

JUAN ANTONIO ORENGA: el mejor verano de su vida

**Conceptos
defensivos**

**El entrenamiento
de formación:
comunicación,
valores
y competitividad**

**Estructura
de la defensa**

**Trabajo de
coordinación
dinámica**

Edita

A.E.E.B.

Presidente

Juan M^a Gavaldá Robert

Director

Francisco S. Romero

Coordinación técnica

Franco Pinotti

Secretaría

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

Simone Pianigiani, Moncho Fernández, Xavi Pascual, Trifón Poch, Ana Belén Álvaro, Xavier Sastre, Josep M^a Raventós, Miguel Ángel López, Jesús G. Ponce, Pablo Melo, Roberto Bustamante, Miguel Besteiro, Carlos Sánchez Montserrat, 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 M^a Gavaldá
Presidente AEEB

El vehículo idóneo

Estamos acabando el 2011 y me gustaría hacer balance de algunas cuestiones importantes en el funcionamiento de la AEEB.

Arrancaré mi comentario hablando de nuestra web (www.aeeb.es). Estamos ante un reto importante con respecto a la comunicación. Dar salida desde esta página a informar sobre nuestras ambiciones, actividades, proyectos, comunicados y noticias, es una parte del objetivo clave. Sin embargo no sería del todo eficaz si no buscásemos también una interrelación con todos vosotros. Es evidente que queremos que participéis de este sistema y hagáis desde la AEEB vuestra aportación al mundo del entrenador de baloncesto. Os esperamos.

Sobre la revista "Clinic" hemos ido recibiendo vuestras sugerencias, desde donde proponéis secciones interesantes para ser publicadas asiduamente. Durante este último año, conjuntamente con el director Paco Romero y el editor Franco Pinotti, nuestros colaboradores han planteado algunos nuevos pasos para seguir creciendo como especialistas en el sector. Si todo va bien, a partir del próximo ciclo anual, podremos verlos publicados. Os animamos a seguir participando.

Me gustaría comentar uno de nuestros últimos proyectos. El poder dar la importancia que merecen las chicas que están entrenando en nuestro baloncesto y hacerlas participes destacadas dentro de nuestra institución, se ha convertido en uno de los objetivos prioritario para este año 2012. Liderando estos pasos van a estar tres de nuestras más importantes entrenadoras y conocedoras del juego en toda su amplitud: Carmen Fraile, Concha Jiménez y Anna Junyer. Queremos presencia activa de todas vosotras y se darán las condiciones necesarias para que así sea. Próximamente tendréis noticias más claras, pero en nuestra web ya podéis ver un espacio personalizado para poder empezar.

Por último quiero hacer referencia a uno de los acontecimientos más importantes que el deporte español va a tener en los próximos años: el Mundial 2014. Su organización es un reto apasionante, en un momento donde la FEB está comprometida y reconocida internacionalmente como pionera en varios aspectos. Su presidente José Luis Sáez sabe que tiene todo nuestro apoyo y sobre todo, más concretamente, nuestra colaboración en alguno de los actos que pueden desarrollarse en materias de entrenadores. Ya hemos planteado algunas de las opciones y ahora hay que emplearse a fondo junto con la comisión organizadora. Creemos que una de las claves es mentalizar al mundo del baloncesto que realmente estamos ya en marcha. Esto no empieza en el verano del 2014, sino que ya lo ha hecho.

Animaros a seguir con la AEEB y sobre todo a invitar a vuestros amigos y amigas entrenadores a que se vengan a participar activamente con esta Asociación de Entrenadores. Todo aquel que quiera aportar crecimiento, desarrollo y mejoras para el entrenador, tiene en la AEEB el vehículo idóneo para proyectarse. Gracias.

sumario

- 4 Conceptos defensivos para controlar "el tiempo" (I)**
Defense concepts to control the tempo (I)
por Simone Pianigiani
- 8 Defensa "FONDO" del bloqueo directo lateral**
por Moncho Fernández
- 12 Detalles defensivos basados en el scout (y II)**
por Xavi Pascual
- 15 El entrenamiento de formación: comunicación, valores y competitividad**
por Trifón Poch
- 18 Transición ofensiva a partir de salida de contraataque**
por Ana Belén Álvaro
- 20 Estructura de la defensa**
por Xavier Sastre
- 23 Propuesta y funcionamiento de una cantera en un club profesional (I)**
por Josep M^a Raventós
- 26 Actividades AEEB**
- 33 Una sonrisa, una victoria: el camino hacia ser un equipo**
por Miguel Ángel López
- 36 Trabajo de coordinación dinámica**
por Jesús G. Ponce, Pablo Melo
- 38 Una filosofía de trabajo**
por Roberto Bustamante, Miguel Besteiro
- 41 Señas de identidad**
por Carlos Sánchez Montserrat
- 45 Juan Antonio Orega: el mejor verano de su vida**
por Mariano Galindo



Simone Pianigiani

Entrenador Montepaschi Siena. Formado en las categorías inferiores de su actual club, desde la temporada 2006/07 está al frente del equipo más potente de la liga italiana, dominador del campeonato en las últimas cinco competiciones. Además de la liga en este periodo ha ganado también tres Copas de Italia, 4 Supercopas y ha conseguido que el club se convierta en uno de los más potentes de Europa, jugando dos final Four de euroliga. Desde la anterior temporada es también el Seleccionador de Italia y coordinador de todas las selecciones inferiores transalpinas.

Fotos: EUROLEAGUE.NET

Conceptos defensivos para controlar "el tempo" (I)

Para tener una buena defensa hay que empezar por tener un buen balance defensivo para parar el contraataque del contrario, un buen equilibrio en el cambio ataque-defensa, pero en este artículo voy a centrarme en el trabajo defensivo en medio campo. Son pequeños detalles que trabajamos normalmente en pretemporada o en las sesiones de las mañanas.

- La primera norma es poner **mucha presión al base contrario** -no necesariamente por parte de nuestro propio base- para que no pueda jugar cómodamente. Para conseguir esa "versatilidad" durante los entrenamientos trabajamos la presión de nuestro (2) o (3) sobre el base. Aunque esta filosofía supone un riesgo -ya que mi base probablemente se emparejará con un rival más grande- pero al mismo tiempo cambia la perspectiva del equipo que ataca ya que el (2) o el (3) se verán defendidos por un jugador muy rápido que puede robarles el balón.

- En la **defensa al balón**, si éste está por encima del tiro libre no lo orientamos a ningún lado, la norma es ser un "muro" para que no vaya a canasta. Es muy importante que el primer desplazamiento defensivo evite que el balón progrese hacia nuestra canasta. Detalles:

- 1) La distancia al balón debe ser de un brazo que me permita atacar el balón (no pegarme ni separarme demasiado).

- 2) Mantener los pies en tensión y movimiento para poder realizar ese primer desplazamiento (que será más largo de lo normal). Es un desplazamiento defensivo que también se utiliza en otras situaciones: primer paso en un pick and roll para pasar el bloqueo, para anticipar un pase interior cuando el balón cambia de lado, etc.

Defense concepts to control the tempo (I)

In order to have good defense, you have to start by having a good defensive balance to halt your opponent's fast break and a good balance in switching from offense to defense. However, in this article, I am going to focus on mid-court defense work. These are minor details which we normally work on in pre-season or morning sessions.

- The first rule is **to put the press on the opposing guard** -not necessarily engaged by our own point guard- so he will not be able to play comfortably. In order to obtain that sort of 'versatility' during practice, we work with our shooting guard or small forward to put the press on the point guard. Although this is risky -since my point guard will probably pair up with a larger player- at the same time the offensive team's approach will change because the shooting guard or the small forward will be defended by a very quick player who can steal the ball from him.

- In **on-the-ball defense**, if he is above the foul throw line, we will not guide him to any one side. The rule is to become a 'wall' so he does not drive to the hoop. It is highly important for the first defensive move to prevent the ball from getting any closer to our hoop. Further information:

- 1) The ball should be an arm's length away which will allow me to attack the ball (not being too close or too far away).

- 2) Keep your feet tense and moving in order to make that first shift (which will be longer than usual). It is a defensive shift also used in other situations - as a first step in a pick-and-roll in order to get by a screen, to get ahead of an inside pass when the ball shifts to the other side of the court, and so forth.

- Regarding on-the-ball defense, if he is below

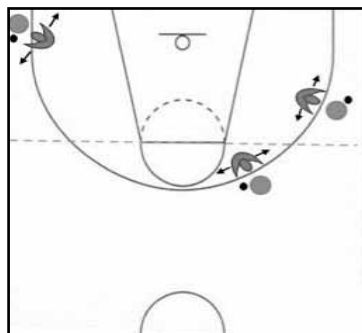


DIAGRAMA 1

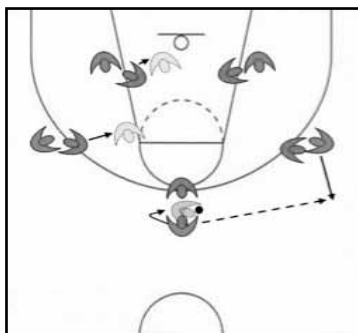


DIAGRAMA 2

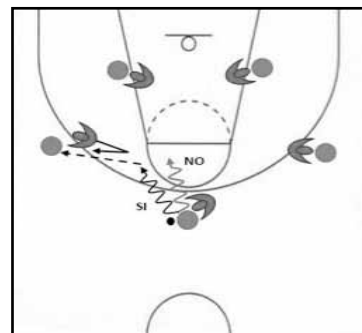


DIAGRAMA 3

• En la defensa al balón, si éste está por debajo del tiro libre tampoco le forzamos a la línea de fondo. La norma es detenerle vaya hacia donde vaya.

• Si el jugador con balón está en la esquina me coloco en ángulo para forzarle con mi primer paso a ir hacia fuera, *diagrama 1*.

• En la **defensa de las líneas de pase**, si queremos negar el pase no ponemos el brazo en la línea sino todo el cuerpo. En esta situación hay que trabajar especialmente la visión marginal para poder ver al balón y a mi atacante. En esta posición pondremos más dificultades a la recepción pero corremos el riesgo de recibir una puerta atrás, cuya defensa trabajamos especialmente cambiando rápidamente de mano –con un desplazamiento largo- y con las ayudas del resto del equipo. Además, si el balón está fuertemente presionado no será fácil dar ese pase.

• A menudo durante el juego, cuando el balón está en el centro -y fruto de la presión defensiva que soporta- el base se protege girándose un poco, por lo que –aún estando en el centro- ya no tendrá sentido que neguemos la línea de pase a la que está dando la espalda, quedando liberados para ayudar, *diagrama 2*. El atacante a quien negamos la línea de pase normalmente se abrirá más –en lugar de hacer una puerta atrás-, recibiendo en una zona donde ya no es tan peligroso –no tiene un buen pase al poste bajo si éste es defendido en $\frac{3}{4}$ - y rompiendo el ritmo de su ataque. La *norma general* que ponemos a la defensa –al margen de otros ajustes- es negar el pase hasta que los dos pies del defensor están más allá de la línea de tres puntos. Más lejos, no me importa que reciban.

• **Penetraciones**, *diagrama 3*. Con el balón en el eje –seguramente la situación más complicada para la defensa- le pedimos al defensor que defienda la línea del tiro libre. Es muy importante que no penetre verticalmente al aro –si lo hace en ángulo el defensor del alero podrá ayudar sin dejar sólo al tirador. Si el base des-



the free throw line, we will not be forcing him to the baseline. The rule is to stop him wherever he is going.

• *If the player with the ball is at the corner, I should be at an angle in order to force him to go out of bounds with my first step, diagram 1.*

• *In the passing lane defense, if we want to deny the pass, we place all of our body, not our arm, on the line. In this scenario, we must especially work on peripheral vision so I can see the ball and my man. In this position, we will make it harder to get the ball but we also run the risk of a back-door pass. We especially work hard on this defense, quickly changing hands –with a long move– and with help from the rest of the team. Moreover, if the ball is greatly defended, it will not be easy to make that pass.*

• *Often, during play, when a ball is in the middle –and due to the pressing defense he is enduring– the guard shields himself by turning a bit, so –while still in the middle– it will no longer makes no sense for us to deny the passing lane which is to his back, and we are now freed up to provide help, diagram 2. The offensive player to whom we are denying the baseline will normally open up more –instead of doing a back-door–,*

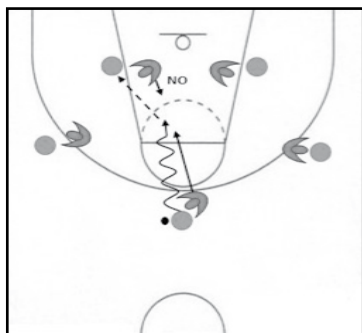


DIAGRAMA 4

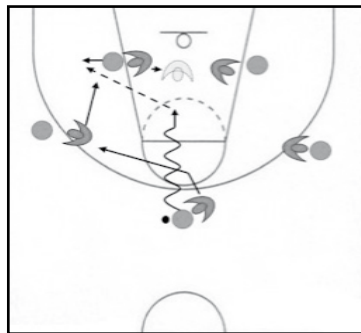


DIAGRAMA 5

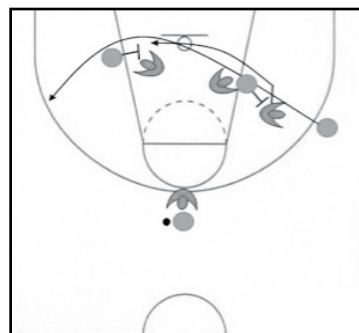


DIAGRAMA 6



borda verticalmente, prefiero concederle un tiro tras parada a que el defensor grande ayude dando un paso hacia el balón y permitiendo –probablemente– una canasta fácil, *diagrama 4*. Prefiero que el poste ayude bajo canasta. De esta manera, si el atacante le busca la espalda, el tablero dificultará el pase arriba y si se abre un paso podemos rotar en defensa, *diagrama 5*.

● **Situaciones de bloqueos para el tirador**, *diagrama 6* Las normas son las mismas. Fuerte presión al balón. Defender con agresividad. Perseguir en los bloqueos –nunca pasar por encima– y colocarme en el hombro contrario (el más alejado al bloqueador) para poder pasar los bloqueos. Ante el riesgo de que el atacante rice en el bloqueo, defendemos esta situación como equipo, con una pequeña ayuda del defensor del bloqueador, *diagrama 7*. De esta manera evitamos que el tirador reciba en el centro y pueda jugar un gancho y su defensor podrá recuperar su posición normal de defensa. Al salir el tirador más arriba, el defensor del base podrá hacer una ayuda hasta que su compañero recupere.

Para impedir que el rival pueda pasar fácilmente al poste que bloquea al tirador, insis-

receiving the ball in an area which is not as dangerous –he does not have a good pass to the low post if the low post is being three-quarter defended– and breaking his offensive tempo. The general rule we apply to the team on defense –aside from other adjustments– is to deny them any pass until the defender's two feet are beyond the three-point arc. If they are farther away from that point, I do not care if they get it.

● **Drives**, *diagrama 3*. With the ball in the axis –certainly the most complicated scenario for the defense– we will ask the defender to defend the free throw line. It is very important that he does not vertically drive to the hoop –if he does it at an angle, the forward's defender can help him without leaving the shooter alone. If the guard overpowers him vertically, I would prefer to let him pull up for a jump shot rather than the big man help him by taking a step towards the ball and allowing him –probably– an easy basket, *diagrama 4*. I prefer the post to provide help under the hoop. This way, if the player on offense is seeking his back, the backboard will make it difficult to make a lob pass and, if he opens up a step, we can rotate the defense, *diagrama 5*.

● **Situations to Screen for the Shooter**, *diagrama 6*. The rules are the same. Strong defense on the ball. Aggressive defense. Chase in the screens –ne- ver lob pass– position myself on the opposite shoulder (the one farthest from the player screening) in order to drive by the screens. In view of the risk that the defensive player could curl around the screen, we will defend this situation as a team, with a bit of help from the screen defender, *diagrama 7*. This way, we prevent the shooter from getting the ball in the middle so can shoot a hook and his defender can get back to his normal defensive position. As the shooter heads to a higher position, the guard's defender can help out until his teammate gets back.

To prevent the opposing team from easily passing to the post who is screening the shooter, we must insist that the help provided for curling

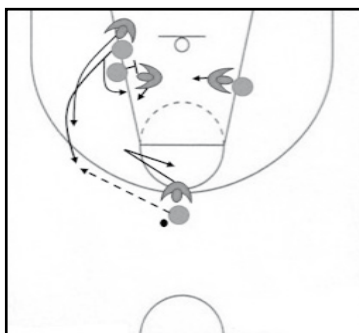


DIAGRAMA 7

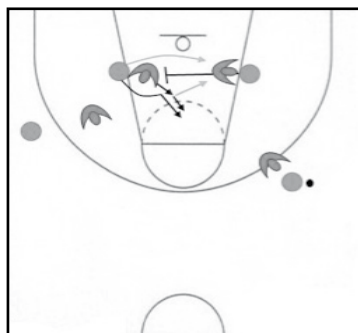


DIAGRAMA 8

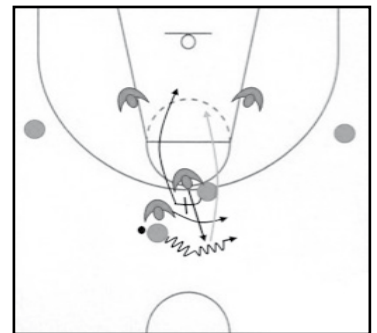


DIAGRAMA 9

■ timos en que la ayuda al rizo del defensor del bloqueador debe ser rápida (un flash) para recuperar en un instante al poste. El otro poste también ayuda un poco para dificultar ese pase.

Este trabajo de todo el equipo es que consigue sacar el ataque del rival de su ritmo habitual, provocar errores, etc.

● **Situaciones de bloqueo por la línea de fondo.** Puede ser un bloqueo de grande a pequeño o de pequeño a grande. El jugador debe dar un paso largo por encima del bloqueo para poder pasar el bloqueo por encima y empujar a su rival hacia arriba. Si el atacante sale por abajo del bloqueo recupera rápidamente la línea de pase con un pivote para colocarse en $\frac{3}{4}$ y negar la recepción en el poste bajo, *diagrama 8*. No queremos cambiar de atacante y mantenemos la presión sobre el balón (es muy importante). Intentamos anticipar el pase al poste bajo más que buscar una solución (ayudas, 2c1, etc.) cuando el pase al poste bajo ya se haya producido.

● **Situaciones de pick and roll.** Ideas generales: mantenemos la misma filosofía. Queremos poner mucha presión sobre el base. El defensor pasa el bloqueo por encima y el defensor del bloqueador salta al camino con un desplazamiento largo. Si el base es capaz de seguir botando por encima de la ayuda, el defensor del base recupera y –sólo entonces– el poste recupera a su rival, *diagrama 9*.

Queremos evitar que la recuperación del poste entorpezca la recuperación al jugador con balón. La continuación del poste es menos peligrosa porque está casi de espaldas al balón y el resto de defensores ayudan con un pié metido dentro de la zona.

Trabajamos con fintas para aparentar que hay muchos defensores en la zona aunque el verdadero objetivo de los defensores exteriores es evitar un tiro abierto cómodo y contener la penetración de los exteriores si ésta se produce (trabajamos mucho estas recuperaciones en ejercicios de 1c1). Si dan un pase bombeado a la continuación del poste los defensores exteriores se comprometen más con la zona.

Si el balón llega a un alero, el defensor del otro alero finta a la continuación del atacante del poste para dar un segundo más a éste y recupera rápidamente a su atacante si hay un pase de lado a lado, *diagrama 10*.

Solemos utilizar varias opciones de defensa del pick and roll en cada partido y denominamos cada una con un color aunque en el 90% de las ocasiones aplicamos la defensa aquí descrita. □

around the screen defender must be done quickly in order to immediately recover the post. The other post also helps out a bit in order to make this pass hard.

This work involving the entire team makes the opposing team lose its regular tempo, leading to mistakes and other problems.

● **Baseline Screen Situations.** *It can be a big-on-small screen or a small-on-big screen. The player must take a long stride over the screen to pass by and over the screen and push his man upward. If the offense gets by under the screen, he quickly gets back to the passing line by pivoting and getting set three-quarters and deny him from getting the ball in the low post, diagram 8. We do not want to switch from our man and we keep the pressure on the ball (this is very important). We will try to anticipate the low-post pass rather than seek a solution (help, two-on-ones and so forth) when the low-post pass has already taken place.*

● **Pick-and-Roll Situations.** *General ideas - we keep using the same philosophy. We want a lot of pressure on the guard. The defender passes above the screen and the defender of the screen player steps into the path with a long stride. If the guard is able to continue to dribble above the help, the guard's defender recovers the ball and –only then– the post recovers his man, diagram 9.*

We want to prevent the turnover from the post from getting in the way of the turnover from the man with the ball. Coming off the post is less dangerous because the ball is almost behind his back and the rest of the defenders help out with a foot inside the zone. We use fakes in order to make it look like there are many defenders in the zone although the true objective of the defenders on the outside is to prevent a comfortable, easy shot and to block the players on the outside from driving inward, if this were to happen (we work a lot on these turnovers in one-on-one exercises).

If there is a lob pass after the post, the defenders on the outside make a greater commitment to the zone.

If a forward gets the ball, the other forward's defender fakes behind the post man in order to give him an additional second and to quickly regain his man if there is a pass from one side to another, diagram 10. We usually use several options of pick-and-roll defense in each game and we call them by a color although we apply the aforementioned defense on about 90% of the occasions. □

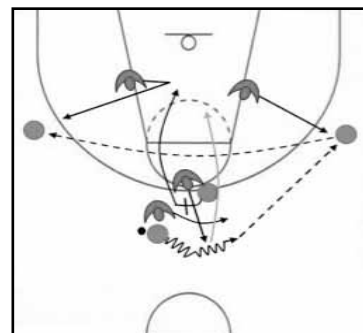


DIAGRAMA 10



**Moncho
Fernández**

Entrenador Blusens
Monbus Obradoiro.

Comenzó su trayectoria profesional a alto nivel en el Gijón Baloncesto como ayudante en ACB en la temporada 2000/01. En las dos temporadas siguientes dirigió en la LEB al mismo Gijón y posteriormente estuvo como ayudante dos temporadas más en el Leche Río Breogán en ACB. El siguiente paso fue en Los Barrios en LEB-1 durante 3 temporadas. En el 2009/10 pasó a dirigir al Murcia en ACB hasta el mes de diciembre. En la pasada temporada pasó a dirigir a su actual equipo al que ascendió a la Liga ACB tras una excelente campaña en LEB Oro.

Fotos: ACB.COM

Defensa "FONDO" del bloqueo directo lateral

Entre las diferentes posibilidades que encontramos para defender el bloqueo directo lateral, yo voy a hablar del desarrollo de la defensa de la negación del bloqueo, con las diferentes posibilidades que nos podremos encontrar, tanto por el dibujo ofensivo utilizado por el rival, como por las características técnicas individuales de los bloqueadores, con conceptos defensivos que podremos utilizar tanto para bloqueos directos laterales de la banda al medio como para bloqueos inversos.

► Defensa "FONDO" si bloquea un (5)

En el *diagrama 1* vemos la principal característica de esta defensa, que consiste en la negación del bloqueo y el colapso de la pintura permitiendo las recepciones exteriores de los jugadores que ocupan el perímetro.



En primer lugar (D5) avisa el bloqueo a (D2) y adopta una posición hundido entre el balón y el aro y preparado para defender la posible penetración de (2), con los brazos abiertos y en movimiento dificultando la lectura del hombre balón.

(D2), cuando escucha la señal de su compañero, cambia los pies adoptando una posición defensiva paralela al ángulo del bloqueo con el objetivo de negar el avance en dribling de (2), en la dirección de aquel (de la banda al medio), *diagrama 2*.

Es fundamental la posición de los pies de (D2), con el pie exterior por encima del bloqueo para impedir quedarse pinchado y saltar el bloqueo por arriba si (2) consiguiera avanzar con bote, y echar por tierra el principal objetivo defensivo.

(D1) y (D3), con los brazos abiertos haciéndose grandes (en posición dinámica), con un

pie pisando la zona y el otro apuntando a su par. La distancia vendrá marcada por la situación de mi atacante, más cercano a la pintura cuanto más alejado esté del balón, *diagrama 3*.

Los cinco defensores adoptan una posición global similar a una zona, siempre en posición dinámica, con los brazos abiertos y en movimiento, negando el avance lógico del bloqueo directo.

En la práctica es una zona 2-3 hasta que el jugador con balón agota el dribling o pasa a otro compañero.

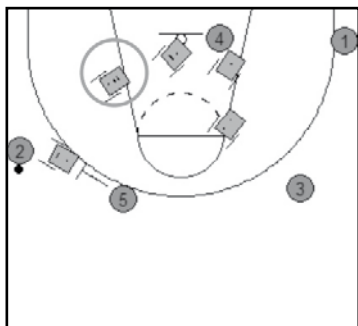


DIAGRAMA 1

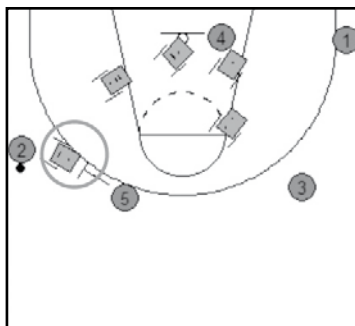


DIAGRAMA 2

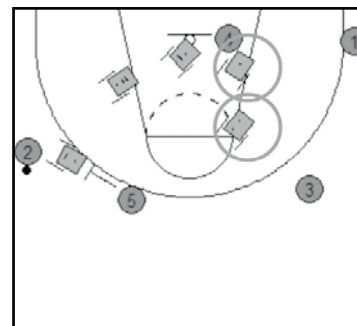


DIAGRAMA 3

Si el jugador con balón ataca con dribbling en el sentido contrario al bloqueo, (D2) avanza con pasos laterales impidiendo la penetración central; (D5) permanece en poste bajo para intimidar en una posible penetración, y el resto de los defensores con criterios de lado ayuda.

Si (5) permanece abierto, su par lo recupera cuando (2) agote el dribbling o le pase el balón, tal como muestra el *diagrama 4*.

Si (5) continúa interior, acompañando el dribbling de (2), (D4) defiende la continuación hasta que (D5) recupere. En este caso (D1) realiza la cobertura de 2ª ayuda sobre (4), esperando la recuperación de (D4), y (D3) defiende temporalmente las dos líneas de pase del lado ayuda, *diagrama 5*.

Si (5) continúa interior, y (4) ataca el poste alto, (D3) será el encargado de



anticipar esa línea de pase, y ahora será (D1) el que defiende las dos líneas de pase del lado ayuda, *diagrama 6*.

Es importante la comunicación entre los defensores del lado ayuda.

Si, pese a la defensa, (2) rompe el bloqueo, actuaríamos con los siguientes criterios: (D5) mantendría su posición hundida entre el balón y el aro, defendiendo la

hipotética penetración, y (D2) pasaría el bloqueo por arriba, con responsabilidad de defender el tiro y situarse de nuevo entre su atacante y el balón, *diagrama 7*.

Este caso es el que la defensa debe evitar de todas, todas.

Si el ataque responde con un juego mano a mano, actuaríamos con la normas descritas anteriormente, con el defensor de (2) pasando por arriba o por abajo,

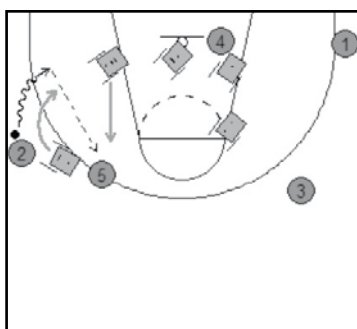


DIAGRAMA 4

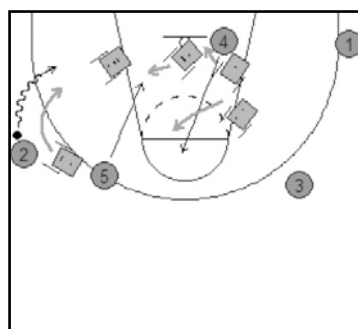


DIAGRAMA 6

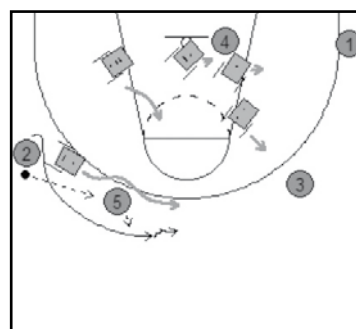


DIAGRAMA 8

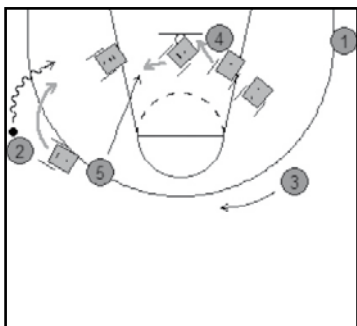


DIAGRAMA 5

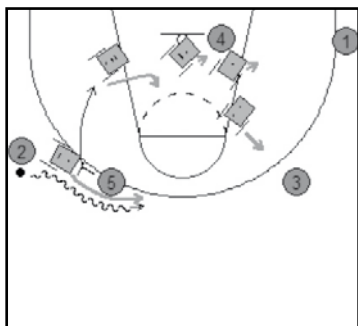


DIAGRAMA 7

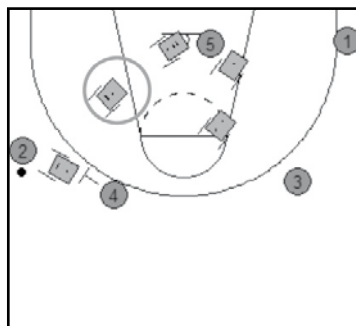


DIAGRAMA 9

dependiendo de la posición de (5), *diagrama 8*.

En el caso que muestra el diagrama, por abajo.

► **Defensa**
“FONDO” si bloquea un (4) tirador

En principio seguiremos las mismas normas explicadas cuando bloquea un (5), pero con algunas diferencias. Las posiciones iniciales son las mismas, pero con (D4) más próximo al balón y no tan hundiéndose como (D5), en el caso anterior, *diagrama 9*.

Las alternativas que puede encontrar la defensa son fundamentalmente dos: (4) finta el directo pero continúa abierto a la cabeza de la zona.

(2) ataca con dribbling hacia la línea de fondo y (4)

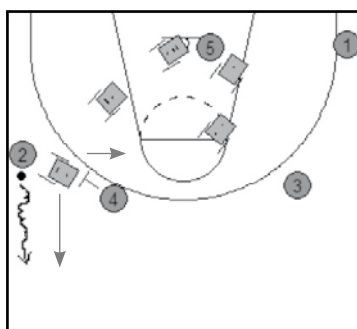


DIAGRAMA 10

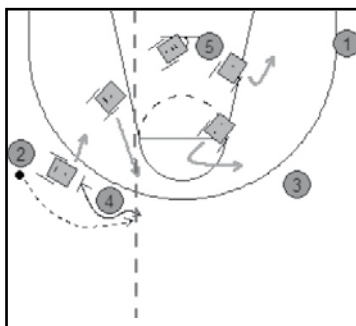


DIAGRAMA 11



permanece abierto en la posición de 45°, o en una situación próxima al eje aro, *diagrama 10*.

Si (4) finta el bloqueo pero continúa abierto y atacan esta ventaja con pase, fintaríamos rotación desde el lado ayuda y sería (D4) el que recuperase, tal como muestra el *diagrama 11*. La finta de rotación la realizaría (D3), siempre que (4) traspase la hipotética línea que pasa por el codo de la zona; si no, sería (4) el que recuperase directamente sin finta de rotación.

Si es final de posesión, podemos hacer una rotación completa, obligando al atacante a dar cada vez un

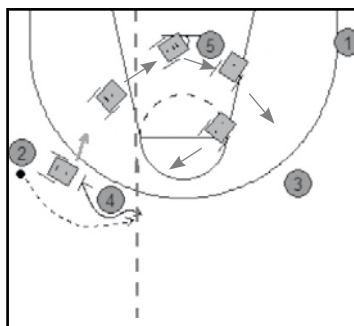


DIAGRAMA 12

pase más con el reloj corriendo en su contra: (D3) sobre (4), (D1) sobre (3) y (D4) o (D5) sobre (1), *diagrama 12*.

Si (2) ataca con dribbling hacia la línea de fondo y (4) permanece abierto en el alero, hasta que (2) no supera con dribbling la línea punteada, *diagrama 13*, actuamos con las mismas normas que hemos visto para la defensa FONDO, pero en el momento que lo hace, ahí entrarían en juego criterios de una defensa de CAMBIO,

y (D4) permanece con (2) y (D2) vuelve sobre sus pasos y defiende a (4) abierto.

Si tras el cambio (4) continúa interior, y el rival ataca ese mismatch, actuaríamos con los criterios de nuestra filosofía defensiva contra el mismatch, saltando directamente al trap, en el momento que el balón llega dentro o deshaciéndolo con el defensor de (5), y a partir de aquí seguiríamos los criterios explicados para esta defensa.

Si (2) rompe el bloqueo o juegan mano a mano, utilizamos las mismas normas que hemos explicado anteriormente para la defensa FONDO. □

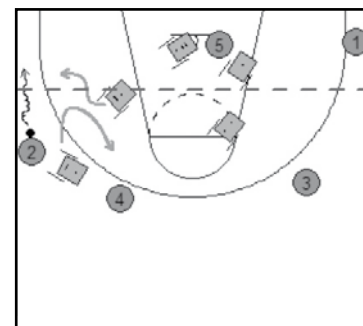


DIAGRAMA 13



liga endesa

SÍGUENOS EN



Patrocinador principal



Patrocinadores oficiales



Proveedor oficial





Xavi Pascual

Entrenador Barcelona.

Formado en el baloncesto de categorías inferiores, pasando por Gavà, Cornellà, Santfeliuenc, Olesa y finalmente Aracena, equipo que aupo 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 (y II)

Movimiento de Flex: otra situación que los equipos juegan muy habitualmente es la que se describe en el *diagrama 10*. ¿Cómo podemos defender la subida del tirador sobre el bloqueo vertical?

Es una situación en la que el defensor del bloqueador no me puede ayudar mucho. Me gusta que en el momento en que el balón sale de las manos del poste para el tirador, el defensor del poste haga una finta al jugador con balón para hacerle dudar y que pierda la ventaja, *diagrama 11*. Es necesario poner mucha presión al balón para que no puedan dar un pase fácil. La ayuda es en la línea de pase a su atacante –para evitar un pase rápido a éste– y sólo dura un segundo. El defensor del tirador le persigue.

► **Pick and roll central tras bloqueo vertical:** en este caso suponemos que el pívot se encuentra en el poste bajo. Gracias al scout conocemos las cualidades del jugador que pone el bloqueo vertical, ya que si el defensor del



tirador decidiera saltar por encima para romper el bloqueo, el bloqueador –si es inteligente y buen tirador– podría abrirse para tirar o buscar el pase interior. Para poder retrasar el timing de bloqueo directo tengo que anticiparme metiéndome por delante del poste antes de la acción para chocar con él y que no pueda ir fácil a bloquear, *diagrama 12*. Después defendemos el pick and roll con nuestras normas habituales.

► **Inversión de balón y bloqueo diagonal:** normalmente a un (3) o a un (4), *diagrama 13*.

Suponemos que el atacante es más peligroso cuando sale por arriba que cuando sale por abajo, por lo que cambiamos nuestra regla general para estos bloqueos y le defendemos por encima. Le niego por arriba y mi compañero se separa y me ayuda haciendo “bump” por abajo, *diagrama 14*.

Si el ataque juega esta situación pero es el primer bloqueador (4) quien sale a tirar sobre el bloqueo de (5) – el que bloquea es bloqueado– podemos elegir entre intentar superar el bloqueo (pasando por en medio) para llegar a la línea de pase o –si voy muy

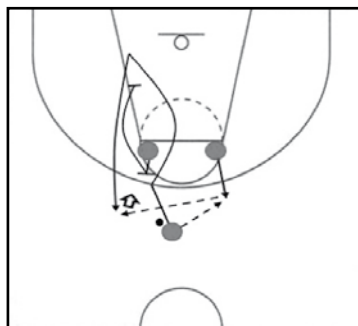


DIAGRAMA 10

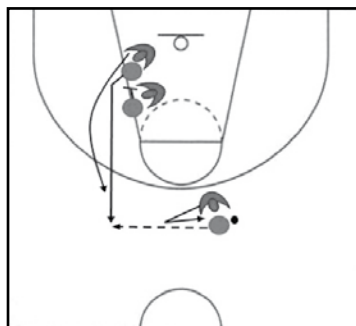


DIAGRAMA 11

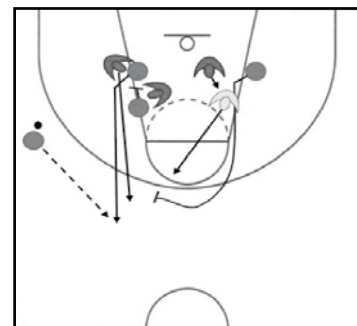


DIAGRAMA 12



retrasado- hacer un cambio defensivo entre (4) y (5), *diagrama 15.*

► **Dos postes arriba:** aplicamos las normas que hemos visto anteriormente en el bloqueo directo central: el defensor del balón le orienta con sus pies al lado que nos interesa (a su mano mala, al lado del (5) o del (4), etc.), enviarle al bloqueo cuando se va a producir, ayuda corta del defensor del bloqueador en línea con el bloqueo, "bump" del otro poste a la continuación del primero antes del tiro libre, etc. Si el ataque lo juega muchas veces podemos utilizar *otras alternativas para cambiar el ritmo.* Por ejemplo, en el caso de que (5) sea un gran continuador pero no tan



buen tirador, hacer 2c1 en el primer bloqueo, que (4) coja la continuación de (5), negar el pase al poste que no ha bloqueado que se abre (es muy importante que no puedan invertir el balón a través de él) y que el defensor de (4) recupere a la esquina cuando el pase se produce - (5) recupera dentro a su atacante -, *diagramas 16 y 17.* Para facilitar la recuperación del poste que salta al 2c1, si el base que lo recibe bota hacia

atrás ponemos la norma de que el poste ya empiece a correr al aro a buscar a su atacante (también podríamos establecer que el trap se mantuviera hasta que el base pasara el balón).

► Doble bloqueo horizontal para el tirador y bloqueo entre grandes, de (5) a (4), para jugar pick and roll lateral entre (4) y (2), *diagrama 18.*

Una posibilidad es que el defensor del tirador vaya a su espalda (como siempre), que (4) y (5) no cambien en el bloqueo indirecto (aunque el defensor de (5) debe empujar un poco a su atacante para que no pueda bloquear con facilidad a (4), quien defiende también a la espalda) y que (4) y (2) sí que cambien de

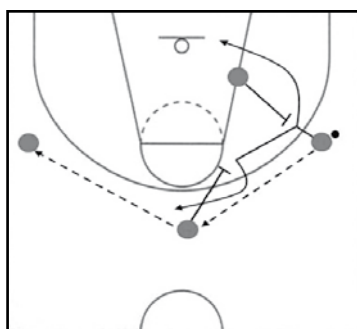


DIAGRAMA 13

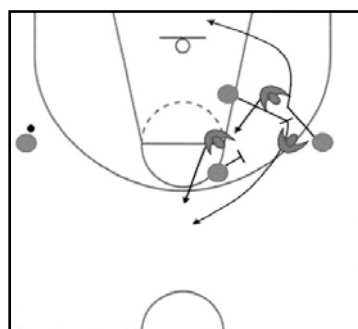


DIAGRAMA 15

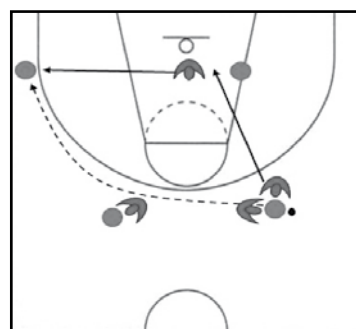


DIAGRAMA 17

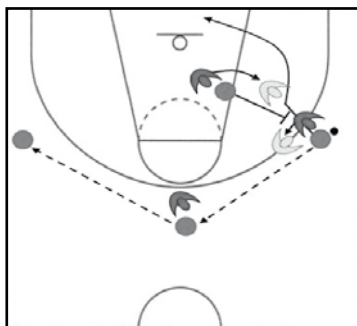


DIAGRAMA 14

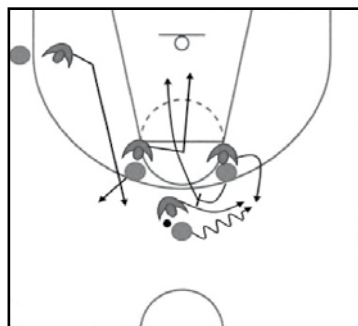


DIAGRAMA 16

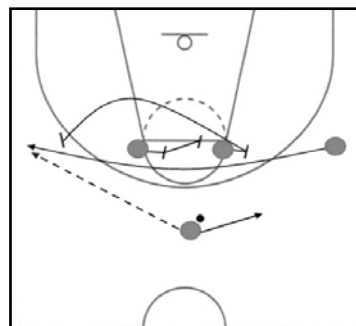


DIAGRAMA 18

atacante en el bloqueo directo, *diagrama 19*.

En el caso de que (4) tuviera problema de faltas o que el (2) contrario fuese demasiado rápido para que nuestro (4) le parase, podemos pedir una pequeña ayuda de nuestro (5) –que se hunde un poco- y que (4) dé un paso hacia arriba en el bloqueo directo para que su compañero pueda pasar por detrás. Posteriormente (4) recupera a su atacante en la línea de pase, *diagrama 20*.

Estamos rompiendo nuestra norma general de negar el centro en el pick and roll lateral (defendiendo “fondo” hacia la línea de fondo) porque es muy complicado defender esta



opción y que a la vez (4) pueda llegar a defender la continuación de un (4) tirador.

► **Bloqueo por línea de fondo** de un alero para un jugador interior. Nuestra norma general sería que el

pequeño empujara para dificultar el bloqueo, el grande contactara con el poste y pasara pegado a éste –con contacto para que no reciba- si el pívot sale por debajo del bloqueo o hacer “bump” si el pívot sale por arriba –en los casos en que este “bump” sea posible-, *diagramas 21 y 22*.

En este caso podemos tener un problema si hacemos el “body-check” y posteriormente el bloqueador sale a tirar. En esta situación podemos trabajar la alternativa defensiva de empujar el bloqueo

para subirlo todo lo que pueda y ganar un espacio para que el defensor del poste pueda pasar el bloqueo por debajo, a la vez que el defensor del alero está preparado si éste sale fuera a tirar –ya que está completamente pegado a él, *diagrama 23*.

Lo más importante es que no haya ninguna duda sobre las situaciones tácticas. Los jugadores deben saber sus reglas (las globales y las de cada partido). Si tenemos dudas en las reglas, o no las comunicamos con precisión no podremos exigir a los jugadores su cumplimiento. □

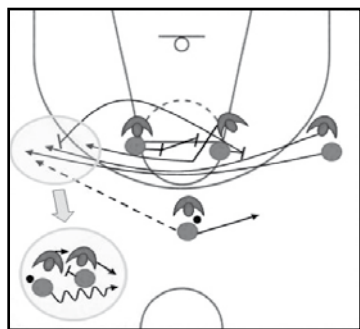


DIAGRAMA 19

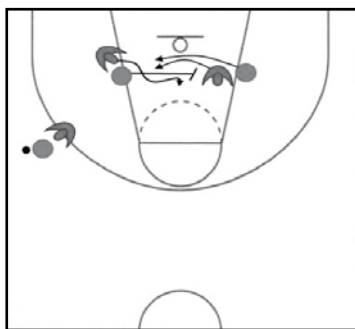


DIAGRAMA 21

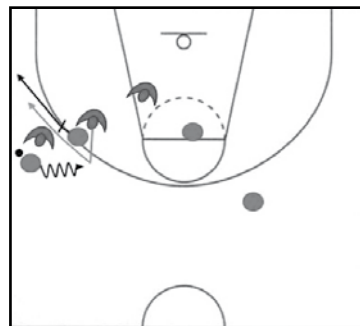


DIAGRAMA 20

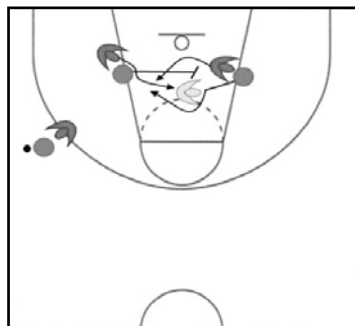


DIAGRAMA 22

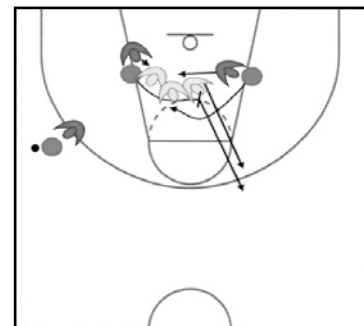


DIAGRAMA 23

El entrenamiento de formación: comunicación, valores y competitividad



Trifón Poch

Entrenador ACB. Dio sus primeros pasos como entrenador en las categorías inferiores del Sant Josep de Badalona y en el 1986 ganó el campeonato de España cadete. Al año siguiente se fue a Gijón para dirigir al equipo de Primera B. En el 88/89 se convierte en ayudante de Gomelski en Tenerife y posteriormente se hace cargo del equipo hasta final de temporada. Del 89 al 92 fue segundo entrenador en el Valvi Girona. Del 92 al 94 estuvo en el Gran Canaria y tras un corto paréntesis en Cornellá, volvió a Girona como ayudante y antes de finalizar la temporada se hizo cargo del equipo que dirigió durante seis años. Desde el 2003/04 hasta el 2006/07 estuvo al frente del Etnos Alicante, y en los años siguientes estuvo dirigiendo el C.B. Granada en la liga ACB-Endesa.

Fotos: ACB.COM

Todos los que nos formamos para ser entrenadores tenemos una lógica preocupación por aprender baloncesto para poder enseñarlo: técnica, táctica, defensa y sistemas de ataque. Sin embargo, en ese proceso de aprendizaje como técnicos, no se dedica la misma atención a aprender a enseñar. En la formación de los entrenadores que han de dedicarse a trabajar en las categorías de base hay tres aspectos que me parecen muy importantes y que, por lo que he observado en los últimos años, deberían mejorarse: la comunicación hacia los niños, la utilización del baloncesto como un medio transmisor de valores y la necesidad de un cambio entre transmitir el ansia por ganar y transmitir una actitud competitiva.

■ Comunicación

► **¿Cómo nos dirigimos a los jugadores?** Es importante lo que decimos a los jugadores, pero también lo es la manera como lo hacemos. Teniendo en cuenta que tratamos con un grupo de niños o de jóvenes tenemos que utilizar un estilo de comunicación adecuado. No exige más quien más grita o quien hace más mala cara.

Un entrenador debe transmitir información y estimular siempre, animando, exigiendo, demostrando y pidiendo actividad, esfuerzo...

► **Hay que eliminar actitudes de agresividad.** Está muy asumido el hecho de pedir a los jóvenes una actitud deportiva hacia

los jugadores rivales. Esto muchas veces contrasta, desgraciadamente, con la forma en que el entrenador se dirige a sus propios jugadores. Hay que mejorar mucho cómo nos expresamos y cómo nos dirigimos a nuestro propio equipo. De la misma manera que los tratemos, es como ellos nos tratarán a nosotros, a sus compañeros, a los árbitros o al que tengan delante.

Un entrenador que protesta, o provoca que sus jugadores protesten también, deja de hacer su trabajo, de dar instrucciones y, por tanto, se desconecta del equipo. No podemos olvidar que en la mayoría de los casos trataremos con niños. Una actitud agresiva del entrenador primero provoca desconcierto, porque los niños nos ven de una manera muy especial. No somos un personaje cualquiera para ellos y podemos tener mucha influencia en sus comportamientos. En segundo lugar, nunca podemos buscar una mejora por el camino de la intimidación.

Hay que reducir al máximo el porcentaje de gritos y de broncas.

► **Hay que conseguir que el mensaje llegue a su destino.** A la hora de explicar las cosas, es muy importante que bajemos al nivel de los niños, porque muchas veces damos por supuestos muchos conceptos que ellos no tienen asimilados si no se los hemos dado.

Les tenemos que ofrecer objetivos muy claros y concretos que puedan alcanzar. Estos objetivos son para ellos

un punto de referencia básico que les ayuda definitivamente a focalizar su atención y a ser capaces de ejecutar una acción de una manera más efectiva, rápida y asimilada.

Cada niño es diferente y no hay dos grupos iguales. Tenemos que hacer un gran trabajo de observación para poder llegar a todos de una manera eficaz.

► **Hay que transmitir información constantemente.** Nuestra actitud como entrenadores no puede depender de factores externos o de si ganamos o perdemos. El concepto básico es que estamos formando jugadores (y personas) y esto debe ser lo más importante.

Especialmente en los partidos, muchas veces dejamos de dar información cuando las cosas no funcionan. En la mayoría de los casos el resultado no tiene que ser la prioridad. Sin embargo, si se ve una diferencia en el marcador difícil de superar, reducimos los mensajes, baja nuestra actividad, nos quedamos sentados. También, si no nos controlamos emocionalmente por los errores del equipo o por lo que pensamos que son errores del árbitro, aparecen los gritos o las protestas y dejamos de transmitir en positivo, perdemos el tiempo y provocamos sensaciones que no son buenas para los jugadores.

Hay que hacer correcciones técnicas, de posiciones, de gestos y recordar objetivos, tanto en el entrenamiento como en los partidos.

► *Comunicación no verbal.*

Muchas veces tan importante como lo que decimos es lo que transmitimos sin decir nada, por la expresión de la cara, por

Un entrenador debe transmitir información y estimular siempre, animando, exigiendo, demostrando y pidiendo actividad, esfuerzo ...

los gestos o simplemente por la posición del cuerpo. Pasarse todo un cuarto sentado en el banquillo o tener las manos en los bolsillos no son signos que comuniquen nada positivo o interesante a los jugadores. No nos damos cuenta de que los niños están siempre pendientes de todo lo que hacemos o decimos. Vale la pena tener actitudes positivas, sabiendo que somos una referencia para su modo de comportarse.

Tenemos que controlar gestos de desánimo o desprecio. Hay muchos niños que miran al entrenador, en especial después de cometer un error, y a veces no percibimos lo importante que es un gesto.

■ **Valores**

El principal objetivo del entrenamiento no debe ser prepararse para ganar. La única preocupación del entrenador de formación debería ser utilizar el trabajo diario y la competición para transmitir valores a

La única preocupación del entrenador de formación debería ser utilizar el trabajo diario y la competición para transmitir valores a los niños que les ayuden a mejorar como jugadores (y como personas).

los niños que les ayuden a mejorar como jugadores (y como personas). Puede haber un amplio número de valores. Cada entrenador o cada club deben decidir sus prioridades y enfocar el entreno y las actitudes hacia la adquisición

de los valores seleccionados.

Algunos de esos valores podrían ser:

► *Atención y concentración.*

Es imprescindible para aprender, para ejecutar y para competir saber mantener la atención en una tarea y concentrarse para hacerla correctamente.

Se debe enseñar a escuchar y para que nos escuchen, tenemos que hacer lo mismo con ellos; para que vean la importancia del pequeño detalle, nosotros hemos de demostrar que estamos atentos a todo.

Se ha de aprender a transmitir los mensajes. Lo hacemos con nuestra actitud. Tenemos que generar una dinámica donde esté claro lo que se puede hacer y lo que no, donde todo el mundo sepa que tenemos que estar atentos a lo que se dice, a lo que hacemos, a cualquier movimiento que haga nuestro oponente.

Las correcciones que hacemos deben reforzar nuestras actitudes y nuestras ideas. Hay que ser coherente. El énfasis o la despreocupación en la forma en que nos dirigimos a los jugadores puede determinar su grado de atención y, por tanto, de implicación.

► *Esfuerzo e intensidad.*

Debemos ayudar a entender que las cosas no son fáciles de conseguir, aunque a veces parezca que lo tienen todo a su alcance. Para conseguir nuestros objetivos o hacer realidad deseos y sueños se tienen que superar obstáculos de diferentes características. Debemos luchar contra esa sensación de que todo es fácil y, al mismo tiempo, contra la reacción de impotencia ante la primera dificultad que encuentran. Les tenemos que hacer entender que

el esfuerzo es necesario y que son capaces de superar muchas adversidades, aunque a veces no lo crean. El tipo de ejercicio que escogemos, como aplicamos los grados de dificultad, los handicaps, nuestras actitudes de refuerzo, el nivel de exigencia, intensidad y ritmo que ponemos a los entrenamientos, todo tiene una influencia determinante en la creación de unos hábitos que les ayuden a ser más sacrificados y más intensos.

► *Mejora y superación.*

En el aspecto individual, entendida como la satisfacción de la percepción de la propia progresión y dirigida también hacia el grupo, como la capacidad para competir juntos contra el otro equipo.

Una vez más, nuestra habilidad para demostrar pasión cuando hacemos algo en contacto directo con un grupo que estamos conduciendo es la mejor vía para ser provocadores de actitudes, en este caso la de querer aprender.

Damos la posibilidad de mejorar la autoestima por la sensación de ser capaces de superar una dificultad que antes era un obstáculo insalvable, tanto individualmente como en el equipo.

► *Reflexión, comprensión y asimilación.*

No hay que dar todo masticado. La demostración es una vía importante, pero no es la única. También lo es la reflexión, obligarles a tener que pensar, a tener que esforzarse en comprender. De esta manera podemos conseguir afianzar un concepto más profundamente.

No tenemos que darles siempre las respuestas. Es más interesante hacer preguntas que ►

les obliguen a pensar y a sentir la satisfacción de encontrar la solución, con lo que además mejorará su autoestima.

► **Cooperación.** El equipo, con el sentido de comunidad, es un buen lugar para hacer entender a los jóvenes que es necesario trabajar en común para alcanzar un objetivo, que tengo una responsabilidad hacia el grupo porque, dependiendo de lo que yo haga, hay más personas que se verán afectadas. Nuestros actos, con cualquier carga, negativa o positiva, afectan al equipo.

También creo que es necesario que comprendan que hay diferencias. No todos somos iguales. Ellos no son tontos y son los primeros en pasar la pelota más veces al que tiene más facilidad para hacer canastas. En este aspecto lo primordial es que al mismo tiempo debe quedar claro que todos somos importantes. Se ha de aceptar que hay compañeros mejores, sin que haya diferencias de respeto.

► **Toma de decisiones.** Los jugadores deben ser capaces de tomar decisiones por sí mismos y no depender siempre de lo que les decimos. Para conseguirlo tenemos que crear el ambiente idóneo y tenemos que darles los instrumentos técnicos, tácticos, etc. que se lo permitan. No podemos progresar en una dinámica en la que haya miedo al error por las consecuencias que les supone. Deben equivocarse y acertar por ellos mismos bajo nuestra mirada y orientación. A veces tendremos que hacer algunos sacrificios para potenciar este aspecto, ya que nos puede costar alguna victoria como parte de una inversión de futuro.

► **Implicación.** Tenemos que conseguir provocar y motivar suficientemente a los jugadores con nuestra actitud para que su presencia no sea pasiva. No pueden ir al entrenamiento a esperar todo lo que nosotros les proponemos, a trabajar si nosotros les exigimos, a hacerlo con intensidad sólo si nos pasamos el rato gritando y animando. Deben saber que una parte fundamental de la responsabilidad de que el entrenamiento vaya bien y de que el equipo funcione es suya.

■ **Competitividad**

► **Cuestión de prioridades.** El gran error de muchos entrenadores de formación es convertir el ganar en la prioridad que lo condiciona todo.

También es un error habitual pensar que adoptar como entrenadores una actitud más educativa, más docente, menos imitadora de lo que debe hacer un entrenador senior profesional, imposibilita ganar, te convierte en un equipo blando, sin ambición, poco competitivo.

El objetivo es enseñar a competir; la consecuencia, si se hace un buen trabajo, puede incluso llegar a ser la victoria. Nuestra actitud como entrenadores y nuestra capacidad de estímulo, la estructura que damos a los entrenamientos, el tipo de ejercicios que utilizamos, qué correcciones y cómo las hacemos en los partidos son algunos aspectos que pueden contribuir a mejorar la competitividad individual y del grupo. Marcar objetivos ayuda a luchar por conseguirlos, a mejorar el deseo.

► **No son sólo los resultados.** No hablamos sólo de ganar o perder partidos.

También hay victorias o derrotas individuales para las que les tenemos que preparar. Tenemos que ayudarles a

No tenemos que darles siempre las respuestas. Es más interesante hacer preguntas que les obliguen a pensar y a sentir la satisfacción de encontrar la solución, con lo que además mejorará su autoestima.

saber asimilar los momentos positivos o de superioridad dentro de un grupo o frente a otros equipos y a ser fuertes para afrontar las dificultades que con toda seguridad se encontrarán.

Tenemos que trabajar para transmitir una actitud de competitividad. Simplemente se trata de hacerlo desde de un enfoque correcto, racional.

► **¿Jugamos y ganamos?** Creo que, con el suficiente equilibrio, también debemos transmitir el valor de la victoria y las circunstancias de la derrota. Lo importante es jugar, aprender, disfrutar, convivir con los compañeros... Todo esto es evidente. Pero creo que también les tenemos que preparar para la realidad

Nuestra actitud como entrenadores y nuestra capacidad de estímulo, la estructura que damos a los entrenamientos, el tipo de ejercicios que utilizamos, qué correcciones y cómo las hacemos en los partidos son algunos aspectos que pueden contribuir a mejorar la competitividad individual y del grupo.

de la sociedad en la que se están preparando para vivir. Ganar y perder. Si mantenemos los valores y la coherencia con nuestra actitud, debemos ayudar a los jugadores a estar preparados para superar una derrota y asimilar correctamente las victorias, con respeto, sin mundos que se hundan ni aires de superioridad. □



**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: FBCV.ES

Transición ofensiva a partir de salida de contraataque

Como he comentado en la revista anterior, una de las características que siempre intento buscar en el juego de mis equipos es el ritmo. Personalmente el *juego de contraataque* es la definición de juego rápido por naturaleza.

Lo que intento buscar es que cuando mi equipo ya ha iniciado el contraataque y el equipo contrario ha conseguido pararlo, seamos capaces de seguir atacando sin pararnos, enlazar con una serie de movimientos



dinámicos que nos den continuidad al ataque.

¿Qué priorizamos en estos movimientos?

Evidentemente, el juego por conceptos.

Aprovechamos la inercia del contraataque para

realizar un juego en el que podamos explotar las características individuales de nuestros jugadores.

En esta secuencia de movimientos se pueden jugar todas las opciones posibles ya que dependerá de la creatividad de los jugadores. En una

primera instancia, la creatividad del jugador con balón y, en una segunda, la de los jugadores sin balón.

En al *diagrama 1* vemos que después de habernos parado el contraataque los jugadores se disponen en cuatro abiertos y uno interior. Es indiferente qué jugadores ocupen las posiciones exteriores a excepción del interior.

Comprobamos que (1), después de pasar a (2), va a cortar sobre un bloqueo indirecto de (5); (4) ocupa el poste alto por detrás de la línea de tres puntos y (2), una vez que ha pasado a (1), se va al lado contrario.

Es importante que los jugadores se muevan con

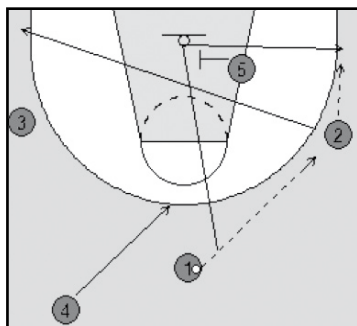


DIAGRAMA 1

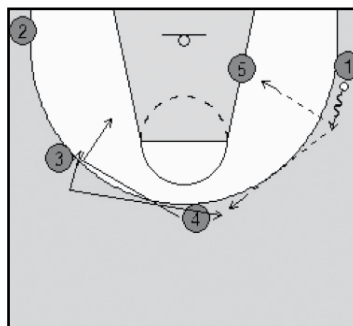


DIAGRAMA 2

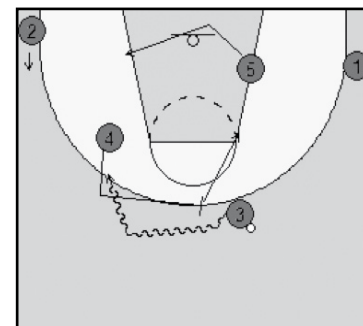


DIAGRAMA 3



timming de juego, sobre todo los jugadores sin balón.

Cuando (1) recibe, (4) va a hacer un bloqueo indirecto a (3) para que así, de esta forma, (1) tenga varias opciones de pase: al jugador interior, a la salida de (3) o incluso a la continuación de (4) después de su bloqueo, *diagrama 2*.

A partir de ahí ya intervienen los jugadores. Lo que apreciamos en el *diagrama 3* es una de las muchas continuaciones posibles. (4), después de su continuación, opta por ponerle un bloqueo directo a (3). (5) se mueve en el espacio para dejarle la continuación a (4) y jugar una posible recepción de (3) a la salida del bloqueo directo.

Evidentemente hay un movimiento rey que está por encima de todos ellos y es el 1c1 de cualquier jugador con balón. En este punto es donde entra toda esa riqueza que señalaba anteriormente ya que no solamente son jugadores rentables aquellos que son capaces de jugar el 1c1, sino también aquellos otros que primero hacen que el balón pueda jugar ese 1c1 y segundo, aquellos que cuando ese primer 1c1 no se ha podido llevar a cabo proporcionan una siguiente opción de juego del balón, bien sea porque se puede producir un tiro a canasta bien porque se da otra opción de 1c1.

"Tenemos que dotar a los jugadores de las herramientas suficientes (trabajo técnico) para que sean capaces de afrontar con éxito las diferentes situaciones que se les presenten en el juego (trabajo táctico)". □

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

BASKET: enseñar a jugar



por Franco Pinotti

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

Cuando los jugadores hayan adquirido una buena lectura de este tipo de juegos, le podemos enseñar "trucos", o sea alguna variante que puede ser interesante conocer. Por ejemplo, ésta que vamos a comentar la utilizaba con muy buena lectura y toma de decisiones el base de los Utah Jazz, John Stockton. Pienso que de los grandes jugadores se aprenden las mejores ideas.

En los juegos de ataque de Utah se utilizaba mucho el corte UCLA, indistintamente por delante o por detrás del poste alto, con la ventaja que su base siempre buscaba la mejor opción. En algunas ocasiones, *diagrama 46*, con balón en (1), Stockton, (2), iniciaba el cor-

te hasta que obligaba a su defensor a cerrarse y en este momento, aprovechando la inercia hacia atrás del defensor, saltaba rápidamente hacia fuera para recibir, *diagrama 47*.

A partir de este momento podía elegir la opción que quería porque estaba jugando siempre con ventaja. Podía tirar o penetrar con el balón; si el defensor de (5) ayudaba, (5) -Karl Malone- cortaba dentro para recibir.

Si el defensor de (2) recuperaba en la penetración, Stockton forzaba la entrada pero decantándose hacia la izquierda para dejar espacio a (5) con el fin de que éste ganara la posición y recibir, o se la jugaba en penetración 1c1. □

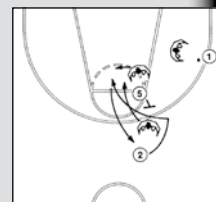


DIAGRAMA 46

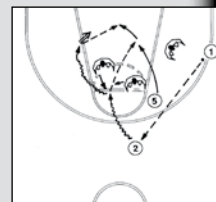


DIAGRAMA 47

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

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

Información: en la misma AEEB

(teléfono: 91 575 35 65) o escribiendo a: fpinotti@acb.es



Xavier Sastre

Entrenador Logitravel Mallorca Bàsquet. Tras una dilatada experiencia como jugador a distintos niveles, a principios de los Noventa inició a entrenar en equipos de formación baleares para ir ascendiendo categorías a medida del paso de los años. Al inicio del 2000 se convirtió en entrenador del Bàsquet Inca de LEB-1. Posteriormente pasó a dirigir al Bàsquet muro de EBA y LEB Plata, y en las últimas cuatro temporadas dirige al Bàsquet Mallorca.

Estructura de la defensa

La defensa normalmente no gusta a los jugadores ya que básicamente, y aparte de la técnica, es saber sacrificarse por uno mismo y por el equipo, y porque no tiene cabida en la "estadística". Por ello, debemos enfocar este aspecto del juego, o por lo menos intentarlo, como algo divertido y positivo. El defender es un compendio de coherencia, respeto, dureza y compromiso con el colectivo y con la responsabilidad individual.

Podemos establecer unos aspectos principales para conseguirlo:

1) El jugador debe divertirse haciendo ejercicios de defensa, eso sí, siempre dentro de un orden.

2) Hemos de procurar hacer ejercicios que sean en plan competición. Esto siempre estimulará más y mejor cualquier trabajo defensivo.

3) Hay que motivarlos en aspectos psicológicos:

- ✓ Ser positivos
- ✓ Divertidos
- ✓ Competitivos
- ✓ Dinámicos
- ✓ Sacrificados

► Estructura de la defensa

- Ejercicios de competición.
- Estructura (1c1 - 1c2 - 2c2 - 3c3 - 4c3 - 4c4 - 5c4 - 5c5).

• Procuraremos trabajarlos durante las seis semanas o siete que dura la pretemporada y luego ir perfeccionándola o adaptándola a cada partido.

• Normas básicas defensivas generales (después



de dependerá de cada partido lo que queramos hacer).

• Características defensivas de los jugadores. Hacer creer a tus jugadores que son mejores defensores de lo que realmente son.

► Normas defensivas en individual

• Tensión los posibles 24" que dura una defensa.

• Defensa al jugador con balón negando siempre la penetración por el centro y punteando el tiro.

• Lado de ayuda siempre en tensión y preparados para llegar a las posibles ayudas.

• Bloqueos directos. Pasar por arriba los exteriores y los interiores hacer "flash" y recuperar.

• En bloqueos indirectos defenderemos a los exteriores siguiéndoles siempre y nunca cortando, y los interiores ayudando haciendo un "step-out" y el jugador que defiende al balón salta y recupera.

• Defensa al jugador interior. Siempre en tres cuartos o empujando ("push").

• Si el interior recibe en poste bajo debemos negar el

centro y el último defensor en el lado de ayuda -el más cercano a la línea de fondo- hará una ayuda o trap.

• Rebote defensivo (mentalizar que es una labor de todos y no sólo de los interiores).

• Nunca una ayuda vendrá del lado fuerte, siempre del lado de ayuda. Por ese motivo el lado de ayuda siempre debe estar en tensión.

• Para mí la defensa acaba cuando cogemos el rebote y todos están preparados para salir en contraataque o en transición rápida.

• En según qué circunstancias y según contra qué contrarios jugamos, y debido a una serie de características, podemos hacer lo que yo denomino "mini-trap" y que consiste en que hagamos una especie de traps en el lado fuerte con nuestro exterior hacia el pívot atacante en poste bajo. Contaremos en según qué ocasiones un segundo y lo hacemos y en otras ocasiones contamos dos segundos y lo hacemos.

• En toda defensa, sea la que sea, es imprescindible la comunicación y la agresividad, y sobre todo creer en el trabajo defensivo que marque el entrenador.

► Normas defensivas zonales

• Básicamente las mismas normas que en individual con algunas variantes.

• Defender al jugador con balón como si se tratara de defensa individual y sobre todo negar el centro siempre.

• Si la defensa zonal es la "2-1-2", siempre trato de que el defensor del centro lo haga

■ casi como si se tratara de defensa individual al pivót contrario que suele atacar por dentro de la pintura.

- El apartado de rebote defensivo en defensa zonal es importantísimo, ya que al no tener ningún jugador asignado parece que no es trabajo de nadie y es vital que concienciamos a nuestros jugadores de que debemos responsabilizarnos de nuestra parte de la zona en donde estemos defendiendo o no, ya que a veces depende de en qué posición están los jugadores atacantes.

- Casi siempre, si en la defensa zonal sólo quedan menos de 8 segundos para defender, lo que hacemos es ponernos en individual y hacer cambios en todos los bloques.

- Al igual que en la defensa individual, en la zonal es igual de importante la comunicación y la agresividad, y creer en el trabajo defensivo marcado por el entrenador.

- Conseguir todo esto es muy complicado y difícil pero hay que tener mucha paciencia y sobre todo mucho trabajo e intentar transmitir a los jugadores la motivación necesaria para que disfruten defendiendo y a la vez se diviertan.

■ Ejercicios de defensa

En el ejercicio del *diagrama 1* jugamos como máximo dos

botes y es obligatorio dar uno antes de tirar. Al final del ejercicio al que le han conseguido meter canasta tiene que hacer 25 abdominales. Norma fundamental es que hay que puntear el tiro y evitar que se penetre por el centro.

En el siguiente ejercicio, *diagrama 2*, le decimos “seguir entre conos” y consiste en seguir al atacante por entre los conos y procurar hacerlo lo más cerca posible ya que cuando reciba el balón hemos de conseguir que no pueda tirar cómodo y especialmente que no pueda penetrar por el centro.

En el siguiente jugamos un 1c2, *diagrama 3*. El atacante debe dar como máximo tres botes y obligatorio un bote.

El defensor debe negar el tiro y el centro.

El defensor de pintura ayuda sin salir de la misma, en estado de tensión y en posición defensiva. Si es canasta, los dos defensores hacen 5 abdominales; y si hacen falta, también.

Ahora jugamos un 1c1 más balance defensivo, *diagrama 4*. La defensa trabajar negando centro – línea de pase – y cuando el balón está en el lado contrario y nuestro defensor corta, hacerle un “bump”.

El siguiente pase es jugar 2c2 más balance defensivo, *diagrama 5*. La defensa: trabaja

para negar el centro – línea de pase – y cuando el atacante corte, hacemos “bump”.

Una vez reciba el exterior podemos jugar con o sin pick and roll y si lo hacemos podemos marcar unas normas u otras, es decir, podemos defender “azul”, *diagrama 6*, o “rojo”. También podemos jugar a que sea el interior el que reciba dentro de la pintura o en poste bajo y entonces jugamos una situación de 1c1 o 2c2 en poste bajo.

Al exterior le podemos marcar el objetivo de defender a su atacante sin ningún tipo de ayuda al interior, o bien podemos marcarle que tenga que hacer un “mini trap” que no es otra cosa que intentar hacer un trap pero sin quedar más de un segundo con el interior y volver a defender a su atacante.

En el balance defensivo ha de quedar claro que no bajamos a defender sin más, sino que debemos de atacar al jugador con balón y ser muy agresivos con el mismo hasta el final del ejercicio.

Otro ejercicio interesante y competitivo es el 3c2 (o ejercicio de “11”). Yo lo aplico con marcador y crono, y marco un objetivo de un tiempo determinado. Por ejemplo: que en 8 minutos debamos ganar al contrario imaginario con un marcador de 25-75.

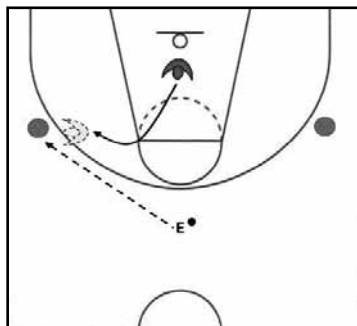


DIAGRAMA 1

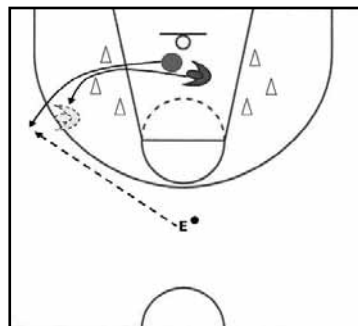


DIAGRAMA 2

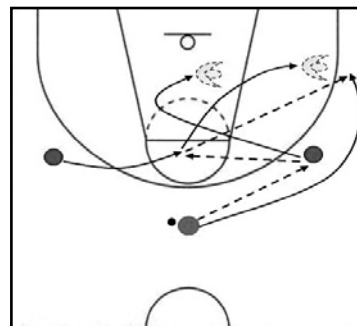


DIAGRAMA 3

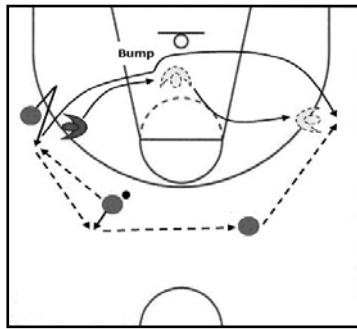


DIAGRAMA 4

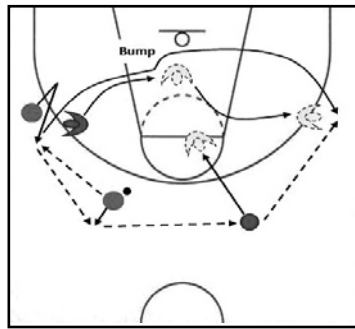


DIAGRAMA 5

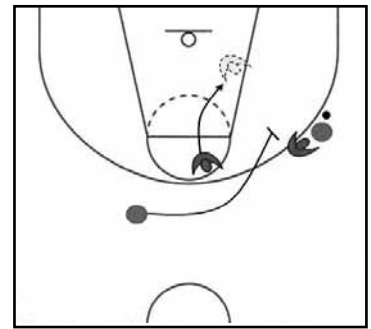


DIAGRAMA 6

Defensa: siempre salimos al jugador con balón, le negamos el centro y punteamos el tiro. El compañero protege la pintura y está completamente en tensión. En caso de pase entre atacantes, el defensor del balón recupera dentro de la pintura y el defensor de dentro de la pintura debe saltar al jugador con balón, negarle el centro y puntearle el tiro, y así sucesivamente.

Ataque: podemos aplicar una serie de normas como por ejemplo que no se pueden dar más de cuatro pases o que sólo se puede tirar desde fuera de la pintura –o desde dentro de la pintura– o las normas que uno quiera.

También jugamos un 3c3 en oleadas con un base, un alero y un interior.

Ataque: con salida horizontal o por línea de fondo / con salida vertical / con salida en diagonal / con pick and roll o jugando situaciones de poste bajo.

Defensa: jugamos con nuestras normas defensivas. En caso de que se jueguen situaciones de poste bajo podemos incluir la norma del trap en el poste bajo.

Competición y con marcador y crono.

El siguiente ejercicio es un 4c3 en oleadas.

La defensa lo hace en zona. Siempre uno sale al jugador con balón negando el centro y punteamo el tiro, y los otros

dos están en ayuda y preparados para saltar al posible pase y actuar de la misma manera que el primero.

Ataque: podemos aplicar unas normas, como por ejemplo que no den más de una serie de pases o que estén obligados a dar ese pase de más o, como hacemos en el ejercicio del “once”, que sólo podamos anotar o bien desde dentro o bien desde fuera de la pintura.

La progresión del ejercicio es un 4c4 también en oleadas.

Puedes emplear las mismas normas que el 3c3 tanto en ataque como en defensa o incluso –al ser cuatro jugadores– podemos incluir en ataque movimientos de nuestros sistemas. Mención especial a los jugadores del lado de ayuda, hacerles estar en tensión y preparados para la posible ayuda.

Finalizamos jugando una defensa 5c5.

Jugamos nuestros sistemas o los de los contrarios. En defensa aplicamos todas nuestras normas defensivas y jugamos cuartos de no más de 8 minutos con marcador y crono.

Un ejercicio interesante es el que llamamos de “defensa 10”.

Se empieza jugando un 5c5 durante el tiempo que el entrenador haya marcado –por ejemplo 25 minutos– con el marcador inicial de 0-10.

El juego consiste en que el equipo que pierde consiga superar al que gana en el tiempo estipulado –o en menos–. El equipo que pierde siempre ataca en estático (podemos emplear nuestros sistemas de ataque) mientras que los que ganan lo hacen en contraataque o transición (podemos utilizar nuestro sistema de transición).

La puntuación es la siguiente:

Equipo atacante

- ✓ +1 canasta de 2 puntos
- ✓ +2 canasta de 3 puntos
- ✓ +2 rebote ofensivo

Equipo defensor

- ✓ +2 robo de balón
- ✓ +1 canasta de 2 puntos
- ✓ +2 canasta de 3 puntos
- ✓ +1 rebote defensivo

Otro ejercicio muy completo es el de “contraataque 5c0 seguido del 3c2, 2c1 y 1c1.

Salimos pasándonos el balón haciendo un ocho y el último pasador más el que tira son los dos que bajan a defender; luego, en el 3c2 el último que tira es el que defiende contra los dos que defendían y que ahora atacan.

En el 2c1 hacemos lo mismo, es decir, el último que tira defiende contra el que defendía y que ahora ataca el 1c1.

Es muy importante marcar como objetivo defensivo que los defensores deben de atacar al jugador con balón de forma agresiva y/o replegarse hacia atrás rápidamente. □

Propuesta y funcionamiento de una cantera en un club profesional (I)



Josep Mª Raventós

Entrenador Superior. Formado en las categorías inferiores del Joventut de Badalona, ha sido primer entrenador en LEB Oro (Leida) y LEB Plata (Prat), además de Seleccionador Nacional en U15, U16 y U18. Es subdirector Técnico en la Federación Catalana de Baloncesto coordinando la labor de las selecciones autonómicas y los centros de tecnificación.

En este artículo expondré mis propuestas sobre cómo debería enfocarse la estructura y el funcionamiento de la cantera en un club profesional.

Director de cantera

- **Funciones:**
 - Máximo responsable del funcionamiento de la cantera.
 - Crear la estructura y del funcionamiento de acuerdo con la filosofía del club y de los recursos disponibles.
 - Seleccionar las personas adecuadas para llevar a término su estructura de trabajo.
 - Responsable del scouting de jugadores, en especial de los foráneos.
 - Planificar y ejecutar la filosofía del club (junto con el Director Técnico).
 - Programar la tecnificación individual con finalidad de mejora.
 - Marcar las líneas de trabajo (contenidos técnicos).
 - Responsable de las decisiones técnicas.
 - Mejorar la calidad de trabajo.
 - Responsable de la posible incorporación de nuevas técnicas de trabajo (seguimientos audiovisuales...)
 - Responsable de una atención, control y análisis personalizado de los jugadores para su mejora (incluido el seguimiento por posiciones).

Área logística

- **Secretaría**
- **Funciones:**

ESTRUCTURA (RECURSOS HUMANOS)

ORGANIGRAMA GENERAL

Director de cantera

Área Logística

- Secretaría
- Servicios Médicos
- Servicios Informáticos
- Servicios Educativos

Área Deportiva

- Coordinador de Cantera
- Estructura Técnica

—Responsable de toda la burocracia del baloncesto base.

—Relación directa con la Federación correspondiente respecto a las inscripciones de los equipos, etc.

—Comunicar los cambios de los horarios de entrenamiento.

—Coordinar los partidos del fin de semana.

—Atender el teléfono.

—Otras funciones administrativas.

● **Perfil profesional:**

Ciclo formativo de grado superior en secretariado.

Gran capacidad de organización.

Persona de carácter tranquilo, con un alto control de las emociones y buena capacidad de atención al público.

Alto conocimiento en ofimática.

Máximo conocimiento posible de la tecnología informática, a poder ser relacionada con el mantenimiento de la información de páginas web.

Servicios médicos

En este apartado se engloban las figuras del médico, fisioterapeuta, nutricionista y psicólogo.

■ Médico

● **Funciones:**

—Estar presente en el horario establecido para atender las necesidades médicas de los jugadores.

—Dar las bajas y altas médicas a los jugadores lesionados o recuperados.

● **Perfil profesional:**

Licenciado en medicina, especialista en medicina deportiva.

■ Fisioterapeuta

● **Funciones:**

—Estar presente en la totalidad de las horas de entrenamiento de los equipos de base por si es necesaria su actuación.

—Llevar a buen término las recuperaciones de los jugadores.

—Estar en constante



comunicación y coordinación con el equipo médico.

—Coordinar al resto de fisioterapeutas de los equipos base.

- **Perfil profesional :**

Diplomatura en fisioterapia y dietética (en un mismo profesional se uniría la figura del fisioterapeuta y nutricionista).

Si las figuras del fisioterapeuta y el nutricionista estuvieran separadas, tendríamos que concertar un servicio de dietética según la demanda de los jugadores, de esta forma no sería necesaria una persona contratada ya que el volumen de trabajo puede ser muy variable.

- **Psicólogo**

- **Funciones:**

—Persona encargada de tratar cualquier necesidad psicológica de los jugadores.

- **Perfil profesional:**

Licenciado en psicología, especialista en psicología deportiva.

Este servicio también es posible concertarlo según la demanda de los jugadores. Soy partidario de establecer una rutina de observación general al menos dos veces durante la temporada para pautar unos criterios comu-

nes en beneficio para la dinámica de grupo, roles, etc., dentro de cada equipo.

Servicios informáticos

- **Funciones:**

—Persona encargada de crear la infraestructura necesaria para el funcionamiento informático.

—Responsable de montar una estructura de cámaras en las pistas de entreno para registrar todo aquello que se quiera revisar.

—Editar los vídeos de todo lo que se haya grabado y se quiera seleccionar.

—Editar los vídeos de tecnificación que se requieran.

—Grabar y editar los partidos de competición.

- **Perfil profesional:**

Licenciado en Informática. Ciclo formativo de grado superior de administración de sistemas informáticos.

Entrenador de baloncesto.

Servicios educativos

- **Funciones:**

—Persona encargada de tratar cualquier necesidad educativa de refuerzo de los jugadores, en general por las tardes, en las instalaciones del club.

- **Perfil profesional:**

Licenciado en Pedagogía y/o profesor con experiencia.

Dominio de la lengua castellana, lengua inglesa y lengua autonómica (si se da el caso).

Experiencia en la docencia, con celeridad y criterio a la hora de detectar dificultades que puedan afectar al progreso normal en el ámbito académico y que puedan repercutir también como jugador (autoestima baja, problemas de visión / auditivos, dislexia, etc.)

- **Consideraciones importantes:**

Los objetivos deben ser claros, ayudar a compaginar la actividad académica con la deportiva y formar personas con aptitudes y valores como la constancia y el esfuerzo.

Los deportistas de alta competición en edad escolar son adolescentes o jóvenes que dedican un importante número de horas a la preparación física y deportiva. La enseñanza requiere una continuidad y rigor, pero también unos ritmos que va marcando el propio desarrollo del curso. Estos jóvenes tienen que asumir el rol de deportista, lo cual supone una renuncia al tiempo de ocio y a la práctica de otras actividades propias de la edad, al menos con la frecuencia que los demás les pueden dedicar, ya que a las horas invertidas a la formación deportiva habrá que añadir las tareas escolares.

- **Es necesario:**

1) Consolidar el encaje necesario para posibilitar el cumplimiento de las competencias básicas dentro de un régimen equilibrado.

2) Atender las necesidades de aquellos jugadores que provengan de otras ciuda-

des del Estado o del extranjero con el fin de conseguir la integración socio-cultural y la competencia lingüística necesaria.

3) Atender las necesidades académicas y formativas.

4) Estimular el proceso de aprendizaje, organización y planificación

5) Conseguir una formación integral desde las corrientes formativas de salud física, psíquica, intelectual y de valores.

Sería altamente conveniente que los jugadores Cadetes y Juniors realizaran sus estudios en un centro especializado en deportistas (a nivel general corresponde a los cursos de 3º y 4º de E.S.O. y 1º y 2º de Bachillerato). Sería recomendable para los jugadores Infantiles, pero hace falta considerar que a nivel madurativo es mejor permanecer cerca de casa y/o mantener a los compañeros "de toda la vida". En cualquier caso, debe realizarse un estudio individualizado.

6) Considerar las diferentes opciones que nuestro país ofrece en este ámbito. Algunos institutos de titularidad municipal (y, por tanto, con una cuota anual económica) tienen una trayectoria contrastada en este sentido. Adaptan horarios y currículos escolares de forma muy aceptable. Los alumnos/deportistas no cursan de forma presencial la asignatura de Educación Física, los tutores se reúnen con la persona responsable de la residencia de deportistas y con los padres de los jugadores, ofrecen la posibilidad de cursar el Bachillerato en tres



años para los jugadores más mayores, etc.

En la actualidad existen Centros de Atención Preferente en la Práctica Deportiva y tienen resoluciones del Departamento de Educación apoyando esta línea de trabajo.

Hay que valorar la posibilidad de tener un medio de transporte para llevar a los jugadores al instituto y a los entrenamientos.

También se pueden cursar los estudios a distancia, pero hay que cumplir unos requisitos: mayores de 18 años que por sus circunstancias así lo deseen.

Jóvenes entre 16 y 18 años y que puedan acreditar encontrarse viviendo lejos de un centro de enseñanza, viviendo en el extranjero, con una discapacidad, formar parte de un colectivo especial como deportistas o músicos y otras circunstancias a valorar por la dirección del centro.

Los menores de 16 años podrán estudiar a distan-

cia de forma extraordinaria previa autorización del Departamento de Educación, mediante solicitud presentada ante la Dirección General



de Atención a la Comunidad Educativa.

Para realizar estudios a distancia es indispensable la figura del tutor, en especial para los jugadores de la residencia. □

ACTIVIDADES AEEB

VII Edición de la Semana de Entrenamientos



La VII Semana de Entrenamientos que organiza la AEEB con la colaboración de los entrenadores de la mayor competición nacional está teniendo gran repercusión. El staff técnico y los clubes de la máxima categoría del baloncesto español acogen a lo largo de esta edición a grupos de entrenadores dispuestos a aprender durante unos inolvidables días al lado de los técnicos más experimentados del baloncesto profesional y vivir el día a día de la dinámica de un equipo de élite.

El proyecto arrancó en noviembre en Zaragoza –con José Luis Abós, Málaga –con Chus Mateo-, San Sebastián –con Sito Alonso– Santiago de Compostela –con Moncho López, Badalona –con Salvador Maldonado-, Bilbao –con Fotis Fotsikaris- y Alicante –con Txus Vidorreta.



En la 1ª quincena de diciembre la actividad visitó Sevilla –con Joan Plaza-, Barcelona –con Xavier Pascual- y Fuenlabrada –con Porfirio Fisac.

No pierdas la ocasión de progresar aprendiendo de los mejores técnicos. En el siguiente cuadro podrás consultar las fechas. Solicita tu participación a través de nuestra web (www.aeeb.es) y consigue las horas de prácticas que necesitas. ¡Es una gran oportunidad! □



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 Basquet Semana: 9-15 Enero Rival: Fuenlabrada Paco Olmos
Asignia Manresa Semana: 16-22 Enero Rival: Unicaja Jaume Ponsamau	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



XVII Clínic Internacional Raimundo Saporta

Madrid, 22 de Diciembre de 2011

**"Formar y competir en
Selecciones Nacionales"**



Lugares:
Pabellón Exterior CSD
(C/ Martín Fierro, s/n)

Aula Magna INEF
(C/ Martín Fierro, 7)



INFO: www.aeeb.es

XVII Clínic Internacional RAIMUNDO SAPORTA

El próximo jueves, 22 de diciembre de 2011 tenemos una cita en el Pabellón Exterior del Consejo Superior de Deportes de Madrid y en el Salón de Actos del INEF, donde se celebrará el XVII Clínic Raimundo Saporta.

En esta edición –bajo el epígrafe "Formar y Competir en Selecciones Nacionales"– contaremos con **Juan Antonio Orenga** (Medalla de Oro en el Europeo Masculino Sub-20 de Bilbao), **Luis Guil** (Medalla de Oro en el Europeo Masculino Sub-18 de Polonia), **Lucas Mondelo** (Medalla de Oro en el Europeo Femenino Sub-20 de Serbia) y **Evaristo Pérez** (Medalla de Oro en el Europeo Femenino Sub-16 de Italia). □



9:30 **INAUGURACIÓN OFICIAL.**
(Pabellón Consejo Superior de Deportes)

9:45 **EVARISTO PÉREZ**, Seleccionador U16 Femenina.
"RESPECTO POR EL TALENTO" (Pabellón CSD)

- Gestión del talento
- Propuestas y claves tácticas
- Transferencia al entrenamiento

11:15 **JUAN A. ORENGA**, Seleccionador U20 Masculino.
**"IDENTIFICACIÓN Y OPTIMIZACIÓN DE
LOS RECURSOS DEL EQUIPO"** (Pabellón CSD)

- Aplicación y utilización del potencial técnico de los jugadores

12:45 **Tecnología aplicada al baloncesto.**
(Aula Magna de INEF)

13:30 Comida

15:30 **LUIS GUIL**, Seleccionador U18 Masculino.
"TÁCTICAS DEFENSIVAS EN LA U18" (Pabellón CSD)

- Esquema básico defensivo
- Defensa 3-2 de ajuste

17:00 **LUCAS MONDELO**, Seleccionador U20 Femenina.
**"INTEGRAR DEFENSAS Y LLEGAR JUGANDO
DESDE DIFERENTES ESTILOS"**
(Pabellón CSD)

- Principales normas defensivas
- Variantes en salidas y transiciones

18:30 **MESA REDONDA, ENTREGA PREMIO
RAIMUNDO SAPORTA y CLAUSURA**
(Aula Magna de INEF)

- Mesa redonda: "Dirección de equipo":
E. Pérez, J.A. Orenga, L. Guil, L. Mondelo
- Entrega Premio Raimundo Saporta
- Clausura

VI CLÍNICA CIUTAT DE SANT ADRIÀ NADAL 2011

XXXÈ ANIVERSARI ASSOCIACIÓ CATALANA D'ENTRENADORS DE BASQUETBOL

■ Viernes 23 de diciembre de 2011

17'00 h. RECOGIDA DE DOCUMENTACIÓN

17'45 h. INAUGURACIÓN

18'00 h. **JOAN VIVES RIBÓ** -Psicólogo del Deporte y Entrenado Superior de Baloncesto

"Juegos y actividades para cohesionar el equipo"

19'45 h. **JAUME PONSARNAU GOENAGA** -Entrenador Assignia Manresa
"Ritmos de sistemas ofensivos"

■ Sábado 24 de diciembre de 2011

10'00 h. **AITO GARCIA RENESES** -Entrenador ACB

"Primero buena defensa, después tácticas"

11'45 h. **XAVI PASCUAL VIVES** -Entrenador FC Barcelona Regal

"Aspectos importantes en la construcción de un equipo de élite"

13'00 h. CLAUSURA





ACTIVIDADES AEEB

Xavi Pascual recibe el trofeo AEEB-Díaz Miguel



En los minutos previos al partido de la Liga Endesa entre el FC Barcelona Regal y el Bizkaia Bilbao Basket, disputado el 23 de octubre en el Palau Blaugrana, Juan María Gavaldá y Eva Latorre, viuda de Antonio Díaz Miguel, hicieron entrega a **Xavi Pascual** del Trofeo AEEB-Díaz Miguel que reconoce al técnico del Barcelona como el mejor entrenador de la temporada 2010/11, justo en el día en el que cumplía 150 encuentros en la máxima categoría del baloncesto español y con las cámaras de Teledeporte como testigo. Desde la AEEB felicitamos a Xavi Pascual por su tercer galardón consecutivo, algo único hasta la fecha. □

ASISTENCIA DE JUAN MARÍA GAVALDÁ AL CONGRESO PETRO CANADA SPORT LEADERSHIP SPORTIF 2011

Entre el 10 y el 12 de noviembre de 2011 y con la presencia del Presidente de la Unión Europea de Asociaciones de Entrenadores de Baloncesto (EUABC) **-Juan María Gavaldá-** se celebró en la ciudad canadiense de Toronto el congreso mundial en materia de entrenadores "Sport Leadership Sportif 2011".

En este congreso confluyeron –provenientes de los cinco continentes– numerosos especialistas vinculados al mundo del entrenamiento, su investigación, innovación y motivación, reforzando a este congreso como el encuentro internacional con mayor relevancia mundial en el campo del entrenamiento y el liderazgo deportivo. □



SPORT LEADERSHIP SPORTIF
NOV 10 - 12, 2011 **TORONTO** The Fairmont Royal York

SERGIO VALDEOLMILLOS Y RAY SANTANA SUBCAMPEONES DE LOS XVI JUEGOS PANAMERICANOS



La XVI edición de los Juegos Panamericanos celebrada entre el 14 y el 30 de octubre de 2011 en la ciudad azteca de Guadalajara concluyó con un gran éxito para la expedición mexicana ya que tanto su conjunto masculino –dirigido por **Sergio Valdeolmillos-** como el femenino –encabezado por **Ray Santana-** saborearon la medalla de plata tras únicamente ceder en sus respectivas finales frente a sus selecciones homónimas de Puerto Rico (72-74 y 67-85). Completaron el tercer escalón del podio, Estados Unidos –en la competición masculina- y Brasil –en la femenina. □



El CSD concede a la FEB la real orden al mérito deportivo



S.A.R. la Infanta Cristina entregó la Placa de Oro al presidente de la FEB, José Luis Sáez

ÁREA DE COMUNICACIÓN FEB

El Salón de Actos de la Facultad de Ciencias del Deporte de Madrid (INEF) sirvió de escenario para el ingreso en la Real Orden al Mérito Deportivo de 2010 de un amplio número de deportistas e instituciones. Presidido por S.A.R. la Infanta Cristina el acto se abrió

con las palabras del secretario de estado para el Deporte, Albert Soler.

"El deporte español está a la cabeza del deporte mundial, y el baloncesto fue parte importante de los éxitos del año 2010 gracias al bronce en el Mundial Femenino" –afirmó Soler que hizo mención especial al baloncesto,– "que se ha convertido en la gran representación de los valores del deporte español". El secretario de estado recalcó que en "2010 se alcanzó el momento cumbre del deporte español con una 'edad de oro', que sitúa a España en el nº 11 en el ránking de deportistas mundiales y en el nº 1 en el ránking de deportes de equipo. Los deportistas españoles conquistaron el año pasado más de 500 medallas y un gran número de alto reconocimientos al sacrificio del deporte."

Soler quiso recordar a Juan Antonio Samaranch y a Jaime Lissavetzky "que estuvo al frente del Consejo del Tratado de Lisboa, que igualó a deportes de otros sectores". □

LISSAVETZKY, DEL BOSQUE Y DEFERR RECIBEN LA GRAN CRUZ

El exsecretario de Estado para el Deporte y actual portavoz del PSOE en Ayuntamiento de Madrid, Jaime Lissavetzky, el seleccionador nacional de fútbol, Vicente del Bosque, y el ex gimnasta Gervasio Deferr recibieron la Gran Cruz de la Real Orden del Mérito, el más alto galardón de estos premios. Entre el resto de los premiados se encontraban los jugadores de la selección de fútbol que conquistó el título de campeón del mundo en Sudáfrica. □

El baloncesto, muy presente en los premios

José Luis Sáez recibió la Placa de Oro, concedida a la Federación Española de Baloncesto en atención a los méritos, circunstancias y contribución al deporte. Junto al presidente FEB acudieron al acto el secretario general y director financiero Luis Giménez, el director corporativo Alfonso Seoane y el director deportivo Ángel Palmi.

Aunque el baloncesto fue protagonista con premios para todos los sectores del mismo. Entre los jugadores se encontraban Jorge Garbajosa, Alex Mumbrú y Carlos Jiménez, condecorados con la medalla de Oro. Los árbitros Víctor Más, Antonio Ballesteros y Francisco Javier Fajardo recibieron la de plata, al igual que el entrenador Miquel Nolis, mientras que el ex jugador y actual director general de deportes de la Junta de Andalucía, Nacho Rodríguez, fue condecorado con la de plata. □

LA FEB TIÑE DE ROJO LOS PREMIOS EFICACIA 2011



La Federación Española de Baloncesto recogió su galardón en los prestigiosos Premios Eficacia 2011 convirtiendo el "Momento Baloncesto Español" en uno de los más intensos y emocionantes de la gala. De la mano de su Presidente José Luis Sáez, la FEB tiñó de color rojo el Palacio Municipal de Congresos de Madrid.

deportivos del estamento que preside sino por aquellos éxitos alcanzados más allá de las canchas y entre los que destaca una importante labor social que cruza incluso las fronteras españolas.

El técnico asistente de la Selección Española, Juan Orenga, fue el encargado de levantar al público de sus asientos entrando en escena con la copa que acredita a la Selección como bi-campeona de Europa mientras que la base de la Selección Femenina Elisa Aguilar y el ex-jugador Fernando Romay contribuyeron a animar el espectáculo con una sorpresa para el público levantando a todos los presentes de sus asientos para tomar una gran fotografía con el patio de butacas teñido totalmente de rojo.

De este modo, la FEB demostró una sinergia con las empresas de publicidad más prestigiosas del país y junto a las que compartió un galardón que tiene como objetivo reconocer la trayectoria de una marca por trabajar de forma consistente en la búsqueda de la eficacia a través de las herramientas de la publicidad, innovación, estrategia y buen uso de los medios, demostrando el retorno de la inversión.

El acto finalizó con un cóctel de despedida en el que todos los asistentes que así lo desearon pudieron fotografiarse con la copa de Campeones de Europa. □

ÁREA DE COMUNICACIÓN FEB

La Asociación Española de Anunciantes celebró en la noche del pasado jueves la XIII edición de sus prestigiosos Premios a la Eficacia de la Publicidad con una atractiva gala celebrada en el Palacio Municipal de Congresos de Madrid. El numeroso público asistente pudo disfrutar de la compañía de las 82 campañas de publicidad que optaban a los galardones y entre las que se coló un protagonista de excepción, la Federación Española de Baloncesto.

La periodista y presentadora Cristina Villanueva y Juan Ramón Plana, director general de la Asociación Española de Anunciantes, fueron los encargados de presentar a los asistentes el "Momento del Baloncesto Español", un espacio al que se dio paso mediante un video-resumen con las mejores imágenes del Eurobasket de Lituania 2011 y con el que se recibió en el escenario al Presidente de la FEB. José Luis Sáez se mostró muy satisfecho no sólo por los logros

SIMPLIFICAR LA EXCELENCIA

Ilusión, eficacia y ambición se abrazaron el pasado lunes 31 de octubre de 2011 en la Jornada de Trabajo Táctico de los técnicos de las selecciones nacionales que este verano llenaron de éxito el baloncesto español. Ilusión por el reencuentro tras unas experiencias inolvidables. Eficacia por unos resultados incontestables. Y ambición por seguir creciendo tras el triunfo colectivo.

MIGUEL PANADÉS

Una jornada que sirvió para reforzar los argumentos en los que

se ha basado el éxito de nuestras selecciones y para sumarle además las conclusiones en cada una de las experiencias vividas en los respectivos

campeonatos. La comunicación, en intercambio de ideas y de conocimientos es la base del éxito de un Método que une al talento individual de cada uno

de los técnicos, la implicación colectiva por formar un auténtico EQUIPO de trabajo.

Todos y cada de los presentes expusieron los aspectos tácticos más destacados durante los campeonatos disputados. Todos profundizaron tanto en la forma como, fundamentalmente, en el fondo. Porque a la excelencia de los jugadores y de las propuestas tácticas diseñadas a medida de cada uno de ellos se une un concepto clave, fundamental:

La simplificación de la táctica ayudará a la concentración del jugador.



Durante la jornada de trabajo se ratificó el éxito de los planteamientos tácticos con datos objetivos que demostraban que nuestras selecciones habían sido las mejores colectivamente en

eficacia defensiva además de serlo en la mayoría de ocasiones en capacidad ofensiva. Al talento individual se había unido la estrategia colectiva adecuada para reforzar aún más ese arsenal imbatible.

Nadie se conforma con lo conseguido y desde la Dirección del Área Deportiva se transmite un claro mensaje de insistir en el análisis, en el conocimiento propio y de los rivales, en la capacidad para intuir las diferentes estrategias contra las que se encontrarán nuestras selecciones en el futuro. □

Mario Pesquera : "El entrenador aporta la táctica como herramienta de ayuda para que los jugadores muestren su talento"

Evaristo Pérez : "Durante el campeonato no necesitamos sacar el arsenal táctico oculto para conseguir el oro. Lo guardamos para otra ocasión"

Jenaro Díaz : "La simplicidad en la táctica ayuda a la concentración del jugador en los momentos decisivos"

José Ignacio Hernández : "Las lesiones de Amaya Valdemoro y Sancho Little condicionaron la finalización de nuestros sistemas ofensivos"

Luis Guil : "Nos basamos en "La triple E": Espacios, esquinas y extra pass"

César Rupérez : "Buscamos situaciones en ataque cortas y sencillas que nos sirvieran tanto para defensas zonales como individuales"

Esther Herrero : "Creamos patrones comunes entre las selecciones U18 y U19 y eso nos permitió compartir jugadoras y rendimiento"

Josep Alemany : "Hay que trabajar la táctica progresivamente desglosando el desarrollo"

Carlos Colinas : "Sacamos del guión a Selecciones teóricamente superiores como Canadá y Australia"

José Silva : "En la Academia enseñamos las letras, las sílabas, las primeras palabras para que luego sepan leer bien"

Pablo Sánchez : "Buscamos siempre la velocidad desde la recuperación de la defensa"

Lucas Mondelo : "Las jugadoras son las que te enseñan el camino. El "Nosotros" siempre debe estar por encima del "yo"



Una España en boca de todos



La medalla de oro obtenida por la Selección absoluta masculina en el pasado Eurobasket de Lituania tuvo una tremenda repercusión en todo el país, e incluso más allá de nuestras fronteras. Personalidades del deporte y de otros ámbitos de la sociedad reflejaron con sus palabras el tremendo impacto que el combinado nacional había vuelto a dejar tras un nuevo triunfo. La octava medalla conseguida en competición internacional desde 1999 fue, para José Luis Rodríguez Zapatero, entonces Presidente del Gobierno de España, algo que convertía a la selección en **"leyenda. El baloncesto nos está dando unas especialísimas satisfacciones. Como la selección de baloncesto no hay otro equipo que haya brillado tanto en la historia del deporte español. Este oro es fruto del trabajo de varios años. No es improvisado"**, afirmaba entonces. Al presente exitoso, y al futuro, también se refirió José Luis Sáez, Presidente de la FEB. **"Es la novena medalla del verano, estoy muy contento. Es el presente, pero lo**

Todos son campeones. Estoy emocionado. Están superando todas las marcas imaginables y dejando una huella imborrable en la historia del baloncesto español. Todos, absolutamente todos, incluidos, como no, los clubes ACB, con su gran trabajo de formación, debemos sentirnos felices y orgullosos de su talento, calidad y esfuerzo.", declaraba Portela a las pocas horas de que España volviese a subir a lo más alto del pódium. Rodrigo Rato se quiso unir a las felicitaciones. El Presidente de Bankia incidió en los valores de **"la disciplina, el esfuerzo, la calidad y el trabajo"**, como muestra de que con ellos vienen los resultados. **"Esta selección otra vez nos vuelve a dar una gran alegría y otra vez estamos**



con ellos para compartirla". El propio seleccionador nacional Sergio Scariolo, dijo sentirse **"muy orgulloso de entrenar a estos grandes jugadores. Siento una gran felicidad porque ha sido un campeonato con muchísimo nivel con grandes equipos y muchísimo talento. Como equipo desde el primer día hemos creído en que podíamos conseguirlo. Era una gran oportunidad y la hemos aprovechado"**. Pero no sólo desde España llegaban los ecos del éxito. Mindaugas Balciunas, Secretario General de la Federación Lituana de Baloncesto, anfitriona del Eurobasket 2011: **"España es el mejor equipo del mundo. Mejor que EEUU, que tendrá muchos problemas para ganar a España en los Juegos Olímpicos de Londres"**. Uno de los mejores jugadores del torneo y buque insignia de la selección, Pau Gasol, afirmó que el suyo era **"un grupo histórico. Tenemos una generación de jugadores y personas fuera de lo común. La medalla de oro cierra un verano mágico para la Federación Española de Baloncesto de categorías inferiores y absoluta"**. Su amigo del alma y MVP del torneo, Juan Carlos Navarro, resaltó la importancia del oro **"por encima de todo y de los premios individuales. Somos un grupo tremendo"**. Lo son y lo seguirán siendo. La próxima parada es Londres. Esos Juegos Olímpicos cuya plaza se ganó España tras volver a reinar en Europa, una vez más. □



que viene por detrás, en chicos y en chicas, es muy bueno. Por el palmarés y por el compromiso es una generación para seguir disfrutando de ella, porque todavía no hemos terminado", señalaba un exultante Sáez tras la conquista de un nuevo oro que ponía a España en lo más alto de la Historia, al ser capaz de algo al alcance de muy pocos equipos: ganar dos Eurobasket de forma consecutiva. Una gesta que emocionó, y mucho, a Eduardo Portela, que vivió el camino de los nuestros hacia la gloria desde los cuartos de final. **"Toda la delegación española que ha participado en este torneo europeo, desde el primero hasta el último de sus componentes, desde el Presidente de la FEB hasta el último de sus colaboradores.**



Una sonrisa, una victoria: el camino hacia ser un equipo



[Miguel Ángel López]

Entrenador Selección Madrileña Mini Femenina. Tras una amplia trayectoria como jugador, lleva 18 años de experiencia como entrenador en categorías de formación en distintos clubs e instituciones como Corazonistas, Valdeluz Baloncesto, CB Pizarro, CB Navalcarnero y CB Bansader de EBA y Real Madrid, además de la Federación Madrileña de Baloncesto.



El comienzo del trabajo con la Selección Mini de la Federación de Baloncesto de Madrid no se inició hace un año, sino se remonta a un par de temporadas atrás: concentraciones de fines de semana de grupos amplios de jugadoras por parte de la Federación Madrileña, en las cuales la mejora técnico-táctica individual y el aprendizaje de conceptos de ataque individuales y colectivos, fueron las puntas de lanza del trabajo realizado.

Así pues, nosotros como cuerpo técnico que comenzábamos, debíamos sorprender al grupo y cimentar nuestros inicios sobre el *esfuerzo, sacrificio y deseo defensivo*.

Teníamos claro que ser un *equipo*, sería algo que costaría conseguir. Para ello basaríamos nuestra planificación en un exhaustivo trabajo defensivo y una serie de objetivos claros:

► 1) Generales

La Selección debe ser un ejemplo de un espíritu de equipo, sacrificio e intensidad así como tener un juego dinámico y veloz.

Nuestros cimientos como equipo estarán sustentados por el *trabajo defensivo*, presión constante al balón y dominio del control

defensivo del partido.

La "filosofía" de juego será: exigencia defensiva, correr contraataque y juego muy dinámico de ataque, con las opciones de ataque constante y del tiro en cualquier circunstancia.

Representar a todo el Baloncesto Madrileño con una actuación ejemplar, respeto a los rivales, compañerismo, lucha, esfuerzo, deportividad y competitividad.

Exigir a nuestros rivales, un esfuerzo extra físico y mental; debemos inculcar la idea que jugar con Madrid supone jugar por encima del 100%.

► 2) Deportivos

Competir por estar en el mejor puesto posible, ambición por ganar. No rendirnos nunca e intentar sacar lo mejor de cada jugadora del equipo.

No ser una selección al uso, *ser un equipo*. Ser un

ejemplo en colaboración, trabajo de equipo y unión.

Comenzar la tarea de formación de las jugadoras a nivel individual y en competición de carácter nacional.

Dotarles de una cultura deportiva basada en hábitos higiénicos y valores deportivos propios del baloncesto.

Asimilación del reglamento del campeonato de España.

Dotar a la jugadora de una mayor variedad de recursos técnico-tácticos

Así pues, *sorprender al grupo* se basaría en un concepto defensivo: *constante robo del balón en defensa 1c1*.

Las primeras sesiones de entrenamiento tendrían como objetivo prioritario el robo del balón, uso de manos, atacar el balón, superando incluso el límite de la falta y sin preocuparse en ser superadas y en recibir canasta.

Más tarde, a lo largo del año desarrollaremos diversos y amplios conceptos defensivos.

► **Defensa**

Habrán varios puntos básicos en nuestra defensa:

- La defensa al balón será intensa y el inicio de nuestra defensa.

- La responsabilidad individual de la defensa, al balón y a la jugadora sin balón.

- En medio campo se cerrará la mano fuerte.

- Hablar constantemente, todas las jugadoras. Prioridad con "Balón" y "Rebote".

- Gran presión de la línea de pase.

- Jugadoras en ayudas trabajo constante. Trabajar para ayudar y recuperar ayudas definitivas, cambio.



- Posición defensiva con mucha flexión (exageramos ya que luego subirán su posición) y movimiento de brazos.

Para poder desarrollar esta idea, plantearemos varias defensas con modos de actuación determinados:

Insistir en la responsabilidad individual en defensa en cualquier circunstancia.



✓ **Defensa blanco:** defensa individual medio campo.

—Defendemos el balón cerrando la mano fuerte, presión líneas de pase, y constante trabajo de equipo. *Impera la responsabilidad individual.*

—La orientación de los pies será impidiendo la penetración por mano fuerte. Cabeza de la defensora altura hombro mano fuerte.

—Primeras líneas de pase, presionadas $\frac{3}{4}$, formando triángulo defensivo con el balón.

—Segundas líneas, en ayudas, sobre todo la ayuda de la puerta atrás. Crear dudas en todo momento. Trabajo de fintas defensivas, gestos miradas y por supuesto hablar.

—"Última", muy activa, constante movimiento y comunicación.

Realizaremos en ayudas definitivas, Cambio.

✓ **Defensa rojo:** defensa individual presionante todo campo, presión constante al balón, evitar ser sobrepasada.

—Defensa sin balón, presión de la línea de pase y crear dudas constantes al balón.

Fintas de salto, ocupar mucho espacio y trabajo de equipo.

—Objetivo, conseguir 8 segundos defensivos o robar posibles pases. Caemos en defensa "blanco".

—En este caso no diferenciamos mano fuerte. Enriquecemos con ello las posibilidades de conocer variantes defensivas en las jugadoras.

—La segunda línea de la presión, adelantada, arriesgando y ocupando mucho espacio en el campo. Rápida actuación en ayudas, normalmente con ayudas definitivas y cambio.

✓ **Defensa rojo 2:** defensa individual presionante todo campo, con 2c1 después de recepción con la defensora de la que saca.

—Defensa sin balón, presión de la línea de pase y crear dudas constantes al balón.

Objetivo, conseguir un buen 2c1 y robar el posible pase.

Caemos en defensa "blanco".

—Queremos el 2c1 en esquinas, intenso y buscando un mal pase.

—Cerraremos, línea horizontal y vertical. Última ►►

jugadora, riesgo y ocupando espacio, guardando aro pero en situación de riesgo y actividad.

—Después del primer 2c1, buscamos la opción de realizar otros 2c1 constantemente.

—Realizaremos cambios después de terminar el 2c1, siendo la jugadora más cercana al balón la que salte a otro 2c1.

Dentro de estas defensas además tendremos algunas situaciones globales:

Estas situaciones no suponen un bagaje táctico complejo, simplemente es dotar a las jugadoras de armas de decisión, así como a los técnicos, de algún arma defensiva simple.

✓ **Robar:** objetivo robar el balón en cualquier circunstancia, arriesgar sin miedo a recibir canasta.

—En esta circunstancia, el trabajo colectivo es clave, si una jugadora atacante rompe hacia el aro, habrá un salto y un cambio defensivo.

✓ **No:** ninguna jugadora realizara ayudas a la jugadora con balón.

✓ **Cero:** realizaremos falta como objetivo básico.

► **Notas importantes**

Defensa jugadora con balón: siempre entre balón y aro pero cerrando la mano fuerte (uso constante de fintas defensivas.) Hablar “balón”. No invitamos a penetrar por la izquierda, no se niega totalmente. Damos prioridad.

Defensa jugadora sin balón en primera línea de pase: siempre más cerca del balón que el atacante (tomo mis manos como referencia para el concepto de “triángulo defensivo”). La



línea de pase presionada con máximo riesgo, no hay temor a la puerta atrás.

Anticipar cortes, mandándolos siempre a líneas de banda. Utilizar el cuerpo, chocar.

Defensa jugadora sin balón en ayudas: muchísima actividad, no estoy parada, ni descanso.

No perder de vista el balón ni la jugadora defendida. Tener claro cuando hay que ayudar, cómo y con quién.

Rebote defensivo: conciencia de cierre de rebote, no salto a por él, busco a la jugadora y el bloqueo..., cuando hay tiro todas decimos “rebote”

Ayuda: constante uso de la voz... voy a defender a la atacante que vaya sola a meter, constante movimiento y rotación.

Defensa de las “grandes”: siempre $\frac{3}{4}$ por encima del balón o por delante.

Defensa en “ciego”: en momentos puntuales del juego y con algunas jugadoras.

Después de ir desarrollando todo estos conceptos en muchas sesiones (45), muchos partidos amistosos (14) y un gran esfuerzo por parte de

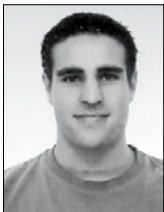
todo el cuerpo técnico, jugadoras y federación, el resultado fue *ser un gran equipo.*



La frase que decidimos utilizar el día de la final fue la que desde el primer momento impusimos en nuestro trabajo, a pesar de la exigencia, la gran intensidad de los entrenamientos la clave era, siempre sonreír y disfrutar del baloncesto:

“Una sonrisa, una victoria”.

Por mi parte quiero recordar a todas las personas y grandes amigos, que han marcado mi aprendizaje de este maravilloso deporte: Ángel Manzano, Pete Carril, Jorge Moraleda, Charly Saiz de Aja, Javier Arredondo, Iván Martín, Rafa Navarro, Cesar Sánchez, Fernando Jiménez, Fernando Gil y Enrique Salvadores. Gracias. Y como no, a mis padres, Gracias. □



[**Jesús G. Ponce**]

Licenciado en Educación Física. Preparador físico y entrenador superior del C.B. Gran Canaria.

[**Pablo Melo**]

Licenciado en Educación Física. Preparador físico y entrenador superior del C.B. Santa Cruz.

Trabajo de coordinación dinámica

La mayoría de los deportes de pelota requiere un trabajo de coordinación desde las categorías de formación. Pero en baloncesto es aún más necesario, ya que se sabe que los jugadores más altos poseen menos coordinación por sus factores genéticos y morfológicos.

Jelicic observa como los jugadores júnior de baloncesto tienen diferente somatotipo en función de su posición en el campo. En los pivots predomina el componente ectomórfico, en los bases predomina el componente mesomórfico y en los aleros se sitúan entre ambos extremos. Ectomorfia indica la tendencia longilínea del sujeto, con extremidades largas y delgadas, sin mucha masa muscular.

Cuantas veces nos habremos encontrado con este tipo de jugador, y hemos dicho que pena que sea tan descoordinado y tenga malas manos, llegando a ser un jugador secundario en el equipo a pesar de su altura, que casualmente es algo que todos los entrenadores buscamos. Por lo que trataremos de exponer un planteamiento de trabajo, donde estos jugadores pueden mejorar de manera progresiva, y que se debería aplicar en las categorías de formación.

Un error que se suele hacer con estos jugadores, es que se empieza a trabajar exclusivamente la coordinación de las manos de diferentes maneras, sin aparente progreso del jugador. Por eso nos detendremos a explicar de manera resumida el trabajo conjunto que debe existir.

La cualidad que nos

proponemos mejorar es la coordinación dinámica especial (CDE) y además en circunstancias abiertas, por las características del baloncesto. Especial porque se utiliza específicamente las extremidades superiores e inferiores. Y circunstancias abiertas porque requiere la intervención y el control de la vista continuamente para manipular, lanzar y/o recibir objetos en un entorno no estable, es decir cambiante.

Si queremos plantearnos como objetivo la mejora de la coordinación dinámica, necesitamos previamente un trabajo de los objetivos menores, donde la actitud, las capacidades de percepción espacial y temporal, más la lateralidad, hacen que se mejore el esquema corporal; y éste a su vez, siendo uno de los tres factores a tener en cuenta, es un punto primordial para la mejora de la coordinación dinámica. Estos tres factores se integran en un modelo que se conoce como "trípode de la coordinación dinámica".



• El **esquema corporal** es una estructura somato-cognitiva que nos proporciona información sensorial, tanto del exterior como del propio cuerpo (exteroceptiva y propioceptiva) y nos ayuda a identificar la situación de nuestro cuerpo en cada momento espacio-temporal y así poder calcular y anticipar nuestras respuestas motoras. Contribuye en la coordinación dinámica aportando una mejor

organización del comportamiento motor.

• Los **factores de ejecución** son nuestras posibilidades musculares en la realización de movimientos. Todos los comportamientos motores voluntarios, necesitan exigencias mayores o menores de **fuerza, velocidad y resistencia**. Estos factores de ejecución contribuyen en la coordinación dinámica aportando una mayor capacidad de resolución en nuestro comportamiento motor, permitiendo acciones más precisas y eficaces.

• El **reequilibrio** es una capacidad que nos permite corregir los errores propios o sobrevenidos durante la realización de comportamientos motores locomotivos. Requiere de la información proporcionada por el esquema corporal para producir respuestas correctoras. Contribuye en la coordinación dinámica aportando una mejor readaptación del comportamiento motor.

La mejora de la CDE puede orientarse hacia la mejora y el desarrollo de cada uno de los elementos del trípode, pero hay que valorar la importancia de cada uno de ellos en nuestro planteamiento de trabajo.

Los 2 últimos puntos del trípode supondrán un 50% de la carga de este planteamiento, mientras que el 3º punto, perteneciente al Esquema Corporal supondrá el otro 50%.

1º) La mejora y el desarrollo de los **Factores de Ejecución** lo llevaremos a cabo mediante procedimientos que incidan en la mejora de la fuerza, velocidad y resistencia.

a) La fuerza deberá trabajarse de varias maneras, focali-

zando en la fuerza-potencia que se puede trabajar con pesas, sobretodo del tren inferior y tronco, con la metodología correspondiente a la edad y desarrollo de nuestros jugadores.

b) La velocidad expresada como máxima velocidad, con series por ejemplo no mayores a 10 metros, variando las condiciones de salida para trabajar también la velocidad de reacción, y optimizando el trabajo con máximas recuperaciones. En cuanto al número de series se hará de manera progresiva y dependiente del desarrollo de nuestro jugador, pudiendo comenzar por 4-6 series, y a medida que pase el tiempo ir aumentando el número de series hasta llegar a 8-10. Pero lo más importante es que sea siempre a la máxima velocidad.

2º) El *Reequilibrio* mediante procedimientos que estimulen el aprendizaje en el uso de apoyos. Simplemente trabajando con diferentes desplazamientos con cambios en los apoyos, donde se incluyen carreras y saltos.

El planteamiento de mejora que planteamos de éste punto, pasa por ir cambiando en la tarea a desarrollar el número y la dominancia de los apoyos (derecha-izquierda). Podríamos ir repitiendo incluso el apoyo a diferentes alturas, mezclándolo con velocidad de reacción donde una señal acústica o visual es un apoyo determinado. (Cambiar también la orientación de los apoyos respecto al eje de locomoción y a la dirección que lleva)

3º) El *Esquema Corporal* es el otro 50% del trabajo, y se plantea la mejora mediante procedimientos que estimulen los objetivos menores del E.C.: actitud, lateralidad y capacidades de percepción espacio-temporales.

Al centrarnos sobretodo en el déficit de la recepción del balón



que tienen estos jugadores de baloncesto, proponemos una serie de ejercicios que ayudan a que los jugadores sean capaces de mejorar el cálculo de trayectorias y de velocidad de la pelota, mejorando así el tiempo de reacción, ya que ese cálculo cada vez se hace más rápido y eficaz. Pero ante todo, es necesario que el jugador ponga de su parte, ya que hay que hacer los ejercicios con actitud, implicándose al máximo muscularmente, haciéndolo a la máxima velocidad.

Aconsejamos que se usen para los ejercicios, pelotas pequeñas, como de tenis, ya que implica mayor sensibilidad y control muscular. Este tamaño es bueno, porque nos permite trabajar con ambas manos de manera aislada. Aunque también aconsejamos que se usen pelotas de todo tipo y superficies, incluso a veces mojada.

Se puede empezar de manera progresiva con autorecepciones simples a complejos, comenzando en estático, como malabarismo, para acabar en movimientos con giros, saltos, carreras de máxima velocidad...

Aunque nos centremos en la recepción, se puede incluir el gesto del pase como mejora, ya que nos interesa que también tenga buenas manos para dar todo tipo de pases, con ambas

manos, sobrebote... y podríamos terminar incluso haciendo un ejercicio que implique en pasar y recibir rápido, como por ejemplo el ejercicio en pareja, cada uno con un balón y se pasan a la vez, uno sería picado y el otro recto, o se pasa con la mano derecha a la vez abriendo el brazo y pie al mismo tiempo, etc. Al igual que con las autorecepciones, se haría como una progresión al principio en estático la pareja, pudiendo acabar en situaciones de contraataque que implicaría el cálculo no sólo de la trayectoria del balón que va en el aire que tengo que recibir, sino también el de mi compañero, ya que tengo que pasarle el balón rápido y adelantado para que sea un buen pase.



En conclusión, el objetivo de este artículo es entender los tres pilares básicos en los que se apoya la Coordinación Dinámica, y en los cuales debemos insistir para la mejora de nuestros jugadores con malas manos. Aquí se ha pretendido dar unas nociones de cómo planificar esa sesión específica, intentando proporcionar una cuantificación en porcentaje del trabajo de cada apartado. Los ejercicios pueden ser múltiples, ya que se puede buscar en libros, internet e incluso inventarlo...pero siempre debería respetar los pilares de este artículo. □



Roberto Bustamante

Entrenador CB Guadalajara. Con una amplia trayectoria como jugador en distintas categorías FEB y en ACB, pasó a formar parte de la Fundación Alcarreña de Baloncesto (FUNALBA) y a dirigir al equipo junior del CB Guadalajara con el que, tras dos años de importante trabajo, consiguió ganar el título regional y clasificarse para el Campeonato de España de la categoría.

Miguel Besteiro

Entrenador de las categorías de formación del CB Guadalajara desde 2006 y desde hace dos temporadas ayudante de Bustamante en el equipo junior.

Una filosofía de trabajo

La tarde del 1 de mayo de 2011, se hacía realidad el sueño de un equipo junior, cuyo proyecto empezó a andar por septiembre de 2009. El equipo junior del C.B. Guadalajara conseguía el título regional de Castilla – La Mancha ante el C.B. Cinco por una contundente victoria (94-55) y lograba, por derecho propio, un billete para jugar contra los mejores equipos de España en el Campeonato de España Junior de Porriño y Tuy.

El Campeonato de España y la victoria en su competición regional (con 23 victorias y ninguna derrota en todo el año), no son más que el fruto de un trabajo que viene de dos años atrás, en un proyecto en el que se destacan varios valores, compartidos por cuerpo técnico y plantilla. Esta pequeña familia formada por nueve jugadores y dos entrenadores, ha podido conseguir estos resultados tan magníficos sólo gracias a sus valores de grupo y unidad.

El equipo que empezó en septiembre de 2009, con alguna otra cara y con muchos más malos vicios, se ponía como objetivo el conseguir ir a un Campeonato de España para competir contra los mejores. Por aquél entonces, este cometido sonaba a extraño, y no lo era ver que parte del entorno viera tal objetivo como un imposible.

Cuando el staff técnico del equipo (compuesto por Roberto Bustamante y Miguel Besteiro), se hizo cargo del banquillo del primer equipo junior de Guadalajara, se propuso devolver a la cantera morada la superioridad sobre otras en las competiciones regionales. Año y medio después, los resultados regalaban la oportunidad esperada por todo un grupo de

competir contra los mejores de España.

La paciencia ha sido, posiblemente, una de las mayores virtudes de este grupo, que ha trabajado durante dos años duramente, para pasar de ser un grupo de jugadores normales en Castilla – La Mancha, a dominar casi a su antojo la competición regional.

Uno de los objetivos que más claro se tenía, era el de estar abierto al aprendizaje, para ir mejorando en el día a día. Para identificarse con este equipo, era necesaria una gran dosis de humildad, para ser capaces de aprender de cada situación, y de estar abierto al aprendizaje con el objetivo de mejorar cada día.

Experiencias personales del cuerpo técnico en Salamanca y República Dominicana, y en algún torneo como el de Arrasate, permitían ver otra forma de trabajar el baloncesto, y complementar una forma de trabajar, que ya de por sí contenía una gran cantidad de pasión e intensidad.

Pese a las buenas intenciones de los entrenadores, toda la pasión, el trabajo, esfuerzo y toda la formación, son inútiles si no se consigue estar con un grupo de jugadores que se identifiquen con el proyecto. Al principio, el grupo era de lo más variopinto, y se formaba un equipo con muchos jugadores carentes de técnica, de físico y de conocimientos del juego. La evolución ha sido diaria y continua, y no ha sido un camino fácil ni sencillo para nadie, aunque echando la vista atrás pueda parecerlo.

■ Estudio de los recursos

El primer paso dado por parte del cuerpo técnico, era el de conocer los recursos de los

que disponían, así como la competición en la que se embarcaban.

El conocimiento de los recursos es de vital importancia para una planificación acertada, y que tenga transferencia real en el equipo. No conocer sólo a los once jugadores del equipo, sino tratar de conocer cómo piensan, además de la cultura de la que se ha sentido impregnada la cantera en los años previos. El trabajo posterior se ha visto enormemente facilitado por este trabajo previo de análisis y estudio previo, que no se limita a ser previo a todo el trabajo.

La esencia del equipo estaba captada, y el segundo paso a dar fue el sacar el máximo rendimiento de cada jugador. Evidentemente, no nos referimos a rendimiento estadístico, sino deportivo, en función de los intereses del equipo. Un rendimiento, que sería imposible de conseguir si los jugadores no se encontrasen a gusto en su entorno. Para conseguir el máximo rendimiento es imprescindible conocer las sensaciones del jugador. Mostrar empatía con cada jugador, para tratar de conocer al máximo sus motivaciones, emociones, etc.

■ Crear una filosofía

Dicho así parece complejo y no muy claro, pero hemos juntado los conceptos más básicos para trabajar, jugar y ser un equipo.

Empezando a hablar de baloncesto, o por lo menos de lo que a jugar se refiere, iniciamos a trabajar los conceptos que queremos potenciar en el equipo junior:

- Mentalidad de trabajo con la máxima intensidad posible; iniciamos el trabajo defensivo como una de las bases

principales. Defender a la máxima intensidad, pero trabajando también el aspecto mental.

- Defender de forma inteligente.

- Presionar con el objetivo de hacer un 2c1, ajustando al resto de jugadores para defender líneas de pase y el aro.

- Obligar a recuperar rápido.

- Defender negando el centro.

Negar el centro, porque cualquier penetración por el centro suele crear gran peligro a la defensa (canastas, faltas, asistencias...).

- Limitar el terreno de juego para el ataque y obligarles a jugar incómodos y por donde más interesa a nuestro propio equipo.

En resumen, los tres conceptos clave de la defensa están mencionados: presión individual intensa, negación del centro de la zona y cierre del rebote defensivo.

Referente al ataque, el trabajo ha sido de lo más variado:

- La primera opción ha sido siempre la de jugar libre.

- Anotar en cualquier posición de ventaja.

- El jugador debe ser el primer lector del partido, leyendo el juego y cada situación.

- Respetar los espacios.

- Utilizar el bote para sacar ventaja.

- Amplio repertorio de sistemas, bandas y fondos, pero no para que sean dogma en el juego de los jugadores.

La base de datos que define lo más básico de nuestra filosofía y de nuestro método de trabajo, se recoge en un libro que sacamos el año pasado, llamado "Baloncesto". En este libro se recogen nuestras ideas junto con la de otros profesionales seleccionados bajo nuestro criterio.

Toda esta filosofía baloncestística se trabaja bajo unos elementos básicos. Junto a estos conceptos, las personas han trabajado en este equipo con gran intensidad, pasión (mostrada en el

hambre de resultados y objetivos) y sobre todo, el sentido común.

Éste, el complemento más humano y personal de la filosofía empleada en este equipo.

■ Seguimiento, análisis y crítica

Todo lo comentado anteriormente son los principios con los que se empezó a caminar en este proyecto de dos años, con una generación junior a la que se le quiere dar salida en el mundo del baloncesto. *Tanto la filosofía como el estudio previo, han de revisarse casi continuamente, para adaptarlos lo mejor posible a las necesidades puntuales del equipo.* El equipo durante toda la temporada ha pasado por varias etapas, en las cuales toda la forma de trabajo ha de adaptarse a las necesidades puntuales del equipo.

El seguimiento continuo, representado en la perfecta comunicación en el cuerpo técnico, ha hecho posible que el equipo viese satisfechas sus necesidades puntuales, sin perder la referencia del objetivo final. Para el seguimiento hemos utilizado también el uso de estadísticas, cuadrillas de tiro, tiempos en pruebas físicas, etc. Cualquier punto de referencia que sirva al jugador y al entrenador como meta para conseguir mejora, puede ser utilizado positivamente, siempre y cuando no represente una obsesión para el jugador.

El seguimiento continuo ha tomado forma:

- En análisis trimestrales de los jugadores.

- Informes para dar a conocer la situación de cada jugador.

- Mediciones de talla y peso.

- Estadísticas.

- Informes técnicos y tácticos.

- Informe de la actitud de jugador, en su trabajo individual, con el equipo, y su mentalidad a largo plazo.

Conseguir que los jugadores se auto exijan y se marquen metas personales dentro del equipo, y en

su carrera, es un elemento que otorga un plus muy valioso para el trabajo diario.

■ Formación continua

El conocimiento del entrenador puede ser ilimitado, y en el plano de ser críticos de nuestro propio trabajo, así como en estar abiertos al aprendizaje, valoramos muy positivamente el seguir evolucionando como entrenadores. Una actitud que rechazamos es la del entrenador que considera que lo sabe todo. Evidentemente, ampliar el conocimiento mediante cursos, clínicas o incluso visitando y conociendo la realidad de otros sitios, hace posible ampliar las miras para conocer un poco mejor la situación particular de nuestro equipo. La formación continua ha de estar presente en todo momento en nuestra carrera como entrenadores.

En definitiva, la filosofía que hemos utilizado es tan sólo una forma de trabajar, ni mejor ni peor que otra, pero con ella hemos recibido con creces mejores resultados que los previstos. Y queda demostrado que la unión entre el primer y segundo entrenador y los jugadores, ha sido vital para haber llegado tan lejos en tan sólo dos años.

■ Trabajo técnico-táctico

El juego libre ha sido la base de nuestro

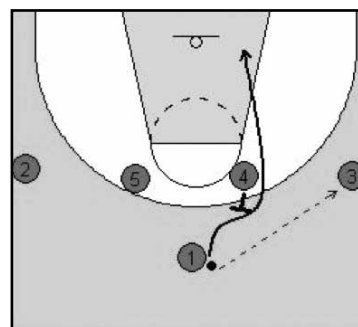


DIAGRAMA 1

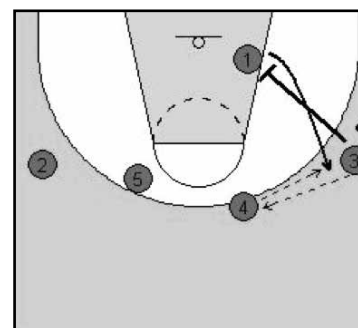


DIAGRAMA 2

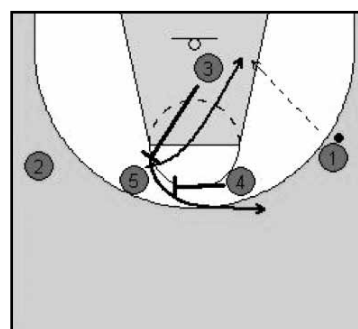


DIAGRAMA 3

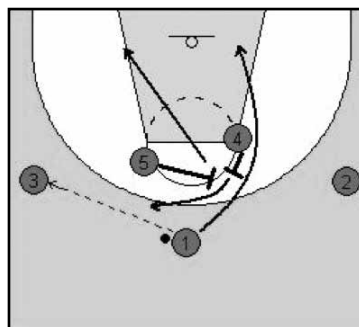


DIAGRAMA 4

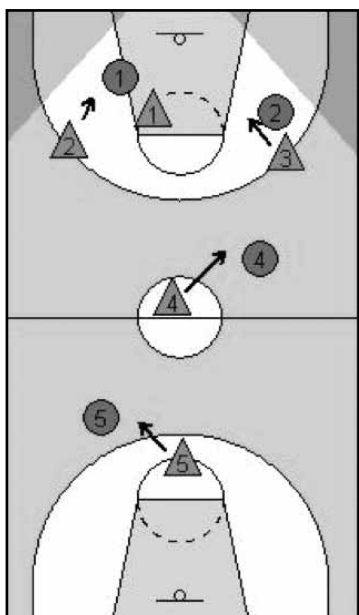


DIAGRAMA 5

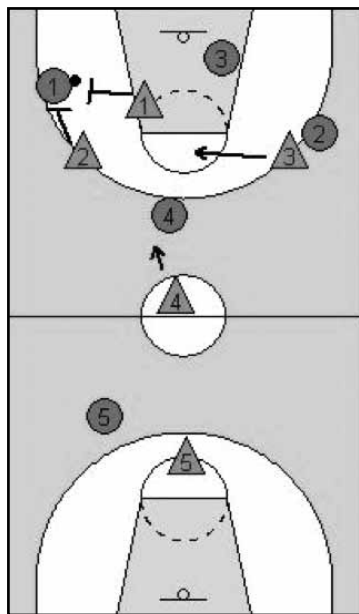


DIAGRAMA 6

trabajo durante todo el año, pero aún así, consideramos oportuno el trabajo con diferentes sistemas y sus variantes para acostumbrar al jugador a jugar con ellos (ya que la categoría junior es la última de base).

Ataque: corte UCLA y sus variantes.

Vamos a presentar variantes del corte de UCLA que hemos trabajado con el equipo de categoría junior. El objetivo es que, a través de un sistema los jugadores aprendan a colocarse en el campo, ejecutar movimientos con un "timing" correcto y leer las situaciones del juego para romperlo en beneficio del equipo. En la primera parte de este sistema, el base tiene una importancia vital, ya que es el que ejecuta los movimientos más claros e importantes. Tras pasar a un alero (posible ventaja si tiene un buen primer paso), corta por el lado fuerte, jugando con el bloqueo para buscar o no ventaja, *diagrama 1*.

En el segundo movimiento, el base vuelve a ser el protagonista, ya que recibirá bloqueo para salir a tirar, *diagrama 2*. Si el alero es alto, existe posible ventaja en los cambios con el poste bajo. En el tercer movimiento, primer bloqueo de pequeño sobre grande, *diagrama 3*.

Bloqueo en diagonal muy difícil de defender, ya que puede provocar el emparejamiento de un grande con pequeño cerca del aro. Una variante, que ha respondido bien en categoría junior, ha sido la

de cambiar la posición inicial de interiores y aleros (empleado con éxito en el Campeonato de España), pasando el escolta y el alero a posiciones centrales y abriendo a los interiores a las diagonales. Los interiores en categoría junior suelen ser bastante móviles, y suelen poseer capacidades para poder jugar de aleros altos. En este cambio, equipos con inferioridad de centímetros, obtienen ventaja contra defensa individual, al sacar a los jugadores altos hacia fuera, jugando la primera y la segunda parte de UCLA. Podemos combinar y suprimir movimientos a partir del inicial "1-4", *diagrama 4*. Desde cortar el base e ir a bloquear directo al lado débil, como cortar por el lado débil (base alto y atlético) y bloqueo entre postes -(4) tirador-. Esta variante se adapta muy bien a equipos que jueguen con cuatro pequeños.

Defensa: presión 3-1-1.

Consideramos que la mejor forma de aprovechar nuestra defensa, era aprovechando nuestros puntos físicos fuertes, la velocidad y agilidad de los bajos. La presión era una mixta de conceptos del individual y las zonas-press, *diagrama 5*. El objetivo principal de la presión era ir al 2c1 cuando el jugador con balón botase, intentando que fuese un jugador alto, no el base.

La primera línea de la presión la hacen los exteriores, intentando negar el pase al base y obligando a recibir en las esquinas. La buena comunicación es vital para cambiar de hombre en favor de una defensa más efectiva y agobiante. Una

vez el balón se recibe, obligar con el 2c1 a jugar hacia las bandas, dificultando las líneas de pase. Los tres de arriba ajustan casi de forma individual con el balón, haciendo 2c1, el jugador libre negando el primer pase al centro, y el falso (4), un alero alto, haciendo lo propio en la línea de centro, *diagrama 6*.

Conseguir forzar un mal pase, un robo de un pequeño al bote de un grande, o dificultar el ataque consumiendo segundos de la posesión, es un buen resultado para la presión. El jugador interior está en campo propio, defendiendo de un posible pase largo y el aro en caso de que se rompa la presión. Los jugadores exteriores han de tratar de estar siempre por delante de la línea del balón, recuperando rápido en caso de ser superados.

Mentalizar al equipo de realizar cambios y ayudas facilita la transición defensiva, ya que cada jugador ajusta con su par más cercano, cambiando en el lado de ayudas lo más rápido posible en caso de ser necesario.

En la selección de los sistemas trabajados, es necesario adaptarse a las características del equipo. Aún así, en categoría junior decidimos trabajar muchos conceptos básicos para favorecer la madurez del jugador obligándolo a leer el juego.

Por ejemplo, en defensa decidimos negar el centro, independientemente de la mano fuerte del jugador, ya que consideramos el scouting como un elemento que debe enfocarse en el juego propio en categoría de base. □

Señas de identidad



Carlos Sánchez Montserrat

Árbitro ACB. Inició a arbitrar a los 14 años y ha pasado por las diferentes categorías autonómicas de la Federación Madrileña de Baloncesto hasta llegar a la antigua Segunda División Nacional con 19 años. Tras 2 años en EBA y dos más en LEB, con 23 años ascendió a la Liga ACB hasta la actualidad. Es Entrenador Superior.

Esta es la segunda oportunidad en la que tengo el placer de colaborar para vuestra revista y al igual que hice en la primera ocasión, voy a hablaros desde mi perspectiva como árbitro dentro del mundo del deporte y persona vinculada a los **recursos humanos** (RR.HH) en el ámbito de la empresa, analizando en este momento lo que son las señas de identidad de un colectivo, llámese Club o estamento arbitral, ya que en el entorno de la Liga Endesa-ACB, convivimos diferentes organizaciones formadas cada una de ellas por personas con valores, creencias hábitos y comportamientos compartidos dentro de cada colectivo que hacen que cada uno sea distinto del resto.

Para analizar el ADN de un grupo, hay que mirar su interior y ver cómo es su cultura, es decir, que quiero ser, como quiero que me perciba el entorno. Una vez definido, asomará aquello más visible, como sus políticas, metas, objetivos, misión... etc , representadas por sus integrantes. Si hablamos de un club, esos representantes de la cultura corporativa serán los entrenadores y jugadores y si hablamos del estamento arbitral, está claro, los árbitros.

Para definir de una manera más teórica lo que es la cultura de una organización he escogido esta cita del Dr. Stephen P. Robins, que dice que *"la cultura de una organización se refiere a un sistema de significados compartidos, una percepción*

común, mantenida entre los miembros de una organización, y que la distingue de otras". Es decir, la imagen que todo el mundo tiene cuando nos referimos a un grupo en particular.

Para entender mejor el término de cultura corporativa podemos visualizarlo en un "iceberg" (ver la imagen) donde el 30 % del hielo es visible y el 70% restante solo lo veremos al sumergirnos en el agua.

En una empresa:

- El 30% sería lo que caracteriza a la empresa (club o estamento arbitral) donde encontramos lo **"formal"** o **"visible"** como: su misión, visión, objetivos, organigrama, políticas y la planificación estratégica.

- El 70% corresponde a lo **"informal"** u **"oculto"** que incluye los deseos, los anhelos, las creencias, los pensamientos y la admiración hacia los líderes, entre otros factores que componen la cultura organizativa o cultura corporativa.

■ Que hay debajo

Si analizamos porque un club exporta una imagen en particular, habrá que mirar que hay debajo para ver que encontramos.... y veremos condicionantes tales como, geográficos, culturales, económicos, de su liderazgo, su tradición y sobre todo sus **valores**, que son los que determinan nuestra forma de actuar y de existir.

En el caso del estamento arbitral, me atrevería a decir como ejemplo de valores los siguientes: *la integridad,*

honestidad, el compromiso la justicia y la independencia.

Por tanto, la cultura corporativa podemos decir que está influida por diferentes factores que indican directamente en sus señas de identidad y que podríamos resumir en:

1) **Características dominantes:** que definen la estructura interna. Si vuestro club o nuestro estamento, tiene una estructura flexible rígida, formal o informal procedimentada o abierta... etc.

2) **Liderazgo:** características del líder (vuestro presidente, nuestra dirección de arbitraje) que influyen directamente en el resto del grupo.

3) **Gestión de sus activos humanos:** define cómo son tratados los jugadores, entrenadores y árbitros por nuestros superiores y cómo es el ambiente de trabajo.

4) **Nexo de unión:** mecanismos que hacen que el club o colectivo arbitral permanezca unido.

5) **Énfasis en la estrategia:**



define cuales son las áreas críticas que precisan la orientación de la estrategia. Si priman los objetivos (quedar en la posición "X" en la clasificación), la sostenibilidad



(mantener un estatus en la Liga Endesa-ACB), las personas (el buen ambiente de trabajo, el crecimiento de sus integrantes), la diferenciación... etc.

Una vez analizado lo oculto y los factores que lo condicionan, podremos definir los 4 tipos de *tendencias* (sin tener que llegar por tanto a extremos) a la hora de determinar la cultura corporativa.

“La cultura de una organización se refiere a un sistema de significados compartidos, una percepción común, mantenida entre los miembros de una organización, y que la distingue de otras” (Stephen P. Robins).

Cultura jerárquica: son clubes con estructuras formales, en las que sus líderes son buenos coordinadores y gestores. Son organizaciones predecibles en las que se puede encontrar una cierta estabilidad en su política de RR.HH. y en sus objetivos (por ejemplo, mantener un estatus concreto en la competición, sin necesariamente ser el fin acabar como campeón de liga con un uso eficiente de sus

recursos con “buenos y rentables descubrimientos” para el club.

Cultura de mercado: corresponde a clubes orientados al resultado, donde su modelo de gestión es económico. Sus líderes son exigentes, fomentan la competitividad entre sus integrantes en beneficio de la productividad. Lo que les une es el interés por ganar y alcanzar una posición de liderazgo en la Liga.

Cultura de clan: Son organizaciones orientadas a asuntos internos, valorando la flexibilidad. Sus líderes son considerados más que jefes, mentores, se fomenta el trabajo en equipo, el consenso, la lealtad, la tradición, el crecimiento de sus miembros y el buen ambiente de trabajo. Puede ser el caso de clubes con tradición de cantera.

Cultura adhocrática: orientada a procesos externos, a la innovación y a la creatividad, sus líderes asumen riesgos, se promueve la flexibilidad, buscando ante todo la diferenciación del resto, por sus atractivas acciones de marketing, imagen... etc.

Definir la cultura de un club es necesario para su supervivencia, y por tanto hay que regresar a los conceptos de “*que quiero ser, como quiero que me perciban*”. Para ello, es necesario rodearse de personas que compartan su cultura, por lo que hay que prestar especial atención a la selección de los integrantes del grupo.

Seguro que cuando os proponen la contratación de un jugador, no solo reparáis en *qué hace*: si tira bien, si es buen defensor... etc; y si se

tratara de un árbitro que está propuesto para un ascenso, si se sabe las reglas, si señala bien....etc.

Consciente o inconscientemente nos fijamos en otros factores vinculados a la persona, es decir sus **competencias**, definidas como un conjunto de habilidades, conocimientos y aptitudes necesarios para obtener el éxito en el puesto (como jugador o árbitro).

■ Las competencias

Para el que tenga curiosidad, comentaros que el origen de las competencias viene de en la guerra del Vietnam cuando EE.UU. comienza a analizar el perfil de sus embajadores como elementos clave para sus objetivos estratégicos. Hicieron una selección de personal y los escogieron por: su cociente intelectual, idiomas, expediente académico y su actividad profesional. A priori parecen buenos criterios de selección.... pues bien, una vez ubicados en sus diferentes embajadas, David McLeland (psicólogo americano) hizo un estudio y determinó que los más exitosos eran aquellos con mayor empatía transnacional (adaptación), tolerancia a la frustración y manejo de las redes informales de información. Es decir los factores de éxito no eran teóricos, estaban vinculados a la persona y sus competencias.

Si hablamos de cuantas competencias conviven a día de hoy, hay infinidad de ellas (hay incluso diccionarios), por lo tanto, para comenzar una buena selección de perfiles por competencias hay que tener clara la misión, visión y valores de la organización, definir que necesito para

■ alcanzar mis objetivos, y cuáles son las competencias críticas (comunes) que deben poseer todos los integrantes del grupo (del club, árbitros, empresa...) y establecer posteriormente las competencias específicas en perfiles concretos.

En una organización deben convivir de 4-7 competencias comunes a cualquiera de sus individuos y otras (1-2) específicas de cada puesto, haciendo un total de 5-7 aproximadamente por perfil.

Para definir estas competencias, hay que hacer el ejercicio de preguntar al entorno en el que va a convivir la persona (empresa / superiores / compañeros...) con el fin de alinear al individuo con la cultura en la que queremos integrarle y que su incorporación sea exitosa.

A modo de ejemplo (y esto vuelve a ser una opinión particular), podríamos hablar que para ser árbitro de cualquier nivel incluso de base, debería tener las siguientes competencias comunes:

1) *Conocimientos técnico profesionales*: conocer y entender los objetivos, la política y la estrategia del colectivo de árbitros, así como el entorno en el que se encuentra inmersa (Clubes, medios... etc.). En nuestro caso como árbitros Endesa-ACB, es fundamental la integración del árbitro en la competición y saber desenvolverse dentro de su entorno.

2) *Toma de decisiones*: ser capaz de ver una oportunidad y tomar una decisión analizando las ventajas y desventajas de esa decisión en el partido. Hay que aplicar el sentido común a nuestras decisiones como árbitros. En

ocasiones "lo que toca no es lo que está escrito en el reglamento". Lo podríamos definir como "sentir la competición o el partido".

3) *Trabajo en equipo*: generar sinergia grupal, con disposición para adaptarse a las demandas de los demás, siendo capaz de desarrollar pautas de comunicación que favorezcan mensajes claros y fácilmente inteligibles. Nuestra actividad es un trabajo de equipo, si uno de los "Tres" actúa por libre, afecta directamente a la dinámica del partido, haciendo que el entorno (jugadores, entrenadores y público) no entiendan el criterio. En charlas con entrenadores, nos habéis comentado en multitud de ocasiones "me da igual si pitáis mucho o poco, pero que se pite lo mismo en situaciones iguales"

4) *Resistencia a la frustración*: mantener una acción estable aun cuando la situación no es favorable. En nuestro caso cuando tenemos una actuación desafortunada durante un periodo o un partido, debemos saber reponernos rápidamente, evitando el bloqueo de la actividad, seguir trabajando y conservar un nivel de autoestima elevado.

5) *Tolerancia al estrés*: mantener un rendimiento estable y satisfactorio durante todo el partido por difícil que sea, conservando la eficacia al trabajar en situaciones complicadas. Estas situaciones se incrementan especialmente en finales de partido cuando el resultado es ajustado. Hay que saber manejar el estrés para que nuestras decisiones no influyan en el resultado final.

6) *Comunicación*: hablar con eficacia, individualmente o en grupo a compañeros, jugadores y entrenadores y mantener este mismo estilo de comunicación en los ambientes vinculados a la ACB incluso fuera de las canchas.

Un ejemplo de valores para nuestro colectivo serían: integridad, honestidad, compromiso, justicia e independencia.

7) *Ambición profesional*: tener un conocimiento claro de nuestras posibilidades de desarrollo para asumir mayores responsabilidades, estableciendo metas claras y alcanzables, aspirando a conseguir el máximo desarrollo profesional y crecimiento dentro de la competición.

Y como ejemplo de competencia específica de un puesto en concreto (*árbitro principal*) podríamos hablar de:

Liderazgo ► hacerse cargo e iniciar acciones, dirigiendo las actividades, influyendo en el equipo arbitral hacia la consecución de los objetivos marcados en el pre-partido y saber adaptar el estilo de liderazgo a las diferentes situaciones y compañeros.

El talento es algo bastante corriente no escasea la inteligencia, sino la constancia. (Doris Lessing).

Esto no quiere decir que el resto del colectivo de árbitros no tengan desarrollada esta u otras competencias, las pueden tener, pero debido a su rol en un partido, las ejercerán o no.

■ **Competencias objetivadas**

Las competencias, al ser términos intangibles,

necesitan ser objetivadas. Esto se puede hacer nivelando cada una de ellas en 3-5 grados con indicadores concretos que nos ayuden a determinar el grado de consecución de la competencia en particular.

Para desarrollar una competencia hay que eliminar rutinas y crear buenos hábitos.

Por ejemplo, en la competencia de liderazgo, el nivel más bajo sería: *“el árbitro principal no influye en el equipo, no logrando por tanto el máximo rendimiento de sus integrantes. Ante situaciones comprometidas no implica al equipo o evade su responsabilidad”* y el nivel más alto *“El árbitro principal empatiza con su equipo logrando con su influencia el máximo rendimiento individual. Ante situaciones comprometidas, escucha, analiza la situación con detalle, adoptando la mejor alternativa para el buen desarrollo del encuentro.”*

Y la pregunta del millón es.... ¿Una competencia nace con el individuo o se puede desarrollar? Acudiendo al ejemplo anterior, ¿un líder nace o se hace? La respuesta es, que las competencias se pueden desarrollar, la diferencia entre el que lo lleva en la sangre y el que solo tiene unas gotas, es que para alcanzar el éxito le costará menos.

“Tenemos los colaboradores que esculpimos con nuestra influencia y confianza” (R.Rosenthal).

¿Cómo se pueden desarrollar? Lo primero es *querer: eliminar rutinas y crear buenos hábitos.*

Como dijo Doris Lessing (premio Nobel de Literatura

2.007) *“El talento es algo bastante corriente. No escasea la inteligencia, sino la constancia”.*

En nuestro caso como árbitros, un ejemplo de hábito, es que gracias a que disponemos la grabación del partido una vez finalizo el mismo, podemos revisarlo al llegar a nuestras respectivas ciudades de residencia y realizar un informe de auto evaluación. Y lo segundo que se necesita, es hacer un “auto diagnóstico” para saber cuál es el nivel en que se encuentra uno mismo haciendo una introspección, con el riesgo de ser demasiado critico, o todo lo contrario (pensando que ya soy bueno...). Por lo tanto, lo más eficaz es preguntando a los demás. ¿A quién?; a todos los que uno pueda y estén dentro de su entorno evitando así la subjetividad de unos pocos.

Y una vez seleccionado el grupo (vuestro equipo) hay que saber gestionarlos adecuadamente e intentar hacer como Pigmalión, que para el que no le suene (son cosas de la gente de RR.HH...) deciros que fue un escultor de la mitología griega que buscaba la mujer perfecta, el ideal y la esculpió (Galatea), y tanto fue su deseo por que fuera real, que según cuenta la leyenda, la piedra se hizo carne.

Si lo transportamos al campo educacional, se deduce que lo que se espera es lo que se recibe. Para definir mejor este concepto, R. Rosenthal (Profesor de Psicología de la Universidad de California) hizo un experimento en una escuela de F.P. Hizo un test de inteligencia a varias clases, sin corregirlo, seleccionó un

20% de alumnos de cada clase y dijo a los profesores que ese 20% era superior y obtendrían mayores calificaciones. A final de curso habían mejorado respecto a sus compañeros en cuatro puntos su cociente intelectual. Determinó que cuando se espera más de una persona, se produce un clima emocional mayor con esa persona, se le ofrece más formación y se le mantiene más informada, se le exige más, se le dan más oportunidades para hacer preguntas y consultas... etc. Y como conclusión afirmó que *“tenemos los colaboradores que esculpimos con nuestra influencia y confianza”.*

Seguro que vosotros como entrenadores o contando con expertos en coaching deportivo que está tan de moda, habéis tenido la experiencia de haber contado con jugadores que con vuestra influencia habéis logrado su crecimiento, llegando a convertirse en grandes estrellas, o jugadores que no habiendo tenido suerte en otros clubes por no adaptarse a la cultura del club, por no compartir los valores del mismo u otras circunstancia, habéis sabido detectar su talento, gestionado su carrera de tal manera que habéis logrado ofrecerle una segunda juventud en la competición.

Espero que estas reflexiones de Árbitro / RR.HH. os ayuden a identificar con mayor detalle la cultura del Club en que entrenáis, podáis definir con precisión las competencias que necesita un jugador en vuestro equipo y consigáis los objetivos que os habéis marcado para la presente temporada.

Mucha suerte a todos. □

"No dejo ni un día el baloncesto de lado"



[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: FEB



Juan Antonio Orenga: el mejor verano de su vida

Juan Antonio Orenga es un hombre ocupado. Que a nadie le quepa duda de ello. El hecho de que únicamente esté visible en los veranos, que es cuando realmente entrena de forma continuada, no significa que desconecte ni un segundo del baloncesto. Nos atiende un jueves de mediados de noviembre, puntual a la cita de las cuatro de la tarde, tras

haberla fijado unos días antes en el mítico Magariños, donde se encontraba presenciando un partido de EBA de uno de sus hijos, en las filas del Asefa Estudiantes. La charla es agradable con un tipo abierto y sincero en las respuestas. Tras ganar dos oros en este 2011, su reto no puede ser otro que los Juegos Olímpicos de 2012.

Vaya verano el tuyo....

—“Plenamente satisfactorio sí. En lo que se refiere a mi carrera profesional, el mejor de mi vida, por supuesto. Primero por mi éxito con la U20, luego por la prolongación con la absoluta y porque la medalla en el Eurobasket de Lituania fue la culminación a un verano histórico para el baloncesto español”

— Si te tuvieses que quedar con una de las dos preseas conquistadas este verano, ¿cuál elegirías?

—“Hombre, por implicación y participación, el oro con la U20. Porque con ella, como primer entrenador, era el responsable de todo. Se trataba de mi primera medalla de oro como técnico jefe de la U20, dentro de un evento con mucha repercusión, televisado a nivel nacional. Ya anteriormente había logrado una plata en 2007, frente a la Serbia de Teodosic, que nos destrozó. Nosotros teníamos a gente



“POR IMPLICACIÓN Y PARTICIPACIÓN, DESTACARÍA EL ORO CON LA U20. PORQUE CON ELLA, COMO PRIMER ENTRENADOR, ERA EL RESPONSABLE DE TODO. SE TRATABA DE MI PRIMERA MEDALLA DE ORO COMO TÉCNICO JEFE DE LA U20, DENTRO DE UN EVENTO CON MUCHA REPERCUSIÓN, TELEVISADO A NIVEL NACIONAL”

como Llull, Beirán...Después está también el bronce de 2010. Son un conjunto de éxitos que valoro más porque, como te he dicho, al estar a los mandos la responsabilidad es mayor. Luego el oro con la absoluta es importantísimo. Llevo con este, tres veranos al lado de Sergio Scariolo. Con esta selección cambio el chip, ya que mi labor es diferente. Ahí ya soy asistente”.

—Eres ayudante en la selección absoluta dentro de un cuerpo técnico que funciona de maravilla...

—“La clave es la relación excelente que mantengo, no solo con Sergio Scariolo, sino con todos los miembros del cuerpo técnico. Hay muchísima cercanía, mucha complicidad. Al final de los torneos, con solo algunas miradas ya sabemos lo que necesitamos y queremos.

Existe una relación muy fluida entre todos y esto es una realidad indispensable para cosechar éxitos en la cancha”.

—Una plasmación esto que cuentas del éxito del ‘Método FEB’.

—“Desde luego. En la Federación se lleva a cabo un gran trabajo, donde cada miembro es reconocido y se siente importante. Hay mucho consenso en el Gabinete Técnico”.

—La gente se puede preguntar ¿qué hace Orensa cuando no es verano?

—“No paro, no me aburro. Cuando termina esta estación, nos ponemos manos a la obra con los informes escritos de cada



jugador de todas las categorías de las distintas selecciones. En lo que a mí respecta, soy el responsable de evaluar y analizar el trabajo de los pivots. Esos informes deben ir acompañados de imágenes, por lo que se realiza una ardua labor de búsqueda, selección y recogida de imágenes para que el informe esté completo. Esos escritos después se presentan a los clubes y se trabaja con ellos en los campos que los jugadores deben mejorar. Cuando acaba esa tarea, me meto en cursos de entrenadores para pivots, hago seguimiento de los jugadores senior que son candidatos a ir a la próxima concentración de la selección absoluta. Veo jugadores, sigo evoluciones, preparo las concentraciones de Íscar o las de Navidad, donde acudo, me voy a Senegal a dar cursos a entrenadores de allí, dentro del proyecto de desarrollo del baloncesto que la FEB tiene en ese país. No obstante, esto aunque lo cuente yo, no lo realizo solo. Tengo mucha

“LA CLAVE ES LA RELACIÓN EXCELENTE QUE MANTENGO, NO SOLO CON SERGIO SCARIOLO, SINO CON TODOS LOS MIEMBROS DEL CUERPO TÉCNICO. EXISTE UNA RELACIÓN MUY FLUIDA ENTRE TODOS Y ESTO ES UNA REALIDAD INDISPENSABLE PARA COSECHAR ÉXITOS EN LA CANCHA”

ayuda. Trabajamos en conjunto”.

—Ahora que hablas de pivots, muchos buenos entrenadores han sido previamente bases. Aquello de que quizá sea más fácil para ellos dirigir porque tienen todo el campo de juego en la mente, cosa que no ocurre con los hombres altos. Sin embargo tú lo eres y no se te da nada mal esto de entrenar.

—“Hay de todo y en todos los lados. Al final depende de las cualidades de cada uno. Existen buenos entrenadores que fueron bases pero también interiores que se convirtieron en excelentes preparadores. Luyk, con el que estuve en el Madrid, o Philp Jackson, por ponerte dos ejemplos de hombres que no eran

precisamente bajitos y mira lo lejos que llegaron en los banquillos”.

—¿Y tú por qué quisiste sentarte en un banquillo con traje y corbata?

—“No es un proceso que surja de la noche a la mañana. Un día no te retiras y al otro ya estás al frente de un equipo. Se trata de algo que requiere maduración y un periodo de tres años hasta que consigues el título de Entrenador Superior. En mi caso, empecé a estudiar en mi último año en Málaga y continué en mis cursos en el final de mi carrera, en Cáceres. Cuando dejé el basket como jugador tenía un título, pero en mis años finales ya estaba en contacto con el mundo de los entrenadores. Recomendando a los jugadores que hagan esto, porque si estudian y empiezan a

“EXISTEN BUENOS ENTRENADORES QUE FUERON BASES PERO TAMBIÉN INTERIORES QUE SE CONVIRTIERON EN EXCELENTE PREPARADORES”



entrar en esta realidad cuando todavía están activos, pueden entender mejor lo que le diga su técnico. A mi me ayudó. También estudié por tener el título, por si un día me apetecía ejercer”.

—Y esa opción no tardó mucho en llegar.

—“¡Tres semanas! Solo pasó ese tiempo desde que acabé en Cáceres hasta que me llamó Ángel Palmi para ofrecerme

“CUANDO DEJÉ EL BASKET COMO JUGADOR TENÍA UN TÍTULO, PERO EN MIS AÑOS FINALES YA ESTABA EN CONTACTO CON EL MUNDO DE LOS ENTRENADORES. RECOMIENDO A LOS JUGADORES QUE HAGAN ESTO, PORQUE SI ESTUDIAN Y EMPIEZAN A ENTRAR EN ESTA REALIDAD CUANDO TODAVÍA ESTÁN ACTIVOS, PUEDEN ENTENDER MEJOR LO QUE LE DIGA SU TÉCNICO”

trabajo. Era 2003, ahí empezó todo. Tras ello vinieron los primeros éxitos, como el bronce en los Juegos del Mediterráneo 2005, en Almería, como ayudante de Creus y lo que te he contado antes con las categorías de formación y, desde 2008, igualmente con la absoluta”.

—Sí, pero hubo también una pequeña época en la que entrenaste al primer equipo del Estudiantes.

—“Admito que mi trayectoria es atípica. Estuve seis meses en el club, en la temporada 2005-06, hasta que me destituyeron en enero de 2006. Ha pasado tiempo pero tengo la conciencia tranquila. Lo recuerdo como una época de muchísimo trabajo, pero no tuvimos facilidades. Por temas deportivos como la marcha de Jiménez, que se iba a producir al Madrid pero que al final no se dio, los problemas económicos. Yo hice todo lo que pude, levanté un 0-5 inicial”.



—Y sin embargo, a pesar del cese, te quedas en el Estudiantes con un equipo junior.

—“Yo quería ayudar al club que me había dado la oportunidad. Quería seguir en la estructura y continuar, de alguna forma, con la labor que había realizado en el primer equipo. De aquellos jugadores llegaron al profesionalismo total Edu Martínez y Sergio Llorente”.

—¿No echas de menos el día a día de un club?

—“Mi contacto con el baloncesto es 365 días al año. Vale que, salvo en verano, la presión es menor y que continuamente no entreno nada más que dos meses al año. Correcto. Pero yo no dejo ni un día el baloncesto de lado, por lo que aquello de echar de menos el día a día... yo tengo el mío propio. Imagino que volveré a la dinámica de entrenar a un club durante la temporada. Pero es algo que no me planteo ni a medio plazo. Estoy muy feliz en la FEB, donde me siento muy reconocido”.

—Lo que queda claro es tu mano para dirigir a grupos jóvenes. Tu palmarés así lo atestigua. Muchas veces, cuando hay un éxito, se suele decir que aquello de que esos equipos se entrenan solos...

—“Ya. La clave de un entrenador, en mi caso como principal de la U20 o como ayudante de la selección absoluta, es saber discernir, analizar, gestionar el grupo. Tener un buen coche te hace ir más rápido, pero saber conducirlo te ayuda. Llevar las riendas de un equipo con nivel es menos difícil que si el nivel es menor, claro, pero no significa que vaya todo rodado. Además, no sería tan sencillo si cosas como el oro europeo U20 no se ha logrado hasta este año”.

Ejercicios favoritos de Juan Antonio Orenga

En los últimos años el trabajo que he desarrollado profesionalmente se ha centrado en el ámbito de las selecciones nacionales. Este hecho condiciona la labor a desarrollar con estos equipos ya que considero que lo que más necesitan estos grupos es jugar situaciones de 5 contra 5. Teniendo en cuenta este hecho, me gusta mucho trabajar este **ejercicio de superioridades** de $2c2 + 3c2 + 3c3 + 4c3 + 4c4 + 5c4 + 5c5$, *diagrama 1*.

Los atacantes hacen balance defensivo y los que defendían salen en contraataque con los jugadores que se van incorporando desde la banda sucesivamente.

Podemos trabajar tanto los aspectos ofensivos como los defensivos. En el primer

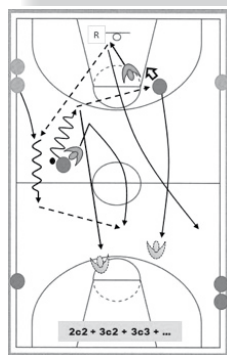


DIAGRAMA 1

caso, primáramos las situaciones de juego rápidas en las que las ventajas provocadas por una división o incluso la inversión del balón en superioridad numérica sean materializadas con velocidad. Si, por el contrario, queremos incidir en los aspectos defensivos, fijaremos la meta de

que las rotaciones defensivas se ejecuten rápidamente, defendiendo siempre al hombre-balón de manera correcta y ajustando el resto de defensores de manera que el atacante que quede sólo sea el más

—¿Te llevas el partido a casa, en tu mente?

—“Ganes o pierdas, un entrenador debe amar esto, porque es imposible desconectar. Después de un partido, a tu casa, a tu hotel, de cena, va contigo no solo tu problema, tu fallo o tu acierto, sino el que ha podido tener un jugador, cualquier lesión...todo. Cuando estaba dentro de la cancha no pasaba tanto. Ahora en los banquillos piensas siempre en cada una de las cosas que han sucedido durante un encuentro”.



alejado del balón. Para lograr todo ello damos prioridad a negar las penetraciones.

Tanto en un caso como en otro podemos restringir o no el bote en función de nuestros objetivos.

Ejercicio defensivo de 5c5 en mismatch, *diagrama 2*. Colocamos a los jugadores en unas posiciones pre-determinadas

por nosotros y establecemos que sus defensores no se ajusten por puestos. Por ejemplo, el (5) podría emparejarse con el (1), el (4) con el (2), etc. Existen infinidad de variantes pero me gusta que el primer movimiento sea un balón interior al poste bajo que —como está defendido por un pequeño— provocará un inmediato desajuste defensivo y las correspondientes ayudas y rotaciones. La salida natural del balón sería al lado contrario de éste y planteamos el ejercicio de manera que tras 5 o 6 pases todos los defensores estén ahora sí ajustados a sus pares lógicos. Es una situación que genera una gran actividad defensiva a la vez que obliga a los atacantes a hacer una lectura correcta del juego. □

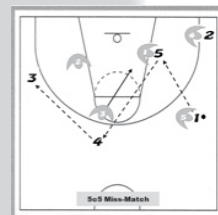


DIAGRAMA 2

“LA CLAVE DE UN ENTRENADOR, EN MI CASO COMO PRINCIPAL DE LA U20 O COMO AYUDANTE DE LA SELECCIÓN ABSOLUTA, ES SABER DISCERNIR, ANALIZAR, GESTIONAR EL GRUPO. TENER UN BUEN COCHE TE HACE IR MÁS RÁPIDO, PERO SABER CONducIRLO TE AYUDA”

—El baloncesto español vive una época dorada y sin embargo, a la vez, se habla de pérdida de identidad.

—“Creo que debemos todos ir y remar en la misma dirección para aprovechar más todavía los éxitos que estamos teniendo. En



ese sentido, la labor de la AEED es fundamental. Es una de las patas que hace que la mesa no se caiga y que permite que caminemos todos juntos. Si no es así, no avanzamos, y necesitamos seguir adelante. Buscamos una identidad común todos los estamentos del

"CREO QUE DEBEMOS TODOS IR Y REMAR EN LA MISMA DIRECCIÓN PARA APROVECHAR MÁS TODAVÍA LOS ÉXITOS QUE ESTAMOS TENIENDO. EN ESE SENTIDO, LA LABOR DE LA AEED ES FUNDAMENTAL. ES UNA DE LAS PATAS QUE HACE QUE LA MESA NO SE CAIGA Y QUE PERMITE QUE CAMINEMOS TODOS JUNTOS. SI NO ES ASÍ, NO AVANZAMOS, Y NECESITAMOS SEGUIR ADELANTE"

baloncesto y en esa labor, la presencia y trabajo de la AEED y de la propia FEB es determinante".

—¿Se tiene que reivindicar continuamente el entrenador?

—“Al entrenador lo que le reivindica y marca son los resultados. Y en momentos puntuales no es justo. En 2006 el triple de Nocioni no entró y en 2010 el de Teodosic sí lo hizo. ¿Significa eso que el trabajo previo en un caso y en otro estuvo bien y mal porque un tiro entró o dejó de hacerlo? No lo creo así. Ahora bien, la labor de un entrenador también ha de ser no solo que el camino hasta el

buen tiro realizado se haga, sino que ese tiro entre. Porque una vez puede que no lo haga, pero si no lo hace en sucesivas ocasiones, por muy bien que haya estado lo previo, es que algo está fallando”.

—Esclavos a veces de los resultados, el reto próximo son los Juegos Olímpicos. ¿Qué representa esto para ti?

—“He tenido la suerte de vivir dos citas olímpicas, una como jugador en Barcelona 92 y otra como entrenador asistente en 2008, que fue el año de mi debut con la selección senior. Sé lo maravilloso que es vivir una final de unos Juegos Olímpicos y a la vez lo complicado que es alcanzar ese hito”.

—Se habla mucho de un eventual enfrentamiento con Estados Unidos en la final, como revancha de aquello de Pekín. ¿No estamos corriendo demasiado otra vez?

—“Es bueno aprender de las experiencias pasadas. En el Mundial de Turquía se daba por hecho que íbamos a vernos las caras en la final y mira lo que pasó. Luego en Lituania se ha gestionado mejor. ¿Somos favoritos y candidatos a llegar lejos? Claro, decir otra cosa sería una tontería. Pero igual que somos conscientes de eso lo somos de que tenemos que trabajar mucho y mantener los pies en el suelo. Poco a poco”.

—Hasta que llegue ese momento, Londres, restan muchos meses, con una agenda repleta para ti. ¿Cómo consigues desconectar de toda esta vorágine de baloncesto?

—“Leer me ayuda mucho. Leo cualquier cosa, tres libros a la vez para tener uno en cada situación que pueda venir. Eso y estar con mi familia. Antes dibujaba, pero ya no tengo tiempo. Casi todo lo ocupa el baloncesto”. □