

**Principios Técnico
- Tácticos del 1c1**

**Defensa de los
Hombre Altos**

**Zona 1-3-1 no
Convencional**

**MIGUEL ANGEL
ORTEGA:**

**"El baloncesto
tiene que ser pasión"**



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



DEFENSA
1-3-1

5

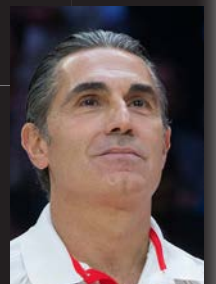
Manuel Peña



DEFENSA
HOMBRES
ALTOS

10

Sergio
Scariolo



DEFENSA
DE LOS
BLOQUEOS

15

Oscar
Quintana



ACTIVIDADES

18

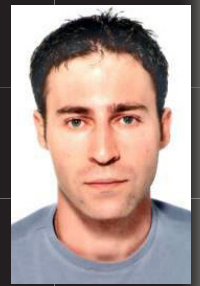
AEEB



SALIDA DE
PRESS. JUGAR
LLEGANDO (II)

21

Fernando
García



EL 1c1.
PRINCIPIOS
(I)

25

Iago Castro



HACIA LA
TRANSFORMA-
CION

32

Víctor Ojeda



ENTREVISTA
MIGUEL A.
ORTEGA

35

José Manuel
Fernández





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

El futuro está en nuestras manos

Recientemente asistí a una jornada muy especial en un centro de negocios empresariales. Se debatía sobre un situación muy interesante en la que se trataba de explicar, a diferentes empresarios de varios sectores, como el mundo actual va a avanzar a través del impulso de las personas.

Siendo el eje central de las ponencias lo que indico en el párrafo anterior, me sorprendió de gran manera la visión, recientemente publicada también por diferentes medios de comunicación, que había al respecto de las profesiones que en estos momentos existen y que el año 2050 no existirán, así como otras que ahora están activas y que en ese año serán mucho más protagonistas. Se presentaba, también, en qué escenarios aparecerán profesiones que actualmente ni se piensa en su existencia.

Muy interesantes sus argumentaciones, lejanas todas ellas a una visión especulativa de un visionario. Precisas, claras y en algunos casos sorprendentes.

Me lo pasé muy bien rodeado de empresarios de mi sector profesional como arquitecto, con otros del mundo de las finanzas, de la empresa familiar e incluso de la empresa pública.

Algunos, conociendo mi vinculación con el mundo del deporte, me plantearon varias preguntas sobre algo que, en las ponencias y en los datos aportados, apareció de forma un tanto sorprendente: una de las profesiones más importantes en el futuro será la de entrenador o formador deportivo. Caramba, como si ahora no lo fuera.

La hipótesis se sustentaba en el hecho que el deporte será una palanca para el gran cambio social que se vivirá dentro de unos años y los entrenadores, sus actores principales. Entendiendo como deporte todo aquello que se refiere a la cohesión social, el esfuerzo individual y colectivo, la responsabilidad contigo mismo y los demás, la superación necesaria para hacer que el mundo sea mejor. Sostenibilidad. Creatividad. Innovación. Aplicación precisa de la tecnología. Y más cosas.

Dicho de esta manera, parece que sean conceptos que todavía tienen que venir y yo les explicaba que no serán nuevos, ya que ahora ya existen y son básicos en el buen hacer de nuestra actividad como entrenadores.

Lo que también les dije es que lo que tal vez cambiará es la percepción y compromiso que se promoverá hacia esos conceptos que ahora, en muchos casos, se aprecian poco. Y no por parte de los entrenadores, sino de los agentes externos que les rodean. Deportistas, familias, clubes, federaciones, instituciones de apoyo, etc. A todos ellos les corresponde el gran reto de reinventarse. Nosotros ya lo hacemos constantemente y deberemos seguir haciéndolo. Forma parte de nuestro ADN y seguiremos en el empeño.

Bonito reto para el futuro, pero se dejaba claro que quién no se “entere” a tiempo perderá sus oportunidades.

Por cierto, una de las profesiones que se dijo en esas jornadas que no existirá en el futuro la denominaban jueces deportivos (árbitros). El argumento sencillo: la tecnología no falla. Veremos. Pero no sé, no sé.

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Manuel Peña, Sergio Scariolo, Oscar Quintana, Fernando García Alhambra, Iago Castro, Víctor Ojeda y José Manuel Fernández

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

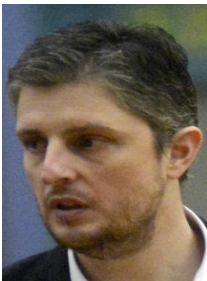
(c) 2016 A.E.E.B. Reservados todos los
derechos. Prohibida la reproducción total o
parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



SUMARIO

- 05 **1-3-1 No Convencional para llegar a la final de la NBL1**
por Manuel Peña
- 10 **Defensa de los Hombres Altos**
por Sergio Scariolo
- 15 **Defensa de los Bloqueos**
por Oscar Quintana
- 18 **Actividades AEEB**
- 21 **Salida de Presión y Jugar Llegando en Equipos de Formación (II)**
por Fernando García Alhambra
- 25 **El 1c1. Principios Técnico- Tácticos Ofensivos y Defensivos (I)**
por Iago Castro
- 32 **Baloncesto... Hacia la Transformación** por Víctor Ojeda
- 35 **Entrevista a Miguel Angel Ortega**
por José Manuel Fernández





Manuel Peña

Su carrera profesional se ha desarrollado en Inglaterra. Tras ser nº 1 de su promoción en el CES de 2010, se hizo cargo en 2011 del Senior Masculino de London Westside, en la EBL2. En la temp 2012/2013 dirige el equipo fem. del London Westside y comienza sus colaboraciones con la FEB -como tutor y ayudante de la Selección U18 masculina. Desde la temp. 13-14 dirige al equipo masc. de Reading Rockets de la NBL1, por cuyo trabajo fue designado Coach of the Year en el año 2014.

1-3-1 NO CONVENCIONAL PARA LLEGAR A LA FINAL DE LA NBL1 (UK)

Hay muchos factores que afectan para llegar o no a una final. No hay duda que con los Reading Rockets en Inglaterra estamos teniendo éxito y en los últimos años hemos jugado varias finales, ganando o perdiendo, pero llegando con buenas opciones. Probablemente la más difícil ha podido ser la de los playoffs de 2015-2016 donde tuvimos un recorrido muy difícil.

Durante el año tuvimos problemas con el balance defensivo y algunas normas defensivas de carácter individual. Por eso tuvimos que llevar a cabo el plan B que teníamos a final de temporada. Todos los equipos estaban mejorando y presionando más a los rivales; mientras que por lesiones y cargas (en Febrero tuvimos partido doble casi todos los fines de semana), nosotros tuvimos que adaptarnos.

En años anteriores trabajamos sobre zonas 2-3, mutantes o agresivos con traps. Este año pensamos que con las características del equipo necesitábamos algo diferente y añadimos la zona 1-3-1.

NON CONVENTIONAL 1-3-1 TO GET INTO THE FINAL OF THE NBL1 (UK)

There are a lot of factors that have an impact in getting into a final or not. There's no doubt that at Reading Rockets in England we are having good success and in the last years we have been in some of these finals winning or losing at the end, but arriving with good options in any case. Probably the most difficult one has been the last playoffs 2015-2016, where we had a really difficult path to arrive there.

During the year we had problems with the defense transition and following some rules in static individual defense. For that reason, we had to develop our plan B at the end of the season. All the teams were improving and pushing more the rivals in the court, and we had to adapt to players with some injuries and the loads (the schedule in February was difficult having double headers most of the weekends).

In other years we have been working zone 2-3, mutants or collapsing with traps. This time we thought we need something different and we add to our defensive playbook the zone 1-3-1.



TACTICA

Como entrenador me dijeron una vez que en ‘el baloncesto todavía hay muchas cosas por descubrir’ y de esa manera afrontaba la incorporación de esta defensa habiéndola visto mucho, no voy a ser tan pretencioso de ofrecer a un lector tan especializado como los de la revista *clínic* una novedad de la zona 1-3-1; simplemente voy a contar como fue mi experiencia con ella y los detalles que nos llevaron a que fuera clave, porque no fue convencional.

Mucho se ha escrito sobre la 1-3-1, desde la misma defensa hasta el ataque. Artículos por ejemplo aparecidos en esta misma revista tirando de hemeroteca, podemos ver a Gustavo Aranzana en 2006 proponiendo opciones de ataque contra la 1-3-1. He querido empezar mencionando un artículo de ataque porque para nosotros **fue clave conocer y pensar como los entrenadores se plantean atacar esta defensa una vez detectada; jugamos al caballo de Troya.**

Estudiamos mucho cómo maestros de esta defensa planteaban ejercicios para la misma, por ejemplo, no hace mucho, podemos encontrar al laureado Aíto García Reneses realizando un clinic para AEEB exponiendo trabajos para el desarrollo de esta defensa.

Por otro lado, paralelamente empezamos a realizar trabajos con el equipo de forma analítica para ver lo que ellos sabían sobre esta defensa. Había conceptos básicos que ya los conocían pero en nuestra idea teníamos la intención de adaptar detalles de nuestra

As a coach I have been told ‘in basketball there is a lot of things yet to be discovered’ and in that way I started the development of this defense with my team. I have watched it a lot and I’m not going to be so arrogant thinking that I can show you something different in this specific magazine; but I’m going to explain my experience with this defense and the key details that help us to be a surprise against other teams. Because it was not conventional 1-3-1.

There are a lot of articles about this defense and how to offense 1-3-1. For example, in this magazine in 2006 Mr. Gustavo Aranzana wrote about the offense vs 1-3-1. I have wanted to start with this offense article because for us **it was key to know and think how the other coaches plan to work vs us; we played like in the legend of the Trojan horse.**

We studied a lot of important masters/teachers in this defense as Aito Garcia Reneses who did a clinic for AEEB exposing works to develop this defense.

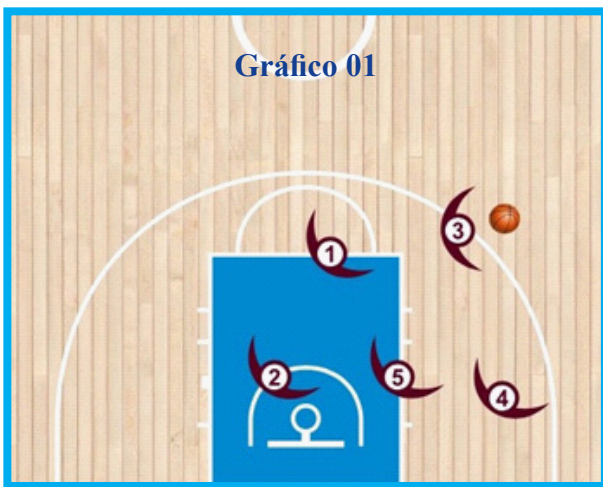
Just at the same time we were working with the team players in order to analyze what they knew about this defense. There were basic concepts that we already knew, but in our idea we wanted to develop some details from our individual defense based in our philosophy to protect the middle.

Our individual defense in close-outs from the wing to the corner is orientated to the base line, for-



defensa individual basados en una filosofía de protección del centro.

Nuestra defensa individual en recuperación defensiva en la zona del alero orienta hacia el fondo, llegando incluso a ponerse paralelo a la línea de banda; si vemos la idea principal de la 1-3-1, el hombre en el lateral está perpendicular a la línea de banda y esto iba un poco en contra de nuestras ideas. En algunos casos llegando incluso al trap del hombre de cabecera con el hombre de lateral. En nuestro caso, apostamos por posicionarnos en el lateral paralelos a la línea de banda reconvirtiendo la defensa a casi una 2-3 en el momento del balón en el ala (**Gráfico 01**).



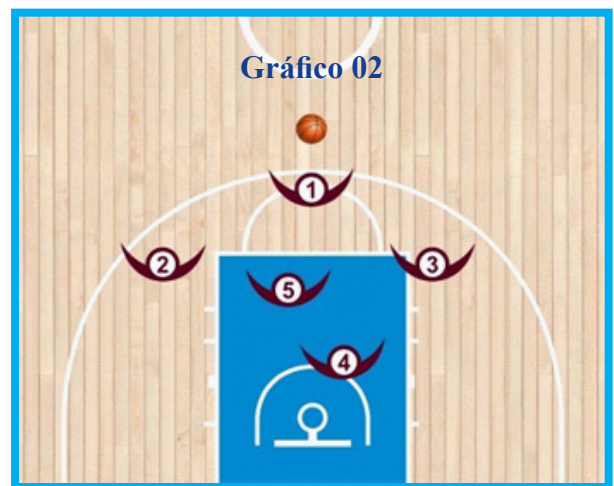
Por otro lado, el hombre de cabecera y el hombre de fondo realizan trabajos muy específicos habiéndose visto estructuras con el ala-pívot o alero grande en posición alta, por ejemplo. En nuestro caso, nuestro base es quien va a ocupar la posición alta y nuestro ala-pívot la situación de fondo (**Gráfico 02**).

El jugador de cabecera enviará al jugador de ataque a la zona que previamente hayamos determinado. En el diagrama vemos al último jugador ladeado a la derecha para ver balón y pensando que el jugador con balón será forzado a botar con su izquierda

Desde la posición del ala, lo que se desea en ese momento es que el balón vaya a la esquina y poder atrapar en 2c1 en esa posición; negando directamente la posibilidad de salida de balón a la misma ala con el jugador de cabecera. El pivote que está en posición central y el jugador del alero contrario serán claves en su lectura de táctica individual para tapar los cortes y salir a posibles recuperaciones defensivas (**Gráfico 03**).

cing the defender to be even parallel to the side line; in the 1-3-1 defence the players in wing position are perpendicular to the side line and this is going against our man to man philosophy. Sometimes it's even possible to do a trap between the man in the top and the man in the wing. Then, in our case, we will go from the 1-3-1 to a 2-3 in the moment that the ball is in the wing, having the player in the wing parallel to the side line (**Chart 01**).

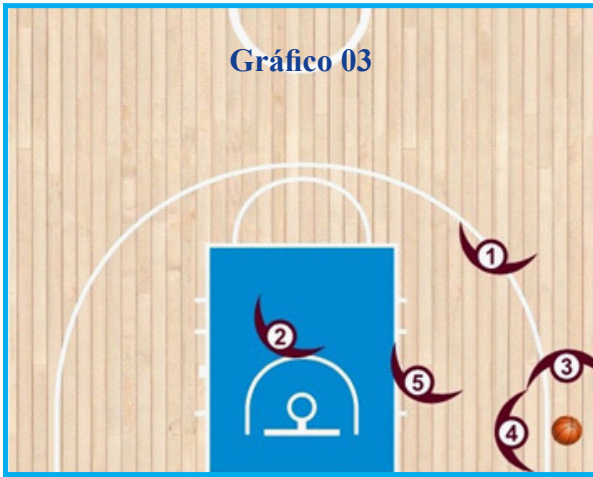
On the other hand, the player on the top and the player close to the base line are in charge of a specific work, where power-forward or strong small-forward are sometimes in the high position. In our case, we will have point-guard on the top and power forward on the base line (**Chart 02**).



Player on the top will send the offense to the place that we decided. In the picture we can see the last man towards the right to see better the ball and thinking that the player on the top will be forced to drive to his left.

From the wing position we want that the player pass to the corner and then jump for the 2v1; denying the possibility to get the ball back. Other two players will be key. They have to read well the individual tactics to stop cuts and be ready for close outs in the opposite side (**Chart 03**).

In this way the main concepts about the classic 1-3-1 happens only in the first moment and if the ball is getting back to the middle. The most scientific basketball coaches could even consider that we had concepts from the 'match-up' and in even more when some players from the year before were playing together (we had worked mutant defences with them), were able to change in the last seconds and after reversing ball to man to man.



De esta manera los conceptos propios de la zona 1-3-1 más clásica existían solo en el inicio y si el balón volvía a cabecera. Los más científicos pueden incluso considerar que teníamos conceptos de ‘match-up’, y es más, gracias a contar con jugadores con los que años anteriores habíamos trabajado mutantes, ellos podían cambiar en los últimos segundos a una defensa individual.

La defensa 1-3-1 como bien es sabido se extiende a todo el campo (**Gráfico 04**) y en esta extensión también metimos algún detalle; veníamos de realizar toda la temporada una defensa presionante agresiva y apostamos al final de temporada por tener paciencia y saltar cuando el balón pasara el medio campo. Normalmente se realiza dos contra uno solo en los laterales (**Gráfico 05**) pero si el balón aparecía triangulado por el centro, el hombre central también estaba preparado para el trap; con la variante de ver a un jugador en el centro de la pista con más movilidad y poner a nuestro hombre grande tapando la última línea (**Gráfico 06**), decidiendo la vuelta atrás a la defensa que queramos -normalmente individual con cambios para deshacer los posibles desajustes creados lo antes posible.

Conclusiones

Podríamos decir que nuestra 1-3-1 era una ‘match-up’ que ajustaba a 2-3 y que se reconvertía a 1-3-1, cambiando incluso a individual si se observaba la oportunidad. Esto hizo que los otros equipos buscaran cómo atacar la 1-3-1 cuando en realidad los conceptos propios de esta defensa solo existían con el balón en cabecera.

Adaptarse a las condiciones de los jugadores es clave. Desde nuestra experiencia recomendamos saber muy mucho los conocimientos previos de los ju-

1-3-1 defense could be extended to full court as everybody knows (**Chart 04**), and we also adapted and included some changes to cover our needs. We were all the season with an aggressive full court press and we wanted to bet at the end of the season to be patient and jump 2v1 only after they pass half court. Normally you can see 2v1 only in the half court sides, (**Chart 05**) but if the ball appears with triangulation or dribbling to the middle, we are going also for trap in this position. Then our player which is in the middle in the full court will be someone with a lot of mobility (**Chart 06**). It's not going to be our center, which will be at the end of the court to change to the defence that we decide, normally man to man with switching mismatches as soon as possible.

Conclusions

We could say that our 1-3-1 was a ‘match-up’ to 2-3 and becomes 1-3-1 when the ball was in the top, changing also to individual if we could see this option. This was enough for other teams to look for options to offense 1-3-1 when actually the main concepts of this defense were only at the start.

To be able to adapt to the players' profiles is key. From our experience we recommend to know also what is the knowledge of the players; because they





gadores; porque éstos pueden conllevar hábitos que pueden servir para lo que buscas o pueden ser un lastre.

En la extensión a todo el campo, la paciencia para realizar el trap en medio campo fue un cambio de nuestra tendencia agresiva que teníamos durante la temporada y nos favoreció sorprendiendo a algunos equipos.

Sin duda este planteamiento fue clave para nuestro final de temporada 2015-2016 y es un placer compartirlo con un medio tan especializado como es la Revista Clinic.

could have habits that are in agreement with what you are looking for, or they could be a negative extra-baggage.

When we extended the defense to full court to be ready for 2v1 in the half court, it was a good surprise from us because our tendency during the whole year was to be aggressive during most of our actions.

Without doubts, this was key for our end of the season 2015-2016 and it has been a great pleasure to share with such important basketball magazine as Clinic.



Sergio Scariolo

Scavolini Pésaro, Teamsystem Bologna, Tau Vitoria, R. Madrid, Virtus Bologna, Unicaja Málaga, BC Khimki, Armani Milán y Laboral Kutxa son algunos de los grandes clubes que ha dirigido. 3 Campeonatos de Europa con la Selección Española -Polonia '09, Lituania '11 y Francia '15- una Plata y un Bronce olímpicos -Londres '12 y Río 16- acompañan en su palmarés a dos Ligas ACB -'00 y '06-, una Liga italiana -'90- y dos Copas del Rey -'99 y '05.

FORMACION

DEFENSA DE LOS HOMBRES ALTOS

La defensa individual caracteriza a un equipo. Un entrenador tiene mucho más margen para mejorar la defensa de su equipo que el ataque. Yo planteo cómo conseguir, a base de trabajo, una buena defensa colectiva a partir de unos jugadores que individualmente no son buenos defensores - ya que a la hora de fichar normalmente me fijo más en su talento ofensivo.

Para mí, los puntos encajados no son un buen indicador del nivel de la defensa. Centro más mi atención en otros criterios - los puntos encajados en el contraataque, el por-

centaje de rebotes ofensivos concedidos sobre los defensivos capturados, los porcentajes de tiro del rival...

Doy mucha importancia a la defensa de los hombres interiores para no necesitar excesivas ayudas de los jugadores exteriores y poder así ser fuertes en la defensa a éstos.

No me gustan los ejercicios complicados, ya que los jugadores necesitarían tanta concentración para comprenderlos que luego restarían atención a su ejecución. Busco en los ejercicios que la situación que pretendo entrenar se produzca rápidamente.

El primer problema defensivo que tenemos es la TRANSICIÓN DEFENSIVA

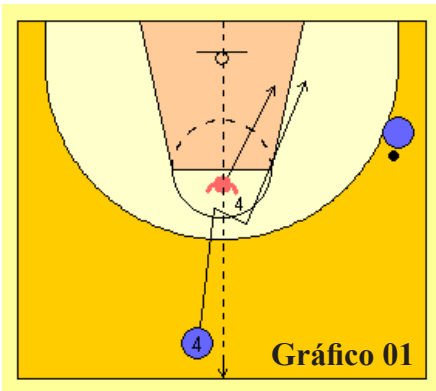
-cargar el rebote con los jugadores que estimemos adecuados y hacer el balance defensivo-, que pienso que se trabaja poco.

El primer objetivo de la transición es no conceder una superioridad numérica al contrario. Para ello, pido a los hombres altos que no pierdan tiempo intentando dificultar el primer pase de contraataque y se concentren en bajar a defender lo más rápidamente posible. Los postes deben correr por la calle central buscando a los jugadores interiores del contrario. No es necesario que el 4 coja al 4 y el 5 al 5. Hay que comunicarse.

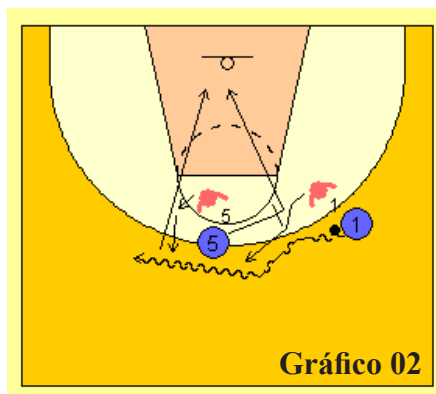
Las dos áreas más peligrosas que deben cubrir son la llegada del primer trailer y la del segundo, que cambiará el balón de lado y/o pondrá un bloqueo directo en transición -algo muy peligroso para la defensa.



Al primer trailer le defenderemos con un body - check (siempre por encima de la línea de los tiros libres) para que no pueda pedirla dentro de la zona o en el poste bajo. Quiero “chocar” con el poste y si no es posible, porque llevamos cierta desventaja, ir empujándole hacia fuera de la zona, para que así reciba lo más alejado posible de la línea del eje. En estas circunstancias no interesa que lo coja por delante (Gráfico 01).



El defensor del segundo trailer no corre debajo del aro a proteger su canasta sino que ayuda dos pasos en el bloqueo que se produce en el centro de la línea de tres puntos y recupera (Gráfico 02).

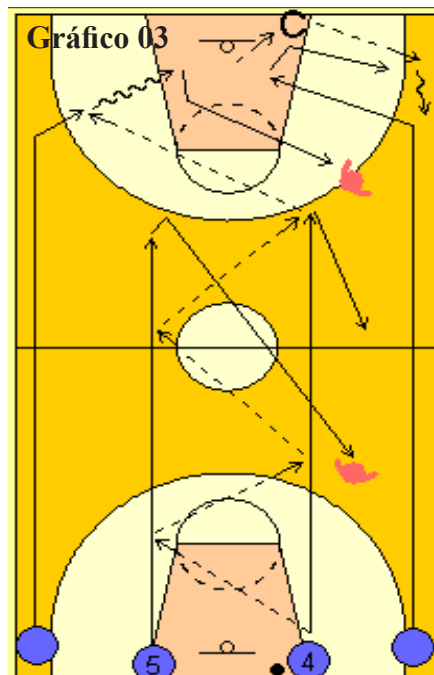


EJERCICIO.- Contraataque de cuatro con los postes en las calles centrales y 2c2 -utilizando sólo un lado del campo- en el aro contrario, trabajando lo expuesto anteriormente.



En el bloqueo directo, el defensor de quien lo recibe debe cerrar muy bien su zona para que el base no lo juegue por el lado contrario, y pasará este bloqueo entre su compañero -que ayuda dos pasos y recupera fuerte dentro- y el poste que le bloquea. También realizo el mismo ejercicio con un contraataque cruzado con tres pases, sacando uno de los postes para jugar el 2c2 (Gráfico 03).

Siempre intento definir en cada ejercicio únicamente un par de objetivos.



DEFENSA DEL POSTE BAJO que recibe de espaldas al aro. El objetivo es evitar puntos y faltas personales. Les pido una posición equilibrada con los pies separados un poco más que la anchura de los hombros y no cargando nunca el peso sobre los talones. El torso estará recto y utilizaremos el antebrazo para mantener el contacto con el atacante a la altura de su cintura -sin extender el brazo.

¿Qué salida le dejamos al rival? ¿Ponemos una norma de equipo o lo decidimos en función del scouting? Creo que debemos tomar una iniciativa y mantenerla.

Opciones:

- Mandar al atacante hacia su lado peor para evitar así que juegue su movimiento favorito y obligarle a un lcl por su peor lado.
- Mandarlo hacia arriba, donde tendremos más posibilidades de recibir una ayuda exterior. Defenderemos con una posición diagonal que nos permita la posibilidad de reaccionar.

EJERCICIO.- Autopase y lcl. Buscamos el equilibrio necesario para poder desplazarnos lateralmen-

te hasta que el atacante agote el bote. En ese momento es importante mantener la iniciativa y el equilibrio para evitar que me supere con un pivote.

No debemos intentar robar el pase al poste bajo ya que con ello nos desequilibraríamos, ni le ofrecemos un contacto con todo el cuerpo que facilitaría los movimientos del poste (**Gráfico 04**).

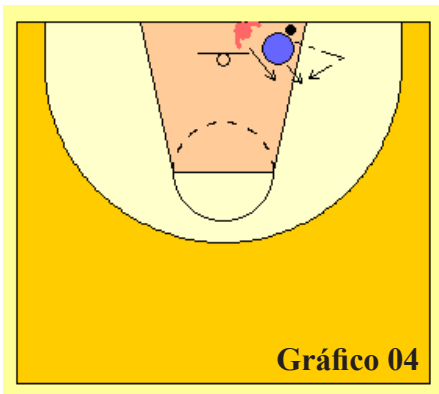


Gráfico 04

EJERCICIO.- Uno contra uno. Después de atacar, defendiendo al otro poste. Si el atacante se pone de cara, no podemos mantener el contacto con el antebrazo -sería falta personal (**Gráfico 05**).

Me gusta centrarme en el trabajo con balón -no antes de que el poste reciba- porque quiero ejercicios en los que la situación que deseo trabajar se dé muy pronto.

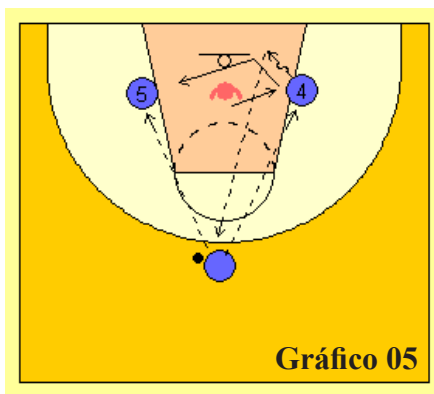


Gráfico 05

En general no soy amigo de filosofías muy rígidas. Cuanto más talento o mayor velocidad posee un poste más me inclino por defenderle por delante para impedir que reciba el balón. También me decanto por esta opción cuando el pivote es bajo -lo que dificulta un pase lob- y cuanto más se apoya su equipo en el juego en el poste bajo.

Por otro lado, soy más dado a trabajar diferentes cosas dependiendo del lado del ataque que ocupa el poste -en su lado menos peligroso propongo más cosas- y de su posición dentro de ese lado -por ejemplo defender por delante a un jugador que juega en el poste medio supone un problema.

En definitiva, delimito una serie de zonas del campo en las que sí quiero defender a los postes

por delante. Huyo de situaciones "híbridas": o le cogemos por delante, o le cogemos por detrás.

También creo importante realizar un trabajo con el objetivo de que el poste reciba el balón más lejos del aro, donde es menos peligroso -a base de empujarle hacia fuera de las cercanías del aro-, en ningún caso intentando robar el pase.

Quiero insistir en la utilización del antebrazo para aguantar el contacto. El defensor no debe recostarse sobre al poste, ya que al moverse me desequilibraría. Utiliza una mano para "desanimar" el pase -no intento el robo salvo que sea un mal pase-. En el momento en que el pase está llegando al receptor, retrocedo un paso para poder adoptar una buena posición defensiva.

Cuando el balón está en el centro y va al alero debemos tener claro cómo queremos defender al poste. Si queremos por delante, primero deberemos mover el pie más cercano al poste para poder ponerme delante. Hay que tomar la iniciativa. Si preferimos por detrás, la defensa tendrá que moverse más hacia el fondo (**Gráfico 06**). Os recuerdo que poner la palma de la mano en la espalda del atacante se castiga con falta personal.

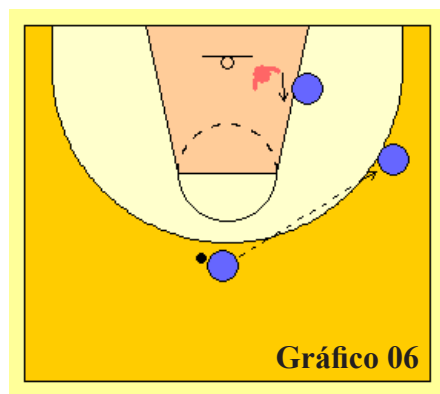


Gráfico 06





EJERCICIO.- Dos jugadores en el poste bajo con sus defensores. Dos bases se pasan el balón por fuera hasta que recibe uno de los postes, que juega lcl (**Gráfico 07**).

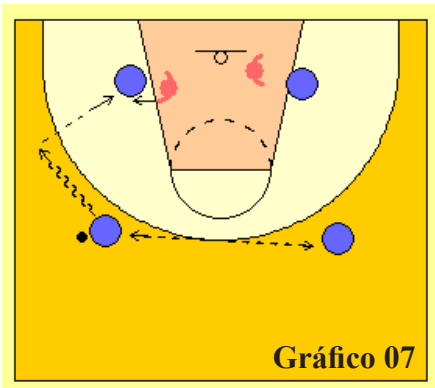


Gráfico 07

EJERCICIO.- Uno contra uno más un pasador. El poste bloquea al alero y coge la posición. Recibe y juega lcl (**Gráfico 08**).

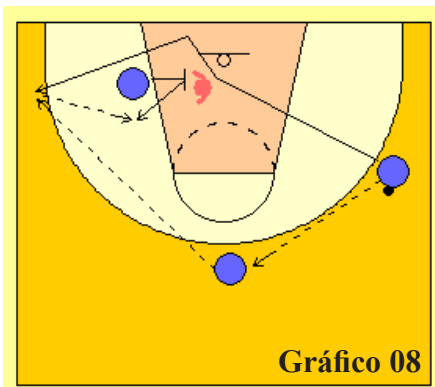


Gráfico 08

Si el poste quiere defender por delante tendrá que tocar al atacante con su mano más cercana al fondo para "sentirle", mientras con la otra mano desanimará el pase. Con el cuerpo le empujará hacia la línea de fondo para reducir el espacio en el que el poste puede recibir o jugar un alto-bajo.

EJERCICIO.- Bloqueo directo y continuación a la esquina del bloqueador. El alero recibe y el poste corta con fuerza. El defensor del poste ayuda en el bloqueo directo y recupera dentro de la zona (**Gráfico 09**).

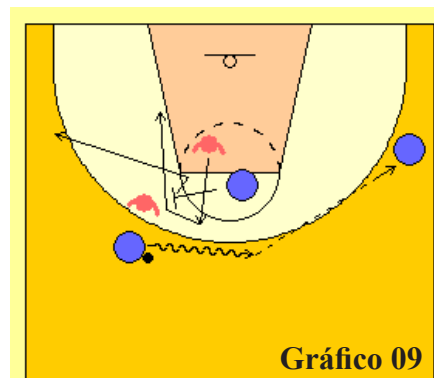


Gráfico 09

Defendemos el corte con un body - check en el que no debo girarme por completo -poniéndome de espaldas al balón (**Gráfico 10**).

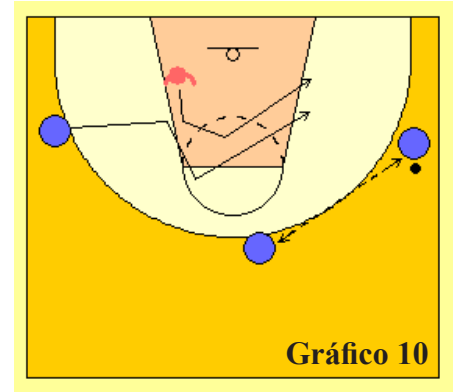


Gráfico 10

Intentaré contactar con el antebrazo estando el cuerpo flexionado pero no rígido, para a partir de ahí defender el corte del lado débil.

Si el poste me cogiera la posición dentro de la zona sería muy peligroso intentar recuperar por delante. Si el poste recibe en el centro de la pintura intentaremos evitar la rigidez del cuerpo y tomar la iniciativa dándole un lado al ponerle presión con el hombro.

EJERCICIO.- Un poste con balón en la cabeza de la zona pasa éste al alero y trata de cortar al poste. El defensor salta hacia el balón y responde con un body - check. Le sigue colocado por delante hasta que el poste salga fuera de la zona un paso. En ese momento le coge por detrás. Si vuelve a pedir la dentro, se pone por delante otra vez (**Gráfico 11**).

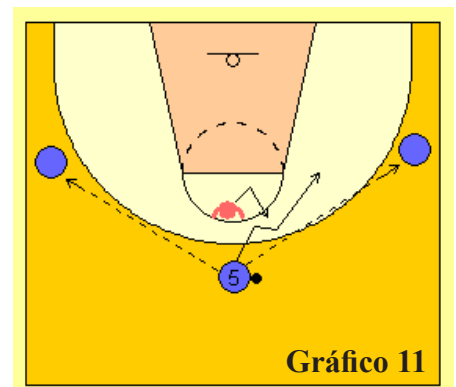


Gráfico 11

EJERCICIO.- Trabajamos la defensa contra un poste que juega en el perímetro de cara al aro. Le pido al defensor anticipación hasta un metro más lejos de la línea del tiro libre.

Si recibe en la línea de tres puntos, utilizaremos la envergadura del poste alzando una mano para evitar tiros cómodos y le daremos un lado -poniendo todo el cuerpo delante del hombro del lado que queremos negar, no con una posición exagerada de los pies hacia un lado. Si el poste quiere recibir en la esquina, anticipamos el pase muy abiertos (**Gráfico 12**).

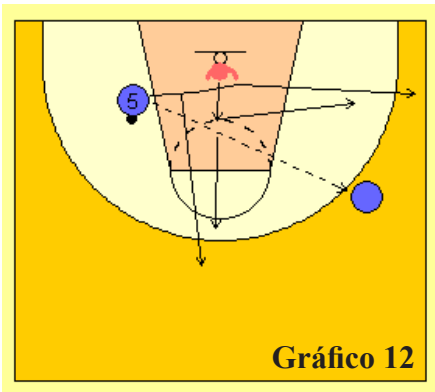


Gráfico 12

EJERCICIO.- Para trabajar el 1cl que se produce después de haber



mandado el balón hacia el fondo en un bloqueo directo.

biar de hombre en defensa (**Gráfico 14**).

Quiero que el defensor recupere con pasos cortos, sabiendo qué lado queremos dificultar. Podemos fingir el salto para obligar al poste a penetrar y evitar así un tiro fácil que nunca llegaríamos a defender (**Gráfico 13**).

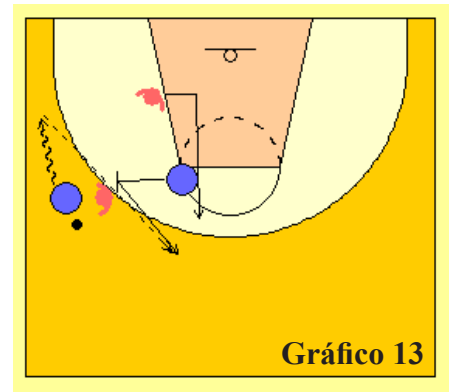


Gráfico 13

Después de la pretemporada trabajo más el 2c2 y sólo incido en aspectos puntuales del 1cl.

EJERCICIO.- 2c2 con un apoyo de base. El defensor del poste bajo sale al balón. Podemos cam-

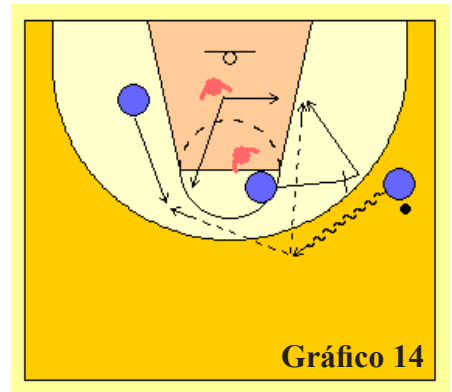


Gráfico 14

Con todo esto quiero trasladaros la idea de que no debemos limitarnos al 1cl en sí mismo, al contrario, debemos integrarlo dentro del 5c5.

(Texto y gráficos recogidos de una conferencia para la AEEB).



Oscar Quintana

El nuevo técnico cántabro del UCAM Murcia vuelve a la casa que ya dirigió entre 2012 y 2014. Su experiencia en la Liga Endesa -como primer entrenador- comienza con el Baloncesto Fuenlabrada (1998-2004), desde donde pasó posteriormente al CAJ Zaragoza (LEB - 04-05), Caja San Fernando (marzo 2005), Ricoh Manresa (06-07), y Lucentum Alicante (LEB - 07-09 y ACB 09-11), para finalmente llegar al UCAM Murcia en enero de 2012.

DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

Enumeramos algunas de las posibles defensas que se pueden practicar contra los bloqueos directos e indirectos.

BLOQUEO DIRECTO

- Flash. Más o menos largo en función del tiempo de recuperación.
- Dos contra uno.
- Pasar el bloqueo de tercero.
- Pasar el bloqueo de cuarto.
- Pasarlo por detrás del balón.
- Negar el bloqueo. Ayuda hundida.
- Cambiar. Para situaciones especiales.

BLOQUEOS INDIRECTOS

- Si es tirador, ir a su espalda. Realizar un flash y atacar la línea de pase.
- Si no es tirador, recortando. Es importante poner presión al balón para que no lo pasen con facilidad.

- Posibilidad de realizar un cambio defensivo selectivo.

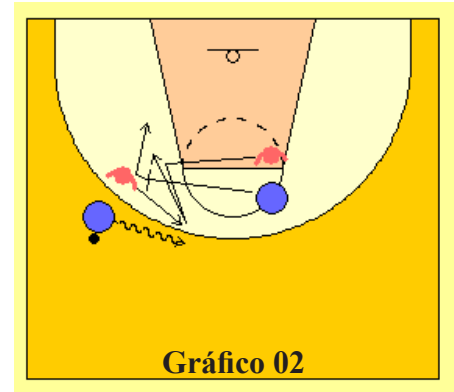
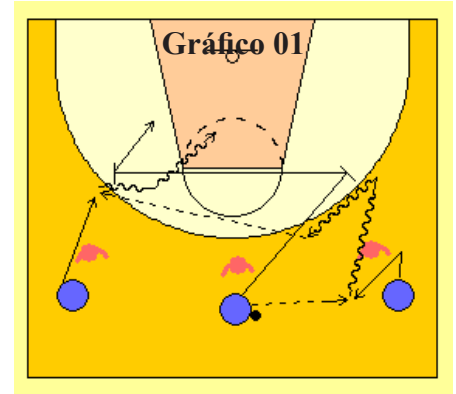
BLOQUEO DIRECTO

Comenzaremos con la opción de FLASH defensivo.

Para trabajarlo, planteo una situación de tres contra tres con los postes en la fila central. Pedimos a la defensa que ataque la línea de pase y que ponga toda la presión posible al ataque.

Se realizan dos bloqueos directos al jugador con balón. En el primero hay que mandar al balón hacia el bloqueo para poder

llegar a jugar el segundo bloqueo, en el cual ya somos más ofensivos (**Gráfico 01**).



TACTICA

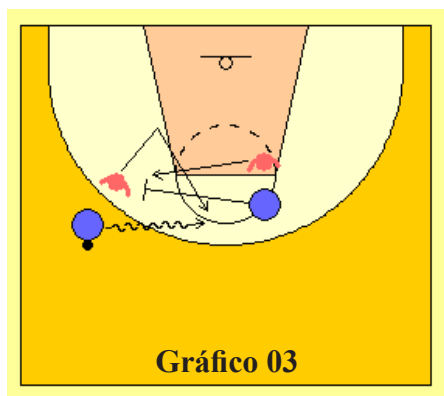


En el mencionado primer bloqueo, el defensor lo pasa por encima, en el segundo, ayuda y recupera.

Le pedimos al defensor del poste que se esconda en la espalda del bloqueador para ayudar sorpresivamente, flexionado y atacando la línea de bote -flash- para recuperar a su hombre cuando su compañero llegue, no antes **(Gráfico 02)**.

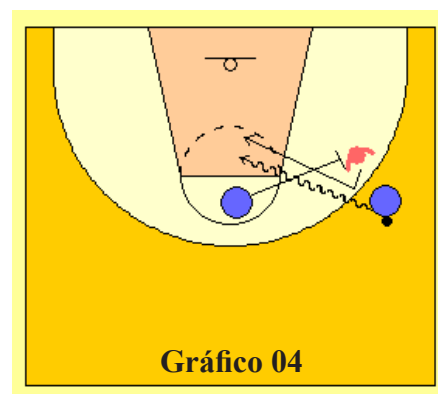
Sobre la base del mismo ejercicio podemos añadir la opción de pasar el bloqueo DE TERCERO O DE CUARTO. Se intenta negar las penetraciones desde el exterior. Es una opción muy táctica, contra grandes penetradores.

Elegimos entre pasar el bloqueo de 3º ó de 4º en función de si el atacante es o no un gran tirador, o de si está o no en posición de tiro **(Gráfico 03)**.



cia el centro, a mí me gusta defenderlos con un flash largo, saltando con sorpresa desde detrás y cuando ve el balón. Es importante poner mucha presión a éste.

En los bloqueos directos del centro hacia la banda, normalmente prefiero hacer un flash más corto.



Para que el defensor pase el bloqueo de 4º, el poste tendrá que empujar al bloqueador para que su compañero pueda pasar. Ahora vamos a realizar el ejercicio de 3c3 pasando de 3º ó 4º el primer bloqueo y haciendo un flash en el segundo.

En los bloqueos directos realizados en un lateral para salir ha-

A partir de este punto soy partidario de defender el bloqueo POR DETRAS DEL BALON. El defensor del balón persigue al driblador. El poste está pendiente de la penetración del base -se separa de su hombre .

Generalmente el ataque pasa a la continuación tarde porque esta defensa genera muchas dudas **(Gráfico 04)**.

El siguiente paso es NEGAR el bloqueo. Esta defensa funcionará mejor si los postes no son buenos con el balón en las manos.

El jugador que defiende al balón no adopta una posición perpendicular a la banda para cerrar el centro, sino en ángulo. Este, debe salir y mover el bloqueo. El defensor del poste flota **(Gráfico 05)**. Hay equipos que "niegan la negación" cambiando de lado el bloqueo directo.

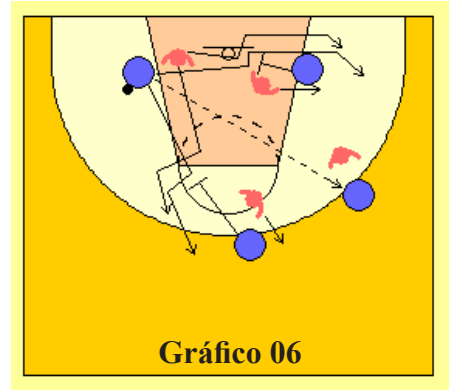


Gráfico 06

nemos ayudas. Si somos capaces de mover ese bloqueo - empujándolo - sacaremos una gran ventaja (Gráfico 07).

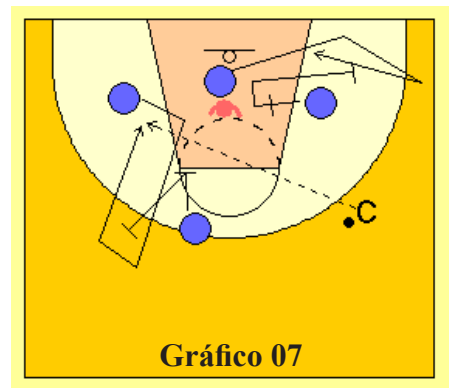


Gráfico 07

Una segunda posibilidad es RECORTAR. Pasar por encima del bloqueo si el atacante no es buen tirador o si lo hacemos por norma -independientemente del scouting.

Finalmente propongo CAMBIAR en el bloqueo, negando la recepción del bloqueado y poniéndome detrás de la continuación.

El cambio, si no es selectivo deja de sorprender. Es interesante cambiar con jugadores determinados, en finales de posesión -pick and roll- o en determinados tipos de bloqueos.

(Texto y gráficos recogidos de una conferencia para la AEEB).

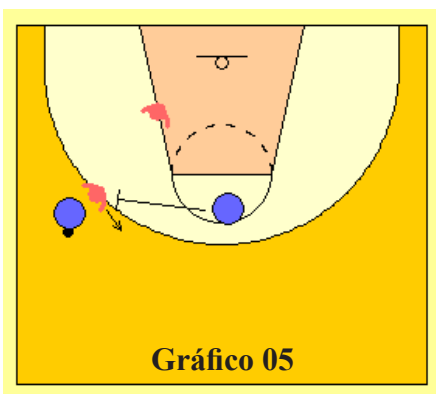


Gráfico 05

La última posibilidad es CAMBIAR en el bloqueo -tanto directo como indirecto -. La clave de esta defensa está en la continuación del bloqueo. Hay que chocar para que no reciba. Por ello me coloco detrás, para impedir la continuación.

BLOQUEO INDIRECTO. Quiero trabajar las posibles defensas en un ejercicio de 4c4.

Para parar a un tirador, le defiendo A LA ESPALDA. El defensor del bloqueador se pega a su hombro y ataca la línea de pase. Si me deja espacio, paso el bloqueo. Si tiende a recortar, hay que aguantar la ayuda del defensor del bloqueador (Gráfico 06).

Los rivales suelen trabajar BLOQUEOS CIEGOS sobre el tirador. Me gusta responder poniendo ayudas al bloqueo ciego -el defensor del poste niega la puerta atrás- e intentando evitar que se vuelva de nuevo allí donde no te-

12º CLINIC INTERNACIONAL SITGES

El pasado 30 de julio se celebró la 12ª edición de este tradicional clinic en el que además de que los asistentes pudieran consultar a Joan Plaza sobre aquellos ejercicios que ellos quisieran, pudimos disfrutar con Trifón Poch, técnico del Club Atlético Obras Sanitarias de la Nación (Argentina), Ricard Casas, entrenador del Clube Desportivo Primeiro de Agosto (Angola) y con Silvia Treviño, especialista en Medicina Deportiva.



MESA REDONDA COPA CYL



Coincidiendo con la celebración de la XV Copa Castilla y León Masculina, ACLEB y FBCYL han programado una actividad dirigida a los entrenadores. Los cuatro entrenadores de los equipos participantes (Sergio García, Diego Epifanio, David Mangas y Paco García), han debatido sobre la situación del baloncesto en general, analizando sus competiciones e intercambiando impresiones con los asistentes.

JORNADA MONOGRAFICA LIGA FEMENINA

Durante la celebración de la XVI Copa Castilla y León Femenina en Salamanca, el sábado, 17 de septiembre, tuvo lugar una mesa redonda donde los técnicos de los tres equipos que representan a Castilla y León en Liga Femenina y que participaron en esta edición de la Copa (Miguel Angel Ortega - P. Avenida, Lucas Fernández - Quesos El Pastor y Fran García - CB Bembibre), han debatido sobre distintos aspectos del baloncesto femenino y de la Liga Femenina española de forma particular.



REUNION AEEB - DPTO. ARBITRAL ACB

El 5 de septiembre se celebró en la sede de la ACB en Barcelona la reunión anual entre el Departamento Arbitral de la ACB, la AEEB, los entrenadores y los directores deportivos de la Liga Endesa.

Esta es la primera de las cuatro reuniones que se realizan durante la temporada entre la ACB y la AEEB en colaboración para el desarrollo arbitral de la liga.

Durante más de cinco horas, el equipo arbitral de la ACB ha debatido con los responsables técnicos de los equipos el empleo del criterio arbitral para distintas situaciones del juego a aplicar para esta próxima campaña 2016/17, siguiendo los criterios de los informes técnicos elaborados por la AEEB (primeros entrenadores y ayudantes de los clubes, más otros miembros del comité profesional) que se van redactando y presentado para debatir en esas reuniones.

Francisco Roca, Presidente de la ACB, ha abierto una jornada de trabajo "muy importante y agradable. Es un punto de encuentro necesario para poner de acuerdo criterios, conocer cómo se van a aplicar las reglas y tener un debate muy rico sobre el juego".



CLINIC CB ALTO GUADALQUIVIR (1-3 SEPT)

Destacamos las charlas del DT de la FAB, Jesús Martín, que habló de la "Defensa en un Equipo de Cantera", Teo Aguirre -Selección Española U13- que habló del "Ataque Libre" y del técnico de Unicaja, Pablo García -"Ejercicios para Ayudar a la Toma de Decisiones".



CLINIC FAB CON ANTONIO CARRILLO



El evento tuvo lugar el 9 de septiembre en la IDM El Naranjo de Córdoba bajo el título "Diseño de Tareas con Incertidumbre en el 1c1, 2c1, 2c2 y 3c3".

Antonio Carrillo es el autor de numerosos libros de baloncesto formativo.

II CLINIC VILADECAVALLS



El evento tuvo lugar el 10 de septiembre en el Poliesportiu Municipal Sebastià Homs de Viladecavalls y contó con la presencia de Montse Cascalló, Máster en Psicología del Deporte, ("Construir un equipo cohesionado paso a paso: aprender cómo podemos conseguir un equipo unido") y Paco Redondo, Entrenador Ayudante del R. Madrid, ("Gestión del ritmo de juego: enlazar el contraataque con el juego posicional").



CLINIC FORMACION IBIZA

La cita se celebró durante la mañana del 12 de octubre de 2016 en el Poliesportiu Insular Sa Blanca Dona y contó con la participación de:

- Trifón Poch (técnico del Obras Basket, de la Liga Nacional Argentina)- "Construcción de la defensa en etapas de formación".
- Jordi Serra (entrenador de la cantera del Club Basquet Unió Manresa)- "Construcción del uno contra uno ofensivo".



GRAN EXITO DE LOS MASTERS FEB 2016



Celebrados entre el 17 y el 29 de Julio en Zaragoza, los Master FEB (Entrenamiento, Formación, Dirección y Táctica) fueron una suma de experiencias e intercambio de conocimientos con algunos de los mejores entrenadores del país:

Carles Durán, Mario Pesquera, Gustavo Aranzana, Jenaro Díaz, Manuel Peña, Santi Pérez, David Ortega, Chiqui Barros, Jacinto Carbajal, Domingo Díaz, Joan María Gavaldá, Patricia Ramírez, Carlos Arteaga, Michel Pérez Niz, Nacho Coque, Jota Cuspinera, Sito Alonso, Víctor Lapeña, Miguel Martín, Diego Ocampo, Alfred Julbe, Jordi Fernández, Miguel Martín y Santi Pérez fueron los ponentes de lujo de este intenso mes de julio.

JUAN MARIA GAVALDA EN EL CES 2016

El presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB) tuvo su habitual reunión con los alumnos del Curso Superior de Entrenadores (CES) y de manera fluida y amena construyó ese complicado pero atractivo edificio que es ser entrenador.



PLATA Y BRONCE EN LOS JJOO DE RÍO 2016



Nuestras selecciones senior femenina y masculina cosecharon las Medallas de Plata y Bronce -respectivamente- en los JJOO de Río de Janeiro 2016. Las chicas cayeron en la final frente a EEUU por un tanteo de 101 a 72, mientras los chicos ganaron a la selección de Australia por 89 a 88 en su lucha por el tercer puesto. Enhorabuena.



CLINIC SANT JULIÀ DE VILATORTA

32º Torneig BBVA Sant Julià de Vilatorrada
3 de setembre de 2016



Joan Peñarroya (Técnico del BC Morabanc Andorra), Joan Arumí (Profesor de la Universidad Vic-UCC), Montse Giró (Experta en Fisioterapia Acuática) y Marc Arnau Riera (Miembro del Área de Salut AE Boet Mataró), desarrollaron una serie de temas con motivo de la celebración durante el sábado, 3 de septiembre de este clínic para entrenadores.

LAS U16 MASCULINA Y FEMENINA, CAMPEONES DE EUROPA



Se consiguió en los Europeos celebrados en Polonia e Italia, venciendo ambas selecciones en sus finales a Lituania (74-72) y Alemania (64-48), respectivamente. Un verano dorado para estas generaciones.

Enhorabuena, el relevo está asegurado.



EL BALONCESTO COMO NUNCA LO HAS VISTO



TODA LA *liga endesa* EN
movistar+



Deportes 1



Deportes 2





Fernando García Alhambra

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Director de la Escuela Municipal de La Solana.
Coordinador del Área de Deporte del Ayuntamiento de La Solana.
Entrenador de la Selección Infantil Masculina de Castilla La Mancha (2011-2015)
Creador de la web de formación para entrenadores: Basket Formación

SALIDA DE PRESION Y JUGAR LLEGANDO EN EQUIPOS DE FORMACION (Y II)

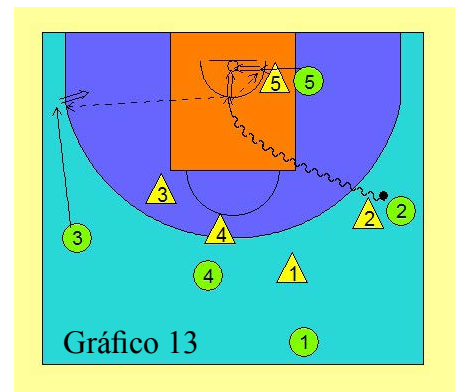
Una vez que nos encontramos en campo de ataque, la idea es conectar la salida de presión con LLEGAR JUGANDO para intentar aprovechar cualquier desajuste producido en defensa y así ser una amenaza constante sin renunciar a una finalización rápida.

Por otro lado, si esto no sucede, los jugadores tendrán unas directrices o normas básicas que nos permita organizar nuestro juego ofensivo dando continuidad a nuestro ataque sin necesidad de interrupciones o de "marcar jugada" (que también da pistas al rival) y por tanto rentabilizar el tiempo que disponemos.

Una de las situaciones más frecuentes en campo contrario sería que un exterior subiera el balón por la banda, la primera opción sería poder penetrar al aro para lanzar a canasta, buscar a 5 que estaría colocado en el poste bajo si su defensor viene a la ayuda o encontrar al otro exterior que buscaría un ángulo de pase a la espalda de su par (Gráfico 13).

Otra situación habitual es que la pelota la lleve 1 por la línea imaginaria que divide la calle central y lateral, si no encuentra posibilidad de desbordar para ir a canasta, entonces 5 se colocaría también en el poste bajo del lado fuerte, 4 en el eje de la pista en la línea de tiros libres, 3 en el lado contrario y 2 intentaría re-

cibir. Si la pelota llega a 2, aparte de poder tirar o penetrar, como hemos visto en GRÁFICO 13, tendríamos la segunda opción que no es otra que intentar buscar a los interiores para que jueguen 1c1, aprovechando una posible ventaja o dificultando las ayudas defensivas si se hace con rapidez (Gráfico 14).



FORMACION

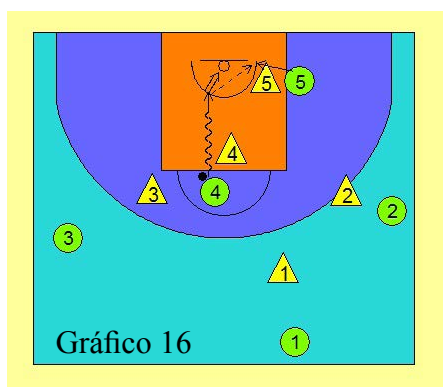


Una vez que el balón se encuentra en manos de los interiores, estos podrán jugar 1c1 como hemos comentado, pero a su vez tendrán la norma de cortar a canasta el pivot que no tenga la pelota. Si 5 recibe en el poste bajo, 4 iniciará un movimiento hacia el aro por detrás de la espalda de su par con el objetivo de recibir cerca de canasta.

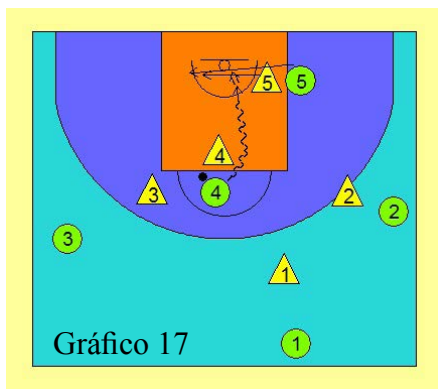
Aunque 5 decidiera jugar el 1c1 también 4 cortaría y estaría en buena posición para atacar el rebote ofensivo (**Gráfico 15**).



En cambio, si es 4 quién recibe, puede decidir ir al aro por el lado contrario de donde viene el balón (por la izquierda), entonces 5 se quedaría en el mismo sitio para no molestar la penetración, que sería muy rápida, aunque sí haría un movimiento de aproximación a canasta por línea de fondo por su izquierda para ir al rebote ofensivo (**Gráfico 16**).



Si en cambio 4 no divide en primera instancia, entonces 5 sí cortará por la línea de fondo al lado contrario, dejando un espacio libre también para que pueda penetrar 4, esta vez por la derecha que es por donde ha recibido el balón (**Gráfico 17**).

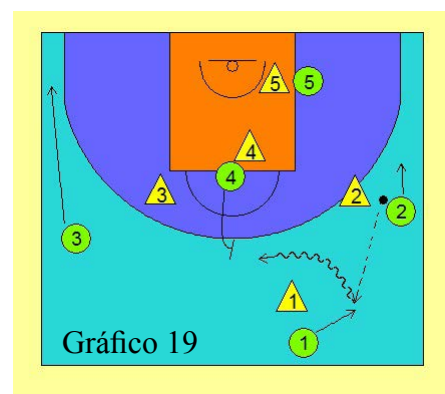


Por último si 4 no penetra, tiene la opción de pase a 5 para que juegue 1c1 o le devuelva la pelota a 4 que iniciará un movimiento al aro buscando esta posibilidad o para atacar el rebote ofensivo (**Gráfico 18**).

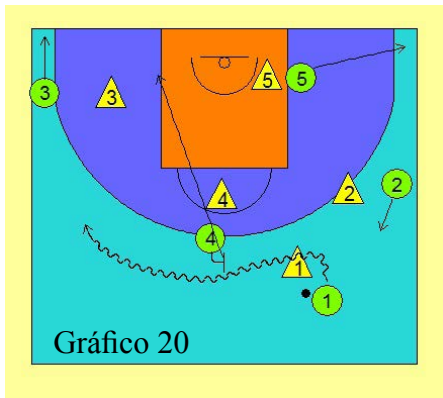


Volviendo otra vez a la situación de los gráficos 13 y 14, donde 2 se encuentra con balón en la banda, pero esta vez no pudiera ni dividir al aro, ni conectar con pase con los interiores, entonces realizaríamos la tercera opción:

1 se abriría hacia su posición para facilitar línea de pase, recibir y jugar un bloqueo directo central con 4, 5 se quedaría en el mismo lugar y 3 se desplazaría hacia la línea de fondo para dejar espacio para jugar el bloqueo (**Gráfico 19**).



Una vez que se realiza el bloqueo, si 4 hace una continuación hacia canasta, entonces 5 se abriría a la esquina contraria y tendríamos la situación de 4 abiertos y 1 interior, siendo 4 el jugador que se quedaría cerca del aro (**Gráfico 20**).



Si en cambio 4 continúa hacia fuera, 5 cortaría al poste bajo del lado fuerte y tendríamos la situación de 4 abiertos y 1 interior, esta vez con 5 jugando cerca de canasta (**Gráfico 21**).



La 4ª opción que usaríamos para enlazar el llegar jugando con una situación de 4 abiertos y 1 interior, sería que 4 se abriera directamente de forma sorpresiva al lado débil para poder recibir o en caso de que no fuera posible la recepción, iría a poner un bloqueo indirecto a la esquina a 3 y que se pudiera invertir el balón con él, mientras 2 ocupa la esquina y 5 realiza un corte al poste bajo del lado fuerte para quedarse como interior (**Gráfico 22**).



Si queremos conseguir nuestros objetivos al llevar a la práctica esta idea de juego, antes debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

CONCEPTOS GENERALES

- Sacar rápido de línea de fondo, pero con paciencia al subir el balón.

- Si minimizamos errores y se ataca con éxito la presión en las primeras posesiones, el factor psicológico del rival hará que probablemente vayan defendiendo con menos intensidad.

- Conocer las características de la defensa del oponente.

- Fomentar el pase antes que el bote, buscando al jugador libre de marca.

- Circulación rápida de balón, evitando pases bombeados y sin tensión.

- Recibir encarando la canasta contraria y levantando la cabeza.

- Incentivar el uso de fintas y pivotes.

- Dar continuidad a nuestra salida de presión conectando sin pausas con llegar jugando y 4 abiertos / 1 interior para lograr fluidez en nuestro ataque.

- Conseguir un timing adecuado que facilite el desarrollo del juego.

CONCEPTOS ESPECÍFICOS

- No hay pases largos si no están muy claros.

- Botar sólo cuando sea necesario para desbordar, progresar o mejorar línea de pase. No utilizar el dribling por las bandas en campo defensivo y menos en reverso.

- Favorecer pases a una mano sobre bote.

- Interpretar las distintas situaciones defensivas. Salida en "paraguas" (gráficos 1, 11 ó 12) contra zona press par. Salidas en "L" contra zona press impar (gráficos 3, 4, 5, 9 ó 10).

- Realizar cortes al lado fuerte que ofrezcan líneas de pase, creen dudas a los rivales, dificulten los traps o las ayudas



defensivas y generen espacio al jugador con balón si echa la pelota al suelo.

- 4 corta a la banda del lado fuerte buscando una salida lateral cuando el balón está en campo defensivo y se invierte de lado, a excepción del pase de saque de fondo, que entonces sería el base quién lo haga.

- Cuando recibe 4, dos exteriores intentan sorprender por las bandas.

- Los jugadores sin balón no pierden nunca de vista la pelota.

- Hacer pensar a la defensa que caemos en sus trampas para desajustarla teniendo una solución preparada.

- Trabajar alternativas ofensivas en campo de ataque adaptadas a nuestra salida de presión que facilite un juego continuo en cadena.

METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

En este apartado encontraríamos infinitas formas de entrenar esta idea de juego y seguro

que todas ellas serían igual de válidas. A continuación proponemos un breve planteamiento de trabajo.

En primer lugar comenzaríamos con 5c5 a todo campo (con distintas situaciones defensivas), habiendo aportado a los jugadores previamente unos conceptos generales. Obviamente en este punto habrá numerosos errores, por ejemplo en pases, mala colocación en cancha y un timing inapropiado que repercuta en pérdidas de balón. En este sentido no importa que los jugadores tomen malas decisiones, sino que reflexionen en la causa y poco a poco se vayan siendo conscientes de lo que queremos conseguir.

Desde aquí podríamos ir a un 5c0 y así trabajar de forma general, aunque sea de forma analítica, las diferentes posibilidades que se generan y los jugadores vaya reteniéndolas en la memoria para adquirir hábitos que faciliten la posterior toma de decisiones. Este tipo de ejercicios lo realizaríamos muy poco tiempo porque no hay transferencia al juego real y porque queremos que los jugadores más que memorizar, sean capaces de leer el juego.

Llegados a este punto podríamos llevar a cabo tareas de 2c2, 3c3 o 4c4 para mejorar la técnica específica y centrarnos ya en los detalles para ir construyendo nuestra idea de juego progresivamente.

También nos valdría después situaciones de superioridad numérica de la defensa (2c3, 3c4 o 4c5) para obligar al ataque a resolver cuestiones más complejas.

A partir de aquí invertiríamos más tiempo en trabajar en 5c5, situación real de juego, al principio con libertad absoluta de los jugadores.

Después pasaríamos a tareas globales con normas, por ejemplo limitando número de botes, obligatoriedad de pasar un determinado jugador, etc. También podríamos trabajar con estrategias polarizando la atención; en este sentido, valga como ejemplo un sistema de puntuación donde se premie más determinados conceptos de juego que queramos desarrollar.

Como conclusión, nuestra meta final será que los jugadores sean capaces de interpretar lo que sucede en la cancha de basket y dentro de unas normas más o menos establecidas, puedan tener autonomía suficiente para tomar sus propias decisiones sin necesidad de que el entrenador esté constantemente dando instrucciones.

De esta manera será de vital importancia propiciar tareas que faciliten el proceso de aprendizaje, buscando similitudes o relaciones en los conceptos que ya posee el jugador con los nuevos que se pretende enseñar.





Jago Castro

Socio AEEB. Debuta como entrenador dirigiendo Benjamines en la provincia de Lugo, en los colegios Fray Luis de Granada (11-12) y Nuestra Señora de la Asunción (12-13). Desde 2013 ha entrenado en el CB Sarria, donde ha trabajado con alevines, cadetes, juniors y seniors. La temporada pasada entrenó la Selección Lucense Alevín Masculina y colaboró con la Federación Gallega de Baloncesto en sus programas de seguimiento.

EL 1C1. PRINCIPIOS TÉCNICO-TÁCTICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS (I)

Cuando hablamos del fin último que tiene un equipo o un jugador de baloncesto cuando está atacando nadie duda en qué responder. Anotar canastas. Del mismo modo, tampoco hay lugar a dudas si preguntamos cuál es el fin último de la defensa de un jugador o de la defensa colectiva de un equipo de baloncesto. Que no me anoten canastas.

A partir de estas sencillas premisas podemos establecer, de manera analítica, una serie de reflexiones y de principios que nos pueden ayudar a mejorar nuestro trabajo y nuestro “status” técnico-táctico a favor de los jugadores.

Pero, ¿cómo sabemos si nuestro ataque

es un buen ataque o si realizamos un buen tiro? Son preguntas que nos abrirían un eterno debate ya que esta situación es bastante relativa en función de la filosofía de cada entrenador, y sobre todo, de los jugadores de los que disponemos.

Hace años nadie dudaba de que la mejor manera de atacar era realizar aquellas ofensivas en las que siempre pudieses conseguir dos puntos. Para ello, necesitas buscar que los jugadores tiren desde los lugares del campo en los que mayor porcentaje tengan, y sobre todo, intentar llevar el balón cerca del aro para aumentar el porcentaje de acierto en los tiros realizados.

De esta manera, poder ir a la línea de tiros libres en cada ataque sería la mejor solución posible para nosotros, ya que conseguiríamos dos tiros de alto porcentaje totalmente liberados y con tiempo para realizarlos. De ahí la importancia de intentar ser agresivos para poder sacar faltas y llevar al equipo contrario al bonus lo antes posible.

Hoy en día esta filosofía queda en entredicho viendo a equipos como Golden State Warriors, cuyos tiros de mayor porcentaje son aquellos que suman de tres en tres. Y me parece muy adecuado por parte del cuerpo técnico, además de ser una filosofía ambiciosa y valiente, el poder establecer el ataque en función de dichas premisas, buscando tiros liberados de jugadores que tiene unos porcentajes tremendamente altos y un rango de tiro amplísimo, lo que les facilita abrir el campo y dificultar más el trabajo a los equipos que se enfrenten a ellos.

No obstante, la realidad es que no todos los equipos tienen tiradores de este calibre y mucho menos





en formación, cosa que nos permite trabajar para poder obtener el mayor número de tiros de alto porcentaje a través de la ejecución del 1c1 ofensivo. La mayoría de las canastas anotadas en un partido son producto de haber jugado un 1c1.

En el baloncesto de alto nivel, rara vez los sistemas de juego planificados por los equipos acaban en canastas sencillas debido al nivel de scouting, defensivo, físico e intelectual de los jugadores, por lo que la mayoría de las veces los ataques terminan con un 1c1, ya sea de un jugador exterior o interior o con un bloqueo directo, que puede desembocar en un 1c1 de diferentes maneras, de las que hablaremos más adelante.

En nuestro baloncesto de hoy en día hablar de 1c1 supone abrir un abanico de posibilidades enormes condicionadas por muchos factores que pueden determinar lo en cualquier situación de jue-

go. Para mí es la base de todo el baloncesto, tanto ofensivo como defensivo, y a través del dominio de sus componentes el jugador se sentirá más cómodo en la pista y será consciente de que podrá hacer muchas más cosas con el balón en sus manos.

Creo que a veces hablamos de la táctica individual y de la toma de decisiones con balón como algo que casi sistemáticamente tiene que estar incluido en nuestro currículum baloncestístico como entrenadores, pero en muchas ocasiones cometemos errores de planificación al no tener adecuados los contenidos de cada etapa y querer empezar la casa por el tejado, sin que los jugadores tengan las suficientes herramientas técnicas para dar respuestas motrices a los condicionantes que el juego puede plantear.

Cuando estas situaciones se nos presentan, en cierto modo estamos limitando la capacidad intelectual del jugador, ya que no

dispone de un abanico técnico demasiado variado para poder ofrecer respuestas diferentes, dependiendo de la situación del juego, de las características del defensor, etc., y no es capaz de llevar una solución mental a la práctica motriz.

Como mencionábamos antes, un porcentaje muy amplio de los puntos anotados viene del juego táctico más complejo que hay, a mi modo de ver, que no es otro que el 1c1. Pero dicha situación puede darse de maneras muy diferentes.

Hoy en día vemos que el bloqueo directo es un elemento de generación de juego importantísimo que produce muchos puntos para un equipo que pueda jugarlo con calidad. Pero no solamente esos puntos salen del jugador que coge el bloqueo o del bloqueador, sino que a partir de dicho bloqueo, si un jugador es capaz de leer la defensa y de doblar balones, pueden existir 1c1 contra las recuperaciones defensivas, 1c1 tras recepción de balón, tiros liberados, etc.

Otra posibilidad para anotar puntos es en el contraataque, cosa que creo fundamental para trabajar. Jugar un 1c1 en carrera otorga mucha iniciativa al ataque, variando los tiempos y jugando con pausas buscando la relajación de la defensa, puede ser un buen método para sacar ventajas y castigar a una defensa que viene en transición y que todavía no ha organizado las ayudas ni los emparejamientos adecuados.

Otra buena situación para poder anotar es jugar un 1c1 interior de espaldas al aro. El juego en el

poste bajo es algo que creo que estamos perdiendo en nuestro baloncesto y que considero que puede ser muy útil para todos los jugadores, no solamente para los jugadores grandes. Enriquecer la formación de los chavales dándoles armas a todos para poder jugar de espaldas al aro puede ser una opción muy valiosa en cualquier momento del juego. Además, jugar de espaldas nos puede aportar tiros de alto porcentaje o poder sacar faltas, ya que al estar cerca de la canasta el jugador cada vez es más peligroso para la defensa.

Pero para poder jugar un 1c1 de calidad debemos ser conscientes de que tenemos muchos factores y componentes técnico-tácticos a dominar y tenemos que hacerlo de la mejor manera posible. Para mí hay dos componentes fundamentales que ayudan al 1c1 a ser efectivo y van ligados a su metodología de enseñanza, como son el pase y la ocupación de espacios a través del juego sin balón.

Creo que lo realmente importante del 1c1 es ser conscientes de que realmente no es un 1c1. Siempre que se respeten los espacios es un 5c1 si todos los jugadores me dan líneas de pase. Ese trabajo de juego sin balón de los otros 4 jugadores es fundamental. Siempre que hay un 1c1 con balón, tiene que haber 1c1 sin balón para poder ofrecer buenas líneas de pase.

A veces es una buena opción el quedarse quietos en el sitio esperando a ver qué decisión toma el JCB. Por ejemplo, tras haber medido un balón interior, una opción para jugar sin balón es no jugar sin balón y quedarse quietos. Siempre en función de lo que el jugador lea.

A partir de esta situación, creo que es fundamental trabajar los pases. En mi opinión, cuanto más podamos ampliar el abanico técnico de pases, más calidad tendrán nuestros jugadores, más situaciones de juego dominarán y

más confianza tendrán, tanto en su bote, como en su pase, como en ellos mismos para poder jugar un 1c1 en condiciones, sabiendo que tiene todo tipo de herramientas técnicas para dar buenas soluciones a todo lo que suceda en el campo.

Hoy en día necesitamos trabajar muchísimo el pase tras bote. Creo que es una manera de pasar más rápida, haciéndolo desde fuera del cuerpo, creando así una línea de pase alejada del defensor. Además, pasar desde el bote nos permite dominar cualquier situación en la que iniciamos un 1c1 y hemos tenido que generar juego para nuestros compañeros.

A partir de aquí tenemos que trabajar todo tipo de pases tras bote; por encima de la cabeza, picado, muy fuera del cuerpo, de bolos, de béisbol, en penetración con la mano exterior, con la mano interior, a dos manos, tras pivotar mirando al lado contrario, etc. Siempre trabajando con ambas manos.

El baloncesto es un deporte de ventajas, y tenemos que saber explotárselas siempre que podamos. Hay que enseñar a los jugadores a reconocer dónde tienen ventaja y animarles a tomar la decisión de variar el rumbo del ataque y focalizarlo en atacar al grande en velocidad desde fuera, en llevar a un defensor más pequeño y débil cerca del aro, etc. Gestionar los miss-match adecuadamente es un componente táctico fundamental que produce grandes ventajas en cualquier categoría.

A partir de todas estas premisas podemos establecer una serie de principios y componentes téc-



nico-tácticos y decisionales que engloban el 1c1 ofensivo, a mi juicio, el elemento más táctico del baloncesto moderno.

1c1 OFENSIVO

Componentes técnico-tácticos del 1c1 (toma de decisiones):

- Teoría de las 3 puertas. Puedo hacer 3 cosas con el balón si no he botado todavía; pasar, botar y tirar. El defensor tiene dos puertas laterales y una puerta por encima de su cabeza y solamente puede taparme dos de ellas. Si juego con fintas de salida y de tiro antes de empezar a jugar el 1c1 podré leer y tomar la decisión que me permita sacar más ventaja.
- Castigar el pie adelantado, el hombro adelantado o la puerta abierta.
- Buscar tres cosas en el defensor: que cambie su flexión corporal, que cambie la posición de sus pies y que cambie la distancia respecto al JCB.
- Atacar la cintura del defensor. Flexionados, la cabeza atacando su cintura con botes y pasos amplios. El jugador tiene que ver al defensor como un obstáculo en un camino recto balón-aro y tiene que trabajar para dejarlo detrás de él cuanto antes. Para eso, hay que ser verticales y jugar cerca del defensor para rebasarlo.



- Leer los hombros del defensor; si tiene los dos hombros por delante de mí, tiro diagonal con cambio de dirección. Si tiene un hombro por delante de mí, ataco agresivo y dividimos el 1c1 en dos tiempos; en el primer tiempo ataco agresivo flexionado y antes de finalizar vuelvo a realizar una lectura de la posición de mi defensor para variar la finalización, fintar, etc.

realizar posteriormente en una canasta o una ayuda generada para poner en problemas a la defensa (**Gráfico 01**).

Cuando el defensor del JCB solamente tiene un hombro por delante del mismo, lo que proponemos es atacar el aro con agresividad. A partir de este momento el atacante ya tiene una ventaja que tendrá que explotar para poner en aprietos a la defensa.

En esta situación podemos ver como el defensor del JCB tiene el pecho delante del balón y los dos hombros por delante de éste. En este caso, lo que os propongo es jugar con una diagonal y un cambio de ritmo para poder obtener una ventaja que podamos mate-

Más tarde, el JCB deberá hacer otra lectura de la defensa para poder finalizar de la mejor manera posible o para doblar el balón y conseguir un tiro liberado castigando las ayudas. Creo que es muy recomendable trabajar con el jugador las fintas previas a la finalización (**Gráfico 02**).



Gráfico 01



Gráfico 02

1c1 CON FINTAS (sin bote iniciado)

1. Finta de salida directa.
 - Leer la reacción del defensor: castigar.
 - Conexión visual y gestual del JCB al aro. Fundamental. El jugador de baloncesto tiene que saber mentir, tienen que ser actores y mantener una conexión con los ojos y el aro para ser una amenaza constante.
 - Triple amenaza.
2. Finta de tiro:
 - Buena finta, no finta subiendo y bajando balón, subo el balón flexionándome y conectando visualmente con el aro y a partir de ahí lectura y toma de decisión.
 - Sobre las puntas de los pies para tener más equilibrio.
 - Metodológicamente sería el último paso para la enseñanza, combinando la

máxima velocidad de ejecución y haciéndolo sobre las puntas de los pies.

3. Finta de pase: Ojos no miran al objetivo. Visión periférica, percepción espacio-temporal.
4. Finta de salida cruzada.

1c1 CON BOTE

- Disociación del bote y del cuerpo.
- Botes fuera del cuerpo: amplios, trabajando las 5 zonas de control del balón.
- Desbloqueo de la muñeca. La muñeca del jugador tiene que saber jugar con las zonas de control del balón y cambiar de una a otra para poder manejarlo mucho mejor. Botes hacia un lado y hacia adelante, botes hacia atrás con cambio de dirección, etc. Cuanto mejor sea el tacto de las



manos con el balón, más riqueza técnica dominarán los jugadores.

- Conexión visual y gestual del JCB al aro.
- Gestos técnicos de inicio de 1c1 desde el bote. Tienen que tener como objetivo las tres cosas que buscábamos en el defensor: que cambie su flexión corporal, que cambie la posición de sus pies y que cambie la distancia respecto al JCB.
- Lectura táctica (el 1c1 para mí es el componente más táctico del baloncesto, siempre hablando de táctica individual): diagonales y cambios de dirección.
- Finta de salida en bote.
- Finta de tiro en bote.
- Finta de pase en bote.





1c1 TRAS RECEPCION

- Recibir el balón en un tiempo para aprovechar la energía de la caída y atacar explosivo, lo que me convierte en un jugador más impredecible.
- Recibir el balón en dos tiempos: parada en dos tiempos o parada mixta para atacar explosivo.
- Atacar el balón en la recepción:

En esta situación proponemos al jugador que va a recibir el balón que trabaje previamente a la recepción para poder sacar una pequeña ventaja con su defensor. Si el jugador tiene ventaja física creo que anticiparse al defensor es una buena opción para poder recibir encarando el aro en movimiento. Estas situaciones hay que trabajarlas desde la táctica individual, involucrando a los jugadores a leer estas situaciones y tomar sus propias decisiones (**Gráfico 03**).

- Lectura de la defensa.
- Flexionado + cambio de ritmo.



Gráfico 03

- Dedos preparados para amoldar el balón y orientarlo hacia el aro para atacar.
- Corto por delante con salida abierta si soy más rápido.
- Corto por delante y gano posición cerca del aro.
- Abrir espacio en la recepción para atacar el contrapíe (el espacio más difícil de defender es el que se acaba de crear):

En esta situación, el receptor abre un espacio hacia atrás, haciendo el campo más grande y creando un espacio nuevo, que

será más difícil de defender. Como el defensor recorre más distancia para llegar a defender el balón, el atacante tiene más tiempo para leer la defensa y poder tomar una decisión para atacar (**Gráfico 04**).



Gráfico 04

- Pasos hacia atrás mirando el balón con las manos preparadas
- Bote por debajo de las rodillas para atacar el contrapíe
- Puerta atrás si leo que el defensor me defiende la línea de pase.
- Corto por delante del defensor si tengo ventaja física y lo leo.
- Corto por delante con salida cruzada.
- Finta de salida abierta con balón saliendo cruzado. El pie realiza salida abierta pero la muñeca envía el balón cruzado con un golpe seco, balón por debajo de las rodillas.
- Variar el ritmo, jugar con pausas.
- Leer defensa para tirar tras bote y castigar.
- Salida directa o cruzada

con segundo bote rápido en diagonal para cambiar la dirección.

- Recepción con un apoyo.
- Recepción con una mano.

1c1 ATACANDO LA RECUPERACIÓN DEFENSIVA

- Ataco el balón con las manos preparadas para ponerlo lo antes posible en el suelo.
- Juego con las paradas: en un tiempo y aprovecho la inercia de la caída para atacar con agresividad o en dos tiempos; me gusta la parada mixta apoyando un pie y saltando para caer con los dos después, creo que otorga tiempo al jugador para poder leer la defensa y posibilita dos momentos para atacar, lo cual es una ventaja.
- Atacar el contrapié en el sentido contrario a la llegada del defensor para sacar ventaja.
- Botes agresivos, el primero por debajo de las rodillas y amplio.
- Lectura de la defensa para parar y tirar, tras recepción o tras bote.
- Atacar el camino recto al aro. Castigar los errores defensivos.

1c1 EN CARRERA

- Cambios de ritmo diferentes para sacar ventajas; “rápido-lento-rápido”.
- Pataleo en el suelo para frenarme con bote alto, conexión visual y gestual con el aro y atacar flexionado al aro con un cambio de ritmo y de dirección, en función de la lectura.
- Lectura del pie y hombro adelantado del defensor en carrera.
- Pataleo en el suelo para frenarme con bote alto, conexión visual y gestual con el aro y finta de tiro en bote, para atacar flexionado según la reacción de la defensa.
- Lectura de la defensa para detectar posibles superioridades y pasar al jugador que se mueve sin balón.
- Recepción del pase en carrera: atacar el contrapié del defensor en recuperación.

1c1 INTERIOR

En cuanto al 1c1 interior, pido a mis jugadores que de inicio intenten ganar la posición en el “taco” o incluso por encima del mismo, para poder tener espacio suficiente a la hora de jugar hacia el centro y hacia línea de fondo. Al recibir un balón interior, les propongo que lleven el balón “al bolsillo” para llevarlo lejos del defensor y miren por encima del hombro y/o que encaren el aro y amenacen, para ver todo lo que pasa en la pista sin balón y si no se saca ventaja, jugar 1c1 una vez que haya terminado el juego sin balón, leyendo la posición del defensor. Si vamos a jugar de espaldas, se puede jugar 1c1 cuando tenga los dos pies dentro de la zona para atraer más las ayudas y conseguir tiros de mayor porcentaje.

Trabajamos previamente desde la técnica individual la recepción interior, desde el receptor como el pasador, ganando la posición y leyendo las defensas desde el jugador interior hasta el jugador exterior encargado de dar el pase, proponiendo diferentes tipos de pases al poste bajo y trabajándolos en los entrenamientos.





Víctor Ojeda

Uno de los entrenadores más significativos, tanto del baloncesto de Puerto Rico, como del internacional. Propulsor de una nueva filosofía de baloncesto. Entrenador del Equipo Nacional de Puerto Rico en 1978, con uno de los porcentajes más altos de victorias. Es miembro de la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto y ha sido Director de la Academia de Baloncesto FIBA Américas desde el 2003, dando clínicas por todo el continente.

BALONCESTO... HACIA LA TRANSFORMACION

No sigas por donde el camino nos conduce... busca por donde no hay camino y deja tu propia huella - Luis Lorenzo

Ante la evolución, aplicamos los nuevos enfoques y estrategias establecidas en el baloncesto moderno. Esto lleva a los líderes actuales del deporte del baloncesto a buscar y adaptar nuevas estrategias para acercar al modernismo la ciencia del deporte.

Esta acción nos indica que ha llegado la hora de formularnos muchas preguntas referentes al estado y funcionamiento organizacional y técnico que ha manifestado y desarrollado en el baloncesto en todas sus aéreas.

Por tal motivo es fundamental reconocer que es muy necesario introducir cambios innovadores en todos los deportes para cumplir con la necesidades que exigen aquellos que compiten por la supremacía de la competencia natural del ser humano. Hay que estar en constante movimiento, haciendo análisis, investigación para brindarle fortaleza y estabilidad al baloncesto.

Hoy se han introducido nuevos estilos de entrenamiento, nuevos métodos de enseñanza y técnicas avanzadas.

Estos nuevos conceptos nos indican que hay que salir de la tradición y forma de pensar respecto a los que nos ofreció el deporte en el pasado y lo que nos exige en el presente. Salga-

mos del conformismo y alejémonos de la tradición e improvisación.

Son muchas las veces que marcadamente glorificamos la improvisación, el individualismo que atenta con el crecimiento del baloncesto.

En muchas ocasiones otorgamos espacio y aceptación de aquellos que no conocen y rompen las normas de respeto, carente de conocimientos, de disciplina y ética personal. Hoy aceptamos a aquellos que anteponen, el músculo a la razón, la soberbia ante la inteligencia, la lealtad al egoísmo, la desorganización ante la organización, sin mayores consecuencias. En adición utilizamos el pasado como punta de lanza pensando que el futuro del baloncesto depende del pasado. Evitemos que los jóvenes que gustan del baloncesto tengan que emigrar a otro deporte, por falta de organización, maltrato y menosprecio y falta de enseñanza y estímulo.

Ante una sociedad exigente como la nuestra, de tanta división social, política, económica y deportiva es pertinente brindarle mayor



atención a un deporte de tanto valor como es el baloncesto. El baloncesto es parte de la sociedad, cultura, educación, salud y economía de un pueblo. Todos somos parte de ese proceso y estamos esperanzados en ver cambios positivos, para afrontar el futuro inmediato en este momento crucial de cambio generacional. Esto significa que no debemos seguir caminando por el mundo desconocido. Todo lo contrario, debemos abrir nuevos caminos para conocer más y poder hacer cómodo el viaje hacia el futuro.

Una posible solución a los problemas existentes, es eso mismo, aceptar que existen los problemas para permitir soluciones y estrategias positivas. Seguramente hay personas que poseen un gran caudal de ideas y recomendaciones que aportar para beneficio del desarrollo del baloncesto nacional. La experiencia nos indica que hay temor al cambio, a lo desconocido. Muchos prefieren vivir y afrontar el futuro viviendo del pasado para no perder el reconocimiento y el poder del pasado. Tampoco se les brinda la oportunidad a otros para seguir aportando.

Tal vez no sea necesario poseer grandes conocimientos administrativos y técnicos, pero es una necesidad ser más ingeniosos al seleccionar el material humano para que vengan a aportar su tiempo y compromiso con el baloncesto. Como vemos, las múltiples posibilidades que el deporte del baloncesto nos presenta, no son únicamente consecuencia de la evolución del baloncesto tradicional, sino que son fruto de la transformación social, de una nueva sociedad dinámica, exigente, de mayor conocimiento de sus necesidades actuales.



Tenemos que ser conscientes de que hay un nuevo baloncesto, repleto de nuevos conceptos e ideas revolucionarias, que nos obligan a nosotros a cambiar nuestra forma de pensar y actuar para poder brindarle al baloncesto nuevas herramientas. Hay que reflexionar, analizar y verificar. ¿Dónde estamos? ¿Hacia dónde debemos dirigirnos?

¿Cómo lo vamos a lograr? Todo cambia, es ley de vida, no podemos mantener o enmarcar el futuro y desarrollo del baloncesto en el pasado siglo XX, con líderes pensando en el siglo XIX, para atemperarlo al siglo XXI.

Es de extrema importancia la unificación y planificación de nuestro baloncesto a través de una estructura sólidamente planificada y gente conocedora del baloncesto. Conducida con nuevos líderes comprometidos a establecer una filosofía con visión, misión y metas, con propósitos específicos, que dirijan el rumbo a seguir.

Toda institución debe velar por su estructura, reglamentación y estabilidad. Es para nosotros muy importante entrar en mundo de

la globalización y poder atemperar nuestra organización a las exigencias modernas del baloncesto. Debemos movernos con determinación, autoridad y conocimiento, tomar decisiones firmes, aunque dolorosas, pensado en los retos y beneficios que el futuro nos presenta.

En toda organización la mayor fuerza de energía es la pasión de sus líderes, su intensidad y actitud para influenciar sobre los demás miembros. Se necesita un fuerte sentido de urgencia y mantener la presión en la productividad. Busquemos nuevos caminos, gente comprometida que venga a aportar para el baloncesto del país y la juventud. Evitemos ponerle en bandeja de plata a aquellos que se acercan para lucrarse sin haber aportado nada. Ayudemos a proteger el mayor tesoro que posee un país, su juventud.

Parte de la belleza y misterio del baloncesto descansa en la variedad de requerimiento o exigencia que demanda la estructura institucional del baloncesto para alcanzar lo más deseado, niveles de éxito. Debe haber amor propio, un alto grado de conocimiento y voluntad de hacerlo.

Pequeños Gigantes 2017

29, 30 y 31 de
1 de Octubre
noviembre

Minicopa
Endesa
eee

Fase previa
Madrid

Magariños

Fernando
Martín

Polideportivo
Los Arroyos

Entrada
GRATUITA



PATROCINADOR PRINCIPAL

endesa

SOCIO PATROCINADOR

movistar

PATROCINADORES OFICIALES

KIA

CaixaBank

"El baloncesto tiene que ser pasión" - Miguel Angel Ortega



*Jose Manuel
Fernández*

*Coordinador
de Deportes
de La Voz
de Galicia
y periodista
con cerca de
treinta años
de experien-
cia contando
baloncesto.*



Miguel Angel Ortega

Pasión y trabajo. Las dos palabras que alimentan su día a día, la intensa relación que mantiene con el baloncesto desde siempre y con los banquillos desde que un día aceptó que como jugador no tenía demasiado futuro. Ahora, Miguel Ángel Ortega (Hospitalet, 1962) entrena al Perfumerías Avenida, lo que, quizá por primera vez en su trayectoria profesional de treinta años, debería significar que sobre él recae la presión de tener que ganar obligatoriamente, aunque, en el fondo, asegura, es lo mismo que ha tenido que hacer siempre: "Trabajar a diario", con la cantera del Oar Ferrol, en el baloncesto femenino gallego, en la LEB con el Gestibérica o en su día en el Oar Ferrol cuando, con apenas 27 años, era el entrenador más joven en debutar en la élite. Un récord que sucedió en la ya lejana temporada 1988-89, pero él ahí sigue. En el baloncesto femenino, con la cantera o en en cualquier sitio que exijan trabajo y pasión.

Treinta años en los banquillos, ¿por qué decidió que quería ser entrenador?

Yo jugaba en Can Vidalet, pero no era muy brillante. Un entrenador me dijo un día aquello de “o árbitro o entrenador” y lo de árbitro no lo veía muy bien, así empecé con cadetes, con júnior... y hasta hoy.

Es curioso, pero pese a su origen catalán, los cimientos de su carrera como entrenador y gran parte de su trayectoria los ha desarrollado en Galicia.

Me tocó hacer la mili en A Coruña, allí contacté con la gente del Bosco y acabé entrenando en Ferrol.

Y allí, muy pronto, con apenas 27 años y con un sólido trabajo

con la cantera del Oar, le llegó la oportunidad de entrenar en la ACB. Es como hacer el camino al revés. ¿Cómo fue aquello?

Cuando me llamaron a las oficinas del club pensé que lo hacían para echarme una bronca, porque yo entonces reconozco que las montaba gordas. Me llamó el presi, Juan Fernández. Pensé que había liado alguna, pero fue una sorpresa cuando me dice que coja el primer equipo y lo cogí.

Una aventura de un año y después el baloncesto femenino.

Hubo situaciones personales adversas que no vienen al caso, complicadas, y al cabo de un tiempo me llamaron del Extruga-sa. Yo no me veía en el baloncesto

femenino, pero me llamaron en un momento que no estaba haciendo nada y me convencieron.

Pero el baloncesto no deja de ser baloncesto, femenino, masculino o de cantera.

Hay diferencias obvias, en términos físicos y de organización, pero es baloncesto. En este sentido, yo creo que se ha perdido algo

“Pero el baloncesto no deja de ser baloncesto, femenino, masculino o de cantera”

de pasión por el juego, aunque ahora seamos mejores. Se valora más la calidad que el esfuerzo.

¿Entonces hay aspectos en los que hemos ido hacia atrás?





En la medida en que se ha perdido el héroe o la heroína locales, jugadores que se identificaban con la gente, se ha perdido pasión, ambiente... La gente se enganchara no solo por la calidad, sino por la pasión que se transmitía. El baloncesto tiene que ser pasión. Yo creo que eso es un problema.

El aficionado se identificaba con el esfuerzo y con la gente de su entorno y quizá ahora ha dejado de ser así. Se compra más que se forma, compramos calidad y no esfuerzo. Si seguimos en esa dirección, vamos hacia atrás.

Todos deberíamos reflexionar sobre esto y destacar la diferencia entre rendimiento y prestigio.

Comenzó en el baloncesto de formación, debutó en la élite, se pasó al baloncesto femenino, otra vez el masculino, formación, vuelta al femenino

Al final es lo mismo. Lo importante, lo esencial es colaborar con

la entidad que te contrata, transmitir tus ideas y buscar que entre el prestigio y rendimiento no se cree un desequilibrio.

Si echa la vista atrás, ¿qué diferencias aprecia entre el Ortega al que llamó Juan Fernández para hacerse cargo del primer equipo y el de ahora?

Mantengo la pasión por este trabajo y lo bonito es que lo que antes me parecía importante, como hacer bien las cosas básicas, me sigue pareciendo. Me reafirmo en lo mismo.

Nunca he sido un entrenador muy táctico, aprecio más lo básico, lo esencial. Tanta mecanización hace que a veces nos olvidemos de lo básico. Los jugadores fintan menos, usan menos el pivote...

¿Y qué es lo básico, lo esencial?

Hacer las cosas bien, respetando el estilo del jugador

Quizá la mejora física del jugador ha ido en detrimento del trabajo técnico.

No. Yo creo que tiene que ver con los entrenadores, con nosotros. Buscamos más soluciones tácticas que técnicas, o de saber que esta pasando en el campo.

Después de una trayectoria tan larga ha llegado al Perfumerías Avenida, un lugar en el que sí tiene una auténtica presión por ganar.

Tenía ganas de tener esa presión, tanto mediática como del público, del club... me apetecía. Aunque la verdad es que yo no lo percibo así.

“Me reafirmo en lo mismo. Nunca he sido un entrenador muy táctico, aprecio más lo básico, lo esencial”



Por ejemplo, en Burgos o en otros sitio también quería ganar cada día... Sé que estoy en un gran club con grandes objetivos, pero sigo centrándome en el trabajo diario.

“Para mí lo mejor de la asociación es la posibilidad que nos ofrece de intercambiar ideas, de encontrar amistades para toda la vida”

¿Qué opinión tiene de la AEEB y de la labor que realiza?

Miran por nosotros, y eso me parece bien. Recuerdo esperar la revista con mucha ilusión, a la espera de artículos de compañeros, para coger ideas.

Después está la labor de los clinics, los contactos entre nosotros... Para mí eso es lo mejor de la asociación, las posibilidades que nos ofrece de intercambiar ideas, de encontrar amistades para toda la vida.

Y en los banquillos, ¿tiene algún referente?

He aprendido de todos los que están en la élite, pero también de otros mucho menos conocidos que trabajan en lugares más ocultos, en colegios... gente que trabaja muy bien y que no está en primera línea.

Es cierto que con el tiempo te das cuenta de referencias, de Pedro Martínez, Maldonado, Sito..., pero hay mucha gente de la que aprendes que no está en primera línea.

Si el baloncesto español está bien es porque hay gente entrenando bien y con pasión.

Pero si tuviera que elegir uno....

Si tuviera que decir alguno, Aíto es del que más he

aprendido, aunque yo pueda tener un estilo distinto. Para mí siempre ha sido una referencia, brillante en lo que hace y en lo que dice, le tengo mucha admiración, aunque insiste que en España hay muy buenos entrenadores.

También ha ejercido de director deportivo.

Lo hice porque en su día me lo pidieron, surgió, pero no es algo que buscara. Fue en Vigo, y coincidí con Tito Díaz, así que fue mucho más fácil.

Con el paso del tiempo, ¿que recuerda con más agrado de su trayectoria?

Con el tiempo, las relaciones personales. Ha pasado tanto tiempo que a veces me ha tocado entrenar a algún jugador o jugadora y ya había entrenado a su padre, a su madre..., eso me agrada

“En el futuro, me gustaría montar un club, me encantaría, es un sueño...”

Me gusta mucho trabajar casi diariamente toda clase de detalles defensivos en **0c1** para posteriormente trasladar esos detalles a un ejercicio de **3c3 continuo**. En los ejercicios de **0c1** entrenamos de **forma analítica** todos los gestos y situaciones posibles (por ejemplo, en la defensa al jugador con balón, la posición del cuerpo, el reparto del peso, la utilización de las manos, etc).

Formamos normalmente dos grupos y con la colaboración de mis ayudantes, trabajamos los gestos y particularidades de una finta defensiva, la posición del cuerpo cuando hacemos una ayuda a una penetración exterior o a un poste (GRÁFICO 01), el trabajo de defensa de la línea de pase, la defensa de un Pick and Roll Lateral o Central, etc. En el GRAFICO 02 podemos ver la aplicación de ese 0c1 a un juego de 3c3 en donde obligamos a buscar el pase interior al poste.

Con esta estructura de trabajo, entreno el 80-90% de la construcción defensiva del equipo.

El mismo esquema es aplicable al trabajo ofensivo. Aplicamos igualmente esta manera de trabajar para incidir en partes de nuestros sistemas o como complemento del scouting del equipo rival, entrenamos cualquier situación que nos vamos a encontrar en el siguiente partido.



mucho, el haber colaborado con tanta gente, con proyectos. Esas relaciones, con el tiempo, son lo mejor.

¿Y volver al baloncesto masculino?

Últimamente solo tengo ofertas del baloncesto femenino. No pensaba que me iba a pasar, porque yo me siento entrenador, así, sin apellido, pero es cierto que en su día un amigo me dijo que me iba a encasillar si aceptaba una oferta del femenino... Y así ha sido. Ahora estoy en un gran club. En el futuro, no sé, pero sí me gustaría montar un club, me encantaría, es un sueño...



Nivel 0

Baloncesto
en la iniciación



Escuela Nacional de Entrenadores

LIBROS DE BALONCESTO

Una serie fundamental para actualizarte y formarte como entrenador. Los más novedosos detalles técnicos, tácticos, de dirección y entrenamiento a tu disposición en Tienda FEB y en entrenadores@feb.es

Nivel 1

Dirección de Equipo
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Ciencias del Entrenamiento
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Formación del Jugador
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Táctica en Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Dirección de Equipo
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Ciencias del Entrenamiento
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Formación del Jugador
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Táctica en Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



ENTRENAMIENTO
NIVEL 2



DIRECCIÓN
NIVEL 2



FORMACIÓN
NIVEL 1



TÁCTICA
NIVEL 1

