

ALEJANDRO MARTINEZ:

“La Ilusión que me Mueve
es Ser Entrenador”

Alero en el Poste Bajo

Pick and Roll
Orientado al Fondo

Construcción del Juego.
Toma de Decisiones



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

aeeb

EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



ALERO EN
EL PB (y II)

5

Sergio
Scariolo



P&R
ORIENTADO
AL FONDO (I)

9

Chus Mateo



CONSTRUIR LA
DEFENSA (I)

13

Alberto
Lorenzo y An-
tonio Carrillo



TOMA DE
DECISIONES

16

Jose Luis
Pichel



ACTIVIDADES

22

AEEB



JUEGO LIBRE

26

Manuel A.
Rodríguez



ATAQUE A
ZONA

31

Joan Braulio



ENTREVISTA
ALEJANDRO
MARTÍNEZ

35

M. Galindo





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Sergio Scariolo, Chus Mateo, Alberto Lorenzo, Jose Luis Pichel, Manuel A. Rodríguez, Joan Braulio y Mariano Galindo

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/FIBA

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) 2013 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



Los Entrenadores Anónimos

El gran nivel de los entrenadores de baloncesto españoles está marcando las pautas en muchos aspectos. Tal vez el más visible es aquel que hace referencia a la internacionalización de muchos de ellos, recorriendo geografías de otros países, abordando los cinco continentes, dejando marcada la impronta de su buen hacer y sobre todo permitiendo crecer a otros baloncestos. Tenemos nombres propios que demuestran la calidad allí donde les llaman.

Sin embargo, me gustaría indicar y resaltar algo que creo es muy importante: el valor técnico, táctico y formativo que demuestran, día tras día, miles de entrenadores anónimos en nuestro país. Su capacidad de trabajo y de desarrollo de sus conocimientos, construyendo jugadores y jugadoras, aportándoles valor añadido a su formación personal, creando las bases para que se incorporen a la sociedad con grandes cualidades y, en algunos casos, encaminándoles hacia un camino difícil y severo como es el deporte de alta competición. Sin todos estos entrenadores anónimos no sería posible el éxito que nuestro baloncesto ha mostrado internacionalmente.

Las preguntas claves son: ¿en que se les puede ayudar?, ¿qué aportación podemos hacer los demás, personal e institucionalmente?, ¿cómo se les puede animar a que sigan empleando su tiempo en enseñar el juego?, ¿cómo reconocer y amparar su actividad?

Debemos centrarnos en tres aspectos: formación, reconocimiento de la actividad que realizan y asimilación dentro de un contexto laboral legal.

Para lo primero, su formación, nada mejor que seguirles indicando las dos vías esenciales: la titulación y el aprendizaje continuo. Titulación desde el marco adecuado y en los distintos niveles existentes (I, II y III). El seguir aprendiendo, desde las actividades que existen (clínicas, seminarios, visitas a entrenamientos, publicaciones, viajes, intercambios, programas internacionales...). En la AEEB tenéis opciones variadas en cada caso.

En lo segundo, reconocimiento de su actividad, pasa por estar certificados con un título y difundir la importancia social, educativa y deportiva que están realizando con extrema generosidad y pasión. Para ello, desde la AEEB, debemos tener la conexión con todos vosotros para poder dar a conocer lo que hacéis, cómo lo hacéis y sobre todo por qué lo hacéis. Solo así será posible.

Lo tercero, la adhesión al mundo laboral, es factible si, apoyando y colaborando con el esfuerzo que hacen los clubes y las entidades deportivas, se encuentran los términos legales que no dañen la estructura deportiva del país, poniendo todos de su parte para que se consiga algo imprescindible en la realidad social: que todos aquellos que contribuyen a la formación y desarrollo de nuestros niños y jóvenes, deben estar asimilados, con garantías, en el mundo laboral. La responsabilidad que llevan sobre sus espaldas así lo reclama. El CNED (Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos), donde está incluida la AEEB, está trabajando en todo ello, conjuntamente con los organismos políticos responsables, para aportar las soluciones precisas, en beneficio de todos.

SUMARIO

- 05 **Juego de los Aleros en el Poste Bajo (II) / Playing Fordwards at the Low Post (II)** por Sergio Scariolo
- 09 **Pick and Roll Orientado al Fondo (I)** por Chus Mateo
- 13 **Construir la Defensa desde la Responsabilidad Colectiva (I)** por Alberto Lorenzo y Antonio Carrillo
- 16 **Proceso de Enseñanza del Juego Colectivo en Categoría Infantil** por Jose Luis Pichel
- 22 **Actividades AEEB**
- 26 **Filosofía Ofensiva para un Juego Libre** por Miguel A. Rodríguez
- 31 **Preparación de un Campeonato. Ataque a Zona** por Joan Braulio
- 35 **Alejandro Martínez: "La Ilusión que me Mueve es Ser Entrenador"** por Mariano Galindo





Sergio Scariolo

JUEGO DE LOS ALEROS EN EL POSTE BAJO (II)

Analizamos ahora el caso en el que dispongamos de un 5 tirador –o simplemente que queramos variar nuestra respuesta a la reacción defensiva.

Lógicamente queremos que 5 se abra a la línea de tres puntos para generar más espacio dentro y obligar a su defensor a decidir si quiere ayudar en la pintura o protegerse de un posible lanzamiento exterior de 5. Si 5 recibe y X1 sale a puntear, damos un pase más a la esquina y 1 penetra para no perder la ventaja (Gráfico 09).

Si es X5 quien recupera a su hombre (Gráfico 10), seguiremos atacando con un mano a mano dinámico entre 5 y 1 para el que X5 no estará bien colocado –ya que viene de ayudar en la pintura cuando el balón estaba en posesión de 3 en el poste bajo.

PLAYING FORWARDS AT THE LOW POST (II)

Let us analyze, now, the case in which we have a shooting center – or we simply want to change our response to the defense's reaction.

Logically, we want the center to open up to the three-point line in order to create more space inside and make his defender decide if he wants to help out in the paint or protect himself from a possible outside shot from the center. If the center receives the ball and the point guard's defender comes out, trying to palm the ball away, we take an additional step towards the corner and the point guard penetrates so as not to lose the advantage (Figure 09).

Uno de los grandes del baloncesto europeo. Scavolini Pésaro, Teasystem Bologna, Tau Vitoria, R. Madrid, Virtus Bologna, Unicaja Málaga, BC Khimki, Armani Milano y ahora Laboral Kutxa son algunos ejemplos del abanico de grandes clubes que ha dirigido. 2 Campeonatos de Europa con la Selección Española -Polonia '09 y Lituania '11- y una Plata Olímpica -Londres '12- acompañan en su palmarés a dos ligas ACB -'00 y '06-, una Lega italiana -'90- y dos Copas del Rey -'99 y '05.



TACTICA





If it is the center's defender who recovers his man (Figure 10), we will continue to attack with a dynamic hand-to-hand between the center and the point guard so that the center's defender will not be correctly placed because he was coming to help out in the paint when the ball was in possession of the small forward in the low post.

If the defense changes, we have an advantageous situation of a mismatch, a big man against a small man and a small

Si la defensa cambia tenemos una situación ventajosa de grande contra pequeño y de pequeño contra grande (miss-match). A la vez que ocurre esto –en el momento en que 3 pasa el balón a 5-, 4 bloquea a 2 para generar cierta atención y dificultar las ayudas al balón.

En general, las opciones defensivas son pocas – X5 recupera o no a su hombre- y no debemos complicar las cosas a los jugadores jóvenes. Basta tener las ideas claras y ocupar los espacios adecuados en el campo. Es importante leer la defensa, elegir el pase adecuado y seguir atacando.

Dentro de este trabajo, otra idea –a mitad de camino entre la transición y el sistema- es jugar un bloqueo entre exteriores llegando y -si no obtenemos ventaja- invertir el balón, buscando de nuevo a 3 tras un bloqueo de 5 (Gráficos 11 y 12).

man against a big man. While this is going on – when the small forward passed the ball to the center – the power forward blocks the shooting guard in order to create attention and make it hard to help out the ball.

In general, there are few defensive options – the center's defender recovers or does not recover his man – and we should not complicate things for young players. It is enough to have clear ideas and cover the adequate space on the court. It is important to read the defense, choose the right pass and continue to attack.

Within this work, another idea – halfway between the transition and the system – is to set a screen between perimeter players and – if we do not gain an edge – pass the ball around the perimeter, looking again for the small forward after a screen by the center (Figures 11 and 12).

We must be alert to the possible change in defense in the last screen which could lead to an inside pass to the center as a continuation of the screen to the small forward.



Debemos estar atentos al posible cambio defensivo en el último bloqueo que podría propiciar un pase interior a 5 en la continuación del bloqueo a 3.



A continuación voy a plantear algunas OTRAS IDEAS que nos gusta jugar con la misma idea de buscar dentro a un jugador exterior:

- Llegando con un doble bloqueo de los postes (Gráfico 13).

Desde saque de banda es la misma idea y si 2 no recibe dentro, le buscamos en el lado contrario (Gráfico 14).

Below, I am going to pose OTHER IDEAS which we like to play around with regarding the same idea of looking for a perimeter player inside:

- Coming with a double screen of the posts (Figure 13).

Inbounding from the sideline is the same idea and if the shooting guard does not catch it inside, we look for him on the opposite side (Figure 14).



- With a vertical screen by the center to the point guard. Figures 15, 16 and 17. If the center opens up, the point guard heads to the corner.

- Con bloqueo vertical de 5 a 1. Gráficos 15, 16 y 17. Si 5 se abre, 1 va a la esquina.

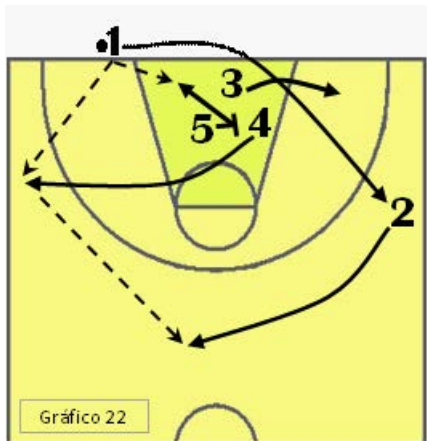




• Con bote. Llevando el balón a un lado. Gráficos 18, 19 y 20. Cuando 5 recibe puede invertir con pase o jugar un mano a mano con 1.



Si el balón hubiese entrado en el poste bajo, con dos cortes de 4 y 5 estaríamos colocados en la misma disposición que antes.



• Desde saque de fondo. 3 puede rodear uno o los dos bloques.



• Desde saque de fondo. 3 puede rodear uno o los dos bloques. Volvemos a buscar a 3 dentro. Si hay balón interior, 4 bloquea a 2 (Split). Gráficos 21, 22 y 23.

En todas estas opciones, queremos llevar el balón donde percibimos que tenemos la ventaja y colocamos a los demás jugadores ocupando los espacios correctos.

• With a bounce. Taking the ball to one side. Figures 18, 19 and 20. When the center receives the ball, he can reverse with a pass or play a one-on-one with the point guard. If the ball had entered the low post, with two cuts by the power forward and the center, we would be placed in the same position as before.

• Inbounding from the baseline. The small forward can surround one or both screens. We will continue to seek the small forward inside. If the ball is inside, the power forwards screens the shooting guard (Split). Figures 21, 22 and 23.

In all of the options, we want to take the ball to where we see we have an advantage and place the rest of the players in the right spaces.





Chuis Mateo

Experiencia ACB como ayudante de Sergio Scariolo, Javier Imbroda, Julio Lamas, Luis Guil y Salva Maldonado en el R. Madrid (1999-2004), Unicaja (2004-2008) y Fuenlabrada (2008-2011), respectivamente. Dirige el Unicaja (2011-2012) y en la temp. 2012-2013 entrena al Shanxi Zhongyu Brave Dragons (China). Esta temp. ha entrenado al B. Fuenlabrada hasta marzo. Colaborador de la Selec. Española con S. Scariolo. Oro en el Eurobasket de Polonia '09 y Plata en los Juegos Olímpicos de Londres '12.

DEFENSA DEL PICK & ROLL ORIENTANDO AL FONDO y ALGUNAS SOLUCIONES OFENSIVAS (I)

Primordialmente me hago tres preguntas al abordar este tema:

¿CUÁNDO NOS CONVIENE EMPLEAR ESTE TIPO DE DEFENSA?

Defensivamente me conviene realizar este tipo de defensa cuando...

...en el equipo tengo uno o más hombres grandes que intimidan y prefiero enviar a los penetradores del equipo contrario hacia ellos para que se estrellen o sean taponados.

- Trato por tanto de aprovechar cuali-

dades que poseen mis jugadores, como la intimidación o el tapón.

...al saltar con el pivot a parar el balón, nos cuesta mucho recuperarnos rápidamente y volvemos demasiado lento a ocupar una posición defensiva correcta.

- Estoy encubriendo alguna carencia defensiva de mi equipo, como la lentitud en la recuperación.

...encuentro que existen aspectos positivos y adecuados a las características de mis jugadores.

- Reduce el juego ofensivo del contrario, limitándolo a la mitad del campo de ataque.

- Evita la circulación, que el balón pueda cambiar de lado fácilmente.

- La banda actúa como un defensor más.

¿QUÉ TIPO DE DETALLES REQUIERE ESTE TIPO DE DEFENSA?

Requiere de...

- Un alto grado de atención y concentración por parte de interiores y exteriores.

- Buen conocimiento del juego y del contrario, para tomar decisiones adecuadas (afrontar más arriba a un tirador o esperar más hundido a un penetrador, por ejemplo).

- Una comunicación eficaz, porque necesita del cambio de orientación de los pies por parte del defensor exterior.

TACTICA





- Un gran esfuerzo físico especialmente del pequeño, luchando para sacar a su oponente del bloqueo, sin chocar y acumular desventaja,

- Un reparto de responsabilidades individuales muy claro, para evitar confusión: el grande responsable de la penetración y el pequeño de la parada y tiro.

- Entender que la defensa es una responsabilidad colectiva. La defensa del pick & roll, es cosa de 5 jugadores y no de 2.

¿CÓMO DEBEMOS REPARTIR LAS RESPONSABILIDADES DEFENSIVAS?

Reparto de responsabilidades:

Es responsabilidad del hombre pequeño:

- El tiro, la parada y tiro (perseguirlo y puntearlo).

- Saltar al balón sin dejarle distancia (orientarlo a la banda).

- Sacar al hombre balón del bloqueo y no acumular desventaja (no chocar).

Es responsabilidad del jugador grande:

- Parar la penetración (el tapón).

- Avisar pronto, alto y claro al exterior.

Manejar las distancias al balón correctamente.

Es responsabilidad del lado débil:

- La ayuda y recuperación sobre el pivot o la rotación completa.

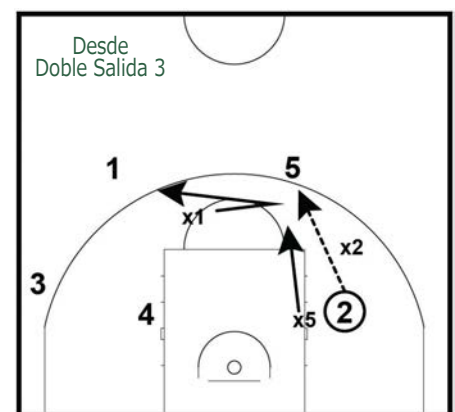
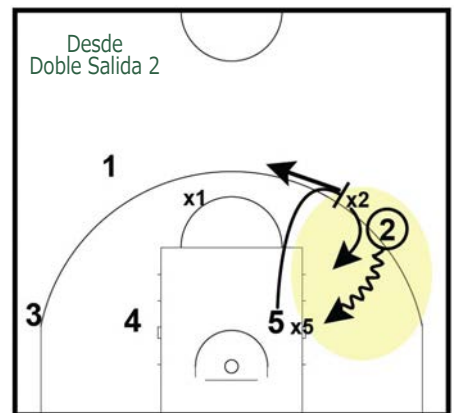
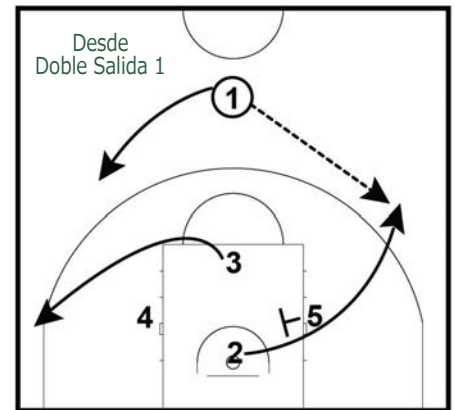
- El robo del pase picado al corte del pivot.

- La defensa del 1x1 de lado contrario si hay pase skip.

SITUACIONES

A. Situación de P&R Lateral en 5c5 medio campo

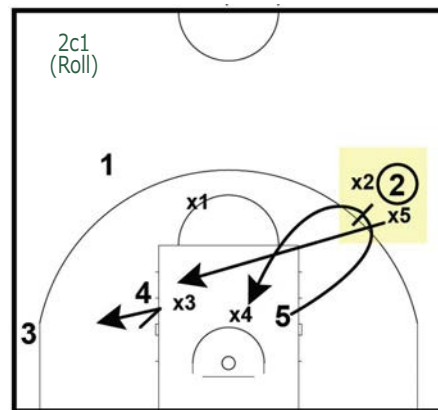
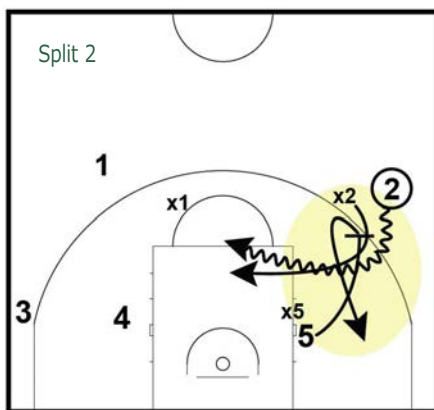
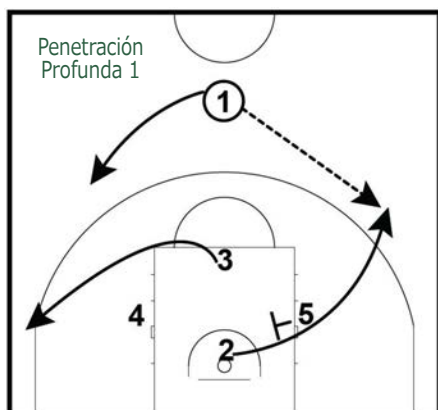
- Doble opción en línea de fondo.



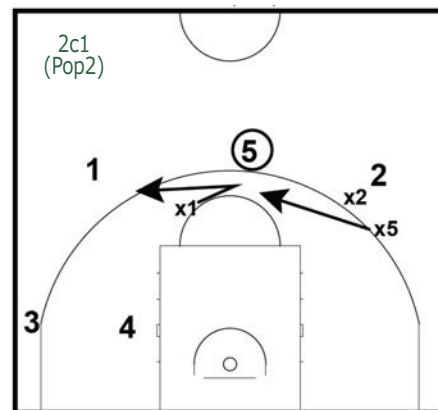
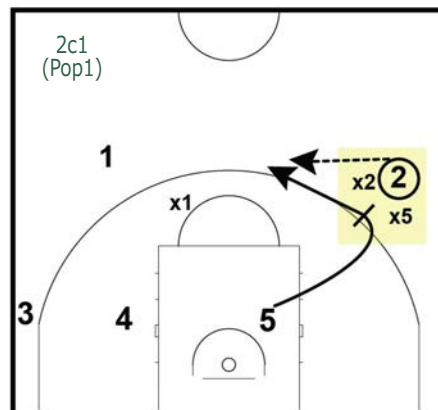
- Pivot viene a colocar el P&R desde línea de fondo. (mismo lado o lado contrario).
- Matices: la recuperación

no será la misma si el pivot que bloquea es tirador / no es tirador.

- Pívor viene a colocar el P&R desde el poste alto.
- Penetración profunda: cambio.

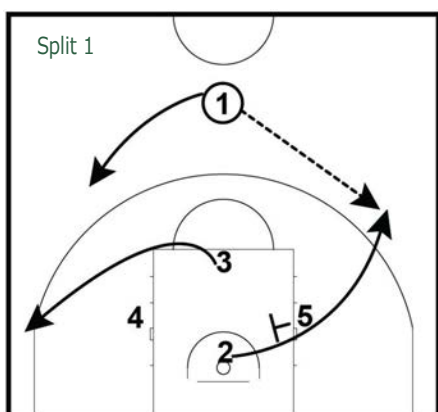


- Cambio automático entre tres jugadores para reducir desventajas.



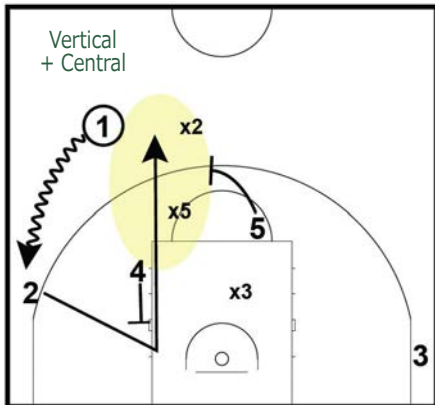
- 2c1 orientando al fondo (Pop y Roll).

- Cambian ángulo de bloqueo y penetran en medio, split: no hay cambio, pequeño persigue al hombre balón.

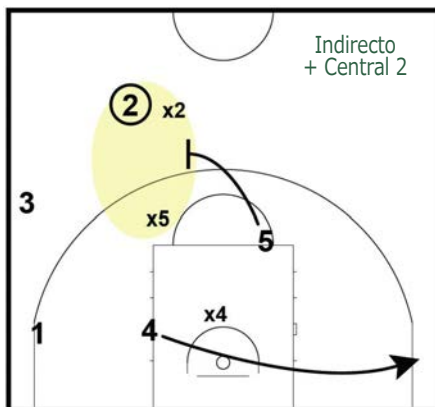
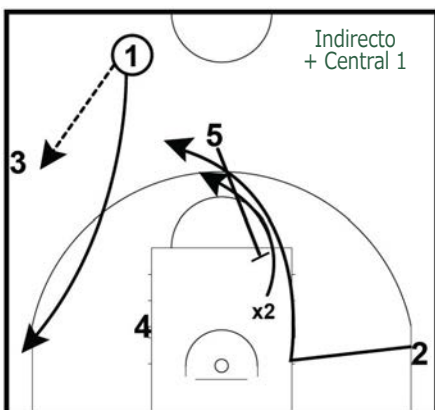


B. Situación de P&R Central en 5c5 medio campo

- Tras vertical o Ucla y vuelta + P&R Central.

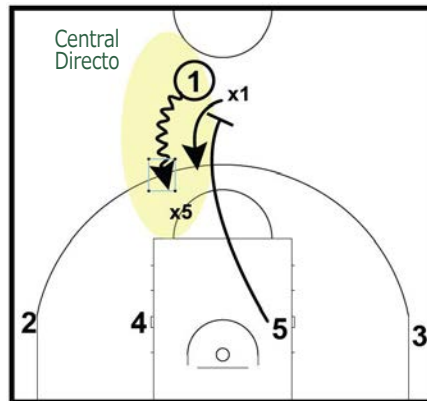


- Tras salida de bloqueo vertical +P&R Central, lo transformamos en lateral negando el bloqueo.



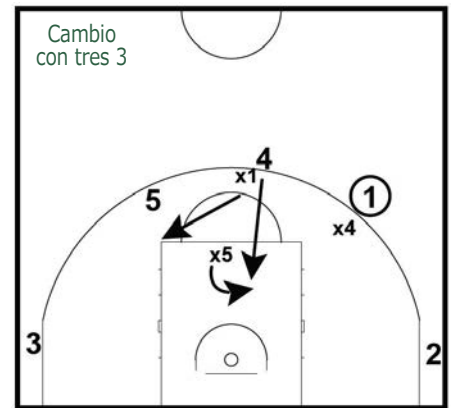
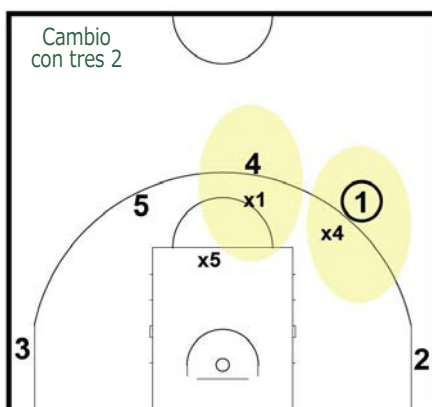
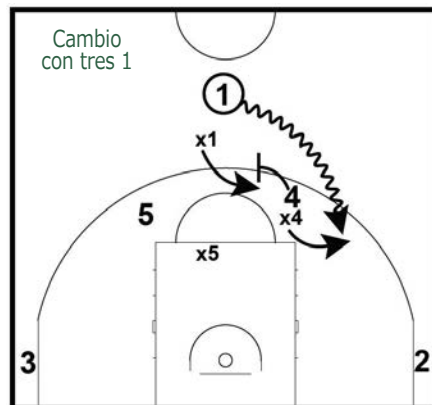
- En el P&R Central directo (orientando a la esquina de línea de fondo haciendole

manejar con su mano más débil).

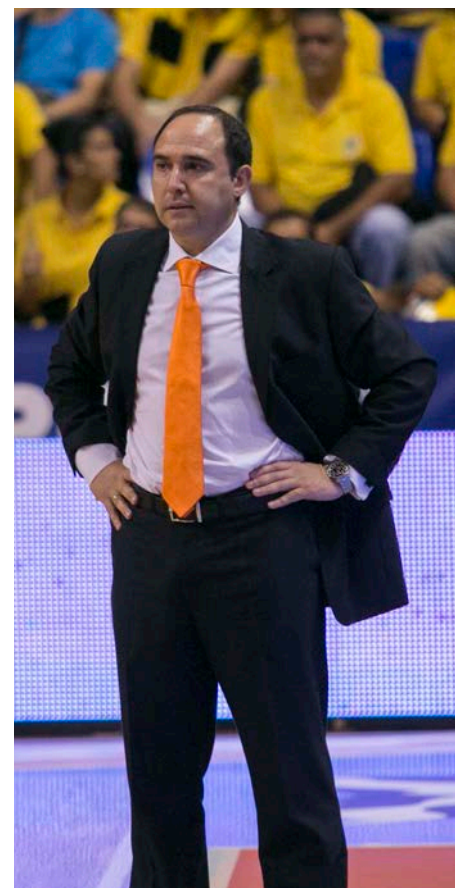
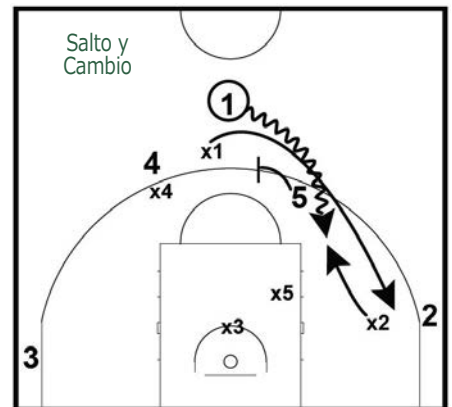


- Orientar al hombre balón según convenga: para cambiar con el 4, para orientar a la mano mala para acabar la penetración, o a la mano con la que no tira tras bote....

- Cambio con tres jugadores.



- Salto y cambio con el defensor de la esquina.



TACTICA



Alberto Lorenzo

Desde el 2009 es entrenador ayudante del equipo Tuenti Móvil Estudiantes junto a Luis Casimiro, Pepu Hernández, Trifón Poch y -en esta temporada- Txus Vidorreta. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Profesor en la Universidad Politécnica de Madrid.



Antonio Carrillo

Entrenador Superior de Baloncesto. Director Técnico del CB Viladecans-ME Sant Gabriel. Colaborador de la Revista Clínica. FEBQ, AVEB, y AMEBA. Conferenciante nacional e internacional.

CONSTRUIR LA DEFENSA DESDE LA RESPONSABILIDAD COLECTIVA (I)

Una de las cuestiones más difíciles en la enseñanza de cualquier materia es conseguir que el alumno/jugador se muestre lo suficientemente atraído por el contenido como para sentirse motivado para su aprendizaje.

En baloncesto, uno de los aspectos menos atractivos para los jugadores es el trabajo defensivo, bien porque lo que les gusta es tener el balón y sentirse protagonistas, o bien porque es más sacrificado y requiere un mayor esfuerzo, mental y físico.

Ante esta situación, desde el punto de vista metodológico, cuando hemos introducido la defensa, casi siempre hemos utilizado la misma estrategia:

Hemos empezado por enseñarles a defender la situación de 1c1 (con los conceptos implícitos en dicha situación), diseñando diversos ejercicios y situaciones para, a partir de esta responsabilidad individual, ir creciendo en la estructura y los conceptos defensivos, yendo desde el 2c2 hasta el 5c5.

Esta metodología suponía evolucionar desde la situación más sencilla (en cuanto al número de jugadores implicados en el ejercicio) hacia la situación más compleja; y además, insiste en la responsabilidad individual del jugador en defensa (“defender a vuestro hombre”, “sois responsables de vuestro jugador”).

Sin embargo, siendo críticos con esta metodología, ¿es igual empezar a construir la defensa de una u otra manera? (**Figuras 1 y 2**).

¿Es igual empezar desde lo individual hacia lo colectivo como se ha hecho de forma tradicional hasta ahora?

O, ¿podríamos construirla desde lo colectivo hacia lo individual para que se produzcan situaciones que fomenten la iniciativa de los jugadores?

Si reflexionamos sobre la utilización de una u otra metodología, podemos considerar los siguientes aspectos:

1. Lejos de empezar por la situación más fácil (como aconsejaría cualquier especialista en metodología de la enseñanza), estamos empezando la

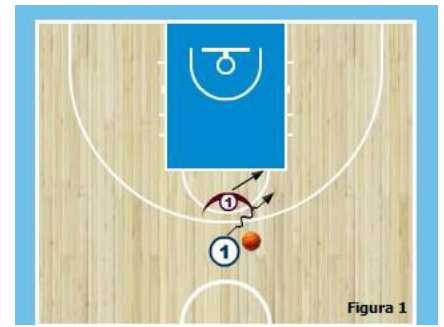


Figura 1

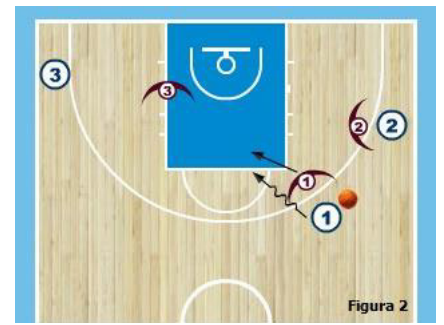


Figura 2

defensa por la situación más compleja: el 1c1.

¿Puede existir una situación más difícil de defender que el 1c1?

¿Existe alguna tarea con menor porcentaje de éxito defensivo que el 1c1?

Esto es algo fundamental, porque si intentamos aprender un concepto, y tenemos poco éxito en su aplicación, seguramente querremos utilizarlo muy poco o nada.

2. Además, la idea de “defender a vuestro hombre”, tratando de transmitir una fuerte responsabilidad individual, está provocando la pérdida de importantes conceptos defensivos que, sin duda, ayudan a tener éxito en la responsabilidad colectiva defensiva que pretendemos.

“Defender al balón y a vuestro hombre” es diferente que “defender a vuestro hombre”, porque conlleva una mayor actividad defensiva por parte de todos los participantes

FORMACION



y no sólo del jugador que defiende al jugador con el balón.

Acciones como: fintar para crear dudas al hombre balón, saltar al balón para crear incertidumbre, buscar un 2c1 aprovechando las líneas del campo cuando el jugador con balón pierda el contacto visual de los defensores más cercanos... crearán ciertas dudas al jugador con el balón que le impedirán actuar con soltura.

3. La utilización de tareas basadas en el 1c1 provoca el diseño de situaciones poco contextualizadas, más irreales o de "laboratorio", al mismo tiempo que mucho menos atractivas para los jugadores. Por ello, consideramos que se debe hacer un planteamiento diferente de la enseñanza de la defensa, proponiendo partir de la responsabilidad colectiva (son tareas más fáciles y atractivas; los jugadores dicen que son como "pequeños partidillos cortos").

Es decir, utilizar situaciones de juego más globales, colectivas, insistiendo en el aspecto táctico (que no encesten, recuperemos el balón, forcemos pérdidas...) que, en consecuencia, van a implicar a todos los jugadores (lado fuer-

te/débil), fomentando una mayor actividad y participación de todos ellos para conseguir el objetivo: "recuperar el balón para volver a atacar".

Así, los jugadores que defienden más alejados del balón (lado contrario al balón) no se desentenderán del él hasta que esté en posesión de su defensor directo, sino que se ubicarán en la pista de tal manera que no se anulen a sí mismos (por estar enganchados a su defensores) y, a su vez, generen actividad (de pies) para no ser un punto débil donde se "agarre" el ataque y, así, reducir espacios, saltar al balón, defender a la altura del balón...

Partiendo de este planteamiento metodológico, pensamos que las tareas basadas en situaciones de juego de 3c3 o 4c4 serán mucho más significativas desde el punto de vista defensivo.

Las situaciones de 3c3 nos permitirán trabajar los fundamentos básicos defensivos: la defensa al jugador con balón, la defensa al jugador sin balón tanto en el lado balón como en el lado de ayuda, la defensa de los cortes,... (todo ello variando los ejercicios en función de los puestos de los jugadores).

Mientras que las situaciones de 4c4 nos permitirán incidir más sobre el trabajo colectivo de la defensa: ayudas defensivas, rotaciones, situaciones de 2c1, defensa de los bloqueos directos, indirectos,... (sobre esta idea, recomendamos leer el artículo de Pedro Martínez, escrito en Clinic, 2008, nº 81, p. 20-21, "3c3 o 4c4, ¿Qué es mejor?").

¿Quiere decir esto que consideramos que no hay que utilizar el 1c1 o el 2c2 en nuestra construcción colectiva de la defensa? No,

por supuesto que no. Claramente el 1c1 y el 2c2 tienen su importancia. La diferencia radica en su presentación, en su utilización, pasando de ser las tareas utilizadas al principio de la progresión, a utilizarse en el momento en que hayamos conseguido la actividad que pretendemos por parte de todos los jugadores implicados en la defensa.

Por lo tanto, debemos ser capaces de involucrar a todos los jugadores que podamos en defensa. Si todos trabajan juntos y coordinados, el ataque tendrá más dificultades en superarlos fácilmente. Si alcanzamos dicho compromiso, es el momento en el que el jugador que defiende al jugador con el balón pase a ser más agresivo (si se presiona el balón arriesgando, el resto de compañeros también arriesgará).

Además de modificar el cuándo utilizar las tareas de 1c1 y 2c2, también debemos modificar su diseño (que no sean situaciones tan previsibles de antemano), sino que se produzca una cierta incertidumbre en las acciones y, por lo tanto, que haya que reaccionar de forma diferente según lo que suceda en cada momento. Es decir, no mecanicemos a los jugadores tampoco en defensa sabiendo qué va a pasar con anterioridad (**Figura 3**) e intentemos diseñar tareas lo más contextuales posibles, proponiendo en muchas ocasiones que el defensor del jugador con el balón tenga que realizar actividades previas (ayudo y

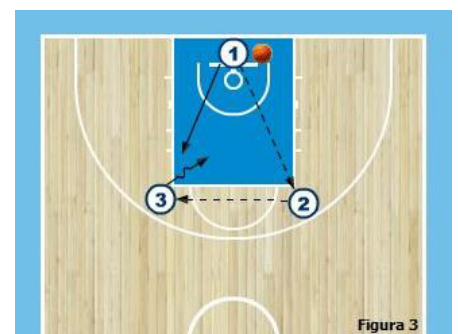
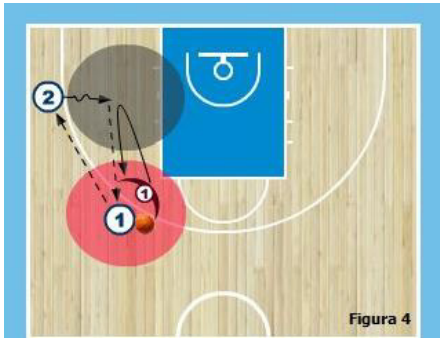


Figura 3

recupero) a la acción posterior, que es la que realmente buscamos, pero partiendo de la certeza de que algo ocurrirá, pero no sabemos ni cómo ni cuándo van a suceder (**Figura 4**).



Por otro lado, ¿quiere decir esto que dejamos de tener como referencia de nuestra defensa la responsabilidad sobre el balón y la responsabilidad individual de cada jugador atacante?. La respuesta también es clara, NO. La responsabilidad individual de cada jugador seguirá siendo una referencia clara en el trabajo defensivo.

Sin embargo, lo que varía es la situación donde se le exigirá al jugador dicha responsabilidad; proponiendo ahora situaciones más colectivas y más contextualizadas donde el jugador pueda asumir dicha responsabilidad con la misma exigencia, pero con la seguridad de la ayuda colectiva y en situaciones más reales.

Por ejemplo, si observamos las figuras 5 y 6, es evidente que aún trabajando el mismo concepto (defensa al jugador con balón en todo el campo), no es lo mismo defender un 1c1 toda la pista (**Figura 5**) con ventaja del atacante y que, normalmente, se finaliza con una bandeja en 1c0 y el defensor en persecución desde $\frac{3}{4}$ de pista; que defender un 1c1 en un 3c3 donde se ayuden los jugadores en todo momento (**Figura 6**).

PROGRESIÓN METODOLÓGICA

Establecidos nuestros argumentos, y tratando de llevarlos a la práctica, consideramos que nuestra metodología de enseñanza de la defensa debería seguir este proceso:

3c3 TRABAJAR SOBRE CONCEPTOS BÁSICOS:

- Defensa al jugador con balón.
- Defensa al jugador sin balón (lado fuerte/débil).
- Recuperaciones defensivas.
- Defender a la altura del balón.
- Cambio de "Chip" defensivo (reacción defensiva/cambio de rol).
- Cortes (débil-fuerte; fuerte-fuerte).
- Defensa en función de los puestos específicos.

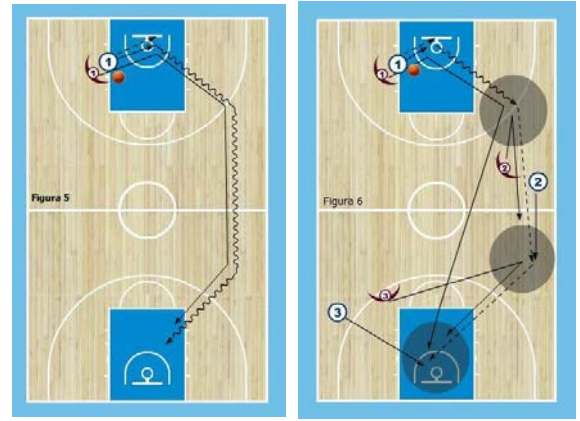
1c1 y 2c2 (SITUACIONES DE INTENSIDAD Y ACTIVIDAD DEFENSIVA):

UNO CONTRA UNO

1. Tras trabajo previo (defensa de la línea de pase, ayuda y recuperación)
2. Handicap (desventaja en el 1r apoyo, muy pegados, tras bloqueo indirecto).
3. Situaciones tácticas específicas del 1c1, específicas de cada puesto.

DOS CONTRA DOS

1. Ayudar para parar una penetración (o tras bloqueo directo/indirecto) y después recupero para defender el 1c1 (bien exterior o interior). "Jump to the Ball".
2. Situaciones tácticas específicas del 2c2, en función de los puestos de juego: 2 exteriores, 2 interiores, 1 exterior – 1 interior.



3. 4c4 trabajar sobre conceptos colectivos:

- a. Ayudas.
- b. Rotaciones.
- c. Situaciones de 2c1.
- d. Balón interior.
- e. Rebote defensivo.
- f. Bloqueos (Directos/Indirectos).

4. 5c5 trabajar sobre situaciones tácticas específicas.

Evidentemente, toda progresión, debe entenderse como una forma didáctica de presentar las ideas, y no debemos considerarla como una serie de pasos sucesivos a dar, en la que no podemos pasar al paso 3 hasta que no se dominen el 1 y el 2.

Las diferentes tareas, será lo más adecuado, y que serán nuestros jugadores y su nivel de asimilación de los distintos conceptos defensivos los que nos irán determinando la velocidad de progresión y el diseño de las tareas. Es decir, en el caso de jugadores de minibasket e infantiles, nos detendremos mucho más en las tareas de 3c3, 1c1 y 2c2; mientras que en el caso de jugadores seniors quizás le dediquemos menos tiempo a éstas y nos centremos en el trabajo de 4c4 y 5c5.



Jose Luis Pichel

Entrenador Superior. Octava temporada trabajando con las categorías inferiores de Real Madrid como ayudante y primer entrenador. En la temporada 2012/2013, dirigiendo al Infantil A del R. Madrid -generación del año 99- alcanzó el título de Campeón en el Campeonato de Madrid, en la Minicopa y en el Campeonato de España.

PROCESO DE ENSEÑANZA DEL JUEGO COLECTIVO EN CATEGORÍA INFANTIL

CONTEXTO

Hace dos temporadas los responsables de Real Madrid nos propusieron a Alberto Muñoz y a mí afrontar un proyecto que abarcaba los dos años de la categoría infantil de la generación nacida en el 99. El principal objetivo que nos marcamos como entrenadores fue el de optimizar los procesos de enseñanza en todos los aspectos que abarca el juego.

No es objeto de este artículo el desarrollo de la técnica individual, ni del trabajo defensivo, de rebote, o de contraataque. Tampoco se tratará la metodología de entrenamiento, programación, estrategias de comunicación, etc.. temas absolutamente prioritarios que convivieron con el tema "Proceso de Enseñanza del Juego Colectivo" del que se ocupa el artículo.

OBJETO DE LA CONSTRUCCIÓN DEL JUEGO COLECTIVO

Con el fin de optimizar el aprendizaje de los jugadores se centraron dos objetivos generales:

- Adaptación de la enseñanza a las formas de aprendizaje de los miembros del grupo.
- Seguimiento de un proceso progresivo y ordenado de acuerdo a la dificultad de la toma de decisiones en el juego.

Temporada 11/12: 136 sesiones de entrenamiento. 43 partidos disputados.

Temporada 12/13: 116 sesiones de entrenamiento. 49 partidos disputados.

TOMA DE DECISIONES

Aspecto clave del proceso. Influido por la madurez personal de los jugadores y por su capacidad de aprendizaje. Negativamente influido por las creencias previas que tenemos los entrenadores sobre lo que pueden o no pueden entender o ejecutar.

Como entrenadores del equipo afrontamos el reto de "desaprender" lo que se ha estandarizado sobre lo que debe o no debe conocer un jugador joven. Trazamos el plan de enseñanza, el qué y el cómo. Y dejamos que los cuáhdos los fuera marcando la capacidad de adaptación de lo enseñado.

Todo el énfasis puesto en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En el momento en que los jugadores entendían y trataban de jugar lo que se proponía, avanzábamos en el proceso. El error forma parte del aprendizaje: no fue requisito para enseñar algo nuevo el dominio absoluto de lo anterior, sino su comprensión y adaptación.

ETAPAS

---- 1ª ETAPA ----

UNO CONTRA UNO

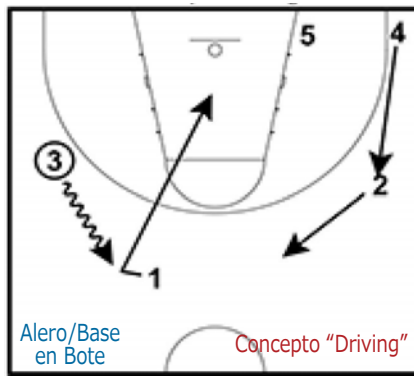
Situación esencial del juego colectivo propuesto. En la primera etapa, sólo se tiene en cuenta al defensor propio para la toma de decisiones. Una única variable.

JUGADORES SIN BALÓN: ESPACIOS A OCUPAR

Sin ser demasiado estrictos, una colección de espacios a ocupar ordenan el juego colectivo y es una decisión sencilla (1 variable) para un jugador saber si un espacio está libre o no.

Los espacios que utilizamos fueron los siguientes, en estructura de juego 4 y 1.





juega uno por uno. Complejidad de dos variables.

Con este proceso se construye la idea de circulación de balón y de extra pass.

JUEGO SIN BALÓN DURANTE LAS PENETRACIONES

Toma de decisiones en base a jugador que penetra. Dos variables: el balón y los espacios (ocupados o no) de la pista.

MOVIMIENTO SIN BALÓN. REEMPLAZOS

Se reemplazan los siguientes libres cuando el balón está en el aire, en desplazamientos hacia balón. En caso de no poder reemplazar, se libera espacio propio -puerta atrás inicialmente-. (2 variables, espacios y balón). Unos ejemplos son los siguientes.

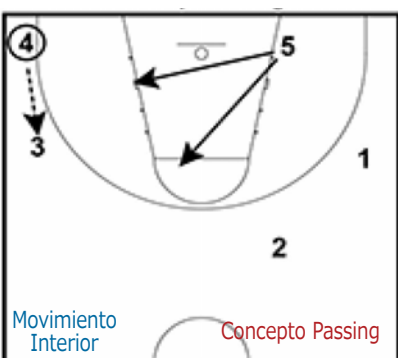
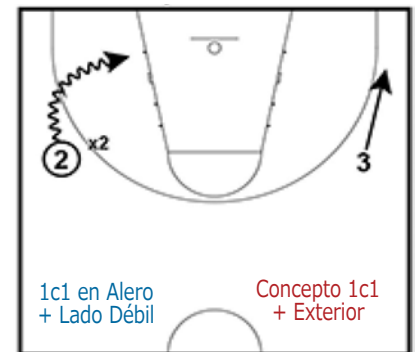
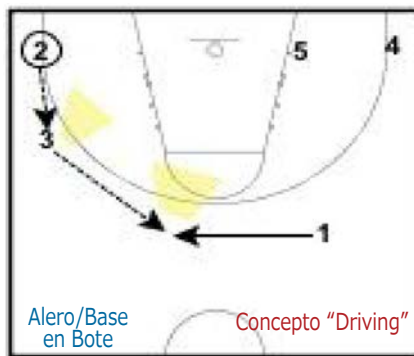
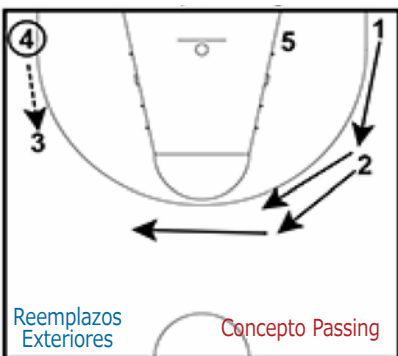
--- 2ª ETAPA ---

VENTAJA PROPIA O SIGUIENTE VENTAJA

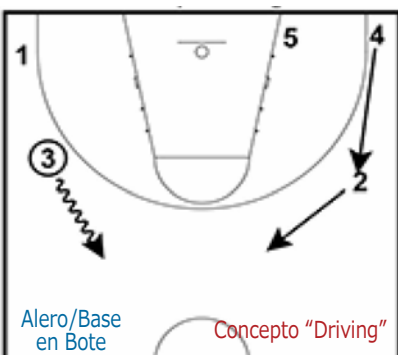
Jugador que recibe balón valora si su ventaja es mayor que la

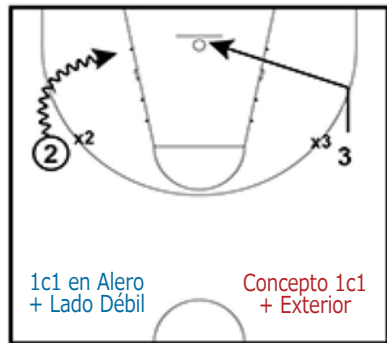
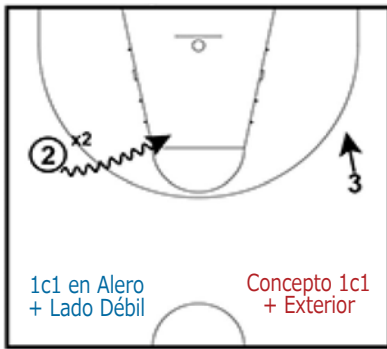
JUEGO EXTERIOR

Lado débil se dirige a la prolongación del balón paralela a línea de fondo (altura horizontal). Algunas situaciones son:

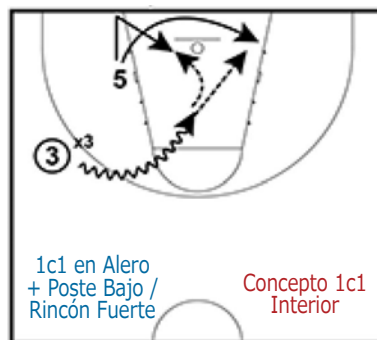
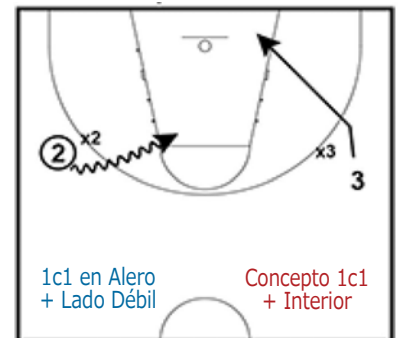
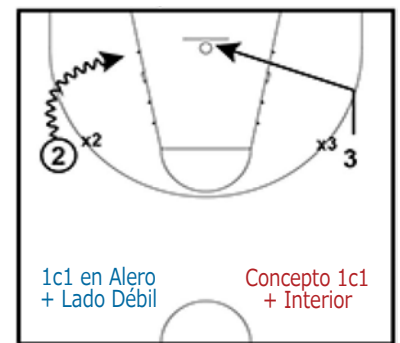
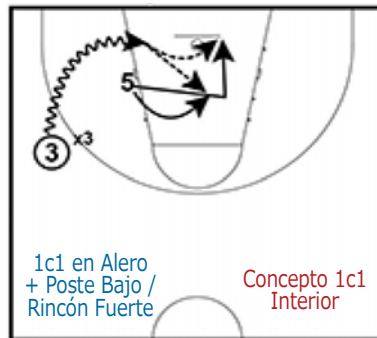


del compañero "siguiente" en la lógica de circulación de balón. En función de la mayor, se pasa o se





Lado fuerte se dirige a la prolongación del balón paralela a la línea lateral (altura vertical). Por ejemplo:



En caso de espacio ocupado, el jugador ocuparía el espacio anterior de los definidos.

JUEGO INTERIOR

Si la penetración es por centro, el poste bajo juega la espalda por

fondo. Si penetración es por fondo, se juega la espalda de la ayuda al centro.

JUEGO SIN BALÓN DURANTE LAS PENETRACIONES. EVOLUCIÓN

A los movimientos anteriores hay que añadirles dos conceptos más que hacen un poco más compleja la toma de decisiones.

La incorporación de las tres dimensiones y los balones pasados por encima de la cabeza. Véanse ejemplos en los diagramas siguientes:



se enriquece y el proceso de enseñanza sigue.

--- 3ª ETAPA ---

La toma de decisiones se complica aún más. El jugador comienza a convivir con aspectos como:

PENSAR EN MÁS ADELANTE

Hasta ahora la toma de decisiones tenía que ver con la acción que ocurre o como mucho la siguiente a ocurrir.

Incluimos la variable de anticipación y lectura de lo que acontecerá algunas acciones después.

VENTAJA MÁS ALLÁ.

Inicio de circulación de balón, pues existe una ventaja más allá del 1x1 del jugador o del siguiente pase (ver 2ª etapa).

Por ejemplo, una situación interior. Para que sea efectiva la toma de decisiones de todos tiene que estar alineada.

Comienzo de táctica colectiva.



DESEQUILIBRIOS

Búsqueda de ventajas por mismatch. Identificación y solución en base a decisiones de todos los jugadores.

AYUDAS Y ESPACIOS PARA CASTIGAR AYUDAS.

Añadimos a la toma de decisiones sin balón la opción de valorar sus movimientos en función de balón, espacios ocupados, defensor propio, y ahora, dificultad de ayuda de otros.

Añadimos la toma de decisiones con balón la valoración de la eficacia de la posible primera ayuda defensiva, y el concepto de "castigo la ayuda" lo que necesita de un incremento de la percepción global de la pista.

INTERPRETACIÓN DE SITUACIONES PARCIALES

BLOQUEOS INDIRECTOS

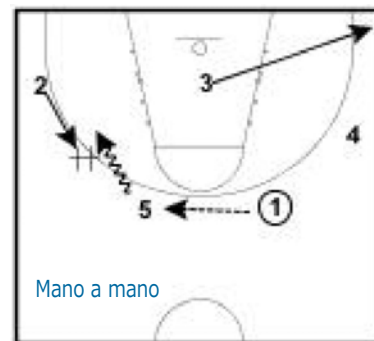
Introducimos en el proceso la toma de decisiones por el bloqueador, el bloqueado y el pasador. Incluimos múltiples tipos de bloqueos distintos.

MANOS A MANO

Centramos la atención en los protagonistas de la acción. Los conceptos de toma de decisiones son los mismos entrenados en



etapas anteriores. Aplicar nuevas variables, como puede ser el movimiento sin balón en función de



la continuación y no de el hombre con balón. Es algo que iría en una etapa posterior a la que no conseguimos llegar.

--- CUARTA ETAPA ---

APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS CORTAS

Añadimos una nueva variable al proceso: el juego preestablecido. Este juego no ocupa más que los primeros segundos del ataque y la ventaja generada debe administrarse con conceptos de juego libre. Esta nueva variable en la toma de decisiones del jugador deberá estar sustentada por una lectura del juego libre muy correcta previamente.

INICIO MARCADO PARA JUGAR MANO A MANO

Decisión de 3 y 4 sobre quién juega el mano a mano en función de la interpretación de ventajas englobadas en lo que hemos denominado "pensar más adelante".





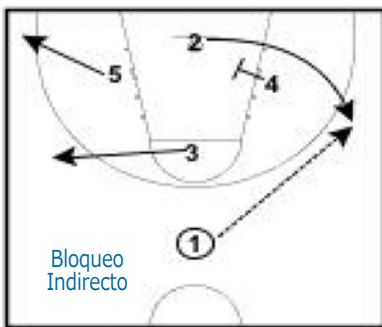
Mano a mano



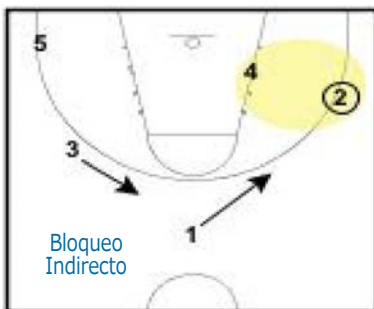
Mano a mano

INICIO MARCADO PARA JUGAR BLOQUEOS INDIRECTOS

Situación en rombo inicial clásica. A partir de primer pase, conceptos de juego libre.



Bloqueo Indirecto

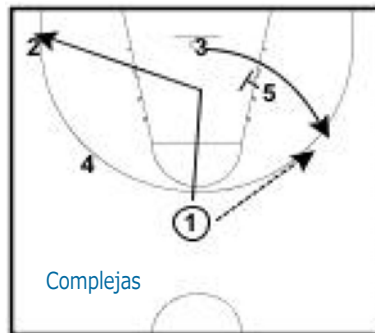


Bloqueo Indirecto

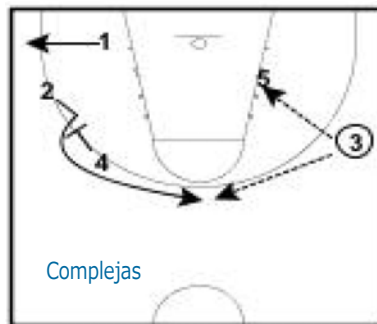
APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS COMPLEJAS

Éste fue el último paso al que conseguimos llegar en el proceso de enseñanza del juego durante dos años. Inicios de juego un poco

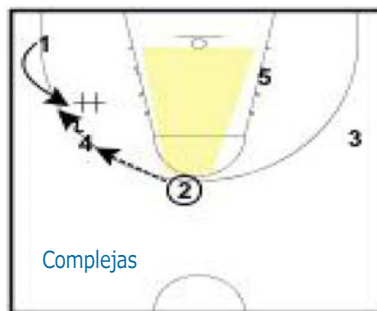
más largos y con más jugadores participando en ellos. Siempre continuados con conceptos de juego libre.



Complejas



Complejas



Complejas

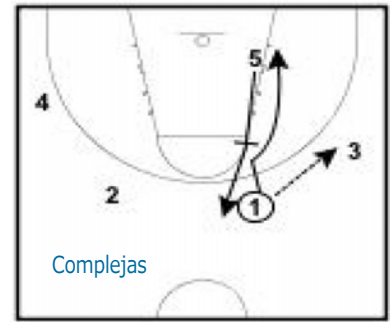
UNO POR UNO FRONTAL

Movimiento que incluye los pasos previamente entrenados de bloqueos indirectos, unos por uno y manos a mano.

Aparecen nuevas ordenaciones de jugadores iniciales, algo que no implica mayor complejidad en la toma de decisiones que la ordenación estándar de inicio de juego libre. Concepto estratégico en ambos casos.

CORTE SHUFFLE

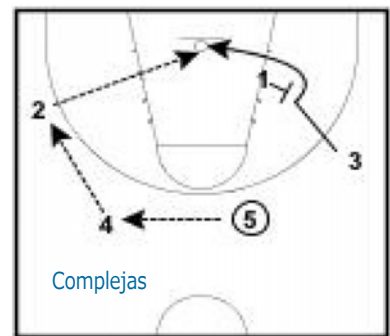
Introducción de bloqueos ciegos e intercambio de posiciones interiores-exteriores.



Complejas



Complejas



Complejas

CONCLUSIONES

* El proceso de aprendizaje / enseñanza (mucho más complejo que lo contenido en estas líneas) ha sido lo más influyente en el desarrollo del juego y de los jugadores.

* El análisis del número de variables en la toma de decisiones de un jugador infantil ha primado sobre discursos estandarizados normalmente con poca profundidad analítica en su base.

* Los jugadores marcan el ritmo de cómo aprenden. Tan negativo es enseñar por delante de él, como dejar de alimentarlo y llegar a detenerlo.

liga endesa

Patrocinador principal



Patrocinadores oficiales



Proveedores oficiales



MEJOR ENTRENADOR DEL MES - TROFEO AEEB

Pablo Laso por dos veces -en diciembre y febrero- y Velimir Perasovic -en el mes de enero- han sido designados mejores entrenadores de los meses de diciembre, enero y febrero por los resultados obtenidos con sus respectivos equipos.



JUAN MARÍA GAVALDÁ PARTICIPA EN EL CONGRESO NACIONAL DE ENTRENADORES DE MÉXICO

El presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto y de la European Union Association of Basketball Coaches (EUABC), D. Juan María Gavaldá, participó en el Congreso Nacional de Entrenadores de México, celebrado en la sede deportiva del Comité Olímpico Mexicano.

Realizó diferentes ponencias en materia de organización y estrategia a seguir por las asociaciones de entrenadores.

Simultáneamente compartió con otros entrenadores internacionales y especialmente con Sergio Valdeolmillos, miembro de nuestro colectivo y actual seleccionador nacional de México, que ya prepara su participación en la Copa del Mundo que se celebrará en España el presente año.



XIX CLÍNICA RAIMUNDO SAPORTA

El Colegio Virgen del Carmen de Córdoba acogió la XIX edición del prestigioso Clínic Raimundo Saporta que por primera vez salió de la Comunidad de Madrid.

La asistencia ha sido un total éxito ya que ha contado con un centenar de participantes venidos desde prácticamente todos los puntos de Andalucía, hecho que pone de manifiesto el alto interés por la formación.

El grupo de conferenciantes quedó compuesto por Miguel Martín, Director del CES de la FEB, Curro Segura de gran trayectoria en equipos ACB y competiciones FEB y el laureado Javier Imbroda tanto por su paso por equipos ACB así como Seleccionador Nacional.

Los temas desarrollados han discurrido desde la importancia de la formación continua en los jugadores de todas las categorías, qué pueden aportar los jugadores de formación en equipos profesionales, hasta cómo crear un estilo de juego con jóvenes jugadores también en equipos profesionales.



Presidieron el acto, el Presidente de la AEEB Juan María Gavaldá, el responsable del área de formación y Vicepresidente de la FAB Ricardo Bandrés y el Secretario General de la FAB Antonio Guillén.

JAVIER IMBRODA, PREMIO RAIMUNDO SAPORTA

Tras la clausura de este Clínic el Presidente de la AEEB Juan María Gavaldá hizo entrega del Premio Raimundo Saporta a Javier Imbroda Ortiz. El galardón reconoce la trayectoria de Imbroda como entrenador.



“Me encuentro muy agradecido a la AEEB por haber creído que yo era merecedor de este premio. Era algo no esperado y de ahí que la alegría sea mucho mayor. Además, el hecho de que lo otorgue la AEEB, a la que pertenezco desde siempre, y lleve la carga simbólica del nombre de Raimundo Saporta, me honra. Me honra ser premiado”, declaraba un emocionado Imbroda después de la entrega.

CAMPEONES DE LA COPA DEL REY Y DE COPA DE LA REINA 2013/2014



El R. Madrid (que venció por 77-76 al FC Barcelona en la final) y el Perfumerías Avenida (que tras una prórroga derrotó al Rivas Ecópolis por 69-67) se proclamaron campeones de la Copa del Rey y de la Reina -respectivamente.



CLINIC DE LA COPA DEL REY DE JAUME PONSARNAU

Bajo el epígrafe: -"Habilidades con el balón y su desarrollo" y organizado conjuntamente por la AEEB y la ACB se celebró en el Pabellón Los Guindos de Málaga el ya tradicional clinic de la Copa del Rey. Jaume Ponsarnau fue su protagonista.



CAMPEONATO DE ESPAÑA CADETE DE SELECCIONES AUTONÓMICAS

Disputados en la ciudad de Cáceres entre los días 3 y 6 de enero

de 2014, la Selección Masculina de la Comunidad de Madrid se proclamó Campeona de España al derrotar en la final a la Selección del País Vasco por 51 a 69. Por su parte, la Selección Femenina de Canarias obtuvo el mismo título tras vencer también a la Selección del País Vasco por 53 a 72.



JORNADAS TÉCNICAS DE BALONCESTO PARA ENTRENADORES/AS DE FORMACIÓN

Celebradas entre el 27 y el 29 de diciembre en el Palau JC Navarro de Sant Feliu de Llobregat.

Ponentes: Ramón Jordana, Richi Sarrés, Miguel López Abril, Alex Franco, Arnau Moreno, Carles Durán, Xavier Isern, Joaquín Prado, Silvia Font, Joan Albert

Cuadrat, Jaume Ponsarnau y Josep Maria Margall.



VIII CLINIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ - NADAL 2013

Los días 23 y 24 de diciembre se celebró el "VIII Clínic Ciutat de Sant Adrià - Nadal' 2013" organizado, un año más por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol con la colaboración del Ajuntament de Sant Adrià de Besòs y la Federació Catalana de Basquetbol.

Para esta actividad se contó con la participación de cuatro destacados ponentes como son:

- LUIS CASIMIRO PALOMO (Entrenador B. Fuenlabrada) que expuso el tema "De carencias físicas a virtudes tácticas".
- ALEIX DURAN (Entrenador FC Barcelona B) que explicó el "Juego entre pívots".
- AGUSTÍ JULBE (Entrenador Superior de Baloncesto) desarrollando el tema "Situaciones especiales en pocos segundos, contra defensas presionantes".

- JAVIER RUIZ (Entrenador de Baloncesto, Preparador Físico y licenciado en INEF) trabajando "La kinesiología, herramienta para optimizar el rendimiento del jugador de baloncesto".

Dichos ponentes y los interesantes temas expuestos por ellos, motivaron la inscripción de más de 110 entrenadores para esta actividad.



"2on FÒRUM ALBERT GASULLA" JORNADA TÈCNICA DE FORMACIÓ

El sábado 4 de enero, dentro del "51è. Trofeu Molinet Regal de Minibasquet" se celebró el "2on Fòrum Albert Gasulla" consistente en una Jornada técnica de Formación, con la participación del exjugador ACB y entrenador JOSEP M^o MARGALL que con su exposición de "Ejercicios

para la mejora de los fundamentos" hizo las delicias de todos los asistentes, así como de los propios jugadores de categoría mini.



Esta actividad fue organizada conjuntamente por la Fundació del Bàsquet Català y la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol.



Viaje AEEB...

DIARIO VIAJE USA 2014

El viaje de los entrenadores de la AEEB al estado de Ohio se ha iniciado con una intensa jornada en **Ohio State University**, una prestigiosa universidad cuyo equipo de baloncesto jugó en 2012 la Final Four de la NCAA,



y desde 2009 se ha proclamado tres veces campeón del Big Ten Tournament.

La agenda empezó con una visita a las modernísimas instalaciones deportivas, entre las que destacan las canchas de entrenamiento y el centro de rehabilitación acuática en el que se tratan las lesiones de los jugadores. La delegación de la AEEB tuvo la oportunidad de asistir a una sesión de entrenamiento, a cuya conclusión el 'head coach' Thad Matta -y su cuerpo técnico- man-

tuvo una sesión de trabajo con los entrenadores españoles.

Ya por la noche se asistió al partido que enfrentaba a Ohio State con la Universidad de Minnesota. El encuentro, celebrado ante 19.000 espectadores, concluyó con la victoria local 64-46.

El núcleo del viaje se ha centrado durante varias jornadas en actividades relacionadas con la NBA.

De entrada, se visitaron las magníficas instalaciones que los **Cleveland Cavaliers** tienen a la afueras de la ciudad y que sirven de centro de operaciones. Estas instalaciones son, junto con las de Oklahoma City Thunder, las mejores y más punteras de toda la liga profesional.

A continuación, pudimos seguir el entrenamiento que dirigió el 'head coach' Mike Brown junto a sus ayudantes, entre los que se encontraba un entrenador europeo de prestigio como es Igor Kokoskov.

La sesión de entrenamiento se centró principalmente en corregir aspectos tácticos muy concretos y de manera muy escueta. Se complementó con una sesión de trabajo físico individual.

El staff técnico de los Cavaliers explicó, entre otras cosas, cómo están organizados internamente y las tareas que desempeñan en cada puesto; también nos mostraron un ejemplo de dossier y video con el que analizan a los equipos rivales.

Tras una jornada muy productiva con los Cavaliers, Juan María Gavaldá agradeció a David Griffin, general manager de la franquicia, la hospitalidad recibida.



Cleveland 2014



(D-League) que depende de los Cleveland Cavaliers.

Nos hemos encontrado con una liga cuyos parámetros abarcan a baloncestistas con capacidad de juego y con posibilidades de incorporarse en cualquier momento a la NBA. Algunos de ellos han renunciado a jugar en ligas extranjeras para tener esa proximidad a la NBA.

También pudimos comprobar que la liga de desarrollo también está abierta a jugadores internacionales.



Asimismo, se ha tenido la oportunidad de asistir a dos partidos de los Cleveland Cavaliers en el Quicken Loans Arena. En ambos encuentros los locales cayeron derrotados, primero ante los Washington Wizards (96-83) y posteriormente ante los Toronto Raptors (99-93).

El tramo final del viaje nos llevó a pasar una jornada con los **Canton Charge**, el equipo de la Liga de Desarrollo de la NBA



Tras asistir a una sesión de entrenamiento de los Canton Charge, nos reunimos con el 'head coach' Steve Hetzel y con Jordi Fernández, entrenador español que ejerce de 'assistant coach' en los Canton Charge. Las cuatro últimas temporadas Jordi ha estado de entrenador ayudante en los Cavaliers trabajando en el desarrollo de los jugadores.

Posteriormente visitamos **St. Edward High School**, una escuela privada con un prestigioso programa de baloncesto que va unido a un exigente programa de estudios que permite que los alumnos salgan muy preparados para estudiar ingeniería en la universidad.



Fuimos recibidos por el director y tuvimos oportunidad de recorrer las instalaciones. Asistimos a un entrenamiento de baloncesto del equipo más 'senior' de los cuatro que hay en la escuela. Seguidamente, mantuvimos una reunión con el 'head coach' Eric Flannery, que en los 18 años que lleva en el cargo ha conseguido -a nivel estatal- dos campeonatos y llegar a siete finales. Coach Flannery forma parte del staff técnico de la selección estadounidense U16.

Se culmina así un viaje muy productivo e interesante.

Próximamente la AEEB editará un informe técnico completo del viaje para aprovechamiento de nuestros entrenadores.





Manuel A. Rodríguez

Seleccionador Cadete Femenino de Castilla y León y actual entrenador de la Universidad de Salamanca de 1ª División Femenina. Se formó como entrenador en la cantera del C.B. Halcón Viajes, siendo entrenador de las categorías infantil, cadete y junior. Entrenador Ayudante del equipo Perfumerías Avenida de Liga Femenina las temporadas 06/07 a 08/09, con el que logró un subcampeonato de Euroliga, 3 de Liga Femenina, uno de Copa de la Reina y otro más de La Supercopa.

FORMACION

FILOSOFIA OFENSIVA PARA UN JUEGO LIBRE

Dadas las características de nuestra selección en esta generación, nuestra filosofía ofensiva se basa en un estilo de juego que permitía el 1c1 con facilidad desde el exterior, facilitando en todo momento que fuera la propia jugadora la que tomara alguna de las decisiones que se produjeran.

A su vez propiciamos que se mantenga a la mayor parte de las jugadoras en situación exterior dado que carecemos de pivots con superioridad física que puedan desequilibrar con 1c1 interiores.

Utilizamos un estilo de juego con 4 jugadoras abiertas man-

teniendo una única referencia interior para facilitar el 1c1 y que no le lleguen ayudas del exterior.

Este juego ofensivo por conceptos será nuestra arma ofensiva básica para ataques estáticos y fue asimilado con facilidad por las jugadoras, ya que no contiene conceptos complicados e incluye soluciones para casi cualquier situación defensiva que se nos presente.

Nuestra filosofía de juego tenía cuatro partes muy diferenciadas; Defensa, Contraataque, Transición y Juego Libre.

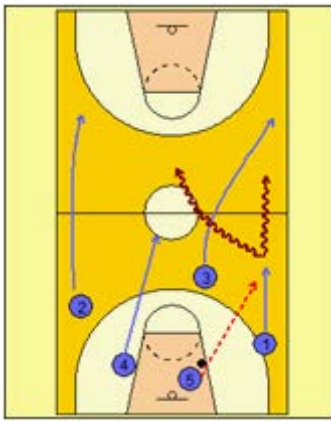
DEFENSA (ATACAR DESDE LA DEFENSA)

Nuestro ataque comenzaba siempre desde nuestra defensa, no buscábamos una defensa de “contención” si no ser capaces de llevar la iniciativa del juego desde una defensa muy agresiva a la jugadora de balón y muy activas en la línea de pase, buscando siempre un ritmo muy alto de juego, ya que jugando a un ritmo lento nuestra selección no se encontraba cómoda en la pista y tenía problemas para defender a selecciones mucho más físicas. Intentando que el rival cometiera errores y que estos nos permitan recuperar el balón -ya sea tras un rebote defensivo o tras un robo del balón- para a partir de recuperar el balón no renunciar nunca a correr.

CONTRAATAQUE

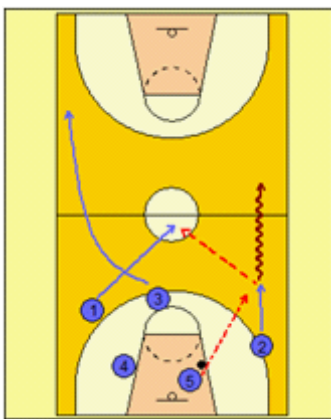
Una vez que recuperábamos el balón, la idea principal era intentar anotar lo antes posible, sin darle tiempo al equipo contrario a que desplegara su defensa. En nuestro contraataque básico teníamos unas normas para cada jugadora en fun-





ción de cómo se construyera el contraataque y eran tres las calles que utilizábamos para las 5 jugadoras. Dos calles laterales para nuestras jugadoras exteriores y una central para las interiores. Nuestra base era la única jugadora que podía utilizar cualquiera de las tres calles.

Siempre buscábamos el primer pase a la banda más cercana de donde recuperábamos el balón -y siempre hacia adelante en carrera- intentando ganarle la espalda a nuestra defensora, prohibido re-



cibir paradas o buscar un pase hacia atrás. Si la jugadora que recibe el primer pase es nuestra base, ésta decidirá si sigue por la calle lateral o si por el contrario ocupa el medio con bote.

Si la que recibe es alguna de nuestras otras dos jugadoras exteriores éstas -como norma- subirían con bote por la banda o por el contrario buscarían el pase

al base que ocuparía la calle central. La calle central sólo podía ser ocupada por nuestras dos jugadoras interiores y por nuestra base.

Era de suma importancia no parar y tener que organizarnos para poder atacar, por lo que si no éramos capaces de anotar en contraataque, nuestra "transición" nos permitía llegar colocadas para poder enlazar con nuestro juego libre.

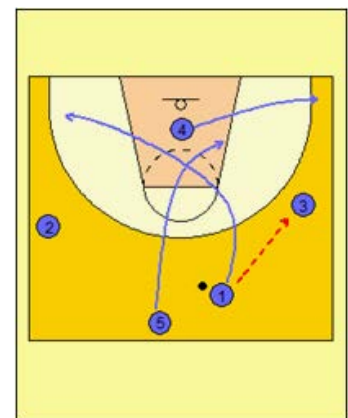
TRANSICION

Será nuestra manera de seguir atacando después de que nuestra primera opción ofensiva (contraataque básico) no se haya culminado. Queremos llegar jugando con un primer tráiler que ganara el centro de la zona y que se decantara al lado del balón en poste bajo (si es nuestro pívot), y hasta la esquina si es nuestro ala-pívot. A partir de ahí la jugadora exterior que venga por la calle central ó lateral (casi siempre el base), tras pasar ocupará la esquina contraria del balón. A partir de aquí jugaremos por conceptos con normas (nuestro JUEGO LIBRE), respetando siempre los espacios, trabajando siempre fintas para recibir en movimiento, acompañando las penetraciones, aclarando 1c1, ocupando esquinas, etc, ...

Las opciones de nuestra transición eran:

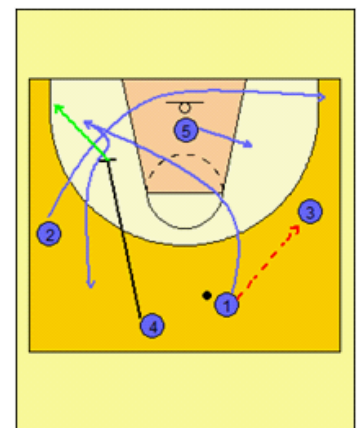
1a). - Posición inicial tras llegada en contraataque.
(1er tráiler ala-pívot)

La base cortará a la esquina contraria tras pasar. Si el primer tráiler es el ala pívot, si no hay pase interior y ventaja ofensiva se abrirá a la esquina de balón,



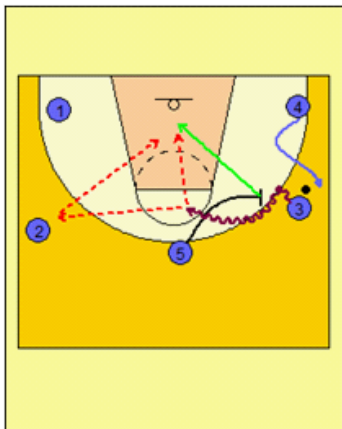
facilitando todo el espacio al 2º tráiler que ocupara el poste bajo del lado fuerte.

1b). - Posición inicial tras llegada en contraataque.
(1er tráiler pívot)



La base -tras pasar- cortará a la esquina contraria. Si el primer tráiler es el pivót, ocupará el poste bajo del lado fuerte mientras el alero del lado contrario al balón cortará por línea de fondo hacia la esquina del lado fuerte, dejando libre su espacio para el ala-pívót que llegará de 2º tráiler. La llegada del ala-pívót de 2ª tráiler será en carrera para bloquear a la jugadora que está en la esquina (la mayoría de las veces nuestro base) para facilitar la inversión del balón.

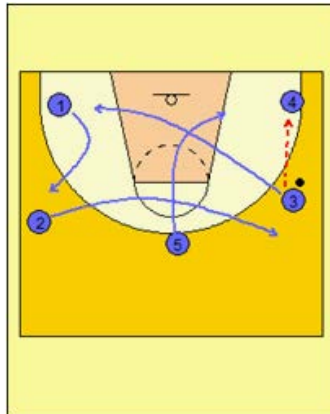
2a). - Opción pick&roll en llegada.



Con balón en el alero y el ala-pívót en la esquina (4 abiertas)

jugar un pick&roll hacia el centro con el 2º tráiler según llega en carrera, para a partir de esa situación seguir jugando "LIBRE" con 4 exteriores y una interior.

3a). - Opción pase a la esquina lado fuerte.



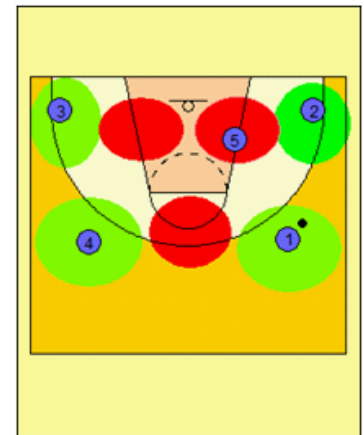
Con balón ya en el alero y el ala-pívót abierto a la esquina del balón (5 jugadoras abiertas), poder facilitar el 1c1 de cualquier jugadora. Si no se saca ninguna ventaja ofensiva, pase a la esquina con cortes de la pasadora exterior y reemplazo de todas las jugadoras exteriores, más corte de la jugadora interior hacia poste bajo del lado fuerte.

Si nuestra transición no nos permitía anotar, ya estábamos colocadas para seguir atacando con nuestro juego "libre".

JUEGO LIBRE

1.- Las diez normas principales:

- Siempre recibiremos en movimiento, NUNCA en estático.
- Respetar las posiciones (4 posiciones exteriores, 3 posiciones interiores), dejar al menos 3 metros entre una posición y otra.



- Prohibido ocupar la posición central más de 3 segundos tanto con balón como sin él.

- Mantener las posiciones de las esquinas ocupadas siempre que sea posible.

- Crear triángulo ofensivo en el lado fuerte. (3c3)

- Crear 2c2 en lado débil.

- Pick&roll siempre cuando nos queden menos de 8 segundos de posesión y no hayamos encontrado una solución ofensiva.

El pick&roll será a cualquiera de los exteriores efectuado por nuestra jugadora en posiciones interiores.



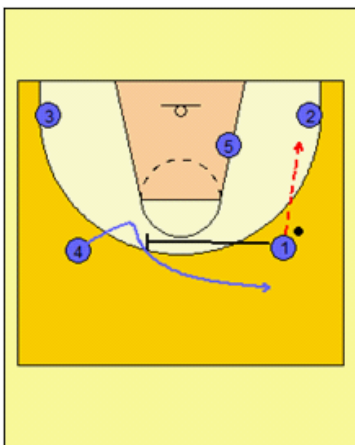


- Jugadora que pasa siempre se mueve, intercambia (en ángulos), corta o bloquea.

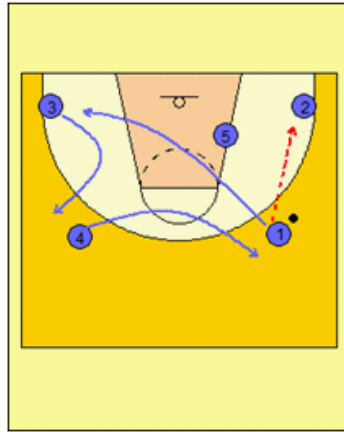
- Siempre se atacará el lado contrario de donde se haya recibido el balón, ya sea con un pase o con 1c1.

- Jugadora con balón no puede tener el balón en las manos más de 3 segundos sin generar algo (pase, tiro, 1c1...)

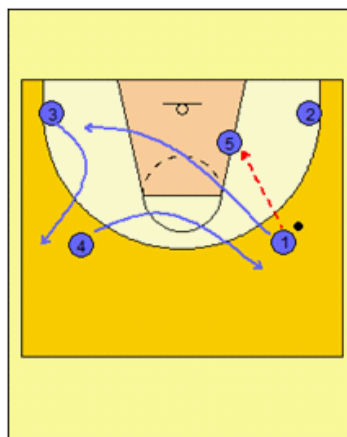
2.- Intercambio entre exteriores tras pase a otro exterior con bloqueo indirecto. Ver todas las opciones de continuación en todos los bloqueos indirectos. No perder de vista nunca el balón y sacar la mano donde quiero el pase.



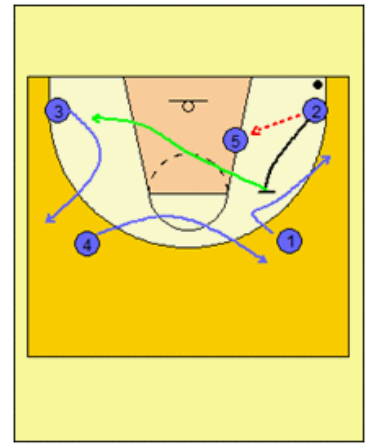
3.- Intercambio entre exteriores tras pase a otro exterior con corte y reemplazo. Todos los reemplazos en ángulos siempre buscando la posibilidad de la "puerta atrás". No perder de vista nunca el balón y sacar la mano donde quiero el pase.



4.- Tras pase interior desde el alero, corte a la esquina contraria en línea recta lo más rápido posible y reemplazo de posiciones para generar un aclarado del interior. El único que no reemplazará será la jugadora de la esquina del mismo lado que la jugadora interior, si su defensora ayuda al 1c1 desde el interior ganará la espalda de la defensora para castigar la ayuda con un posible tiro.

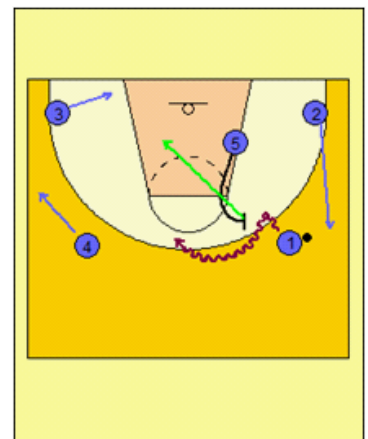


5.- Tras pase interior desde la esquina, intercambio de posiciones de todos los exteriores para dejar el aclarado del interior, así



intentamos que la defensa no se ajuste y no pueda hacer ayudas a nuestro interior. Los intercambios serán con bloqueos indirectos ciegos "Split". Interiores ojo a la continuación de los bloqueos para buscar esa ventaja.

6.- Tras pase desde el interior a cualquiera de las exteriores jugamos Pick & Roll hacia el centro generando buenos espacios y trabajando sin balón para castigar posibles ayudas (ganar espalda de la defensora). Recordar la regla de dejar al menos 3 metros entre posiciones, alejarse del balón si viene hacia mí.

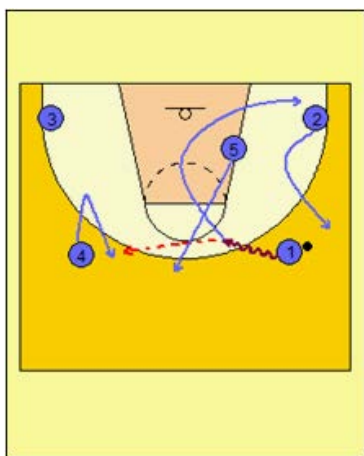


7.- Tras pase desde el interior a cualquiera de las exteriores también podemos jugar pick & roll hacia línea de fondo generando y aclarando espacios y trabajando sin balón para castigar posibles ayudas (ganar espalda de la defensora), reemplazando las po-



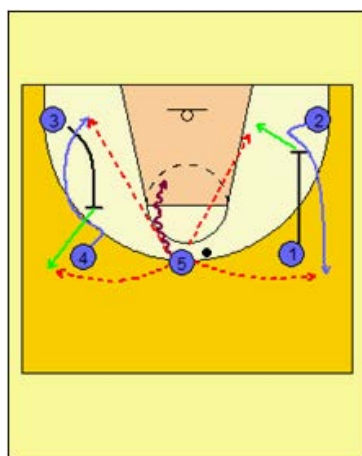
siciones las jugadoras exteriores. No quedarnos estáticas y movernos según se mueva el balón.

directos (Zipper entre jugadoras exteriores), y bloqueo ciego entre jugadora interior y exterior. Si aquí no hay ningún tipo de ventaja ofensiva en los bloqueos indirectos aún tendremos el 1c1 del



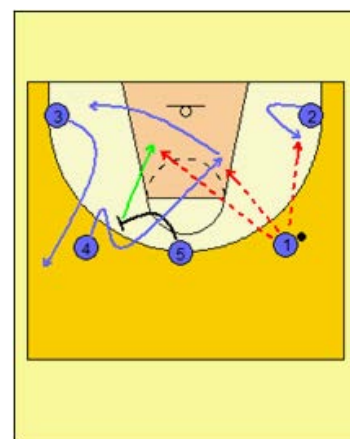
8.- Cuando se produzca un pase desde el exterior produciéndose un cambio de lado del balón (inversión), el jugador interior subirá hacia poste alto mientras se produce un intercambio de jugadoras entre exteriores mediante cortes. El cambio de lado del balón será siempre iniciando un 1c1 con bote hacia el centro para atacar a nuestra defensora.

9.- Tras pase al jugador interior en poste alto habrá bloqueos in-



jugador interior desde poste alto, teniendo en cuenta que nuestras jugadoras interiores todas son capaces de jugar de cara.

10. - Tras pase del jugador interior en poste alto invirtiendo el balón de lado, se producirá un bloqueo ciego diagonal (Shuffle), para intentar recibir en el corte del jugador que está en el exte-



rior. Tras el bloqueo, el jugador interior continuará hacia canasta, leyendo las posibles opciones si el jugador que recibió el bloqueo recibió o no el balón. Si no se recibió el pase habrá intercambio de posiciones y seguiremos jugando con las mismas normas.

Esta fue la base de nuestro juego ofensivo en el Campeonato de España, conceptos muy claros y sencillos donde primara la libertad de la jugadora para tomar la decisión que ella viera oportuna en cada situación del partido. Teniendo siempre varias opciones para poder elegir y no frenar su creatividad.



Joan Braulio

Entre 1992 y 1997 entrena varias categorías en APV Mas Guinardó. De allí marcha al SAFA Claror donde dirige entre 1997 y 2006 -tanto en categoría Senior como en cantera- diversos equipos. A partir de la 2006/2007 trabaja como ayudante del CB L'Hospitalet en LEB Oro y Plata. En la 2010-2011 da el salto al FC Barcelona como ayudante durante 3 años en LEB Plata y Oro, entrenando el cadete masculino -con quien se proclama Campeón de España en la 2012-2013- y el junior masculino (2013-2014).

PREPARACION DE UN CAMPEONATO. ATAQUE A ZONA

Personalmente creo que una de las premisas básicas en la preparación de un campeonato y especialmente, un campeonato de jugadores jóvenes, debe ser llegar "con los deberes hechos".

Con ello me refiero, a grandes rasgos, a que físicamente tiene que ser un momento álgido para el jugador, técnica y tácticamente ya casi no hay margen de mejora, principalmente porque son unos días en que solamente se juega y no se entrena y -psicológicamente- cada equipo tiene sus motivaciones y objetivos para disputar dicho campeonato y esto hay que traba-

jarlo para que sea firme a lo largo del mismo.

Los resultados, tanto el que refleja el marcador como el de la percepción del juego del equipo o de la actuación de uno mismo (y hablo de jugadores y entrenadores), pueden condicionarnos mucho de un día para otro.

Y "estar entrenado" en tener control sobre este aspecto psicológico también es importante.

Hablando de baloncesto pues, una de las muchas situaciones que puede condicionar el estado emocional en un partido de jugadores jóvenes -en este caso quiero hablar de Cadetes y trasladarlo al

escenario de un Campeonato de España- puede ser el aspecto táctico de tener que afrontar el ataque al uso alterno de defensas individuales y zonas en un mismo partido por parte del rival, cosa que, en nuestro caso particular no había sucedido demasiadas veces a lo largo de la temporada regular.

Llegar "entrenados" para controlar táctica y psicológicamente esta situación era uno de nuestros objetivos.

En la simple frase de entrenador de "Tranquilos, es zona. Atacamos igual" existen connotaciones que pueden condicionar al jugador y a su juego.

"¿Tranquilo? ¿Cómo ataco igual si los que defienden están puestos de otra manera?". Esto puede pasar por la mente del jugador y condicionar todo su juego.



Más allá de tener bagaje táctico específico para estos cambios radicales de concepción defensiva, en nuestro caso decidimos entrenar a lo largo del año pequeños detalles que adaptasen parte de nuestro juego de ataque a defensas individuales a estas defensas zonales y así intentar minimizar:

1) El volumen de bagaje táctico y consiguiente impacto que puede suponer, en jugadores jóvenes, afrontar distintos escenarios defensivos.

2) Generar seguridad y sensación de control a través de nuestro juego. Generar confianza.

A continuación intentaré describir, mediante 3 situaciones de nuestro juego usado para defensas individuales, unas modificaciones o adaptaciones que realizamos, para ser usadas frente a defensas zonales. La mayoría de ellas son a través del uso de bloqueo directo con la premisa de "generar dudas en la defensa acerca de quién sale a defender el balón".

JUEGO EN TRANSICIÓN PARA BALÓN INTERIOR

Una parte de nuestro juego se basaba en el juego en transición para pasar interior a nuestros jugadores altos en caso de no haber generado contraataque claro. Una de las situaciones de éste juego era la siguiente:

A - Frente Defensa Hombre-Hombre

GRÁFICO 1

- Sin contraataque claro, intentar pasar interior (no importa 4 ó 5). Con el pase negado jugar con el pívot atrasado para High-Low (o su tiro ó 1x1).

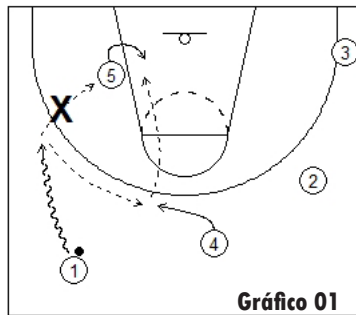


Gráfico 01

GRÁFICO 2

- Si hay que invertir balón, el primer exterior intenta puerta atrás y la inversión es para el siguiente exterior.

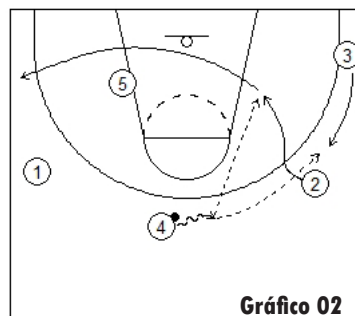


Gráfico 02

GRÁFICO 3

- Juego de Pick & Roll lateral entre 4 y 3. Continuación de 4 según sus cualidades y movimiento del 5 en función de defensa del Pick y de la continuación de 4.

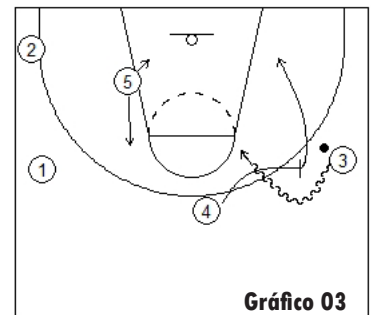


Gráfico 03

La adaptación frente a Zona 2-3 era la siguiente:

Considerábamos que, jugando esta transición la zona 3-2 era como atacar frente a Individual ya que los ajustes defensivos eran muy parecidos.

B - Transición Frente Defensa Zona 2-3

GRÁFICO 4

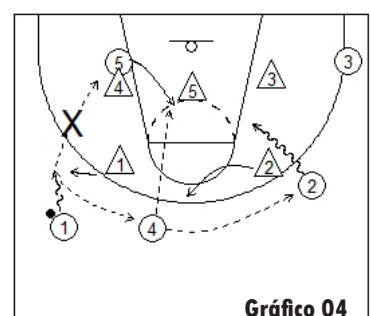


Gráfico 04

- En el juego de High-Low, 5 debe ganar contra el hombre central de la línea defensiva. Si 4 recibe el ajuste de D2, hace circular el balón a 2 para penetrar a canasta (tiro corto o castigar ajuste de D5 o D3).

GRÁFICO 5

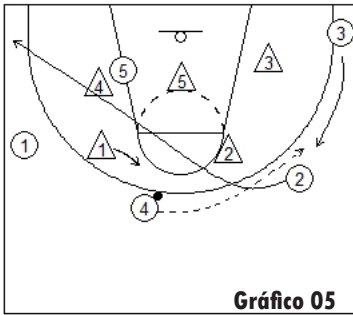


Gráfico 05

- En el caso que la primera línea defensiva no se nos ajuste claramente, convertimos la puerta atrás de inversión que usamos contra defensa hombre-hombre en un corte por DELANTE del defensor para crear distracción, facilitar la recepción de 3 y librar un tiro. 3 debe recepcionar entre las dos líneas defensivas.

5 juega a la espalda del hombre central y preparado para autobloqueo contra D4.

GRÁFICO 6.1

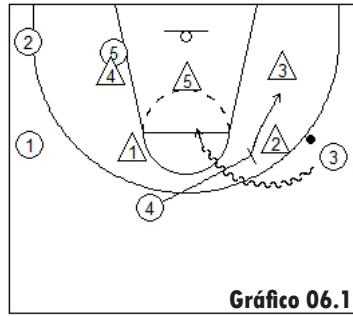


Gráfico 06.1

- En el reajuste de la línea exterior defensiva puede ocurrir que D2 se ajuste rápido a 3; entonces jugamos bloqueo directo con la idea de penetrar y forzar nuevos ajustes defensivos para castigarlos (viene D1, pase a 1. Viene D5, pase a 5 o a 2 si D4 ajusta sobre 5).

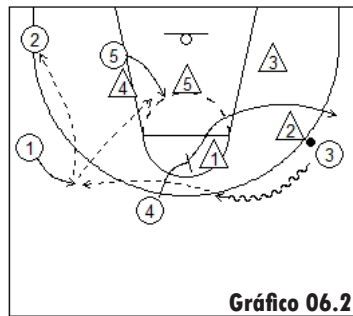


Gráfico 06.2

GRÁFICO 6.2

- Otra situación de reajuste puede ser que D1 se ajuste a 4 cuando éste va a bloquear. En esta situación 4 debe leer el ajuste y en vez de bloquear a D2 realiza bloqueo contra su propio ajuste (D1). 3 no tendrá una penetración tan limpia pero podrá jugar con dribbling más abierto para tiro de 1 o consiguientes reajustes defensivos.

JUEGO DE PICK & ROLL CENTRAL

Sobre distintas situaciones de bloqueo directo central que jugá-bamos frente a defensas Hombre-Hombre también realizamos algún ajuste para usarlas frente a defensas zonales. Por ejemplo:

Juego de Pick & Pop frente Zona 2-3.

GRAFICO 7

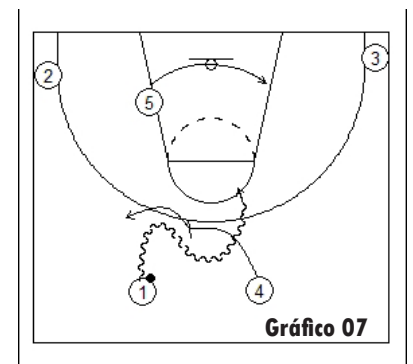


Gráfico 07

- Ataque contra defensa individual. Situación de Pick & Pop con un interior tirador.

GRÁFICO 8.1

- Si 1 recibe ajuste de D2 tras el bloqueo de 4, 3 se ofrece viniendo de esquina para tiro o 1x1. 5 lee el posible ajuste de D3 sobre 3 para crear atención sobre D5 ganándole el poste bajo.



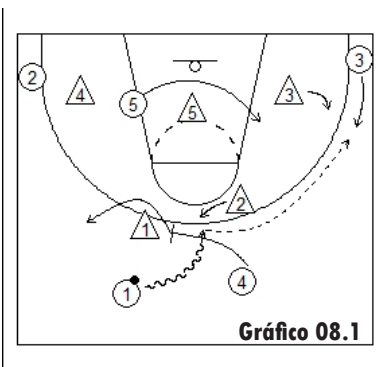


Gráfico 08.1

GRÁFICO 8.2



Gráfico 08.2



Por último, frente a Zona 3-2, podíamos usar el siguiente ataque de defensa individual para generar tiros o penetraciones.

Juego de Pick & Roll con 2 pivots arriba frente Zona 3-2.

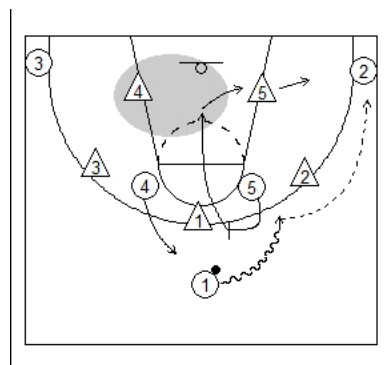


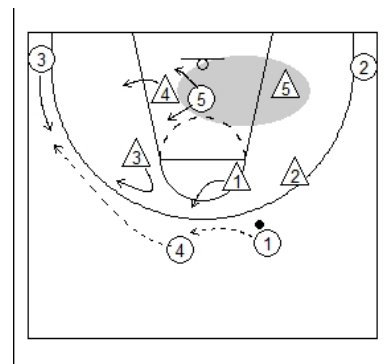
GRÁFICO 9.1

- 5 bloquea a D1 con la idea de atraer a D2 y librar tiro para 2. Si

D5 se ajusta a 2 intentar jugar balón interior para la continuación de 5 (que debe estar pendiente del ajuste de D4).

- Si 1 juega pase para el pop-out de 4, éste busca tiro, castigar a D4 si se ajusta demasiado con pase a 2. En esta opción 5 no cambia de lado sino que se autobloquea contra el hombre central de la zona.

GRÁFICO 9.2



- Si 1 juega pase a atrás para 4 buscamos la inversión hacia 3 para castigar con tiro o buscar a 5 si D4 sale para ajustarse a 3. 5 debe estar pendiente de si D5 se le ajusta.



“La ilusión que me mueve cada día es que soy entrenador de baloncesto”



Mariano Galindo

Periodista. Empezó su trayectoria profesional en ACB, para luego compaginarla durante un tiempo con la Revista Gigantes. Actualmente trabaja con zoomnews.es Desde diciembre del 2010 hasta enero de 2014 ha sido el encargado de comunicaciones de la AEBB. Colabora con otros medios y entidades, entre las que destaca la Euroliga.



Alejandro Martínez

Alejandro Martínez Plasencia (Barcelona, 1966) es un caso atípico de fidelidad en el baloncesto español. 10 temporadas trabajando en Tenerife son algo “difícil de ver e incluso de entender”. El cuerpo técnico del club e incluso el Presidente son claros ejemplos de esa continuidad. “Buscamos estabilidad, buscamos perfiles de jugadores que no sólo se adapten a nuestra manera de jugar sino que se adapten a la manera de vivir en una isla”.

Campeón de LEB2 y LEB Oro, campeón de la Copa Príncipe en 2012, con experiencia con selecciones de formación (U20, U18, U17) y desde la temporada 2012/2013 liderando en la Liga Endesa al actual Iberostar Tenerife -cuya histórica clasificación para la Copa del Rey ha sido su último éxito.

Con todos ustedes, Alejandro Martínez.

¿Qué ilusión te mueve cada mañana?

La ilusión que me mueve es que soy entrenador de baloncesto. Quiero ser entrenador de baloncesto. Entreno igual un preinfantil que a mi actual equipo. He entrenado masculino, femenino, niños, niñas, veteranos...

Lo que me mueve es que me gusta el baloncesto independientemente de la categoría con la que trabaje en cada instante de mi vida.

No ha sido hasta tu salto a la Liga Endesa que no te has convertido en entrenador profesional, ¿no?

¿Profesional-económico? No, pero "profesional deportivo" sí, ya que la preparación de cualquier entrenamiento de niños pequeños tiene que ser más detallista incluso que la de un equipo ACB. Creo que los entrenadores profesionales deberíamos sacar tiempo para ayudar a equipos de formación, a que sus entrenadores y sus jugadores sean mejores. Yo -hasta el año pasado- he compaginado mi trabajo en el

Colegio Luther King con entrenar el primer equipo .

Tu trayectoria ha sido siempre ascendente. ¿Qué queda del Alejandro Martínez que entrenaba en Leb2 hace diez años?

Yo era bastante inocente para algunas cosas. El tiempo te va enseñando que no todo el mundo es bueno y la vida -el deporte- te va dando golpes y vas aprendiendo. En algunas cosas me gustaría parecerme más al de antes pero estar en un mundo profesional que te obliga a ganar, a competir todos los fines de semana, te hace madurar.

¿Eres muy diferente como persona?

No, sigo siendo el mismo de antes, sigo teniendo los mismos amigos, sigo siendo una persona muy familiar que le gusta más estar en casa que fuera, voy a los mismos restaurantes que antes y sigo yendo los sábados y los domingos por la mañana a ver partidos de minibasket. En verano voy con mi mujer a ver algún

"Los entrenadores profesionales deberíamos sacar tiempo para ayudar a los equipos de formación"

Campeonato de Europa de los diferentes que se celebran, etc.

¿Te ha hecho mejor entrenador trabajar con más recursos?

Todos los años en LEB nos movíamos en furgoneta y en "gagua" a todos sitios porque era un ahorro muy importante desde el punto de vista económico, aunque la dirección siempre ha sido muy cuidadosa buscando que los jugadores llegasen lo más descansados posible. Ahora viajamos con más comodidad, tengo dos ayudantes en lugar de uno y tenemos -en general- más y mejores herramientas para trabajar.

Asentado en la élite como estás, ¿qué te enseña a tí estar tan arriba?

Me enseña que en este mundo hay que trabajar todos los días. Los entrenadores tenemos que estar con los cinco sentidos puestos en nuestro trabajo, en cómo mejorar a los jugadores, al grupo y tú mismo... y a no creerte nadie por ganar dos partidos porque si no sigues haciendo las cosas bien viene un rival y te saca del campo. Lo que te enseña el deporte es que es tu trabajo y lo tienes que respetar. En el momento que crees que ya lo tienes todo, vas para atrás.

Por suerte, mi familia me da una "colleja" cuando no es así. También tengo un espejo en el que mirarme que es el Gran Canaria -con quien compartimos archipiélago y problemas-. Ver a Pedro Martínez -a quién conozco desde hace mucho tiempo- que



es muy meticuloso y trabajador es un buen referente para mí.

¿Has intentado mantener con tus recursos una línea de trabajo y de juego uniforme?

Sí. Sufrimos una serie de lesiones a principio de temporada, pero con la ayuda de otros jugadores salimos adelante. No somos un equipo de quejarnos, de lamentarnos. No teniendo las posibilidades económicas de otros clubes que pueden sustituir a un jugador lesionado, te tienes que adaptar... Todos los jugadores saben que son importantes, todos tienen su papel. No nos gusta asignar roles sino que damos un poco de libertad para desarrollar su juego. Buscamos jugadores que sean capaces de hacer muchas cosas en el campo.

¿Qué hay en el club que los jugadores cumplen ciclos tan largos?

Se les da mucha confianza. La Directiva del club siempre está presente en los entrenamientos, al acabar saludan a los jugadores, se interesan por sus problemas y atienden a sus familiares. Ese ambiente familiar que te

"Tienes que respetar tu trabajo. En el momento que crees que ya lo tienes todo, vas para atrás"

nemos hace que los jugadores se sientan cómodos... y el clima también ayuda un poquito, en las islas se vive bien, el público es muy agradecido. Por la calle la gente te reconoce pero saben respetar tu espacio.

Buscamos un perfil de jugador (deportista y persona) que se adapte a nosotros.



¿Qué te aporta que tu actual ayudante, Nacho Yañez, haya sido primero jugador y además jugador tuyo?

Aporta la visión que queremos tener los entrenadores de cómo piensa el jugador, tanto en las diversas situaciones del campo como en la convivencia diaria.

Disponer de alguien a tu lado que conoce el club y la isla te da otro punto de vista que se suma al nuestro. Desde que Nacho anunció que quería dejar de jugar, enseguida le ofrecimos un puesto en el staff técnico del club.

Recuerdo que declaraste en una entrevista durante la temporada 2011/2012 —el año del ascenso— que te sentías bien porque en una época de crisis y de males para todo el país al menos hacías feliz a la gente durante un par de horas.

¿Existe cierta responsabilidad en el entrenador como parte de un espectáculo?

Yo me la tomo así. La gente que se lo quiere pasar bien con el deporte que han mamado desde pequeños y paga un abono —que con la tasa de paro que hay en la isla, es un sacrificio para muchos— queremos que rentabilice su esfuerzo. El baloncesto es un



espectáculo y tenemos que intentar dar el mayor espectáculo posible –puntos, acciones bonitas, etc-. Yo lo defiendo. Prefiero un partido que acabe 110-109 que uno que acabe 61-60. Intento ponerme en el lugar del que paga y sustenta este deporte. El aficionado.

Este año se han producido pocos cambios en los banquillos. ¿De qué es fruto? ¿De la paciencia de los clubes, de la falta de dinero o de los éxitos deportivos?

Quiero pensar que básicamente es porque el trabajo que estamos desarrollando es bueno y porque las directivas que ven ese trabajo no se dejan llevar por una mala racha. Que nuestro trabajo es el que nos permite renovar año tras año y mantener trayectorias como las de Jose Luis Abós, Pablo Laso, Xavi Pascual, Moncho Fernández, Txus Vidorreta, Jaume Ponsarnau...

Yo soy bastante corporativista respecto a la importancia de los

entrenadores. El mérito hay que repartirlo.

Siempre digo que nuestro proyecto es una mesa de cuatro patas: directiva, jugadores, técnicos y afición –incluso la prensa, que en una ciudad como la nuestra sería la quinta pata.

¿Qué tal tu relación con la prensa de Tenerife?

Bien. La verdad es que he trabajado en el Diario de Avisos durante doce años como redactor de deportes. Empecé llevando el deporte de base y me fui implicando más, compaginando esta labor con el colegio y el primer equipo del Canarias.

En una entrevista para la Revista Clinic, Sito Alonso dijo que él –si se daban las circunstancias del partido- siempre querría hacer falta para así disponer del último balón para ganar el partido. Que no se

la jugaba a defender. ¿Tú piensas igual?

Yo no tengo una norma fija para eso. Dependiendo de quién esté en el campo, cuál sea la situación exactamente (1, 2 o 3 arriba) puedo decidir lo uno o lo otro. Cada entrenador tiene su idea. Nosotros no tenemos una norma. Depende de quién es el otro equipo, qué jugadores tiene en el campo el rival y nosotros, cómo hemos trabajado hasta ese momento, etc.

¿Una bronca a un jugador puede tener algo positivo?

Yo soy poco de broncas públicas. Soy más de hablar con el jugador. Si es un entrenamiento, lo paro y hablamos, si es en un partido hablamos después o durante un tiempo muerto más privado

“Nuestro proyecto es una mesa de cuatro patas: directiva, jugadores, entrenadores y afición”

—aunque ahora con los micrófonos es cada vez menos privado—. Luego está el video que cuando se repasa siempre deja en evidencia lo ocurrido. Los jugadores que tenemos este año saben lo que tienen que hacer, lo que me gusta y lo que no, pero es cierto que una buena bronca a tiempo te evita muchos problemas. Sobre todo a principio de temporada, Además siempre tengo algún jugador veterano que me ayuda -desde dentro- con las circunstancias del equipo.

¿Cuánto tiene de psicólogo Alejandro Martínez?

Creo que habría que tener un 90% de psicología. Tener al grupo motivado y con los objetivos claros desde el primer día —los objetivos de todos, no los individuales— es una de las claves del deporte y de la vida. Enfocar la vida con positividad, saber lo que quieres de ti mismo.

¿Son los partidos el premio para los jugadores?

Hay que conseguir que cada entrenamiento sea un premio. Que el jugador acabe el entrenamiento pensando que su entrenador le ha pedido una serie de cosas y que él lo ha hecho bien, que se ha equivocado en alguna cosa y en hablarlo al día siguiente. Somos mucho de ver las sensaciones de los jugadores, que se sientan parte. Hablamos con ellos cuando introducimos cambios en lo táctico o en la distribución de la semana. No me duele nada escuchar la opinión de los jugadores y de los ayudantes.

¿Te sigues poniendo nervioso antes de los partidos?

No. Soy de los que llega a la cancha hora y media antes y veo

cómo va entrando la gente. Saludo a la familia y a los niños que conozco por el colegio o por los amigos. Te piden fotos, camisetas, etc. Si en el pabellón caben 4.100 personas yo conozco a 4.000. Eso sí, veo cómo la gente sí que está nerviosa porque sienten profundamente los colores del club, pero -sin ser un hombre tranquilo- yo no me pongo nervioso. Además pienso que los nervios no me dejarían pensar, básicamente.

¿Cómo ves el futuro?

El del país espero que vaya poco a poco a mejor. Respecto al baloncesto en Tenerife, pienso

“Me gusta llegar pronto a los partidos... si en el pabellón hay 4.100 personas, yo conozco a 4.000”

que éste goza de buena salud. Tenemos que trabajar para terminar la temporada lo mejor posible económica y deportivamente. La llegada de Iberostar como patrocinador ha supuesto un empujón moral a la directiva muy, muy importante. Todo lo que consigamos este año será sembrar para el año que viene. Queremos seguir trabajando y convencer a la gente de que somos un grupo que merece la pena.

Muchas gracias y suerte en el futuro.

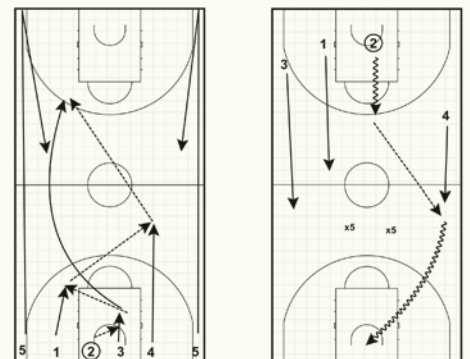
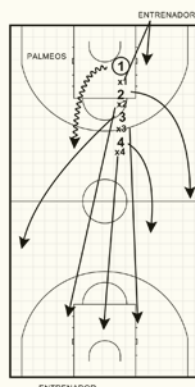
EJERCICIOS FAVORITOS ALEJANDRO MARTINEZ

TRANSICIONES JUGADAS EN SUPERIORIDAD o IGUALDAD.

$$1. \frac{(4c0 \text{ trenzas} + 2) + (4c2)}{+ (3c3)}$$

Tras una situación de 4c0 a campo completo y 2 jugadores corriendo por las banderas, se juega situación de 4 contra 2, más situación de 3c3. (Último tirador del cuarteto pasa a atacar de nuevo).

$$2. \text{Palmeos } (4c4 \text{ superioridad}) + (4c4 \text{ superioridad}) + (4c4)$$



2 Equipos de 4 jugadores intercalados entre sí realizando palmeos. A la señal de fin de palmeo, el equipo que rebotea ataca mientras que el jugador que estaba inmediatamente después del reboteador debe tocar mano de entrenador o cono, antes de defender, para forzar la superioridad de 4c4 con desventaja.

El último jugador que tira en la anterior situación debe volver a tocar mano de entrenador o cono antes de defender para que provoque una nueva situación de 4c4 con desventaja.



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