

PABLO LASO: **la obsesión** **de mejorar**

**Sistemas
de ataque
contra
defensa
individual**

**Defensa "trap"
y contraataque**

**Metodología
y planificación**

**Potenciando
el talento**

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
Zeljko Obradovic, Xavi Pascual, Ana Belén Álvaro, Pablo Laso, Juan José Fernández, Isaac Pujol, Chechu Mulero, Ferran Peña, José Javier Murgui, Rodrigo Costoya, Mariano Galindo.

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

Un verano inolvidable

Todos los mecanismos de producción evolutiva requieren unos momentos de control y chequeo del proceso. Conviene reconocer donde, de qué manera y porque razón algo se ha perdido por el camino, o bien reafirmar todas las acciones que dicho proceso tiene puestas en marcha. Cuando se chequea algo se puede hacer en el origen, en el intermedio o en el final del camino. Todo es válido si suma información y hace crecer el producto final.

Vosotros diréis a que viene todo esto. Yo os diré que no quiero llamar producto a un deportista en construcción o evolución, pero coincidiréis conmigo en que los entrenadores en general y de baloncesto en particular, somos los grandes forjadores de atletas, de élite o de afición, y por tanto expertos en diseñar, construir y explotar las maneras óptimas que un jugador de baloncesto pueda dar de sí.

Por supuesto que buscamos referencias durante el proceso evolutivo de un jugador/ra. Por supuesto que hay índices óptimos para reconocer si va todo bien o no. Por supuesto que debemos atender a cualquier señal que nos ayude a sumar. Y de sumar quiero hablarlos.

Todos los esfuerzos que se llevan a cabo en la formación de los jugadores/as de baloncesto deben ser valorados y felicitados.

El propio joven que tiene que sacar adelante su formación académica junto a la deportiva, nos da permanentes ejemplos de ello, esforzándose en el día a día que tienen tan apretado (clases, exámenes, trabajos, desplazamientos, entrenamientos, concentraciones, competiciones, dudas, disgustos, alegrías, ...). Todo lo hacen para sumar.

Sus familias, que ven lo complicado que a veces pueden ser las cosas más simples, pero que ponen todos los medios humanos y económicos en que su hijo/a tengan un buen colegio donde prepararse, un buen club donde jugar, una organizada agenda donde se pueda compaginar todo ello. Suman.

Los clubes, disponiendo de sus instalaciones y servicios, para que jugar sea posible. Suman.

Los entrenadores, viendo cómo afrontar, canalizar y producir que todos los caminos tomados lleven a lugares interesantes. Ayudando a los que tienen más nivel a sacarlo al máximo; a complementar con los otros, que sus virtudes no son tan destacadas, y que son imprescindibles para poder articular el funcionamiento de un equipo. Suman.

Las federaciones territoriales, organizando las competiciones que den el nivel óptimo para nuestros jugadores/as, preservando el buen hacer de los integrantes en estas competiciones y dando oportunidades a los que destacan y los que no, para que tengan sus buenos momentos. Suman.

También la Federación Española, con el trabajo de su Gabinete Técnico (con Ángel Palmi como referente), haciendo un seguimiento permanente, desde antes que incluso lleguen a clubes de élite, como yo mismo he podido comprobar este verano, concentrándolos en diferentes momentos, y finalmente, organizando con los 12 mejores de sus edades, chicos y chicas, los equipos que competirán durante el verano en los campeonatos europeos y mundiales, para jugar con un solo balón y no con cuatro a la vez, haciendo que tanto talento individual destaque en beneficio del colectivo. También suma. Aquí no acaba todo, puesto que estos jugadores/as vuelven a sus clubes más maduros, más seguros y más ilusionados, y así seguir esforzándose en continuar su ciclo de formación con la ayuda de todos aquellos que han sumado y sumarán. Nadie les va a fallar.

Fantástico verano el que nos han dado estos chicos y chicas, compitiendo al más alto nivel internacional, logrando un medallero extraordinario, que dignifica una vez más el buen nivel técnico que tiene nuestro baloncesto, y con el colofón final de la Selección Masculina Senior.

Invitamos a todos aquellos que puedan... y quieran a seguir sumando. Felicidades a todos. □

sumario

- 4 Sistema de ataque contra defensa individual**
Offensive plays against man-to-man defense
por Zeljko Obradovic
- 8 Detalles defensivos basados en el scout (I)**
por Xavi Pascual
- 11 Defensa "trap" y contraataque**
por Ana Belén Álvaro
- 14 Potenciando el talento**
por Pablo Laso
- 16 Experiencia del viaje a Estados Unidos**
por Juan José Fernández
- 20 Preparación de un Campeonato de España**
por Isaac Pujol
- 23 Actividades AEEB**
- 30 Scout: análisis de los jugadores exteriores (y II)**
por Chechu Mulero
- 34 Metodología y planificación en categorías de formación**
por Ferran Peña
- 37 Gestión de grupos aplicada al baloncesto**
por José Javier Murgui
- 40 La periodización global (y II)**
por Rodrigo Costoya
- 45 Pablo Laso: la obsesión de mejorar**
por Mariano Galindo



[Zeljko Obradovic]

Entrenador Panathinaikos. Sin duda, el entrenador número uno del panorama internacional, capaz de ganar con sus equipos hasta 8 títulos de EuroLeague en sus distintas versiones. El primero lo conquistó al frente de Partizan; a continuación venció conduciendo al Joventut de Badalona, posteriormente al Real Madrid y finalmente frente a su actual equipo. Todos estos logros no son más que la punta del iceberg que representa su dilatado historial antes como jugador y luego como coach. Con el Partizan ganó liga y copa de Yugoslavia. Ganó dos Saporta Cup con Real Madrid y Benetton e innumerables ligas y copas griegas. Del 96 al 2000 fue seleccionador de Yugoslavia, equipo con el que ganó una medalla de plata olímpica en el 96, el oro europeo y mundial en el 97 y 98, y el bronce europeo en el 99. En varias ocasiones ha sido elegido como el mejor entrenador del año a nivel nacional, en diversos países, e internacional..

Fotos: EUROLEAGUE.NET

Sistemas de ataque contra defensa individual

Vamos a analizar un movimiento de ataque 5c5 en medio campo que me gusta jugar también en transición y que puede utilizarse contra cualquier defensa (también zonales).

La salida desde rebote defensivo sería la que se muestra en el *diagrama 1*. Los pequeños se abren a recibir. El balón irá a un lado o a otro en función de dónde caiga el rebote. Como me gusta que el balón esté en el centro del campo, el otro pequeño cortará al eje para recibir. A partir de aquí todo el equipo debe correr. Llegando hay dos tipos de soluciones:

- Jugar Pick and Roll.
- Meter el balón en el poste bajo, al jugador interior o a uno de nuestros aleros.

Los aleros deben buscar la puerta atrás para finalizar y si no es posible –tras un contacto con el defensor– abrirse a recibir más o menos a la prolongación del tiro libre, ya que desde aquí pueden hacer daño (tirar, penetrar o pasar al poste bajo). Evitar recibir más lejos del aro.

(4) ocupa la esquina contraria al balón y (1) aprovecha el gran espacio que se crea para pasar y cortar por la zona. Si no sacamos ninguna ventaja le damos continuidad al movimiento con (5) que puede llegar bloqueando al exterior del lado contrario en la

zona del poste alto, *diagrama 2*. Éste debe jugar cerca de su defensor para meterle en el bloqueo y cuando recibe

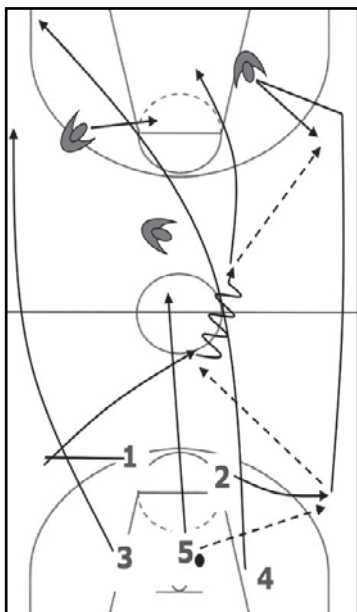


DIAGRAMA 1

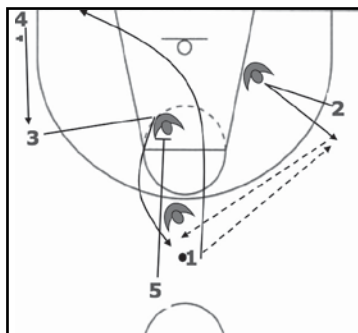


DIAGRAMA 2

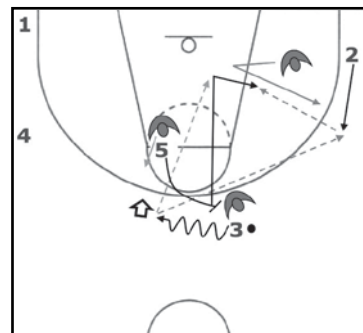


DIAGRAMA 3

Offensive plays against man-to-man defense

We are going to analyze a half-court, 5-on-5 offense which I also like to play in transition and which can be used against any sort of defense (even zone defenses).

The offense coming off a defensive rebound is displayed in diagram 1. The guards open up to receive the ball. The ball will go to one side of the court or the other depending on where the ball is rebounded. As I like the ball to be in middle of the floor, the other guard will cross towards the opposite wing to get the ball. From this point on, the team must run. There are two solutions once the players get there:

- 1) Run a Pick and Roll.
- 2) Get the ball to the low post, to the inside man or to one of our forwards.

The forwards must look for the back door to complete the play and if this is not possible - after contact with a defender - they must more or less open up to get the ball around the extended free-throw lines because; from here, they can hurt the other team (shoot, drive or pass to the low post). Avoid receiving farther away from the hoop.

The power forward (4) is in the corner which is opposite the ball and the point guard (1) takes advantage of the enormous space created to pass and cut through the zone. If we are unable to gain any advantage, we continue the play with the center (5) who can screen the outside player on the opposite side in the area of the high post, *diagrama 2*. This player must play close to his defender in order to block him out and, when he gets the ball, he will again shoot, drive or pass the ball. The power forward (4) replaces him and the point guard (1) goes to the corner. Once the small forward (3) gets the ball, the center (5) will set up the screen. The play continues under the basket

volvemos a amenazar con tirar, penetrar o pasar el balón. (4) reemplaza y (1) va a la esquina

Una vez que (3) recibe, (5) va a bloquear directo. Su continuación es bajo el aro con todo el equipo muy abierto. El jugador que recibe el bloqueo debe meter a su defensor en el mismo con una finta y leer la defensa para tomar la decisión de tirar sobre el bloqueo –si el defensor de (5) no ayuda-, meter el balón a la continuación –si el defensor de (5) ayuda en el bloqueo directo- o pasar fuera a (2) que sube si su defensor ayuda a la continuación de (5), *diagrama 3*.

Si el defensor de (5) se queda por detrás podemos buscar al jugador interior a través de (2) –es uno de los objetivos del movimiento-. Podemos jugar interior con una finta previa y un pase picado o bombeado. Si es necesario mejoramos el ángulo de pase con bote.

Suponemos que (5) tiene calidad para jugar 1c1 interior. Tenemos que estar preparados para las posibles ayudas defensivas. Cuando (5) recibe y empieza a jugar 1c1, (2) bloquea a (3) –si hay cambio defensivo continuará al aro- y simultáneamente (1) bloquea ciego a (4). (5) debe ver quién se queda sólo. Si la defensa reacciona bien a los bloqueos, (5) dispondrá de espacio para jugar su 1c1, *diagrama 4*.

Opciones en función de la defensa del bloqueo directo:

- En el caso de flash del defensor de (5) en la situación de bloqueo directo, (3) debe leer las ayudas a la continuación de (5) y las consiguientes rotaciones. Todos los exteriores están preparados para tirar o penetrar.
- Cuando la defensa orienta en el bloqueo directo, el alero se quedará defendido por el poste. (3) debe atacar al jugador grande y (5) buscar una ventaja en la continuación del bloqueo, *diagrama 5*.



with the entire team being wide open. The player being screened must draw his defender out with a fake and read the defense in order to make a decision to shoot over the screen, if the man defending the center (5) is not helping out, hit the roller, if the man defending the center (5) helps out in the direct block, or pass out to the shooting guard (2) who goes up the floor if his defender helps with the roll by the center (5), diagram 3

If the man defending the center (5) falls behind him, we can attempt to play with the inside man through the shooting guard (2) (this is one of the reasons for the play). We can play inside with a fake and a bounce pass or a lob pass. If necessary, we can improve the angle of the bounce pass.

Let us assume that the center (5) is good enough to play an inside one-on-one. We have to be ready for any possible defensive help. When the center (5) gets the ball and begins to play the one-on-one, the shooting guard (2) blocks the small forward (3) (if the defense switches, he will cut straight to the rim) and, at the same time, the point guard (1) will screen the power forward (4). The center (5) will have to see who is open. If the defense reacts correctly to the screens, the center (5) will have plenty of space to play the one-on-one, diagram 4.

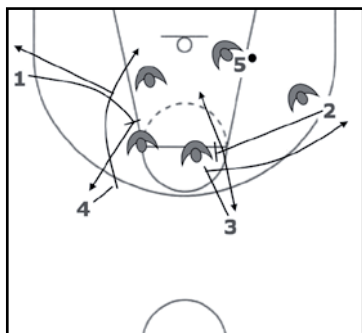


DIAGRAMA 4

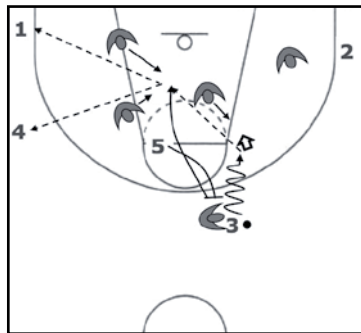


DIAGRAMA 5

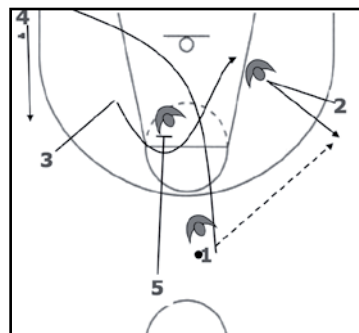


DIAGRAMA 6



● Si la defensa pasa el bloqueo directo por detrás, volvemos a jugar otro pick and roll.

Otras posibilidades:

● Otra de nuestras opciones es jugar interior con alguno de nuestros exteriores. En este caso, (3) riza sobre el bloqueo de (5) y va al poste bajo; luego (5) hace otro bloqueo a (4) y cae al poste bajo del lado contrario, *diagrama 6*. Cuando (3) recibe dentro seguimos jugando igual en el lado fuerte. Si la ayuda viene del jugador grande –lo normal- buscaremos a (5). Si hay una 2ª ayuda, (5) bloquea para el tiro de (1) o juega una penetración sobre la recuperación de su defensor, *diagramas 7 y 8*.

● Opción interior para (4) y un tirador. (1) pone un bloqueo a (4) para que vaya al poste. Normalmente su defensor hará una pequeña ayuda. Es el momento en que (1) se abra a tirar con un bloqueo de (5). Éste cae al poste bajo, *diagrama 9*. Si hay cambio en defensa metemos el balón dentro. Si no hay cambio defensivo y no hemos sacado ninguna ventaja, (5) vuelve a bloquear directo a (1) y cae dentro para jugar 2c2 con el resto del equipo abierto, *diagrama 10*.

Options based on ball screen:

● In the case of the man defending the center (5) “showing” on the ball screen, the small forward (3) is going to have to read the center (5) rolling at the rim and the resulting rotations. All of the perimeter players are ready to shoot or drive.

● When the defense sends the ball towards the ball screen, the forward will defend the post. The small forward (3) must attack the center (5) and the center (5) must seek an advantage in the continuation of the screen, *diagram 5*.

● If the defense goes underneath the screen, we will re- screen.

Other options:

● Another one of our options would be to post up one of our perimeter players. In this case, the small forward (3) curls off the screen by the center (5) and goes to the low post. Then, the center (5) sets another screen on the power forward (4) and falls to the low post on the other side, *diagram 6*. When the small forward (3) gets the ball inside, we are still playing on the strong side. If help comes from the big man -which is normally the case- we will look for the center (5). If there is a second help, the center (5) sets a screen for the point guard (1) to shoot or to drive to the rim off a defensive rebound, *diagram 7 y 8*.

● Inside option for the power forward (4) and a shooter. The point guard (1) sets a screen for the power forward (4) to go to the post. Normally, his defender will help out a bit. This is when the point guard (1) opens up to shoot with a screen set up by the center (5). The center (5) falls back to the low post, *diagram 9*. If the defense switches, we bring the ball inside. If there is no defensive switch and we have not gained any advantage, the center (5) goes back to screening the point guard (1) and falls back in order to play a two-on-two, with the rest of the team open, *diagram 10*.

● At the beginning of the action, (see *Diagram 2*) when the point guard (1) cuts and draws his defender, it is easy for him to lose sight of the man

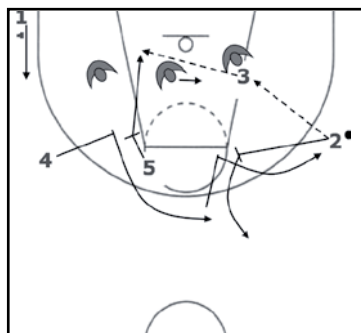


DIAGRAMA 7

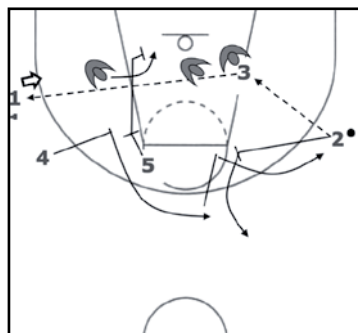


DIAGRAMA 8

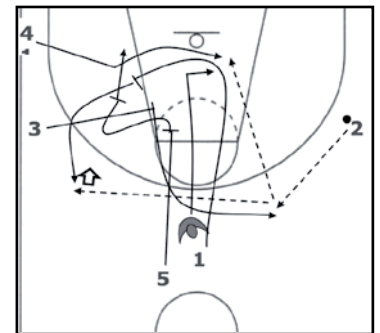


DIAGRAMA 9

● En el principio del movimiento (ver diagrama 2) cuando (1) corta y arrastra a su defensor es bastante fácil que éste se desentienda del jugador con balón, permitiendo a (2) jugar 1c1 con bote. Esta solución es muy adecuada cuando el equipo contrario está en bonus y nos interesa sacar falta.

● Sobre ese mismo esquema, (1) puede bloquear al defensor de (5) en lugar de cortar. En ese momento se genera un espacio para el 1c1 de (2) y posteriormente una posibilidad de balón interior a (5), *diagrama 11*. (3) finta y vuelve a su posición. Con balón interior, el trabajo de los exteriores es el mismo del diagrama 4.

● Otra variante sobre el diagrama 3, es que (1) no se abra tras su corte y acabe subiéndolo para recibir un bloqueo de (5) y jugar un pick and roll, *diagrama 12*. Si se produce un cambio en defensa, atacamos el miss-match buscando al jugador interior – defendido por un pequeño- o atacando (1) con bote al poste que le defiende –con buenos espacios de sus compañeros-. Si (2) no puede recibir –en cualquiera de las opciones- (1) ocupa su posición con bote e intercambian sus papeles.

Contra zona: el movimiento es el mismo hasta el bloqueo directo. En la circulación del balón es bastante probable que el (5) del equipo contrario tenga que salir a la esquina para evitar un tiro fácil. En ese momento o tiramos –si llega tarde- o penetramos para forzar ayudas. Para favorecer la penetración de (4) por la línea de fondo, (5) retrasa su caída al poste bajo, *diagrama 13*. Si (5) no recibe interior, invertimos el balón y volvemos a jugar pick and roll.

Si la zona que se nos plantea es una match-up, el tratamiento es idéntico a una defensa individual. □

with the ball, allowing the shooting guard (2) to play a one-on-one off the dribble. This solution is great for when the opposing team has no more fouls to give and it is to our advantage to draw fouls.

● On that same diagram, the point guard (1) can screen the man who defends the center (5) instead of cutting inside. Space is opened up at that moment for the shooting guard (2) to play a one-on-one and then he has a chance to make an inside pass to the center (5), *diagrama 11*. The small forward (3) fakes and goes back to his position. With the ball inside, the work of the perimeter players is the same as depicted in *Diagram 4*.

● Another variation on *Diagram 03* is that the point guard (1) does not open up after cutting and ends going up the floor to get the ball, with a screen set from the center (5) and run a pick and roll, *diagrama 12*. If the defense switches, we approach this mismatch looking for the paint player –defended by a smaller player- or the point guard (1) driving to the post defending him, with good space from his teammates. If the shooting guard (2) cannot get the ball –in any of the options- the point guard (1) takes his dribble position and they switch roles.

Against Zone Defense: this is the same action up to the ball screen. As the ball is being moved around, it is likely that the opposing team's center (5) will have to go out to the corner in order to close out an easy shot. It is then when we either shoot –if he gets there late- or we drive the close-outs. In order to favor the baseline driving for the power forward (4), the center (5) holds from falling back to the low post, *diagrama 13*. If the center (5) does not get the ball inside, we pass back the ball and run the pick and roll again.

If the zone is a match-up, we will treat it exactly as if we were a man-to-man defense. □

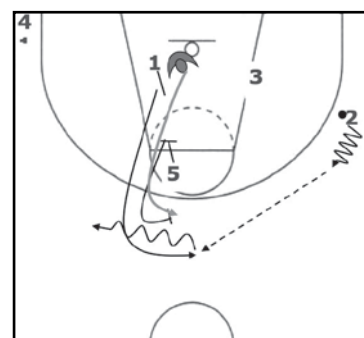


DIAGRAMA 12

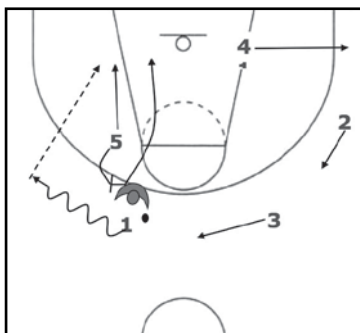


DIAGRAMA 10

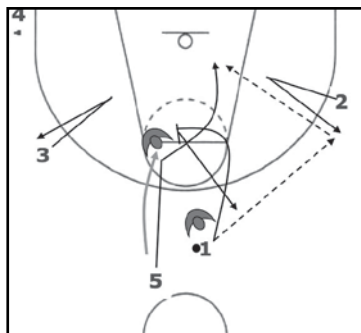


DIAGRAMA 11

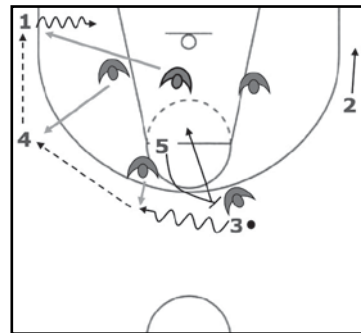


DIAGRAMA 13



Xavi Pascual

Entrenador Barcelona.

Formado en el baloncesto de categorías inferiores, pasando por Gavá, Cornellá, Santfeliuenc, Olesa y finalmente Aracena, equipo que aupó desde EBA hasta LEB Oro. En la temporada 2004/05 entró en el Barcelona como director técnico del baloncesto de basey entrenador del equipo EBA. En la temporada siguiente pasó a ser ayudante de Ivanovic en el primer equipo, cargo que ocupó durante dos temporadas y media hasta que tomó el relevo al frente del equipo, en principio de forma provisional. A partir de ahí ha sido una escalada al éxito.

Consigue el subcampeonato de liga en su primera temporada, clasificando a su equipo para la Euroleague. Al año siguiente gana Liga y Copa de la ACB. En el 2009/10 se lleva la Copa ACB y la Euroleague y en la pasada temporada vuelve a ganar la Liga ACB y la Copa. Ha sido reconocido como mejor entrenador de la competición nacional y también de la EuroLeague.

Fotos: ACB.COM

Detalles defensivos basados en el scout (I)

Comenzamos con una situación de tres jugadores exteriores y balón central. Suponemos una situación ofensiva de pase al alero y bloqueo indirecto en el lado contrario. Tenemos que ejercer una fuerte presión al jugador con balón y los defensores de los aleros se colocan en situación de línea de pase “cerrada”.

Intento no pegarme demasiado al jugador sin balón para no perder el ángulo entre la pelota y el receptor. Con respecto a cuál sería nuestra reacción a la *puerta atrás* del atacante, durante la pretemporada ya la habremos trabajado, cambiar de mano y saliendo abierto tratar de cortar el pase, contactar con un reverso y tras perder de vista a mi hombre un segundo colocarme por delante, etc.

Vamos a analizar nuestra reacción defensiva para evitar dar facilidades a los



jugadores que son capaces de generar un *tiro rápido sobre un bloqueo* cuando su defensor les “persigue” por detrás o meten el balón interior a la continuación del poste cuando salta la ayuda, *diagrama 1*.

Cuando el balón va al alero, no queremos que jueguen con comodidad el bloqueo indirecto. Para ello el defensor del alero salta por encima del bloqueo – avisando a su compañero- y el defensor de éste último se hunde un poco para ayudar,

diagrama 2. El defensor del hombre que recibe el bloqueo a partir de esta nueva posición le persigue a la espalda. Sólo utilizamos este recurso con algunos jugadores –nuestra norma general es ayudar con el pívot en línea-. A estos jugadores especialmente peligrosos queremos obligarles a cambiar su gesto de recepción. Si el atacante jugará una *puerta atrás* cambiaríamos de hombre.

► **Bloqueo directo central** tras la recepción del tirador, *diagrama 3*. Lo más importante es que defendamos el pick and roll con los cinco jugadores.

En estas situaciones me he visto obligado por el gran nivel de los rivales (bases grandes tiradores y postes con gran capacidad para recibir en la continuación en “alley hoop” y acabar en un *mate*) a alterar nuestras

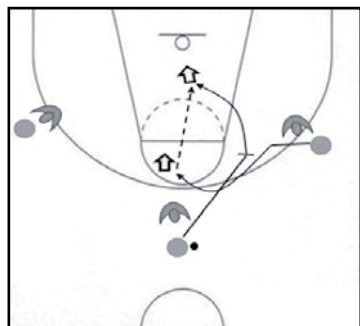


DIAGRAMA 1

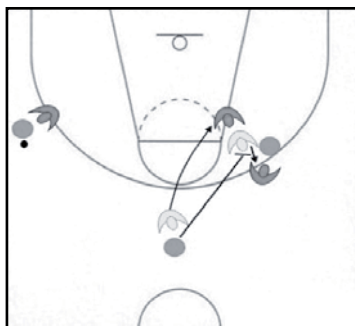


DIAGRAMA 2

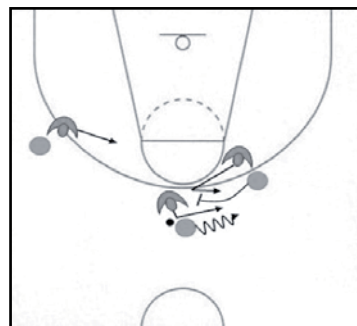


DIAGRAMA 3

■ normas defensivas.

La 1ª norma básica es que el jugador con balón no me supere por el lado contrario del bloqueo. La responsabilidad de su defensor es enviarle contra el bloqueo, de tal manera que cuando el base da su primer bote para coger el bloqueo, el defensor se pega a su espalda para no trabarse en el bloqueo y pasarlo lo más rápido posible.

El objetivo es ponerse rápidamente cara a cara con él. Es fundamental defender el primer segundo del pick and roll para romper su ventaja. El defensor del bloqueador salta a la línea de bloqueo (paralelo a éste, no perpendicular) flexionado y con las manos abajo atacando el balón para dar a su compañero la oportunidad de recuperar (no quiero flash, dos contra uno ni que el poste se hunda).

En el lado contrario, el primer defensor de un jugador sin balón – normalmente el (4)- corrige su posición en función del desplazamiento del balón –manteniendo una posición lo más alta posible- y tiene la responsabilidad de hacer



“bump” a la continuación del bloqueador por encima de la línea del tiro libre, *diagrama 4*. Su responsabilidad es conseguir que el poste pierda la carrera en la continuación y buscar después rápidamente la línea de pase con su rival cuando el defensor del poste recupera al bloqueador. Llegamos a puntear y evitamos penetraciones centrales –ya que llegamos orientando a la banda-. Sólo perdemos la posición durante un segundo.

Introducimos al jugador de la esquina del lado débil: debe ir corrigiendo su posición en función de la posición del balón, llegando a meter un pie dentro de la

zona en el lado de ayuda y siempre colocado en la línea entre el balón y su hombre –éste sólo puede recibir si le pasan bombeado, nunca podemos permitir pases rectos-. Si el “bump” en el tiro libre no es suficiente, el

defensor del jugador de la esquina tendrá que cerrarse más para ayudar en esta situación, con el riesgo de conceder un tiro desde la esquina si no llega a recuperar a tiempo, *diagrama 5*.

En el caso del jugador sin balón del lado fuerte: cuando



se produce el pick and roll también hace una ayuda corta durante un segundo desde la línea imaginaria entre el balón y mi atacante

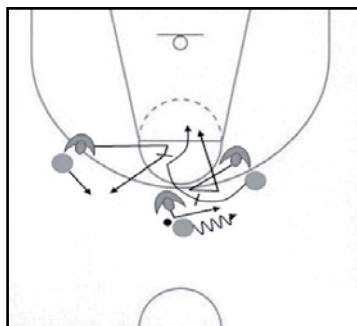


DIAGRAMA 4

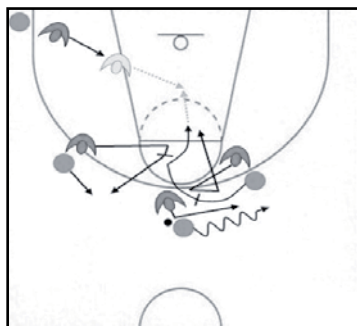


DIAGRAMA 5

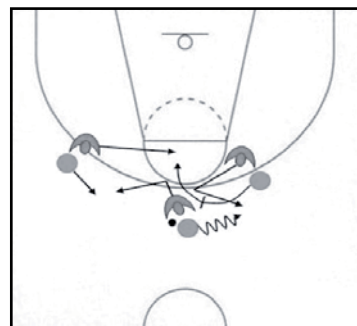


DIAGRAMA 6

para hacer dudar al hombre-balón, si los espacios del ataque no son muy buenos se convierte prácticamente en una finta.

Me gusta construir este trabajo en ejercicios de 3c3, 4c4 ó 4c4c4.

Esta defensa no se puede mantener todo el tiempo ya que el rival terminaría adaptándose. Por este motivo preparamos *alternativas para cambiar el ritmo de la defensa* en 2/3 posesiones:

- Podemos hacer un “cambio lateral” en el bloqueo directo. En esta situación el defensor de (5) se queda con

queremos defender, por ejemplo, una situación de miss-match en los últimos segundos de posesión en la que el base intenta sacar ventaja jugando 1c1 contra el poste que le defiende tras el cambio de hombre.

► **Bloqueo ciego lateral,** *diagrama 7.* El base pasa al

tirador y va a buscar el balón mano a mano. (5) –que está en el tiro libre– bloquea ciego al tirador, quien posteriormente al posible “alley-hoop” decide si vuelve a salir arriba sobre un nuevo

bloqueo del (5) o a la esquina sobre un bloqueo de (4), que está en el poste bajo.

Por scout debemos saber si el tirador es más efectivo cuando sale por línea de fondo y hace una parada izquierda-derecha o cuando sale arriba y hace una parada derecha-izquierda, si el (5) es un buen tirador, etc.

el base, el defensor de (4) coge al poste y el defensor del base rota y defiende al (4), *diagrama 6.* Es nuestra responsabilidad como entrenadores conocer gracias al scout en qué situaciones juega el rival este pick and roll central –principios de posesión o finales, etc.– para tener preparado cómo



En nuestro caso, defendemos el “alley-hoop” al tirador hundiéndolo al defensor del poste alto (porque el poste no es un buen tirador) y haciéndose grande, *diagrama 8,* podemos decidir si hacemos “body-check” o no.

Una vez llegados a este punto el defensor del tirador le niega la salida hacia arriba porque éste obtiene peores porcentajes cuando sale a tirar a la esquina. El defensor del tirador siempre persigue. El defensor del poste bajo está en línea por encima para cambiar si hay un “curl” completo, anticipando el pase interior colocándose por delante del poste, *diagrama 9.* Si el tirador sale a la esquina, su defensor le persigue hasta el momento en que sale del bloqueo. En ese instante se separa un poco y sigue en línea de pase –no detrás– para evitar que le ataque al centro con bote cuando reciba. □

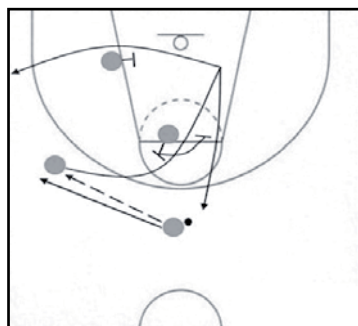


DIAGRAMA 7

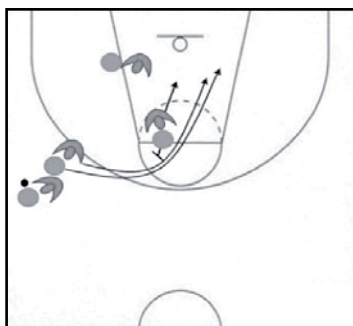


DIAGRAMA 8

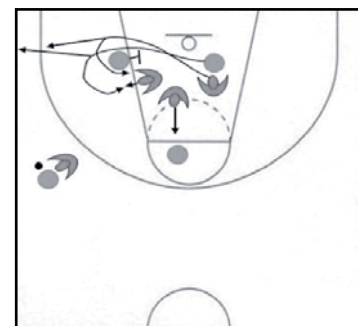


DIAGRAMA 9

Defensa "trap" y contraataque



**Ana Belén
Álvaro**

Entrenadora Superior. Directora Deportiva y Entrenadora del senior masculino del CB M. Benefaió, e integrante del Área Técnica de la F.B. de la Comunidad Valenciana. Jugadora internacional de altísimo nivel, 202 entorchados absolutos; campeona de la Copa de Europa con el Dorna Godella, campeona de Europa con la Selección y campeona del mundo de clubs siempre con el Dorna, todos éxitos conseguidos en 1993; 6 veces campeona de liga Femenina y 4 de Copa. Campeona de Copa y Liga Francesa.

Fotos: FBM.ES



Me gusta tener, como filosofía de juego, a equipos en los que nuestra base principal sea el ritmo y me refiero al ritmo tanto en defensa como en ataque. Construir equipos a partir de jugadores con un baloncesto extrovertido, creativo, "descarado".

Parto de la base que me considero una enamorada del baloncesto de formación y, para mí, los pilares sobre los que se tiene que sustentar el baloncesto pasan por la adquisición del dominio de las capacidades y cualidades físicas que se trabajan en los colegios y se deberían seguir trabajando en la formación. Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio, orientación espacial.... A

desarrolladas y se les debería dedicar un tiempo específico, fundamental para su desarrollo.

Todo esta introducción viene por el hecho de que la construcción de la defensa "Trap" a partir del 1c1 viene fundamentada en la defensa del 1c1, y ésta, por la capacidad de mis jugadores para desplazarse muy

tienen que ir a hacer una rotación defensiva y han de decidir en décimas de segundo dónde van... Y así sucesivamente.

Ciñéndonos más concretamente. Cualquier construcción defensiva viene dada por el control que tenga cada defensa sobre su par.

Existen unas normas a seguir en nuestras defensas del 1c1:

✓ La posición defensiva básica es flexionada con el tronco y los pies delante del balón.

✓ El primer paso para parar un 1c1 es estar delante del balón en el primer bote del atacante siguiendo posteriormente con los desplazamientos defensivos pertinentes. Mientras nuestro cuerpo esté en todo momento delante de la pelota será muy difícil que nos superen en el 1c1.

✓ Otra de nuestras normas es que tiene que haber una independencia de manos y pies. Queremos agresividad al balón con las manos y ser capaces de parar la penetración. Para esto es



veces a los entrenadores se nos olvida que muchos de nuestros jugadores en edades tempranas no vienen ya con todas estas capacidades

rápido, saltar a los pases altos, equilibrarse cuando tienen que encadenar dos acciones físicas a máxima velocidad, orientarse cuando



muy importante que nuestros pasos no sean pasos de caída, sino laterales y siempre intentando ganarle espacio al atacante. El baloncesto es una “batalla” por los espacios ya sean defensivos como ofensivos.

Nuestro primer trabajo en la formación de nuestro “Trap” es que el jugador que defiende a balón, dado que sabe que va a venir su compañero, deje un espacio a su izquierda (en este caso), para que éste se produzca, *diagrama 1*.

El segundo punto es que una vez que el “Trap” ya se ha llevado a cabo existen dos campos de actuación: jugadores del “Trap” y resto del equipo. Es importante que todos los jugadores

del equipo tengan claros los conceptos de posición espacial y de los detalles técnicos en cada situación específica que se dé en el campo.

Jugadores en el “Trap”:

- El jugador que va a hacer el “Trap” (jugador más cercano a balón) lo hace con los brazos en alto y es el que defenderá los pases por arriba.

- El jugador que ya se encontraba en defensa defiende los pases por abajo.

- Los jugadores del “Trap” no van a robar el balón.

- Los jugadores siguen en el “Trap” hasta que el balón no sale de éste.

- Hay que estar activos de pies para que no se nos

escapen por el medio.

Resto del equipo:

- Jugador más cercano al “Trap” defiende primer pase de salida.

- Segundo jugador más cercano, controla segundo pase próximo. Puede que tenga que controlar dos jugadores (en ese caso estará ligeramente más decantado hacia el más cercano).

- Tercer jugador o último, avisa de su posición al resto de jugadores y se coloca dejando ligeramente al jugador más lejano de la pelota, *diagrama 2*.

En el momento en el que el balón sale del “Trap”, el primero que sale es el jugador que fue a hacer el “Trap”. Se pueden dar dos opciones.

Opción A: Sale a hacer otro “Trap” ya que el balón llega al jugador más cercano al “Trap”, *diagrama 3*.

Opción B: sale a defender a otro jugador o un espacio más lejano ya que se produjo rotación defensiva, *diagrama 4*.

El objetivo es acoplarse a los jugadores que se encuentren en su espacio tanto para defender el 1c1 como para colocarse en otro espacio para la siguiente rotación. Esta secuencia

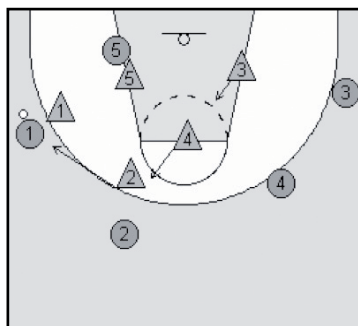


DIAGRAMA 1

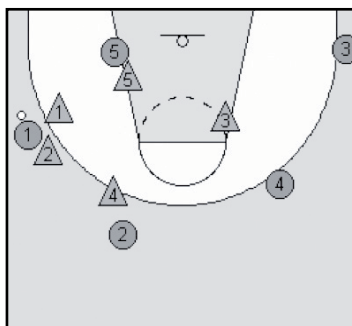


DIAGRAMA 2

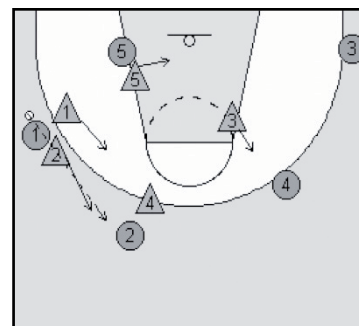


DIAGRAMA 3

se realizará de manera continua para provocar que el ataque pierda el balón o que realice pases defectuosos que nos permitan el robo de éste.

La continuidad de nuestra defensa es la salida del Contraataque (CTTQ). Una salida con éxito pasa por conceptos clave como son la anticipación, la velocidad de reacción y el pase. Cada jugador debe saber cuál es la base de la construcción del CTTQ de su equipo: lateral, balón por el



medio, con mucho bote, con poco...

Mi salida preferida de CTTQ es una salida con el menor número de botes posible. Una regla básica es que cuando un jugador no tiene balón corre sprint hacia el aro de ataque.

El primer pase que daremos será un pase en la banda. En el momento que el jugador que estaba en la banda (3) ve que el receptor del primer pase (1) va a recibir en su lado,

corre sprint hacia canasta de ataque y alero contrario (2) rompe hacia el centro, *diagrama 5*.

(4), que ha cogido el rebote y sacado el balón, se va al lado contrario de donde ha pasado y se coloca en una posición exterior. Una vez que (3) llega a campo de ataque y ve que el receptor del primer pase corre por su calle cambia de lado, *diagrama 6*. (5) corre por el centro y se coloca en poste medio al lado balón, *diagrama 7*. □

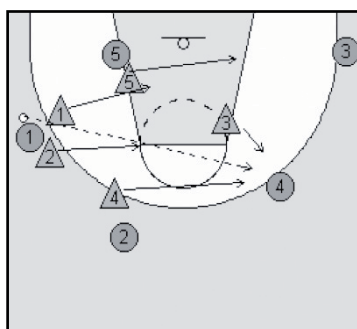


DIAGRAMA 4

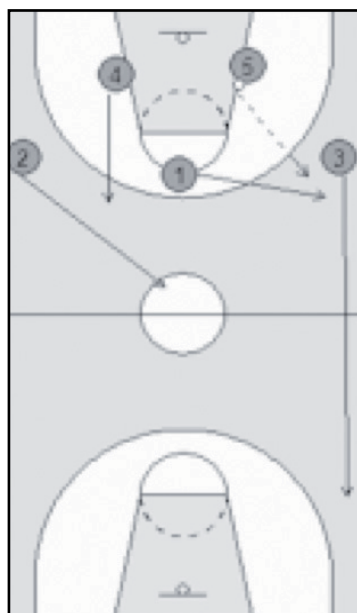


DIAGRAMA 5

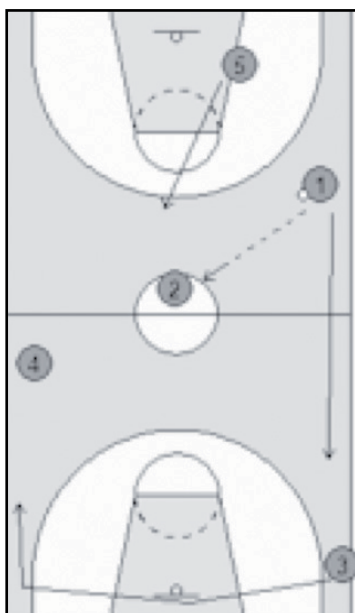


DIAGRAMA 6

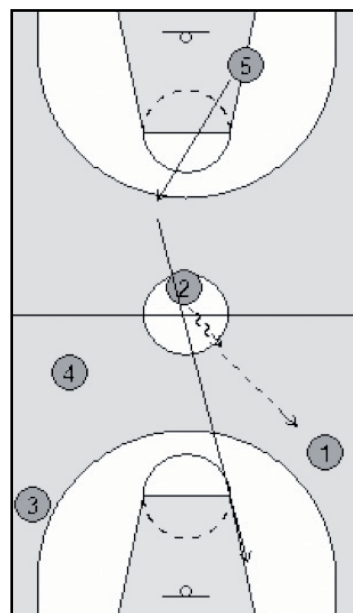


DIAGRAMA 7



Pablo Laso

Entrenador Real Madrid. Uno de los grandes jugadores de la Liga ACB, con 20 años de experiencia a alto nivel jugando en el Tau, Real Madrid, Cáceres, Girona y acabar su periplo en las canchas en Valladolid. En este período su palmarés ha sido impresionante destacando como el rey de las asistencias y de las recuperaciones, récords que todavía tiene en propiedad. Ha sido internacional con la Selección Absoluta en 61 ocasiones. Su debut como entrenador fue en la temporada 03/04 al frente del Pamesa Castellón de LEB2 y al año siguiente al mismo Pamesa en ACB. Posteriormente pasó al Cantabria y desde la 07/08 hasta la pasada temporada dirigió al Lagun Aro San Sebastián al que ascendió a la liga ACB.

Fotos: ACB.COM

Potenciando el talento

¿Cuál es mi definición de talento? Para mí el talento es la *combinación de factores para determinar la destreza de hacer algo bien*. ¿Cuáles son esos **factores**?

1) En la actualidad, la **capacidad física** es indudablemente un talento. El talento de un jugador viene marcado por su capacidad física -altura, fuerza, velocidad, capacidad de salto, evolución física en el futuro, etc -.

2) La **capacidad de aprendizaje** de las diferentes destrezas ligadas al baloncesto. Dentro de esta capacidad me gusta distinguir dos conceptos algo más abstractos como son la velocidad de ese aprendizaje (cómo de rápido asimila el jugador lo que se le pretende enseñar) y el nivel al que le gusta el baloncesto al jugador, ya que si juega muy a menudo, la capacidad de aprendizaje es mayor.

3) La **intuición**, entendida como la facilidad de un jugador para anotar -"tiene mano"-, la inteligencia para robar balones, la facilidad para colocarse bien en el rebote y otras más abstractas como la comunicación de un jugador con sus compañeros y con el entre-

ador, su expresividad, su combatividad, su espíritu ganador, etc.

Los entrenadores podemos influir en los dos últimos factores.

Me gusta poner los ejemplos de Jose Calderón y de Pau Gasol. Son dos casos de jugadores de **talento mejorado**. En el caso de Calderón, el tiro, por ejemplo, y en el caso de Gasol, su juego en el poste bajo, aunque también es cierto que en la NBA ha "olvidado" en parte su juego de cara al aro y en campo abierto.

Otros jugadores más jóvenes tienen **talento para mejorar**. Os pongo el ejemplo de un jugador joven con el que trabajé (Vitor Faverani, 2,11m) que era dominante en la pintura pero que realizaba siempre salidas cruzadas al centro cuando recibía a cuatro metros de cara al aro. Él debía enriquecer su repertorio y aprender a jugar con bote con el timing adecuado.

Otro caso de jugador joven por perfeccionarse podía ser Matías Nokedal, que era un base joven de gran capacidad física que jugaba siempre al mismo ritmo. Le costaba mucho leer la defensa en los 2c2, por ejemplo.

► **Trabajo de técnica individual** que realizo tres veces por semana con los **jugadores jóvenes exteriores**. Este trabajo es adecuado como calentamiento antes del entrenamiento, al final de las sesiones o como sesión de trabajo específico. Damos importancia al tiro, a la penetración, al bote y al pase.

- **Rueda de tiro.** Siempre ponemos un objetivo de tiros metidos, porcentaje alcanzado, de tiempo y canastas metidas... Alternamos tiros de 2 y de 3 puntos, tirar a tablero, etc., *diagrama 1* No me gusta tirar por tirar. Suelo colgar en el vestuario la estadística de tiro de los jugadores como elemento de motivación

- **Diferentes cambios de dirección y finalizaciones**, *diagrama 2*. Elegir el sitio adecuado para que las fintas sean efectivas. Cada vez trabajamos por un lado. Lo que hace el primero lo repiten los demás. Queremos ser creativos. Finalizar con pasos 1-2 o con pérdidas, tiro, etc. Les voy poniendo metas constantemente.

- **Completamos la idea** jugando una situación 3c0 más cercana a la realidad, *diagrama 3*. Vamos

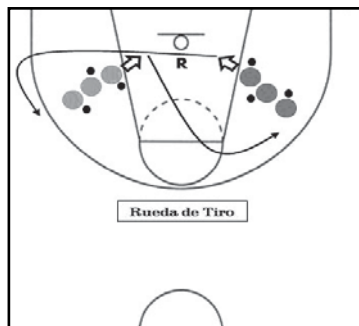


DIAGRAMA 1

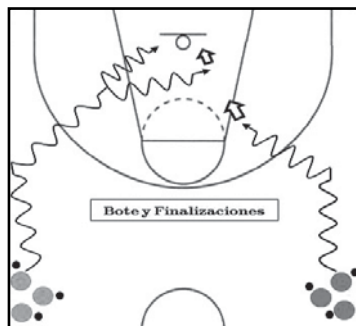


DIAGRAMA 2

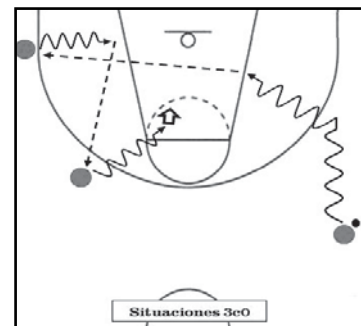


DIAGRAMA 3

► corrigiendo los detalles -levantar la cabeza, decidir dónde cambiar de dirección, leer la situación de tiro para el base, amenazar el aro al recibir, fintas de tiro, etc-. Podemos imaginar un bloqueo directo y jugar el 3c0. Sobre este esquema podemos añadir todas las situaciones que queramos (el base ataca el BD pero sigue botando y sus compañeros tienen que moverse). Podemos hacer una rueda de 3c0. Voy a la fila a la que paso el balón, *diagrama 4*.

- Vamos completando el ejercicio: la fila de arriba pasa pero no penetra, el que penetra se encuentra con la ayuda interior, lee y busca una solución, el exterior ataca y vuelve atrás sobre el bote, etc.

Me gusta hacer este trabajo con los exteriores las mañanas de los partidos, en el trabajo específico por puestos y en algunos calentamientos de las sesiones normales de balón.

► **Trabajo de técnica individual** con los *jugadores jóvenes interiores*. Aplicamos la misma filosofía que en los ejercicios de tiro de los



exteriores, aunque variando las distancias.

- Ejercicio de semi-ganchos en 1c0. Ponemos -por ejemplo- un objetivo de %, con un número máximo de tiros fallados para conseguir "x" canastas. Finta de tiro, bote y lanzo a canasta. Rebote y voy a la fila contraria Posteriormente trabajamos una finta de tiro para jugar con un bote en el lado contrario. Igual -o por el mismo lado- con reverso, etc. La disposición de los jugadores es como la del *diagrama 1*.

- Ejercicio de tiro interior tras una situación de bloqueo directo (para jugadores más

mayores), *diagrama 5*. El que coge un bloqueo y pasa interior luego es el siguiente bloqueador. Trabajamos los pases (pasar por encima de la cabeza para simular la situación alto-bajo) y las continuaciones al aro de los postes.

- Tiro interior rápido tras corte por línea de fondo y recepción, *diagrama 6*. Corregimos los detalles de las paradas y los tiros. Misma dinámica para jugar contra el defensor con fintas y bote.

Podemos recibir de espaldas o de cara y

acabar jugando de espaldas.

- Podemos trabajar a la vez situaciones de interiores y exteriores mezclados.

Me gustaría destacar que el trabajo de técnica individual para intentar potenciar el talento no es propio -únicamente- de los jugadores jóvenes. *La progresión del jugador debe de ser continua independientemente de la edad de cada uno*.

Por último quiero reseñar que la mejora individual de los jugadores también repercute en la *satisfacción personal de los entrenadores* que hemos trabajado con ellos. □

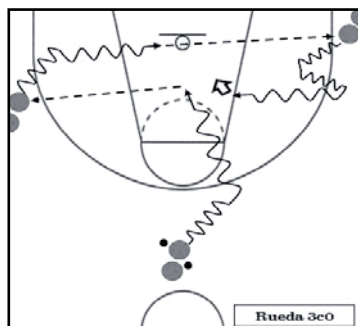


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

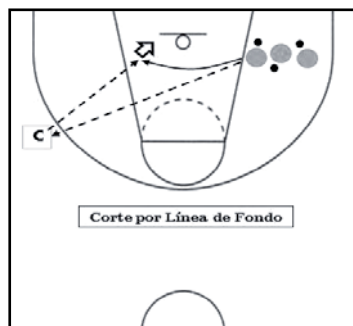


DIAGRAMA 6



**Juan José
Fernández**

Entrenador ayudante del CB Ciudad de Ponferrada de 1ª Div. Nacional. Formado en el Colegio Leonés, entrenando categoría cadete de 1994 a 2000. En la temporada 99-00, entrenador del senior Provincial CB Virgen del Camino. En la 00-01, entrenando al senior del CB Béjar en 1ª Div. Autonómica. Desde 2007 en el CB Ciudad de Ponferrada, trabajando con equipos de categorías inferiores.

Experiencia del viaje a Estados Unidos

Os voy a contar mis experiencias en el viaje que, bajo la organización de la AEED, hemos realizado a Estados Unidos el pasado mes de febrero. La primera experiencia fue en el Campus de la Universidad de Temple, en el *Liacouras Center*, donde presenciamos el encuentro Temple – Saint Joseph's. El Pabellón es impresionante, teniendo en cuenta que estamos hablando de una Universidad (al partido asistimos 10206 personas). El partido fue interesante, pero lo mejor fue asistir a un entrenamiento de Temple. Antes del mismo, el entrenador ayudante Matt Langel nos realizó una presentación, contestando además las preguntas que le planteábamos.

Nos indicó que no es necesaria una titulación determinada de entrenador de baloncesto para dirigir un equipo en la NCAA, pero que sin experiencia de años como ayudante, delegado, encargado de scout, etc. en equipos de esa categoría, además de ser titulado universitario, no es posible alcanzar el cargo.

Fran Dunphy, *head coach* de Temple, también departió con nuestro grupo, justo antes y después del entrenamiento; él tiene un contrato de 8 años, mientras que sus asistentes tienen contratos anuales.

Matt nos informó de que según las reglas de la NCAA, los partidos computan como 3 de las 20 horas semanales que se pueden dedicar por parte de los jugadores al equipo, y que es obligatorio que tengan al menos un día libre de baloncesto.

La línea de trabajo de Fran Dunphy para sus asistentes, no es la especialización, sino que promueve que todos realicen todas las funciones (ataque, defensa, *scouting*, *recruiting* o captación de nuevos jugadores, ...), y que adquieran experiencia en todas las facetas, aunque luego se coordinen para no solapar trabajos en el día a día.

En Temple, prefieren *fichar* a los jugadores para su programa dentro de la zona de Pennsylvania, aunque cuando tienen la oportunidad de conseguir que jugadores que les interesan mucho jueguen para ellos, tratan de aprovecharlas pese a las distancias, como por ejemplo sucede con el base titular del equipo, Juan Fernández (Río Tercero), que fue internacional U18 con Argentina, y con el que pudimos charlar de un modo distendido.

El entrenador Dunphy nos entregó una copia del entrenamiento que iban a desarrollar ese día:

✓ 14:15/15:00: resumen del partido contra Duke y presentación del siguiente contra G.

Washington. Trabajo en sala, con vídeo. Luego bajaron a la pista.

✓ 15:00/15:10 Estiramientos

✓ 15:10/15:16 Ejercicios de tiro poste / perímetro, *diagramas 1 y 2*.

✓ 15:16/15:24 Salidas de presión, una de ellas en el *diagrama 3*, enlazado con los movimientos de ataque de la universidad, llamados "Flat" y "Gold", *diagramas 4, 5, 6 y 7*.

✓ 15:24/15:48 Defensa en media pista 5c5 contra los sistemas de ataque de G.

Washington

✓ 15:48/16:02 Repaso de las defensas "3" y "21"

✓ Tiros libres, y ejercicios de tiro extra

► En la universidad de Villanova

Al día siguiente fuimos a la universidad de Villanova, que jugaba contra Syracuse, y pese a hacerlo como equipo local, debido a la cantidad tan grande de gente que se esperaba que asistiese al partido, no lo disputaría en su cancha del Campus, sino en el *Well's Fargo Center*, donde juegan como

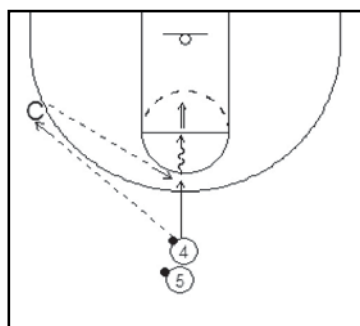


DIAGRAMA 1

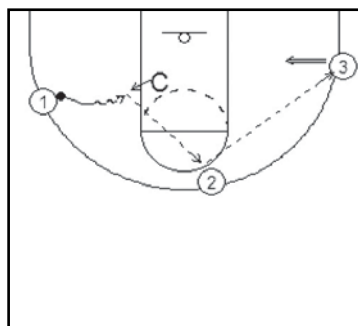


DIAGRAMA 2

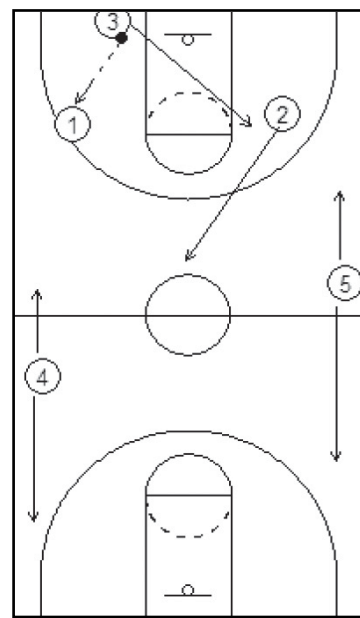


DIAGRAMA 3

locales los Philadelphia 76ers de la NBA.

Llegamos al Pabellón a las 13:30 para ver el entrenamiento. La sesión fue de trabajo suave, con táctica y tiro como principales argumentos, ya que esa misma tarde a las 19:00 era el partido. Esta fue la secuencia del trabajo que realizaron, lo que ellos llaman un “walk through”, es decir, un recorrido por los aspectos más importantes de cara al partido en los que han insistido durante la semana de entrenamientos previa:

- 2 grupos de trabajo, uno en cada canasta, repartidos a su vez en tiradores y reboteadores. Los lanzamientos los realizan a velocidad elevada, haciendo “game shots” según piden los entrenadores.

- Charla para explicar detalles del entrenamiento

- Estudio de las posiciones defensivas de la zona 2-3 (Syracuse es conocida por ejecutarla muy bien y de una forma permanente durante los 40 minutos de todos los partidos) con 3 atacantes

“móviles” y 2 pasadores. El detalle con el que se avisaban los bloqueos directos a los jugadores de arriba, parecía claramente una característica propia de Villanova, (no imitando la del rival).

- Hicieron especial hincapié en el trabajo de los ajustes defensivos después de:

- a) Inversión del balón

- b) 2c1 al balón con las recuperaciones y rotaciones correspondientes.

- Trabajo de saques de fondo y de banda. El ejemplo más interesante lo podemos apreciar en el *diagrama 8*.

- Luego dividen el equipo en jugadores interiores, que trabajan en una canasta los movimientos al poste bajo, y exteriores, que trabajan los lanzamientos de media distancia en la otra.

- Tiros libres: se disponen dos quintetos (2 *guards*, 2

forwards y 1 *center*) por canasta, y se colocan en la disposición de la situación real de partido para los tiros libres. Lanza los tiros de 2 en 2 y rotan; cuando se falla un lanzamiento, los dos jugadores al rebote lo palmean para que sus compañeros más allá de la línea de 3 puntos puedan atraparlo.

- Trabajo de la defensa de los saques de banda y de fondo.

- Fin del entrenamiento a las 15:00.

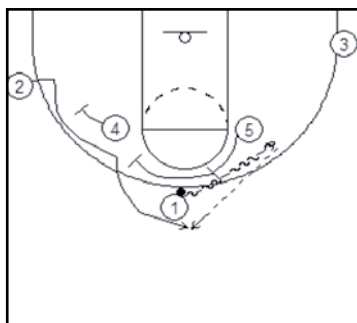


DIAGRAMA 4

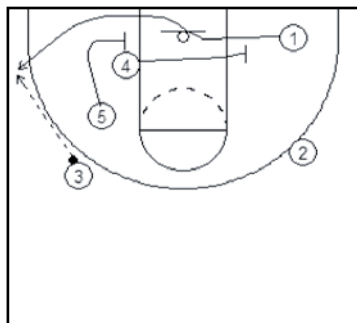


DIAGRAMA 6

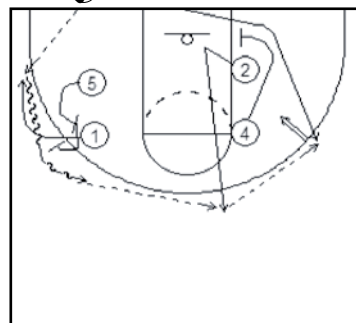


DIAGRAMA 8

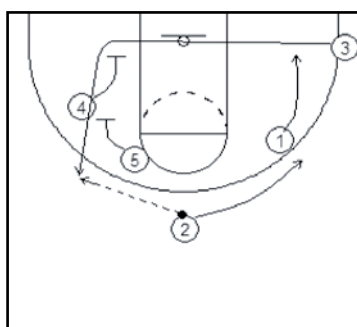


DIAGRAMA 5

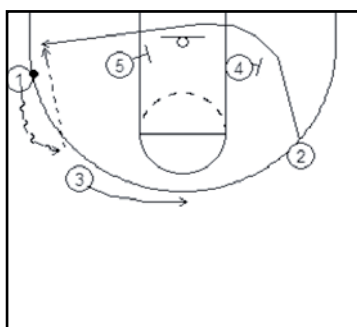


DIAGRAMA 7

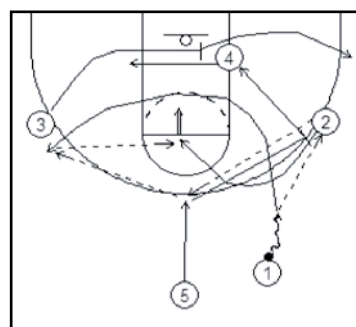


DIAGRAMA 9

Para que los jugadores tuvieran tiempo suficiente de descanso antes del partido, el equipo se concentró en un hotel cercano al Pabellón (volver al Campus o a sus casas no se contempla por motivos de tiempo-distancia y concentración).

Allí, en un salón privado, comimos con el equipo. En el mismo lugar disponen del espacio y la pizarra-pantalla necesarios para la charla pre-partido.

Después de la comida, Jason Donnelly entrenador ayudante de Jay Wright, nos atendió en la sala de reunión del equipo, aún en el Hotel, y nos explicó varios aspectos del funcionamiento de la Sección de Baloncesto de la Universidad de Villanova:

- Villanova recluta los jugadores de la zona de Nueva York principalmente.

- Disponen del siguiente staff:

1 *General Manager*, responsable de todas las actividades del Equipo.

1 entrenador principal.

3 entrenadores asistentes.

1 persona dedicada a los aspectos económicos y a las familias de los jugadores.

1 persona dedicada a vídeos.

1 Preparador físico.

3 personas dedicadas a gestionar información, “*recruiting*”...

- La Junta Directiva de la Universidad, a través del Director de Deportes, contrata al Entrenador (contrato de 4-5 años), y es éste quien a su vez se

responsabiliza de contratar a los entrenadores ayudantes (contratos anuales)

- Villanova suele tener 9 o 10 jugadores becados

- La plantilla está formada por 10 jugadores más 2 “*work on*” para completar los entrenamientos/convocatorias en caso de lesión, etc.

Su filosofía es contar cada año con los mejores jugadores posibles a su alcance, sin importar cubrir puestos determinados o teóricos huecos dejados por jugadores ya fuera del equipo. Todos los jugadores entrenan en todas las posiciones, y si por las características de la plantilla necesitan jugar sólo con 1 pívot, por ejemplo, ya que la mayoría de los mejores jugadores son exteriores, se adaptan esquemas y sistemas a los jugadores de que disponen, de modo que se pueda sacar el mayor rendimiento posible al equipo.

Llevan a cabo una pretemporada de 6 semanas (como staff técnico no pueden entrenar a los jugadores durante el verano). Por ejemplo, el pasado mes de agosto, el equipo de Villanova jugó 2 partidos de exhibición en Holanda, como parte de su preparación para la temporada siguiente.

A mediados de octubre comienzan a disputar partidos, y un mes más tarde empieza la liga.

Llegan a jugar unos 30 partidos de liga regular

aproximadamente, luego un torneo Nacional de 6 partidos en 3 semanas y finalizan con el torneo de su Conferencia *Big East*, de una semana.

Durante la temporada trabajan (incluyendo todos los aspectos) 20 horas semanales: 5 sesiones de preparación física.

5-6- sesiones de vídeo

(propio y rival).

2 entrenamientos diarios:

- 1 sólo de tiro: 45’

- Otro para el resto

Los días de partido, 5 horas antes del mismo hacen el “*walk through*”, y en las 24 horas anteriores al partido no realizan entrenamientos completos.

Después, en el *Well’s Fargo Center*, vimos el partido entre Villanova y Syracuse junto con otros 19890 espectadores, en un ambiente absolutamente espectacular, presenciando además una gran lucha por parte de ambos equipos, con el marcador igualado a lo largo de todo el encuentro, y que finalmente se decantó para “Cuse” que ganó por 64-69.

► El espectáculo de la NBA

Casi sin poder “respirar” al día siguiente nos presentamos al entrenamiento de Philadelphia 76ers, en el *Philadelphia College of Osteopathic Medicine*. Varios jugadores llevan tiempo tirando a canasta bastante antes del comienzo del entrenamiento. Este es el trabajo que desarrollaron:

- Charla previa para exponer

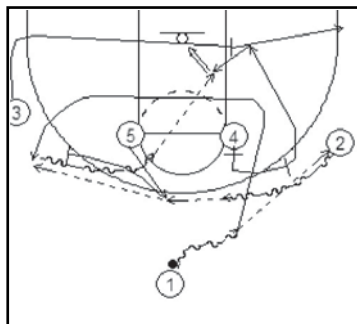


DIAGRAMA 10

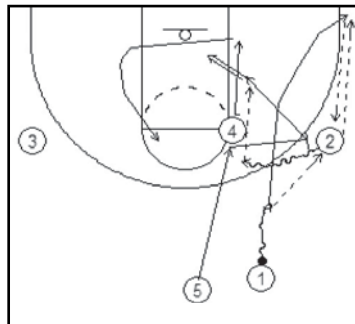


DIAGRAMA 11

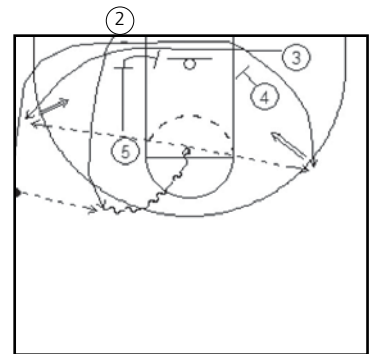


DIAGRAMA 12

■ el trabajo a realizar

- Calentamiento y estiramientos guiados por el preparador físico.

- Ejercicios de coordinación de pies añadiendo manejo de balón ayudados de escaleras (3'), en tres filas en la misma canasta, saliendo desde la línea de fondo (5').

- Paron a explicar detalles en algunos movimientos de ataque, y luego realizan tandas de 3 ataques seguidos 5c0 cambiando de canasta. Cada movimiento termina siempre en canasta o anotando el rebote ofensivo.

Cuando el primer quinteto finaliza, entra el siguiente, y se van alternando. Realizan diferentes movimientos, con variaciones en la finalización de cada uno de ellos, *diagramas 9, 10 y 11*. Además de los tres que explicamos, jugaron otros como el *flex offense*.

- Preparan jugadas de saque de banda y de fondo, *diagrama 12*.

- Realizan ejercicios de tiro, separados en 2 grupos, uno de exteriores (tras bote) y otro con jugadores grandes (después de pase), *diagrama 13*.

- Luego todos hacen lanzamientos desde una distan-



DIAGRAMA 13

cia intermedia, cambiando detalles previos al tiro, *diagrama 14*.

- El ejercicio más intenso del entrenamiento es el de 4c4 en media pista. Lo realizan con el reloj de posesión comenzando en 18". Siguiendo las consignas marcadas, juegan 4c4 en tres equipos, en continuidad. El que ataca, pasa a defender (aunque anoten), y los defensores salen, entrando cuatro nuevos. Gana el equipo que más canastas anote.

- En la segunda parte del ejercicio, gana el equipo que más recuperaciones/rebotes defensivos consiga. Los dos cuartetos perdedores hacen corriendo ida y vuelta a las líneas de fondo tres veces, y luego lanzan tiros libres.

- Finalizan el entrenamiento al cabo de una hora y tres cuartos con otro ejercicio de tiro.

Después del entrenamiento, hablamos con el *head coach* Doug Collins, y con su asistente Brian James, quien nos comentó el progreso que habían llevado a cabo en una plantilla muy joven desde el año anterior, ya que se encontraban a un triunfo de mejorar el número de victorias conseguidas en la 2009-2010 (27) y aún estaban en el mes de febrero. Finalmente se clasificaron para los playoffs con un balance de 41-41 y fueron eliminados 4-1 en primera ronda por Miami.

Nos comentaron que en pretemporada, siguiendo directrices de la NBA, entrenan únicamente en dos sesiones diarias que pueden durar 3 horas máximo entre las dos.

El entrenamiento que presenciamos fue más extenso que los habituales, ya que venían de no jugar el fin de semana (*All Star Game*), y el siguiente partido no era hasta el día siguiente (miércoles), y además en casa.

En días de partido, los entrenadores llegan al terreno de juego a las 8:00; cuando lo hacen

los jugadores, les exponen:

- las estadísticas del rival como equipo y jugador por jugador
- puntos fuertes y débiles
- vídeo (15' aproximadamente)
- luego tienen una sesión de tiro de 10:00 a 11:00.

Los suplentes o jugadores con menos de 20' jugados por partido, trabajan más que el resto después del entrenamiento, para estar en el mejor estado de forma posible.

Un aspecto muy marcado que tienen, son los objetivos a corto plazo. Se proponen como metas, conseguir balances positivos de victorias en periodos de tiempo equivalentes a 5 partidos – 10 días (como si fuesen mini-temporadas).

Al día siguiente asistimos en directo al partido Philadelphia 76ers -Washington Wizards con una asistencia de 12704 espectadores, en el que los Sixers hicieron toda una exhibición de buen juego y espectáculo.

Para finalizar, como nota general del viaje, no puedo dejar de destacar la buena organización del mismo (incluyendo dos personas de contacto en Estados Unidos que nos acompañaron en todo momento), en cuanto a horarios, transporte y cualquier gestión que necesitamos o imprevisto surgido.

Hay que subrayar también el buen ambiente entre todos los integrantes de la expedición, y quiero agradecer a Pedro Aláiz, que me facilitara las imágenes de vídeo tomadas durante los entrenamientos. □

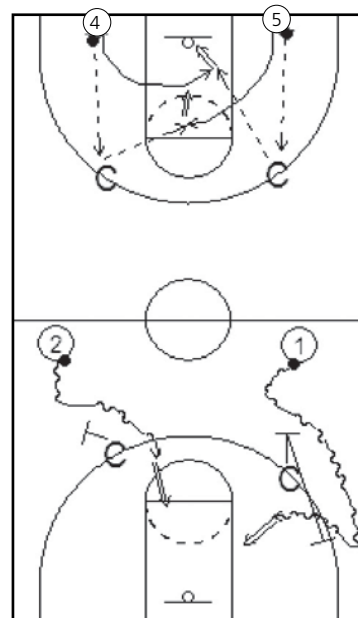


DIAGRAMA 14



[Isaac Pujol]

*Entrenador Nacional.
Licenciado en Ciencias
de la Actividad Física y
del Deporte.
Estudiante en
Master de Psicología
del Deporte. Técnico
de la Federación
Catalana en el
programa de
Detección y
Perfeccionamiento.
Seleccionador Catalán
infantil femenino.
Anteriormente entrenó
en las categorías
inferiores del C.C.
Hospitalet, además de
entrenar el senior
masculino.*

Preparación de un Campeonato de España

La preparación del Campeonato de España de Córdoba 2011 ha sido un proceso en el que tanto jugadoras como cuerpo técnico, hemos trabajado en un largo periodo de prácticamente dos años.

Para la planificación de este periodo preparatorio dividimos el trabajo en 5 grandes bloques.

- Defensa
- Tiro y finalizaciones
- Contraataque
- Rebote
- Ataques

Como el juego de la Selección Infantil Femenina se fundamenta en la defensa, será este apartado el que desarrollaré de forma más extensa. De los otros 4 bloques veremos algunas ideas y conceptos.

► Defensa

Es a partir de la defensa que gira todo nuestro juego, incidiendo también sobre el trabajo de rebote e intentando atacar de forma alegre, rápida y agresiva. Conseguir esta forma de jugar es una tarea compleja y probablemente un tanto utópica, pero trabajamos para aproximarnos al máximo a esta idea de juego.

La base del planteamiento defensivo que proponemos es herencia directa del trabajo que realicé como ayudante del anterior seleccionador Lluís Verges (seleccionador durante muchos años, entrenador en Siglo XXI...), con algunos matices, claro está:

La defensa básica es



individual a media pista con la particularidad de que la defensora del base contrario defiende siempre a partir de la recepción del balón para realizar un trabajo de desgaste. Las defensas individuales con las que nos movemos a lo largo del campeonato son:

Defensa 1: las jugadoras inician el trabajo defensivo a la altura de la línea de 3 puntos defensiva. Se trata de un trabajo defensivo muy intenso sobre la jugadora con balón, que en el caso de que sea base ya llegará defendida desde la otra canasta, con una fuerte presión sobre las líneas de pase y unas buenas ayudas desde el lado de ayuda.

Defensa 2: las mismas características de la defensa 1 pero el inicio de la defensa se sitúa a media pista.

Defensa 3: las mismas características de las anteriores defensas pero situamos el inicio a la línea de tiros libres del campo ofensivo.

Defensa 4: la presión sobre el balón y sobre las líneas de

pase es total desde el mismo momento que el equipo adversario obtiene el control del balón, bien sea por que sacan de fondo bien sea por recuperación de la misma bien sea después de un rebote defensivo.

A pesar de estas cuatro variantes, nuestra defensa a lo largo del campeonato acabó siendo principalmente la "4", ya que nos da un plus de agresividad y hace que las jugadoras estén más centradas, más activadas y más predispuestas a defender, provocando más errores al rival a pesar del desgaste físico que conlleva.

Cuando el balón está en el campo defensivo, es decir, defendemos en $\frac{1}{2}$ pista, el trabajo del equipo va encaminado a evitar que el balón entre en la zona (ya sea con penetración de la jugadora con balón o mediante pase). Para facilitar la comprensión de los conceptos defensivos de este objetivo a las jugadoras establecemos una serie de palabras clave que ayudan a la comunica-



► ción en pista, aspecto fundamental en defensa, y al propio entendimiento de la situación defensiva:

NO PASA: cuando la jugadora en defensa frontal tiene claro que es superior a la atacante y que ésta no la superará.

ARRIESGO: cuando la defensora presiona muy duro la pelota con la posibilidad de que su atacante la supere y también cuando la defensora de la jugadora cercana a la pelota decide apretar muy fuerte las líneas de pase.

DECANTO: cuando la defensora lleva la jugadora con balón hacia el lateral (posición de alero, balón en la esquina, poste alto en un lateral del cuello de la botella).

ESTOY: cuando la defensora más lejana a la pelota se coloca en situación de ayudas.

AYUDO: cuando la defensora más lejana que estaba en posición “estoy” abandona su posición y salta a dar la ayuda a la defensora de la pelota.

TIRO: la defensora de la jugadora que tira avisa del lanzamiento para activar al resto para prepararse para el rebote o el contraataque.

HA PARADO: cuando la defensora del balón consigue que su atacante agote el dribbling.

► Defensa del 1c1

La norma general será la de tener el cuerpo siempre a la altura de la pelota, delante de la pelota. En cuanto a la orientación que damos a la pelota dependerá de la posición que tenga el balón en referencia a lo que llamamos “campo de voleibol”; la defenderemos frente a frente y de espaldas

a nuestra canasta (trabajo de **NO PASA**), *diagrama 1*, siendo el objetivo principal impedir que me supere hacia canasta pasando por encima de la línea del campo de voleibol.

La alternativa pasará por llevarla hacia los laterales y sacarla de la posición central. En esta situación el cuerpo se posicionará de espaldas a canasta con los pies paralelos y con un buen trabajo de manos para conducir el balón hacia el lateral del campo.

Cuando hayamos conseguido sacar el balón de dentro del campo de voleibol, el objetivo será conseguir que la pelota no vuelva al medio, manteniéndola en el lateral o bien llevándola hacia la esquina, *diagrama 2*.

Para lograrlo, la posición del cuerpo será paralela a la línea de banda y el trabajo de pies y brazos irá orientado a impedir que el balón vuelva al centro. En este caso podemos permitir a la defensora que sitúe su cuerpo un poco retrasado respecto al balón para impedir el reverso y la vuelta al centro del mismo.

► Defensa de la jugadora sin balón

En la defensa de la jugadora sin balón diferenciamos los siguientes aspectos:

Ubicación.

Líneas de pase (interiores o exteriores) en lado fuerte (“arriesgo”).

Defensa del lado débil (“estoy” o “ayudo”).

Defensa de los cortes.

Defensa de los bloqueos directos.

Defensa de los bloqueos indirectos.

Ubicación: diferenciar la posición de la defensora en función de si el balón está a la izquierda o la derecha y por encima o por debajo del

tiro libre. Por ejemplo, si la pelota se encuentra por debajo de la línea de tiros libres la jugadora en posición de ayuda se situará también por debajo de la línea de tiros libres y en la línea imaginaria que separa la derecha de la izquierda.

Líneas de pase: Defensa de las jugadoras interiores $\frac{3}{4}$ y defensa cerrada de las exteriores, sin engancharnos a la jugadora y arriesgando mucho la anticipación. Intentamos fomentar la intensidad incluso a riesgo de que nos hagan una puerta atrás (de ahí el concepto).

Defensa del lado débil: incidimos sobre el concepto de ubicación anterior y sobre el trabajo de la 1ª y 2ª ayuda.

Defensa de los cortes: la principal consigna es evitar que el corte sea por delante de la defensora. Sin huir del contacto físico intentaremos estar por delante de la atacante y cara a cara.

Defensa de los bloqueos directos: en un principio nos planteamos cambiar, pero poco a poco acabamos derivando en la defensa del 2c1 que nos daba más intensidad.

Una vez en el campeonato, el haber trabajado el 2c1 nos permitió regular la intensidad y dar un paso atrás (cambiar, pasar de 3º...) cuando fuese necesario, problemas de faltas, bases



DIAGRAMA 1

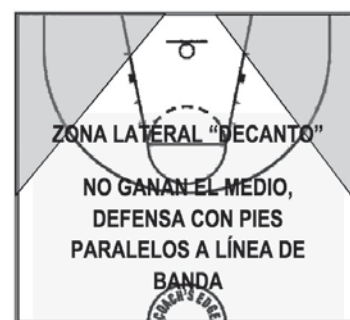


DIAGRAMA 2

habilidosas... de haber querido hacer 2c1 sin entrenarlo hubiese sido más difícil adaptarse.

Defensa de los bloqueos indirectos: Aquí nos pasó algo similar, en un principio dejábamos espacio para que el defensor del jugador que recibe el bloc pudiese pasar. Pero siempre teníamos la alternativa de avisar y cambiar.

A grandes rasgos estos han sido los pilares defensivos de la Selección Catalana infantil Femenina.

Por lo que se refiere a los bloques de contraataque, rebote y tiro todos ellos giran en torno a nuestro planteamiento de defensa y agresividad y a los conceptos de ataque.

Tiro: El bloque de tiro va encaminado a mejorar el porcentaje de tiros libres y en trabajar el tiro desde nuestras posiciones habituales para mejorar la efectividad y en el trabajo técnico de la mecánica y la velocidad de ejecución.

Rebote: el bloque de rebote, además de ser específico como bloque, también va implícito en todas las tareas (ataque, defensa, tiro...) se insiste en su corrección y se une al trabajo de balance defensivo.

Contraataque: en el contraataque diferenciamos dos aspectos importantes, bajo la consigna de querer correr siempre que podamos.

Salida de contraataque: con o sin bote. Trabajamos la salida de contraataque dando varias herramientas a las jugadoras para que ellas las utilicen de la mejor manera posible en función de cada situación.



Finalizaciones: trabajo específico de finalizaciones rápidas en situaciones de ventaja o igualdad numérica. Siempre que podamos, la consigna es ir a hacer canasta de forma rápida, arriesgando incluso en situaciones de igualdad.

► Ataque

Por último daré algunas ideas y normas en la que se basa nuestro juego libre posicional contra individual, las cuales, a su vez, también nos son muy útiles para atacar zona.

Control del espacio de juego (donde voy, que espacio necesita mi compañero...).

Utilización del dribbling (no hacer botes innecesarios).

Lanzamientos (valorar si estar solo siempre es un buen tiro...).

Lectura de la defensa.

Movimientos con balón (pasar y cortar, pasar y bloquear, rebote...).

Movimientos sin balón (fintas de recepción, crear ángulos de pase...).

Todos estos detalles los intentamos inquirir en una serie de normas de juego.

Algunas de ellas son:

No estar nunca quieto más de tres segundos.

Intentar 3 ó 4 pases antes de tirar y a ser posible uno de ellos interior.

Invertir el balón de un lado a otro.

Jugar a crear dudas constantemente a la defensa.

No hacer dos cortes simultáneos hacia la misma zona.

La zona es un lugar de paso.

Cuando un jugador reciba el poste bajo tratará de girarse de cara a canasta.

Para todo este trabajo proponemos seguir una progresión con y sin oposición, pasando del 1c0 al 5c0 y del 1c1 al 5c5 e incidiendo en la corrección y el trabajo de la técnica y táctica individual.

Para finalizar me gustaría felicitar a todas las jugadoras que han participado en este largo proceso de dos años, todas ellas han contribuido al éxito final de esta selección. Y no me puedo olvidar de Lluís Biosca y Eli Novell que han sido un ejemplo de constancia, trabajo, ilusión y dedicación al grupo, al equipo. Ha sido un honor tenerlos de ayudantes y un verdadero placer compartir y aprender de ellos a largo de este tiempo y durante el Campeonato. □



España vive en el pódium

El 18 de septiembre de 2011 es otra fecha, una más, que todos los amantes del baloncesto tendremos siempre en nuestra memoria. Ese domingo que anunciaba el fin de un verano plagado de éxitos en el basket nacional, la selección absoluta cerró unos meses inolvidables con la consecución de la medalla de oro en el Eurobasket de Lituania. Un triunfo que refrendaba a España como la mejor selección europea de los últimos tiempos. Desde 1999, España ha sumado 8 metales, con dos títulos europeos consecutivos, algo solo al alcance de las elegidas (2009 y 2011), un Mundial (2006), una plata olímpica (2008) y otras cuatro medallas continentales (subcampeones en 1999, 2003 y 2007, bronce en 2001).

En Lituania, a los mandos de un grupo inigualable en el tiempo y quizá en la historia, Scariolo firmó su segundo oro continental consecutivo, puso a España en los Juegos Olímpicos y volvió a colocar en lo más alto del baloncesto europeo a un grupo que, con algunos retoques lógicos fruto de las diferentes circunstancias del deporte, volvió a ser de oro y continuó con aquella senda empezada en 1999, Lisboa, Mundial Junior, cuando todo cambió. Tres de aquellos jugadores, Felipe Reyes, Pau Gasol y Juan Carlos Navarro, han estado en todas las medallas obtenidas desde 2001. Siete para ellos; con lo que cuesta ganar una, imaginen seis más.

El éxito de Scariolo y sus jugadores, de sus ayudantes Juan Antonio Orenga, Ricard Casas y Jenaro



Díaz, de todos y cada uno de los miembros de la expedición, utilleros, médicos, comunicación...es el triunfo de una idea, de una Federación que puede lucir orgullosa como nadie más de un decenio de logros sin apenas pausa. Y no la debe haber, porque a la vuelta de la esquina está Londres, sus Juegos Olímpicos y un poco más allá en el calendario, nuestro Mundial, el de 2014, el que organiza España.

Antes de todo eso hubo de nuevo un combinado nacional que en tierras lituanas apenas titubeó, que tumbó al anfitrión en una primera parte inolvidable que anunciaba lo que iba a venir, a pesar del tropiezo posterior ante Turquía. De los apuros ante una correosa Alemania, ya en la Fase Final se pasó a derrotar con claridad a Serbia y a Francia. Luego vino Navarro, el MVP del torneo, y sus minutos inolvidables ante Eslovenia, en cuartos, con todo el grupo funcionando como uno, la demostración en semifinales del capitán, con 35 puntos para siempre. Y la final, de nuevo ante Francia, de nuevo de oro. Felicidades. □



EUROBASKET FEMENINO 2011

La selección absoluta femenina consiguió el 9º puesto en el Eurobasket disputado en Polonia entre el 18 de junio y el 3 de julio de 2011 tras quedar eliminada en la segunda fase. La derrota frente a Francia en la 1ª jornada (79-55), la victoria frente a Letonia en la 2ª (66-57) y una nueva derrota en la 3ª jornada de dicha fase frente a la selección de Croacia (71-75), apearon a nuestra selección de los puestos de honor del campeonato, que coronó a la selección de Rusia como campeona continental tras vencer en la final a la selección de Turquía por un resultado de 59 a 42. □

ÉXITO DE PARTICIPACIÓN EN LOS CURSOS DE ESPECIALIZACIÓN 2011

Veintisiete entrenadores llegados desde diversas Autonomías se han concentrado en Zaragoza para profundizar, junto a profesionales expertos, sobre los diferentes aspectos de la formación de jugadores.



El modelo Curso de Especialización está alcanzando su máxima expresión estos días en Zaragoza. La oportunidad de conocer las ideas de diferentes entrenadores del nivel de Sito Alonso, Alfred Julbe, Moncho Monsalve, Porfirio Fisac, Chus Vidorreta, Jose Luis Abós, Mario Pesquera, Pedro Martínez, Gustavo Aranzana, Jaume Ponsarnau, Willy Villar, Jota Cuspinera, Alfred Julbe, Paco Olmos o Rafa Monclova, mezcladas con opiniones de entrenadores inscritos como alumno como por ejemplo

básicos de su filosofía (su "abc"), Mario Pesquera viajaba a buscar sus habituales soluciones mucho más rocambolescas y efectivas y Gustavo Aranzana aportaba su ironía e inteligencia.

No menos interesante resultó la disertación de Paco Olmos sobre las diferentes opciones tácticas en beneficio de su "alero alto" en las que buscaba provocar cambios defensivos para emparejar a éste tanto con un base o escolta como con un pívot y otras opciones en las que se perseguía el corte del alero y la posibilidad de postear para aprovechar su juego de espaldas a canasta.

► Rafa Monclova –entrenador de cantera en Cajasol– y Alfred Julbe plantearon cómo formar mejores bases, cómo acercarlos progresivamente al baloncesto adulto -teorías en la tarde tras las demostraciones prácticas de la mañana a cargo de Sito Alonso y el propio Julbe. Toda esa suma de ideas se reunían en dos foros consecutivos que articulaban el Curso de Especialización de Formación. Tras la cena, ambiente distendido y los veintisiete entrenadores del curso conociendo muy de cerca a un Sito Alonso brillante en la exposición de su filosofía como entrenador, focalizando la atención del debate siempre en la formación del jugador.

Sito invitó a enseñar la "percepción" en un innovador trabajo fundamental para conseguir un mayor rendimiento del jugador. Tras esa exposición, Porfirio Fisac –tan brillante entrenador como extraordinario comunicador– construyó el equipo en base a las características de cada uno de los jugadores. Para cerrar, Txus Vidorreta –entrenador de enorme experiencia en la élite– supo crear el clima adecuado para profundizar sobre cómo entrenar el talento.

► Jaume Ponsarnau –quien destacó la importancia del proyecto, de la necesaria vinculación del trabajo desde la base hasta el primer equipo–, Willy Villar –cuyo análisis de cómo trabaja el equipo en la pista y su relación con las medidas a tomar en base a la responsabilidad de la dirección deportiva– y Jota Cuspinera –que abogó por convertir los clubes también en una "cantera de entrenadores"– ofrecieron un fabuloso repertorio de argumentos dentro del Curso de Especialización de Dirección, ensalzando la imprescindible labor de la Dirección Deportiva de los clubes. Richi Serrés –uno de los tutores del curso– transmitió sus ideas sobre la automotivación de los jugadores.

En todos ellos se subrayó el aspecto diferencial de los "masters" no es otro que esa posibilidad de ir un poco más allá en el análisis y hacerlo de la mano de los mejores profesionales. □



Berni Álvarez o Alex Cubría permite crecer desde el debate. Porque los llamados "masters" no pretenden dirigir hacia una forma de entrenar sino que pretenden provocar una reflexión entre los asistentes desde la cual sacar cada las conclusiones que considere para, posteriormente, aplicarlas adecuadamente en cada uno de sus clubes.

Las salas del Hotel Tryp de Zaragoza y la propia cancha fueron testigos de diferentes encuentros de altísimo nivel abordando aspectos concretos:

► El Curso de Especialización de Entrenamiento disfrutó de un apasionante foro de debate con Lucas Mondelo, Ricard Casas y Jose Luis Abós sobre la importancia de las sensaciones en el baloncesto, tras la conferencia que este último había dado en la pista sobre los detalles de corrección esenciales para dotar de calidad al entrenamiento. Posteriormente Pepe Lorente –fiel a su estilo apasionado y directo– reclamó de los preparadores físicos la capacidad de observar, de intuir, de percibir y a la vez transmitir sensaciones.

► Mario Pesquera, Pedro Martínez y Gustavo Aranzana hicieron las delicias de los asistentes en una histórica charla desarrollada en el marco del Curso de Especialización de Táctica. Mientras Pedro Martínez detallaba los elementos

EL VERANO DE LAS SELECCIONES DE FORMACIÓN, CUADRO DE HONOR

SELEC	M/F	COMPETICION	PUESTO	FECHAS	SELECCIONADOR	2º ENTRENADOR	3º ENTRENADOR
U-20	Masculina	EUROPEO DE BILBAO	ORO	14/07 al 24/07	JUAN A. ORENGA	JESUS SALA	JOAN PEÑARROYA
	Femenina	EUROPEO DE SERBIA	ORO	07/07 al 17/07	LUCAS MONDELO	ANA CAULA	CESAR RUPerez
U-19	Femenina	MUNDIAL DE CHILE	PLATA	21/07 al 31/07	CARLOS COLINAS	JOSE LUIS ALBEROLA	NURIA MONTOLIO
U-18	Masculina	EUROPEO DE POLONIA	ORO	21/07 al 31/07	LUIS GUIL	JAVIER JUEREZ	JAUME COMAS
	Femenina	EUROPEO DE RUMANIA	BRONCE	04/08 al 14/08	MIGUEL M. MENDEZ	MARIO LOPEZ	ESTHER HERRERO
U-16	Masculina	EUROPEO DE REP. CHECA	BRONCE	28/07 al 07/08	DIEGO OCAMPO	ANTONIO PEREZ	PABLO SANCHEZ
	Femenina	EUROPEO DE ITALIA	ORO	11/08 al 21/08	EVARISTO PEREZ	VICTOR LAPENA	ROSI SANCHEZ



▲ U18 FEM



▲ U16 FEM



▲ U20 MASC



▲ U16 MAS



▲ U19 FEM



▲ U18 MASC



▲ U20 FEM

VII Edición de la Semana de Entrenamientos

Una nueva edición de este veterano programa de formación se iniciará próximamente para deleite de los técnicos asistentes a los entrenamientos y partidos del club de su elección. Consulta las fechas, solicita tu participación a través de nuestra web (www.aeeb.es) y consigue las horas de prácticas que necesitas.



VII SEMANA ENTRENAMIENTOS

Temporada 2011/2012



Cai Zaragoza   Semana: 7-13 Noviembre Rival: UCAM Murcia José Luis Abós	Unicaja   Semana: 7-13 Noviembre Rival: Real Madrid Chus Mateo	Lagun Aro GBC   Semana: 7-13 Noviembre Rival: A Manresa Sito Alonso	Obradoiro CAB   Semana: 7-13 Noviembre Rival: Fuenlabrada Moncho Fernández	FIATC Joventut   Semana: 14-20 Noviembre Rival: Obradoiro CAB Salva Maldonado	Lucentum Alicante   Semana: 14-20 Noviembre Rival: Unicaja Txus Vidorreta
Bilbao Basket   Semana: 14-20 Noviembre Rival: Cajasol Fotis Katsikaris	Cajasol   Semana: 5-11 Diciembre Rival: Valladolid Joan Plaza	Barcelona   Semana: 5-11 Diciembre Rival: Unicaja Xavier Pascual	B. Fuenlabrada   Semana: 5-11 Diciembre Rival: Cai Zaragoza Porfirio Fisac	Real Madrid   Semana: 12-18 Diciembre Rival: A Manresa Pablo Laso	Valencia Basket   Semana: 9-15 Enero Rival: Fuenlabrada Paco Olmos
Assignia Manresa   Semana: 16-22 Enero Rival: Unicaja Jaume Ponsarnau	Ucam Murcia   Semana: 16-22 Enero Rival: Laguna Aro Luis Guil	Asefa Estudiantes   Semana: 16-22 Enero Rival: Alicante Pepu Hernández	B.R. Valladolid   Semana: 23-29 Enero Rival: Cai Zaragoza Luis Casimiro	Gran Canaria   Semana: 27 Febrero 4 Marzo Rival: A Manresa Pedro Martínez	Caja Laboral   Semana: Por Confirmar Rival: Dusko Ivanovic

ACTIVIDADES AEED

Curso de verano "Alto Rendimiento en Baloncesto"

San Javier 29/06 al 01/07

La AEED presentó 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 fue 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. La asistencia y el grado de interés fueron muy altos durante todo el curso.



En la primera jornada **Felipe Coello, Evaristo Pérez, Luis Guil, José Antonio Martínez y Francisco Serigot** desarrollaron diversos aspectos prácticos del Baloncesto de Formación, mientras que en la segunda jornada -en el marco de la temática Táctica y Reflexión- **Alejandro Navarro y Francisco Romero** analizaron los temas "Observación del juego" y "Psicología y Coaching para equipos de Alto

Rendimiento", respectivamente. Entre ambas conferencias la mesa redonda "La influencia de las nuevas reglas en la evolución del juego ¿Estamos matando el espectáculo?" abrió el debate entre los participantes.

Finalmente -en la última jornada- **Moncho Monsalve y Jaume Ponsarnau** desgranaron algunos aspectos prácticos del Baloncesto de Élite. □



GRAN ÉXITO DEL CURSO SUPERIOR 2011

Zaragoza, 16 al 31 julio

Joan María Gavalda, presidente de la Asociación Española de Entrenadores visitó a los alumnos del CES y trató con ellos los diferentes aspectos profesionales y vocacionales del ejercicio de entrenador.



Joan María Gavalda viaja constantemente desde la élite absoluta hacia un baloncesto menos mediático pero imprescindible en el crecimiento de nuestro deporte. Y esa dualidad que representa la realidad del baloncesto, y del deporte en general, abordó un aspecto fundamental dentro del baloncesto profesional como es la capacidad de los entrenadores para proyectar una imagen consistente, respetada. Para gestionar ese entorno no siempre propicio pero sí influyente en el rendimiento del equipo. Invitó a esa habilidad social necesaria desde la palabra, la imagen, los gestos. El entrenador



profesional lo es en todos los escenarios, desde la dirección del equipo, desde la relación con prensa, con otros entrenadores.

Pero la realidad del baloncesto abarca muchísimos más entrenadores no profesionales pero fundamentales en equipos de formación, en clubes modestos. Entrenadores tantas veces dinamizadores de nuestro deporte, impulsores de ilusiones de muchos niños y niñas que se inician. La transmisión de experiencias de aquellos más expertos unidos al impulso e innovación de los más jóvenes

deben convertirse en activos de mucho valor en el deporte. Reconocimiento de Gavalda a los alumnos por el esfuerzo que realizan invirtiendo tiempo y dinero en mejorar su formación. □



Celebrado el I Congreso de Entrenadores Profesionales de Baloncesto organizado por la AEET

El I Congreso de Entrenadores Profesionales de Baloncesto, celebrado en Barcelona el martes 28 de junio, con la participación del colectivo profesional de la AEET, y como invitados, **Luis Rubiales (Presidente de la AFE)**, **José Luis Llorente (Presidente de la ABP)**, **Felipe Llamazares (Presidente de la AEBA)** y **Eduardo Portela (Presidente de la ACB)**, debatió sobre la situación actual del deporte profesional español, y en concreto sobre el baloncesto.

Se trató de una jornada muy intensa y de muchas aportaciones por parte de todos los presentes; tras ello se llegó a una serie de conclusiones:

► Hay un reconocimiento explícito a la positiva evolución y logros alcanzados del baloncesto español en el ámbito económico, social y deportivo en los últimos años.

► La complejidad del escenario económico, de gestión actual y la necesaria evolución del baloncesto, en lo que se refiere al estilo de juego y modelo de negocio, exige un compromiso, un trabajo conjunto y una participación en las decisiones claves por parte de los colectivos profesionales (entrenadores, jugadores y árbitros) junto con las instituciones, como garantía de éxito para afrontar los retos actuales y de futuro del baloncesto.

► La eficacia de la futura Ley del Deporte Profesional dependerá del consenso alcanzado con los actores fundamentales del deporte en todos aquellos aspectos que tengan que ver con la evolución, control de gestión y respeto a los acuerdos laborales con los profesionales.

► El actual abuso de la Ley Concursal da lugar, entre otras cosas, a una adulteración de las competiciones, al cumplir unos clubes con sus compromisos económicos y otros no, con el consiguiente deterioro de la situación laboral de los profesionales del deporte.

► Los entrenadores manifiestan su compromiso y están dispuestos a colaborar con las otras instituciones, para mejorar la situación actual y provocar los cambios necesarios para la correcta evolución hacia el futuro, partiendo del cumplimiento de los acuerdos adquiridos. □



ACTIVIDADES AEEB

Entrenadores y árbitros se reúnen en la clausura del 20ª stage arbitral

El Stage Arbitral 2011 finalizó el 10 de septiembre con la celebración del encuentro entre entrenadores y árbitros ACB. Ambos colectivos debatieron aspectos del juego que definirán la temporada 2011-12.

La reunión anual entre el colectivo arbitral y los 18 entrenadores ACB tuvo lugar en el Centro de Alto Rendimiento Sant Cugat y sirvió para clausurar la 20ª edición del Stage Arbitral.



La cita contó con la presencia y participación del Director Arbitral, Alberto García Chápoli, y el Presidente de la Asociación de Entrenadores, Joan Mª Gavalda.



Colegiados y entrenadores pudieron debatir y fijar conjuntamente los criterios técnicos, ultimando la preparación de la temporada 2011-12 de la Liga Endesa. □

LA SELECCIÓN ARGENTINA DIRIGIDA POR JULIO LAMAS SE PROCLAMA CAMPEONA DEL PREOLÍMPICO AMERICANO



La Selección Argentina se consagró campeona del Torneo Preolímpico de las Américas –por primera vez en su historia– tras vencer en la final a Brasil por 80-75 en un partido disputado en el Polideportivo de Mar del Plata.

Los dos finalistas garantizan así su participación

en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. El equipo que conduce Julio Lamas cerró su participación en este Torneo de las Américas con ocho triunfos y una derrota, justamente ante Brasil en la segunda ronda.

En el encuentro por el tercer puesto, República Dominicana venció a Puerto Rico por 103-89. □





JORNADA TÉCNICA "50è ANIVERSARI CB PALAMÓS"

La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, con la colaboración de la Representació Territorial de Girona de la FCBQ, el C.B. Palamós y la Secretaria General de l'Esport, organizó el lunes 6 de junio una Jornada Técnica. Los conferenciantes fueron JOSEP M^a MARGALL y LUCAS MONDELO y unos 75 entrenadores se congregaron para escuchar sus interesantes explicaciones sobre "Ejercicios para mejorar la técnica individual" y "Técnica de Entrenamiento para conseguir un equipo competitivo", respectivamente. □



"CLINIC INTERNACIONAL SITGES 2011"

Los días 23 y 24 de julio se celebró el Clínic Internacional de Sitges 2011 (ya en su 7ª edición) organizado por l'ACEB i el C.B. Sitges, con la colaboración del Ajuntament de Sitges, la FCBQ, la Secretaria General de l'Esport y la AEEB con la asistencia de 190 entrenadores de toda España, destacando entrenadores como Joan Plaza, Jaume Ponsarnau, Aleix Duran..., que siguieron con mucho interés y intensidad todas las conferencias:



- PEDRO MARTÍNEZ (Entrenador Gran Canaria 2014) con "Conceptos para construir un sistema ofensivo"
- RICARD CASAS (Entrenador ACB) con "Opciones del Contraataque" y "El proceso del entrenamiento"
- TONI CAPARRÓS (Preparador Físico del Regal FC Barcelona) "Estiramientos... ¿si ó no?, Cuando?, ¿Cómo?"
- LUCAS MONDELO (Entrenador Perfumerías Avenida) "Conceptos defensivos"
- QUIQUE ARANDA (Consultor R.R.H.H. y Entrenador de Basquetbol) con "Organiza y planifica tu tiempo". □



"CRÒNICA DEL CLÍNIC SANT JULIÀ 2011"

El sábado día 27 de agosto, tuvo lugar en Sant Julià de Vilatorrada (Barcelona) el Clínic d'Entrenadors "27è Torneig de Bàsquet Unnim", donde SALVADOR MALDONADO nos ofreció una exposición muy interesante sobre la "1c1. Conceptos y ejercicios" de la que disfrutaron los 128 asistentes que se congregaron en las gradas del pabellón Municipal de esta población. □



[**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 (y II)

Seguimos analizando nuestro scouting por parte.

7) **Contraataque**

Primer pase.

Rebote defensivo y aro-aro.

Recepción en medio campo.

Finalizaciones: Tiro, bandeja...

Como juegan el contraataque es una virtud o un problema muy importante en los jugadores exteriores.

Especialmente en los bases hay que considerar como trabajan para recibir el primer pase. Debemos valorar si son jugadores agresivos, ofensivos, que siempre ganan espacio sin balón, que reciben por delante del reboteador, que buscan el contacto con su defensor y que después se abren al balón, exactamente como juegan Sada, Oliver, Jackson o Calderón. Por el contrario hay otros que te permiten presionar, que te dan un segundo más para el balance defensivo, los que quieren recoger el primer pase de las manos del reboteador, los que nunca cortan por delante, siempre para atrás, los que no juegan con las líneas ni buscan el contacto del defensor, los hay....

Hay bases con una gran capacidad de rebote, también escoltas y lógicamente aleros, todos ellos evitan la necesidad de un pase de



apertura para correr, dominan el rebote más contraataque, acciones aro a aro, canasta a canasta, como Sada, Jackson, San Emeterio, De Colo.

¿Dominan el pase largo? Que puede ser de baseball, tras bote, o cualquier otro tipo, excelente Cook, o siempre trasladan en bote.

Hay otros que siempre buscan la recepción en medio campo, siempre se abren al codo de la línea, esperan, pequeña pausa, y tras recibir atacan. Lógicamente el balance defensivo con jugadores como Martínez, Laviña, Montañez, Llull, que casualidad todos formados en Manresa, está condicionado por esta virtud, ¿qué decisión toma la defensa?

Como finalizan es el último aspecto a considerar: ¿tira de 3 puntos en contraataque?, ¿o solamente finaliza en bandeja?, ¿tiene

un buen tiempo de pase?, ¿o tiene la costumbre-defecto de fintar un pase aunque el compañero esté solo?

Un aspecto importante en el contraataque, prefiero introducirlo en este epígrafe y no en el siguiente, es el del jugador que es un "especialista" en el rebote ofensivo en el contraataque. Un jugador exterior que siempre sigue la acción del compañero, que no se para, que siempre sigue los tiros, una vez más un ejemplo excelente es Laviña. En este caso esta acción determina dos consecuencias: una es la finalización tras el posible fallo del compañero; la segunda es el inicio defensivo, tras el contraataque no existe la defensa individual, medio campo, existe la presión, todo el campo, no hay una secuencia de tiempo entre una y otra.

8) **Rebote ofensivo**

Lado débil.

Sigue sus tiros.

Busca el tiro tras rebote ofensivo de su compañero.

Poco hay que explicar dentro de este aspecto tan importante en el baloncesto, en todos los sentidos, más ahora que los espacios con el alejamiento de la línea de tres puntos se han ampliado, lo que genera más aplicación de la línea exterior, de los jugadores abiertos en el rebote de ataque.

Hay que analizar si el jugador carga el rebote desde el lado débil, excelentes San



► Emeterio, Tomás, Suárez, Claver, hay que estudiar si el jugador sigue sus propios tiros, excelente Carroll, y hay que añadir un concepto general observando si el jugador tiene la intención, intuición de capturar el rebote ofensivo, y en este punto excelentes Oliver y Sada.

9) **Situaciones especiales** **Saque de fondo/banda**

Salida de presión.

Dentro de un partido de baloncesto se desarrollan varios partidos diferentes, el del contraataque, el del rebote ofensivo, o el de las líneas, saques de fondo y banda. Muchas veces la menor diferencia se establece en el juego posicional del 5c5. Del contraataque y del rebote ofensivo ya hemos hablado, ahora hay que analizar el papel del jugador en las líneas. Hay jugadores especialistas en este apartado. Son jugadores, generalmente, con un buen concepto en el juego sin balón, son momentos en los que se requiere una disciplina posicional breve, momentos en los que las sociedades creadas entre dos jugadores superan al sistema y en este punto tenemos ejemplos muy claros con Prigioni y Scola, Cook y Savanovic. Por lo tanto son momentos especialmente intensos para la defensa, situaciones que llevan a algunos entrenadores a disponer defensas alternativas. Hay otros jugadores para los que sacar de fondo o banda es un problema, jugadores que mantienen siempre el balón por dentro del cuerpo y acaban pasando tarde, o quienes no pasan con energía al jugador en movimiento.



Otro aspecto importante a considerar es el de la salida de presión. ¿Cómo actúa ante la presión del equipo contrario? Quiere el balón, se esconde, se va. Estas actuaciones en ciertos jugadores son independientes del puesto que ocupan, no es extraño ver bases que se mantienen al margen en las situaciones límites y otros que siempre toman decisiones correctas. Es importante observar el comportamiento de todos ellos en la pausa de juego que tiene lugar durante el lanzamiento de los tiros libres. Reciben siempre cerca de la línea de fondo, se mueven antes de que tenga su compañero el balón para sacar, utilizan el bloqueo... Muchas veces establecemos situaciones de presión negando el pase, el pase de entrada, al jugador que nunca le quiere, y que por tanto pocas veces recibe el balón...incluso sin presión

10) **Momentos de juego**

Nivel de juego en los momentos decisivos

Inicio de partido

Sistemas en los que destaca
Entramos en el último

punto de análisis, ¿cómo se comporta el jugador en determinados momentos del partido? ¿qué papel tiene en los instantes finales durante los partidos igualados? Todos sabemos que hay jugadores que dan lo mejor de sí en estas situaciones límites, tanto a nivel ofensivo como defensivo, y otros que al contrario solo destacan cuando los partidos están sentenciados. También es interesante analizar el papel de cada jugador en el inicio de los partidos, habiendo jugadores que inmediatamente son capaces de producir y otros que necesitan “situarse”, que pase cierto tiempo de juego para activarse.

¿Es un anotador de rachas?, ¿suma de forma progresiva? Hay jugadores que tras anotar su primera canasta se liberan, se quitan un peso de encima, y son capaces de anotar un gran número de puntos en cortos periodos de tiempo.

Por último siempre es bueno destacar en un scout los movimientos especiales que dispone el equipo para un jugador en concreto.

Como parte interesante del análisis de los jugadores acompaño una plantilla, un elemento más de estudio, en este caso corresponde a nuestro partido frente al F.C. Barcelona en la temporada 08-09, en la que se refleja las áreas de tiro, de incidencia en el juego estático de cada jugador, y su participación y aportación en el contraataque y el rebote ofensivo. Esta planilla incluye los tres últimos partidos disputados por cada equipo. □

Scouting de jugadores

6 Marco, C.
Base. 178.

Zurdo.
Máximo anotador del equipo:
11 puntos, 10 tiros.
Tiro 3 puntos, 40 %, 1.9 de 4.7.
Tiro salida bloqueos.
Sistema 1. Esquinas!!!
Mano derecha + Tiro: Recoger + Tirar.
Fintas de tiro.
Excelente parada lateral.
División mano izquierda.
Siempre dobla dentro: 4.5 asistencias.
Sin cambios de ritmo.
Ciego UCLA sistema 4: Se abre + Tiro.
PNR: Dominio completo. Marco + Williams.
Se apantalla.
Split.
Contraataque: Siempre con pases.
Siempre sigue al balón, Montañez + tiro 3 puntos.
Rebotes ataques largos, línea tiros libres.
Últimos ataques: Siempre balón.
Tiros finales.
Gran % tiros libres. 94 %.

5 Rodríguez, B.
Escolta, 198.

Gran momento de juego.
Intercambia posición con el base.
Tiro 3 puntos, 34 %, 1.4 de 4.
Siempre balones doblados.
Excelente dividiendo 2 manos + > Finalización izquierda.
Divide + doblar fuera + Corre a la esquina.
2.6 asistencias.
Extensión sobre las dos manos.
Excelente lectura de los bloqueos: Castiga siempre.
Fintas y cambios de ritmo.
Puerta atrás en sistema camiseta.
PNR: Split.
Pase rápido, corto, contra defensa agresiva.
Ataca al pivot, penetra, si niegan el bloqueo.
Contraataque: Finaliza en bandeja.
Espera primer pase, apertura.
Recepción ofensiva.
No carga rebote ofensivo: Balance.
Muy inteligente en las líneas:
Saca de fondo + Puerta atrás.
Últimos ataques: Aclarados.
70 % Tiros libres.

[illegible]



liga endesa

SÍGUENOS EN



Patrocinador principal



Patrocinadores oficiales



Proveedor oficial





Ferran Peña

Entrenador Superior. Entrenador de la Selección Catalana infantil masculina. Con un amplio historial en las categorías de formación, comenzó su andadura en el Club Alisos de Barcelona en categoría mini para sucesivamente entrenar en distintas categorías (de cadete a senior) en el CB Sant Adrià, Joventut de Badalona (un campeonato de España cadete), Grup Barna, Sant Josep de Badalona, Vic, Premià, UBSA Sant Adrià y en las últimas tres temporadas como responsable del infantil de la Federación Catalana con el que ha conseguido tres títulos de Campeón de España de Autonomías y un subcampeonato.

Fotos: ACB.COM

Metodología y planificación en categorías de formación

La idea de este artículo es dar una serie de ideas y conceptos a aplicar en cada categoría, para cada edad, ya que considero que en muchas ocasiones los entrenadores más jóvenes, más inexpertos, simplemente aplican lo que ven o lo que hacen, pero no lo que toca.

Para mi este tema debería ser clave y fundamental en cualquier entrenador en categorías de formación y además dejar bien claro el porque de estas etapas, de estos pasos.

Cualquier avance o progresión más rápida de lo que toca, lo considero un “pan para ahora, hambre para mañana”. Los niños van a confundir el camino adecuado y al final no van a entender el porqué de muchas cosas.

Y esto además lo puedo corroborar por los Cursos de Entrenador que he podido impartir, donde los jóvenes reclaman estas instrucciones y que los Directores Técnicos, en principio, personas más experimentadas y formadas, deberían implantar en sus respectivos clubes y en sus respectivos equipos.

● Filosofía

- Creer en lo que vas a aplicar, a enseñar,...
- Introducir conceptos asimilables al jugador / nivel / categoría / .
- El mismo concepto ir



ampliando su variedad y complejidad.

- El concepto más difícil de enseñar es la “lectura del juego” (táctica individual).

- Es una inversión a largo plazo. Hay que compaginarlo con aquello que de frutos inmediatos (nos sirve para avanzar).

● Metodología: “construcción y planificación trabajo”

- Conocer el Club donde vas a trabajar: formación, historia, filosofía, hábitos,...

- Conocer tiempo y sesiones de entrenamiento disponibles (pista).

- Conocer el nivel de los jugadores que vas a entrenar.

- Consensuar con Director Técnico tus ideas con las del Club.

- Avanzar poco a poco → “enseñar a sumar antes que multiplicar”, etc....

- Cuando el grupo ya

conoce y se habitúa relativamente a un concepto, ampliarlo e introducir variantes y nuevos conceptos y de mayor dificultad técnica.

- Ejercicios: No hace falta “copiar” exactamente → pensar en que es lo que quieres y como se puede trabajar. Ya existen muchos ejercicios, pero debemos tener creatividad. A veces solo me encuentro con entrenadores con “ejercicios de libro”, sin valorar exactamente el objetivo de los movimientos que se trabajan (técnica de entrenamiento).

● Análisis por categorías

- Premini → juegos: que aprendan a botar, pasar y tirar. Sin normas. Aprenden poco a poco a conocer las dimensiones, la técnica individual, ...

- Mini → Por su forma de ser, abusan del dribling y la posesión del balón. Lo normal es que abusen del 1c1.

- Técnica Individual (70%): Dribling, Tiro, Pase y Defensa (equilibrio).

- Conceptos Ataque: (táctica individual y equipo).

- Dividir y doblar.

Aprenden a pasar la pelota y los compañeros a leer estos pases para mejores tiros.

- Correr contraataque (no organizado), pero con dribling rápido o pases largos.

- Mecánica de tiro.

■ Conceptos de defensa (táctica individual).

➤ Responsabilidad 1c1 (no pasa).

➤ Agresividad e intensidad (No recibo y arriesgo).

➤ Algún concepto y detalle de “ayudas”.

○ **Infantil** →

Introducir el pase y el movimiento como concepto importante de esta etapa.

■ **Técnica Individual:**

➤ Continuar progresión y conceptos individuales (70%).

➤ Ampliamos capacidades y habilidades.

➤ Cambio de pelota, campo y canastas.

➤ Cambio de reglamento: ojo cambio a 10 min. (Prep. Física??).

➤ Trabajar rebote (defensivo y ofensivo): sólo el que va al rebote puede capturarlo. (parte táctica poco trabajada).

■ **Concepto ataque:**

➤ *Pasar y Cortar.*

➤ Ocupar y mantener espacios entre jugadores: “lectura del juego”.

➤ *Mecánica de tiro.*

➤ Combinarlo con el “dividir y doblar” (y perfeccionarlo).

➤ Organización del contraataque: pases, carriles, velocidad,...

➤ Minimizar “perdidas” de pelota (ojo!!).

➤ Táctica Individual: inicio de la lectura del juego y “juego sin balón”.

■ **Conceptos Defensa** (táctica individual y de equipo):



➤ Avanzamos en la responsabilidad y agresividad (mini).

➤ Avanzamos en tema de táctica colectiva: ayudas, presión a toda pista y zona (poco para mejorar actividad y actitud jugadores, pero interesante para fomentar el

■ **Técnica**

Individual: (50%).

➤ Más velocidad e intensidad.

➤ Cambios de ritmo y explosividad.

➤ Defensa individual: total responsabilidad y agresividad.

➤ Táctica Individual: lectura del juego y juego sin balón.

■ **Conceptos ataque:**

➤ Bloqueos indirectos: objetivos, tipos, ventajas / desventajas,...

➤ Pasar y cortar: movimiento, espacios, lectura de los bloqueos.

➤ Ejercicio: FLEX.



trabajo de equipo colectivo).

➤ Lectura de los traps, de los cambios defensivos y de las tácticas especiales defensivas (“pecho”, bloc directo, etc..).

➤ Lectura del juego (inicios).

○ **Cadete** → Introducir los bloqueos Indirectos. El pase y el movimiento como concepto muy importante de esta etapa.

■ **Conceptos defensa:**

➤ Introducción defensas presionantes a toda pista (individual y zona).

➤ Introducción defensas zonales (parte de la táctica defensiva), pero sin olvidar la intensidad, responsabilidad.

○ **Junior** → Introducir los bloqueos directos. Los espacios como concepto muy importante de esta etapa.



■ Técnica Individual. (30%)

- Evolución completa.
- Mejora conceptos de tiro, pase y defensa.
- Táctica individual (etapa de consolidación).
- Movimientos más explosivos y determinantes (cambios de ritmo, finalizaciones, control del ritmo, etc...).

■ Concepto ataque:

- Bloqueos directos: objetivos, tipos, ventajas / desventajas.
- Combinar con bloqueos indirectos: movimiento, espacios, lectura de los bloqueos, salidas, reacción defensas,...
- En base a estos movimientos y conceptos, iniciar sistemas de ataque, más rígidos y utilizar los conceptos.
- Ejercicios: P+R lateral, P+R central.

■ Concepto defensa:

- Potenciar nuestro sistema de defensa básico (para mi def. individual) a media pista o toda pista.
- Tener recursos y bagaje táctico defensivo para poder cambiar, sorprender y contrarrestar ofensivas y características del rival.

➤ Introducimos algún tema de "scouting" (ojo!! Con los videos y las nuevas tecnologías).

➤ Yo tengo defensa individual (10-20-30-40), zonas (una par y otra impar) y una "zona press" a media o toda pista.

○ Senior → Ya podremos utilizar y dar complejidad a cada uno de los conceptos, aunque:

■ Técnica Individual (dependerá del tipo de equipo: EBA, vinculado, Copa-veterano,...): dependiendo del equipo podemos hacer desde un 20% a un 30%.

➤ Se confunden los "conceptos" con los sistemas rígidos.

➤ Objetivos previos que el jugador tenga buena "lectura del juego"; luego ya podrás aplicar cualquier concepto con más facilidad, pero hay que conjuntar a todo el equipo (tarea difícil).

➤ Lectura de las reacciones defensivas (táctica individual y colectiva).

➤ Utilizar variedad de conceptos trabajados (en muchas ocasiones dependiendo de la táctica

concreta del partido o campeonato).

➤ Hay entrenadores que les gusta más aplicar "sistemas" y exprimir las posibilidades que estos le pueden dar en relación a los jugadores de que dispones.

➤ El ritmo es más "duro" pero el adulto se gestiona mejor sus momentos de recuperación física (dosificar).

● Conclusiones

1) Paciencia.

2) Planificación (a nivel de equipo y a nivel de Club: "Llibre Groc", éste es el nombre que le dimos a una metodología de trabajo en un Club donde estuve trabajando durante 10 años y elaborado por todos los entrenadores y director técnico del Club).

3) Lectura del juego: la mejor formación para un jugador.

4) Aplicar cada concepto cuando toca (ver minis haciendo blocs directos me hace daño la vista: muy productivo, pero poco positivo para el jugador) ojo!!!

5) Importante que planifiques "tu" temporada / as y que encajen en el grupo que vas a dirigir. Hazlo en "papel"...y que puedas modificarlo.

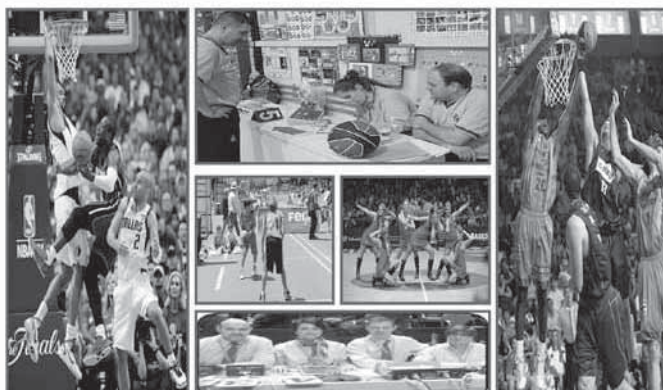
6) No avances en temas técnicos y/o tácticos si los chicos no lo asumen.

7) Intenta que el grupo "crezca" (todos los que quieran crecer).

8) No caer en el error "resultadista" (especialmente en categorías pequeñas).

Para cualquier consulta, aclaración o simplemente abrir un debate al artículo os dejo mi correo electrónico: mail: fernando.fpl@terra.es. □

Gestión de grupos aplicada al baloncesto



[José Javier Murgui]

Árbitro ACB desde la temporada 96-97. Empezó su trayectoria arbitral en la temporada 80-81 y después de 14 años en categorías inferiores se ha asentado como uno de los colegiados más experimentados de la máxima categoría nacional, arbitrando tanto partidos de liga regular, como de copa y de playoffs.

Soy José Javier Murgui Peña, árbitro del Comité Madrileño de Árbitros desde hace 30 temporadas y cuando salgan a la luz estas líneas llevaré más de 440 partidos de Liga ACB en los 15 años que llevo en la citada competición. Además llevó más de 10 Años desempeñando labores de formación en la Federación Madrileña de Baloncesto, con relación a los colectivos de Árbitros y Oficiales de Mesa. Profesionalmente hablando, trabajo en Telefónica de España, como Consultor Master en Auditoría, Inspección e Intervención, gestionando diversos temas relacionados con el fraude en y/o cometido por los Recursos Humanos de mi empresa, desde hace 27 Años.

En primer lugar, quiero recalcar que lo recogido en este artículo corresponde a unas reflexiones particulares sobre la figura del Gestor de Grupos Humanos en el entorno del Baloncesto Profesional en España. No existe ningún ánimo de impartir doctrina, sino únicamente me mueve el deseo de compartir una serie de inquietudes y reflexiones elaboradas en

base a mi experiencia personal arbitral y profesional, sobre el papel del Gestor de Recursos Humanos en su aplicación a la práctica del Baloncesto.

Me gustaría iniciar la exposición con la ilustración de un pequeño Juego de palabras respecto a las habilidades que debe de poseer o tratar de alcanzar un Gestor de Grupos para conseguir la eficiencia en el desarrollo de su proyecto.

de eficiencia en la Gestión de Grupos.

Siendo importante la existencia de todos los elementos citados en cualquier Proyecto a Futuro, no lo es tanto la intensidad de aplicación o el porcentaje de inclusión de cada uno de ellos, ya que este suele venir determinado por los objetivos y resultados prioritarios a alcanzar, el tipo de grupo a gestionar y está muy condicionado por las

HABILIDADES DEL GESTOR DE GRUPOS



¿Cuales Pueden ser?:

- > AYUDAR
- > COMUNICAR
- > CONTROLAR
- > COORDINAR
- > DECIDIR
- > EVALUAR
- > FORMAR
- > REPRESENTAR
- > TRANSMITIR

Cuales Deben Ser:

- > AYUDAR
- > COMUNICAR
- > CONTROLAR
- > COORDINAR
- > DECIDIR
- > EVALUAR
- > FORMAR
- > REPRESENTAR
- > TRANSMITIR



A mi entender son necesarios los nueve aspectos indicados (ayudar, comunicar, controlar, coordinar, decidir, evaluar, formar, representar y transmitir) para conseguir un grado mayor

fortalezas y debilidades que presente el Grupo inicialmente. Fundamentalmente, para ser Eficiente, es necesario conseguir combinar estos ocho ingredientes en un porcentaje que permita

alcanzar un **cocktail** de **satisfacción** adecuado a las **necesidades** y **objetivos** para los que se desarrolla el **proyecto**, intentando alcanzar durante su desarrollo un **proceso** de **mejora continua** respecto al proyecto inicial.

“A mi entender son necesarios los nueve aspectos indicados (ayudar, comunicar, controlar, coordinar, decidir, evaluar, formar, representar y transmitir) para conseguir un grado mayor de eficiencia en la Gestión de Grupos”.

A continuación, indico brevemente unas pinceladas de cada uno de los **aspectos** mencionados, ilustrándolos con unas **ideas básicas** que considero fundamentales para conseguir ser **eficiente** en cada uno de ellos:

AYUDA ¿para qué o para quién? Para afrontar inconvenientes y problemas de la competición, para crecer y progresar personal y técnicamente cada día siempre supervisado por el Gestor del Grupo y por último para conseguir la *motivación continua* para seguir progresando día a día.

La Calidad de la **COMUNICACIÓN** debe tratar de ser excelente, con una serie de características añadidas que mejoraran la eficacia de la comunicación; amigable, cordial, cercana entre los integrantes del grupo, fluida con el Gestor del Grupo en ambos sentidos, y junto con esto se debe de dotar a los integrantes del Grupo con

habilidades para comunicar correctamente con los agentes externos al proyecto.

La **COORDINACIÓN** del Proyecto, debe de ser eficaz en la respuesta ante la celebración de eventos y ante el exterior. Debe de ser única

y centralizada en el Gestor, para optimizar los resultados, destacando y valorando el desempeño y trabajo del Grupo. Además, se deben de dotar de mecanismos de coordinación de actividades

control del desarrollo de la prestación grupal (externo) y respecto al control de variables e incidencias que perjudican al proyecto. (externas y/o internas).

Respecto a la **DECISIÓN**, su objetivo final debe ser el de obtener su *optimización*. La buena decisión nace y se desarrolla con un buen conocimiento y anticipación de los problemas (visión); una respuesta objetiva en función de los condicionantes y resultados finales a conseguir (análisis) y una necesidad de crear y desarrollar un umbral mínimo de decisión sin altibajos motivacionales o temporales (coherencia, continuidad).

TRATAR DE CONTROLAR SIN PASIÓN



internas flexibles, (respuestas del Grupo ante sus retos ya sean planificados o inesperados).

Se debe **CONTROLAR** sin pasión, respecto al control del desempeño individual de sus miembros. (interno), respecto a los mecanismos de

La **EVALUACIÓN** es quizás el aspecto más difícil a desarrollar. Debe de tener una serie de características mínimas para poder ser **eficiente** y **eficaz** a la vez, en el desarrollo del proyecto. Enumero algunas de ellas: diagnóstica, justa, coherente con los objetivos, creíble, útil, ►►

“La **Calidad de la COMUNICACIÓN** debe tratar de ser excelente, con una serie de características añadidas que mejoraran la eficacia de la comunicación; amigable, cordial, cercana entre los integrantes del grupo, fluida con el Gestor del Grupo en ambos sentidos, y junto con esto se debe de dotar a los integrantes del Grupo con habilidades para comunicar correctamente con los agentes externos al proyecto”

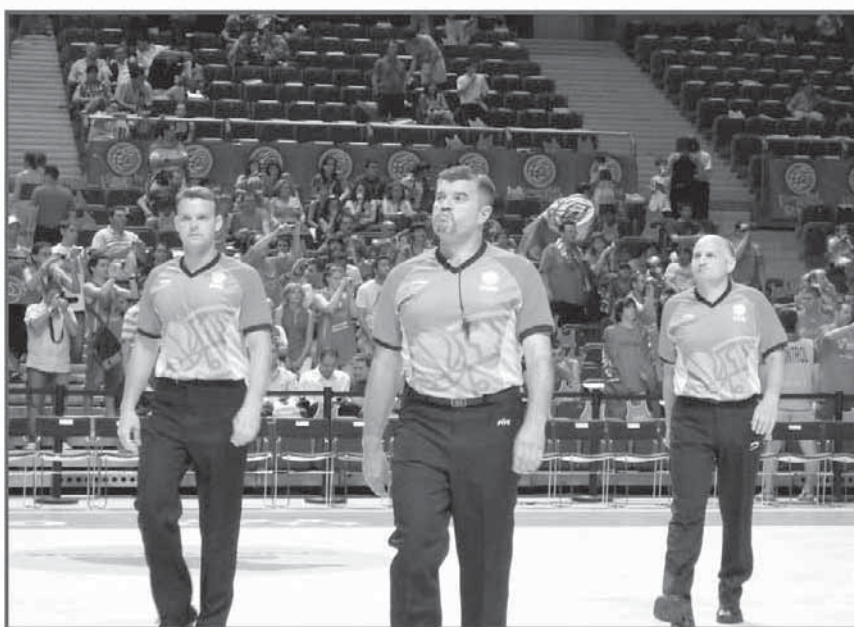
Proyecto, entorno interno y externo, medios de comunicación y público en general.

Por último dejo caer una reflexión final que puede ayudar a conseguir el éxito final del Proyecto, creo que la buena planificación y el

objetiva, precisa, continua, crítica y por último motivadora.

La **FORMACIÓN** es fundamental en cualquier proyecto de futuro. Se alcanza consiguiendo generar valor en el receptor (mejora individual y colectiva), tiene que tener condiciones de generalidad, transversalidad y particularidad, desarrollándose personal y continuadamente. Si fuera necesario, en función de las necesidades del proyecto, se recurriría a formadores internos y/o externos.

REPRESENTACIÓN DE UN COLECTIVO



¿Qué se busca en la **REPRESENTACIÓN** del colectivo en el proyecto?. Se busca el potenciar puntos fuertes, solapar debilidades, generar orgullo colectivo, crear valor individualmente y para el colectivo. ¿Cómo se puede conseguir? Mediante convencimiento y superación de los integrantes del Grupo, incluido el gestor, con atrevimiento y con defensa de la imagen de marca con la que se identifica el Proyecto.

Respecto a la **TRANSMISIÓN** al exterior,

“La **EVALUACIÓN** es quizás el aspecto más difícil a desarrollar. Debe de tener una serie de características mínimas para poder ser eficiente y eficaz a la vez, en el desarrollo del proyecto. Enumero algunas de ellas: diagnóstica, justa, coherente con los objetivos, creíble, útil, objetiva, precisa, continua, crítica y por último motivadora”

¿Hacia dónde? y ¿Para quién?. Es fundamental conocer el destino final de la transmisión; ya sean instituciones, poderes públicos, responsables jerárquicos, redes sociales, colectivo de deportistas relacionados con el baloncesto o con otros deportes, compañeros del

trabajo continuado por si solos no garantizan el éxito, pero unidos al talento, la inspiración, la motivación y un mínimo de suerte y oportunidad, conforman la base sobre la que se sustenta su obtención futura.

Gracias por vuestro interés. □



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

La periodización global (y II)

Para nosotros, como ya hemos comentado, las partes de la periodización son las siguientes:

1) Distribución de los contenidos del planteamiento estratégico.

2) Formulación de objetivos.

3) Definición de las estructuras intermedias.

1) Distribución de los contenidos del planteamiento estratégico

Remontémonos brevemente en el texto para recordar los pasos que hemos determinado como necesarios para aplicar el entrenamiento a nuestro equipo dentro de un proceso metodológicamente correcto. En principio, debemos determinar las características de nuestros jugadores y de nuestro equipo, para saber qué características de juego son las más apropiadas. Es lo que denominamos diagnóstico de necesidades, a lo que llegamos tras el análisis previo que llevamos a cabo mediante un proceso de observación que ya hemos descrito.

Como criterios para elegir un contenido estratégico una vez hemos realizado el diagnóstico de necesidades, resaltamos los siguientes:

1) Las características de ritmo, requerimiento de capacidades bioenergéticas e informacionales y relaciones entre jugadores que se dan en la estrategia en cuestión se ajustan a las características de nuestro equipo.

2) Los equipos contra los que vamos a jugar mientras nos hallamos en la fase de



aplicación de este contenido no presentan una especial predisposición hacia él.

3) Nuestros jugadores, en sus secuencias de actuación de conducta motriz asociada al puesto específico que determinamos mediante el diagrama de flujo, tienen especial facilidad para su puesta en práctica.

Estos contenidos estratégicos son los auténticos determinantes de nuestro juego, la base evaluable de nuestra filosofía de juego, que hemos determinado mediante el análisis previo. Evidentemente, para alcanzar cada uno de ellos después deberemos describir medios de entrenamiento y organizarlos en el tiempo mediante la periodización, y esta distribución se llevará a cabo tanto de abajo a arriba como de arriba abajo. De abajo a arriba iremos proporcionándole a cada uno de nuestros jugadores los recursos necesarios para alcanzar el máximo rendimiento dentro de cada contenido estratégico que

hayamos fijado, para los que ya estarán, si la observación ha sido realizada correctamente, predispuestos según sus características como jugadores. Tomamos como eje del proceso las conductas motrices asociadas a cada puesto específico que sean necesarias, y a partir de ahí definimos comportamientos motores específicos y prerrequisitos bioenergéticos e informacionales hacia abajo para optimizar el rendimiento individual. A continuación determinamos los criterios de rendimiento para parejas y tríos dentro del sistema de juego, y aplicamos también ejercicios, siempre basándonos en una coordinación coherente entre conducta motriz asociada al puesto específicos de distintos jugadores. Con esto, y puliendo el sistema mediante los ejercicios de optimización estratégica, tenemos el contenido estratégico suficientemente perfeccionado como para aplicarlo en juego.

Una vez definidos los contenidos estratégicos que

componen nuestro planteamiento estratégico para la temporada, debemos distribuirlos temporalmente a lo largo del tiempo de un modo que nos lleve a alcanzar los estados de Máxima forma (Peaking) en los momentos cruciales de la competición. Para esto, definimos en principio cuatro fases de aplicación de cada contenido estratégico: introducción, optimización, aplicación y pérdida.

La fase de introducción de un contenido estratégico es aquella donde se presenta el planteamiento general, los objetivos generales de la estrategia en cuestión. En esta fase, el volumen de los ejercicios será alto, con un gran número de repetición de situaciones introductorias. Tendrán especial importancia, en cuanto al volumen, los ejercicios de optimización estratégica en un grado muy bajo de similitud con la situación real de competición, con el fin de que los jugadores asimilen cuanto antes los criterios de eficacia que se manifiestan en las relaciones intragrupal de comunicación e interacción motriz positiva. Como característica inherente a la naturaleza de este tipo de ejercicios, la orientación hacia el modelo de rendimiento será muy baja, pero estaremos sentando las bases de la forma deportiva individual y colectiva de nuestros jugadores.

A continuación, la fase de optimización de cada contenido estratégico nos va a aproximar al estado de forma de competición. El inicio de esta fase se halla en el estado de adaptación a la estrategia correspondiente

por parte de cada jugador y del equipo suficiente como para avanzar en el conocimiento significativo, es decir, el estado de entrenamiento que nos permita introducir elementos de complejidad perceptivo-decisional con el grado de automatización de los elementos individuales de rendimiento (prerrequisitos de los comportamiento motor específicos) y de los elementos colectivos que suponen el contenido estratégico propiamente dicho (líneas generales de actuación). Operativizando, una vez que nuestros jugadores han logrado los

Una vez definidos los contenidos estratégicos que componen nuestro planteamiento estratégico para la temporada, debemos distribuirlos temporalmente a lo largo del tiempo de un modo que nos lleve a alcanzar los estados de Máxima forma (Peaking) en los momentos cruciales de la competición.

niveles de resistencia, fuerza rápida, capacidad de percepción y diferenciación kinestésica, de coordinación o timing entre movimientos, y todos aquellos prerrequisitos y comportamiento motor específicos que hayamos delimitado como elementos definitorios del rendimiento, debemos pasar a la fase de optimización, donde estableceremos una progresión en los criterios definitorios del rendimiento para nuestro contenido estratégico en cuanto a su aproximación al grado de dificultad para los distintos aspectos que presentarán en competición.

El volumen de ejercicios centrados en comportamientos motores específicos y sus prerrequisitos disminuirá conside-

blemente, de tal modo que sólo serán utilizados en funciones de mantenimiento de niveles de determinadas capacidades de rápida pérdida. Ahora el protagonismo fundamental lo tienen los ejercicios de mejora de las conductas motrices asociadas al puesto específicos implicadas en una aplicación práctica óptima de la estrategia, y los ejercicios de táctica colectiva entre subgrupos del equipo, ya sea en grupos de dos o de tres jugadores. Así, el volumen de estos ejercicios constituirá aproximadamente el sesenta por cien de esta fase, dedicándose el treinta a

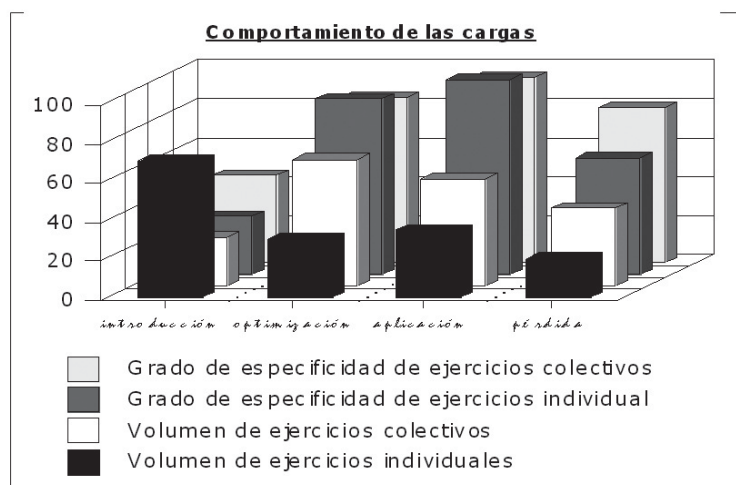
ejercicios de optimización estratégica de un grado de especificidad incrementado progresivamente, y el diez por cien restante a los ya mencionados ejercicios de mantenimiento de prerrequisitos de comportamiento motor específicos, que pueden convertirse en ejercicios de optimización de los comportamiento motor específicos en caso de que sea necesario.

Otro elemento a tener en cuenta en esta fase es la progresión en la especificidad de las cargas de entrenamiento. Tendremos que definir los aspectos de complejidad situacional que presenta cada aspecto concreto de la estrategia para introducir cargas en un principio menos complejas

para progresivamente llegar al modelo máximo de competición o superarlo con el objetivo de alcanzar antes la supercompensación. El final de esta fase lo marca el óptimo grado de rendimiento en régimen de máxima similitud con el modelo de competición en lo que al contenido estratégico en cuestión se refiere. En ese momento cabe pasar a la siguiente fase, de aplicación de la estrategia a la competición.

La fase de aplicación comienza al finalizar la fase de optimización. Es el momento de aplicar todo lo que se ha estado puliendo hasta el máximo grado de rendimiento, y se identifica con el estado de máxima forma definido por Bompa. La duración de este estado de gracia no será igual para todos los jugadores, incluso es probable que algunos lo alcancen antes que otros. Pero no debemos pretender ajustar a la misma hora los biorritmos o los ritmos de aprendizaje o adaptación de nuestros atletas, sino utilizar los distintos procesos de respuesta a los estímulos de entrenamiento a favor de nuestras intenciones.

En esta fase, el volumen de ejercicios de optimización estratégica será muy alto, presentando las situaciones más habituales a las que llegamos en los partidos y tratando de buscar soluciones proporcionando los criterios de eficacia en cada situación. Así, el grado de especificidad será también muy alto. Por otra parte, la atención que prestaremos a los ejercicios de táctica colectiva estará supeditada a las carencias que presenten los subgrupos



▲ Cuadro 1. Características de la dinámica y orientación de las cargas en cada una de las fases o mesociclos de un macrociclo de aplicación de un contenido estratégico. (Ejercicios colectivos: ejercicios de optimización estratégica y táctica colectiva; Ejercicios individuales: ejercicios para la mejora de conducta motriz asociada al puesto específicos, comportamiento motor específicos y prerequisites).

de jugadores en aspectos específicos de relaciones tácticas colectivas, que percibiremos en la optimización estratégica y sobre todo en las competiciones. El tratamiento de las conducta motriz asociada al puesto específicos sigue las mismas pautas, por tanto el volumen de ejercicios de uno u otro grupo estará supeditado a las necesidades que percibamos en el modelo de competición, aunque como valores iniciales más altos tomaremos los de los ejercicios de optimización estratégica, *cuadro 1*.

La fase de aplicación comienza al finalizar la fase de optimización. Es el momento de aplicar todo lo que se ha estado puliendo hasta el máximo grado de rendimiento, y se identifica con el estado de máxima forma.

Para finalizar el ciclo que constituye la utilización de un contenido estratégico, llegamos a la *fase de pérdida*. La pérdida del estado máximo de forma no implica una pérdida absoluta de forma deportiva relativa al contenido estratégico en cuestión. Este contenido

pasará a un segundo plano, y el trabajo continuado que realizaremos acerca de otros contenidos estratégicos nos servirá como trabajo general para mantener un nivel de forma deportiva general (Degree of training para T. Bompa).

2) El planteamiento de objetivos

En este apartado, que nosotros consideramos como la segunda fase del proceso de periodización del entrenamiento deportivo, tras la primera que acabamos de ver (Distribución de los contenidos del planteamiento

estratégico), seguiremos el planteamiento presentado por J.M. Buceta (1998):

- Delimitación del período de tiempo que es objeto de planificación.
- Consideración de las competiciones que se deben afrontar en dicho período.
- Valoración de las

posibilidades de éxito de los deportistas.

- Establecimiento de objetivos de resultado.
- Planteamiento de objetivos de realización.

La ubicación temporal de los contenidos estratégicos recuerda a los bloques de carga concentrada del modelo de J. Verjoshanski. Aquí, en lugar de bloques de carga

	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN	MEDIOS Y METODOLOGÍA	CONTROL Y EVALUACIÓN	FECHAS DE EVALUACIÓN
OBJETIVO FINAL				
OBJETIVOS INTERMEDIOS				

▲ Tabla 1. Ejemplo de tabla para la formulación de un objetivo de realización, con los parámetros necesarios.

Nombre:		Fechas: / / - / /	
Macro ciclo (contenido estratégico):			
Mesociclo (fase de aplicación del contenido):			
Necesidades individuales:			
Comportamiento Motor Específico		Conducta Motriz Asociada al Puesto Específico	
Prerrequisitos bioenergético.	Prerrequisitos informacion.		
Objetivo de realización:			
Contenidos:			
Comportamiento Motor Específico		Conducta Motriz Asociada al Puesto Específico	
Prerrequisitos bioenergético.	Prerrequisitos informacion.		

▲ Tabla 2. Ejemplo de instrumento para la formulación de objetivos individuales.

3) Definición de las estructuras intermedias

Este apartado supone la adaptación de los contenidos que hemos decidido que utilizaremos al tiempo de que disponemos, de tal forma que la temporalización de los contenidos, comprendida como la organización de los contenidos estratégicos a lo largo del tiempo, comprenda aspectos como: momentos en los que esperamos disponer de los contenidos estratégicos para poder aplicarlos en competición, combinación de diferentes contenidos en sus diferentes mesociclos o fases para lograr la compatibilidad entre ellos y curvas lógicas de volumen y grado de especificidad de las cargas de entrenamiento para cada momento de la temporada.

concentrada en torno a una capacidad, generalmente bioenergética (potencia, fuerza rápida) o neuromuscular (coordinación, técnica), encontraremos cargas que se centran en componentes propios de un contenido estratégico concreto. Así:

- Los sucesivos contenidos estratégicos se adaptarán al calendario de competiciones de tal modo que coincidan sus fases sucesivas en el momento esperado para el enfrentamiento con los rivales de diversa entidad, según lo previsto por el entrenador.

- El objetivo de la temporalización de los contenidos estratégicos es que el equipo se encuentre en las mejores condiciones



posibles de afrontar todas las competiciones en lo que a recursos individuales y colectivos se refiere.

- La sucesión seguirá un orden lógico, respetando los principios biológicos del entrenamiento, fundamentalmente la adaptación bioenergética e informacional.

Un factor importante a tener en cuenta es la posibilidad de solapamiento entre distintos bloques de contenidos. Para alcanzar el grado óptimo de rendimiento en un determinado momento tendremos que trabajar sobre más de un contenido estratégico al mismo tiempo, y puede suceder en este caso que se den dos situaciones distintas:

A) Que coincidan las fases de ambos contenidos en el tiempo.

En este caso, tendremos que considerar que los contenidos a trabajar sean compatibles en el efecto de supercompensación. Si trabajamos sobre una capacidad bioenergética de alto requerimiento energético,

por ejemplo la potencia anaeróbica láctica, puesto que coinciden en nuestro planteamiento las fases de optimización de los contenidos que denominamos “Contra-ataque sistematizado” y “Organización de la transición defensiva rápida”, es posible que logremos un sobreentrenamiento respecto a esa capacidad, puesto que no estaremos respetando el principio de carga y recuperación.

B) Que coincidan los distintos contenidos, pero en distintas fases.

Por ejemplo, que tengamos un contenido en la fase de aplicación y otro en la fase de introducción. En este caso, la propia orientación de las cargas propiciará que las sobrecargas se ejerzan sobre diferentes capacidades, con



2) Las capacidades objetivo deben ser compatibles entre sí.

3) El empleo de los mesociclos deben poseer una duración óptima; el tiempo debe basarse en la consecución del objetivo y también en el individuo concreto.

Un factor importante a tener en cuenta es la posibilidad de solapamiento entre distintos bloques de contenidos. Para alcanzar el grado óptimo de rendimiento en un determinado momento tendremos que trabajar sobre más de un contenido estratégico al mismo tiempo.

lo cual tendremos asegurada la recuperación activa. No debemos descuidar, sin embargo, este aspecto a pesar de que las fases sean distintas, ya que desviaciones en la orientación debidas a imprevistos nos podrían llevar también a errores de sobreentrenamiento.

Tengamos en cuenta los siguientes presupuestos formulados por Verjoshanski:

1) El número de capacidades objetivo que se pueden entrenar dentro de un mesociclo debe reducirse.

La combinación de contenidos de entrenamiento guarda un riesgo en el que es fácil caer. Combinar muchos contenidos, o pocos pero incompatibles, nos llevará efectivamente a una pérdida en la concentración de las cargas. Al no ser posible lograr muy altos niveles de entrenamiento durante un alto volumen, la dedicación a cada contenido en forma de cargas de entrenamiento será muy baja, y nos encontraremos con una carga diluida clásica.

Los volúmenes de trabajo individual y colectivo son prácticamente antagónicos, de tal modo que cabe esperar que las estimulaciones sean suficientemente diferenciadas como para no provocar sobrecargas ni interferencias en la transferencia.

1) Aquellos aspectos de los contenidos que coincidan deben poseer distinto grado de especificidad para asegurar la diferenciación y conservar el carácter de cargas

concentradas.

2) Debido a los tipos y grados de estimulación, la fase de introducción y la de optimización se pueden considerar fases compatibles.

Conclusiones

En el presente artículo proponemos una modificación de los parámetros clásicos de la periodización para adaptarlos a las necesidades de un entrenamiento integrado en baloncesto. La diferenciación entre entrenamiento físico y otros tipos, y la falta de interacción entre ellos provoca que la preparación del jugador y del equipo de cara a la competición pueda ser deficiente o, en algunos aspectos, incluso excesiva. Por todo esto proponemos una periodización global, donde todo el cuerpo técnico participa para alcanzar el estado de forma óptima (bioenergética e informacional) en el momento necesario, siguiendo los modelos de Bompá y Seirul·lo. □

"No me importa el pasado. Me importa el mañana"



[Mariano Galindo]

*Periodista. Empezó su trayectoria profesional en **ACB**, para luego compaginarla durante un tiempo con la revista **Gigantes**, donde actualmente sigue trabajando. Es, desde diciembre de 2010, el encargado de comunicaciones de la **AEEB**. Colabora con otros medios y entidades, entre las que destaca la **Euroliga**.*

Fotos: Real Madrid.com y Luis García (Lagun Aro).



PABLO LASO: la obsesión de mejorar

Pablo Laso (Vitoria, 1967) nos atiende en uno de los pequeños despachos que, con vistas a la pista, tiene el Real Madrid en el Valle de las Cañas, a las afueras de la capital. Es una mañana de finales de septiembre y solo el calendario nos señala que estamos en otoño. Cuando se realiza

la entrevista, Laso se encuentra a algo más de 48 horas de medirse al Barcelona en la Supercopa de la Liga Endesa, su primer envite oficial con su nuevo equipo. A pesar de ello, se presenta relajado, suelto y con ganas de hablar. La entrevista, desde el primer segundo, sale casi sola.

—Llevas más de un lustro en la élite del baloncesto nacional y ahora te llega la oportunidad de entrenar al Real Madrid...

—Tengo un gran sentido de la responsabilidad, de lo que significa entrenar al Real Madrid. Pero ese sentimiento lo he tenido en todos los equipos donde he trabajado. Si es verdad que este equipo genera mucho más seguimiento, genera más cosas, más impacto mediático. Eres favorito en todas las competiciones, juegas la Euroliga, pero yo creo que la visión del entrenador no puede cambiar de forma radical. He de mantener mis ideas, mi filosofía, la forma de ser, todo lo que me ha hecho llegar hasta aquí. Si cambiase de la noche a la mañana no sería Pablo Laso. Claro que me tengo que ajustar a los jugadores de los que dispongo, intentar mejorar las plantillas y sacarles el máximo rendimiento.

"HE TENIDO LA SUERTE DE TENER MUY BUENOS TÉCNICOS Y, AHORA, QUIERAS O NO, EL PABLO LASO ENTRENADOR TIENE UN BACKGROUND QUE VA MÁS ALLÁ DE LOS SEIS AÑOS QUE LLEVO EN LOS BANQUILLOS"

—¿Qué queda del Pablo Laso jugador en tu faceta de entrenador?

—Lo que es puramente baloncesto, el juego dentro de la cancha, poco. Porque el baloncesto, es la suerte que tenemos, es un deporte que es muy dinámico. Del jugador, por todos esos cambios, queda poco ya. Algo que permanece de aquella época en mi faceta de entrenador es una idea de juego en carrera que tenía como jugador, intentar que el equipo sea agresivo en campo abierto, que no deje que la otra defensa esté montada. Esas situaciones, cuando estaba sobre la cancha, me sentía cómodo con ellas y me gusta llevarlas a cabo como entrenador. Más allá de eso,



mi experiencia de 20 años como profesional sí que me ayuda a mi trabajo como preparador, para entender algunas situaciones que se presentan. He tenido la suerte de tener muy buenos técnicos y, ahora, quieras o no, el Pablo Laso entrenador tiene un background que va más allá de los seis años que llevo en los banquillos.

—Hablas de esa idea de juego dinámico que ha sido abrazada por una buena parte de la afición madridista con esperanza

—Yo tengo claro que la cancha de baloncesto se está quedando muy pequeña. A partir de la idea de que el campo es muy pequeño y los jugadores son más físicos y más grandes, tenemos una realidad: cada día es más difícil conseguir una ventaja. Si un jugador es bueno en el 1c1, ya se le defiende con un 2c1 y ya se verá después cómo hacemos con el que queda libre. Por tanto tienes que intentar aprovechar las ventajas que puedes obtener desde que tienes el balón, buscar tu primera ventaja. A partir de una buena defensa, un buen rebote, una recuperación... Puede que en 24 segundos no consigas tu mejor tiro. Ahí radica mi filosofía de ataque: conseguir una ventaja lo más pronto posible, cuanto más rápido sea mejor, porque luego no sabes si más tarde la vamos a tener.

—¿Es más fácil ser entrenador para alguien que ha sido base?

—Puede ser. Ha habido grandes pivots que han tenido una excelente visión de juego, similar a la que ha podido tener un pequeño. El base, no obstante, es el elemento más cercano al entrenador. Yo tenía a un amigo, compañero mío, al que el entrenador le decía que no pensase y tirase. Eso es complicado que ocurra con un base, porque posiblemente lo que le pida su técnico es justo eso, que piense. El base tiene muchas realidades en su cabeza, qué jugador está caliente, la visión de la cancha desde una panorámica más amplia, tanto ofensiva como defensivamente. Y eso claro que te ayuda si luego saltas a los banquillos, aunque insisto en que han existido hombres en otras posiciones más altas con un gran conocimiento del juego. Al final, todo se resume en el interés que pongas, en las ganas. Yo he tenido compañeros que eran muy buenos pero no les interesaba el baloncesto. Han jugado porque lo hacían muy bien, pero sin interés. Y al contrario, gente con menos aptitudes y una gran disposición. No creo que sea correcto encasillar y etiquetar. Este como ha sido tal, entrena de tal forma. Mira, está lo de aquellos entrenadores a los que se les machaca porque nunca han vestido

■ de corto. Eso tampoco es así. Hay grandes entrenadores que nunca han jugado. Cada uno tiene que demostrar su capacidad independientemente de cuál haya sido su trayectoria en el baloncesto.

—¿Cómo valoras la labor de la AEEB?

—Tiene más importancia de la que nosotros, los asociados, realmente pensamos. Damos menos sensación de colectivo de lo que somos. Somos un grupo que debemos tener la inquietud de crecer, de abrirnos a más entrenadores. Y creo que esto es un sentimiento que yo a nivel personal comparto con la Asociación.

Intentar por todos los medios que no se vea la figura de los grandes técnicos como gente inaccesible. La salud de los entrenadores españoles es muy buena, como viene quedando demostrado. Hay que tener esa ambición de ir más allá, de avanzar, de seguir creciendo y mejorando. Son ideas que creo tiene muy claras la AEEB.

—¿Está unido el mundo del entrenador nacional?

—Hay un buen sentido de grupo, sí. Existe una buena relación personal entre la gente del colectivo. Tenemos el problema de que al final jugamos uno contra otro y nos queremos ganar. Pero esto es humano y si no entenderíamos que debe ser así y nos llevásemos mal por ello, no sería muy inteligente por nuestra parte. Está el colectivo y el entendimiento de que cada uno de nosotros defendemos nuestro trabajo. Creo que esas dos realidades están bien encajadas, lo llevamos muy bien. Existe una gran relación entre las diferentes categorías. Hay una vocación de crecer y ese crecimiento nos beneficiará a todos y nos hará mejores.

—¿Qué le dirías a un entrenador para que se asociase a la AEEB?



—Como en todos los colectivos, sentirte respaldado, estar asociado a lo que tú quieres ser como trabajador, te va a ayudar en todos los sentidos, con clínicas, charlas o conversaciones con jugadores. Pensamos que esto es muy autodidacta, pero como más aprendes, yo siempre lo digo, es con charlas con entrenadores alrededor de un café. La oportunidad que te puede dar la AEEB de realizar todo esto, el apoyo que te puede brindar en momentos difíciles, todo al final te vincula con un sentimiento de colectivo que, si realizas la guerra por tu cuenta, no sientes. Si vas por independiente, puedes ganar o perder pero al final tienes que valorar lo que te va a hacer sentir más cómodo y lo que te va a ayudar más en el tiempo.

—Te has medido a Juan María Gavaldá como jugador y entrenador. ¿Qué recuerdas de aquellos enfrentamientos?

—Uf... Como jugador ha quedado algo difuminado en el tiempo porque ocurrió tiempo atrás. Sí puedo decir que era un entrenador muy ordenado y muy respetuoso en la banda. No era nada exaltado. Sin embargo, el mejor recuerdo lo tengo ya de entrenador, acababa de coger al

“MI FILOSOFÍA DE ATAQUE: CONSEGUIR UNA VENTAJA LO MÁS PRONTO POSIBLE, CUANTO MÁS RÁPIDO SEA MEJOR, PORQUE LUEGO NO SABES SI MÁS TARDE LA VAMOS A TENER”

Castellón, entonces filial del Pamesa Valencia, en LEB 2 y me medía al Valls de Juan María, que por entonces estaba casi invicto. Por aquel entonces, había parones navideños en estas competiciones y el partido era a la vuelta de uno de ellos, tras 20 días sin jugar. Mi equipo era muy joven, con gente como Arteaga, Urtasun. Íbamos muy atrás y ellos eran líderes. Pues ganamos allí, en su casa. Me sabe mal por Juan María, pero ese triunfo fue muy reconfortante. Mis chicos habían trabajado muy duro durante la Navidad. Creo que Juan María tiene buen concepto de mí por aquel día. A veces pienso que incluso me dejó ganar (risas).

—En Castellón fue tu primera experiencia como entrenador, en la 2003-04. ¿Por qué decides saltar a los banquillos tras colgar las botas?

—En mis últimos dos o tres años como jugador, yo me daba cuenta de que pensaba demasiado. Tenía que ser hasta incómodo para los entrenadores. Mi obsesión era ayudar al equipo pero intuía que



“AL FINAL, TODO SE RESUME EN EL INTERÉS QUE PONGAS, EN LAS GANAS. YO HE TENIDO COMPAÑEROS QUE ERAN MUY BUENOS PERO NO LES INTERESABA EL BALONCESTO”

le daba demasiadas vueltas a la cabeza. Vamos a hablar de Luis Casimiro. Mi última etapa como entrenador, en Valladolid, la tuve bajo sus órdenes. Yo llegué allí un 1 de enero, mi primer entrenamiento, con un equipo en problemas. Jugué más y menos, yo ya tenía problemas en el tendón de Aquiles, físicamente acusaba años de una carrera dura y sin embargo, lo que más me satisfizo fue conseguir el objetivo, la salvación. Y también las frases al final de todo de Luis, que me comentó que le había ayudado muchísimo a conseguir salir de la mala situación en la que estaba el equipo. Más allá de si había jugado mucho o poco, lo que más

“LA SALUD DE LOS ENTRENADORES ESPAÑOLES ES MUY BUENA, COMO VIENE QUEDANDO DEMOSTRADO. HAY QUE TENER ESA AMBICIÓN DE IR MÁS ALLÁ, DE AVANZAR, DE SEGUIR CRECIENDO Y MEJORANDO. SON IDEAS QUE CREO TIENE MUY CLARAS LA AEEB”

valoró es la labor que hice con todo el equipo. Y sí, ahí te vas dando cuenta ya de que si tienes esa sensibilidad por el juego, si me gusta, si lo he tenido en casa porque mi padre ha sido entrenador, si has hecho los cursos durante mi época en activo, si te vas al extranjero a formarte, es que hay vocación de entrenar. Yo la tengo. Y la pasión también. Por todo ello decidí dar el paso.

—¿Se te hace raro el cambio de papeles, medirte a los que un día fueron tus compañeros de pista?

—Me considero una persona que al haber vivido los dos lados hace lo posible por entender las dos realidades, la del jugador y entrenador. Lo que más me cuesta es hacer ver a los propios jugadores que aunque les entiendo, soy un entrenador y tengo mis obligaciones con ellos. Ya no me ven como uno de los suyos. Me conocen de sobra y saben cómo soy, para lo bueno y para lo malo. Con Yebra, por ejemplo, experimenté esos dos mundos. Pasó de compañero de vestuario en Valladolid a pupilo mío en Pamesa Valencia. Fue excelente.

—Luego regresaremos a Valencia, pero centrémonos en alguno de tus éxitos. Por ejemplo,

en 2008, Cáceres, ascenso con el Guipuzcoa a la ACB.

—Yo veo el baloncesto como un proyecto. (Y vuelve a Valencia). Yo llegué allí a trabajar con un grupo de jóvenes; la plana que yo me llevé aquel torneo a Inca, casi todos su jugadores juegan a nivel profesional ahora. Y eso me enorgullece, porque era un proyecto joven y de futuro y espero que aprendiesen conmigo en el tiempo que estuvieron a mi lado. Después, en el primer equipo no tengo continuidad para cubrir un proyecto y voy a Cantabria, donde sí tengo recorrido. Luego en San Sebastián pasa una cosa curiosa. Y es que cuando firmo por ellos es la segunda llamada que me hacen. La primera sucedió con mi palabra dada para embarcarme en el reto de Valencia. Vuelven a llamar a mi puerta y entonces sí acepto, porque creo en el baloncesto en Guipuzcoa y me atrae el reto de devolverlo a la élite, sobre todo después de un descenso. El año fue difícil. La LEB es una competición dura y tienes que crecer continuamente para jugártelo todo en una Final a Cuatro, algo que no es muy normal. Logramos el ascenso y consolido un proyecto de tres años en ACB, lo cual no es fácil. Tengo un cariño muy especial a ese club.

—Tras la destitución de Valencia, el tiempo en el Lobos Cantabria te viene bien para afianzar tu posición y afrontar retos futuros

—Sí...bueno, si te digo la verdad, cuando salgo de Valencia lo hago más reforzado en mis ideas. No soy de echar la vista atrás para ver los malos momentos. La salida fue una reafirmación de mis propias ideas. El que yo fuera cesado me hizo más fuerte en lo que hacía. Obviamente no es nada agradable, a nadie le gusta que le cesen en su trabajo, pero aprendí las cosas positivas. Luego en Santander

estuvimos arriba del todo con un equipo que la gente decía lucharía por la permanencia. Fue un año donde descubrí que la mala suerte te puede matar, como la lesión al borde de los play offs de Victor Cubbert. Trabajamos muy bien con la gente, hicimos una buena labor y el día a día de todo aquello me sirvió muchísimo.

—Algo estarás haciendo bien si no te ha faltado el trabajo en todo este tiempo

—No soy el más indicado para hablar de esto, para juzgarlo. Al final se valora lo que los equipos transmiten. Un entrenador que pensó en mí para ficharme dijo que solo había visto dos partidos míos y que en uno se fijó en el juego y en otro sólo en mí. Eso, según sus propias palabras, le valió para pensar en mí como entrenador. Considero importante que los directivos conozcan bien cómo eres tú como persona, como trabajador, cómo son tus ideas acerca del baloncesto. Así, lo tendremos más fácil para realizar nuestra labor. Esto es una autopista. Ida y vuelta. Ellos nos deben conocer pero los entrenadores debemos saber dónde vamos, al tipo de club al que llegamos, qué quieren de nosotros. Muchas veces los clubes fallan en el entrenador por esa falta de comunicación, de intercambio de la información. Es básico para un entrenador comprender esa autopista de ida y vuelta. No hay que caer en el error de aceptarlo, por el simple hecho de que es un trabajo. Hay que valorar todo y el club debe hacerlo también para tener más posibilidades de acertar en la decisión. Hay que ser consecuentes y saber dónde vamos a ser capaces de hacer un buen trabajo.

—¿Tienes claro lo que el Madrid quiere de ti?

—Sí (rotundo). De otra forma no hubiera venido. No fue una

Ejercicios favoritos de Pablo Laso

Os propongo dos ejercicios, uno de carácter ofensivo y otro para trabajar la defensa.

Ejercicio de superioridades: 2c1 + 3c2 +

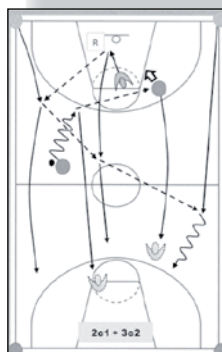


DIAGRAMA 1

4c3 + 5c4 + 5c5 (o incluso 6c5), diagramas 1, 2 y 3. Me gusta mucho este ejercicio porque —además de trabajar la salida de contraataque— me permite incidir en las superioridades ofensivas en un espacio de juego cada

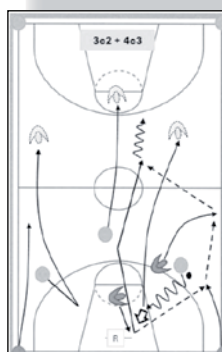


DIAGRAMA 2

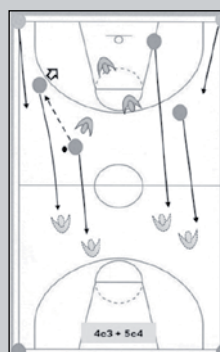


DIAGRAMA 3

decisión sencilla, pero el entrenador debe ponerse retos. Nuevas ideas, nuevos jugadores, nuevo club. No debe caer en el acomodo. Aunque a veces también añoramos cosas como la de Ferguson en el Manchester United, que lleva 25 años allí. Pero para ello hay que estar preparado, porque la exigencia autoimpuesta es altísima y eso no es fácil.

—¿Te pensaste mucho decir sí al Madrid?

—Valoras todo. Fue clave el haber jugado aquí. Ha cambiado mucho, claro, pero al final conoces el club. La sensación que tuve cuando me llamaron es que no iba sin red. Conocía la casa y eso ayudó. La situación familiar quizás era el mayor inconveniente. En San Sebastián tenía una vida muy organizada. Al final el problema es



vez menor (ya que el número de jugadores en ataque y defensa va aumentando). Los atacantes hacen balance defensivo y los que defendían salen en contraataque con los jugadores que esperan en las esquinas.

Ejercicio defensivo: 4c3 + 4c4, diagrama 4. En la primera parte del ejercicio la defensa trabaja en inferioridad, fomentando la comunicación defensiva y las rotaciones. Posteriormente se incorpora otro jugador más, permitiendo incidir en los detalles del balance defensivo y —una vez parado el contraataque— trabajar de forma organizada la defensa en medio campo. □

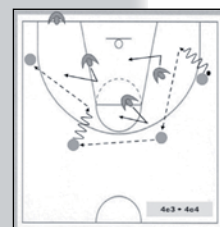


DIAGRAMA 4

“SI TIENES ESA SENSIBILIDAD POR EL JUEGO, SI ME GUSTA, SI LO HE TENIDO EN CASA PORQUE MI PADRE HA SIDO ENTRENADOR, SI HAS HECHO LOS CURSOS DURANTE MI ÉPOCA EN ACTIVO, SI TE VAS AL EXTRANJERO A FORMARTE, ES QUE HAY VOCACIÓN DE ENTRENAR. YO LA TENGO. Y LA PASIÓN TAMBIÉN. POR TODO ELLO DECIDÍ DAR EL PASO”

más para ellos que para el entrenador, que tiene una vida móvil y cuyo día a día es bastante parecido en un sitio y en otro. Aquí entiendo lo que es el Madrid. Sé que hay una política de mínimos.

—¿Cómo vas a trabajar con la presión?

—Siempre digo que la presión se la pone uno mismo. El que quiera ser entrenador y a la vez tener un trabajo cómodo, que se



“CONSIDERO IMPORTANTE QUE LOS DIRECTIVOS CONOZCAN BIEN CÓMO ERES TÚ COMO PERSONA, COMO TRABAJADOR, CÓMO SON TUS IDEAS ACERCA DEL BALONCESTO. ASÍ, LO TENDREMOS MÁS FÁCIL PARA REALIZAR NUESTRA LABOR”

olvide de esta profesión. No es algo cómodo. Este es un trabajo en el que tienes que tener pasión, meter muchas horas, sacrificar familia. Y encima, además de la presión que te pongan, desde el club, prensa, internet, foros aficionados, además de todo eso, está el nivel de autoexigencia y automotivación que tú te impones. Lo que sucede es que todos queremos o jugamos a ser entrenadores. Me pasa desgraciadamente hasta a mí, cuando veo partidos de la selección de fútbol, pienso que pondría a Silva en lugar de este otro. Todos quieren hacer nuestro trabajo. Por ello hay que ser capaz de, sin separarte del mundo y

“TODOS QUIEREN HACER NUESTRO TRABAJO. POR ELLO HAY QUE SER CAPAZ DE, SIN SEPARARTE DEL MUNDO Y ESCUCHANDO A LOS TUYOS, TU ENTORNO, TU GRUPO DE TRABAJO, DE NO CAMBIAR MUCHO, PORQUE SI CADA VEZ QUE ALGUIEN DICE O ESCRIBE ALGO MALO DE TI CAMBIAS...HAY QUE SABER LLEVAR LA PRESIÓN, LA TUYA Y LA DE FUERA”

escuchando a los tuyos, tu entorno, tu grupo de trabajo, de no cambiar mucho, porque si cada vez que alguien dice o escribe algo malo de ti cambias...Hay que saber llevar la presión, la tuya y la de fuera. Hay que saber evadirse: leer, escribir, andar, como es mi caso, con mi mujer, hablando de otras cosas, hacer yoga. Siempre buscas tus momentos para desconectar.

—¿Te escudas en las excusas?

—No van conmigo. Creo en el trabajo, en el esfuerzo y en la implicación de la gente, pero no en las excusas. Éstas me las puedo dar hacia dentro, pero hacia fuera no me gustan, porque es un síntoma de debilidad.

—¿Qué haces para no martirizarte con un error tuyo en un partido?

—La mítica de.... tenías que haber hecho falta. Yo he perdido un partido diciendo que teníamos que hacer falta y mis jugadores no la hicieron y no salí a la rueda de prensa a decir que ellos se equivocaron. Pero ¿y si el que metió aquel tiro lo falla? ¿Estaría bien hecho? Al final se nos juzga mucho por acciones a posteriori. O lo de los tiempos muertos. Tenías que haber pedido este tiempo aquí o allí, en este minuto o en este otro, dicen Y es gracioso, porque hay casos, como el de un amigo mío periodista, que no sabía

cuántos tiempos muertos podías pedir. ¿Por qué críticas entonces? Al final un entrenador ha de ser crítico consigo mismo en las cosas que ha hecho mal y escuchar el exterior y valorar lo que ha dicho para ver qué le puede aportar.

—¿Lees la prensa deportiva?

—Sí. Me parecería muy irreal no leer la prensa sobre mi trabajo. Decir eso de que vives aislado de la prensa es difícil. Es algo con lo que tenemos que lidiar, pero no la veo como un enemigo. Respeto muchísimo su trabajo, sobre todo a aquella prensa que a la vez respeta. Entiendo que es una parte muy importante en el negocio del baloncesto y ayuda mucho a que esto siga adelante.

—¿El cese de Valencia fue tu momento más complicado?

—No. Me molestó pero lo sabía desde hacía tiempo. No se trata de mi peor momento. Uno de los días más tristes fue el año pasado cuando Alfonso Sánchez recayó de la rodilla. Hacía una gran labor, trabajaba duro y ver, a cinco metros tuyos, cómo se destroza la rodilla, es duro. Se piensa muchas veces que la alegría o la tristeza vienen de victorias y derrotas cuando lo que más te entristece son situaciones del equipo, lesiones, que un hombre ya no sea positivo para el grupo o cosas por el estilo. Esos días son peores que ganar o perder.

—¿Y el mejor momento?

—Está por llegar. Siempre pienso que mañana puede ser mejor, que podemos jugar mejor. Desde que era jugador pensaba así. No suelo mirar hacia atrás. No me importa lo que se hizo en el pasado, lo que importa es el mañana. Mi obsesión es mejorar para que mi mejor día siempre esté por llegar. Ahora bien, días buenos he tenido y muchos. Al final lo importante es ser tú mismo. No soy de mitificar a nadie. Yo quiero ser Pablo Laso. □