

Pick and Roll
Central

Carácter
Ganador

Entrenando
el Pase



**SERGIO
SCARIOLO:**

"Trabajar contigo mismo es la antesala de poder trabajar con los demás"



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



**SEMANA
DE
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS
Y
CLINICS**



**ASESORIA
JURIDICA**



**ACCESO A
PARTIDOS
DE ÉLITE**



**MUJER
ENTRENADORA**



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

web: www.aeeb.es - mail: aeeb@aeeb.es

CONTENIDOS

aeeeb

EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



P&R
CENTRAL (I)

5

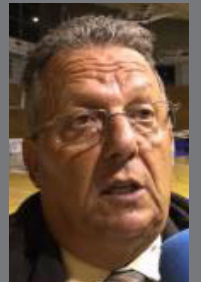
Simone
Pianigiani



CARACTER
GANADOR (I)

10

Domingo
Díaz



UNA
EXPERIENCIA
EN ECUADOR
(I)

15

Chiqui Barros



ACTIVIDADES

20

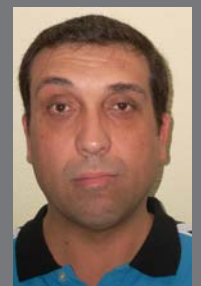
AEEB



PROGRESO
ATAQUE X
CONCEPTOS

27

Paco
Carmona



SAQUES DE
FONDO

32

Manuel A.
Rodríguez



ENTRENANDO
EL PASE

37

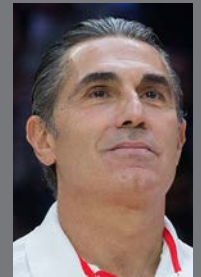
Diego
Ocampo



CARA A
CARA

43

Sergio
Scariolo





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

¿Cuánto queremos al baloncesto?

Todos los entrenadores hemos vivido, en alguna ocasión o en varias, momentos en los que todo va mal. Los partidos no se consiguen sacar adelante y por tanto esa merma de buenos resultados, es decir victorias, produce el “calentamiento global” alrededor del equipo y de nuestra actividad como entrenador. Unas veces no se gana por como llega el equipo al momento de jugarlo; o por tener jugadores lesionados, que ha dificultado enormemente los entrenamientos de la semana; también ha influido recientes cambios en la plantilla y por tanto la falta de tiempo en su adaptación; encima el rival que te toca ese día es el único que no desearías para jugar en contra. Pero hay más. Otras veces aparecen aspectos concretos en el momento del partido por pequeños detalles individuales o colectivos. Faltas y eliminaciones en jugadores clave; distracciones absurdas de impacto terrible, fruto de los nervios, normalmente impensables, que ese día aparecen; confusiones al ejecutar indicaciones tácticas entrenadas muy correctamente; el rival que se muestra como “el mejor equipo de la historia del baloncesto” y te funden con su acierto de ese día. Todo va mal y acaba mal. Perdemos. Sigue el “calentamiento global”.

Pero tranquilos, porque todo lo que va mal ... puede empeorar. Y así llega la semana de trabajo con el horizonte del próximo partido allí delante. Renacer ilusiones, estimular ánimos, corregir detalles, proponer oportunidades y mucho más. Sin embargo el partido siguiente tiene un mismo resultado: nueva derrota. Hay que seguir.

Ante situaciones como esta, con final feliz a veces y otras no, cualquier cosa que hagas no tiene todo el resultado previsto, al menos exactamente. Pero nuestra esencia de entrenador, por lo que nos distinguimos como luchadores, nos lleva a seguir “proponiendo”. Somos así.

Sin embargo hay algo que es demoleblemente negativo: que se “borre” la gente. Y eso no podemos permitirlo, porque si existe la posibilidad real de darle la vuelta a una situación mala es que la gente siga remando, por supuesto, en la misma dirección. Todos juntos. Desde lo individual a lo colectivo. Desde lo emocional a lo práctico. Desde la organización a la participación. Desde la lealtad. Sí, lealtad.

Los que hemos vivido situaciones como las descritas, fundamentalmente recordamos, no los hechos concretos con sus detalles anexos, sino que nos viene a la buena memoria que no se borró nadie y salimos adelante. Claro que también recordamos aquellas veces en las que se borró alguno o incluso varios, con resultado final colectivo catastrófico. Y particular para ellos todavía peor.

Vienen unos meses en los que los entrenadores no nos borraremos y desde la AEEB seguiremos esforzándonos para que nuestra actividad esté reconocida como lo que somos: impulsores de procesos educativos y formativos desde el baloncesto, convirtiéndonos en una auténtica palanca cambio social. Para ello seguiremos proponiendo, nacional e internacionalmente, iniciativas que se encaminen a que se respete al entrenador, sea profesional o sea en su profesión, sea a aquellos que vemos que destacan en las grandes ligas o aquellos que permanecen anónimos con su fenomenal entrega como formadores. Procurando que ese respeto se vea en sus titulaciones, en sus derechos como trabajadores, en su protección jurídica, en todos aquellos requisitos que cada día aparecen como necesarios para que podamos desarrollar nuestra actividad. Porque queremos al baloncesto y por eso estamos donde estamos.

Así es como la AEEB demostrará que quiere al baloncesto. Al tiro, al bote, al pase, a la defensa, al rebote, al contraataque, ... Toca de verdad ir todos los entrenadores bien juntos y que nadie se borre.

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Simone Pianigiani,
John Vázquez, Domingo Díaz, Chiqui Barros,
Paco Carmona, Manuel A. Rodríguez, Diego Ocampo, Juan Mª Gavaldá y Sergio Scariolo

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/
FIBA.com/Basketfoto.se

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajo dcha - 28009
MADRID

TLF: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 -

FAX 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es - Web: www.aeeb.es

Facebook: Asociación Española de

Entrenadores de Baloncesto-AEEB

Twitter: @aeebtweets

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

(c) 2016 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



SUMARIO

- 05 **Bloqueo y Continuación Central/ Middle Pick and Roll**
por Simone Pianigiani
- 10 **Carácter Ganador (I)**
por Domingo Díaz
- 15 **Una experiencia Ecuatoriana. Entrenando a la UTE (I)**
por Antonio Barros Senín
- 20 **Actividades AEEB**
- 27 **Progresión del Ataque por Conceptos** por Francisco Carmona
- 32 **Saques de Fondo como Sistemas de Ataque Integrados en el Juego**
por Manuel A. Rodríguez
- 37 **Entrenando el Pase, Compito Mejor** por Diego Ocampo
- 43 **Cara a cara Juan Mª Gavaldá vs Sergio Scariolo**





Simone Pianigiani

Actual entrenador de la Selección Italiana. Comenzó a entrenar con 19 años como monitor de mini-basket. En el Montepaschi Siena ha ganado seis títulos de liga (2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012), cinco de Supercopa de Italia (2007, 2008, 2009, 2010, 2011) y cuatro Copas de Italia (2009, 2010, 2011, 2012). En la temp. 2012-13 fue entrenador del Fenerbahce Ülker Estambul ganando la Copa de Turquía.

BLOQUEO Y CONTINUACION CENTRAL (I)

Quiero hablar del bloqueo directo como un ataque de equipo, que implique a los 5 jugadores. Provocamos una reacción defensiva enseguida y a partir de ahí queremos seguir aprovechando la ventaja.

Como primer detalle, el bloqueador debe buscar un contacto previo con su defensor antes de correr para poner el Pick and Roll (P&R) con ventaja a un lado o al otro. Queremos que en el lado hacia el que bloqueamos sólo haya un jugador para que el base tenga espacio para jugar el P&R. Hemos trabajado previamente la técnica individual del P&R para aprender a enganchar al defensor al bloqueo.

1.- Si la defensa es agresiva contra el balón y el defensor del bloqueador salta a hacer una ayuda agresiva, es importante que nuestro base no agote el dribbling y bote hacia atrás, abriendo el campo. Desde luego, si la defensa no trabajara bien, penetraríamos para sacar ventaja.

MIDDLE PICK AND ROLL (I)

I would like to talk about pick and roll as a team offense, involving its five players. We trigger a defensive reaction at once and, from that point on, we want to continue to leverage our advantage.

First of all, the blocker must seek previous contact with his defender before running to set the pick and roll (P&R) with an advantage to one side or another. We want there to only be one player on the side we are blocking so that the point guard has enough space to run the P&R. Beforehand, we have worked on P&R individual technique in order to learn how to get the defender to be tied up in the screen.

1.- If the defense is aggressive on the ball and the defender of the blocker jumps over to provide aggressive help, it is important that our point guard does not overdribble and dribbles backwards, opening up the field. Indeed, if the defense is not playing well, we will drive to gain an advantage.

The blocker attacks the zone, following through immediately. I prefer him to continue

TACTICA



Traducción: Joan Vázquez

Colaborador habitual de la Revista Clinic, consultor e intérprete.



El bloqueador ataca la zona, continuando inmediatamente. Prefiero que continúe con un pivote anverso, que es más rápido que uno reverso. Corre hasta la línea discontinua del semicírculo y a partir de ahí se desliza para intentar ganar la posición. El base pasa el balón lo más pronto posible para aprovechar la ventaja.

Los jugadores en posición de alero deben desmarcarse rápidamente. Esa es la clave. En mi equipo me gusta que el 4 esté arriba. Creamos varias líneas de pase a la vez. Al caer el poste dentro, la defensa se cerrará y difícilmente negarán el pase a los dos lados. El base tiene que encontrar el pase, no con un pase lob, sino con un reverso o cambiando por la espalda (por eso necesita mantener el bote).

Cuando recibe 4, de alguna manera se convierte en el base, porque si no decide rápido y correctamente perderemos la iniciativa. No quiero que 4 utilice el bote para atacar. Salvo que el poste pueda recibir dentro y finalizar, la clave es el lado débil. Quiero que el balón vaya rápidamente a 3, que sólo lanzará de 3 puntos si es un gran tirador. Si X3 duda hasta dónde ayudar mientras X5 recupera, 3 puede cortar al poste alto para tirar o dar un bote y tirar (**Gráfico 01**). Para X3 será muy difícil defender ese corte mientras trata de recuperar a su hombre. Me gusta más ese tiro que

with a front spin, which is faster than a reverse one. He runs to the dotted semi-circular line and, from there on, he slides in to try to gain the position. The point guard passes the ball to him as soon as possible in order to make the most of this advantage.

The forwards must quickly distance themselves. This is key. On my team, I like 4 to be upcourt. We create several passing lines at the same time. When the post falls inside, the defense will collapse and it will be very hard for it to prevent passing to both sides. The point guard has to pass the ball but not lobbing it rather with a spin dribble or behind-the-back dribble (this is why he needs to keep dribbling).

When 4 gets the ball, he somehow becomes the point guard because, if he does not make a quick and right decision, we will lose the advantage. I do not want 4 to use the dribble to attack. Except if the post can receive inside out, the key is the weak side. I want the ball to go quickly to 3, who will only shoot a three-pointer if he is a great shooter. If X3 is not sure to what point he should help out until X5 recovers, 3 can cut to the high post or dribble and shoot (**Figure 01**). For X3, it will be very difficult to defend this cut while he tries to recover his man. I prefer this shot rather than to try for a three-pointer because I have the right players for this.

TACTICA



This is the same situation as if 1 passes to 3. 5 falls back immediately and if he can catch the ball inside to finish under the rim, we pass it to him. We also have the crosscourt pass looking for the shooters. Timing is key.

If once X5 (who is recovering his man) gets to just below the free throw line, 4 attacks this space with a cut, and X4 has a problem (**Figure 02**). Should he defend 4 or 2? If 2 goes upcourt, X2's recovery

intentar un triple, porque tengo algunos jugadores adecuados para ello.

La situación es la misma si 1 pasa a 3. 5 cae inmediatamente y si puede recibir dentro para finalizar debajo del aro, le pasamos el balón. También tenemos el pase al lado contrario buscando a los tiradores. El timing es clave. Si una vez que X5 (que viene recuperando a su hombre) llega por debajo del tiro libre, 4 ataca ese espacio con un corte, X4 tiene un problema (**Gráfico 02**). ¿Defiende a 4 ó a 2? Si 2 sube, la recuperación de X2 es muy larga. 2 puede ahora jugar 1c1 con ventaja, con pocos botes (uno o dos botes nada más).



Por tanto, después del P&R estamos jugando con pases y cortes, no con muchos botes.

También, si 5 ha cogido bien la posición en el taco, 2 podría meter el balón interior.

A veces tengo un 5 en pista que es un buen tirador de tres puntos. En ese caso, queremos que el 5 tenga la opción de continuar dentro tras el bloqueo o salir fuera para tirar un triple (Pick and Pop). El timing del movimiento es –otra vez– crítico. Cuando 5 se abre, 4 corta al aro y 2 se abre bien a la esquina. X4 tendrá que decidir entre defender el corte de su hombre y rotar para defender el tiro de 5 (**Gráfico 03**). Cuando 5 recibe, puede tirar, meter el balón dentro a 4 o pasar a la esquina. Si 5 no puede tirar, puede atacar la recuperación de X5 penetrando con 1 ó 2 botes para tirar en suspensión, aunque no debemos tomar esa opción constantemente.

Si no llega a tirar, 5 pasa rápidamente a 2 y va a bloquearlo a toda velocidad para no perder la ventaja de que X5 esté recuperando la posición y –por tanto– no esté bien colocado.



is very long. 2 can now play a one-on-one with an advantage, with a few dribbles (no more than one or two bounces).

So, after the P&R, we are playing with passes and cuts, and not many bounces.

Also, if 5 is well set in the block, 2 can pass the ball inside.

Sometimes, I have a 5 on the court who is a good three-point shooter. In this case, we want 5 to have the option to drive inside after the screen or to go outside to shoot a three-pointer (Pick and Pop). Once again, timing is critical. When 5 opens up, 4 cuts to the rim and 2 opens up wide to the corner. X4 will have to decide between defending his man's cut or spin to defend 5's shot (**Figure 03**). When 5 catches the ball, he can shoot, pass the ball inside to 4 or pass to the corner. If 5 cannot shoot, he can attack X5's recovery by driving in with one or two bounces and take a jump shot, although we should not constantly take that option.

If he does not end up shooting, 5 quickly passes to 2 and goes to set a screen on him as fast as he can in order to not lose the advantage of X5 getting back to his position and, therefore, is not positioned well.





Una idea más: cuando la defensa es muy agresiva y juega un trap contra el base y niegan las líneas de pase exteriores, 5 mantiene la regla de cortar rápido al aro y 2 ataca el poste alto con un corte. 1 salta delante de su hombre y pasa en suspensión al poste alto (Gráfico 04). Obviamente, desde el poste alto tenemos todas las opciones de ataque normales. Los exteriores que no pueden recibir, crearán más espacio para 2 cuanto más se abran.

One more idea. When the defense is very aggressive and sets a trap on the point guard and prevents outer passing lines, 5 follows the rule to cut quickly to the rim and 2 attacks the high post with a cut. 1 jumps in front of his man and passes, in suspension, to the high post (Figure 04). Obviously, we have all of the normal offensive options from the high post. The perimeter players who cannot receive the ball will create more space for 2 the more they open up.



Incluso, como nuestra regla es que 1 no agote el bote, puede atacar con el mismo por el lado de X1, con pocas ayudas de los defensores exteriores que están muy abiertos defendiendo las líneas de pase.

Indeed, as our rule is that 1 should not exhaust the dribble, he can attack with it on X1's side, with little help from the perimeter defenders who are wide open defending the passing lines.

2.- If the defense is not aggressive on the ball and the defender of the blocker falls back to help the drive inside, my point guard has my permission to stop and shoot. However, oftentimes, as he is small, his defender, who comes in from behind, forces him to go further inside, with X5 defending the lane penetration.

Our rule is that 5 sets a good screen and then attacks the rim at top speed to catch the ball inside. 1 slows down a bit (keeping the dribble) in order to allow 5 to arrive. At the same time, 4 cuts upcourt as a safe pass. Furthermore, as 4 is a good shooter, X4 cannot let him have too much space. 1 does not seek to make a bounce pass to 5 (which would draw a lot

2.- Si la defensa no es agresiva contra el balón y el defensor del bloqueador se hunde para ayudar a la penetración, mi base tiene permiso para pararse y tirar, pero a menudo, como es pequeño, su defensor que llega por detrás le obliga a ir más hacia dentro, con X5 defendiendo la línea de penetración.

Nuestra regla es que 5 ponga un buen bloqueo y luego ataque el aro a toda velocidad para recibir dentro. 1 se frena un poco (mantiene el bote) para permitir la llegada de 5. Al mismo tiempo, 4 corta arriba como pase de seguridad. Además, como 4 es un buen tirador, X4 no puede dejarle mucho espacio. 1 no busca un pase picado a 5 (que atraería muchas ayudas) sino un alley oop al aro para que 5 finalice. 2 sube también (atacamos como un equipo) buscando abrirle una línea de pase al base y para alargar la distancia con X2 –obligando así a X2 a decidirse entre ayudar a 5 o puntearle a él-. Si recibe y salen a puntearle, probablemente podrá meter un balón interior (Gráfico 05).



Lo mismo en el lado del balón. En esta situación, X3 nunca estará negando el pase a 3, se colocará en ayuda, por lo que 3 sube dando una nueva línea de pase a 1. Al recibir, puede atacar con una penetración por el centro la recuperación defensiva de su hombre (Gráfico 06).

Lo que estamos intentando es que tras el primer P&R la defensa nunca llegue a recuperar completamente. Creamos una ventaja en el primer bloqueo y la mantenemos durante los 24" moviéndonos juntos. Nunca nos paramos.

Podemos entrenar todo esto sin defensa y a menudo en el calentamiento, para que los jugadores se vayan mentalizando.

of help) rather an alley oop to the rim for 5 to finish it. 2 also goes upcourt (we attack as a team) seeking to open up a passing line to the point guard and to create more spacing with X2, thus making X2 decide between helping out 5 or block his shot. If he catches the ball and they go out to block his shot, he will probably be able to pass the ball inside (Figure 05).

The same happens on the ball side. In this situation, X3 will never be refusing the pass to 3; he will be helping. So, 3 will go upcourt, providing a new passing line to 1. When he catches the ball, he can attack his man's defensive recovery and drive down the middle (Figure 06).



What we are trying to do is that, after the first P&R, the defense is never completely able to recover. We create an advantage with the first screen and we keep moving together for 24 seconds. We never stop.

We can run this drill without defenders and often in warm-ups, so the players can start thinking about it.





Domingo Díaz

Un indispensable del basket femenino español. Fundador, presidente y entrenador del CB Islas Canarias. Completísimo palmarés con 10 Campeonatos de España de clubes en categorías inferiores, múltiples ascensos, subcampeonatos y campeonatos con su club (Copas de la Reina 1999 y 2000 y Copa Rochetti 1999) y con el Ros Casares Valencia (Liga, Copa y Súpercopa en la 2003/2004). Además ha sido Seleccionador Nacional Fem. (Medalla de Bronce en el Europeo de Turquía 2005).

CARACTER GANADOR (I)

Vamos a desarrollar cuál es la filosofía de nuestro club:

FILOSOFIA DE CLUB

Para nosotros el “carácter ganador” es promocionar jugadoras desde la base a la alta competición, para ello hace falta, en primer lugar, un club que esté estructurado y tenga entre sus objetivos fundamentales o prioritarios, esta función, la cual tiene que estar programada y estar dentro de su estructura de alta competición.

MI CLUB POR ENCIMA DE MI EQUIPO

Uno de los errores más comunes, que creo que se comete, es el de algunos entrenadores o clubes que ponen uno de sus equipos de cantera en manos de un entrenador, y este equipo pasa a ser “mi equipo”. Todos esos entrenadores y jugadores que sólo ven el futuro o los objetivos y metas que se proponen como de “mi equipo” tienden al fracaso y se pierden o estropean algunas promociones y generaciones dentro

de la estructura del club. Es importante, tanto para los entrenadores de formación como para cualquiera de los equipos de base, que deben anteponer el objetivo o la premisa “mi club” a la de “mi equipo”.

Otro de los errores es el de preparar niñas para la alta competición sin tener esa meta en su club y -a veces- ni siquiera en su población o inmediaciones, por lo que la niña no ve ni se imagina esa meta y -por lo tanto- no llega, porque no la hay. Hoy en día esto ha cambiado mucho con la globalización y las nuevas tecnologías, de hecho muchas jóvenes saben más de la NBA, de las selecciones, que de las mejores jugadoras de su entorno.

Más que hacer un estudio teórico de cómo promocionar jugadoras o conseguir ese “carácter ganador”, voy a detallar cómo lo hacemos en nuestro club.

Tenemos una estructura piramidal, con una base muy amplia en donde lo que realmente nos interesa es la cantidad. Estimamos que debe haber un gran número de niñas pequeñas iniciándose en el baloncesto.

BASE DE LA PIRÁMIDE. ESCUELA DE BALONCESTO

Esta base está integrada por nuestras escuelas de baloncesto, la cual se nutre de todas las niñas del barrio o de las inmediaciones. También, de clubes que promocionamos o patrocinamos y -por supuesto- de toda niña de la isla o de fuera que quiera practicar el baloncesto. Además, controlamos los colegios de primaria de la zona, así como los campus, los cursillos de verano o las campañas de captación o de altura que realizamos periódicamente.

Después de más de tres décadas, muchas de estas acciones salen por sí solas, no paramos de recibir llamadas o correos de padres de todos sitios, incluido fuera de España, que quieren que sus hijas jueguen al baloncesto en nuestro club.



Se trabaja con grupos muy amplios, donde lo principal no es que sepan jugar a baloncesto, sino lo principal, para nosotros, es que les guste ir a la cancha a jugar. Empleamos para ello una palabra muy canaria: “**engoar**”, es decir, entusiasmar a las niñas para que se sientan atraídas por el deporte en general, y, por el baloncesto en particular, y así piquen y no lo abandonen a las pocas semanas.

Otro de los grandes errores que creo que se comete con la base, bajo mi humilde opinión, es intentar enseñar a jugar baloncesto a las niñas desde el principio, sólo pensando en la élite. Eso es muy aburrido para unas edades comprendidas entre los ocho y doce años en las que se inician en el baloncesto, y con unos métodos analíticos de repetición de ejercicios, lo único que se consigue es que se aburran y abandonen a las pocas semanas de empezar.

Las niñas deben ir aprendiendo a jugar baloncesto con una serie de juegos pre deportivos encaminados al baloncesto, muy sencillos, que no les produzca un gran esfuerzo aprenderlos ni ejecutarlos, sino que les produzca una gran satisfacción y fuente de

alegrías, de modo que, sin que se den prácticamente cuenta, van aprendiendo las técnicas básicas, conociendo el espacio en el que se desarrolla el baloncesto y sus normas y reglas básicas.

Lo principal para la niña en esta primera fase es el balón y desarrollamos todos los juegos a partir del balón, procuramos que cada una tenga su balón y lo domine perfectamente.

Cuando ya hemos conseguido que no nos abandonen, pasamos a pre baloncesto, a jugar al baloncesto, pero no con las reglas y normas de los adultos, sino con reglas más simplificadas o menos normas que el propio baloncesto, donde debe aprender -además de las técnicas básicas- a jugar en equipo, a tomar decisiones individuales o en equipo, en fin, donde ya el balón no es lo único y principal del juego, como ocurría en la primera fase.

EL BALONCESTO ES UN DEPORTE DE EQUIPO

Hay una tercera fase, en donde las niñas que ya dominan algo las técnicas básicas, pasan a compe-

tir en la categoría de minibasket, en donde ya juegan a baloncesto prácticamente con todas sus normas y reglas. Me gustaría hacer un inciso aquí para mostrar mi repulsa hacia las normativas que van año tras año dificultando el juego de los principiantes en el baloncesto; es inconcebible que tenga más normas y más complicadas que los adultos. Abogo por un reglamento muy sencillo de minibasket.

Pero no nos preocupa demasiado si hacen los gestos técnicos perfectamente, nos preocupa mucho más que tengan una buena preparación física de base. Es decir, que sean coordinadas, con equilibrio, naturales, que corran con facilidad, que salten, que sean rápidas -no solamente desplazándose, ya que el baloncesto se juega en un espacio muy reducido- rápidas reaccionando ante las distintas situaciones que le ofrece un partido de baloncesto y, sobre todo, que entiendan que el baloncesto es un deporte de equipo, que deben muchas veces renunciar a sus egoísmos personales por el bien del equipo, que deben poner todas sus habilidades individuales en el bien del equipo, ahí radica una de las claves del éxito.

PRIMER ESCALÓN. CATEGORÍA INFANTIL

A partir de aquí, pasamos a un primer escalón en nuestra pirámide, que está formada por los equipos de base que compiten en las ligas federadas. De esa amplia base seleccionamos a las niñas para formar parte de nuestro equipo infantil, cuyo objetivo principal es quedar campeonas. Ya empezamos a formarlas con el “**carácter ganador**” con la meta de llegar a la alta competición, en este caso, llegar a nuestro equipo de Liga Femenina.



VALORES DEL DÍA A DÍA

Aquí entran a formar parte todas aquellas jugadoras que saben valorar el trabajo del día a día y que son capaces de venir cada día al entrenamiento con la ilusión y la ambición de mejorar para formar parte de los equipos campeones y llegar al primer equipo.

Para seleccionar a estas niñas para nuestro equipo infantil principal, tenemos en cuenta los siguientes aspectos:

- Altura.
- Condición física, primero atletas que baloncestistas.
- Inteligencia deportiva (miramos los intangibles, lo que no se entrena).
- Decisión.
- Ambición.
- Conocimiento del baloncesto.

ESTILO DE JUEGO

No creemos que exista un estilo de juego que sea la llave del éxito, o que haya unos planteamientos defensivos u ofensivos que sean la clave para conseguir triunfar, creemos más en una filosofía del baloncesto independientemente de la defensa o ataque que se utilice.

Hace muchos años, éramos muy románticos y los equipos de base sólo defendían individual y atacaban sin sistemas de ataque pre establecidos o encorsetados. Se jugaba libre con los conceptos de una buena técnica individual. Hasta que llegó la promoción del 70 que rompió moldes. A partir de ahí es cuando vimos que si un grupo mejora muy rápidamente vamos poniéndole nuevos objetivos, individuales, colectivos, de técnica individual, de táctica individual, de táctica colectiva (tanto



defensivas como ofensivas), de multitud de estrategias que tienen que ir superando.

Normalmente, el infantil está formado por alrededor de la mitad de jugadoras de segundo año, es decir, con un año de experiencia en la categoría y que ya han sido campeonas o han asistido a algún campeonato, concentración insular, provincial, regional o nacional, o a preselecciones o selecciones canarias, donde ya a esa temprana edad son unas pequeñas privilegiadas.

Y la otra mitad son jugadoras de primer año con una gran proyección, pero que aún están muy verdes para la competición y para aprender a ser campeonas, que necesitan del apoyo de las de segundo año.

Solemos presentar algunos equipos más en esta categoría con niñas de primer año, e incluso más jóvenes, destacadas "minibasketistas", en donde -si su progreso es grande- llegarán en la siguiente temporada a formar parte del primer equipo infantil.

COMPROMISOS MÁS ALLÁ DE LA DIRECCIÓN DEL CLUB

En esta categoría queremos que las niñas aprendan a programar su tiempo libre, para que puedan dedicar alrededor de hora y media a dos horas diarias al baloncesto, sin que repercuta negativamente en sus estudios -principal problema de abandono del deporte en estas edades-, sobre todo en niñas. Si no existiera ese compromiso por parte de las menores y de sus padres, difícilmente se podría lograr ese "carácter ganador".

Queremos que logren una gran preparación física de base, que tengan una gran resistencia aeróbica, que sean rápidas y fuertes mentalmente. Para ser campeona y tener el "carácter ganador" y llegar a la alta competición no se puede desfallecer, no se puede venir abajo cuando se pierde o salen mal las cosas, hay que intentarlo, hay que conseguir una mentalidad en donde todos los días hay que mejorar un poco, hay que conseguir ser un poco mejor que ayer, hay que conseguir una mentalidad inquebrantable, ambición por mejorar, por ser campeona, por ser seleccionada, por ser internacional, por llegar a la élite, y sobre todo -lo más importante para nosotros en esta etapa- ser los mejores fuera de la cancha,

además de ser buenas jugadoras, SER BUENAS PERSONAS, fomentamos todo lo bueno que tiene el baloncesto como deporte de equipo, amistad, compañerismo, comportamiento, disciplina, etc.

¿CÓMO CONVENCER?

Creemos que no tenemos que convencer a nadie para que practique baloncesto, es más, estimamos que debe ser la propia jugadora la que se convenza de que jugar a baloncesto, hacerlo a alto nivel, tener objetivos grandes, es porque ellas quieren, no porque nosotros tengamos que convencerlas. El baloncesto es un deporte tan atractivo, tan bueno para la iniciación deportiva -y puede llegar a ser un medio de vida- que la jugadora tiene que interiorizarlo y convencerse a sí misma de su importancia.

SEGUNDO ESCALÓN: CATEGORÍA CADETE

El siguiente paso es la categoría cadete, niñas de quince y dieciséis años de edad. Aquí, como en la categoría infantil, procuramos que, aproximadamente la mitad sea de primer año y la otra de segundo año. Queremos consolidar todos los objetivos de la categoría anterior, es una etapa de perfeccionamiento de todos los gestos técnicos, de tácticas y de estrategias.

Sigue siendo prioritario la programación del tiempo libre, ya que la que no pueda dedicarle más de dos horas diarias al baloncesto tiene muy difícil jugar en nuestro cadete principal. Podrá seguir jugando, incluso en nuestro club, pero en los equipos secundarios, cuyo objetivo es sencillamente hacer deporte a través del



baloncesto; mientras que en el equipo principal es quedar campeón y llegar al equipo de LF.

PULIR A UN PURA SANGRE

El método de trabajo ya se parece bastante al de LF, es más, los sistemas de juego suelen ser idénticos.

Si alguna jugadora progresa demasiado y se le queda corta la categoría, solemos subirla de categoría y que juegue en juniors y LF (esto lo llevamos haciendo desde la primera época del club, se hizo en su día con Blanca Ares, Patricia Hernández y Oranda Rodríguez, luego con Mónica Cabrera, con Leticia Romero y con Iris Junio Mbulito).

Hemos tenido casos excepcionales donde no sólo han saltado de categoría sino que han sido importantes y titulares en LF siendo cadetes o juniors (Patricia Hernández, Blanca Ares, Mónica Cabrera, Leticia Romero), lo que pretendemos es no cortar la trayectoria a ninguna jugadora. También hemos tenido los casos contrarios: jugadoras que creíamos que eran mucho mejor que las mencionadas, pero que no

quisieron, no solamente jugar en LF, sino que abandonaron el baloncesto prematuramente porque sus objetivos prioritarios no eran ser jugadoras profesionales de baloncesto.

CONVERTIR HORCHATA EN SANGRE

Creemos que con ello se nace. Hay pocos casos que las circunstancias han ocultado esa pura sangre, pero normalmente, las jugadoras con sangre ya vienen con ella inscrita en su ADN. Lo que tenemos que hacer es sacarla a relucir y usarla para su progresión, para obtener los objetivos individuales y de club que nos hemos propuesto con esa jugadora en cuestión.

TERCER ESCALÓN: CATEGORÍA JUNIOR

Luego viene la categoría junior (juvenil en otra época o en otros deportes) que es el penúltimo paso para llegar a la alta competición. Es muy normal en categoría femenina, que normalmente se llega antes que los chicos y también se van antes de la alta competición. Además, la que a los

dieciocho años no ha conseguido llegar a la élite, se dice que es prácticamente imposible que llegue más tarde. Esto es una generalidad que no se cumple muchas de las veces; hemos tenido jugadoras que empezaron muy tarde y llegaron igual a LF o a la internacionalidad (Asunción Gamón).

Con ellas formamos dos grupos de trabajo, uno, de iniciación a la alta competición, y otro de tecnificación de la alta competición.

Con el primer grupo se trabaja sobre todo en la adaptación al trabajo con el primer equipo; hacen la pretemporada con el primer equipo, y la que no tiene la madurez suficiente sigue en este grupo, y las que progresan adecuadamente y tienen oportunidad de jugar con el primer equipo, pasan al grupo de tecnificación, que también lo llamamos pre élite.

CUARTO ESCALÓN: PRE ÉLITE

Esta pre élite es el paso fundamental para todas las jugadoras. Aquí es donde va a radicar la clave de su éxito o fracaso. Suele constar de tres temporadas, que pueden ser, el primero y segundo año de juniors y el primero de seniors, o bien, el segundo de juniors y los dos primeros de seniors.

TRABAJO PSICOLÓGICO CON LAS JUGADORAS

Todas las jugadoras que están en este grupo de pre élite entrenan siempre con el primer equipo. El primer año prácticamente sólo lo dedican a entrenar muy duramente teniendo escasas oportunidades, las cuales tienen que aprovechar muy bien. Estimamos que

tienen que ser escasas porque la experiencia nos dice que es contraproducente dar minutos cuando no están preparadas para ello, hace que piensen que no sirven y pierdan la motivación para seguir trabajando duramente y soñando con llegar a triunfar o llegar a la alta competición.

El segundo año, ya se les da más minutos de juego, pero normalmente minutos no muy importantes, cuando los partidos están decididos. Sólo nos preocupa que ese volumen inmenso de trabajo lo lleven a la práctica y ver si tienen ambición por llegar, por jugar, por conseguir más minutos en los partidos y si no tienen miedo al éxito.

El tercer año, ya deben conseguir un estatus dentro del equipo que les permita ganarse la confianza del entrenador para que les dé más minutos cada vez, y se les empieza a utilizar en momentos importantes de los partidos, donde ya tengan que demostrar su calidad y su poder de decisión, sin miedo al fracaso.

Si a partir de este tercer año no consiguen ser jugadoras del primer equipo, la realidad es que es prácticamente imposible que lo logren, a no ser que sean jugadoras que empezaron mucho más tarde a jugar a baloncesto y aún están quemando etapas anteriores. También puede ser que sean jugadoras muy altas -cuyo progreso es más lento normalmente- con las que solemos tener más paciencia y les alargamos estos tres años de pre élite en uno o dos años más.

Ahora, la reglamentación nos permite formar un segundo equipo senior en la categoría inmediata inferior, el cual está vinculado

al primer equipo y en el que ponemos a esas jugadoras que están en la penúltima etapa de su formación del "carácter ganador", y que por impedimentos de la propia competición no se les puede dar los minutos necesarios para su total formación. Juegan muchos minutos en este segundo equipo, entrenan con el primero y si las circunstancias son buenas y aprovechan sus oportunidades, también juegan con el primer equipo.

Este segundo equipo lo hemos tenido a lo largo de la historia como un equipo de otro club con jugadoras vinculadas para que jueguen los minutos suficientes o bien dentro de nuestro propio club en LF2. Sin embargo los costes económicos muchas veces no compensan y lo hemos tenido también en Primera División Nacional (liga regional). Con la crisis económica que sacude nuestra sociedad actual, hemos optado por la liga insular de Segunda División Nacional. Evidentemente, lo ideal es LF2 pero la realidad económica condiciona la formación de muchas jugadoras.

Hay que tener en cuenta que para conseguir ese "carácter ganador" la jugadora lleva sobre sus espaldas un trabajo en la cadena de equipos de nuestro club de entre cinco y ocho temporadas. Algunas por sus características especiales (como dijimos anteriormente) lo consiguen en sólo tres años; pero esto en las más de tres décadas de existencia de nuestro club, no ha ocurrido en más de una decena de ocasiones. Lo normal es que las niñas empiecen y vayan quemando todas las etapas previas, todos los escalones de nuestra pirámide y exploten al tercer año de la última etapa de formación en la pre élite.



Chiqui Barros

Técnico ferrobano vinculado al baloncesto femenino de Bemibre (LF2 y LF), desde la temp. 10/11 hasta la temp. 15/16. Además ha trabajado en LEB2 (CB Calpe 00/01 y Círculo de Badajoz 01/03), 1ªB (CAB Coruña 94/96), LEB Bronce (ADT Tarragona 07/08), Liga EBA (Ambroz Plasencia 96/99, CB Calpe 99/00, Vilagarcía Basquet 03/05) y LF2 (Universitario Ferrol). Este verano se proclamó campeón de la Liga Ecuatoriana al frente del equipo femenino de la UTE.

UNA EXPERIENCIA ECUATORIANA: ENTRENANDO A LA UTE (I)

Os relato mi experiencia en la UTE, por no decir la que más, de las instituciones más prestigiosas del baloncesto ecuatoriano.

El objetivo no era otro que recuperar el título que estaba en manos del equipo Santa María de Machala y la clasificación para la fase final de la Liga Sudamericana.

Tenía muy claro el refrán que dice eso de “donde fueres haz lo que vieres” y por tanto era muy importante ver, observar, analizar y decidir qué aspectos no se podían ni debían cambiar y cuáles resultaban innegociables

en su modificación para que el equipo creciese y, de este modo, consiguiese los ambiciosos objetivos marcados por la UTE.

Decidí no intervenir en los entrenamientos iniciales más que como mero observador para, así, conocer a las jugadoras y saber cuáles eran sus virtudes, para poder explotarlas al máximo, y sus debilidades para poder esconderlas y minimizarlas, conociendo el estilo de juego al que estaban acostumbradas.

Seleccionado el grupo principal con el que íbamos a trabajar, establecimos el calendario de entrenamientos teniendo en cuenta la

proximidad de la Liga Sudamericana y la Liga Nacional.

Por ese motivo, la primera decisión fue la de construir el equipo desde la defensa y el contraataque. Una defensa con normas, muy intensa y agresiva a la que pensábamos, por todo lo visto y observado, que no estarían acostumbrados a enfrentarse nuestras rivales. Desde esa defensa, la innegociable premisa de lograr puntos en movimiento y contraataque.

En ese trabajo defensivo empezamos a introducir nuestros principios básicos de ataque-espacios, ángulos, timing, así como una exigencia máxima en la calidad del pase, trabajando simultáneamente la defensa y el ataque

Desde los espacios, y basándonos en la enorme creatividad y conocimiento del juego de nuestra base-escolta Ivonne Turner, decidimos que nuestro ataque iba a partir



TACTICA

de las ventajas que generásemos con cuatro exteriores y una interior a partir de un bloqueo directo inicial.

La segunda decisión, partía de la coincidencia de las competiciones de club en las que estábamos inmersas con algunas concentraciones de la selección nacional en su preparación para el preolímpico.

Resulta muy complicado conciliar intereses por mucho que sean todos lógicos y razonables. Creo lo hicimos muy bien y las jugadoras entendieron que de su rendimiento en el equipo iba a depender, en gran medida, la convocatoria en la lista definitiva para defender a su país en el preolímpico.

Finalmente todo salió como debía, bien para los clubs y bien para la Federación. Bien, en resumen, para el baloncesto de Ecuador.

Respecto al cuerpo técnico, mi idea no era otra que la de contar con el equipo técnico que la UTE pusiera a mi disposición.

El equipo tenía una buena condición física, consecuencia del fantástico trabajo realizado antes de mi llegada por la preparadora física española Tania Quintero. Los fisioterapeutas, Andrés y Fabián, también realizaron un buen trabajo. Además, las administrativas de la UTE estaban siempre pendientes para que no nos faltase de nada. El contacto con el presidente del mismo, el licenciado Patricio Pozo, era diario y su apoyo total.

No puedo olvidarme de la amistad y colaboración del entrenador del equipo masculino de la UTE, también campeón nacional y aspirante continental, el profesor



argentino Pepe Pidal, quien desde mi llegada me ayudó mucho para poder comprender mejor la realidad del baloncesto sudamericano y de sus competiciones.

En cuanto a la organización del entrenamiento, muchas veces tuve presente la frase de Pat Riley en su magnífico libro “Forjador de éxitos” - “The winner within” - : “ENTRENAR ES DEFINIR LA REALIDAD”.

La idea inicial era la de hacer doble sesión de trabajo cada día. Pero la mayoría de las jugadoras trabajaban o estudiaban. Por ello decidí variar el planteamiento original y pasar a entrenar todas las tardes junto con dos mañanas, con una tercera mañana de entrenamiento voluntario. Y acabamos entrenando cuatro mañanas a petición de las propias jugadoras.

Las sesiones se fueron alargando progresivamente a medida que las chicas se iban adaptando e incrementando su nivel de concentración. Cada vez entrenábamos más y con más calidad. Cada día éramos más fuertes como equipo. El ambiente era muy positivo. La competencia, muy grande.

Por lo que respecta al método de trabajo, no varió en nada al que sigo en España. Eso sí, simplificando las cosas al máximo y escogiendo las mejores opciones para poder competir y ganar. Todo ello sin dejar a un lado la preocupación por la mejora y evolución técnico-táctica de las jugadoras.

Nos adaptamos al estilo de vida del país, a sus horarios, a las obligaciones personales y profesionales de la gente. Negociar y convencer es mucho mejor que imponer. No pretendí imponer nada. Todo lo basé en explicar el porqué y el para qué de cada cosa, de cada situación. Convenciendo, conseguimos finalmente ser un gran equipo. Un equipo de verdad y, además, ganador.

Teníamos que afrontar dos competiciones muy diferentes. En primer lugar, la Liga ecuatoriana en la que, pese a no ser las campeonas de la edición anterior, éramos, paradójicamente, el equipo a batir. Aquí teníamos un margen de error, aunque no grande ya que queríamos ganar la liga regular y con ello el factor campo hasta una posible final.



No nos pudieron salir mejor las cosas. Yo conocía mucho mejor la liga, las jugadoras y los equipos, lo que nos permitía plantear los partidos sabiendo lo que teníamos que hacer y preparar trampas que nos ayudaron a marcar diferencias en momentos complicados -las defensas mixtas caja+1 y triángulo+2 nos dieron más de un partido-. El mayor conocimiento de nuestro equipo hacía que cada vez sacásemos más ventajas a partir de nuestras características individuales y colectivas.

Al final ganamos la final 3-0 y conseguimos ser el primer equipo que finalizase la Liga Ecuatoriana siendo campeón tras haber ganado todos los partidos. Además recibí el reconocimiento, bonito en lo personal, al mejor entrenador de la competición. Todo el esfuerzo había merecido la pena.

Por lo que a la Liga Sudamericana respecta, nos dirigimos a Chile para disputar tres partidos en tres días que nos aseguraron el pase a una final a la que yo no pude acudir debido a mis obligaciones como entrenador de mi club en España, el Embutidos Pajariel CB Bembibre PDM. El equipo alcanzó finalmente el subcampeonato.

Las conclusiones no pueden ser más que positivas. Conseguimos todos los objetivos deportivos pretendidos -Liga Ecuatoriana y Liga Sudamericana- logrando además records y galardones individuales. En lo personal resultó una experiencia única, fascinante y enriquecedora.

A continuación paso a detallar la estructura táctica del equipo.

En defensa partimos de una defensa individual con normas que nos permitió (con dichas normas) llegar a desarrollar también, y muy bien, unas zonas 2-3 de ajuste, caja+1 y triángulo y dos que nos ayudaron mucho en los momentos decisivos de las competiciones. Empezamos a trabajar una zona-press 1-3-1 en medio campo pero solo la pusimos en práctica en una ocasión ya que no tuvimos suficiente tiempo para entrenarla como nos hubiese gustado.

Estructura del ataque:

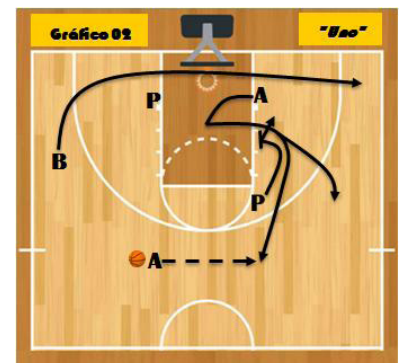
“UNO”

Nos colocamos en caja con los aleros en la línea de fondo y los postes en el tiro libre. El base escoge uno de los lados (puede ju-

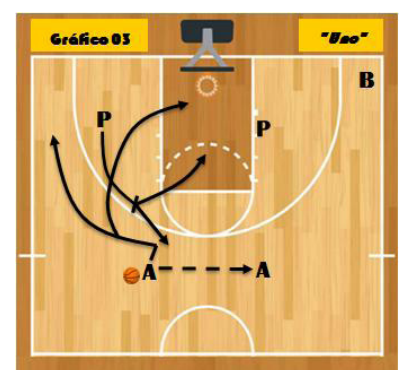
gar por cualquiera de los dos) y jugamos una cremallera del poste con el alero o bien el base busca la continuación interior del poste tras el bloqueo indirecto al alero (**Gráfico 01**).



La base vacía ese espacio corriendo por la línea de fondo y el poste bloquea en ángulo al alero en el lado contrario (**Gráfico 02**), generando diferentes opciones.



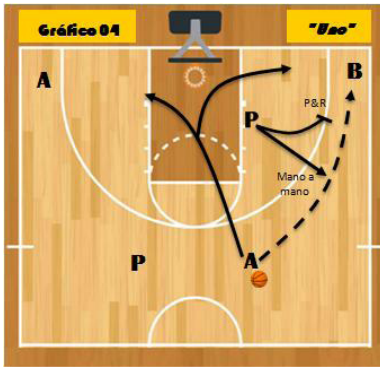
Con el pase entre aleros, el poste bloquea ciego (“¡ya!”) al alero (**Gráfico 03**).



Finalizamos con un pase del alero con balón al base y jugamos

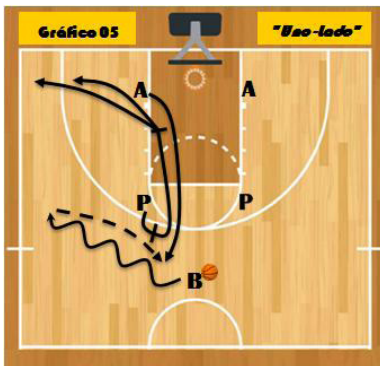
TACTICA

un pick and roll o un mano a mano con buenos espacios (**Gráfico 04**).

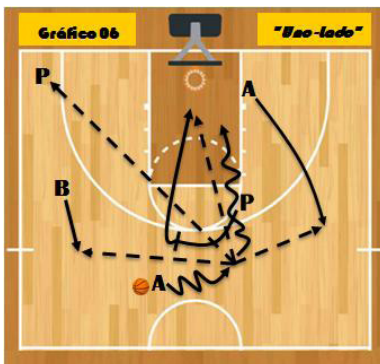


“UNO LADO”

La disposición inicial es la misma que en “Uno”, con los aleros en la línea de fondo y los postes en el tiro libre. En este caso, el base juega por el lado del mejor 4, con o sin bloqueo. El poste bloquea para la subida del alero (“cremallera”) y se abre a la esquina o a la esquina corta (**Gráfico 05**).



En ese punto jugamos un pick and roll entre el alero y el otro poste ocupando bien los espacios que se generan (**Gráfico 06**).



También podríamos jugar con el base, incluyendo un corte Ucla y vuelta del base.

“UNO ABAJO”

En este movimiento, que se puede jugar por ambos lados, buscamos la ventaja interior. 1 se abre con bote a un lado y bloqueo diagonal del alero a nuestro 5. Buscamos interior en ese lado o tras una inversión de balón y un nuevo bloqueo al 5 -esta vez del otro alero-, que tras bloquear sube a tirar sobre una pantalla de 4 (**Gráfico 07**).



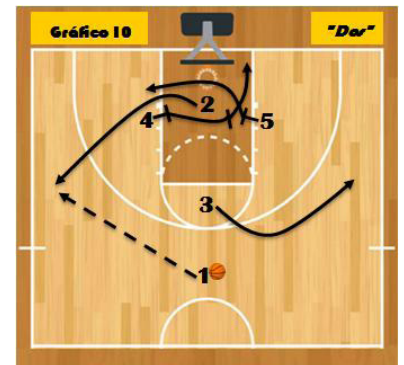
“DOS”

Inicio en rombo para jugar libre con la idea de poner el balón dentro de la pintura.

En los **Gráficos 08 y 09**, podemos ver las opciones si jugamos por el lado del 5.



Si jugamos por el lado del 4, incluimos un bloqueo entre postes (**Gráfico 10**).

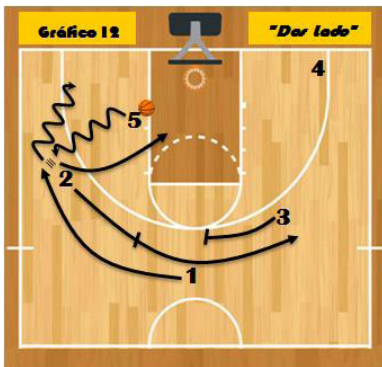


“DOS LADO”

5 bloquea a 2, que recibe y busca un pase interior (Gráfico 11).

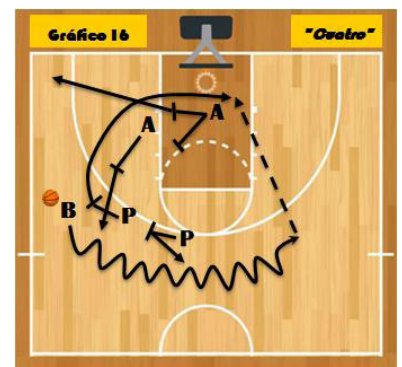
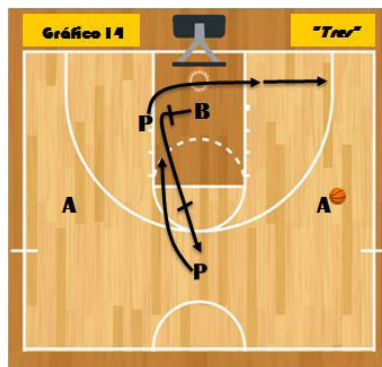


2 bloquea a 1 y recibe un ciego de 3 para que 1 juegue un mano a mano con 5, que se ha abierto con bote (Gráfico 12).



Posteriormente, el base bloquea al poste bajo -primero- y sube después a bloquear ciego al otro, para después abrirse (Gráfico 14).

El base coge dos bloqueos directos de los postes. El primer pivót busca interior con dos bloqueos de los aleros y el segundo pivót se abre (Gráfico 16).



TACTICA

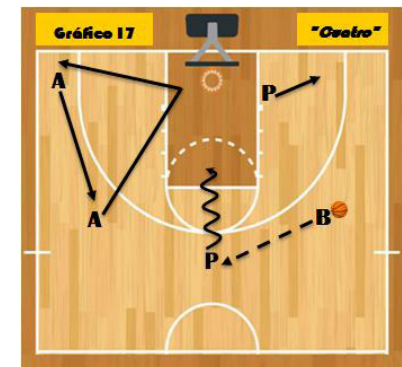
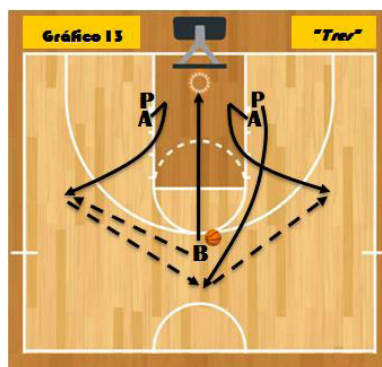
“TRES”

Jugamos dos dobles bloqueos. El base pasa a uno de los aleros y corta debajo del aro. Invertimos el balón a través del poste del lado contrario (Gráfico 13).

“CUATRO”

El base dribla a un lado -normalmente al lado izquierdo- y el alero de ese lado aclara el espacio y postea. El otro alero se mete dentro (Gráfico 15).

Si no hay nada, pasamos al poste que está en el eje para que juegue 1c1, con intercambio de posiciones de los aleros (Gráfico 17).



Viaje USA 2016

La delegación de la AEEB, hemos podido comprobar el gran nivel de las universidades americanas, especialmente aquellas que se encuentran entre las primeras 25 del país, como es el caso de la Universidad de Louisville.



Primer partido del viaje y victoria del equipo de Rick Pitino contra Boston College, donde hemos podido comprobar la gran elaboración que tienen los equipos de Pitino: variadas defensas (HxH, zona 2-3 muy abierta y agresiva, zona presionante 2-2-1 todo el campo y reagrupación en zona, ...) y sencillos ataques (acciones de 2x2 con complementos posicionales de los otros tres compañeros; compensado juego interior-exterior y sobre todo velocidad, especialmente en los contraataques, con los cinco jugadores dispuestos a salir disparados hacia la otra canasta).

Al final pudimos charlar con el entrenador ayudante principal Mike Balado, con el que pudimos analizar algunos puntos del partido.

El domingo lo destinamos a un poco de cultura local, visitando el Museo estatal de Indiana y el Museo de Arte de los Pueblos Indios y del Oeste. En el primero una joya: una chaqueta original de 1954, que lucía el equipo que inspiró la famosa película "Hoosiers" (aquel High School que ganó el torneo estatal de Indiana contra todo pronóstico).

Durante esa jornada no faltó la visita guiada al famoso circuito de carreras donde se celebra la gran carrera internacional: las 500 Millas de Indianápolis, incluyendo un paseo en mini-bus de una vuelta completa a dicho circuito.

¿Como se puede explicar el ver despedirse de Indiana a Kobe Bryant?. No se puede. Hay que vivirlo. Y eso es lo que hicimos: Pacers contra Lakers. Lo de menos el resultado. Lo emocionante ha sido ver a 17.000 espectadores aplaudiendo a ese fenómeno de jugador. Sorprendió incluso la gran cantidad de seguidores de Kobe (más que de los Lakers) que no dejaron de jalear sus jugadas. Todo un homenaje, que hemos podido presenciar en directo y que no olvidaremos. "Nosotros estábamos allí", podremos decir.



Por la mañana habíamos estado en Bloomington, sede de Indiana University "Hoosiers". Lugar de visita obligada y devota de Antonio Díaz Miguel y Lluís Cortés cuando, estando al mando de la selección española, bebían de las lecciones del coach Bobby Knight, para luego transmitir las a tantos entrenadores españoles que comenzaban. Pura historia del baloncesto americano. En cada rincón se respiraba ese aroma del saber y hacer.



Indiana / Kentucky

Los equipos de la NBA no dejan de sorprendernos. Ver un entrenamiento el día después de un partido y comprobar que la palabra descanso solo se entiende si le añadimos "activo". Correcciones posicionales y de concepto para mejorar sus ataques rápidos.

Estuvieron una hora y media corriendo para jugar ataques en menos de 9". Una serie de ejercicios entrenados e intensos que nos dejaron maravillados. Luego el coach Frank Voguel nos explicaba que es importante aprovechar cada momento en que no se viaja para corregir detalles. Pero también sus órganos de decisión, Larry Bird, Donnie Walsh y el recordado ex-jugador de Cáceres Kevin Pritchard, nos convencieron de la importancia que los Pacers dan al trabajo que no se ve: selección de jugadores, estructura de funcionamiento colectivo, conexión con la sociedad de Indianapolis por voluntades expresas y no de marketing, etc.



Lleno el campo en cada partido. Eso sí, con una pantalla de 20 x 15 metros, que es la más vistosa de la NBA, y que permite disfrutar a los espectadores del juego en directo y la visión de todo lo que sea preciso en la pantalla. El concepto de ENTRETENIMIENTO en su máxima expresión.

Y puesto a hablar de lujos hemos de referirnos a poder ver un partido de Kentucky University en vivo, en su ambiente. Tremendo. Otra dimensión: talento, juego físico, táctica, pasión. Llenazo en el campo y en nuestras emociones. Puede que sea la mejor experiencia vivida en nuestros viajes a USA de AEEB, en lo referente a partidos de la NCAA. Cuesta decirnos qué se siente metidos dentro de ese ambiente único. Conviven en el público alumnos actuales con otros que lo fueron hace 50 años. Y familias enteras entregándose a la fiesta.

La Universidad de Kentucky, en Lexington nos brindó la posibilidad de conocerlos desde dentro. Vimos sus instalaciones y mantuvimos interesantes debates con el grupo de trabajo del coach John Calipari. Lo más llamativo fue conocer como reclutan a sus jugadores. Fueron campeones nacionales en el 2012.



También la Universidad de Louisville es una de las campeonas de la NCAA. El último campeonato fue ganado en el 2013. Con Rick Pitino al frente y la gran colaboración de su ayudante, Mike Balado, se nos mostró cómo es uno de sus entrenamientos. Trabajo duro. Muchas correcciones del coach Pitino y una singularidad: algunas partes de los entrenamientos los controla desde una balconera exterior de su despacho.

Y no podía faltar la gran experiencia de ir de nuevo a Bloomington para ver un partido de los "Hoosiers". La Universidad de Indiana contra la de Iowa. ¡Que espectáculo! Brillantes, con talento y muy físico todo el juego de ambos equipos. Pero sobre todo pasión absoluta en las gradas con más de 17.000 espectadores. El coach Tom Crean y su ayudante, nuestro gran amigo y "hermano" Chuck Martin, tuvieron que exponer todas sus cartas en un partido igualadísimo.



CLINIC AEEB-ACB CON DIEGO OCAMPO. COPA DEL REY 2016

En la mañana del domingo 21 de febrero, la Copa Fan Zone Movistar+ acogió el Clínic de Diego Ocampo. El entrenador de Ourense, y doce jugadores de la Minicopa Endesa de diferentes equipos, fueron protagonistas de una clase magistral, denominada "Entrenando el pase compito mejor".

El técnico, aparte de explicar a sus jugadores las nociones básicas del pase, se dirigía en todo momento al público asistente, entre los que estaban el resto de jugadores que participaron en el torneo paralelo de la Copa del Rey, además de la presencia del Presidente de la ACB, Francisco Roca, y el Presidente de la AEEB, Juan María Gavaldá.

El gallego, además de apoyarse en jugadores infantiles, usó la pantalla gigante de la Copa Fan Zone Movistar+ para mostrar jugadas grabadas de profesionales, explicando en todo momento lo que sucedía, justo después de practicarlo.

"Desde la humildad, como bien decía Aíto, un entrenador tiene que enseñar técnica y valores, y un poco esa ha sido la idea. Enseñar pequeños aspectos básicos para, desde mi punto de vista, marcar diferencias a la hora de pasar el balón", dijo al terminar el acto.



SEMINARIOS MUJER ENTRENADORA Y MINIBASKET

Los días 14 y 21 de diciembre de 2015 se celebraron en toda España múltiples seminarios centrados en dos temas:

- ◇ Mujer Entrenadora. Organización y Visibilidad.
- ◇ Minibasket. Reconocimiento y Respeto.

Más de 300 participantes aseguraron el éxito de estos actos celebrados entre otras ciudades en Málaga, Gran Canaria, Tenerife, Palma de Mallorca, Melilla, Valladolid, Barcelona, Valencia, Logroño, Madrid, Zaragoza, Burgos y Murcia.

En los primeros, el debate se centró sobre los estereotipos de la sociedad, la posibilidad de conciliar familia y deporte y las oportunidades de que gozan las entrenadoras en el mundo del deporte.

En las reuniones de minibasket, se analizó qué, cómo y cuánto entrenan los más pequeños, qué competiciones juegan y cuál es su salud física y emocional.



XI SEMANA DE ENTRENAMIENTOS - LIGA ENDESA



Recién finalizada la undécima edición de la Semana de Entrenamientos con los entrenadores y clubes de la Liga Endesa, el programa sigue siendo una fórmula de éxito para mejorar nuestros conocimientos como entrenadores y entrar en contacto con el trabajo diario de los mejores técnicos profesionales de nuestro país.

Una gran oportunidad formativa. Gracias a todos los que la hacen posible cada temporada.

¡Nos vemos el año que viene!

X SEMANA DE ENTRENAMIENTOS LEB ORO / LIGA FEMENINA

Décima temporada de este programa que se organiza en colaboración con la FEB y que esta temporada ha permitido que 63 entrenadores pudieran asistir a los entrenamientos de estos clubes, debatir con los cuerpos técnicos de los mismos y -en definitiva- comprobar de primera mano cómo se trabaja al más alto nivel; todo con la mayor cercanía de los técnicos que han recibido como anfitriones a nuestros entrenadores.

Gracias a todos.



IX CLINIC INTERNACIONAL DE BALONCESTO FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO



Se celebró en Marbella (Málaga) durante el sábado 26 en jornada de mañana y tarde, y la mañana del domingo 27 de Marzo, en el Pabellón Municipal Carlos Cabezas y con la colaboración de la AEEB.

Los ponentes fueron Scott Brooks (que nos visitó tras 7 temporadas al frente de los Oklahoma City Thunder de la NBA), Jordi Martí (Jefe de Cantera durante 11 años del Joventut de Badalona, y desde hace 3 temporadas al frente también de la Dirección Deportiva) y Sergio Scariolo (Seleccionador Nacional Español).

Como en cada edición, toda la recaudación obtenida fue destinada a la Fundación Cesare Scariolo que tiene por finalidad la prestación de atención social y profesional -en el sentido más amplio- a niños enfermos de leucemia y linfoma, así como apoyo a sus familiares.



XAVIER PASCUAL, PEDRO MARTINEZ Y VELIMIR PERASOVIC MEJORES ENTRENADORES DE LOS MESES DE DICIEMBRE, ENERO, FEBRERO Y MARZO

Por los resultados obtenidos con sus equipos en el periodo de referencia, Xavi Pascual en diciembre y marzo (FC Barcelona Lassa), Pedro Martínez en enero (Valencia Basket) y Velimir Perasovic en febrero (Laboral Kutxa Baskonia), han sido designados Mejor Entrenador Liga Endesa de los meses citados. ¡Enhorabuena a los premiados!



REUNIÓN DE TRABAJO AEEB - DEPARTAMENTO ARBITRAJE ACB

El Departamento de Arbitraje de la ACB mantuvo una reunión de trabajo con la AEEB, como viene siendo habitual durante los actos que se desarrollan en el marco de la Copa del Rey.

Francisco Monjas, Francisco José de la Maza, Antonio Gallo, Oscar Carod y Xavi Torrico, representantes del Departamento de Arbitraje ACB, han repasado con Joan M^{re} Gavaldà y Hugo González la metodología de trabajo anual AEEB-ACB y han puesto en común el informe de la AEEB sobre el arbitraje de la 1ª vuelta de la Liga Endesa.



JORNADA TÈCNICA STA. COLOMA DE FARNERS 2016



El sábado 26 de marzo de 2016, Montse Cascalló -Máster en Psicología del Deporte y Entrenadora de Baloncesto- desarrolló en el salón de actos de la Biblioteca Joan Vinyoli el tema: "Aspectos clave para cohesionar el equipo. Entender cuáles son para poder actuar".



JORNADA TÈCNICA "RUBÍ 2016"



El lunes 15 de febrero de 2016 y organizado por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol (ACEB), Aleix Durán -Entrenador Ayudante del ICL Manresa- analizó en el Club Esportiu de Bàsquet Sant Jordi de Rubí el tema: "Metodología de la Técnica Individual".



CLINIC DE SERGIO SCARIOLO EN LOGROÑO

El seleccionador nacional absoluto masculino, Sergio Scariolo, impartió un clinic de formación en Logroño. Un clinic enmarcado dentro de las actividades de formación de entrenadores que se ofrece desde las Federaciones Española y Riojana de Baloncesto y gracias a la colaboración del Gobierno de La Rioja, el Excelentísimo Ayuntamiento de Logroño, el Patronato de la Fundación del Baloncesto Riojano y el Club Baloncesto Clavijo y que se celebró el pasado miércoles 9 de marzo en la capital riojana.



AÍTO GARCÍA RENESES, 50 AÑOS EN LA LIGA

El pasado miércoles 9 de marzo, la ACB organizó un merecido acto de homenaje a Aíto García Reneses por sus 50 años en la máxima categoría del baloncesto español.

El acto, que tuvo lugar en la Sala Truss del Barclaycard Center de Madrid, sirvió para que la ACB otorgara a Aíto la máxima distinción de la organización.

La 15-16 constituye la 50ª temporada de Aíto en la Liga española de baloncesto. A sus 10 temp. como jugador -entre Estudiantes y FC Barcelona-, se le añaden otras 38 como entrenador (Círculo Católico/Cotonificio Badalona, Joventut, FC Barcelona, Unicaja, Baloncesto Sevilla y CB Gran Canaria), además de otras 2 como Manager General del FC Barcelona.

Más allá de su amplio palmarés, Aíto sido clave en el desarrollo del baloncesto en España, convirtiéndose en una referencia de este deporte. Su guía ha sido vital para el desarrollo de muchos jugadores jóvenes y tanto sus métodos de trabajo como sus innovaciones técnicas han ejercido una poderosa influencia en varias generaciones de entrenadores.



I JORNADAS DE TECNIFICACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO "SEMANA SANTA 2016"

Las jornadas, bajo la dirección técnica de Xavi Sánchez Bernat y Salva Costa, contaron además con la presencia de Javi Muñoz y Carles Miñana como técnicos encargados de preparar las sesiones de perfeccionamiento.

Se trabajó la mejora en la precisión de los fundamentos, que cada jugador conozca sus defectos y virtudes, la mejora individual y, por supuesto, la diversión a través del baloncesto.

I JORNADAS DE TECNIFICACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO "SEMANA SANTA 2016"



EL ENTRENADOR ASTURIANO RICARDO HEVIA ALVAREZ PREMIO VALORES HUMANOS

El entrenador Ricardo Hevia Álvarez, ha sido galardonado dentro de la Gala del Deporte Asturiano 2015 por su Valores Humanos.



El técnico asturiano -que acumula más de 500 partidos en ACB- ya fue reconocido con el Diploma de Honor en la Gala del Baloncesto Asturiano 2014 por su brillante labor como entrenador, desarrollada a lo largo de más 35 años, durante los que ha dirigido -entre otros- al CB Bregán, OAR Ferrol, Baloncesto Salamanca, CB Murcia y Ourense.



GRAN ÉXITO DEL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MINIBASKET DE SELECCIONES AUTONÓMICAS

38 equipos, casi 500 niños y niñas, entrenadores, árbitros y cientos de familiares y amigos fueron entre el 19 y el 23 de marzo de 2016 en San Fernando (Cádiz) protagonistas de unas de las citas más importantes en el calendario de nuestras competiciones: los Campeonatos de España de Minibasket, en los que estuvieron de nuevo representadas todas las Comunidades Autónomas.

La celebración de cualquier campeonato más allá de la propia competición, además de servir como herramienta técnica para la conformación de las Selecciones Nacionales ó promoción de nuestro deporte, debe de ser siempre un punto de encuentro, donde llevar inquietudes y conversar en torno al baloncesto para poder mejorarlo entre todos.

Esta edición, los campeones en la serie especial fueron la Selección Masculina de la Comunidad de Madrid y la Selección Femenina de Cataluña, quienes vencieron en las finales a Cataluña (78-50) y Andalucía (85-83), respectivamente.

En cuanto a la serie preferente, los vencedores fueron los representantes de Aragón en categoría masculina y Galicia en categoría femenina, quienes derrotaron en las finales a las selecciones de Cantabria (97-60) y País Vasco (60-38), respectivamente.



JAUME PONSARNAU: "EL CURSO SUPERIOR PREPARA ENTRENADORES GLOBALES"



Profesor del Curso Superior de Entrenadores, Jaume Ponsarnau, analiza la esencia del oficio del entrenador. Este verano, Zaragoza volverá a acoger una nueva edición la Fase Presencial del CES. - Miguel Panadés FEB

"El CES proporciona al alumno no sólo la posibilidad de enriquecer sus conocimientos sino la capacidad para, una vez que inicia su trayecto posterior, enriquecerlos continuamente". Porque si algo fomenta esta experiencia es la curiosidad, la necesidad de que "cada uno de los entrenadores encuentre su Método y lo potencie desde la suma de experiencias, propias y ajenas. El CES invita a no dejar de pensar..."

"Más allá de la titulación, lo importante es que el CES prepara entrenadores globales, técnicos capaces de entrenar a equipos de formación, seniors, equipos profesionales en España o en el extranjero. Es muy importante la capacidad del CES para entender y adaptarse al escenario del entrenador español en la actualidad y focalizar los contenidos hacia las diferentes salidas".



JOTA CUSPINERA EN EL CLINIC HANSI RODRÍGUEZ 2016

El técnico del Montakit Fuenlabrada, Jota Cuspinaera, fue el ponente en el tradicional Clinic Hansi Rodríguez que se celebró en León el pasado 7 de marzo. El lugar elegido fue el Polideportivo Hansi Rodríguez (ULE). El título de la ponencia era: "Trabajo de Fondos y Bandas".



CHARLA DE SERGIO SCARIOLO EN VALLADOLID

El seleccionador nacional masculino, Sergio Scariolo, acudió a Valladolid el pasado jueves, 3 de marzo para dar una charla para entrenadores. El lugar del encuentro fue el Centro Cívico Integrado José L. Mosquera. El tema: "Las Enseñanzas del Deporte de Equipo".



AULA FORMATIVA DO ADESTRADOR GALEGO

Con la colaboración del Concello de Vilagarcía y el CB Vilagarcía, el domingo 10 de abril se celebró en el Pabellón de Castelao esta cita para entrenadores, que contó con las siguientes ponencias:

- Rubén Vieira (Preparador Físico del Club Ourense Baloncesto de LEB Oro): "Cómo optimizar la respuesta en los entrenamientos de formación".
- Darío Méndez (Director Técnico del Porriño Baloncesto Base): "Uso de los bloqueos en formación; para qué, cuándo y cómo".





Poliéster de alta capilaridad para evacuar el sudor manteniendo el pie más seco.

Diseño exclusivo con el logotipo oficial de la LIGA ENDESA.

Terminaciones sin costuras para evitar rozaduras.

Zona del tobillo y arco plantar con tejido compresivo que aporta gran sujeción.



La estructura en espiral de esta fibra transporta el sudor al exterior, manteniendo el pie seco más tiempo.



CALCETÍN TÉCNICO COMPRESIVO

Poliéster 63% - Poliamida 20% - Elastómero 17%

Calcetín diseñado específicamente para la práctica del baloncesto al más alto nivel. Es un calcetín con zona de sujeción en el tobillo, elaborado con poliéster de alta capilaridad que evacua el sudor al exterior manteniendo el pie seco y evitando el reblandecimiento de la piel y la formación de ampollas.

Está terminado sin costuras y además incorpora una zona de tejido compresivo para dar soporte al tobillo y sujeción en la zona del arco plantar.

comercial@justforkicks.es

Fabricado bajo licencia de ACB wear para Just For Kicks, S.L.U.



**Francisco
Carmona León**

Entrenador Superior. Desde que en 1995 comenzó a entrenar en las Escuelas Deportivas Municipales de Fuentes de Andalucía (Sevilla), ha trabajado en esta provincia (dirigiendo senior y equipos de cantera o realizando tareas de Dirección Técnica) en el CB La Campana, CB Fuentes, CB Lora, C.D.B Careba y en el CB Coria del Río. Tras su traslado al Puerto de Santa María (Cádiz), crea el club JNDESO CB Sánlúcar, del que es Presidente y entrenador del equipo senior. También es colaborador habitual de la AEEB.

PROGRESIÓN DEL ATAQUE POR CONCEPTOS HACIA MOVIMIENTOS SISTEMATIZADOS

Hace muchos años (muchos) la mayoría de entrenadores apostaban por un baloncesto cuyo ataque estaba basado en un 80 ó 90 % en el trabajo y/o entrenamiento de sistemas (las entonces llamadas “jugadas”) en los cuales los jugadores simplemente tenían que ensayar o entrenar los movimientos generales de la propia “jugada” y -sobre todo- tener muy claro cuál era su cometido y movimiento a nivel particular (para no fallar en su tarea general y/o de equipo).

Con el ocurrir de los años, a medida que este deporte se ha ido modernizando y avanzando, son ahora una gran mayoría de entrenadores los que han desestimado esta idea de entrenar (y por lo tanto de jugar sus ataques) y basan su trabajo -podemos decir que en un 75 %- en un ataque construido en los principales conceptos y fundamentos ofensivos de este juego o deporte.

Pero ... ¿qué queremos decir si hablamos de Juego de Ataque por Conceptos ?

Es el juego ofensivo del baloncesto, donde prima por encima de sistemas o jugadas cerradas (aunque éstas tengan varias opciones y alternativas de ejecución final) la “lectura razonada o lógica” de dicho juego de ataque por parte de un jugador en concreto o de varios jugadores, que razonan y se coordinan entre sí -esto sería lo ideal- para realizar una determinada acción de ataque.

Es decir, saber percibir la situación que tenemos delante, saber decidir correctamente para tomar la mejor de las opciones que se plantean y saber ejecutar -a nivel técnico/

táctico- dicha acción seleccionada como la mejor alternativa de juego.

No podemos dejar de mencionar que los principales conceptos y fundamentos ofensivos que utilizamos en el baloncesto actual son de una gran variedad, pudiendo destacar entre ellos algunos como: fijación del impar para pasar al compañero que se queda sólo, foco-extrafoco, los bloqueos directos e indirectos, la continuación de estos bloqueos -“pick and roll o pop”-, dentro -fuera, aclarados, rizos cerrados o abiertos, juego entre pivots desde el poste alto hacia el poste bajo o viceversa (juego de “high-low”), pasar y cortar, puertas atrás, acciones de “pin down” (carretón) o “pin up”, etc.

Pero evidentemente el paso de los años no hace que las personas se modernicen en su totalidad (ni tienen por qué); cada persona es



muy libre de tener sus propias preferencias, ya sean antiguas o modernas (por ejemplo, cuántos aficionados hay que no cambiarían nunca a Michael Jordan por Kobe Bryant o viceversa).

En función de lo que acabo de decir, resulta bastante razonable a la par que aceptable (y por supuesto respetable) que todavía hoy en día, cuando me reúno con muchos de mis colegas entrenadores por cualquier causa siempre relacionada con este nuestro deporte, son muchos de ellos los que todavía apuestan por elaborar un “book” táctico ofensivo, integrando en el mismo un gran número de sistemas y/o jugadas prediseñadas y muy entrenadas (algunas de ellas muy simples y con pocas opciones de juego y otras tantas con varias opciones para finalizar sus acciones ofensivas). Estos técnicos son grandes partidarios de este tipo de Juego.

Por el contrario, son otra gran parte de entrenadores -creo que puedo decir que superando incluso a los primeros de los que he hablado- los que apuestan por el estudio continuado para la mejo-

ra del juego de ataque por conceptos, defendiendo la idea de que los jugadores deben saber por qué y cuándo deben realizar o no una u otra acción del juego de ataque o uno u otro fundamento ofensivo.

Éstos desestiman por completo a aquellos técnicos que insisten en entrenar sólo sistemas, los cuales obligan al jugador o jugadores a realizar un determinado movimiento prácticamente de manera “automatizada”, basando su desestimación en la idea de que si ese jugador -u otro cualquiera- no recuerda o no sabe bien qué debe hacer en el momento apropiado, puede influir negativamente en el trabajo del resto de compañeros y terminar por “arruinar” el movimiento o sistema que se quería llevar a la práctica.

Yo personalmente, como entrenador tengo un poco de las dos cosas y considero que no se les puede quitar totalmente la razón a ninguna de las dos vertientes o teorías.

Es esta disyuntiva la que me hizo reflexionar para desarrollar

este trabajo técnico/táctico que a continuación expongo.

La idea está basada en intentar unir las dos “teorías” y hacer la siguiente programación de trabajo:

Trabajamos en primer lugar el juego de ataque por conceptos y -una vez bien asimilado y razonado por parte de mis jugadores- a continuación realizamos un trabajo de progresión para que finalmente estos movimientos y/o ejecución de fundamentos técnico/tácticos, los podamos reconvertir en movimientos sistemáticos o sistematizados (que nunca debemos confundir con sistemas propiamente dichos), de manera que los jugadores al mismo tiempo que supieran el porqué y cuándo deben ejecutar uno u otro movimiento de ataque, también puedan organizarlos y llevarlos a la práctica de una manera más o menos preestablecida y/o premeditada.

Nota: antes de empezar con el trabajo gráfico y demostrativo de mi teoría, es conveniente puntualizar y aclarar un par de conceptos relacionados con la nomenclatura del juego ofensivo en el baloncesto.

Gestema: gesto simple por parte de algún jugador que está en pista (normalmente el base) mediante el cual señala o “marca” el sistema que en ese momento queremos llevar a la práctica. Esta acción de juego es más típica o la podríamos relacionar más directamente con la primera de las vertientes apuntadas en este trabajo, es decir, decantarnos por jugar con sistemas preestablecidos y entrenados ... no jugar por conceptos.

Praxema: consistente en “marcar” un determinado movimiento



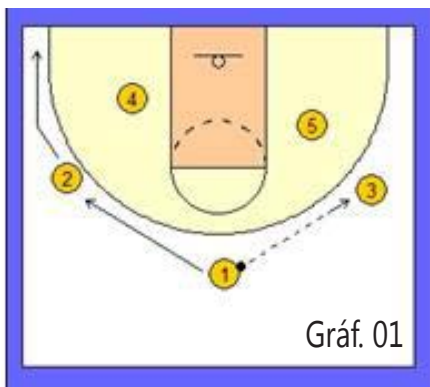
de ataque, podríamos decir que de una manera “secreta” o imperceptible para los jugadores rivales; de tal modo que estos últimos no puedan advertir qué ataque vamos a utilizar (la unificación de este concepto con todo lo expuesto hasta ahora, van a ser la base de nuestro trabajo).

A continuación pasaré a desarrollar algunos ejemplos que fundamentan mi teoría, advirtiendo que se trata sólo de algunos conceptos y que no están en el presente trabajo la totalidad de ellos (dejando a la imaginación de aquellos entrenadores que pudieran leer este mi documento, a que desarrollen la idea con otros conceptos y/o fundamentos que no pudieran aparecer en este “estudio” y animándoles a que lo hagan, personalizando de esta manera sus propias ideas).

PRIMER CONCEPTO: ACLARADO

El movimiento básico de este concepto sería el siguiente (para jugar un 2c2 o incluso un 3c2).

El movimiento es muy simple: J(1) pasa al lateral donde se quiere jugar el aclarado, a continuación se desplaza al lado contrario del balón, J(2) hace lo mismo y se sitúa en la esquina del lado no balón (Gráfico 01).



Gráf. 01

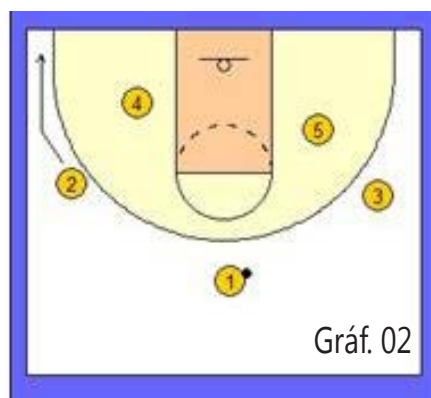
J(4) permanece en su posición. Ahora ya pueden jugar un aclarado -en 2c2- los jugadores (3) y (5).

Incluso, si el par defensor de J(4) salta a la ayuda, le puede llegar el balón y jugar una situación de 3c3 -con fijación del impar.

Mismo movimiento o movimiento sistematizado en base a un praxema: ACLARADO.

Imaginemos que de los dos aleros que en ese momento están en pista, tenemos a uno de ellos que está siendo claramente más resolutivo que su compañero (tenemos un alero “en racha”). En este caso podríamos estar hablando de J(3). Por el contrario, tenemos al otro alero que no está teniendo buenos minutos en pista (en cuanto al ataque se refiere), que en este caso se podría tratar de J(2).

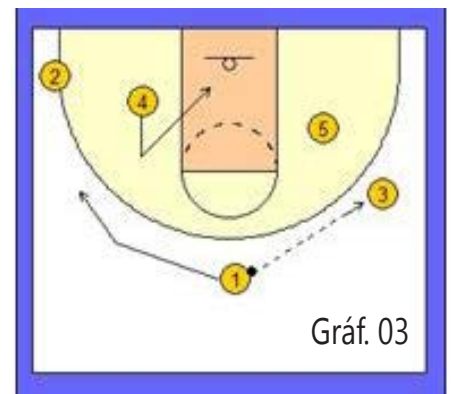
El alero menos resolutivo J(2) será el encargado de realizar o marcar el movimiento mediante el praxema. En función del movimiento que realice este jugador y de la decisión que tome, podremos identificar que quiere que se juegue un aclarado con los dos compañeros de su lado opuesto (Gráfico 02).



Gráf. 02

Praxema: J(2) se sitúa en la esquina opuesta al balón y con un claro gesto de no querer jugar el balón.

En ese momento, y en base a esta acción, el resto de jugadores realizarán un aclarado en su lado contrario (Gráfico 03).



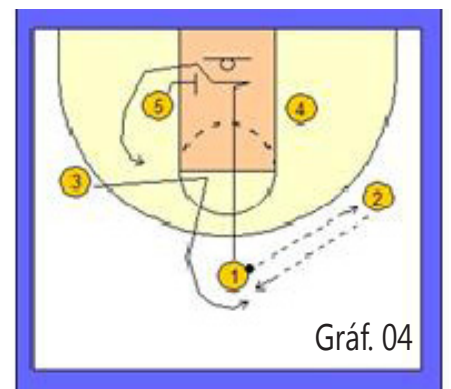
Gráf. 03

J(3) y J(5) pueden jugar un 2c2 o incluso, si el par defensor de J(4) salta o va a la ayuda, nuestro atacante J(4) puede cogerle la espalda para recibir un balón dividido en lo que sería ya una acción ofensiva de 3c3.

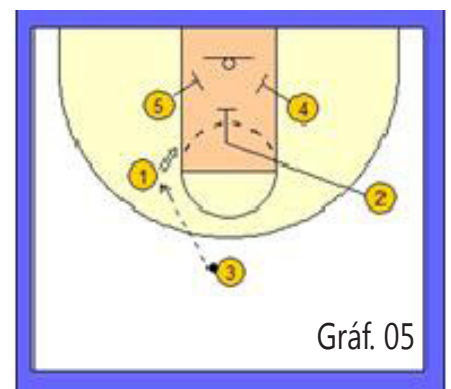
SEGUNDO CONCEPTO: PASAR Y CORTAR CONTINUO

Otros fundamentos utilizados: “pin down”, rizos con tiro.

El movimiento por conceptos y/o por fundamentos sería (Gráficos 04 y 05):



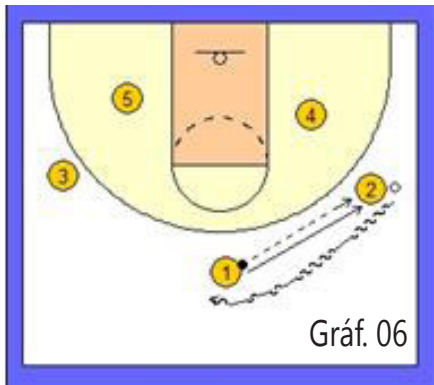
Gráf. 04



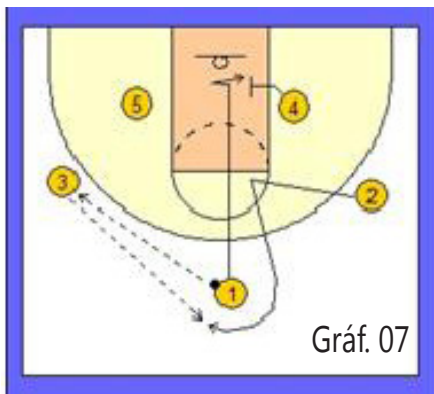
Gráf. 05

El movimiento sistematizado sería el siguiente:

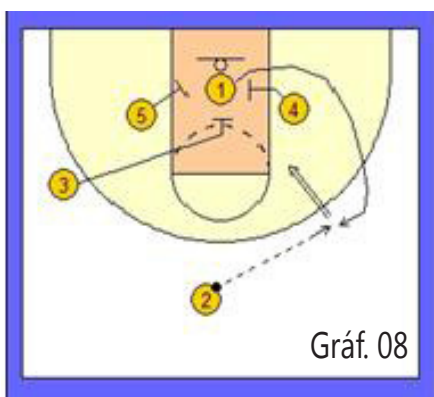
Praxema (marca oculta): J(1) pasará a uno de los dos aleros y a continuación irá hasta este mismo hombre para realizar un mano a mano; éste será el praxema que indicará al resto de compañeros que deben realizar el movimiento de que se trata (**Gráficos 06, 07 y 08**).



Gráf. 06



Gráf. 07



Gráf. 08

Nota: a partir de ahora, pasaremos directamente a desarrollar los movimientos sistematizados; ya que el autor presupone que el movimiento de ataque y los conceptos que se utilizan ya se sobreentienden.

TERCER CONCEPTO: FOCO-EXTRAFOCO

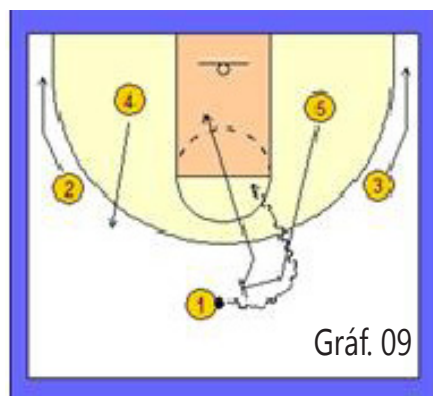
Otros fundamentos o conceptos utilizados: pick and roll (P&R), fijación impar, girar el balón, bloqueos directos (BD) e indirectos.

El movimiento sistematizado sería el siguiente:

El praxema lo marcará el propio pivote que suba (sin que nadie se lo mande; lo hará por su propia iniciativa).

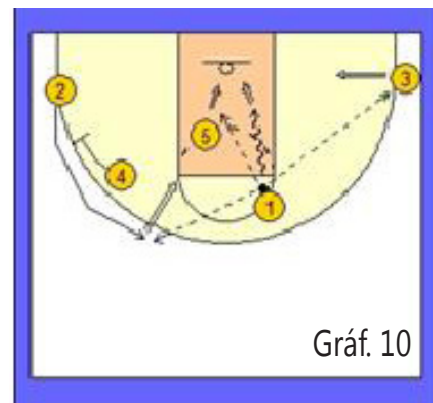
Nota: no son pocos los entrenadores los que basan muchos de sus movimientos de ataque en el primer movimiento que haga un determinado jugador (se le denomina jugador dominante o predominante) y en función de este primer movimiento de este jugador dominante, así harán su rotación o circulación posicional el resto de compañeros.

Por tanto, si sube un pivote para realizar un BD sobre el hombre-balón, estará marcando al resto de compañeros que quiere jugar este movimiento sistemático, y a partir de ahí el resto de jugadores atacantes circularán en función de este primer movimiento -tal como se muestra en los **Gráficos 09 y 10**.



Gráf. 09

Como podemos ver se juegan conceptos tales como: P&R, girar el balón, foco-extrafoco (focali-



Gráf. 10

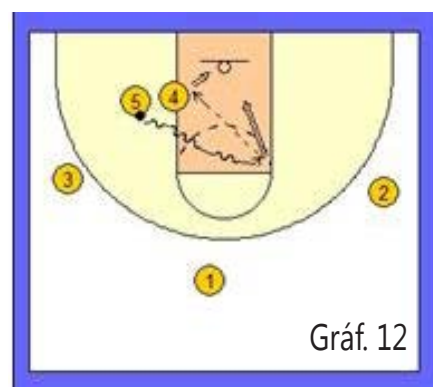
zando el juego sobre la continuación o roll de J(5) para finalmente doblar el balón a J(2) que se encuentra fuera del foco de juego o extrafoco), doblar a la esquina abierta, bloqueos tanto directos como indirectos, etc.

CUARTO CONCEPTO: JUEGO ENTRE PIVOTS

El movimiento sería el siguiente (**Gráficos 11 y 12**):



Gráf. 11



Gráf. 12

El movimiento sistematizado sería el siguiente:

El pivote que recibe el balón en el poste bajo -en este caso J(5)- no

juega de espaldas al aro ni pivota, y por el contrario lo que hace es girarse y sin botar ponerse de cara al aro. Este será el praxema para que nuestro segundo pivot -en este caso J(4)- sepa que su compañero le está pidiendo un bloqueo ciego, y a partir de ahí poder jugar un P&R corto entre los dos pivots o incluso un juego de high-low -poste alto/poste bajo- (**Gráfico 13**).



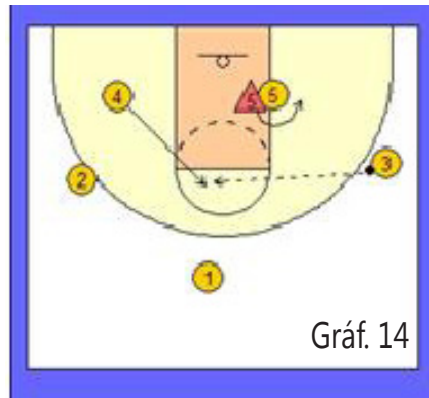
Gráf. 13

QUINTO CONCEPTO: FOCO-EXTRAFOCO, TRIANGULO OFENSIVO Y HIGH-LOW

Intentamos jugar en el poste bajo con J(5), si su par defensor lo defendiera por delante (acción que algunas veces suele ocurrir). Este sería nuestro praxema para que de manera automática el pivot del lado contrario al balón subiera rápidamente al poste alto. En ese momento el hombre-balón ya no jugaría el pase al poste bajo (foco del juego) y si lo haría con rapidez al poste alto (extrafoco del juego). A partir de ese momento J(4) puede tirar desde el poste alto o jugar un high-low con su compañero (**Gráficos 14 y 15**).

SEXTO CONCEPTO: PIN DOWN (CARRETÓN)

Otros conceptos que se pueden jugar: 1c1 en el poste bajo, dentro-fuera -si viene una ayuda desde arriba-, triangulo ofensivo.

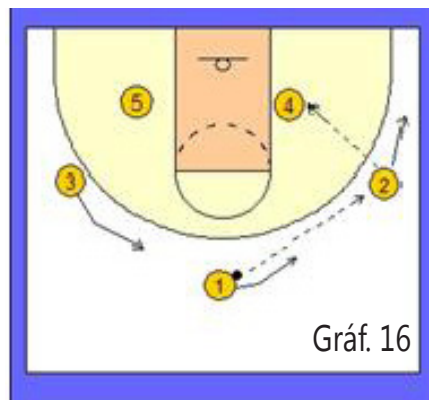


Gráf. 14



Gráf. 15

El movimiento y sus conceptos serían: si el balón llega al poste bajo, J(4) puede jugarse el 1c1 y atacar directamente el aro, o si ve que viene la ayuda desde arriba hacer un dentro-fuera y pasar a J(2) para que éste ensaye el tiro exterior (**Gráficos 16 y 17**).



Gráf. 16

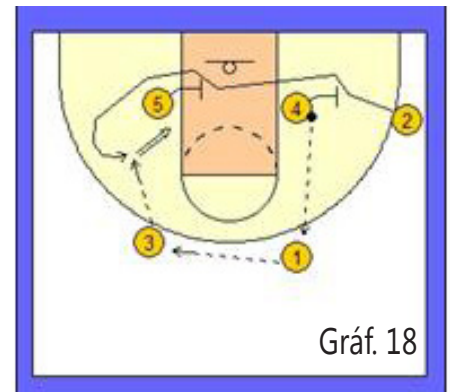
Movimiento sistematizado:

Si no hay nada, el praxema sería que J(4) pasaría el balón al top -en este caso, el receptor sería J(1)-, este praxema debe ser identificado rápidamente por J(2) que deberá en timing iniciar la carrera por línea de fondo para recibir las dos pantallas que se muestran



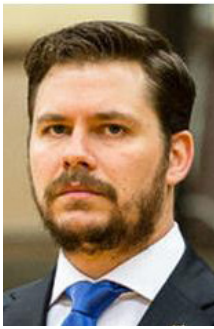
Gráf. 17

en el **Gráfico 18** (y jugar de este modo el famoso carretón o pin down). Si consigue salir libre de la segunda pantalla podrá recibir el balón de J(3) -balón que se ha invertido en timing por el perímetro exterior- y realizar un rizo (cerrado o abierto, en función de que su par defensor pase el bloqueo de J(5) por arriba o por abajo respectivamente) para tal como decimos recibir y ensayar el tiro medio o largo (según su rango de tiro).



Gráf. 18

Nota: en base a esta teoría, cada entrenador puede usar tantos movimientos como conceptos hay y simplemente identificando un determinado praxema para cada uno de ellos puede conseguir varios movimientos sistematizados, que no son más que jugar en ataque por conceptos pero intentando que tengan una clara identificación por parte de los jugadores (como si fuesen sistemas, aunque ya hemos visto que no lo son). De esta manera podrán jugar lo más ordenada y coordinadamente que sea posible.



Manuel A. Rodríguez

Entrenador del U.M.F Skallagrímur en Islandia. Primer entrenador español en dirigir en Suecia (14-15 Solna Vikings de Basketligan dam). Entrenador de la Universidad de Salamanca (2009 al 2014). Campeón de España 2012 con la Selección de Castilla y León Cadete Fem. Ayudante del Perfumeras Avenida de Liga Femenina (2006 - 2009). Programa de Detección de Talentos FEB y Director y Profesor de Cursos de Entrenadores de la Escuela Castellano Leonesa.

SAQUES DE FONDO COMO SISTEMAS DE ATAQUE INTEGRADOS EN EL JUEGO

El baloncesto es un deporte que evoluciona y cambia temporada tras temporada. Muchas veces esa evolución está originada por los cambios en las reglas de juego y otras veces por las cualidades técnicas, tácticas y físicas de los jugadores. Estos podrían ser los dos factores más determinantes en este cambio de dinámica.

En esta evolución los saques de fondo han sufrido un gran cambio en las últimas temporadas, aumentando su importancia dentro de la estrategia ofensiva de los equipos. Pasando de ser un elemento secundario dentro de la táctica de ataque de los equipos, aumentando su importancia dentro del bagaje táctico ofensi-

vo, sobre todo desde la temporada 2009/2010 donde se aplicó el cambio en la norma de los 14 segundos de posesión.

Actualmente los equipos utilizan los saques de fondo como sistemas propios integrados en el juego real, donde generan más de dos o tres opciones de tiro, no como hace tiempo, donde el objetivo era poner el balón en juego y luego marcar la jugada a realizar.

Este cambio de mentalidad origina que -a día de hoy- los entrenadores dediquemos un tiempo específico en entrenar nuestros saques de fondo, como si de un sistema ofensivo más se tratara, y a su vez los equipos rivales preparan y hacen

scouting sobre los saques de fondo del equipo rival.

Tras tener la posibilidad de entrenar y conocer diferentes ligas como la sueca o la islandesa, la liga femenina española o la Euroleague Women, así como ver partidos de los Eurobasket o ACB, puedo afirmar que actualmente un gran porcentaje de las situaciones de fondo buscan el objetivo de acabar con una situación de tiro exterior. Esta nueva dinámica se aprecia tanto en equipos masculinos como femeninos.

Quizás esta decisión de buscar un tiro exterior viene originada por uno de los factores que comentaba anteriormente, y es la evolución física del jugador. Cada vez hay jugadores más grandes y atléticos dentro de la zona que impiden generar ventajas cerca del aro. Pero esta evolución física también ha repercutido en los jugadores exteriores, los cuales cada vez son mejores tiradores y cada día vemos cómo van aumentando su rango de tiro a largas distancias impensables unos años atrás.

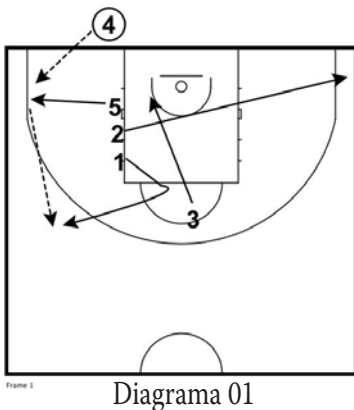


Tras esta introducción, voy a explicar cinco situaciones concretas que -a mi entender- me parecen interesantes para explicar un fondo como un sistema de ataque integrado, y con los parámetros mencionados anteriormente.

Es importante concretar que hablamos de situaciones de saques de fondo con tiempo suficiente para desarrollar la jugada. No son saques de fondo de últimos segundos de posesión.

- **Fondo 1.** Fondo donde se buscan dos situaciones de tiro casi simultáneas con pocos segundos.

1.1 Situación inicial con tres jugadores en línea en frente del sacador y el cuarto jugador en el tiro libre. Sacaremos con el 4. Movimiento simultáneo de 5, 2 y 3. Generando tres posibles situaciones de pase en lado fuerte, lado débil y centro de la zona (**Diagrama 01**).



Tras recibir 5 en la esquina el balón, el 1 finta hasta el centro del tiro libre para salir a la posición de alero y recibir el balón.

1.2 Con el balón en el base en la posición de alero, 3 (tras cortar al centro de la zona) realiza un bloqueo indirecto para la salida hacia el poste alto de nuestro 4 y buscar una situación de tiro frontal. En función de la defensa, el alapívot puede buscar la situación de "curl" en el bloqueo para recibir

dentro de la zona. Tras el bloqueo de 3 a 4, 3 sale sobre un bloqueo de 5 hacia la esquina para buscar una situación de tiro. Si en este último bloqueo de 5 a 3, se produce un cambio defensivo mirar el pase a la continuación del pívot en poste bajo y atacar ese "miss match" (**Diagrama 02**).

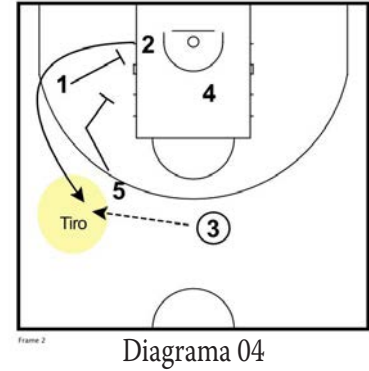


- **Fondo 2.** Fondo donde el objetivo es encontrar un posible tiro exterior de cualquiera de nuestros tres jugadores exteriores.

2.1 Situación inicial con nuestro base con el balón. Bloqueo ciego de 5 a 2 para intentar "sorprender" y recibir dentro de la pintura y anotar. Lo normal es que en esta situación el defensor de 5 haga una pequeña ayuda a 2, lo que nos genera el pase de seguridad a la continuación de nuestro pívot abierto. Tras haber recibido 5 el balón, 3 finta al centro de la zona para jugar la situación del bloqueo indirecto de 4 a 3 y buscar la primera opción de tiro de nuestro ataque (**Diagrama 03**).

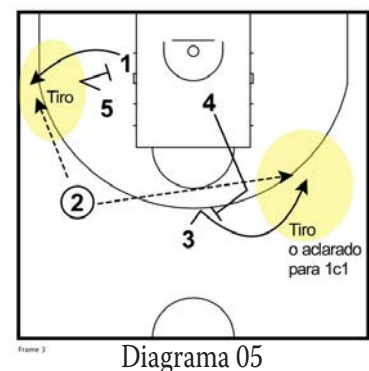


2.2 Una vez que el balón está en las manos de nuestro alero y no hemos conseguido lanzar, la segunda opción son dos bloqueos indirectos consecutivos "doble stagger" de 1 y 5 a 2, para buscar la segunda opción de tiro de otro de nuestros jugadores exteriores (**Diagrama 04**).



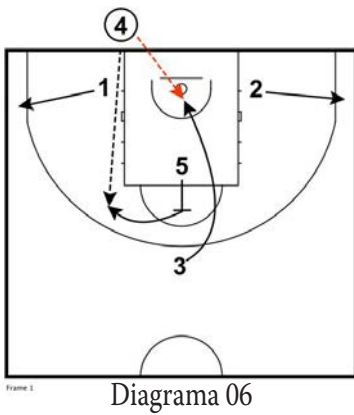
2.3 Si 2 al recibir el balón tampoco ha conseguido ventaja para tirar a canasta se crearan dos opciones de pase simultáneas. Por un lado, tras el "stagger", 5 bloquea a 1 para que este salga hacia la esquina.

Misma situación que en el fondo anterior, donde si se produce un cambio en ese bloqueo miraremos el "miss match". Por el otro lado, tras 3 pasar el balón a 2 recibirá un "flare screen" donde se crea una situación de un posible tiro o de un aclarado para jugar un 1c1 prácticamente sin ayudas (**Diagrama 05**).

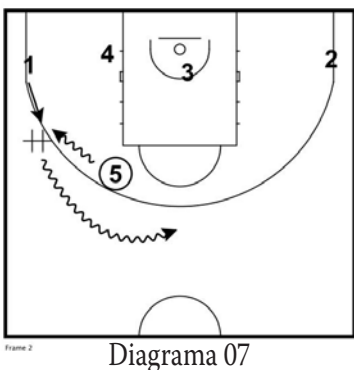


-**Fondo 3.** Situación de carrerón buscando el tiro de nuestro mejor tirador.

3.1 Situación inicial en triángulo. Comenzamos con un bloqueo ciego de 5 a 3 en cabecera, para intentar sorprender y anotar cerca del aro, a la vez que, tanto 1 y 2 se abren a las esquinas para generar más espacio. Si 3 no recibe, buscaremos el pase de seguridad a 5 en el poste alto (**Diagrama 06**).



3.2 Una vez nuestro 5 reciba el balón, jugaremos una situación de "dribling hand off" entre el base y el pívot. Viendo las posibilidades de poder atacar en esa situación (**Diagrama 07**).



3.3 Con el balón en nuestro base, se jugará una situación de tres bloqueos consecutivos por línea de fondo "stagger" o "carrerón" para nuestro mejor tirador. En función de las capacidades de nuestros jugadores tendremos distintas lecturas como buscar el

"curl" en el último bloqueo, mirar las continuaciones de los bloqueadores, etc...). Así como la opción de la continuación del 3 tras el primer bloqueo, donde puede haber una situación de tiro o aclarado para el 1c1 (**Diagrama 08**).

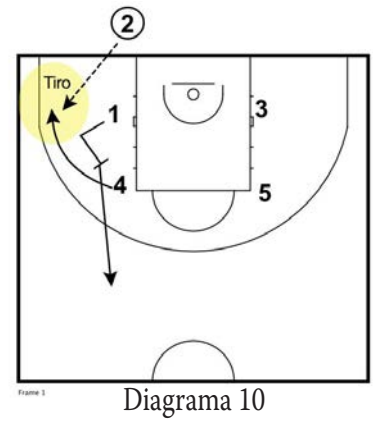


3.4 Añadir la opción -si además contamos con un 4 que se puede abrir para jugar de cara y encima es buen tirador-, la posibilidad de tras el último bloqueo de 5, jugar otro bloqueo más de 5 a 4 para buscar una situación de tiro (**Diagrama 09**).

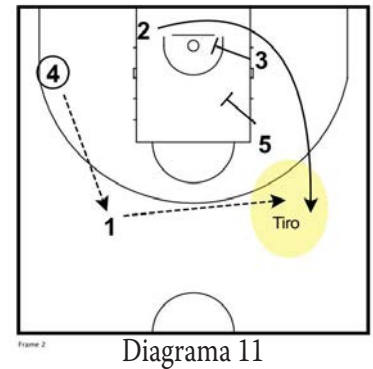


- **Fondo 4.** Situación de tiro para nuestro escolta y alero o juego por parejas.

4.1 Situación inicial en caja. En este caso concreto sacará nuestro mejor tirador, esta vez el 2. Buscamos una primera opción donde podamos sorprender con un tiro abierto de nuestro ala-pívot tras un bloqueo indirecto del base (**Diagrama 10**).



4.2 Tras poner el balón en juego y no encontrar esa primera opción de tiro de nuestro ala-pívot y llegar el balón hasta nuestro base, jugaremos una situación de bloqueos consecutivos "stagger" en el lado débil de 3 y 5 para nuestro mejor tirador, que recordemos que era el jugador que sacaba de fondo, en este caso nuestro escolta. Si 2 al recibir no tiene opción de lanzar a canasta, creamos una situación de juego de 2c2 entre 2 y 5 (**Diagrama 11**).



4.3 Simultáneamente, tras 3 realizar el primer bloqueo a 2, nuestro alero saldrá al lado contrario sobre el bloqueo del 4 para buscar otra situación más de tiro en el lado fuerte. Al igual que en la anterior situación si el alero recibe tenemos la opción de un juego de 2c2 entre 3 y 4 (**Diagrama 12**).

4.4 En el último gráfico planteamos la opción de que nuestro mejor tirador "rompa" el sistema y tome la decisión de salir al lado

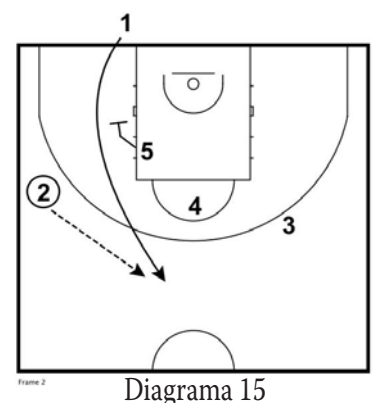


- **Fondo 5.** En este fondo planteamos una situación de “elevador” o “guillotina” que está bastante de moda en la actualidad y que muchos equipos tienen como opción en sus sistemas de ataque para sus mejores tiradores.

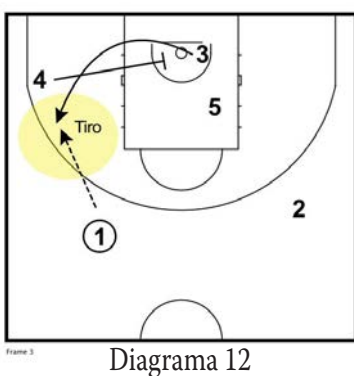
5.1 Comenzamos con un bloqueo ciego diagonal de 2 a 5 en el lado fuerte, como primera opción intentar anotar rápidamente con nuestro pívot cerca del aro. Si este pase no es posible, buscaríamos la opción del pase a la continuación del 2 (**Diagrama 14**).



5.2 Con el balón en 2, 5 juega una “zipper” para que el base reciba el balón (**Diagrama 15**).

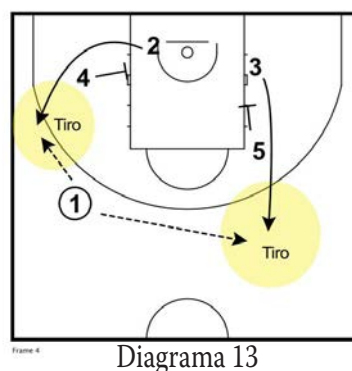


5.3 Una vez que el balón está en nuestro base, nuestro escolta cambiará de lado directamente utilizando dos bloqueos indirectos de 4 y 3. En esta opción generamos la posibilidad de un tiro o el



bueno para romper el trabajo de scouting del equipo rival, ya que es el propio jugador el que decide sobre qué lado jugar.

Al igual que anteriormente, si no hay ventaja de tiro creamos la opción del juego del 2c2 en ambos lados (**Diagrama 13**).



débil y juegue los dos bloqueos indirectos consecutivos, o por el contrario que decida fintar que irá hacia el “stagger” y volverse para salir hacia el mismo lado del balón.

Si esto sucede, 3 saldría sobre el bloqueo vertical “zipper” de 5 a la misma vez. Esta opción es

aclarado para poder jugar 1c1 con mucho espacio y casi sin ayudas defensivas (**Diagrama 16**).



Diagrama 16

5.4 Tras los dos bloqueos de 4 y 3, se ejecutara la opción del “elevator” que he comentado anteriormente, donde 4 tras realizar el primer bloqueo a 2 cambiará de nuevo su orientación -poniéndose en paralelo con 5- para en cuanto 3 corte entre ambos jugadores, cerrarse y conseguir la ventaja en el tiro de 3 (**Diagrama 17**).

5.5 Tras el “elevator” tanto 5 como 4 buscarían una opción de continuación, el pívot dentro de la zona y el ala-pívot una continuación abierta para un posible tiro o



Diagrama 17

poder jugar una situación de poste alto-bajo entre 4 y 5. Con esto lo que buscamos es que si en el “elevator” se ha producido algún cambio defensivo, buscar un posible “mismatch” (**Diagrama 18**).

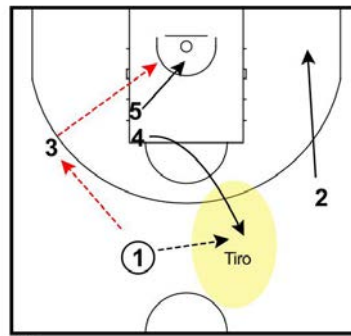


Diagrama 18

5.6 Como última opción y si no hemos generado ninguna ventaja

anterior -y ya con pocos segundos en el reloj de posesión- tendríamos la opción del 2c2 que jugarían 1 y 4 con la posibilidad de jugar un mano a mano, pick&roll o pick&pop en función de las capacidades de nuestros jugadores y también en función de la defensa (**Diagrama 19**).

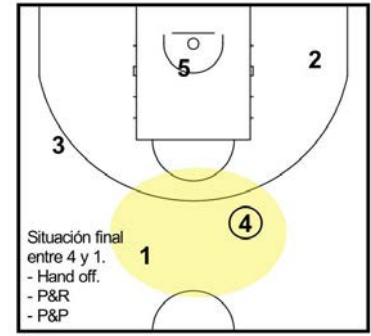


Diagrama 19

Con estos cinco ejemplos de saques de fondo he intentado explicar las diferentes opciones que actualmente se están jugando en el baloncesto y cómo ha crecido la importancia de los saques de fondo en la táctica ofensiva de los equipos.





Diego Ocampo

Técnico que comienza su carrera en las categorías inferiores del AB Ourense. En la Liga ACB ha sido entrenador del UCAM Murcia (14-15) y del Movistar Estudiantes (2015 - enero 2016). Como asistente, ha trabajado en el Aqasvayu Girona con Pedro Martínez (07-08) y en el Cajazol de Sevilla con Manel Comas, Pedro Martínez, Joan Plaza y Aito G. Reneses (08-14).

ENTRENANDO EL PASE, COMPITO MEJOR

El tema del pase en el baloncesto es muy amplio y complejo. La mayoría de las veces no le damos la importancia que realmente tiene. En cualquier acción del juego o en cualquier ejercicio o tarea hay un pase. A la hora de pasar debemos esforzarnos en que se haga bien cada vez. Pero pasar, ya se ha dicho, es una acción compleja

¿Cuál es la razón de que así sea? Cuando se realiza un pase hay un trabajo perceptivo importante que a la vez necesita tener unos automatismos creados. Dicha complejidad exige de los entrenadores una gran dosis de atención durante cualquiera que sea el momento del entrenamiento. Es el único modo de con-

seguir mejorar la eficiencia del pase. Habrá de entrenarse éste en cada ocasión en que hayamos de compartir un balón. Veamos 2 muestras de lo que decimos.

Cuando vemos diferentes ligas en directo, una de las cosas que llama más la atención es ver cómo la velocidad del balón aumenta según se incrementa el nivel de jugadores y equipos. Notamos lo bien que los grandes equipos mueven el balón de un lado a otro, de dentro a fuera o después de penetrar. Además de una correcta toma de decisiones, hay precisión y velocidad. Ello permite crear ventajas y obtener más tiros solos en buenas posiciones.

Otra muestra puede ser el ataque contra zona. A priori, cuando tratamos este tema, nos

parece primordial tener buenos tiradores para romper la zona. Ahora bien, cuando se profundiza no tardamos en darnos cuenta de que para encontrar buenas posiciones se necesita pasar muy bien. Es imprescindible saber cuándo parar el balón para que el defensor venga, cuando circular el balón de modo rápido, cuándo pasar dentro y de qué manera, cómo jugar entre pivots...

Sin embargo, a pesar de saber el valor que tiene el pasar bien, ¿le dedicamos el tiempo que realmente necesita? ¿Qué podemos hacer para entrenar el pase? ¿Dedicarle más horas? Nuestra propuesta se basa en entrenar lo mejor posible "cada pase" en "cada acción". Sostenemos que se trata de entrenar y exigir el pase en cada momento en vez de entrenarlo más horas.

1. ALGUNOS EJEMPLOS EN LA PISTA

Propondré dos ejemplos para situar la cuestión. El primero es que si planteamos una rueda sencilla de pase, como puede ser: pase, devolución y entrada, observaremos enseguida que la mayoría de





los pases que se ejecutan no serían válidos para utilizarlos en un partido cuando hay defensa. Si añadimos un defensor al ejercicio (2c1), comprobamos de inmediato que el tipo de pases que se dan ha variado. Hay más pases bombeados, picados y, sobre todo, con una mano para mejorar la línea de pase e impedir que el defensor lo corte.

Por tanto este ejercicio, al margen de que se realice con fines de acondicionamiento físico o trabajo de finalizaciones, en el caso de no incorporar un defensor (o se le pide a los jugadores que actúen como si aquél existiese) nunca podrá ser todo lo útil que cabría.

Sin embargo, ¿cuántas veces realizamos este tipo de ruedas antes de un partido sin tener en cuenta la variable anterior? Pues esto ocurre, y a la vez solemos quejarnos de que contamos con pocas sesiones de entrenamiento

al tiempo que dejamos escapar oportunidades potencialmente válidas para aprendizajes complejos.

De este modo cabe plantearse que, si jugamos a lo largo de una temporada 30 partidos y hacemos este tipo de ruedas con inclusión del defensor durante veinte minutos, podríamos estar ganando 10 horas de entrenamiento del pase en toda una temporada. ¿O no?

Otro ejemplo curioso con el que se ve cómo a partir de un simple ejercicio puede entrenarse el pase es: pensemos en un simple ejercicio de tiro por parejas. “Tiro, voy al rebote y paso a mi compañero”. Después de pasar me convierto en tirador y se invierten los roles. El objetivo prioritario de la tarea será mejorar aspectos del tiro. Pero normalmente, si dejamos a los jugadores, los pasan blando y de pecho, o de cualquier otra manera.

Pues bien, sólo con la exigencia de tener que pasar con una mano desde fuera del cuerpo y lo más fuerte posible al pecho del rival, ya estaríamos mejorando (secundariamente) y creando excelentes hábitos para el jugador.

2. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

Nuestra propuesta puede sintetizarse comenzando por fijar los siguientes objetivos:

- Pasar lo más fuerte posible en línea recta desde fuera del cuerpo, salvo en el caso de pases bombeados y picados.
- Enlazar las acciones de pasar desde el bote, pasar desde el tiro, ... y seguir en actividad.
- Recibir siempre encarados al campo.
- Disociar (separar) trabajo de piernas, tronco, brazos y cabe-

za (esta debe estar siempre enfocada hacia el sitio ideal para verlo todo).

e. Saber abrir ángulos de pase desde el bote o desde otras situaciones.

Son objetivos que responden a necesidades de una mejor defensa, por ello deberán ser metas de gran interés. Con la palabra mejor queremos decir que el atletismo es mayor, los jugadores son más rápidos, fintan y recuperan muy bien sobre las líneas de pase.

Cuanto más nivel existe más y mejor presión al balón y la actividad es tan grande que se recuperan muchos balones. Por eso el ataque debe adaptarse a las exigencias del juego y mejorarlo pasando el balón.

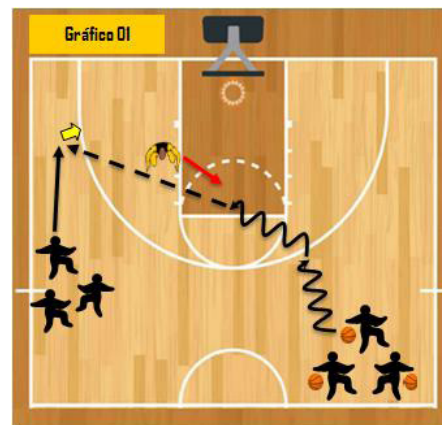
3. PROPUESTA METODOLÓGICA CON TRABAJO EN PISTA

En coherencia con los objetivos formulados, proponemos una serie de ejercicios y tareas cuyo principal contenido exponemos a continuación:

1º. Ejercicio 2c0

Dos filas. Todos los jugadores con balón están activos trabajando bote en el sitio. El primero, bota el balón con velocidad hacia la línea de tres, donde hace una pausa para intentar desequilibrar a su defensor con diferentes cambios y fintas.

Se vuelve a cambiar de ritmo para penetrar por el centro y pasar el balón (con la mano exterior) a su compañero (que se mueve hacia el fondo intentando abrir una línea de pase) para que tire a canasta. Si no se puede pasar, se convierte en una finta y se sigue botando. Se mantiene el bote vivo para que se permita una acción posterior (**Gráfico 01**).

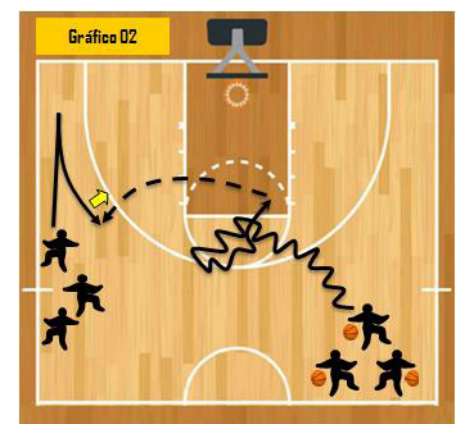


Para seguir progresando, exageramos ese gesto, haciendo un desplazamiento no sólo lateral sino frontal-lateral, que permita ganar más espacio.

Mejoramos el ejercicio si al llegar al centro hacemos una pequeña finta y abrimos el pase todo lo posible. Tenemos que imaginar la ayuda y la recuperación defensiva.

Nuestro bote siempre será fuerte y desde una posición flexionada. Se puede mejorar mucho el ejercicio poniendo un defensor que trabaje la finta defensiva primero sin cortar el balón y, luego, ya cortándolo. De esta manera el ejercicio es mucho más significativo para los jugadores.

Podemos completar la tarea simulando que se niega el pase. En ese caso se retrocede con bote y se penetra por el lado contrario para pasar desde el bote al compañero (que ahora sube buscando esa línea de pase). El pase debe ser en gancho por encima de la cabeza (para evitar al defensor, con los pies siempre en el suelo) y con la mano más alejada del mismo (**Gráfico 02**).

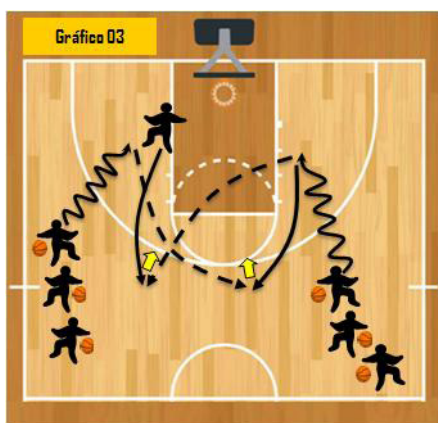


2º. Ejercicio 2c0 continuado

Todos con balón, activos en dos filas (menos el primero de una de las filas). Se penetra, se para y se



pasa el balón desde el bote (en gancho por encima de la cabeza). Es importante no dejarse arrastrar por la inercia de la penetración y frenarse. Si no se incurre muchas veces en falta de ataque. Después ha de recibirse de la otra fila para tirar (**Gráfico 03**).



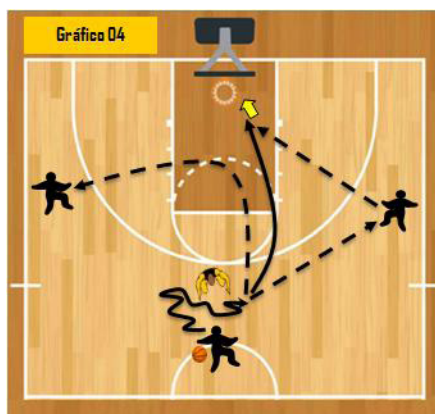
También se puede mejorar de nuevo el ejercicio del modo siguiente: primero usando a un entrenador haciendo una defensa pasiva simulando la ayuda; después de un rato se incorporará a un defensor que puede ayudar o finta la ayuda. Con ello el atacan-

te tendrá que tomar decisiones sobre si pasar y cómo hacerlo, así como el modo de finalizar.

3º. Ejercicio 1c1+2 P

Realizar una acción posterior al mismo. Muchas veces hablamos de cortar. Pero creemos que es más adecuado usar la palabra superar al defensor.

Ponemos dos pasadores a ambos lados de la pista en la prolongación del tiro libre y jugamos 1c1 desde el centro (**Gráfico 04**).



El objetivo es sacar una ventaja al defensor llevándole con bote de un lado a otro -con paciencia- hasta que la posición del defensor sea tal (no esté entre balón y aro) que le permita pasar el balón a uno de los apoyos (con cualquiera de los dos pases que hemos trabajado) y superar inmediatamente por delante (con una salida cruzada lo más ceñida al defensor y vertical para ganar la posición).

Aprovechamos que la tendencia del defensor es relajarse y no saltar hacia el balón tras el pase.

No queremos trabajar después del pase sino ganar la ventaja antes. Intentamos romper desde la línea de tres puntos (no desde medio campo) para dificultar la recuperación defensiva.

Para progresar técnicamente en el ejercicio, es importante permitir que el balón ruede en la mano un segundo, intentando

que el defensor no esté delante del balón. Mostramos a la defensa que nos paramos aunque no sea así, porque nos deslizamos con pasos cortos mientras el balón está vivo y en el momento justo pasamos y superamos al defensor.

Es obvio que cuando éste salta al balón exageradamente para evitar el corte es cuando el jugador debe aprender –por resolución de problemas- a reconocerlo y superarlo ganando la espalda.

Podemos también hacer una cuenta atrás desde 12 para que el atacante intente romper entre los segundos 7 y 5 y aprenda a jugar con el reloj.

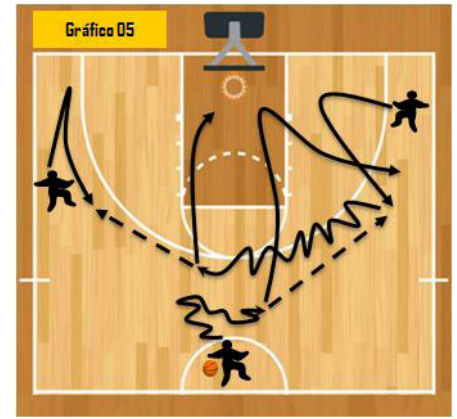
Modulando el nivel de intensidad de la defensa que queremos

durante el ejercicio, podemos perfectamente trabajar la técnica individual con oposición defensiva.

4º. Ejercicio de 3c0

Se maneja el balón con bote en el centro y se pasa a uno de los aleros que trabajan para recibir.

Éste ocupa el centro de nuevo y jugamos lo mismo por el otro lado, pasando con buen timing al otro alero, que crea una nueva línea de pase para recibir (**Gráfico 05**). El jugador que corta pide el balón con la mano en algunas ocasiones. En ese caso hay que verlo y pasar al corte a tiempo.



El receptor finta el tiro a canasta y vuelve a sacar el balón para seguir jugando. Circulamos el balón hasta darle un par de vueltas y anotamos.

Las recepciones deben ser con las dos manos para evitar pérdidas de balón.

Podemos incluir la puerta atrás en este esquema simplemente





abriéndose a pedir el balón con el puño cerrado. Esa será la señal para recibir un pase del mismo tipo (tras bote y desde fuera del cuerpo) que deberá llegar al receptor fuera de la zona, para evitar así que la ayuda del lado contrario pueda robar el pase (Gráficos 06a y 06b).

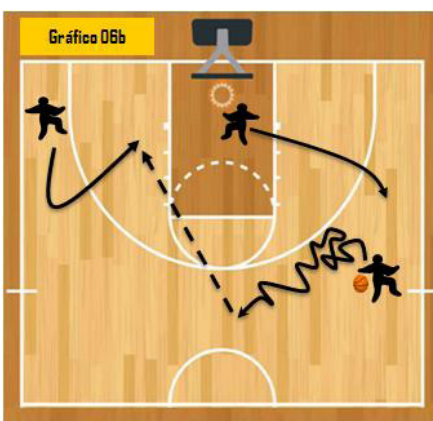
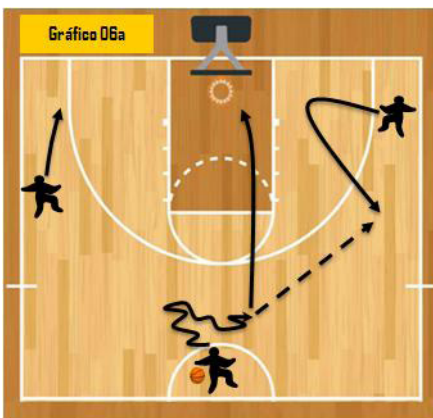
5º. Ejercicio 3c3

Aplicación del 3c0 anterior con defensa. Estaríamos entrenando todo lo que hasta ahora hemos propuesto. Jugar 1c1 y saber pasar o finalizar. Jugar sin balón creando líneas de pase. Pero también tras pasar no descansar y jugar de nuevo 1c1 superando al defensor aprovechando si éste se relaja. Normalmente, cuando se realiza toda esta progresión, los jugadores quieren hacerlo muy rápido o jugar el 1c1 desde el principio. Sin embargo, lo más adecuado es jugar con pausas, bajar la velocidad cuando es conveniente o incrementar el ritmo repentinamente. En esa misma línea, primero se ha de circular el balón para mover y desgastar a la defensa, para jugar 1c1 penetrando cuando la defensa está agresiva y muy abierta.

empírica. El juego está en constante desarrollo. Y cuando la defensa evoluciona el ataque ha de adaptarse. La realidad actual es que el nivel defensivo y las cualidades de los jugadores hacen que cada vez se obtengan peores posiciones de tiro y que el campo se haga pequeño.

En esta situación, si en el juego se quiere sacar ventajas, así como lograr mantenerlas, el pase constituye un elemento técnico-táctico individual fundamental. Por tanto sostenemos que debe entrenarse siempre, precisamente porque se trata de algo complejo de suyo que hace que su aprendizaje también lo sea.

La optimización de cada una de las tareas, ejercicios y sesiones de entrenamiento constituyen, a nuestro juicio, a la vista de los fundamentos considerados, una clave de notable importancia para conseguir jugadores y equipos que pasen con más calidad y velocidad. Además, muy probablemente, ello va a ayudarles a jugar "mejor" y a ganar competencia y competitividad.



4. CONSIDERACIONES FINALES

Hasta aquí hemos intentado hacer una aportación sencilla sobre el tema del pase partiendo de las teorías del baloncesto y estudios basados en la observación

“Trabajar contigo mismo es la antesala de poder trabajar con los demás... tienes que tener un punto de humildad para saber reconocer tus errores, para reconocer tus debilidades” - Sergio Scariolo



Juan Mª Gavaldá es el Presidente de la AEEB desde el año 2005, Presidente de la Unión Europea de Asociaciones de Entrenadores de Baloncesto (EUABC) desde 2007, Presidente del Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED) desde el 2009 y miembro FJBA a través de la WABC desde el año 2010.



Cara a cara entre Juan Mª Gavaldá y Sergio Scariolo

El encuentro tuvo lugar en el hall del Hotel Catalonia Barcelona Plaza. Juan Mª Gavaldá (Presidente de la AEEB) y Sergio Scariolo (Seleccionador Nacional) charlan durante más de una hora sobre el pasado, presente y futuro de este técnico nacido en Brescia (Italia) y que ha alcanzado las más altas cotas con sus equipos y con la selección española; no en vano es el actual Medalla de Oro del Eurobasket.

JM. Todos, cuando empezamos, tenemos una razón para empezar a entrenar. Yo caí en un equipo de chicas con 17 años porque mi hermana era jugadora y se habían quedado sin entrenador. ¿Tú por qué empiezas a entrenar?

SERGIO. *Empiezo a entrenar porque me lesiono un tendón del tobillo y tenía pinta de que me iba a quedar fuera muchos meses...*

JM. ¿Qué edad tenías en aquel momento?

SERGIO. *17 años. Estaba en mi ciudad natal y estudiaba en el instituto todavía. Un amigo mío entrenaba y pensé que sería una buena manera de mantenerme dentro haciendo la recuperación pero a la vez haciendo algo diferente de baloncesto, porque en el club en el que jugaba existía la posibilidad de trabajar con niños. Hice el primer curso (entonces eran cuatro) y me dieron un grupo para entrenar en primavera, esto fue en octubre. Era un grupo que acababa de salir de minibasket, eran infantiles.*

JM. Es interesante que digas que te sacaste el título y ya te dieron el equipo casi inmediatamente. Esta consideración es interesante porque actualmente pensamos que es muy importante que el trabajo con niños debe estar regularizado, digamos. Las titulaciones son importantes.

SERGIO. *Estoy de acuerdo, primero porque es un primer compromiso cuando inviertes tiempo y dinero y segundo, porque personalmente le debo mucho a esa fase en la que pasé de ver el baloncesto como un juego, como el juego que practicaba, a algo que tiene muchos más matices a nivel didáctico, a nivel de cómo enseñarlo. Lo veía desde otro prisma,*

desde detrás del escenario y me sirvió mucho porque luego seguí jugando, compatibilizando los dos grupos, entrenando y jugando.

JM. Hay muchos casos de jóvenes que están en la universidad preparándose para una carrera, filosofía, matemáticas o derecho, y arquitectura -como es nuestro caso-, pero que tienen gran cariño por el juego y hay muchos de ellos (yo los encuentro mucho en los campus cuando voy con mis hijos), que ves que son entrenadores, que les gusta entrenar. Algunos de ellos llegará el momento que tendrán oportunidad y que tendrán que decidir. Yo tuve que decidir en su momento, tú tuviste que decidir en su momento. Tú no has ejercido y parece que no vas a tener que ejercer de abogado. Yo sí he ejercido y estoy ejerciendo como arquitecto, pero hay muchos chicos y chicas que en su casa ven cerca el momento de tener que elegir.

¿Cómo ves esa situación? ¿Cómo ves esa lectura? ¿Qué les podrías decir?

SERGIO. *Fui bastante inconsciente. Con 19 años decidí que el baloncesto sería mi vida, aunque terminé la carrera porque mi familia es muy académica y había que terminar la universidad y porque Derecho me gustaba. Sentía que me gustaba y que me iba a ir bien.*

“Empiezo a entrenar porque me lesiono un tendón del tobillo y tenía pinta de que me iba a quedar fuera muchos meses...”

Ahora mismo recomendaría no dejar de perseguir tu sueño pero llevarlo paralelamente con más sacrificio y esfuerzo hasta que llega el momento en que tienes más datos para tomar la decisión. A mí me ayudó que mi maestro Ricardo Sales me dijera que tenía talento para esto. Era mi primer entrenador de la primera plantilla y a la vez, yo entrenaba un grupo de niños.

Me dijo que no tenía talento para ser alguien jugando y que me ayudaría en mi camino como entrenador. De hecho, a los dos años ya era su 2º asistente.



JM. En esos momentos aprendes a tomar decisiones, a construir el equipo. ¿Cómo ese trabajo que hacías sobre la marcha te ha servido posteriormente?

SERGIO. Siempre me ha encantado el reclutamiento. Tuve la suerte de ser con 22 años jefe de cantera con un presupuesto importante (y asistente del primer equipo) de un club muy grande como Scavolini, con Giancarlo Sacco primero y Valerio Bianchini después. Fue una época de oro para la cantera italiana en la producción de jugadores y de entrenadores, ya que la Federación invirtió en crear una cantera de entrenadores con 3 niveles de perfeccionamiento que no tenían que ver con la licencia y todo focalizado a la formación. Tuve la suerte de estar entre los primeros que llegaron hasta el final y eso ayudó a que Scavolini se fijara en mí.

Esas responsabilidades seguramente me obligaron a madurar. Organicé una red de ojeadores, hacíamos concentraciones en Pérsaro, invitando jugadores y a sus familias, etc. Finalmente surgió una generación de entrenadores por los que los grandes clubes apostaron, incluso como primeros entrenadores.

JM. Os estabais formando –inconscientemente– reconociendo el talento en los demás.

SERGIO. Sí, empezando a tener la obligación de mirar más allá de lo que la cancha te estaba enseñando, es decir, empezando a tener la obligación de mirar la proyección de un jugador a unos años vista y no las diferencias que marcará en ese momento. En aquel momento, tu finalidad no era ganar títulos con tu cadete o tu junior, sino crear jugadores



para el primer equipo o jugadores “comerciables” para un primer equipo de un nivel más bajo.

JM. Había pasado todo esto de una forma muy rápida... en 5 ó 6 años. En el discurrir de tu carrera tanto en el aspecto de las cuestiones que empezabas a hacer como entrenador del equipo que entrenabas, de esos jóvenes que ya reclutabas, y después también el proceso que siguieron contigo –tanto Valerio Bianchini como los otros entrenadores que te colocaron en esa posición– ¿eso ha sido un elemento en tu actitud cuando has estado en los puestos en que estaban ellos? ¿Has tenido la necesidad de incorporar jugadores jóvenes?

SERGIO. Básicamente allí aprendí a tener un método, una organización. Un poco como con mi padre. No recuerdo nada que me haya dicho especialmente, una charla...

JM. ¿Tu padre conocía nuestro deporte?

SERGIO. Él fue el que me llevó al primer partido de baloncesto. Tenía una relación muy especial con sus alumnos de matemáticas del instituto. Era muy severo pero a la vez tenía mucho carisma, hasta el punto de que sus alumnos le adoraban y él iba a ver sus partidos. Era un educador, y de hecho yo tengo genes –la genética también influye– y yo siento que tengo

"Hay dos conceptos que nunca he borrado de mi memoria: que hay que pasarse la pelota y ayudarse en defensa"

una vocación para enseñar, para educar, más allá de todo el resto... Creo que he heredado la vocación de educar. De mi padre recuerdo mucho la ética de trabajo, la disciplina, la capacidad de esfuerzo, la dedicación y su capacidad de desarrollar sentimientos hacia sus alumnos más allá de la fría faceta académica.

De mis maestros recuerdo mucho que Ricardo Sales me dio la idea de la necesidad de organizarse primero mentalmente tú para poder organizar el trabajo de los demás y con Valerio Bianchini empecé a adquirir la faceta emocional, de comunicación, filosófica que hay que sumar a la organización. Hay que sumar la sustancia técnica y el orden para poderla plantear con la capacidad de comunicarla. Son dos polos muy fuertes en mi formación: la parte sistemática y la parte filosófica.

JM. Vas recogiendo bagaje que vas recogiendo de diferentes lugares de influencia y sumas a tu "mochila" de

proceder. Los valores originarios que has descrito muy rápido y que cualquiera que preparase una escuela de entrenadores adoptaría de ese profesor de matemáticas que era tu padre, sirven para dirigir, modelar y hacer disfrutar a la gente. Pero al final esto es un juego que se nutre de armadura y de conceptos. ¿Existe algún detalle en el baloncesto que ha ido formando tu "equipaje" a lo largo de los años al que mantienes fiel en su esencia más allá de que lo hayas ido depurando con el tiempo?

SERGIO. Yo, como todos los que empiezan como entrenadores de cantera (aunque después se han ido superponiendo estratos sucesivos), creo que de esa época me vino la idea de conocer el juego y de jugar inteligentemente. Me gusta el juego en el que la toma de decisiones se toma en función de enterarse de lo que está pasando. Seguramente hay

dos conceptos que nunca he borrado de mi memoria y que cada temporada he ido reforzando: que hay que pasarse la pelota y ayudarse en defensa, por otro. Estos dos conceptos son independientes del nivel de competición, desde el minibasket hasta la NBA.

JM. En aquella época en el basket italiano erais pioneros en muchos aspectos y yo, que viajaba mucho por mis estudios universitarios en una universidad especializada en urbanismo, pude relacionarme también con el baloncesto italiano. En aquel momento cayó en mis manos un libro de Dan Peterson ("Basket Essenziale") cuyo original pude comprar unos años después cuando fui comentarista técnico para RTVE de la liga italiana de baloncesto, que para mí fue un manual de aprendizaje tremendo que trataba tanto la formación, con detalles e ilustraciones que el propio Dan Peterson realizaba, como aspectos tácticos de su trabajo con la Phillips de Milán. Supongo que conoces ese libro.

SERGIO. Sí, sí, ese era el libro de texto de los cursos de formación de los entrenadores de élite de cantera que te he comentado antes y Dan Peterson es para mí —tras Aleksandar Nikolic— el entrenador más decisivo en la formación del baloncesto moderno. Ellos han sido los dos pilares sobre los que se ha construido el baloncesto moderno.

En Italia hubo una época —en lo referente a la producción de juego, de conceptos, ideas y entrenadores— semejante al "Renacimiento" y me reconozco mucho en ello, de la misma manera que me reconozco muy poco en el baloncesto italiano de hoy, a nivel de





valores y de forma de ver las cosas. Al volver me he sentido casi como un extranjero en mi casa. Por eso pienso que tuve mucha suerte de coincidir con la época que te estoy comentando porque disfruté de oportunidades formativas muy pronto en mi vida y de altísima calidad.

JM. Fuisteis pioneros en la implantación del Director General de la "squadra", capaz de hacer grandes fichajes y conectar el negocio como empresa y el club. Una figura muy natural –por ejemplo- en la Premier League, pero que en España no se contemplaba. Además fuiste igualmente pionero en la experiencia de compaginar el cargo de entrenador del R. Madrid con el de General Manager del equipo. Esa doble figura que por ejemplo en el Premier es algo establecido, aquí en España no hemos conseguido que acabe de estabilizarse. Cuéntanos cómo fue tu transición de hombre de cancha a hombre de despacho, incorporando lo que traías de tu

etapa en Italia y cómo trataste de implantarlo aquí.

SERGIO. *Realmente la figura del General Manager nace como una emanación del entrenador. Eran todos ex entrenadores con una vocación más dirigida hacia la dirección de la empresa o que habían acabado su etapa de entrenador. Tengo un recuerdo "bipolar" de mi etapa como Director de la Sección de Baloncesto del R. Madrid.*

Positiva porque me abrió mucho la mente y me ayudó a ver las cosas desde otros ángulos, algo fundamental para entender a otras personas y poder comunicarte con ellas. Estaba obligado a ver las cosas también desde el punto de vista del club. Negativo porque la acumulación física de los dos cargos en una única persona en un club como el R. Madrid con gran presión mediática y social, era inabarcable para cualquier ser humano. Lo mismo le ocurrió a José Mourinho en la sección de fútbol. Has

citado la Premier League, donde hay una cultura deportiva completamente

diferente respecto a los países latinos en los que tenemos una visión muy emocional, muy resultadista.

JM. Yo asistía a grandes tertulias baloncestísticas en cuyo entorno estabais tanto los entrenadores como los General Manager, incluso con la nueva figura del Director Deportivo. El entrenador se ha caracterizado siempre por generar estructura. Cuando tú en tu equipo en Brescia o yo en Barcelona cogíamos un equipo, enseguida construíamos una estructura de mini club ya que –por qué no decirlo- teníamos talento y capacidad para ello. Tengo la sensación de que el modelo de entrenador que ejerce de General Manager –o Director Deportivo- al acabar su etapa como entrenador puede ser válido mientras ese cambio no sea reversible, es decir mientras el Director General no dé un paso atrás y quiera volver a entrenar. No sé si eres de la misma opinión.

SERGIO. *Creo que el entrenador –si tiene una formación empresarial, jurídica-económica y tiene una buena capacidad de comunicación y reflexión- es un gestor de recursos. No hay ninguna profesión que te forme para ser General Manager.*

En EEUU se da el trasvase entre las dos profesiones, incluso también en sentido contrario. Flip Saunders (D.E.P.) fue un ejemplo claro de ello. Esto es posible siempre y cuando el entrenador tenga inquietudes para que su cultura personal se amplíe más allá de la esfera técnica. He observado que el entrenador está acostumbrado a tomar la mayoría de las decisiones dentro del vestuario, dentro de su equipo, y a veces no entiende que al entrar en una esfera más empresarial, más política, debe

"En Italia hubo una época –en lo referente a la producción de conceptos, ideas y entrenadores- semejante al "Renacimiento"



tener una visión más amplia, capacidad de escuchar más y tener en cuenta otros puntos de vista.

Los años que estuve como director de la sección descubrí que las cosas que no entiendes por qué ocurren, al ponerte al otro lado sí que las entiendes. El entrenador ha de madurar esa capacidad y llegar a ser un mejor coordinador de esfuerzos, de talentos y cualidades.

JM. Has trabajado en Italia, en España y en Rusia, con estructuras sociales y deportivas muy diferentes. Tu bagaje cultural -baloncestística y socialmente hablando- te enriquece, pero enriquecénos a nosotros. ¿Cómo mezclas todo eso? ¿Con qué te quedarías -en esencia- de bueno de cada uno de esos momentos?

SERGIO. De mi experiencia en Rusia, me quedaría con la primera etapa de formación de los niños. Mi capacidad de observación ha ido modificándose por el hecho de ser padre y me gustó el trabajo a nivel de formación técnica y física que vi en Rusia en esa primera etapa (antes de que influyan factores ajenos al puro adiestramiento,

al puro acercamiento al deporte, como la toma de decisiones, jugar en equipo etc. que precisan de una visión más amplia). En la fase de técnica pura, de acercamiento a los fundamentos del tiro y del bote, por ejemplo, su trabajo me ha gustado mucho. ¡Cómo tiran de bien los jugadores rusos! Igual no saben cuál es el momento de tirar, de pasar, o de botar, etc., pero a nivel de ejecución -cuando es una fase de técnica pura, en la primera etapa de formación- es una maravilla.

JM. nosotros con la AEEB desarrollamos hace unos años un programa paralelo con Ucrania y recuerdo que en un club de Mariúpol, junto al mar de Azov, los jugadores de cada generación, tenían un biotipo alto, esbelto y tiraban fantásticamente bien. Luego, como tú has dicho, no leían igual el juego.

Hay algo en esa zona determinada que tiene que ver con la formación. Y me llamó mucho la atención que en la formación de los jóvenes hay mucho entrenador mayor, de la vieja guardia.

SERGIO. La razón es que la base de los fundamentos, en esa fase, es inmutable. Luego obviamente hay fundamentos "nuevos" que el juego impone cuando se trata de utilizar bloqueos y muchas más cosas... También hay nuevas técnicas de entrenamiento que van surgiendo.

Los pilares son inmutables, hay una buena mecánica de tiro y capacidad de bote. El pase es otro tema. El problema empieza cuando no se trata de esa faceta del 1c0 y sobre todo de la costumbre a tomar las cosas con la disciplina correcta.

JM. esa es la conclusión a la que llegué. No quería entorpecer la voluntad, el ánimo y la pasión de los entrenadores jóvenes. Pero creo que les falta paciencia.

Veía entrenadores muy mayores -había técnicos de más de 60 años- entrenando esos chicos con rigor y disciplina. Esos entrenadores de más edad, seguramente por su formación y por la vida, son gente que aporta ese grado de paciencia para que esos detalles de los que hablabas tú puedan ser mejores.

SERGIO. Hay un tema más, que es natural, por el que todos hemos pasado. Los entrenadores jóvenes que entrenan niños en la etapa inicial en su carrera tienen por delante unos objetivos, unos sueños y no sólo les puede faltar un poco de paciencia en la enseñanza del fundamento, sino también a la hora de utilizar el equipo como medio para llegar a ser entrenadores profesionales.

"De mi experiencia en Rusia, me quedaría con la primera etapa de formación de los niños"

“Creo que en España estamos mucho mejor de lo que pensamos. Sobre todo a nivel de la formación”

Sin embargo el entrenador que ya ha apaciguado su ego, porque ya ha cumplido su objetivo, porque ha puesto su corazón en paz o porque no va a ser un entrenador profesional, puede tener una forma más volcada hacia los jugadores, hacia la enseñanza, no busca atajos para que el equipo gane, destacar y poder llegar a ser entrenador profesional.

JM. Continuando con el discurso geográfico, veníamos de Rusia y pasamos por Italia.

SERGIO. *En Italia en este momento francamente no veo muchas cosas que merezca la pena coger como ejemplos positivos a trasladar. Puede haber algún pequeño detalle, pero desde luego no a nivel de lo que está dentro de un club. Posiblemente a nivel televisivo, la calidad de los comentarios de la retransmisión, mantienen un nivel muy bueno, con gente muy cualificada. Pero dentro de un club, de un equipo, no veo cosas que en este momento se puedan trasladar.*

Veo ejemplos de cosas que no hay que hacer, como en Rusia

por supuesto. Se da demasiada importancia a la opinión de los demás, de las redes sociales, de los blogs, de los medios. Es una fase de inseguridad y como no hay un rumbo claro, uno intenta escuchar lo que dice todo el mundo para marcar el suyo propio. Necesitas hacer mucho caso a todos para crear una especie de promedio de opiniones para buscar tu rumbo. Es un error muy grave. Debes seleccionar las opiniones que escuchas. Personalmente hago muy poco caso a las opiniones de mucha gente y escucho con atención las opiniones de unos pocos a los que reconozco la capacidad de aportarme algo positivo.

Ahora en Italia hay una capacidad espectacular, por negativa, de estar pendiente de seguir las opiniones a la hora de tomar decisiones, buscando gustar o que no haya conflicto de opinión y me parece que debería estar muchísimo más en segundo plano.

JM. ¿Y en España? Ahora tienes a Alessandro que está jugando -primer año de cadete- y habrás visto muchos partidos, mucha formación y -por supuesto- mucha élite. ¿Cuál es tu opinión?

SERGIO. *Creo que en España estamos mucho mejor de lo que pensamos. Tendemos a criticar pensando que el jardín del vecino es más verde. Sin embargo, creo que estamos bastante mejor de lo que creemos, sobre todo a nivel de la formación.*

Tenemos un problema grave a la hora de rentabilizar la producción de jugadores que tenemos, es un problema generalizado. La cantidad que puede producir nuestra genética es limitada. No es como lo que decías tú de Ucrania, que tienen 10.000 jugadores de dos metros, atléticos, etc. Por lo tanto deberíamos estar muchísimo más atentos a no desperdiciar talento y a tener canales de tránsito de los jugadores que no están listos aún para poder tener minutos importantes en sus primeros equipos para no perderlos por el camino. No estoy hablando sólo de la competición, sino de una cultura que permita que el chaval de 18-19 años dé un salto para que cuando tenga 22 esté capacitado para poder jugar sus minutos.

JM. Tuvimos grandes ligas que favorecían eso. Aquí en España llegó a haber una liga nacional junior...

SERGIO. *Todo el mundo está enfocado en la liga, en la competición. Ese es un aspecto importante pero no es sólo ese aspecto. Tenemos que pensar que en la formación de un jugador la parte competitiva es importante, pero es más importante aún la parte formativa.*

Pensamos que el problema se resuelve encontrando la fórmula mágica de la competición y sólo es una parte del mismo.

JM. Estoy de acuerdo contigo. Talento tenemos. He tenido



ocasión este verano de estar en varios campeonatos internacionales viendo chicos y chicas en formación y realmente es de extrañar el proceso que tienen.

No sé por qué en chicos cuesta un poco más que fructifiquen. Yo soy un gran amante del fútbol y a veces voy a ver entrenamientos o coincido en viajes con alguna expedición, y realmente te quedas de piedra de ver a chicos de 20-21 años con mucho dinero, no dejan de ser unos niños. En el baloncesto hemos perdido algo en el camino y no sé el qué.

SERGIO. *Hay un componente importante en el baloncesto que es la maduración física. Para el tipo de deporte que somos hay prototipos de jugador que maduran objetivamente más despacio.*

Pero es cierto que -y ahora me contradigo un poco volviendo al tema del baloncesto ruso- allí tienen una competición para equipos B y para equipos sub20 que va paralela al primer campeonato y que interesa a los clubes. Ahí sí que creo que han sido coherentes con esa ilusión que todos tenemos para tener una competición cuando los jugadores terminan la etapa junior. La están manteniendo, dándole importancia económica y con viajes muy largos.

JM. Tenemos ejemplos de este tipo. Cómo ha evolucionado una idea, que parecía una anécdota, como la D-League en Estados Unidos.

Hemos visto cómo allí, con su sentido de negocio, pero también de promoción, tienen en ebullición a jugadores que a lo mejor todavía no están, pero pueden estar más adelante.



La Premier League, aún teniendo un gran vacío de jugadores británicos ligados a sus competiciones, tiene una liga B, de reservas que se llama, tremenda. También de norte a sur y de este a oeste.

SERGIO. *En EEUU -que es la realidad que conozco más ahora mismo- han tenido en unos pocos años que reaccionar a un fenómeno importante. La casi desaparición del baloncesto de "College" para los chavales a partir de los 19 años, porque hasta hace 10 ó 15 años, que un chaval saliera del "College" antes de los 22 incluso 23 era una exageración.*

Ahora es impensable que un jugador de nivel NBA se quede más de uno o dos años. Es decir, ha desaparecido buena parte de esa competición que preparaba a los jugadores y han tenido que

reaccionar sobre la marcha y han dado tumbos porque, primero delegaron en otra competición que no ha funcionado, hasta el punto de posteriormente organizar su propia competición, gestionando cada club su segundo equipo con sus criterios técnicos, siguiendo a los jugadores, etc.

Yo no tengo duda de que ese es el camino. No pensemos que con tener una competición para segundos equipos -como tú decías con los reservas de la Premier- el problema estaría resuelto al 100%. El ejemplo ruso y el de la NBA hacia la D-LEAGUE, son importantes.

JM. Pero fíjate qué hecho más interesante a nivel empresarial el que la D-LEAGUE no esté en las grandes ciudades, dan y reciben

nutrición de ciudades más pequeñas y reúnen 10.000 o 12.000 espectadores sin quitar clientes.

Nosotros con el viaje de la AEEB que hacemos a EEUU, asistimos a entrenamientos y partidos desde "High School" hasta la NBA, pasando por los "College", la "NCAA" y la "NBA D-League". Viviste con nosotros la experiencia los primeros días en un viaje en el que coincidimos veinte y pico personas. ¿Te gustó la experiencia? Todos recuerdan con mucho cariño las noches de tertulia.

SERGIO. *Sí. Fue puro baloncesto, en esos momentos un entrenador se olvida de si tiene contrato, de si no lo tiene, dónde entrenará el año que viene, de si lo han cesado... Y disfruta del juego, que es el aspecto más bonito.*

JM. El coach Popovich además tuvo mucha gratitud con todos nosotros. Yo creo que tú te habías

"Una faceta tan importante -quizás la más importante a cierto nivel- como la mental, se entrena poco y se entrena mal"

marchado a Portland. Entonces una de las noches que habíamos quedado para cenar, de repente me dice: ¿Juan María, cuántos sois? Coach, somos 21. ¡Qué se vengan todos! Me dijo. ¿Cómo todos? Y el coach Popovich se sentó en la mesa en la cena, invitó él además a veinte y pico personas y sólo puso una condición: "no hablar de baloncesto". Hablaríamos de amigos, de historia, de filosofía, de pasión, de vino... de lo que hiciera falta menos de baloncesto, ya que tanto él como su staff se volcaron con los entrenadores que viajamos durante los 6 días. Vino un entrenador de Portugal,

dos de Suiza, dos brasileños, un mexicano... que se añadieron al viaje.

Salíamos de los entrenamientos a la zona del parking y el clima acompañaba -no como en Cleveland el año anterior, que estábamos a 27 bajo cero-. Allí, no podíamos subir en las vagones que nos trasladaban porque la gente de nuestro grupo estaba gesticulando decisiones que habían visto en los entrenamientos y contigo en las tertulias.

Bueno Sergio, hemos barrido pasado, hemos barrido presente. ¿Hacia dónde crees que podemos ir? ¿Hacia dónde lo llevas tú? No te pido que seas un visionario, quiero que me digas: "Yo estoy avanzando por aquí".

SERGIO. *A mí me fascina -y creo que es una faceta de la formación del jugador muy poco cuidada- la parte mental. Siempre reflexionas sobre qué cualidades tiene que tener un chaval que termina su etapa de formación para entrar, para ser eficaz en el primer equipo. Y obviamente piensas que*

(sobre el Viaje USA de la AEEB) "Fue puro baloncesto, en esos momentos un entrenador se olvida de si tiene contrato, dónde entrenará el año que viene... Y disfruta del juego"

tenga un cuerpo, una capacidad física, una amenaza exterior, bueno que tenga lo que sea a nivel técnico.

Sin embargo te das cuenta que la cualidad fundamental es que esté mentalmente preparado para dar el salto y piensas en lo poco que se trabaja en las categorías de formación la parte mental con especialistas e incluso en los primeros equipos, todavía se da poca importancia al entrenamiento mental.

Creo que ese es un territorio extremadamente virgen porque los entrenadores muchas veces improvisamos como psicólogos, un poquito lo somos. Pero en cualquier caso, por lo que uno puede estudiar, profundizar, analizar, etc. Pero nunca vamos a ser un buen especialista en psicología deportiva.

Las carencias más grandes que yo detecto son que falta la capacidad de apoyar y soportar al chaval que se forme, que crece a nivel



mental. Y no sólo es una cuestión de formación, también de los jugadores del primer equipo. Cuántas veces en los clubs me ha pasado que un directivo pretenda llamar a un psicólogo porque un jugador no se adapta o no tiene el rendimiento esperado.

Creo que es una forma muy equivocada de ver las cosas. La figura de un psicólogo deportivo debería ser vista como un fisioterapeuta, un osteópata, un especialista de las pesas; porque es una faceta tan importante y tan específica, que pensar en solucionarla empíricamente -sólo con sentido común- muchas veces hace daño.

JM. Es interesante esa apreciación. Pero has de entender que en estos momentos una gran cantidad de niños ya son asistidos por cualquier mínimo detalle y se están tratando esos aspectos como terapéuticos, como terapia. Eso es gravísimo.

Eso ya crea una imagen distorsionada de la figura del psicólogo deportivo. Por otro lado, todos conocemos ejemplos de grandes

profesionales que están dando gran capacidad a nuestros jugadores de élite.

SERGIO. Veo la figura de un psicólogo dentro del equipo como la de un asistente, porque no se trata de arreglar algo que está roto, se trata de prevenir, de formar. Si yo enseño a botar o a tirar tengo que enseñar a prepararme, a visualizar, a reaccionar a los errores, a superar la frustración, a toda una serie de herramientas que son decisivas.

Todas las debilidades, lo que le falta a un jugador porque no está maduro, se pueden perfectamente obviar con un trabajo de formación mental del jugador o con una alta especialización de los técnicos de formación -que podría ser otro camino- pero dándole muchísima más importancia a este aspecto o con la presencia de buenos psicólogos.

Veo que la tecnología a nivel técnico, táctico, físico, te da herramientas para mejorar. Sólo si no quieres no vas a mejorar, sólo si te niegas a mejorar. Sin embargo una faceta tan importante -quizás

la más importante de todas a cierto nivel- como la parte mental, se entrena poco y se entrena mal.

Cuando tú me preguntas hacia dónde iremos, pienso que tendremos que llegar a darnos cuenta de esto antes o después -no sé con qué plazos- porque es muy difícil tener más datos, más información, más estadística, más tiempo real en la observación del rival, en el análisis de tu juego, en las pesas, en la fisioterapia, en la prevención... Hemos evolucionado tanto que, habrá margen seguro, pero tengo la sensación de rozar el techo en muchas facetas. Sin embargo, en ésta tengo la sensación de que estamos todavía con mucho recorrido por hacer.

JM. Coincido plenamente contigo. En nuestra sociedad es un momento éste de plena ebullición emocional. Todo se basa en las sensaciones, las emociones y muchos criterios se deciden por ahí, en cambio en el deporte quizás nos falta leer esa virtud como una tendencia de futuro.

Eres una persona que pasas por tener un razonamiento muy próximo a buscar la fortaleza. He estado contigo en este Eurobasket de Francia viendo que delante de situaciones muy complicadas, de juego, de ambiente, del tipo de jugador que ha podido venir, realmente has sacado el esfuerzo adelante.

A cien metros de aquí tomamos un café un día antes de que aceptaras la oferta de la Federación Española para volver a ser nuestro seleccionador y yo te dije que te veía con las ideas muy claras, con mucha ilusión. Estabas en un momento óptimo de madurez emocional, preparado. Entiendo que parte de tu trabajo habrá sido la faceta mental que apuntas.





Creo que has estado incidiendo mucho en eso porque el equipo dio muestras de ello. De fortaleza, no de fragilidad. Porque el tropiezo de la primera fase contra una selección italiana tan acertada desde la línea de tres puntos no fue determinante. Lo importante era aquel día contra los griegos que estaban imbatidos y crecidos y no te digo nada el día de Francia.

¿Tienes la sensación de que has evolucionado desde el Europeo de Polonia del 2009 hasta ahora? ¿Tu proceso te lo has ido construyendo tú, has evolucionado, te notas como has evolucionado?

Por el camino, pasaste incluso por unas de las grandes finales olímpicas en Londres 2012, que yo creo que tuvimos en nuestra mano. De las tres para mí fue la que tuvimos más cerca de ganar, con un par de situaciones de azar, como aquel momento que le hacen daño creo que a Pau en el 4º cuarto en la nariz y que tienes que sentarlo 2 minutos cuando estábamos todavía 83-83, si no recuerdo mal. Situaciones azarosas no nos han permitido ganar una medalla de oro olímpica.

SERGIO. *Trabajar contigo mismo es la antesala de poder*

trabajar con los demás, es decir, si tú no adquieres el hábito de mejorar, de analizar tus experiencias, de aprender; pero de verdad y no como se dice muchas veces porque queda bien decirlo. Si tú no te pones, tienes que tener un punto de humildad para saber reconocer tus errores, para reconocer tus debilidades, las cosas sobre las cuáles tienes que trabajar y luego tener todavía el nivel de pasión para invertir tiempo y dinero también.

Si no trabajas de esta manera, ¿cómo puedes convencer jugadores para que puedan superar sus limitaciones, puedan mejorarse como equipo, puedan aspirar a resultados que en el papel no parecen posibles o probables?

El primero que tiene que dar ejemplo eres tú mismo. En mi caso, no pretendo que mis jugadores me recuerden por una decisión, una frase, un sistema, un partido, etc. A mí me encantaría que mis jugadores recordaran mi amor por el juego, mi pasión, mi dedicación a lo que estaba haciendo, mis ganas de darlo todo y -obviamente- con errores, porque forman parte de una actividad cualquiera, pero con esa energía hacia el juego que me ha

movido desde que empecé y mientras me mueva, me animará a seguir haciendo estas cosas.

JM. Yo que te conozco y hemos hablado muchas veces de baloncesto y de la vida, sé que te reconocemos por esos valores tan claros, añadiendo uno que sólo lo puede decir alguien que está fuera, tu generosidad.

Estamos aquí sentados en una tertulia de café -en un invento prácticamente mío-, un diálogo entre gente de una misma profesión (al menos, fue la mía) y este encuentro está basado en tu pasión, en tu entrega, en tu visión y en tu generosidad. Nosotros desde mi humilde punto de vista personal e institucional, sólo te puedo decir una cosa: no cambies, te queremos así y te apreciamos así.

SERGIO. *Espero poder cambiar cada día para mejorar, porque en el momento en que tú no te das cuenta de que has aprendido algo -nuevo o una cosita que te pueda ayudar- creo que ya has terminado tu misión dentro de un gremio, un deporte, una profesión, dentro de una familia como la nuestra. Yo hasta que me perciba evolucionando creo que tendré cosas que dar e intentaré hacerlo.*

JM. Sabemos que estás evolucionando. Yo me lo he pasado muy bien, no sé tú, pero para los entrenadores que lo lean será muy enriquecedor.

SERGIO. *Yo también lo he disfrutado, ha volado el tiempo y espero que nuestros compañeros lo aprecien.*

"A mí me encantaría que mis jugadores recordaran mi amor por el juego, mi dedicación, mis ganas de darlo todo"



Nueva Colección de Libros de Baloncesto ¡Hazte con ella!

Una serie fundamental para actualizarte y formarte como entrenador.
Los más novedosos detalles técnicos, tácticos, de dirección y entrenamiento a tu disposición.

Editada por la FEB y disponible en la Tienda FEB y en entrenadores@feb.es