia arriba y sigan defendiendo entre el balón y su par, *diagrama 4*.

DEFENSA DEL BLOQUEO INDIRECTO

Es importante que el defensor del jugador con balón le presione, no permitiendo a éste jugar con comodidad y leer fácilmente la defensa.

● Con el balón en el mismo cuarto de campo en que se está produciendo el

bloqueo: el defensor del alero niega un lado (da igual si es el lado del bloqueo o el otro) y sale, primero, pegado a la espalda del tirador y sobre el hombro exterior y después para forzarle a rizar. El defensor del poste se coloca en línea de pase con el poste y con los pies a caballo del pie más alto del bloqueador para evitar una continuación al aro de éste. Sólo ayuda si el rizo es cercano a su posición. Si el alero sale más arriba no es su responsabilidad ya que no queremos un pase lob al poste. El defensor del balón tiene la responsabilidad de ayudar al defensor del alero cuando éste recibe tras un curl más largo, *diagrama 5*.

● Con el balón en el cuarto de campo contrario en que se está produciendo el bloqueo: el defensor del poste se separa de su atacante y deja espacio al defensor del alero para que pase el bloqueo entre los dos postes. En este caso estamos permitiendo el pase a la esquina, pero es un pase largo y más lento.

● Otro bloqueo habitual e importante es el bloqueo de un pequeño para un grande en el poste bajo: antes del bloqueo anticipamos el pase al alero para que reciba lo más lejos posible. El defensor del pequeño anticipa el balón interior y cuando éste se gira para bloquear al poste se

coloca entre el balón y su par. El defensor del poste sube un paso y pasa el bloqueo por encima con un pivote –aprovechando el impulso del bloqueo– para salir en línea de pase al poste bajo y empujando para que no reciba allí. El defensor del pequeño fuerza al poste a cortar por la línea de fondo, alargando su movimiento, *diagrama 6*. Sobre esta idea básica tenemos otras opciones.

Otros detalles: no me gusta que el defensor del pequeño niegue el bloqueo porque permitiría a ese jugador volverse al balón y recibir. Tampoco soy partidario de hacer al poste un body-check duro porque el poste que lo recibe podría convertirlo en un bloqueo para que el exterior se abriera al lado contrario a tirar. Si el exterior es un buen tirador basta con que su defensor haga una finta de body-check para ralentizar el corte del poste. Por otro lado no me gusta que los exteriores ayuden al poste bajo con balón si éste está cerca de la línea de fondo pero podemos tomar la decisión táctica –si los tiradores no son muy buenos– de cambiar la defensa del bloqueo para que el atacante salga por arriba a una posición más próxima a las ayudas de los exteriores. □

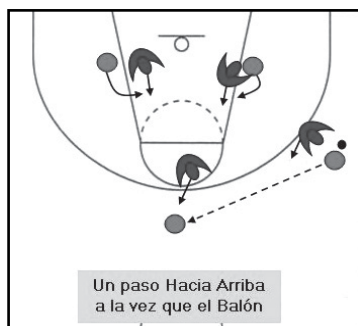


DIAGRAMA 4

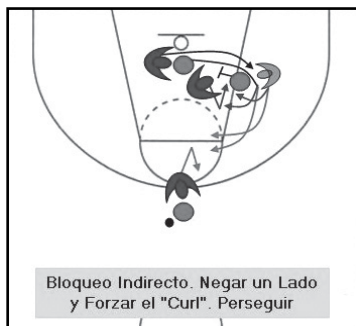


DIAGRAMA 5

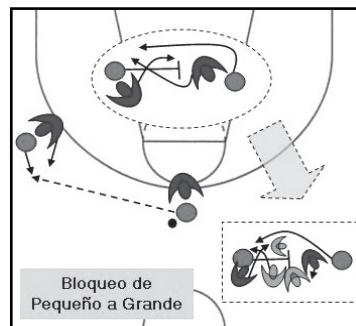


DIAGRAMA 6



Pedro Martínez

Entrenador del Gran Canaria 2014. Fruto de la prolífica cantera badalonense de entrenadores, ganó con el Joventut tres campeonatos de España junior. A mitad de la temporada 89/90 sustituyó a Herb Brown al frente del primer equipo y ganó la Copa Korac del 90. Cuatro temporadas en el TDK Manresa le consolidó a alto nivel. Volvió al Joventut pero a mediados de la temporada dimitió. En los años siguientes entrenó al Salamanca, Granada, Menorca, Ourense y Tenerife. En el 2002/03 ficha por el Gran Canaria y tras dos temporadas de éxitos es enrolado por el Tau. Tras su cese, es fichado por el Estudiantes, y la temporada siguiente dirigió al Akasvayu Girona, que clasificó para la Copa del Rey, los playoffs ACB y la final de la UlebCup. Ganó el bronce en el Europeo del 94 con la selección sub23 y fue elegido mejor entrenador del año en 1994.

Fotos: ACB.COM

Pase tras bloqueo directo

En general, creo que en nuestra liga se abusa del bloqueo directo. Pienso que el bloqueo directo (BD) no debe de ser la base del juego ofensivo. Debemos encontrar el equilibrio entre este tipo de acciones y los balones al poste bajo, los bloqueos indirectos, los 1c1, etc.

Aspectos básicos para tener éxito en el BD:

- 1) Técnica individual: pase, dribling, pequeños detalles...
- 2) Espacios: zona del campo y espacios generados por los tres jugadores no implicados directamente en el BD, ya que en la defensa de esta acción se involucran los cinco defensores.
- 3) Toma de decisiones correcta: ¿Para quién juega el “pequeño” en un BD? ¿Para él o para los demás? Esta decisión depende del carácter de los jugadores. En el primer caso (mentalidad individual) se dificulta la toma de decisiones. En el segundo caso la lectura es más rica y además siempre



tira sin botar. Se trabaja por los dos lados. Después de pasar a la continuación, el jugador que ha recibido el bloqueo también tira.

● En caso de defensa “**Show**” el pase preferido a la continuación es picado, muy rápido, bajo y adelantado, *diagrama 2*. Es un pase corto entre líneas con la mano exterior (derecha, en este ejemplo) para un tiro del poste ya que sólo si la defensa es deficiente podremos

podemos contar con un “plan B” ya que —en base a la técnica individual— estos jugadores son capaces de jugar también para ellos si es necesario.

Técnica individual: trabajamos los pases preferidos para este tipo de acciones en ruedas, *diagrama 1*. Pasamos el balón y subimos a bloquear. Podemos emplear diferentes pases aunque por metodología de trabajo pido a los jugadores un tipo de pase en concreto. El poste recibe en la continuación del bloqueo y

jugarla debajo del aro. La continuación del poste puede ser abierta. En este caso el base abre el ángulo con la mano exterior. El poste tira o bota.

● Si la defensa niega el bloqueo directo, el jugador con balón intenta castigar una mala defensa jugando por el mismo lado que le intentan negar. Si no puede, pasa el balón rápido, picado y bajo entre líneas con la mano interior (izqda. en el ejemplo). Posteriormente se abre a la esquina a tirar, *diagrama 3*.

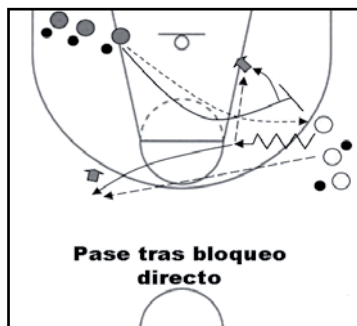


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

► ● Si el defensor del poste anticipa el bloqueo directo, éste se va antes de que el bloqueo se produzca. El jugador con balón debe mejorar el ángulo de pase dando un paso hacia fuera y pasa el balón con la mano exterior y sin botar o con un bote muy rápido y pasando después sobre bote sin cogerlo –pasando adelantado y picado o no, *diagrama 3*.

Pases que se generan con los demás jugadores: en este caso hay que imaginar la reacción defensiva.

● Bloqueo directo y continuación abierta para dificultar la ayuda del defensor del otro poste (que corta hacia el centro). Si el bloqueador penetra, como la recuperación viene de arriba sólo podrá hacerlo por la línea de fondo. Si llega la 2ª ayuda, el pase correcto es a la esquina contraria, directo o a través del poste que fue al centro (y pasa por encima de la cabeza. Si hay ayudas,



anticipo el pase, *diagrama 4*. El poste bajo se mueve en dirección contraria a su defensor y alejándose de la segunda ayuda.

El secreto es perseverar y repetir la situación muchas veces.

Espacios: la continuación abierta del poste depende de que la esquina esté libre. Si está ocupada la continuación

se realiza a la canasta, provocando una ayuda del defensor exterior. El jugador de la esquina castiga esa ayuda moviéndose en dirección contraria, *diagrama 5*.

● BD central. En este caso el otro poste se mueve por el fondo para evitar la fácil ayuda del defensor de la esquina, *diagrama 6*.

En este momento agrupo todas las opciones para enriquecer las opciones ofensivas. En el caso de que no saquemos ninguna ventaja vuelvo a poner el bloqueo. “Re-bloqueo”, *diagrama 7 y 8*.

El jugador sin balón debe reconocer la ventaja y moverse cuando se produce el pase. □



DIAGRAMA 4

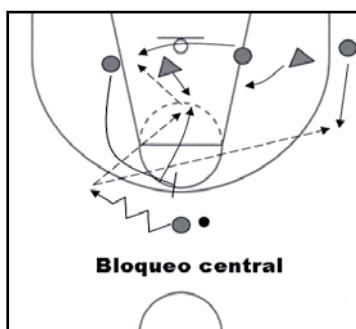


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 5

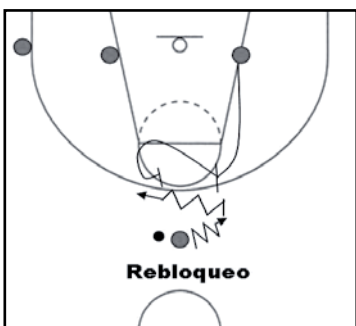


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8



Darío Cornejo

Entrenador Superior. Master de táctica por la FEB. Analista deportivo y colaborador en múltiples medios de información. Entrenador tanto a nivel profesional como formativo en Liga EBA y LEB Bronce, Primera División Femenina; entrenador o seleccionador a distintos niveles de la Comunidad Valenciana. Especialista en el trabajo de observación de juego y scouting.

Fotos: ACB.COM

Utilización del contra-scouting

► Mostrar un concepto ofensivo para atacar con otra idea diferente

Todos somos conscientes de los niveles en que se mueve el scouting y de la incidencia que tiene en el juego. Por esto, cada vez nos vemos más obligados a enmascarar las intenciones de nuestro juego para intentar sorprender y poder ganar alguna ventaja, ya que actualmente la preparación táctica de los equipos y de los partidos es de un nivel muy alto. Para mí el scouting es un arma que utilizo mucho y al que le doy una gran importancia.

Quiero plantear una idea que suelo trabajar con mis equipos. Una vez realizado el scouting del equipo contrario, intento detectar cómo se comportará el otro equipo en función de mi elección táctica para el partido. Concretando un poco, intento anticiparme e intentar determinar qué ordenes tácticas tomarán en función de mi elección de los conceptos de juego que quiero utilizar. En esta ocasión voy a centrarme en cómo mostrar un concepto de ataque e intentar detectar qué tipo de reacción



defensiva provocará y entonces poder jugar esta situación con una intención totalmente distinta que la que inicialmente planteo.

Esta situación puede jugarse con distintos conceptos ofensivos pero en esta ocasión voy a basarme en una idea concreta. La idea es detectar un concepto en el cual mi equipo sea especialmente bueno y que, por tanto, el equipo contrario dedique tiempo en trabajar la defensa sobre este concepto ofensivo.

Vamos a escoger un Bloqueo Directo Lateral (BDL). Supongamos que es el concepto inicial que mi equipo emplea con una alta calidad y que por lo tanto generará una atracción y un trabajo táctico defensivo importante en el rival. Para esto vamos a elegir un sistema sencillo y muy usado por muchos equipos para que la explicación quede lo más clara posible, *diagramas 1 y 2*.

Planteamos esta situación de BDL, pero gracias a nuestro scouting sobre la

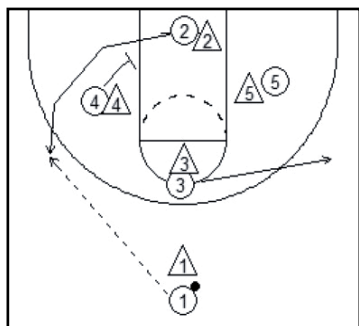


DIAGRAMA 1

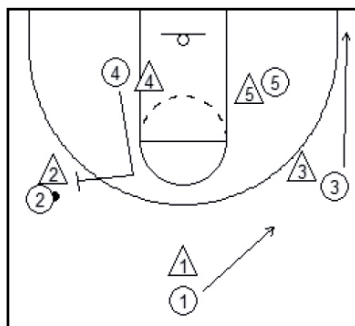


DIAGRAMA 2

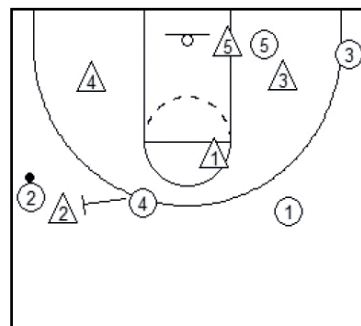


DIAGRAMA 3

► defensa de nuestro rival hemos detectado que no quiere que juguemos esta situación y elige la opción de negarnos el bloqueo y defender esta situación haciéndonos “Blu”, *diagrama 3*.

Una vez el rival plantea esta situación debemos tener nuestro equipo bien trabajado tácticamente para poder atacar esta situación con una gran cantidad de respuestas que todos conocemos, como pueden ser girar la orientación del bloqueo; que (2) ataque a (D4) y (4) ataque el espacio; que (4) se abra para tirar; que (2) pase a (4) y cuando su defensor vuelva a ponerse en una situación defensiva natural ir a jugar el mano a mano con el mismo (4); pasar a (4) y si el defensor de (2) mantiene su posición defensiva jugar puerta atrás, etc.

Pero la idea es que no queremos jugar esta situación de BDL, sino que

queremos mostrar esta situación pero no jugarla, queremos mostrarla para provocar la situación defensiva de nuestro rival y una vez que tenemos esta colocación jugar un concepto totalmente diferente para intentar sorprender y salirnos así del guión preestablecido que pueda tener en el scouting el equipo rival.

Desde esta situación defensiva vamos a intentar convertir esta defensa “Blu” del equipo rival en otra situación táctica defensiva diferente sin que el equipo rival lo decida, intentamos que defienda otra situación defensiva diferente a la que en esa situación que planteamos tienen órdenes defender.

Volvemos a partir de la situación de “Blu” para



defender nuestra estructura planteada de BDL. En ese momento (5) corta por la línea de fondo para colocarse a la espalda de (D4), llegando a contactar con él en su espalda, *diagrama 4*. Justo cuando (5) contacta con la espalda de (D4), (4) se abre a la frontal, mientras los dos exteriores del lado débil intercambian posiciones para generar atracción y dejar libre el espacio para que (4)

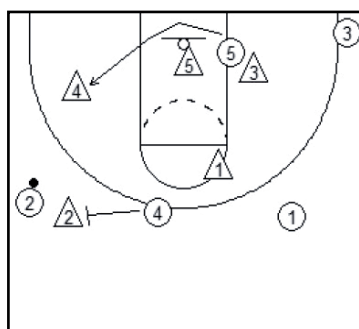


DIAGRAMA 4

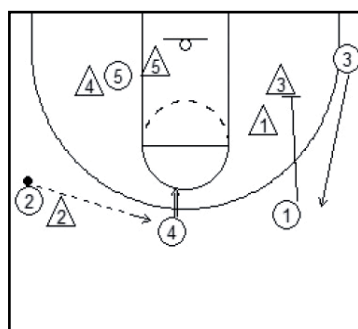


DIAGRAMA 6

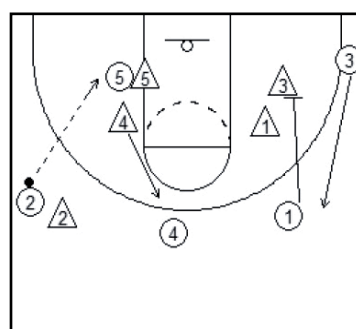


DIAGRAMA 8

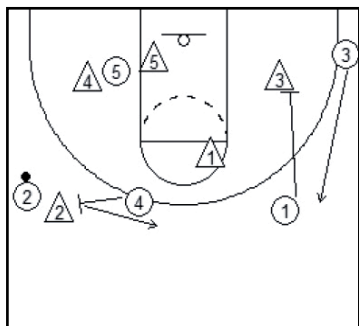


DIAGRAMA 5

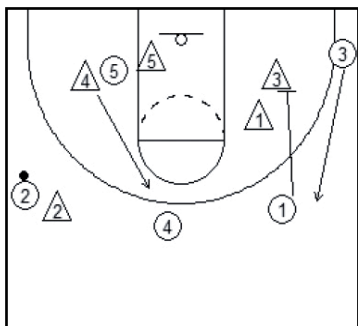


DIAGRAMA 7

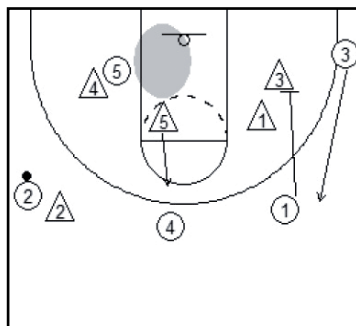


DIAGRAMA 9

pueda recibir, *diagrama 5*.

A partir de esta situación la defensa puede elegir varias opciones y nosotros tendremos que leer éstas para poder jugar con nuestro poste bajo que era la idea inicial: mostrar un BDL pero no jugarlo, sino plantearlo para que la defensa se coloque defensivamente para jugar una ventaja interior.

Ahora planteo varias opciones que el equipo defensivo puede proponer para volver a equilibrar la defensa y algunas lecturas que podemos proponer en ataque.

La primera situación es que podamos generar dudas defensivas sobre las responsabilidades entre los dos jugadores interiores defensivos ya que a la responsabilidad inicial de (D5) sobre (5), nosotros conseguimos fijar con (5) a (D4). Si se generan dudas en cuanto a las responsabilidades defensivas podemos tener

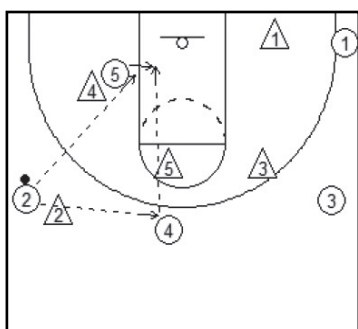


DIAGRAMA 10

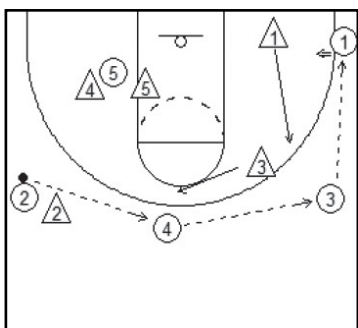


DIAGRAMA 11

una opción de tiro abierta cómoda para (4), *diagrama 6*, sin que tenga un defensor cerca para puntear este tiro, pero lo que realmente queríamos es meter el balón interior, entonces tenemos que pedir paciencia a (4) y esperar para ver cómo recupera la posición defensiva el equipo rival.

La segunda situación que puede suceder es que (D4) recupere a su par y que (D5) se quede con (5), *diagrama 7*. Con esto lo que conseguimos es que (5) tenga una recepción cómoda en el poste bajo ya que (D2) está fuera de la línea de pase y además (D5) no puede anticipar la defensa y tendrá, casi seguro, que defender totalmente por detrás ya que su compañero con su posición inicial y su movimiento de recuperación le bloquea toda posibilidad de defender de forma agresiva la recepción del balón, *diagrama 8*.

La tercera situación que planteo es que la defensa improvise un cambio defensivo. Esta situación también puede tener unas ventajas claras. La primera situación es que dejamos a (D4) defendiendo por anticipación a (5) y a (D5) defendiendo abierto a (4), pudiendo jugar un high-low, porque además de la situación defensiva de los

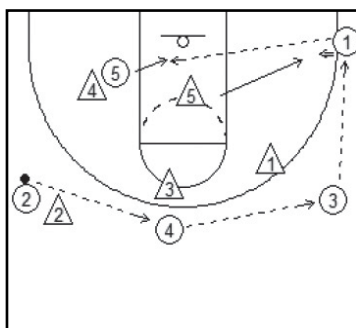


DIAGRAMA 12

jugadores hemos generado un espacio justo en el centro de la zona muy difícil de cubrir, *diagramas 9 y 10*.

Por último, propongo una opción que, aunque se salga de nuestra idea de jugar interior, consiste en aprovechar la ventaja inicial para obtener un tiro cómodo buscando un extrapass si la defensa opta por solucionar la ventaja obtenida por (4) en la frontal con una ayuda de un exterior del lado débil. Incluso se puede retomar la opción de meter balón interior si (D5) entra en la rotación defensiva y opta por ir a puntear el tiro exterior, *diagramas 11, 12 y 13*.

Con este artículo quería mostrar un camino para la utilización del scouting, para crear opciones ofensivas dentro de nuestro juego. Dentro de este camino hay múltiples opciones y numerosos conceptos tácticos a trabajar, por ello este trabajo simplemente es un paso. Yo creo en esta forma de trabajar, y sobre todo nos vale también para estudiar nuestro deporte.

El scouting es un arma no solamente para preparar partidos sino para poder estudiar y seguir avanzando como entrenador dentro de un mundo cada vez más competitivo. □

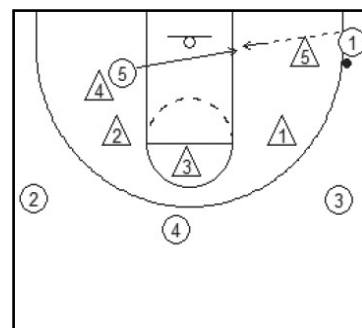


DIAGRAMA 13

La versatilidad de una Selección

A la hora de planificar el trabajo a realizar con esta selección con vistas al Campeonato hemos tenido en cuenta las sensaciones obtenidas en el seguimiento de los jugadores y los entrenamientos realizados en junio de 2010 con un grupo grande de 25 preseleccionados, elegidos a su vez de un seguimiento de más de 80 jugadores.

Se trataba de un grupo que destacaba sobremanera por su actitud global en el trabajo, con algunos aspectos realmente llamativos, en comparación con años anteriores:

1) Actitud defensiva, jugadores que les gustaba defender y que agradecían propuestas de defensas agresivas, 2c1, alternativas...

2) Generosos en ataque, lo que conllevaba no abusar del bote, uso de pases, dinamismo de balón y movimiento de jugadores.

3) Competitivos en todos los ejercicios, ambiciosos en su mejoría y en la del grupo.

4) Existencia de líderes naturales dentro y fuera de la cancha.

Cuatro claves que facilitaban muchas tomas de decisiones en cuanto al tipo de juego y en la elaboración del grupo final de 12 jugadores. Uno de los aspectos importantes del equipo final era la versatilidad de 11 de ellos, que les permitía jugar en distintas posiciones y aportar muchas variantes al juego.

Con todo esto, elaboramos el trabajo defensivo siguiendo las siguientes líneas maestras:



1) Defensa individual

a) Defensa a jugador con balón. La clave de todo. Para fijar un tipo de defensa intensa, que ponga en problemas al ataque y que permita tomar decisiones a nuestros jugadores, desde el principio planteamos que la defensa al botador debía ser muy agresiva, presionando siempre y en todos los espacios, nunca dejando distancia e impidiendo que el atacante con balón (especialmente bases-escoltas) pudiera estar tranquilo pensando en opción a tomar.

Esto costó algo en el caso de 2-3 jugadores, alguno de ellos jugadores claves en nuestro ataque, por costumbre en sus clubs de flotar más o por desconfianza propia. Pero como el desarrollo posterior de ayudas, rotaciones, etc, generó confianza, el equipo día a día fue ganando en este aspecto y todos los jugadores fueron en esta dirección.

Mandamos al atacante a un lado, pero con pies no paralelos a banda. Uso activo

de manos a balón y líneas de pase. Manos activas para impedir tiros rápidos.

El mensaje era que esto era la clave de todo. Con balón defendido el resto saldría. Si la cadena se rompía en el primer eslabón y permitíamos juego con balón sencillo, las líneas de pase bajan intensidad y la gente en lado débil está menos concentrada en las ayudas.

En el caso de jugador interior, misma idea, con mano al tiro, negando el centro (en algún caso negando bote con mano dominante) y con uso de cuerpo. Ahí teníamos dificultades con nuestros dos jugadores más altos, pero los otros tres eran un seguro total en el aspecto defensivo, con gran intensidad y determinación.

b) Defensa primeros pases. Con balón defendido, buscamos complicar el movimiento del balón. A eso añadimos presión en líneas de pase para buscar robo de balón, alejar al ataque del aro y conseguir que no



Javier Arredondo

Entrenador Superior. Médico especialista en Medicina del Trabajo. Profesor de la Escuela de Baloncesto de la Federación Madrileña. Ha participado a 15 campeonatos de España. Dos como jugador y 13 como entrenador. Campeón de España cadete con el Real Madrid en dos ocasiones, y campeón en cadete e infantiles con la Selección Madrileña.

Con la colaboración del Cuerpo Técnico de la Selección Cadete Masculina 95 de Madrid: Enmanuel Hernández, Javier Gómez, José Manuel Fernández, Miguel Silva, y el inestimable apoyo de nuestro Director Técnico Borja Castejón.

Fotos: FBM.ES



puedan jugar como quieren.

En el caso de poste alto y bajo, defensa 3/4 con uso del cuerpo, empujando hacia línea de fondo y sacando al atacante fuera de zona. Ocasionalmente defensa por delante en algún partido con jugadores determinados.

Estos dos aspectos “retratan” la idea de defensa de este equipo. Presión al balón y a los primeros pases. Los jugadores que cierran la defensa deben sentirse estimulados al ver por delante a los compañeros defendiendo de forma muy agresiva...

c) Defensa segundos pases, lado débil. ...pero además estos jugadores que habitualmente están defendiendo más cercanos al aro son la clave para que lo anterior no baje su nivel. Necesitamos ahí jugadores muy concentrados, bien colocados, sabiendo donde está el peligro, qué

jugadores son claves en el rival. Su actuación en primeras y segundas ayudas es determinante. Es evidente que una defensa agresiva va a provocar en ocasiones que el balón supere al defensor. Si eso ocurre y el equipo ayuda bien, el defensor de balón seguirá creyendo en esta defensa. Si no funciona, su agresividad disminuirá y se hará más conservador.

Buscamos ayudas rápidas, fuera de la zona, con piernas preparadas para defender y

brazos activos limitando líneas de pase. Segunda ayuda que prioriza siempre que no haya canasta bajo aro y rotaciones para que donde vaya el balón siempre llegue el defensor. El jugador superado debe ser muy agresivo en la recuperación o rotar al lado contrario con jugador libre. Él ha “fallado” en su defensa al balón y tiene la responsabilidad de rotar donde el equipo lo necesite.

Cobra aquí gran interés el trabajar del rebote defensivo en estas situaciones tras ser superados. De nuevo se insiste en el compromiso colectivo: no rebotean sólo los “grandes”, sino todo el equipo.

d) Defensa de bloqueos. En la misma línea, la defensa de estas situaciones se plantea:

i) Bloqueos directos: Pasar por delante siempre. Ayuda vertical si es necesaria muy agresiva. Añadimos trabajo de 2c1 y de cambio, aspectos que luego realizamos con mucha frecuencia.

ii) Bloqueos indirectos:

Perseguir y pasar pegados, nunca de 3º o 4º. Ayuda con el cuerpo en ventaja hacia el aro. Se añade trabajo de cambio, que apenas necesitamos luego en los partidos

2) Siguiente paso.

Defensas con 2c1.

Muchos de los 12 jugadores “piden” defensas más ambiciosas y tienen talento natural para su desarrollo. Por eso proponemos que simplemente marcando la opción dejemos que durante



la defensa individual el equipo pueda realizar 2c1 en distintas situaciones: esquinas, pasado medio campo, saltar a jugador que no me ve..., dando plena libertad al equipo. A eso luego unimos su realización de forma táctica, hacerlo con determinados jugadores, en determinadas rotaciones de los rivales, poste bajo contra jugador con ventaja...

Todo lo visto hasta ahora resulta muy fácil explicarlo y no hay nada novedoso, todo es sencillo. Lo complicado es llegar a realizarlo tan bien como conseguimos. Ahí no hay duda que la clave son los jugadores. Creyeron en el planteamiento, trabajaron y su ambición les hizo realizar una extraordinaria defensa en el Campeonato.

Como último paso relacionado con esto, planteamos la posibilidad de hacer tras tiro libre anotado zona press con disposición "3-1-1", buscando la no recepción de base y situaciones de 2c1 contra otros jugadores rivales hasta que pasan medio campo.

3) La idea es que lo reseñado hasta ahora sea la base de nuestra defensa. Al final en los 6 partidos del Campeonato esta defensa ha supuesto entre el 90-95% de las defensas realizadas. Pero para estar preparados para posibles problemas preparamos **otras alternativas**:

e) Zona "2-3". Planteada como única defensa menos agresiva y más conservadora. Aprovechar la altura e la intimidación de nuestros dos jugadores más grandes, cambiar ritmo, uso puntual tras falta, saque de fondo... Usada en muy pocos



momentos durante el Campeonato.

f) Zona "1-3-1" en medio campo. Planteada para hacer con quinteto con 4 jugadores exteriores. Activa, agresiva al balón, tapando diagonales y balones interiores. Uso puntual ante problemas de faltas de jugadores altos, cambio de dinámica de partido..., nos dio muy buen resultado en momentos de la final haciéndola con "5 pequeños".

g) En algún partido amistoso vimos sin preparar la opción de defensa "mixta", pero con los 4 defensores restantes en individual muy cerrados. No lo utilizamos en el Campeonato.

h) Trabajamos bastante el uso de todas estas defensas de forma alternativa, en situaciones de finales de cuarto, entrenando con marcador a favor y en contra, tras tiempos muertos..., buscando con eso la máxima concentración del equipo en todo momento. Así conseguimos que una

instrucción rápida hiciera que los 5 jugadores y el banquillo aplicara inmediatamente el cambio sin errores. Y que sobre la base de nuestra buena defensa individual pudiéramos cambiar 2-3 defensas y eso provocara casi siempre problemas en el rival.

Este es, de forma resumida, el planteamiento defensivo de nuestro equipo. El que nos ha permitido desarrollar luego durante muchos momentos un juego ofensivo alegre, sencillo, con conceptos nada complejos y con oportunidades para todos los jugadores. □





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.

Fotos: HONDARRIBIA-IRUN BASKET

Cómo jugar sin una pívot dominante (y II)

SISTEMAS PARA BLOQUEOS INDIRECTOS

La gran variación que podemos aportar con este estilo de equipo es el realizar bloqueos indirectos hacia exterior para nuestra “falso pívot”; sobretodo hemos de tener presente que el último bloqueo lo debe realizar nuestra hipotética (5). Si este último bloqueo lo realizase una exterior nos podríamos encontrar con un cambio que nos quitase la ventaja. A no ser que estos bloqueos fuesen muy abiertos y con una clara opción de rizo para nuestra interior. En ese caso nos interesa que el segundo bloqueo lo realice la exterior y así sacar ventaja hacia canasta.

Una buena opción es el

stack lateral para salida y tiro, o los bloqueos sucesivos para dejar la tiradora (4) en el parte frontal.

En el *diagrama 12* jugamos el primer stack para un posible tiro rápido de (4). Si (4) recibe pero no puede tirar, rápidamente (3) efectúa un “carretón” para poder recibir en la esquina mientras (2) se abre al lado contrario dejando espacio para un eventual corte de (4), *diagrama 13*.

La siguiente opción, *diagrama 14*, es que el stack lo realizan (5) y (4), con (2) que corta para intentar recibir de (3). (4) tiene que leer la situación sobre el stack que efectúan (5) y (1). Si la defensora de (4) pasa por detrás, (4) se para en la parte frontal para recibir y tirar. Si la defen-

sora la persigue, (4) riza para recibir interior, *diagrama 15*.

ORGANIZACIÓN DEL PICK AND ROLL (PR)

A continuación vamos a representar diferentes opciones para jugar el pick&roll de una manera diferente teniendo en cuenta que no tenemos una pívot dominante.

En estas situaciones buscamos sacar ventaja de las triangulaciones rápidas o de forzar desajustes a partir de provocar primeras ayudas poco habituales. En el *diagrama 16*, buscamos esta estructura cuando nos defienden con ayudas pívot a pívot, con (4) muy abierta en la esquina cuando empieza el PR entre (1) y (5). En la

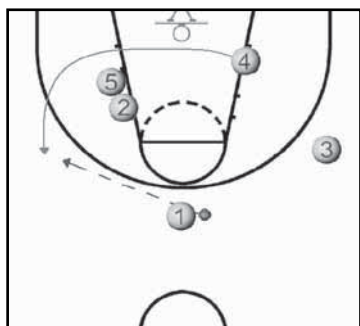


DIAGRAMA 12

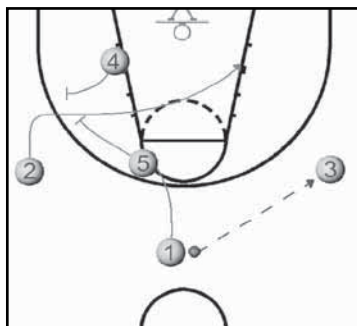


DIAGRAMA 14

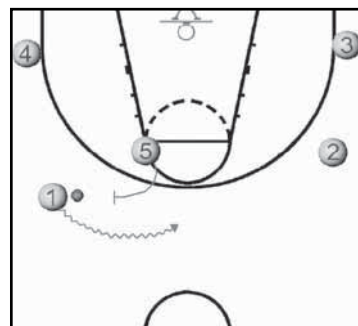


DIAGRAMA 16

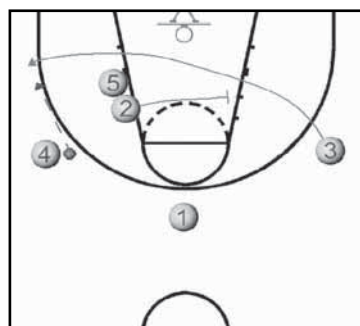


DIAGRAMA 13

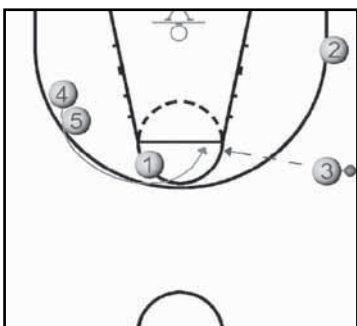


DIAGRAMA 15

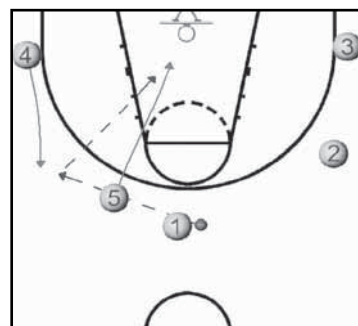


DIAGRAMA 17

➡ continuación, *diagrama 17*, cuando (5) va hacia canasta, la defensora de (4) duda si ayudar, sobre todo si se ha realizado un cambio defensivo, momento que aprovecha nuestra (4) para subir y recibir de (1) para un tiro o atacar con ventaja en el 1c1.

Cuando jugamos el PR frontal con dos interiores, *diagrama 18*, en el caso de no tener ningún pívot dominante podemos jugar con cualquiera de los dos que vaya interior y el otro se abra. A partir de ahí, jugamos triangulaciones largas, *diagrama 19*.

La siguiente opción no es muy habitual pero es efectiva para forzar cambios que pueden dar ventaja. En el *diagrama 20* (4) corta sobre un bloqueo indirecto de (3) para recibir de (1). Cuando (4) recibe, (5) hace un bloqueo

directo, *diagrama 21*. Con esta situación podemos conseguir un tiro exterior o dar el balón a la continuación de (5) si ésta se queda con una defensora más pequeña.

Si realizamos el PR hacia la otra interior, *diagrama 22*, creamos problemas a las defensoras interiores que no están acostumbradas a efectuar largas ayudas laterales en una penetración. Si disponemos de una buena

tiradora desde la esquina, vamos a generar tiros cómodos, *diagrama 23*. La clave es que (4) se abra justo cuando iniciamos el PR: si se lleva la defensora deja espacio para la (5); si la defensora ayuda, dispone de un tiro relativamente cómodo.

En la siguiente opción jugamos dos PR seguidos, *diagrama 24*. Esta situación crea siempre dudas entre

las defensoras y puede librar un buen pase en diagonal de (1) hacia (5). Y si no sacamos ventaja inmediata, quedamos en disposición para jugar un dentro-fuera-dentro con las interiores de cara, *diagrama 25*.

Podemos también jugar un PR a contrapié del bloqueo indirecto. Se tiene que jugar en situaciones en que el indirecto ya cree peligro porque si no lo

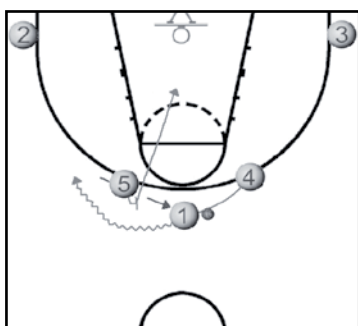


DIAGRAMA 18

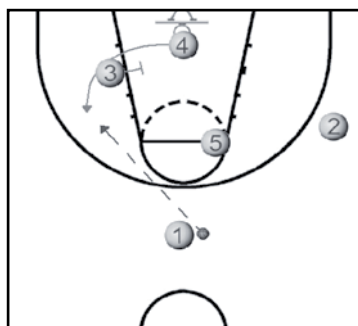


DIAGRAMA 20

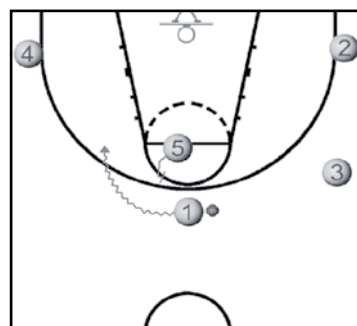


DIAGRAMA 22

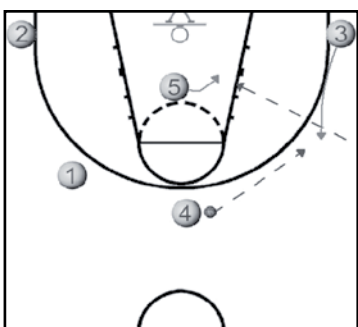


DIAGRAMA 19

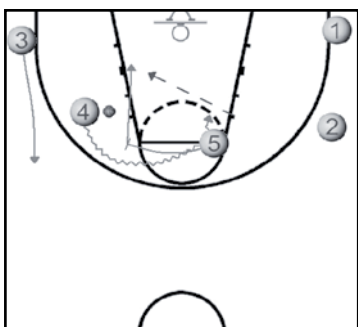


DIAGRAMA 21

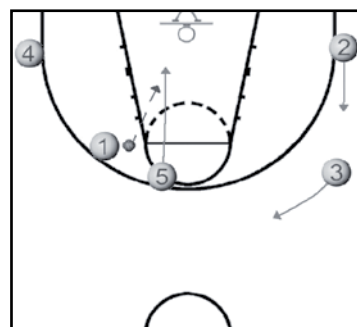


DIAGRAMA 23

hacemos así nos pueden cambiar las dos veces y es un perdida de tiempo. Por ejemplo, en un triple post, *diagramas 26 y 27*. El objetivo ya no es de ir a contrapié de mi compañera sino sobre todo de la rival.

Cuando jugamos un PR central ciego con continuación abierta, lo solemos hacer en finales de posesión buscando enganchar el bloqueo para provocar cambio o un aclarado, *diagrama 28*. La continuación siempre será abierta, y la otra pívot desde la línea de fondo se tiene que generar ventajas ganando la espalda, *diagrama 29*.

OTRAS OPCIONES DE VENTAJA

Una de las opciones más utilizadas son las de invertir la estructura de juego; situaciones en que la alero esté en poste bajo y las interiores abiertas en frontal

para posibles tiros, o que se conviertan en pasadoras. En el *diagrama 30*, (1) bloquea a (4) para que ésta se abra. En la continuación del movimiento, bloqueo ciego de (1) para el corte de (3) que puede recibir interior libre de ayudas, *diagrama 31*.

Si las defensoras de las pívots realizan ayudas largas dejan mucho espacio para el tiro exterior tanto de (4) como de (5).

DEFENSA

Aquí es donde hay el gran problema: como no pasar apuros en las defensas cercanas a canasta.

Hemos de educar a las jugadoras a trabajar para distraer la recepción. Si conseguimos trabajar mucho a ese poste sin permitir ser fijadas ni quedarnos por detrás, tendremos mucho ganado. El primer objetivo será que la interior receptora esté más pendiente de

ubicarnos que en pedir el balón.

Luego hemos de conseguir que la defensora de balón impida el pase rápido dentro; si esta defensora consigue que el pase se retrase dos segundos, ya habremos tenido tiempo para anticipar la posición interior y cerrar las posibles ayudas de lado contrario balón..

Una de las virtudes de no tener una pívot dominante es la rapidez que han de tener nuestras interiores; su dinamismo y agresividad tienen que ser nuestra carta de presentación en ataque pero también en defensa.

La opción de poder hacer ayudas “pívot a pívot” o incluso rotaciones defensivas de ayudas en que las interiores puedan participar como una exterior más han de ser bazas a utilizar. Por ejemplo, en el *diagrama 32* contemplamos una situación de poste bajo hacia la línea

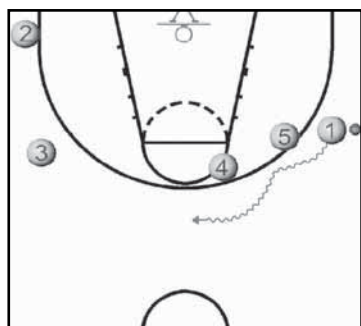


DIAGRAMA 24

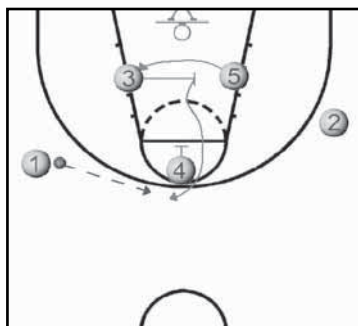


DIAGRAMA 26

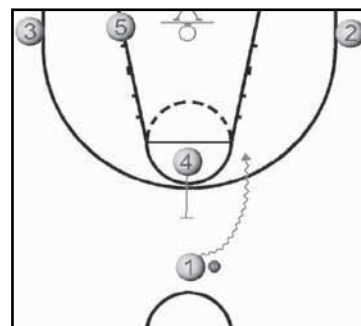


DIAGRAMA 28

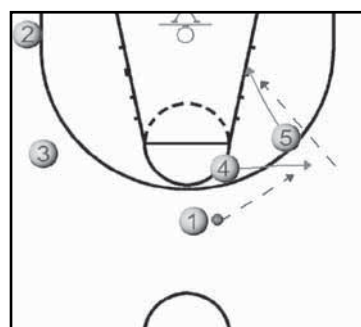


DIAGRAMA 25

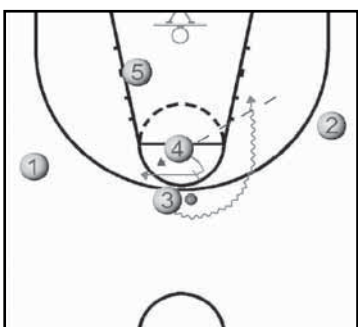


DIAGRAMA 27

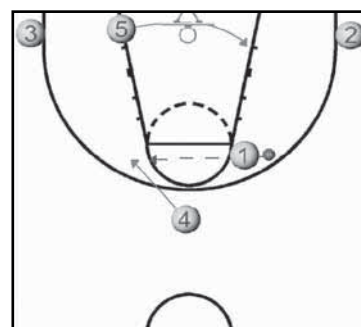


DIAGRAMA 29

de fondo y rotación defensiva con (4). Esto nos permite realizar 2c1 en el poste bajo sin temor a la rotación, *diagrama 33*.

Otro recurso táctico son las posibles zonas agresivas con match-ups: una "1-3-1" con nuestra "falso pívot" en línea de fondo, o una "3-2" en que las interiores tengan capacidad para salir a defender a las esquinas pueden meter en aprietos a muchos equipos.

CONCLUSIONES

Lógicamente la mejor estructura de un equipo es la que tiene todos los roles del juego representados. Y sin duda, una pívot dominante te hace ganar campeonatos pero muchas veces el mercado o el presupuesto no te permiten estos privilegios.

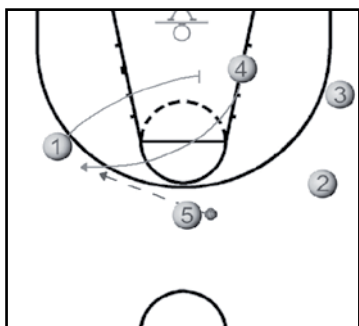


DIAGRAMA 30

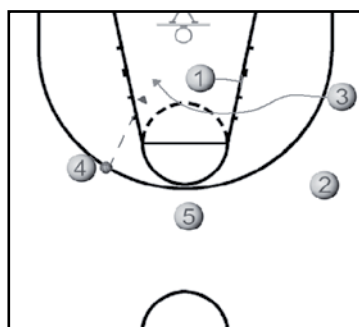


DIAGRAMA 31



A la hora de fichar en Liga Femenina se tiene que valorar los factores de progresión y adaptación por encima de las capacidades físicas de la jugadora. Para lo bueno y para lo malo, en baloncesto femenino no hay posibilidad de disimular a la jugadora que no sabe moverse sin balón o que no tiene una buena técnica individual. Acertar en el fichaje de las interiores te puede hacer ser el equipo revelación o por el contrario un candidato al descenso.

A partir de allí los entrenadores tenemos que buscar soluciones tácticas sencillas que puedan poner en aprietos a las defensas rivales. El juego sin una pívot dominante te puede dar una

vistosidad y velocidad envidiable que va a motivar a las jugadoras en el trabajo diario.

El reto que tenemos como técnicos de buscar una estructura del juego que nos pueda liberar situaciones para nuestra pívot tiradora es muy interesante, pero todavía más motivador es poder investigar en el aprovechamiento del poste bajo sin tener

una pívot dominante.

Tener la capacidad de crear peligro desde esas posiciones cercanas nos puede hacer ganar recursos e incluso sorprender a los rivales ya que sin una interior dominante se pueden pensar que vamos a basar todo nuestro juego en los 2c2 en abertura o en un juego muy vertical.

Utilizar los 2c2 dentro-fuera con dos interiores, o estructurar el ataque con las aleros en el poste bajo y las interiores en frontal son algunos de los ejemplos que hemos visto y que recomiendo para los equipos que sin una pívot dominante sí que compiten contra rivales de gran poder interior. □

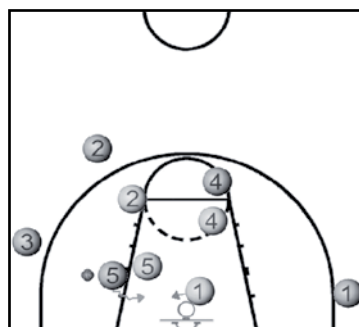


DIAGRAMA 32

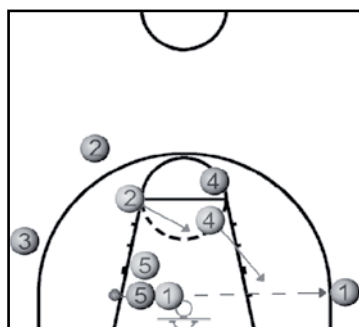


DIAGRAMA 33



[**Chechu Mulero**]

Entrenador ayudante Power Electronics Valencia. Formado en las categorías inferiores del Forum Valladolid, a mediados de los años Noventa se convirtió en Entrenador ayudante, en el club de su ciudad natal, antes de Wayne Brabender y posteriormente en una larga etapa al lado de Gustavo Aranzana. En la temporada 2002/03 dirige al Forum durante 11 partidos. Al año siguiente inicia una nueva etapa en Málaga como segundo de Paco Alonso y posteriormente de Sergio Scariolo. En la temporada 2004/05 recalca en su actual equipo donde pasa a cubrir el cargo de ayudante bajo las ordenes de Pablo Laso y posteriormente de Ricard Casas, Katsikaris, Spahija, Hussein y Pesic.

Fotos: ACB.COM

Scout: análisis de los jugadores exteriores (I)

Dentro de las funciones del entrenador ayudante está la elaboración del scout del equipo contrario, informe que detalle en mayor o menor medida las virtudes y defectos del rival.

Un modelo simple del mismo comprendería los siguientes apartados:

■ Parte inicial

Análisis de la situación actual del equipo:

Clasificación, estado de la plantilla, lesiones, últimos resultados y antecedentes, si los hubiera.

Análisis estadístico, caben todas las posibilidades de estudio.

■ Conceptos de juego

Contraataque.
Transición.
Bloqueo directo.
Poste Bajo.
Juego de exteriores.
Juego sin balón.
Rebote ofensivo.
Ritmo de juego.

■ Defensa

Primera línea.
Lado fuerte-lado débil.
Bloqueo directo.
Poste Bajo.
Bloqueos indirectos.
Miss-match.
Presión.
Zona.

■ Últimos apuntes

Tiros libres.
Rotaciones.
Dirección del entrenador.
.....

A todo esto habría que añadir el estudio de los jugadores y es en este punto donde establecemos diez principios para el análisis de cada uno de ellos, diferenciando entre los jugadores interiores y exteriores.

Son principios sencillos, comunes, simples, que tienen incidencia no solo en la responsabilidad defensiva individual, 1c1, sino que pueden marcar la defensa colectiva. Principios que tienen que ver con la técnica y la táctica individual del jugador, pero que también tienen peso en los "tiempos del partido".

Ideas que inciden no solo en la calidad del jugador sino también en su carácter, en su deseo de competir. Quiero centrarme en los diez principios que seguimos para los jugadores del perímetro.



Decálogo jugador exterior

1) Tirador

Nivel de acierto.
Utilización de los porcentajes.

La presión defensiva es diferente. La recuperación es distinta ante un tirador que ante uno que no lo es. Para identificar al tirador valoramos sus porcentajes. Es aquí, en los datos estadísticos, donde tendremos en cuenta no sólo los % generales, el total, partidos en casa y fuera, victorias y derrotas, sino que valoraremos también su acierto en momentos puntuales de juego, con especial atención a los últimos segundos. No es extraño que jugadores sin unos porcentajes excelentes, tengan un gran acierto en los últimos segundos de las posesiones: Lucio Angulo, Luengo, Sonko.

2) Generador

Pasa el balón:
Tiempo de pase.
Capacidad para invertir.
Penetra y asiste dentro o dobla fuera...

¿Es un jugador egoísta?, ¿sólo busca la anotación? Debemos valorar en qué momento el pase es una opción para él. Hay jugadores excelentes rompiendo la primera línea defensiva, pero que no toman la decisión correcta a la hora de finalizar, que pasan tarde, que sólo

piensan en dar el pase decisivo o por el contrario quienes rápidamente, sin siquiera forzar una ayuda, se “deshacen” del balón.

¿Dónde pasan? Son capaces de dominar todo el espacio del ataque o sólo juegan en el lado fuerte. Anticipan el ataque o sólo determinan un pase. Leen las ventajas o sólo su ventaja.

¿Pasa tras bote o todos los pases los tiene que realizar tras recoger el balón con las dos manos? Éste es un factor muy importante para determinar el tiempo de pase y tener buenos inicios de ataque: excelentes las entradas al juego posicional de Huertas.

Cuando penetra sólo juega con el pase dentro, o es capaz de doblar fuera. Éste es un concepto que dota de continuidad al juego y que afortunadamente muchos de nuestros jugadores, Sada, Rubio, Berni Rodríguez, Navarro..., dominan. Lo importante no es sólo generar una ventaja, 1c1, sino también mantenerla durante un tiempo posterior, pase y juego sin balón. Dividir, penetrar, doblar dentro, pasar fuera, no es una acción aislada, debe continuarse, por eso hay que valorar al jugador que pasa fuera y que corre a la esquina libre, que no se para debajo del aro, que recibe de nuevo y que vuelve a generar juego.

3) 1c1

Uso de las dos manos.

Finaliza en bandeja o tiro.

Paradas laterales.

Fintas iniciales: Tiro, dribbling.

Uso del bote: fintas, cambios de mano, cambios de ritmo.

Finalizaciones: extensión,



bandeja, pérdida de paso, tiro corto...

Es habitual que los jugadores no dominen por igual la mano derecha y la mano izquierda, al menos es común que no tomen las mismas soluciones sobre cada una de ellas. Esta idea condicionará nuestra posición defensiva ya que hay quienes sobre la mano izquierda sólo tiran y quienes sobre la derecha finalizan en bandeja, y, los menos, viceversa.

Concepto importante, para mí, el de las paradas laterales, *step back*, jugadores que echándose hacia atrás, alejándose en la parada, dominan el tiro, tipo Navarro, Rafa Martínez, Claver. Se trata de realizar una recuperación defensiva, *close out*, sobre tu mismo jugador, incluso sin haberte generado una ventaja previa.

De la misma forma que no es lo mismo defender a un jugador que es agresivo en el 1c1 desde la recepción o si sólo lo es cuando pone el balón en el suelo.

¿Qué quiero decir?. Que hay que valorar qué jugador trabaja con fintas de salida,

realiza vaivén, balancea el balón y saca faltas. Excelentes en todos estos casos Navarro o Prigioni. Todos estos elementos condicionarán nuestra posición inicial en defensa. Hay jugadores que siempre en la recepción - algunos de los mejores tiradores de la liga, siempre - colocan el balón abajo, a la altura de su cintura, detalle básico para ser no sólo agresivos en su defensa, sino también inteligentes.

¿Cómo usa el bote?, ¿cambia de mano?, ¿qué cambio realiza? Debemos valorar si es un bote agresivo, empuja el balón (Rubio) o si siempre lo lleva pegado al cuerpo (De Colo). Debemos analizar si realiza cambios de mano (Spanoulis) o solamente cambios de ritmo, (Montañez).

Y las finalizaciones, ¿cómo pueden finalizar?, ¿qué repertorio tienen? Siempre necesitan dar dos pasos, atacan la recepción y acaban en extensión (San Emeterio, Montañez), pierden un paso (Huertas), finalizan contra contactos (Carroll), finalizan con reversos sobre su izquierda

(San Emeterio), o sobre su derecha (Cabezas), dominan los tiros cortos (Kus), (Oliver), o nunca tiran tras bote...



4) Juego sin balón

Recepciones, ¿dónde?, ¿trabaja la recepción o se "rinde"?

Lectura de los bloqueos.

Velocidad juego sin balón.

Puertas atrás. Cortes.

El juego sin balón marca el nivel de entendimiento del juego por parte del jugador, pero también su grado de compromiso. Todos quieren jugar con el balón, pero ¿qué hacen cuando no lo tienen?

¿Qué constante, qué agresivo tengo que ser en las líneas de pase contra ciertos jugadores? Hay algunos que se rinden tras un pequeño cambio de ritmo si no reciben; hay otros que nunca buscan el contacto con el defensor, otros que juegan con el autobloqueo (Grimau), y otros constantes que siempre reciben (Laviña). Esto es importante incluso para definir emparejamientos defensivos.

¿Leen la defensa en los staggers y en los ciegos?,

¿cómo juegan los bloqueos por la línea de fondo?, ¿cuándo toman las decisiones en los bloqueos?, ¿juegan igual cualquier bloqueo?

Saber si el defensor persigue en los bloqueos o si por el contrario pasa por arriba, y en virtud de ello tomar un camino, es básico en el juego ofensivo. Conocer cuando realizar un *curl* o ir a la esquina, cuando atacar la canasta o abrirse es esencial para un jugador. Bullock castiga cada vez que el defensor se equivoca o se queda bloqueado, sin contactos, jugando con las fintas y los cambios de ritmo lee siempre la defensa.

Urtasun, antes y después de cada bloqueo, sabe donde está el defensor y siempre tiene los pies preparados para atacar, tirar.

¿Cambia de ritmo para salir a recibir o siempre es el mismo, monorrítmico? Problemático es defender a quien juega con velocidades distintas (Bullock, Tucker, Navarro); más fácil es hacerlo a quien siempre juega a la misma velocidad. La misma velocidad es tanto ir siempre lento, como ir siempre rápido. El baloncesto es un juego de ritmos, tanto a nivel colectivo como individual.

Hay jugadores, grandes jugadores, con mucha y, algunos, con menos experiencia, que dominan todo el trabajo de la recepción y del juego en el lado débil. Son en muchos casos grandes jugadores de equipo que representan el sentido del juego sin balón, de anticiparse a la acción defensiva (San Emeterio, Gianella, Rabaseda). Son jugadores agresivos, que

muestran un "deseo" de recibir el balón cuando van hacia la canasta, jugadores que suman continuamente canastas fáciles a través de cortes y puertas atrás. No es sólo importante estar preparado, hay que querer recibir el balón, hay que mostrar la ventaja, no es tan sencillo, mucho menos para los jugadores grandes, encontrar ciertos pases entre el "tráfico de la zona"

5) Bloqueo directo

Se apantalla.

Split. Rompe entre dos.

Tiempo de pase.

Nivel de juego contra la defensa que niega el bloqueo.

El bloqueo directo ha pasado a ser el argumento central del juego ofensivo de muchos equipos. Por lo tanto se ha convertido en un elemento básico, fundamental para todos los jugadores exteriores. En medida del número de variantes de juego que dominen serán más o menos peligrosos en estas acciones.

Antes de considerar las opciones posteriores al contacto, hay que valorar dos aspectos esenciales previos.

El primero es en torno a si espera el bloqueo directo siempre con bote o espera el bloqueo sin usar el dribbling, Oliver, y especialmente Bodiroga, excelente metiendo a su hombre en el bloqueo, son dos grandes ejemplos de esto último.

El segundo es si espera al contacto, si trabaja para que el pivot le bloquee, o si por el contrario ataca con prontitud en la misma dirección del bloqueo.

La primera de las acciones en el *pick and roll* (PR) es muy clara, ¿es capaz de tirar sobre el bloqueo? La consecuencia ►

► lógica es evidente, si no es capaz al menos puedo considerar la opción de no atacar al portador del balón.

La segunda opción a considerar es si ¿es capaz de romper entre dos? Esta posibilidad condiciona el nivel de agresividad, o al menos el ángulo y las manos, de la defensa del pivot. Rubio y Salgado son un gran ejemplo de dominio de esta acción.

Tras pasar el bloqueo, ¿dónde prefiere jugar, donde se desplaza? Hay algunos jugadores que se alejan inmediatamente del punto del bloqueo, que generan espacios para su tiro o para un pase (Oliver, Bellas); otros, por el contrario, prefieren dar un paso atrás, manteniéndose en la línea, en la trayectoria, entre la recuperación defensiva del pívot y la canasta (Sada, Colom o Marinovic), para pasar dentro cuando el defensor recupera de espaldas al balón.

El tiempo de pase en el bloqueo directo es un punto muy importante. No solo importa el momento en el que pase sino también el tipo de pase a realizar. Hay jugadores, como todo, dentro de la filosofía de juego del equipo, que siempre pasan rápido a la continuación del pívot, pase corto e inmediato, un pase que generalmente crea situaciones de 2c1 dentro de la zona. Es un pase difícil de ejecutar pero que hacía con maestría Gonzalo Martínez y que ahora, por ejemplo, domina Ciorciari.

Hay otros jugadores que superado el momento del pase rápido y corto, superada la decisión de tirar, solamente



juegan con las continuaciones interiores, nunca doblan fuera; éste es el caso de Jasikevicius. Hay otros jugadores que con las pausas de su juego, dribbling “con triple amenaza”, son capaces de pasar dentro, pasar fuera, penetrar y tirar, grandes jugadores del bloqueo directo, casos como Prigioni, Calderón y los ya retirados Laso y Marco.

La última valoración, y la separo de las anteriores porque supone decisiones diferentes en el uso de la técnica individual, es la capacidad de jugar el bloqueo directo cuando niegan el bloqueo. Y en este aspecto destaca la posibilidad de atacar al pívot, de realizar una parada lateral, *step back*, de pasar y correr a jugar un mano a mano, de alejarse y cambiar el ángulo del bloqueo... Opciones, todas éstas, que se ajustan a jugadores diferentes, pero que pocos han dominado tanto y tan bien como Lakovic, Navarro o el propio Dumas.

6) Poste bajo

Juega en el poste bajo 1c1.

Juega sólo con velocidad y la ventaja en la recepción.

Éste es un punto desestabilizador para el entrenador contrario, no tanto cuando se trata de un (3), pero si cuando es un base o un escolta. Esta característica siempre condiciona la defensa cuando hay bloqueos previos. Que duda cabe que no es lo mismo defender un corte UCLA ante un base como Diamantidis o Sada, que ante otro como Cook o Rodríguez, para tener que negar o no su recepción. Un aspecto a considerar es si el jugador en cuestión juega 1c1 cerca del aro, poste bajo, o si realmente lo que domina es el juego previo, si saca ventaja en la recepción.

Jugadores que sean capaces de postear como Ukic, San Emeterio o Claver, o jugadores que reciben y anotan, sin tiempo de organizar defensa, jugadores que sacan partido de su juego sin balón, de su velocidad, como Vidal y Rudy, incluso aunque reciban contra jugadores más grandes que ellos. □

ACTIVIDADES AEEB y CNED

CONGRESO EUROPEO DE ASOCIACIONES DE ENTRENADORES

Durante los pasados 24 y 25 de marzo, en la sede del Consejo Superior de Deportes (CSD) en Madrid, tuvo lugar el **Congreso Europeo de Asociaciones de Entrenadores**, auspiciado y organizado por el Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos (CNED) y con la colaboración del propio CSD y del European Coaching Council (ECC).

D. Jaime Lissavetzky, Secretario de Estado para el Deporte, presidió el Congreso, que se extendió durante la tarde del jueves y toda la jornada del viernes y que contó con la presencia de más de 20 miembros de las diferentes Asociaciones de Entrenadores Deportivos de distintos países.

En el Congreso, se prosiguió con las reuniones que se han ido celebrando en conexión con la Unión Europea (Portugal, Holanda, ahora España, en el verano París y finalmente en Londres durante los Juegos Olímpicos de 2012).



Los debates giraron en torno a los diferentes aspectos relacionados con la actividad de entrenador y se centraron en la responsabilidad que tienen los entrenadores en materia de educación, formación de deportistas, desarrollo del juego y cumplimiento y respeto por la normas del deporte.



Anna Tarrés, seleccionadora del equipo español femenino de natación sincronizada, y Juan Manuel Lillo, entrenador profesional de fútbol, fueron los encargados de llevar a cabo las ponencias especiales que se desarrollaron en la primera parte de la jornada.

Este Congreso contó con la presencia de importantes miembros de diferentes Asociaciones de Entrenadores en Europa, como son

Bart Ooijen (European Commission-Sport Unit Administrator), **Patrick Duffy** (Presidente del ECC), **Juan María Gavaldá** (Presidente del CNED y de la AEEB), **Lazslo Petrovic** (Secretario General de la ECC), de **José Curado** (Miembro del Board ECC) y de **Frank Dick** (Presidente de la Asociación Europea de Entrenadores de Atletismo), entre otros. □



La AEEB estrena nueva página web

La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha dado un paso más en su política de crecimiento con el lanzamiento de su nueva web.

Con este cambio de imagen, la AEEB busca seguir mejorando tanto en su estrategia corporativa como en lo referente al ámbito de la comunicación. Mucho más dinámica y adaptada a las nuevas exigencias que el mundo de Internet impone, la web, que mantiene su tradicional dominio, representa ese continuo esfuerzo de la Asociación por contar el día a día de lo que pasa en el mundo de los entrenadores.



Dotada de nuevas secciones (Entrevistas, baloncesto femenino, calendario de actividades) y de un sistema de navegación más activo, en ella podrás encontrar todo lo relacionado a la Asociación, a los entrenadores, con un apartado especial para los socios, una tienda online donde adquirir DVD técnicos, una línea directa con el Twitter de la Asociación...

En definitiva, un salto cualitativo el que da la Asociación con el lanzamiento de este proyecto en el que, sin duda, salimos ganando todos los amantes del baloncesto. ■

Mejores entrenadores ACB de los meses de febrero, marzo, abril y mayo



Xavier Pascual, Jesús Mateo y Pedro Martínez –por dos veces– han sido designados –respectivamente– como Mejor Entrenador de los meses de febrero, marzo, abril y mayo – Trofeo AEEB por los resultados obtenidos con sus equipos durante dichos periodos.

Concretamente el balance de Xavier Pascual (Regal Barça) fue de 3/0 durante febrero, Jesús Mateo (Unicaja) obtuvo un registro de 4/1 durante marzo, y Pedro Martínez consiguió una serie de 4/0 en el mes de abril y 3/0 durante mayo.

Recordamos que el premio al Mejor Entrenador ACB del mes –Trofeo AEEB– se otorga a aquel que tenga mejor balance de victorias y derrotas en el cómputo mensual. En caso de empate se acude a la diferencia entre puntos anotados y encajados. ■



Xavi Pascual recoge el Premio al Mejor Entrenador de la Liga Regular ACB 2010-11



El pasado lunes 16 de mayo, en la sede del Comité Olímpico Español (COE) y dentro de la Gala de Presentación del Playoff ACB 2010/11, el técnico del Regal FC Barcelona, **Xavi Pascual**, recibió de manos de Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB, el premio que le acredita por segundo año consecutivo como mejor entrenador de la Liga Regular. Una mención que otorgan conjuntamente la propia AEEB y la ACB.

Tras el acto y con el premio en la mano, Pascual tuvo unos minutos para atenderlos. "Es un motivo de satisfacción ser elegido por segundo año seguido como mejor entrenador de la Liga Regular. Tiene mérito porque han sido unos últimos dos meses y medio complicados y finalmente hemos conseguido mantener la posición".

Sobre el hecho de si este premio enjuga la decepción de haber estado ausente en la Final a Cuatro de Barcelona, Pascual apuntó "que sólo cuatro equipos llegan a esa cita. El no haber estado en esta ocasión nos debe hacer valorar que lo conseguido en las dos últimas campañas, una de ellas alzando la Euroliga, ha sido algo muy importante".

El preparador del Regal FC Barcelona incidió en dar la importancia que merece a un premio que es el fruto del trabajo del todo el año. "Los que dicen que la Liga Regular no vale para nada son los mismos a los que luego les encanta cuando un equipo de abajo gana al grande. La Regular es un largo trayecto". A pesar de que este año el balance (27-7) ha sido algo peor que en la 2009/10 (31-3), el catalán aseguró "estar conforme con la labor realizada. El registro del año pasado es algo prácticamente imposible de repetir. Seguimos siendo un equipo fuerte y estamos listos para el Playoff", concluía Pascual. ■

ACTIVIDADES AEEB

Curso de Verano "alto rendimiento en baloncesto" San Javier 29/06 al 01/07



La AEEB presenta como actividad de verano, dentro de los cursos de la Universidad de Murcia (Universidad Internacional del Mar), del 29 de Junio al 1 de Julio, el Curso de Alto Rendimiento en Baloncesto. El objetivo de este curso es relacionar la actividad que realizan los entrenadores profesionales, con la que desarrollan otros entrenadores en marcos diferentes, incorporando temáticas que tienen que ver con la actividad pero que no están absolutamente ligadas a las técnicas o tácticas de este deporte. Este tipo de formación pretende ser complementaria a los parámetros académicos establecidos por las distintas escuelas de entrenadores (territoriales y nacional), ampliando el abanico de potenciales destinatarios.

Dirigido por Juan Carlos García Gómez y por José Margineda Puigpelat, el curso contará con la presencia de entrenadores de élite, complementada por Felipe Coello (Director Deportivo de la AEEB) y Francisco Solano Romero (Director de Formación y Desarrollo de la AEEB). Los entrenadores asociados a la AEEB y AMEBA, disfrutarán de un precio reducido en la matrícula del curso (45€).



Programa

→ Miércoles 29 - Aspectos prácticos del Baloncesto de Formación (Pabellón Príncipe Felipe)

- ✓ 10:00 h. La detección precoz del talento. El caso de las selecciones de la FBRM
 - D. Felipe Coello Fariña
Director Deportivo de la Federación de Baloncesto de la Región de Murcia.
- ✓ 12:00 h. El trabajo con jugadoras jóvenes
 - D. Evaristo Pérez
Seleccionador Nacional U16 Femenina.
- ✓ 17:00 h. El trabajo con las selecciones inferiores de la Federación Española de Baloncesto (FEB)
 - D. Luis Guill Torres
Entrenador CB Murcia. Seleccionador nacional junior masculino.
- ✓ 19:00 h. Descubrir, guiar, jugar y educar con el baloncesto (Sesión práctica de trabajo de minibasket)
 - D. José Antonio Martínez García
Entrenador Superior de Baloncesto. Técnico de la FBRM desde 1999.
 - D. Francisco Serigot Cavas
Entrenador de Baloncesto.

→ Jueves 30 - Táctica y reflexión (Facultad de Ciencias del Deporte)

- ✓ 10:00 h. Observación del juego
 - D. Alejandro Navarro Rubio
Entrenador CB Capuchinos Femenino. Prof. Módulo Técnico Deportivo en Baloncesto. Técnico de scouting CB Murcia ACB (2006-2009).
- ✓ 12:00 h. Construcción del ataque a partir del juego por conceptos
 - D. Moncho López
Entrenador FC Oporto (Portugal). Ex Seleccionador Nacional Absoluto de España y Portugal.
- ✓ 17:00 h. Mesa redonda: La influencia de las nuevas reglas en la evolución del juego.
¿Estamos matando el espectáculo?
- ✓ 19:00 h. Psicología y Coaching para equipos de Alto Rendimiento
 - D. Francisco Romero
Entrenador. Psicólogo. Coach deportivo.

→ Viernes 1 - Aspectos prácticos del Baloncesto de Élite (Pabellón Príncipe Felipe)

- ✓ 10:00 h. Entrenar en la élite: Ejercicios que nos sirven a todos
 - D. Moncho Monsalve
Entrenador Superior de Baloncesto. Técnico de la FBRM.
- ✓ 12:00 h. Ritmo de juego y selección de tiro
 - D. Jaume Ponsarnau Goenaga
Entrenador Asignia Manresa (ACB).
- ✓ 14:00 h. Clausura del curso y entrega de diplomas

JORNADA TÉCNICA "BASQUET LLORET 40 ANYS"

La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, con la colaboración de la Representació Territorial de Girona de la FCBQ, el Basquet Lloret y la Secretaria General de l'Esport, organizó el lunes 28 de febrero una Jornada Técnica. Los conferenciantes fueron MANEL COMAS y ALFRED JULBE (ambos entrenadores ACB) y alrededor de 100 personas se congregaron para escuchar sus interesantes explicaciones sobre "La salida de contraataque" y "Detalles para la mejora del 1 contra 1", respectivamente. □



14è SEMINARI "BÀSQUET, ESPORT I CIÈNCIA"



Los lunes días 14, 21 y 28 de marzo se celebró en Esplugues del Llobregat, una nueva edición del ya tradicional Seminario que organiza (cada año desde hace ya 14 años) la ACEB, en colaboración con la Escola Catalana del Esport y la Federació Catalana de Basquetbol, con la asistencia de más de 30 técnicos.

En esta ocasión y bajo el título genérico de "El Baloncesto paso a paso". Iniciación y formación" se contó con 4 interesantes ponentes y temas:

ANTONI CARRILLO (Entrenador Superior de Baloncesto) habló de "Metodología del entrenamiento"

MERITXELL OBIOLS (Doctora en Ciencias de la Educación y Coach), desarrolló el tema de "El entrenador como líder del grupo"

MONTSE CASCALLÓ (Coach Deportivo y Entrenadora de Baloncesto) presentó el tema de "Los padres ¿problema o ayuda? Nosotros elegimos"

TONI BOVÉ (Fisioterapeuta del FC Barcelona) explicó "El trabajo del Fisioterapeuta en equipos de formación". □

CONFERENCIA

"VIC CIUTAT DEL BÀSQUET CATALÀ 2011"

El día 6 de mayo la Universitat de Vic, con la colaboración de la ACEB, el Ajuntament de Vic i la Fundació del Bàsquet Català, organizó una conferencia de MANEL COMAS disertando sobre la "Historia de un entrenador profesional de baloncesto" ante más de 150 personas. □

"CLINIC TORREDEMBARRA 2011"

La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol conjuntamente con la Representació Territorial a Tarragona de la FCBQ y la colaboración de la Secretaria General de l'Esport y el Torredembarra Bàsquet Club, organizó el lunes 2 de mayo este clínic donde el conferenciante fue SITO ALONSO (Entrenador ACB) y más de 80 personas se congregaron para escuchar sus interesantes explicaciones sobre "Detalles para la formación". □

Actividades en preparación:

JORNADA TÈCNICA "50è ANIVERSARI CB PALAMÓS"

Día 6 de junio

Josep Mª Margall i Lucas Mondelo

CLÍNICA INTERNACIONAL SITGES 2011

Días : 24 y 25 de julio

"XVIè CLINIC CIUTAT DE LLEIDA"



La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol conjuntamente con la Representació Territorial a Lleida de la FCBQ, organizó la que ya es la 16ª edición de esta actividad, el sábado 30 de abril, en la que SERGIO SCARIOLO congregó a unas 70 personas para escuchar sus explicaciones sobre la "Construcción del ataque 1 contra 1 al 3 contra 3". □



► CUADRO CAMPEONES. CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS

CATEGORIA	LUGAR	FECHA	CAMPEON	ENTRENADOR
CADETE MASCULINA	CORDOBA	03-09 ENERO	MADRID	JAVIER ARREDONDO
CADETE FEMENINA	CORDOBA	03-09 ENERO	CANARIAS	FRANCISCO APELES
INFANTIL MASCULINA	CORDOBA	03-09 ENERO	CATALUÑA	FERRAN PEÑA
INFANTIL FEMENINA	CORDOBA	03-09 ENERO	CATALUÑA	ISAAC PUJOL
MINI MASCULINA	S. FERNANDO	16-20 ABRIL	MADRID	JAVIER ZAMORA
MINI FEMENINA	S. FERNANDO	16-20 ABRIL	MADRID	MIGUEL A. LOPEZ



► COMPETICIONES/TORNEOS/CONCENTRACIONES DE LAS SELECCIONES NACIONALES PARA ESTE VERANO

SELECCION	M/F	COMPETICION	FECHAS	SELECCIONADOR
ABSOLUTA	Masculina	EUROPEO DE LITUANIA	31/08 al 18/09	SERGIO SCAROLO
	Femenina	EUROPEO DE POLONIA	18/06 al 03/07	JOSE I. HERNANDEZ
U-20	Masculina	EUROPEO DE BILBAO	14/07 al 24/07	JUAN A. ORENGA
	Femenina	EUROPEO DE SERBIA	07/07 al 17/07	LUCAS MONDELO
U-19	Femenina	MUNDIAL DE CHILE	21/07 al 31/07	CARLOS COLINAS
U-18	Masculina	EUROPEO DE POLONIA	21/07 al 31/07	LUIS GUIL
	Femenina	EUROPEO DE RUMANIA	04/08 al 14/08	MIGUEL M. MENDEZ
U-16	Masculina	EUROPEO DE REP. CHECA	28/07 al 07/08	DIEGO OCAMPO
	Femenina	EUROPEO DE ITALIA	11/08 al 21/08	EVARISTO PEREZ
U-15	Masculina	TORNEO DE LA AMISTAD (ITALIA)	22/07 al 24/07	JOSE SILVA
	Femenina	TORNEO DE LA AMISTAD (ITALIA)	05/08 al 07/08	JOSEP ALEMANY
U-14	M/F	TORNEO BAM (ESPAÑA)	19/08 al 21/08	Por decidir
U-13	M/F	TORNEO BAM (ESLOVENIA)	25/08 al 28/08	Por decidir
U-12	M/F	CONCENTRACIÓN COLLELL	25/07 al 30/07	

► PROGRAMA ACTIVIDAD SELECCIÓN ABSOLUTA FEMENINA



PREPARACION		EUROPEO POLONIA 2011	
18/05: Presentación	Madrid	GRUPO A: Turquía, Rusia, R. Eslovaca, Lituania	
19/05: Inicio concentración	Ávila	GRUPO B: R. Checa, Bielorusia, Gran Bretaña, Israel	
Partido de preparación		GRUPO C: Polonia, España, Qualifer, Montenegro	
25/05: España-Japón	Ávila	GRUPO D: Grecia, Francia, Croacia, Letonia	
Torneo Segovia			
27/05: Cuba-Canadá	Segovia	18/06: España-Qualifer	Katowice
28/05: España-Cuba	Segovia	19/06: España-Montenegro	Katowice
29/05: España-Canadá	Segovia	20/06: España-Polonia	Katowice
Torneo Linares		22/06: Ronda de octavos	Katowice
02/06: España-Croacia	Linares	24/06: Ronda de octavos	Katowice
03/06: España-Turquía	Linares	25/06: Ronda de octavos	Katowice
04/06: España-Bielorusia	Linares	29/06: Cuartos de final	Lodz
Torneo Estambul		30/06: Cuartos de final	Lodz
09/06: España-Grecia	Estambul	01/07: Semifinales	Lodz
10/06: España-Montenegro	Estambul	02/07: Clasificación 5º-8º	Lodz
11/06: España-Turquía	Estambul	03/07: Finales	Lodz

PROGRAMA ACTIVIDAD SELECCIÓN ABSOLUTA MASCULINA

EUROPEO LITUANIA 2011	
GRUPO A: Polonia, Gran Bretaña, Turquía, Q2, Lituania, España	
GRUPO B: Italia, Israel, Francia, Letonia, Alemania, Serbia	
GRUPO C: Grecia, Croacia, Montenegro, Macedonia, Bosnia Herzegovina, Q1	
GRUPO D: Eslovenia, Rusia, Bélgica, Georgia, Bulgaria, Ucrania	
31/08: España-Polonia	Panevezys
01/09: España-Q2	Panevezys
02/09: España-Gran Bretaña	Panevezys
04/09: España-Lituania	Panevezys
05/09: España-Turquía	Panevezys
07/09: Ronda de clasificación	Vilnius
09/09: Ronda de clasificación	Vilnius
11/09: Ronda de clasificación	Vilnius
14-15/09: Cuartos de final	Kaunas
16/09: Semifinal	Kaunas
18/09: Final	Kaunas





CURSO SUPERIOR 2011

Como cada año, este verano será testigo de una nueva edición del Curso de Entrenador Superior. En esta ocasión, las fechas de su celebración son del 16 al 31 de julio y el lugar elegido, Zaragoza.

Los horarios serán de 9h a 14h y de 17h a 21h. Las instalaciones que acogerán este curso son el Centro Deportivo Municipal Siglo XXI y las salas y aulas habilitadas en el Hotel Tryp Zaragoza. □

ASCENSOS A ACB Y ADECCO ORO



Las Ligas Adecco han bajado el telón a la fase regular con una auténtica macrofiesta de la que se han contagiado un sinfín de seguidores que han hecho uso de la herramienta de moda, la red social, para seguir minuto a minuto las incidencias de la noche. Dos intensas horas de baloncesto que han dejado a un gran triunfador, el **CB Murcia de Luis Guil**. El equipo pimentonero se ha proclamado campeón de la presente edición de la Adecco Oro con el inmenso apoyo de sus aficionados al vencer 112-

111 al Isla de Tenerife Canarias. Y el **Knet Rioja** recibió el tan ansiado premio nada más y nada menos que tras ocho temporadas de duro trabajo.

Después de que el Knet Rioja lograra el ascenso en Mallorca la pasada semana, los de **Jesús Sala** han disfrutado de su último partido en la categoría antes de embarcarse en el nuevo proyecto de la Adecco Oro. Una aventura en la que no estarán solos



ya que contarán con el respaldo de una gran afición, aquella que llenó el Palacio de los Deportes en la final de la Copa Adecco Plata y la misma que hoy ha completado el aforo las gradas del polideportivo para ver a su equipo recibir la Copa de Campeones con la que justificarán en doblete en sus vitrinas. Días más tarde, el conjunto gallego del Blu:Sens Monbús confirmó su regreso a la ACB después de imponerse en el cuarto partido al Ford Burgos en un gran encuentro donde crecieron desde la defensa llevando la iniciativa en todo momento (64-75). Los de Moncho Fernández retoman de este modo su plaza en la ACB un año después dejando atrás una campaña en la que levantaron el trofeo de campeones de Copa Príncipe.



Por su parte, el Iberostar Mallorca de Xavier Sastre retorna a la máxima competición FEB después de vencer al River Andorra (67-66) en un quinto partido trepidante y dramático. □

SCARIOLO ASESORARÁ AL COMITÉ INTERNACIONAL



El seleccionador nacional, Sergio Scariolo, tendrá un peso específico importante en la Asociación Mundial de Entrenadores, perteneciente a FIBA Mundo, de la que forma parte Joan María Gavalda, presidente de la AEED. El gran órgano de gestión de los entrenadores mundiales tendrá al Seleccionador Sergio Scariolo como uno de sus asesores. Los grandes objetivos de la WABC (World Association of Basketball Coaches) son desarrollar una línea de trabajo internacional sólida a través de la cooperación de las asociaciones zonales y de cada federación nacional, mejorar el desarrollo general del juego y utilizar la innovación las nuevas metodologías aplicadas al deporte de la canasta. Este organismo, a través de su comité ejecutivo, será el encargado de desarrollar cuestiones tan importantes como la interpretación de las reglas de juego y proposición de novedades, nuevas tendencias, proyectos para el crecimiento del juego y propuestas a la Comisión Técnica de FIBA.

En este órgano de trabajo Scariolo compartirá responsabilidades con algunos de los grandes técnicos mundiales como Dirk Bauermann, David Blatt, Mike Kryzewski, Mario Palma, Svetislav Pesic o el ex seleccionador Aito García Reneses. Un grupo con el que el Seleccionador se mostró encantado de colaborar. □

La toma de decisiones: desarrollo de la técnica y de la táctica individual



BASKET: enseñar a jugar

por Franco Pinotti

“Las decisiones las deben tomar los jugadores, pero los entrenadores pueden ayudar a que aprendan a tomarlas”

120 páginas dedicadas a la metodología, la motivación, la toma de decisiones, y los distintos aspectos de la técnica y de la táctica individual desde el punto de vista teórico y práctico.

Puedes conseguir el libro a través de la AEED o en los clinics organizados por la Asociación de Entrenadores. Precio 15 € (más gastos en caso de enviarlo a domicilio).

Información: en la misma AEED (teléfono: 91 575 35 65) o escribiendo a: fpinotti@acb.es



ACTIVIDADES AEEB

LUCAS MONDELO CONSIGUE UN TRIplete HISTÓRICO CON EL PERFUMERIAS AVENIDA AL QUEDAR CAMPEÓN DE LA EUROLIGA FEMENINA, DE LA LIGA ESPAÑOLA Y DE LA SUPERCOPA



En la segunda final jugada por las salmantinas -ya que en el año 2009 también coincidieron con el mismo rival en Salamanca- el equipo entrenado por Lucas Mondelo logró su primera Euroliga de baloncesto femenino al vencer al Spartak de Moscú (68-59) en la ciudad rusa de Ekaterimburgo.

Alba Torrens fue elegida mejor jugadora de la final, en la que también destacaron Silvia Domínguez y Sancho Lyttle.

Este título se une al título de la Liga Femenina de baloncesto alcanzado tras superar claramente al Ciudad Ros Casares Valencia por 2 victorias a 0 y al título de la Supercopa logrado en el mes de octubre contra el mismo rival.

El Perfumerías Avenida de Lucas Mondelo, Carlos Méndez y Jorge Recio lo ha conseguido gracias al espíritu de superación del bloque -base de la Selección Española- que han entrado en la historia del Baloncesto Español. □



José Ignacio Hernández Campeón de la liga Polaca con el Wisla Can Pack

El seleccionador nacional absoluto femenino completó de manera brillante su segunda campaña al frente del conjunto polaco y se alzó con la Liga tras vencer en el cuarto partido de la serie al CCC Polkowice y dejar el balance definitivo de la Final en un claro 3-1. Previamente, Hernández y sus chicas habían tenido una gran trayectoria en cuartos de final (2-0 ante



el Super Pol Tecza) y semifinal (3-0 contra el Gorzow).

Hernández ha firmado un registro total de 30 victorias y sólo 3 derrotas en una campaña de enorme éxito para él, a la que hay que unir otros triunfos recientes como el bronce en el pasado Mundial con la selección española femenina y el acceso a la Final Four de la Euroliga femenina con el propio Wisla en la 2009/10. ¡Felicidades!

Moncho López, campeón de la liga de Portugal con el Oporto



Siguen los éxitos de los entrenadores españoles en el extranjero. A los triunfos de José Ignacio Hernández y de Chema Berrocal, en Polonia y Ucrania, respectivamente, se unió el pasado jueves 2 de junio el de Moncho López, que ganó la Liga de Portugal con el Oporto. Un título liguero conquistado en el séptimo y último partido de la serie. Con este triunfo ante el Benfica por 86-76, López conquista una Liga que se le resistía al club desde 2004. Un trayecto hacia la gloria inmaculado, pues en casa el Oporto no ha conocido la derrota en la primera competición nacional en toda la 2010/11.

¡Felicidades!. □

Chema Berrocal, campeón de la liga de Ucrania con el BC Budivelnik



El entrenador español José María Berrocal sigue ampliando el éxito de los entrenadores en el extranjero. Si en el mes de abril fue José Ignacio Hernández el campeón de la Liga femenina de Polonia con el Can Pack, ahora el turno le llega a Berrocal, que después de un año muy complicado, culmina con éxito la temporada. Berrocal, que llegó a los cuartos de final en la Eurocup, donde cayó ante el Cajasol de Joan Plaza, cierra la campaña alzando un título liguero, el de la Superliga Ucraniana. Su equipo, el BC Budivelnik (donde tiene de ayudante a Arnau Moreno) venció en el séptimo partido al BC Donetsk (69-62) y se llevó el punto decisivo en una serie tremendamente igualada (4-3, después de ir 2-3 abajo).

¡Felicidades!. □

La periodización global (I)

A la hora de realizar la periodización para la distribución temporal de las cargas de entrenamiento en baloncesto, se hace necesario modificar los parámetros clásicos de la planificación deportiva. Los deportes de equipo en general, y el baloncesto en particular, presentan unas necesidades que requieren de una periodización global, fundamentada no sólo en el volumen y la intensidad, sino en un nuevo modelo de análisis de nuestro deporte basado en su lógica interna (según los puestos específicos) y en los presupuestos bioenergéticos e informacionales que comprende. Además, la preparación física no debe contemplarse como un compartimento estanco dentro del proceso de entrenamiento deportivo, sino que debe estar presente en todo el proceso modificándolo, y viceversa (entrenamiento integrado). Por ésto se hace necesario un nuevo modelo de periodización global.

► **Conceptualización: fases**

Se ha definido, en el ámbito deportivo, la periodización como sinónimo de la planificación. En determinadas obras que tienen como temática el desarrollo de este concepto, hemos visto frecuentemente esta identificación entre ambos términos, que nosotros no creemos acertada.

Según Mestre (cit. García, J.M. et al., 1996), “planificar es prever con suficiente antelación los hechos, las acciones, etc. de forma que su acometida se efectúe de forma



sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro”.

Efectivamente, esto es planificar, pero no periodizar, ya que la periodización se ve englobada en la planificación, donde entran otros factores a tener en cuenta.

Para J.M. Buceta, (1998), “los objetivos fundamentales de la planificación son decidir y organizar el trabajo a realizar en el entrenamiento, procurando aprovechar, al máximo, los diferentes recursos disponibles (tiempo, conocimientos del entrenador, calidad de los deportistas, medios para trabajar, etc.), con el propósito final de mejorar las posibilidades de rendimiento de los deportistas”.

García, J.M. et al. (1996), proponen los siguientes pasos a seguir para la adecuada planificación deportiva:

- 1) Estudio previo.
- 2) Definición de objetivos.
- 3) Calendario de competiciones.
- 4) Racionalización de estructuras intermedias.

5) Elección de los medios de trabajo.

6) Distribución de las cargas de entrenamiento.

7) Puesta en acción del plan.

Para nosotros, las fases de la periodización son las siguientes:

Distribución de los contenidos del planteamiento estratégico.

Formulación de objetivos.

Definición de las estructuras intermedias.

Según el modelo clásico de periodización deportiva (Matveev, L.P., 1977), la temporada se dividía en varios

macrociclos, siguiendo determinados principios de adaptación biológica. La división era de la siguiente forma:

Periodo preparatorio: *Periodo de preparación general, Periodo de preparación especial.*

Periodo de competición: *Periodo previo a la competición, Periodo de competición.*

Periodo de transición.

J.M. García, M. Navarro y J. A. Ruiz (1996) distinguen tres fases en cuanto a los modelos de periodización, las cuales van: “(a) desde los orígenes a 1950, donde se inicia la sistematización; (b) la segunda fase llega hasta los años 1970, momento en que se cuestionan los modelos clásicos de planificación y aparecen nuevas propuestas o modelos; (c) la tercera, que llega hasta nuestros días, donde se está viviendo una gran evolución de estos conocimientos. (...) Los modelos utilizados en estas tres etapas podemos englobarlos de la siguiente forma: los precursores de la planificación deportiva, los



[**Rodrigo Costoya**]

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en INEF A Coruña. Entrenador NOS Culleredo, división de honor Baloncesto en sillas de ruedas. Preparador físico Rosalía de Santiago de Compostela (LEB2). Preparador físico Obradoiro Blu-Sens (ACB) 2009-10

Fotos: ACB.COM

modelos tradicionales, los modelos contemporáneos”.

En este sentido, cabe hablar de los principios biológicos del entrenamiento deportivo. Tradicionalmente se consideran extrapolables a todos los deportes, y realmente lo son, pero lo que constituye una falacia es que posean igual importancia en todos los deportes (en algunos guardan poca relación con el resultado) y que los mecanismos de adaptación sean solamente los que se han delimitado para los deportes individuales, es decir: a nivel de somatotipo, a nivel neuromuscular, cardiorrespiratorio, bioquímico o psicológico.

La preparación física no debe contemplarse como un compartimento estanco dentro del proceso de entrenamiento deportivo, sino que debe estar presente en todo el proceso modificándolo, y viceversa (entrenamiento integrado). Por ésto se hace necesario un nuevo modelo de periodización global.

Afirmamos rotundamente que no son éstos los únicos subsistemas susceptibles de adaptación biológica, y que su importancia respecto del resultado a alcanzar en el baloncesto es similar a la de otros subsistemas. Así, el principio de sobrecarga biológica se ha venido aplicando a estos subsistemas -de naturaleza bioenergética los cuatro primeros-, mientras que el cuarto (psicológico) ha resultado según estas concepciones excesivamente abstracto y sin ser contemplada por parte de los entrenadores una posible supercompensación.

Pero, ¿dónde se queda la sobrecarga a nivel informacional? Estamos dejando de lado capacidades de percepción de la acción de juego, de decisión táctica individual y colectiva, y finalmente de optimización estratégica. Si aceptamos que estas capacidades existen y tienen una importancia definitiva

en la obtención de resultados, no podemos obviar su entrenamiento con el objetivo de lograr esa supercompensación, aplicando así el principio de sobrecarga biológica. Éste es un error de base, de concepto, que los autores y entrenadores de deportes de equipo no han sabido solventar, y que ha repercutido en todas las parcelas de conocimiento que se ha generado en torno a estos deportes. Y la periodización no podía ser menos.

Autores como Murphy (1913), Kotov (1916), Pihkala y Gorinovski (años 20 y 30), Grantyn (1939), Ozolin (1949) o Letunov (1950), establecen bases

para un primer análisis científico de la periodización deportiva.

Posteriormente, “(...) L.P. Matveev (1956) desarrolla el

concepto de periodización del entrenamiento teniendo como base las fases del síndrome de adaptación (Síndrome General de Adaptación o S.G.A.) de H. Selye. Dado el carácter ondulante de la respuesta biológica frente a la carga del entrenamiento, procura lograr una relación óptima entre los ritmos del entrenamiento y los cambios ondulantes de las funciones fisiológicas. De aquí la gran importancia que tiene el valorar la carga del entrenamiento, su volumen, intensidad y orientación general o especial para lograr la periodización más adecuada, en consonancia con las intencionalidades para las que se aplica. Matveev aporta fundamentos científicos que justifican la necesidad de planificación y si bien aún no se conocían con la exactitud actual las condiciones de la adaptación biológica a las distintas cargas de carácter específico, dio un primer paso de gran trascendencia, para su

esclarecimiento”. (Seirullo, F., 1987).

Siguiendo las ideas básicas de Matveev, Aroseiev (1976) propone un modelo conocido como la estructura pendular. Es un modelo sencillo, donde hay una distinción entre carga general y especial, diseñando un bloque de cada contenido para cada ciclo precompetición, de tal modo que el volumen de carga general disminuye al mismo tiempo que aumenta el especial, incrementándose también la intensidad. El modelo siguiente es el creado por Vorobiev, N. (1974) conocido como la estructura variable, o modelo de altas cargas de entrenamiento.

J. Verjoshanski aporta una nueva visión, claramente diferenciada de las anteriores, basándose en la mayor rapidez en la adaptación de determinadas capacidades mediante la concentración de los estímulos de entrenamiento en bloques de cargas. El siguiente autor que se desmarca del modelo clásico es P. Tschiené (1977), entrenador alemán de atletismo, concretamente de lanzamientos. A. Bondarciuk (1980) se erige como el defensor del entrenamiento individualizado, proponiendo un razonamiento que antes o después tenía que aparecer, en contraposición con las estructuras rígidas que trataban de imponer cada uno de los anteriores autores. Finalmente, como último ejemplo de modelo de periodización diseñado exclusivamente para deportes individuales, relataremos brevemente los principios en los que se apoya el modelo de estructuración del tiempo por permutación de la orientación de la carga, conocido como modelo ATR (Issurin y Kaverin, 1986).

Hasta aquí el breve repaso a modelos de periodización deportiva basados en los

► deportes individuales. Veamos ahora una propuesta creada desde y para los deportes de equipo: la de T. Bompá (1984).

Este autor realiza un intento por determinar el comportamiento del estado de forma deportiva a lo largo de un período extenso, cambiando así la necesidad de un pico de forma máxima por una meseta mantenida, lo que se ajusta más a las necesidades de la mayoría de los deportes de equipo, y en concreto del baloncesto. “¿Puede mantenerse la forma de un equipo durante tan largo período competitivo? Nosotros creemos que es posible cuando el nivel del equipo es alto y posiblemente también en la iniciación y nivel medio, si se realizan algunos cambios estructurales, atendiendo al valor cinérgico de los elementos del entrenamiento. A este respecto, T. Bompá, publica en 1984 un trabajo de cómo lograr la forma deportiva óptima y define tres niveles de este estado de gracia”. (Seirullo, F. 1987). “Estos estados los denomina:

- a) *Nivel de forma deportiva general (Degree of training).*
- b) *Nivel de alta forma deportiva (Athletic Shape).*
- c) *Nivel de máxima forma (Peaking).*

De este modo, la propuesta se concreta en las directrices de tener al equipo en un estado de Athletic Shape o alta forma deportiva durante todo el período de competiciones y en que los atletas puedan llegar al Peaking o estado de máxima forma en las ocasiones en que sea posible, es decir, en cada partido.

► **La periodización global en baloncesto**

A la hora de definir lo que para nosotros es el modelo integral adecuado a la periodización del entrenamiento

en el baloncesto, nos vemos obligados a hacer referencia a todos los postulados derivados del conocimiento creado en torno a este tema anteriormente, resaltando los errores que se han cometido anteriormente, como ya hemos visto en nuestro repaso a los diferentes modelos, para proponer soluciones a las deficiencias creadas a lo largo de la evolución desde los primeros principios creados para el entrenamiento en deportes individuales.

En primer lugar, la naturaleza de las cargas con el objeto de definir su dinámica a lo largo del tiempo ha sido identificada con los parámetros conocidos como volumen, que hace referencia a la cantidad de entrenamiento, e intensidad, que se refiere a las características de gasto energético. Por ejemplo, T. Bompá (1983) señala como “Los componentes del entrenamiento (The components of Training) al Volumen de entrenamiento y la Intensidad de entrenamiento” (Volume of Training, Intensity of Training).

El volumen es un parámetro necesario, útil, puesto que nos proporciona conocimiento acerca de la cantidad de entrenamiento a que estamos sometiendo a nuestros atletas. Además, todo el conocimiento acumulado en torno a la optimización de determinadas capacidades está comprendido en términos de volumen que serán necesarios para evolucionar en nuestro pensamiento en cuanto a las capacidades específicas que determinarán el rendimiento en el baloncesto. Sin embargo, cuantificar la intensidad de los ejercicios empleados en un entrenamiento de baloncesto requiere de sistemas de monitorización de carga interna (pulsómetros) que no siempre están disponibles. Además, la



información que proporciona no es significativa a efectos bioinformacionales. Por todo esto, recomendamos la aplicación de ejercicios controlando su dinámica a partir del volumen y a partir de la semejanza con el ejercicio en competición, que será la conducta motriz asociada al puesto específico para el trabajo individual o la combinación táctica, sistema o estrategia que pretendamos implantar.

Desde la dificultad que supone el ejercicio de competición, establecemos un baremo aproximado, medido en porcentaje de especificidad o dificultad de la tarea que proponemos, teniendo en cuenta los parámetros de complejidad perceptiva, decisional y la derivada de los sistemas bioenergéticos que haya que utilizar. De este modo estaremos controlando las cargas tomando como referencia energética e informacional la unidad de competición. En cuanto a la división de la temporada en tres períodos (preparatorio, de competición y de transición), las peculiaridades del calendario de competiciones del baloncesto obligan a considerar la



Recomendamos la aplicación de ejercicios controlando su dinámica a partir del volumen y a partir de la semejanza con el ejercicio en competición, que será la conducta motriz asociada al puesto específico para el trabajo individual o la combinación táctica, sistema o estrategia que pretendamos implantar.

estructuración a partir de la microestructura, puesto que el período de competiciones es un período intermitente, a lo largo de varios meses, con lo que la preparación, tanto la general como la especial, debe comportarse de forma apropiada a estas peculiaridades. Compartimos aquí los postulados de Bompá y Seirul.lo, si bien proponemos un control de cargas, como hemos dicho, sobre los estímulos informacionales. Tampoco podemos analizar la temporada como período de competiciones según los postulados del modelo clásico, es decir, como si a lo largo de lo ocho o nueve meses que dura la temporada la especificidad de los ejercicios y la intensidad debieran rondar valores máximos. La temporada es una sucesión en microciclos de períodos preparatorios y períodos competicionales. El

período competitivo toma así un carácter ondulante, donde los requerimientos máximos de rendimiento son alternados en picos de exigencia máxima (partidos) con fases de preparación para la competición (entrenamientos semanales). En este sentido, la propuesta de F. Seirul.lo (1987) es muy interesante en términos del tratamiento de la dinámica de las cargas bioenergéticas a lo largo de la semana. Este autor provoca un mayor nivel de concentración de las cargas en mitad de la semana, es decir, en torno al miércoles, para obtener la sobrecompensación al final de la semana. La carga del partido se contempla como de máximo nivel de esfuerzo y de especificidad, y por ello la carga con la que se comienza la semana siguiente es mínima. Seirul.lo también propone un diseño de organización de la microestructura del entrenamiento para situaciones especiales, donde hay un partido en medio de la semana, es decir, cuando hay dos competiciones en el microciclo.

Respecto a la clasificación de tareas para poder aplicar este modelo de periodización, hemos estructurado los ejercicios en las siguientes categorías: de optimización estratégica, de perfeccionamiento táctico, de mejora de la conducta motriz asociada al puesto específicos y dentro de éstos, de mejora de los comportamiento motor específicos y de sus aspectos informacionales y bioenergéticos. Con estas categorías, estructuramos los contenidos del entrenamiento en función de unos objetivos que hemos determinado tras el análisis de nuestros jugadores.

Por todo esto, no se debe definir la orientación de las cargas en términos de ejercicios de preparación general, de

preparación especial y de competición. Los ejercicios estructurados en las categorías comentadas se organizan en un orden ascendente para ir cumpliendo con todos los prerequisites de cada uno de los estratos para cumplir con eficacia el estrato superior, hasta llegar a la optimización estratégica, con lo cual se alcanzará el máximo nivel de prestación deportiva.

Respecto al control de la periodización, la dificultad de evaluar el estado de forma del deportista y del equipo en el deporte del baloncesto constituye otro handicap a la hora de pretender encasillar la mesoestructura en los períodos que marca el modelo clásico. El concepto de forma deportiva, claro para todos los deportes en cuanto a su definición, no lo es tanto en su evaluación, y mucho menos en los deportes de equipo, donde encontramos un estado de forma individual, otro colectivo, y posiblemente otro en función del rival al que nos enfrentemos. Tenemos en cuenta, en nuestro modelo, que el nivel de prestación del deportista depende del grado de sinergia que se consiga alcanzar entre la Capacidad Condicional Específica (referente a capacidades puramente bioenergéticas como resistencia, fuerza, velocidad...) y la Habilidad Motriz Específica (referente, principalmente, a capacidades de transmisión neuromuscular como la coordinación y la memoria muscular en la ejecución del patrón técnico). Para nosotros, la conjunción de estos dos factores junto con las capacidades informacionales constituye la conducta motriz asociada al puesto específico, unidad básica de rendimiento en el deporte del baloncesto.

De J. Verjoshanski, y del modelo derivado del suyo, el ATR (Issurin y Kaverin), extrae-

■ mos el principio de la concentración de estímulos de entrenamiento que inciden sobre la adaptación de una sola o de un grupo de capacidades. En nuestro caso, al tratar la conducta como una unidad, consideramos que la concentración de cargas debe estar posicionada en torno a los contenidos estratégicos que determinemos para cada período, estableciendo así bloques de carga concentrada para cada jugador y para todo el equipo, incluso para parejas o tríos de jugadores, en función del objetivo que pretendamos conseguir en ese período concreto.

La periodización debe ser flexible. Se acabó el concepto de la periodización rígida, igual para todos los deportistas de una misma especialidad. A pesar de existir un esquema preconcebido (único para cada equipo y situación) de los contenidos a tratar en la temporada y su organización a lo largo del tiempo, las adaptaciones individuales y colectivas que se vayan produciendo nos obligarán a decantarnos por prolongar un tipo de entrenamiento en torno a un contenido, o por el contrario, acelerar la llegada de la estrategia siguiente.

Los estados de rendimiento que trataremos de conseguir se corresponden, con adaptaciones derivadas de las peculiaridades del baloncesto, con los estados definidos por T. Bompa (1983). De este modo, distinguimos:

-Degree of training o nivel de forma deportiva general. Como ya hemos comentado antes, es importante el mantenimiento de una forma general de todas las capacidades motrices del individuo. Con el objetivo de mantener estas capacidades en un grado elevado de activación, se deben distribuir cargas de entrenamiento a lo largo de la temporada, haciendo especial

hincapié en la previsión del trabajo que ejerza incidencia sobre aquellas capacidades menos específicas para cada jugador, ya que no podemos unificar criterios en tal diversidad de puestos específicos que presenta este deporte. En este estado debemos mantener los contenidos estratégicos que ya hayan pasado por la fase de pérdida, con el objetivo de poder recuperarlos si llegamos a necesitarlos.

-Athletic Shape o nivel de alta forma deportiva. Trataremos de hallarnos en este estado de rendimiento para al menos dos contenidos del planteamiento estratégico a la vez, de tal modo que cuando consideremos que hemos llegado a la pérdida de forma para uno de ellos, debamos haberla alcanzado para otro nuevo. Cuantos más contenidos logremos mantener en este estado, mayores serán nuestras garantías para adaptar nuestro juego al del equipo contrario. Sin embargo, se producirá un desgaste mucho mayor.

-Peaking o nivel de máxima forma deportiva. Para cada competición, tendremos un objetivo principal, en forma de estrategia o contenido estratégico. Pues bien, deberemos llegar a ese partido en el nivel Peaking de ese contenido concreto, y como ya hemos dicho, tendremos en nivel Athletic Shape otros contenidos como previsión de problemas en el nivel de rendimiento que alcancemos en ese momento para esa estrategia concreta.

En resumen, nuestra propuesta se fundamenta en los siguientes postulados:

✓ Definición de la dinámica de las cargas en términos de Volumen y Grado de especificidad.

✓ División de la temporada siguiendo un criterio diferente al clásico (p.p. general, p.p. especial, p. competiciones, p.transitorio).

Estructuración en función de los contenidos del planteamiento estratégico.

✓ Nueva taxonomía de ejercicios, dejando la clasificación clásica para los deportes para los que fue creada.

✓ Empezar la temporada con un período de entrenamiento con un alto grado de especificidad. Distribuir el entrenamiento orientado al mantenimiento de las capacidades motrices generales a lo largo de toda la temporada.

La periodización debe ser flexible. Se acabó el concepto de la periodización rígida, igual para todos los deportistas de una misma especialidad

✓ Constante renovación de medios de entrenamiento, en una aproximación sucesiva a diferentes objetivos que marcamos en función de la distribución de los contenidos que nos facilita el planteamiento estratégico.

✓ Consideramos al jugador como un elemento único e indivisible, que ha de ser tratado globalmente para poder influir en sus condiciones. Como expresión de la indivisibilidad del jugador, determinamos la conducta motriz asociada al puesto específico, que ha de ser tratada de forma completa por ser la unidad básica de rendimiento, a pesar de que lleguemos a optimizarla mediante el perfeccionamiento de sus partes.

✓ Alta concentración de cargas para lograr adaptaciones más rápidas e intensas, pero sin olvidar la importancia de la diversificación de las mismas.

✓ Periodización individualizada a deportistas y equipo en función de sus características, y siempre flexible y adaptable en función de necesidades.

✓ Como requisitos orientadores de nuestro trabajo, contemplamos los estados de forma que define T. Bompa adaptándolos a nuestro planteamiento. □



Juan Carlos Mitjana

Entrenador Superior.

Árbitro ACB-FIBA-Euroleague.

Ha dirigido más de 600 partidos en ACB y más de 300 internacionales.

Dirigió la final femenina de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92,

la final de la Recopa en el 98, la Final Four

de la Euroleague

en el 2004, y la final de la última Euroliga entre sus actuaciones

más destacadas,

además de

participar en 12

ediciones de la

Copa del Rey

– pitando en dos

finales – y

en 10 ediciones

de los playoffs

de la ACB.

Fotos: EUROLEAGUE.NET

La final four "inside"

Poder dirigir la final de la F4, en tu país y ciudad, es una de las mayores alegrías que a nivel deportivo puede tener un árbitro. La misma que en los JJOO del 92 tuve al dirigir la final Femenina.

A lo largo de mi vida deportiva he tenido la suerte de dirigir diferentes finales en diferentes países y ciudades, pero nada como hacerlo rodeado de los tuyos; no solo familiares sino amigos del baloncesto nacional y local.

Las sensaciones vividas fueron amplias y diferentes. Por un lado el poder disfrutar, como espectador, en primera fila del fantástico juego desarrollado y del espectáculo de las gradas. Gran comportamiento cívico y deportivo de todas las aficiones, junto a una gran y modélica organización compartida entre, el Ayuntamiento de Barcelona y la Euroleague. Pienso que el aficionado se lo pasó en grande, tanto por los aspectos deportivos como por la vida de la ciudad. España es sin duda un referente en la organización de torneos de baloncesto y un destino



El secreto del éxito del arbitraje en la final, dicho por los responsables arbitrales de FIBA Mundial y Euroleague, fue un trabajo que sobrepasó los límites de lo deportivo y entró dentro de la dimensión humana.

apreciado por todo el mundo, no solo por los europeos.

Desde la perspectiva arbitral, el poder ver en directo los rápidos y efectivos movimientos de Pargo y compañía, las acciones de Pick & Roll de Diamantidis y Batiste, es un lujo que no todos pueden tener. Pero no puedo olvidarme de mis dos compañeros, Luigi Lamonica y Robert Lottermoser, con quienes conseguí crear un atmosfera de trabajo y comunión; solo hace falta ver

el lenguaje no verbal utilizado, convirtiéndonos de facto en el tercer equipo sobre la pista.

El secreto del éxito del arbitraje en la final, dicho por los responsables arbitrales de FIBA Mundial y Euroleague, fue un trabajo que sobrepasó los límites de lo deportivo y entró dentro de la dimensión humana. La complicidad vivida durante el partido y las lágrimas al finalizarlo, no solo por parte de los árbitros implicados en la final sino también del staff, al ser mi último partido a nivel FIBA, son la mejor muestra de lo que os estoy describiendo.

Además los entrenadores, Zeljko Obradovic y David Blatt, jugaron su particular partido de ajedrez, moviendo fichas y guardando otras para sacarlas en momentos especiales. Desde la visión táctica y técnica todo un master. Algún entrenador, en partidos de semifinales, intento practicar un estilo de



► juego defensivo que esta fuera de los límites permitidos, no solo por el reglamento, sino por los criterios emanados por el departamento de arbitraje de la Euroleague, saliendo más penalizado de lo habitual.

Pero una vez finalizada la competición, y el placer de poder disfrutar de ella, se me plantean diversas cuestiones. En mi opinión la más importante es: ¿Hacia dónde queremos llevar el estilo de juego y de espectáculo?

Aquí abrimos un debate para el año próximo. Si entre todos, FIBA, a través de las reglas e interpretaciones, y la Euroleague, después de la reunión con los entrenadores, consiguen fijar un criterio y unos límites a los contactos y a las protestas, nuestro baloncesto crecerá en la dirección adecuada.

Es en este punto donde la asociación de entrenadores debe tomar una posición de referencia doble. Por un lado a través de la comisión técnica de la FIBA, aportando propuestas a las reglas y por otro intentando conseguir un consenso, sobre un criterio arbitral mejor, que esté por encima de los diferentes intereses de sus asociados como representantes de las entidades deportivas, o sea, los clubs.

Todos colaboramos en buscar la mejor vía, o criterio arbitral, para



Todos colaboramos en buscar la mejor vía, o criterio arbitral, para ayudar al baloncesto y atraer más espectadores a nuestro deporte, dándole marcadores más amplios y jugadas más espectaculares.

ayudar al baloncesto y atraer más espectadores a nuestro deporte, dándole marcadores más amplios y jugadas más espectaculares. Qué hacer con aquellos que sistemáticamente trabajan, no solo fuera del

marco fijado, sino que buscan polemizar sobre la aplicación del marco o criterio definido.

No sólo me refiero a los entrenadores, que utilizan de manera legítima todos sus medios para sacar la mayor ventaja en los partidos, sino a los propios árbitros que desarrollan criterios particulares, para evitar tomar decisiones que en algunos casos son difíciles. Creo que todos los agentes de este deporte debemos trabajar en conseguir un mejor producto más atractivo para el gran público.

Los jugadores han mejorado espectacularmente tanto en acciones técnicas como en condiciones físicas. Los entrenadores dominan aspectos tácticos, técnicos y cada día más los psicológicos al tener que dirigir un grupo humano, cada vez más extenso y

multicultural. La excelencia deportiva cada día se consigue más por aspectos no tangibles. Los árbitros no solo dominan el reglamento, palabras quietas, sino que interpretar las acciones, un película en movimiento a la vez que interaccionan con los participantes, aplicando la empatía y el lenguaje no verbal, como nuevas herramientas para su labor.

Como habréis podido comprobar desde “inside” no solo se puede disfrutar sino también reflexionar. □





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 (y II)

■ 3) Comunicación defensiva

Queremos defender como un equipo. Es fundamental tener claro que defender es un único objetivo de las doce jugadoras que están en la pista, por ello es básico conocer lo que están realizando mis compañeras. Organizaremos la comunicación en dos tipos de órdenes:

3.1) Órdenes de agresividad

→ **“Balón”**: toda defensora, cuando su par recibe el balón, lo grita para que sus compañeras lo tengan presente. Si defendemos a la base que sube el balón, la defensora lo gritará cuando la rival pase a pista de ataque.

→ **“Línea”**: las jugadoras que defienden línea de pase deben de gritarlo; si hay cambio de roles por un pase o corte de una jugadora situada a un pase natural, debe de haber un nuevo grito de línea.

→ **“Botó”**: debe de ser gritada por una defensora cuando su par agota el bote; todas las demás aprietan líneas de pase.



3.2) Órdenes de contención

→ **“Estoy”**: toda jugadora que sea la encargada de realizar la primera ayuda debe de gritarlo, incluso en varias ocasiones desde que el rival pisa pista de ataque

→ **“Dos”**: jugadora encargada de la segunda ayuda debe de gritar esta orden.

→ **“Voy”**: cuando nos hemos cerrado ante una penetración rival y hay que salir a puntear tiros, para tener claro quien llega, y no ir dos defensoras, hablamos “voy”.

Cuando coincidan en una misma jugadora una orden de agresividad y una orden de contención, gritará ésta última.

En una situación frontal, hay dos jugadoras que pueden realizar la primera ayuda y dos que pueden realizar la segunda ayuda. Todo dependerá de por donde se produzca la penetración; por ello, las dos jugadoras que puedan realizar esa primera ayuda gritarán la orden “estoy”

En la parte de defensa de bloqueos indirectos y directos añadiremos otros términos que usaremos propiamente para la defensa de los mismos.

■ 4) Fases de la defensa

En este momento, ya tenemos muy claro cuál va a ser la estructura de nuestra defensa. Para ejemplificar lo

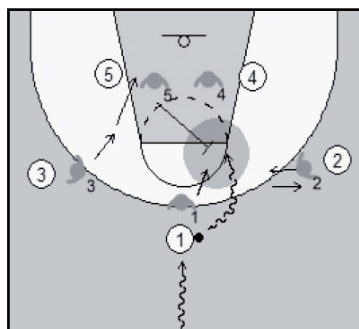


DIAGRAMA 13

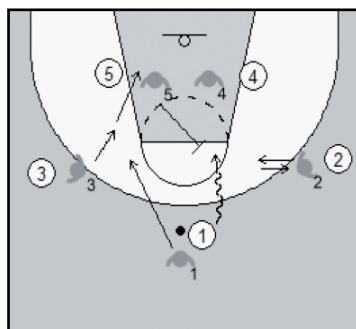


DIAGRAMA 14

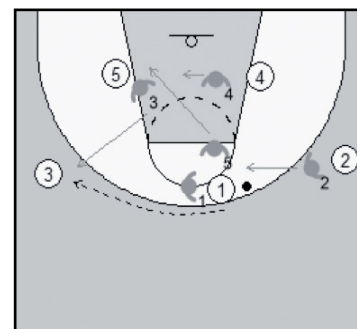


DIAGRAMA 15



citado, vamos a ir *ajustando diferentes situaciones* que se nos pueden plantear, tanto si nos enfrentamos a un equipo que juega con dos interiores como si utiliza solo uno.

A la vez, vamos a comentar los ajustes tanto si la *defensora de la jugadora con balón es rebasada completamente o no*. Para finalizar cada situación, vamos a comentar la *rotación* que planteamos si el ataque nos juega un pase de salida cuando nos hemos cerrado. Para esta rotación vamos a tener varias normas claras:

→ **Si la defensora de balón no ha sido rebasada**, hay 2c1 al balón!! Si juegan pase exterior, aplicamos las siguientes cuatro normas:

- Atacante (5) es para defensora (5)
- Las atacantes exteriores,

son para las defensoras exteriores, llegando la más cercana; si solo hay una exterior atacando, será para la defensora que haya realizado la segunda ayuda

- La que defiende a la penetradora, se queda con ella.
- En las rotaciones se llega a contener la penetración, y a puntear el tiro, nunca saltando.

Ésta opción será la ideal ya que las exteriores siempre se defenderán entre sí, teniendo a nuestra (5) cerca del aro, evitando así desajustes y beneficiando nuestro rebote defensivo.

→ Trabajo de defensa de 1c1 durante toda la temporada, así evitaremos ser rebasadas en 1c1!

→ **Si la defensora de balón ha sido rebasada**,

jugamos saltar, cambiar y rotar; evitamos canastas fáciles. Deberemos trabajar situaciones de rebote en inferioridad física para subsanar este problema.

4.1) Situación 1: Penetración frontal en 1-2-2

Las dos primeras situaciones ofensivas, al ser importantes, las vamos a utilizar como ejemplos de lo que buscamos en defensa. Vamos a segmentarlas incidiendo en la *comunicación* que queremos que tengan nuestras jugadoras a la hora de defender:

Desde que (1) pisa nuestra pista defensiva:

(D1) grita “balón”

(D2) y (D3) gritan “dos”

Al no haberse decantado hacia un lado (D4) y (D5) gritan “estoy”.

Si (D1) no es rebasada, *diagrama 13*, persigue a su par, y (D5) va a realizar la primera ayuda. De la unión del trabajo de estas dos jugadoras va a salir un 2c1 a la jugadora con balón. (D2) hace un flash al balón, sin perder a su par en ningún momento; (D3) realiza la segunda ayuda por delante para evitar que (5) convierta una canasta fácil. La actividad de brazos de (D1) y (D5) debe de ser muy importante para evitar que se produzca un pase cómodo a

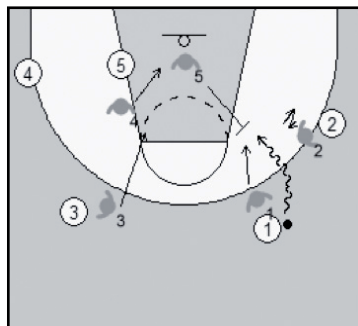


DIAGRAMA 16

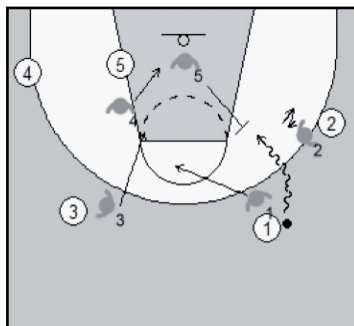


DIAGRAMA 17

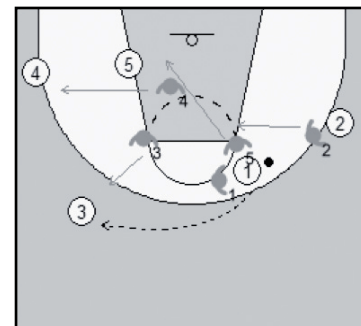


DIAGRAMA 18

un exterior. Si se produce, intentamos que sea un pase bombeado que nos permita deshacer las ayudas y recuperar rápido.

Si (D1) es rebasada, no busca a su par, *diagrama 14*, sino que recupera directamente a la atacante que era defendida por su compañera que ha realizado la segunda ayuda, jugando *salto y cambiar* entre (1), (5) y (3). (D2) sigue haciendo un flash defensivo, sin abandonar a su atacante.

Si D1 ha sido rebasada pero la ayuda de (D5) para a la botador (1) y ésta dobla hacia (3), el ajuste se realiza con la rotación que planteamos en el *diagrama 15*.

Recordamos que en la rotación deberemos de usar las *órdenes de contención* que



comentamos en el apartado de comunicación

4.2) Situación 2: Penetración lado dos con cuatro abiertos y un interior

Mantenemos las norma de comunicación con (D1) que grita “balón”; (D2) y (D3) gritan “línea”, (D4) grita “dos” y (D5) grita “estoy”.

● Penetración hacia fondo:

Debemos de dar prioridad a esta opción frente a la que nos puedan penetrar por el centro, al tener las ayudas y las rotaciones mejor

estructuradas.

Si (D1) no es rebasada nos movemos como en el *diagrama 16*.

Si (D1) es rebasada, reaccionaremos de la manera reflejada en el *diagrama 17*.

Si (D1) es rebasada pero se consigue parar a (1) gracias a la ayuda de (D5), la reacción defensiva será la reflejada en el *diagrama 18*

● Penetración hacia centro:

Aún si debemos de dar prioridad a las penetraciones laterales frente a las centrales, en el caso que (1) penetrara por el centro, si (D1) no es rebasada, el ajuste defensivo será el que refleja el *diagrama 19*.

Si (D1) es rebasada, los ajustes serán como en el *diagrama 20*.

En el caso de que el balón vaya directamente a (4),

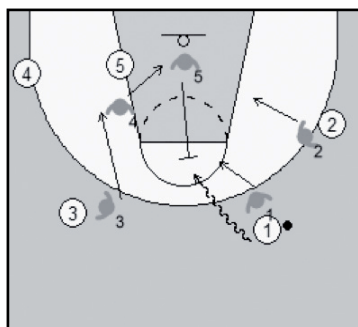


DIAGRAMA 19

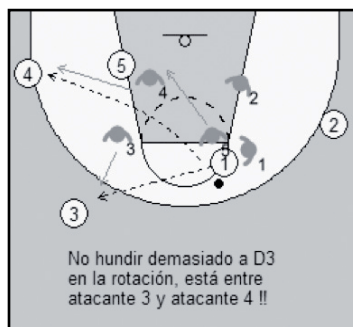


DIAGRAMA 21

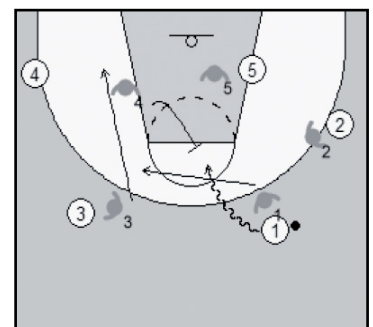


DIAGRAMA 23

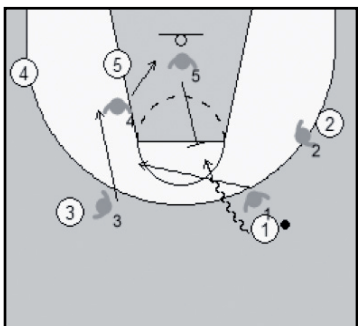


DIAGRAMA 20

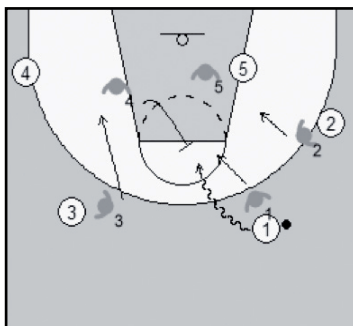


DIAGRAMA 22

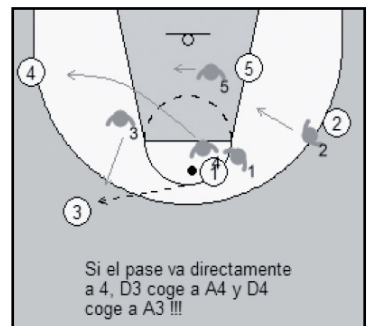


DIAGRAMA 24

► *diagrama 21*, podemos decidir que sea (D3) que llegue hasta (4) y (D4) que recupere hacia (3), mientras (D5) recupera sobre su atacante (5). lo más importante es no dudar: comunicación “voy”.

4.3. Situación 3: Penetración hacia centro desde lado tres con un interior

Si (1) penetra hacia el centro y (D1) no es rebasada, *diagrama 22*, la ayuda la realiza (D4) mientras (D3) se sitúa en una espacio intermedio entre (3) y (4).

Si, por el contrario, (D1) es rebasada y la ayuda de (D4) es decidida, *diagrama 23*, será (D3) que cubre a (4) y (D1) que recupera sobre (3).

Recordamos que en el caso de que (1) doble directamente hacia (3),



diagrama 24, será (D3) que recupere sobre (3) y (D4) sobre (4) con la excepción de lo indicado dentro del mismo diagrama, de un pase directo hacia (4).

4.4) Situación 4: Penetración hacia centro desde lado dos en

cuatro abiertos y un interior + corte por espacio fondo.

Si (D1) no es rebasada, *diagrama 25*, en el momento que (D5) hace la ayuda central, si (5) corta (D4) le persigue, con la ayuda de (D2).

Si (D1) es rebasada, *diagrama 26*, y la ayuda de (D5) tiene que ser muy decidida, (D4) sigue persiguiendo pero (D3) baja a cerrar sobre (4) y (D1) recupera sobre (3), con (D2) que ayuda en el corte de fondo.

En el caso de que se frene la penetración y (1) dobla hacia (3), los ajustes son los habituales, *diagrama 27*, pero si el balón va directamente hacia (4) en este caso será (D4) que recupere sobre su atacante, mientras (D5) vuelve a cerrar a (5).

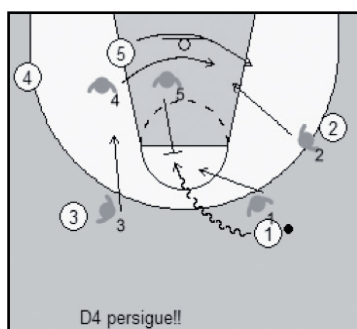


DIAGRAMA 25



DIAGRAMA 27

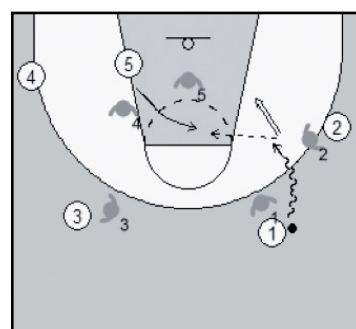


DIAGRAMA 29

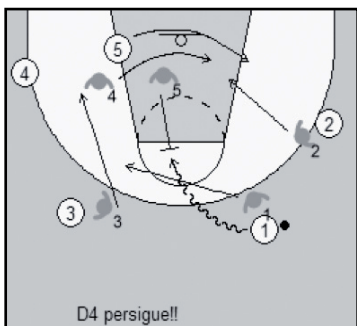


DIAGRAMA 26

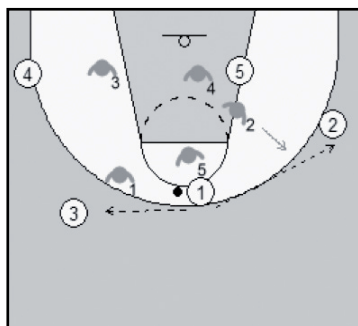


DIAGRAMA 28

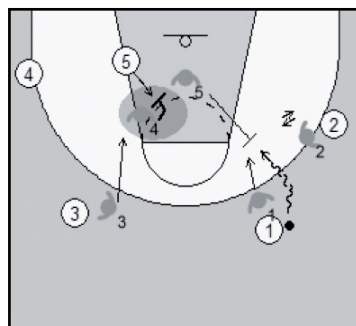


DIAGRAMA 30

Si (D1) es rebasada pero (D5) frena la penetración y (1) dobla hacia (2), *diagrama 28*, mantenemos las posiciones defensivas aunque haya desajustes.

4.5) Situación 5:

Penetración hacia fondo desde lado dos en cuatro abiertos y un interior + corte hacia centro de zona

La situación propuesta es la siguiente, *diagrama 29*. Si (D1) no es rebasada, la idea es que (D4) pare con el cuerpo el intento de cortar de (5) porque no podemos permitir que gane este espacio.

Si (D1) es rebasada, podemos contemplar dos opciones: (D5) sale fuerte a la ayuda y (D4) bloquea fuerte a (5), *diagrama 30*. Si (5) es un atacante muy peligroso podemos contemplar la opción de que (D3) baje a realizar una ayuda y (D1) recupere sobre (3), *diagrama 31*.

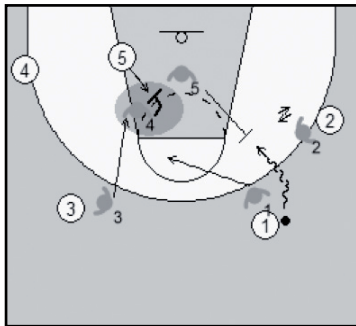
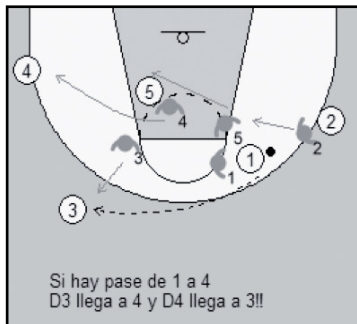


DIAGRAMA 31



Si hay pase de 1 a 4
D3 llega a 4 y D4 llega a 3!!

DIAGRAMA 32



Si paramos a la botadora (1), cuando ésta dobla hacia (3) los ajustes son los contemplados en el *diagrama 32*, pero si el balón va directamente hacia (4) se cumple lo explicado en el interior del diagrama: (D3) va a cerrar sobre (4) y (D4) recupera sobre (3).

4.6) Balón en poste medio

Cuando a pesar de nuestro buen trabajo de defensa del poste medio sin balón, la atacante (5) recibe, vamos a tener muy presente que, al ser una situación por debajo de la línea del tiro libre, mantenemos nuestra norma de *negar el centro*, y preparamos un 2c1 junto con (D3) en cuanto (5) ponga el balón en el suelo, *diagrama 33*.

A este trabajo, tenemos que sumar la colaboración de

la defensora de línea de fondo del lado contrario, (D4) la cual va a realizar un trabajo de “ir y venir”, para intentar robar algún balón y sobre todo hacer el 2c1 cuando (5) penetra, *diagrama 34*. En este caso será (D2) que recupera hacia la línea de fondo para entorpecer una conexión entre (5) y (4).

Todas las demás defensoras de jugadoras sin balón se encontrarán dentro de zona, intentando ocupar todo el espacio posible, manteniendo la *máxima actividad de pies, de manos y de concentración*, realizando fintas de distancia continuas, para evitar canastas fáciles e intentar salir a todos los tiros exteriores, evitando que sean cómodos o de alto porcentaje. □



DIAGRAMA 33

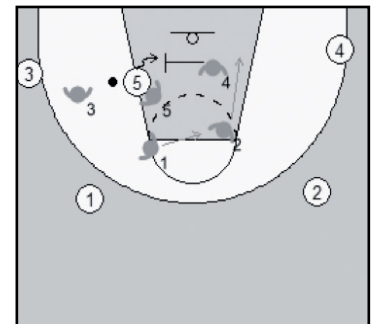


DIAGRAMA 34



LUCAS MONDELO: "¡Qué hemos hecho!"

—¿A qué huele su baloncesto?

—*A campo. Es un baloncesto fresco. Huele a campo, a libertad en la toma de decisiones. Me gusta fomentar la libertad.*

Los equipos de Lucas Mondelo García tienen identidad, tienen alma. Eso no es garantía de triunfo, pero proporciona una bola extra, una

posibilidad más. Lucas es un profundo conocedor del alma de los entrenadores. Se queda con los técnicos que marcan un estilo propio, independientemente del equipo que lleven. Nació en Barcelona en 1967 pero ha vivido siempre en L'Hospitalet (Barcelona), un mar de baloncesto, y se siente de allí.



[Pere Ferreres]

Inició su trabajo periodístico a los 14 años y desde entonces ha colaborado en numerosos medios de prensa, radio y televisión. Con 18 años era redactor en plantilla del diario deportivo "4-2-4" y seguía al Barcelona por Europa. Trabajó para Radio Barcelona y El País y la primera entrevista a un entrenador, Aito García Reneses, la publicó en la inolvidable revista NUEVO BASKET. Colaborador de Interviú. Puso en marcha la edición española de la revista oficial de la NBA. En la actualidad trabaja en TVE y escribe para "El Mundo Deportivo".



El autor es primer premio de reportajes de El Periódico de Catalunya en 1984. Es autor de "Cien años Azulgrana. Entrevistas a la sombra del Camp Nou" y de "25 bibliotecas de la provincia de Barcelona". **"Vosotros sois tontos ¿o qué os pasa"** se adentra en los éxitos y los logros de deportistas eternos y de algunos que se quedaron a las puertas de la gloria. Son texto que apelan a las emociones y a la memoria. Como ha comentado **Emilio Butragueño**: "hay una palabra que lo define: pasión. Pasión por el periodismo, pasión por el fútbol y pasión por todo lo que hace. Es sus páginas descubrirán una época plagada de momentos inolvidable. Gracias por hacerme recordar". Y remarca **Ricky Rubio**, uno de los protagonistas del libro: "La manera como lo escribe parece un sueño y por eso es interesante leer el libro". ■

Empezó a jugar en el patio del colegio Tecla Sala con una pelota de tenis y con papel de plata. Tenía 9 años. Con 13 años fichó por el Hospi. Jugó con Xavi Fernández, Pedro Ramos y Jordi Pons, "raza blanca, tirador", entrañable compañero mío en COM Ràdio, narrador ahora de los partidos de fútbol del Barça, que le llama "Mondeil",

porque Lucas era un virguero cuando jugaba. Acabó en el Hospi con una lesión de tobillo y rodilla y empezó a entrenar en el minibasket, en 1984. Pasó por diferentes equipos de la ciudad: Círculo Católico Hospitalet, Santiago Apóstol, AECS. Se fue al Universitari de Barcelona, de allí al BF Hospitalet, con el que logró todos los ascensos de primera catalana a primera división, BF Viladecans, en Liga Femenina 2, donde jugó varios playoffs de ascenso, Jovent, de Palma de Mallorca, en Liga Femenina 2, Olesa Espanyol, al que ascendió a Liga Femenina y Salamanca. En el Perfumerías Avenida de Salamanca se ha proclamado esta temporada campeón de Europa, el no va más, pero Lucas no ha conseguido la gloria en un santiamén. Lleva 27 años en los banquillos, ha entrenado en todas las categorías de masculino y femenino (sus referentes son Jaume Ponsarnau y Joan Maria Gavaldá), y es el entrenador de la primera y única selección española que ha ganado a EEUU en



femenino. Fue en el Mundial de Tailandia U-19 del 2009 (medalla de plata). Una selección que se construyó en el trayecto, porque la gran mayoría de jugadoras procedían de dos selecciones diferentes: U-20 y U-18. Marta Xargay fue la MVP de ese Mundial. En el Europeo de Letonia de 2010, la selección volvió a ganar medalla de plata, con un último tiro ganador que no entró.

Además, Lucas Mondelo ha ganado títulos con tres equipos diferentes: BF Viladecans, Olesa Espanyol y Perfumerías Avenida Salamanca. Tres Ligas Catalanas, una Supercopa de España, una Liga Española y una Euroliga, impresionante. Este verano, del 7 al 17 de julio, llevará la selección U-20 que disputará el Europeo de Serbia. Cuando acabe el torneo, empezará a pensar en la próxima temporada y en ganar las Supercopas de España y de Europa. A veces, el basket también es un sin vivir.

—Lucas. Ha tocado con las manos la gloria. Cuando

► se alcanza el triunfo soñado ¿qué es lo que se piensa?

—Justo en el momento de ganar, sientes. Sientes, más que piensas. Y cuando bajan las pulsaciones, la adrenalina, tienes una especie de flashback, escenas retrospectivas de tu vida. Eso que se cuenta que te pasa cuando te mueres, que ves pasar la vida por delante, un poco la misma sensación. Vi pasar L'Hospitalet, los campos descubiertos, los campos de cemento, situaciones en las que llegaste a pensar que el cambio no era bueno y sí lo fue, para poder llegar al final del camino. Pude ver todos los cruces de camino que me han llevado hasta aquí.

—Lo que hicieron en Ekaterimburgo al ganar la Euroliga es muy, muy reseñable.

—En el nuevo formato de la Euroliga, es la primera vez que gana un equipo español. Me dijeron los de FIBA que soy el primer entrenador que en su debut en la competición gana la Euroliga. Es una anécdota. Lo importante es el logro obtenido, es muy grande. ¡Todavía no somos conscientes, los componentes del equipo! Nos miramos y nos decimos: “¡Qué hemos hecho!”. Yo soy del Barça y me encanta su filosofía. Pero llegamos a la final y me preguntaron si tocaba disfrutarla. Contesté que en contra de lo que había dicho durante toda la temporada, que había que disfrutar el camino, todo ese trayecto, y en contra del maestro Cruyff, “salir y disfrutar”, las finales se ganan, no se juegan. Y este equipo, lo más grande que ha hecho es ganar después de ganar. Bajamos del avión que nos traía de Ekaterimburgo y nos esperaba la liga, el rival más difícil, el Rivas Ecópolis, que



nos había ganado en liga regular y en la Copa, y les ganamos 3 veces seguidas, ganamos el playoff.

—En la Euroliga ganaron a los presupuestos rusos.

—Hay un par de equipos rusos que superan en presupuesto a la mayoría de equipos de la ACB. El dinero es importante para la construcción de una gran plantilla pero no es determinante para la construcción de un gran equipo. Ahí entran otros factores en juego, el yo al servicio del nosotros. Sumar egos. El trabajo en equipo y el trabajo del día a día al crear automatismos y una identidad.

—El Perfumerías Avenida de Salamanca es un club que viene de la base.

—Tiene una historia. Ascendió desde la universidad. Ha crecido desde la modestia los últimos 20 años hasta convertirse en un grupo potente. Tiene una buena base, 300 niñas que juegan a baloncesto. Es un proyecto de verdad.

—José Luis Sáez, el presidente de la Federación, dice que las españolas están hechas de otra pasta.

—Es verdad. Tenemos el gen

“EL DINERO ES IMPORTANTE PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA GRAN PLANTILLA PERO NO ES DETERMINANTE PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UN GRAN EQUIPO. AHÍ ENTRAN OTROS FACTORES EN JUEGO, EL YO AL SERVICIO DEL NOSOTROS. SUMAR EGOS”

competitivo. Una especial comprensión del juego, como bien dice Joan Maria Gavalda.

—¿Cada entrenador es un mundo aparte?

—Deja su sello desde el momento que tiene su propio criterio y lo plasma en el campo de juego. En basket todo es válido, siempre y cuando se haga con calidad. Lo que marca la diferencia son los pequeños detalles. No es lo que trabajas sino cómo lo trabajas. Cuidarlo todo al detalle. La coherencia es muy importante. Más que inventar grandes cosas, se trata de hacer bien todo lo que hagas.

—¿De quién aprendió las bases de su oficio Lucas Mondelo?

—Tuve la suerte de empezar en una época en la que había muchas referencias. Nombrarlos sería injusto, porque me dejaría a alguien. Prefiero hablar de jugadores que me marcaron.



"EN BASKET TODO ES VÁLIDO, SIEMPRE Y CUANDO SE HAGA CON CALIDAD. LO QUE MARCA LA DIFERENCIA SON LOS PEQUEÑOS DETALLES. NO ES LO QUE TRABAJAS SINO CÓMO LO TRABAJAS"

Siempre pienso en un dúo mágico, Nacho Solozábal y Epi. Y como jugador icono, el jugador de los entrenadores, Magic Johnson. El jugador de los aficionados es Michael



Jordan, pero el de los entrenadores es Magic. Alguna que otra vez aún me pongo vídeos de Magic.

—¿De verdad?

—No es broma. Yo me crié con Magic.

—¿Usted cree que los equipos claramente marcados por los entrenadores son los ideales o los más peligrosos?

—Los equipos marcados muchísimo por los entrenadores son muy peligrosos, pero a veces también son peligrosos para sí mismos.

—¿Se tiene que complicar el juego o hay que hacer una necesidad de la simplicidad?

—La simplicidad es lo más complicado que hay. Cuando veo a un equipo que parece que juega de patio de colegio pero gana siempre, es que ese equipo está bien trabajado y juega conceptualmente a máximos.

—El entrenador Lionel Hollins le pide a Marc Gasol que sea más egoísta. ¿Usted qué le pide a sus jugadoras?

—Principalmente, que sean valientes. Y que sean

ellas mismas con todas las consecuencias. Valientes porque este es un deporte de equipo, pero también es un deporte de toma de decisiones individuales, muy rápidas.

—¿Hay cosas que no cambian en el baloncesto?

—Hay cosas que no cambian. A parte de que hay que botar (se ríe) los equipos se construyen a partir de un buen base, de un alero tirador y de un cinco dominante, como siempre ha sido. A partir de ahí, como las ensaladas, las puedes preparar como quieras.

—Lucas. ¿Es de los que piensan que la Liga Femenina es muy corta?

—Sí. Hay jugadoras que si no están en selecciones o no juegan en la WNBA, están 5 meses paradas. Y eso es una aberración. Estamos encorsetados en una liga muy corta. Dependemos de muchas jugadoras que están en la WNBA, que se juega de junio a septiembre. Nosotros tenemos que acabar a tiempo para que ellas puedan irse y empezar cuando vuelven. Por eso, durante la temporada no se puede hacer bien el trabajo individual por estar tan comprimidas las competiciones. No es el mejor clima para desarrollar ese trabajo.

—Sin embargo, es una liga competitiva, una de las mejores de Europa.

—Es una de las 3 mejores de Europa con Rusia y Francia. Se ha dado un paso adelante en los últimos años. La prueba es que este año la Final Four la han jugado dos equipos españoles y el Rivas se clasificó para el Top 16.

—¿Qué nos separa de la WNBA?

—Si hablamos de jugar a baloncesto, efectivamente nos separan cosas, y es que nosotros

► jugamos mejor. Si hablamos de espectáculo más de circo, nos ganan ellos, porque es un baloncesto de correr, de uno contra uno y ya está. A mi no me gusta nada. De hecho, hay jugadoras de la WNBA que triunfan allí y en Europa no. Los 4 equipos de la Final Four podrían competir tranquilamente con cualquier equipo de la WNBA.

“CUANDO VEO A UN EQUIPO QUE PARECE QUE JUEGA DE PATIO DE COLEGIO PERO GANA SIEMPRE, ES QUE ESE EQUIPO ESTÁ BIEN TRABAJADO Y JUEGA CONCEPTUALMENTE A MÁXIMOS”

—Alba Torrens, MVP de la Euroliga ¿es presente y futuro?

—Alba es una jugadora de dibujos animados. Yo, pobre mortal, no me atrevería a decir a estas alturas dónde está su techo.

—Se dice que es una jugadora “al estilo Navarro”. No le tiembla el pulso.

—Si hay un jugador español con el que se pueda comparar, ese es Navarro.

—Hábleme de Isa Sánchez, de su papel en la plantilla. Puede no jugar ni un minuto y dedicarse a hacer vestuario.

—¿En la liga acabó por jugar minutos importantes!. Isa lo ha sido todo en el baloncesto español y tal vez donde ha demostrado por qué es lo que ha sido y por qué ha sido lo que es, con un rol muy difícil, ha sido esta temporada, capaz de crear un nivel alto de exigencia en los entrenamientos y dinamizar el vestuario y llevarlo bien. Y además, estar mentalmente preparada para el final de temporada. ¡Me quito el

Ejercicios favoritos de Lucas Mondelo

► SAQUE DE FONDO CONTRA ZONAS PARES.

En este movimiento pretendemos generar un espacio para que nuestro mejor tirador (2) pueda hacer un tiro rápido. Para ello ponemos el balón en juego a través del pos-



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

te bajo (5) y del poste alto (4) que se abren un poco para asegurar la circulación del mismo hasta el base (1) —quien se mueve al lado fuerte para recibir—. La idea es que (1) desplace el balón al lado contrario con dos botes para que la defensa zonal crea que jugaremos por ese lado —es un engaño—. En ese momento, (2) corta al lado contrario sobre el bloqueo de (4) y (5) —quienes buscan a los defensores más abiertos de la zona intentando generar un espacio libre en la banda— para realizar un tiro. (3) le sustituye en su posición original. Si alguno de los defensores que reciben los bloqueos consigue pasarlos, buscamos la continuación del poste dentro de la zona. Si la zona se comprime, (2) debe leer por dónde pasar los citados bloqueos —probablemente por arriba.

sombrero ante la gran capitana!

—La otra gran capitana Del Perfumerías Avenida de Salamanca es una chica de Montgat (Barcelona), Silvia Domínguez, “la Peque”.

—Es la base titular y ha ejercido de general de Operaciones. Es la primera en salir a campo abierto a batallar. Su final de Euroliga fue antológica. Pasó por encima de la mejor base del mundo, Sue Bird, no sólo al dirigir sino al anotar más que ella, cuando parecía que era su coto privado. Toda una declaración de intenciones de quién es Silvia.



► 4c4c4.

Es una buena herramienta de entrenamiento (tanto para el ataque como para la defensa) como medio para trabajar a ritmo real de juego diferentes aspectos con sólo ir cambiando las normas. Si el objetivo es ofensivo me gusta mucho *limitar el bote* para mejorar los espacios y los ángulos de bloqueo, controlar mejor el timing de los sistemas, emplear cambios de ritmo, buscar la espalda del defensor, etc. Si lo utilizamos con fines defensivos prefiero *trabajar en hándicap* —5c4, 4c3, etc— entendiendo que es posible hacer un buen trabajo en inferioridad aún habiendo recibido canasta.

Me gusta que la defensa espere en la línea de 6,70m y obligarles a pisar medio campo cuando se inicie el contraataque. De esta manera, si el ataque es capaz de conducir el mismo con velocidad, podremos jugar también contraataques en superioridad.

Es un ejercicio aplicable a todas las categorías —adecuándolo a tus jugadores y objetivos— y que siempre motiva y divierte. □

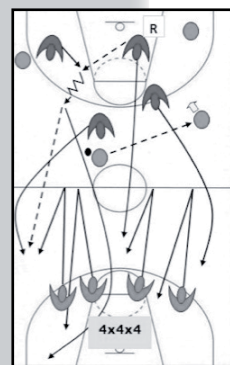


DIAGRAMA 3

“HAY JUGADORAS DE LA WNBA QUE TRIUNFAN ALLÍ Y EN EUROPA NO. LOS 4 EQUIPOS DE LA FINAL FOUR PODRÍAN COMPETIR TRANQUILAMENTE CON CUALQUIER EQUIPO DE LA WNBA”

—Una de las más jóvenes es Marta Xargay, con 20 años.

—Marta representa un futuro muy presente. Tiene una capacidad enorme para hacer cosas. Ahora bien, tiene que explotar su polivalencia trabajando esos recursos que se le presuponen, individualmente. Si lo hace, el cielo es su techo.

—¿Es más difícil enseñar



“CON EL PASO DEL TIEMPO TE DAS CUENTA DE QUE NO HAY RECETAS MÁGICAS NI PIEDRAS FILOSOFALES, SINO TRABAJO Y UN PELÍN DE SUERTE”

a las jugadoras jóvenes, a quienes cuesta más controlar la emoción y el juego?

—El control de las emociones en las jugadoras jóvenes es más difícil. Uno de los éxitos de esta temporada ha sido la mezcla de veteranía y juventud, un cocktail explosivo. Las jóvenes creen y tienen ganas, ambición. ¡Eso no tiene precio!

—Lucas. Se dice que el de los artistas es el gremio más envidioso y chismoso. ¿Y el de los entrenadores de baloncesto?

“YO PUEDO GUSTAR MÁS O PUEDO GUSTAR MENOS POR MI TRABAJO. ESO LO ASUMO, VA CON EL NEGOCIO, PERO LO QUE ES INNEGOCIABLE ES QUE SOY ENTRENADOR DE BALONCESTO, NO DE GÉNERO, NO DE CHICOS O CHICAS”

—Todos los entrenadores tenemos nuestro ego. Y a veces creo que nos miramos un poquito el ombligo. Yo iba a los clínicas a escuchar la zona “1-3-1” de Dan Peterson. Pensaba: “esto lo aplico y lo ganamos todo”. Y con el paso del tiempo te das cuenta de que no hay

recetas mágicas ni piedras filosofales, sino trabajo y un pelín de suerte.

—¿Qué me puede decir de la Asociación de Entrenadores?

—Sería bueno para el colectivo y para los entrenadores de Liga Femenina y Liga Femenina 2 implicarnos más en la creación de un grupo en la AEED, en la Asociación. Nos falta dar un paso adelante, creérmolo más. La AEED es el marco ideal, pero somos nosotros quienes debemos enviar las propuestas para que la Asociación nos guíe.

—¿Diría que hay una dicotomía entre baloncesto masculino y femenino, o no es para tanto?

—Siempre hay una dicotomía y yo me rebelo ante eso. Yo puedo gustar más o puedo gustar menos por mi trabajo. Eso lo asumo, va con el negocio, pero lo que es innegociable es que soy entrenador de baloncesto, no de género, no de chicos o chicas.

—Dice el escritor Juan Marsé, premio Cervantes, que el fútbol nunca ha sido desbancado por el baloncesto como deporte de masas porque el fútbol permite la elucubración y es mejor para conversar.

—Tiene bastante razón porque el “Y si...” y el “Es que...” se dan muy bien para el fútbol. Y también añadiría que el fútbol es muy fácil jugarlo en cualquier sitio y con una lata. En fútbol participa más gente. No es lo mismo jugar con 22 que con 10. De entrada, ya se multiplica por dos.

—¿La felicidad es un estado de ánimo, se fabrica con la mente y con la sensibilidad, no con los euros?

—La felicidad es un estado de conciencia. Es la pretensión de estar bien contigo mismo, que te guste dónde estés y lo que haces. Sentirte realizado debe ser lo más próximo a la felicidad, palabra utópica donde la haya. Definir la felicidad es muy complicado.

—“Me voy porque los títulos me salen por las orejas”, dijo Pedro Ferrándiz en 1975, cuando dejó el banquillo del Real Madrid. Había ganado 12 ligas, 10 Copas y 4 Copas de Europa. El adiós de Lucas Mondelo está muy lejos.

—¡Yo, posiblemente entonces, no podré irme nunca! (vuelve a reír con ganas) En esta época, es muy complicado conseguir esos registros, que son muy respetables. El baloncesto de ahora es otro.

—Ettore Messina dice que todavía aprende a aprender. ¿Y usted?

—Creo mucho en el contenido de esta frase. El baloncesto es una actividad en la que aprendemos constantemente. Y además, al hilo de lo que dice Messina, no es nada fácil adquirir conocimientos. Tienes que aprender a adquirirlos, que tal vez sea algo más difícil de conseguir que el propio fin.

Hasta siempre, Lucas. □