

AÍTO GARCÍA RENESES:

"Siempre me he sentido
satisfecho, pero ahora
hay más reconocimiento
público"

Táctica Individual
Ofensiva

Sistemas Universales

Selección Femenina
de México



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

raeeeb

EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



EJERCICIOS
TACTICA
INDIVIDUAL
OFENSIVA (I)

5



P&R
ORIENTADO
AL FONDO
(y II)

9

Chus Mateo



CONSTRUIR LA
DEFENSA (y II)

11

Alberto
Lorenzo y An-
tonio Carrillo



LA DEFENSA
COMO
PRINCIPIO

15

Gabriel
Alvaro



ACTIVIDADES

20

AEEB



INFORME
AEEB

22

Francisco
Carmona



SELECCION
FEM DE
MEXICO

29

Ray Santana



SISTEMAS
UNIVERSALES

33

David Soria



ENTREVISTA
AÍTO GARCÍA
RENESES

38

Jesús Pérez





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Joan Plaza, John Vázquez, Chus Mateo, Alberto Lorenzo, Antonio Carrillo, Gabriel Alvaro, Fco Carmona, Ray Santana, David Soria y Jesús Pérez Ramos

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.



“Hard Choices”

Acaba de publicarse en Estados Unidos un libro, con este título, escrito por Hillary Clinton. Va de política y sobre todo de las posibilidades reales de tener una mujer como Presidente de ese país en el 2016. En realidad no va a ser mucho de mi interés. Por el momento. Sin embargo la mención de este libro es porque estaba intentando encontrar un título para la editorial de este número de nuestra revista Clinic y me pareció que “Hard choices” (“Decisiones difíciles”) podría servir, teniendo en cuenta de lo que quiero escribir.

En muchos lugares de nuestro baloncesto, en estos momentos, están sucediendo unas situaciones comunes y singulares, con trascendencias importantes.

No voy a referirme a las decisiones que se deben tomar en el baloncesto profesional de clubes (definición del proyecto deportivo, perfil del entrenador para manejar ese proyecto, altas y bajas de jugadores, ...). Prefiero referirme a un sin fin de “decisiones difíciles” que se van a tomar en estos días en el baloncesto llamado de formación. En concreto aquellas que les corresponde tomar mayormente a los entrenadores.

Muchos de ellos están contemplando cuales son las mejores opciones para entrenar la próxima temporada. ¿Seguir en el club actual?. ¿Con los mismos jugadores u otros?. ¿Misma categoría o evolucionar?. ¿Quizás sería mejor ir a otro club a realizar la actividad de entrenador?. ¿Cambiar los hábitos o mejorarlos?. Conviene estar afinado y elegir correctamente.

Sin embargo, donde deberán estar muy acertados será en todas aquellas decisiones que van a tomar y que afectan a muchos jugadores y jugadoras que, con ilusión, expectativas, preocupación y con algún recelo, esperan saber cuál va a ser su próximo destino.

Siendo como son niños o jóvenes, en plena formación de su personalidad, por tanto sin más intenciones que jugar a baloncesto y disfrutar, cualquier elemento que intervenga en la decisión que tomarán sobre él debe ser claro, justo y acertado.

Por desgracia, en muchos aspectos, estas decisiones quizás no se ajustarán a los correctos parámetros educativos que deben fundamentar el deporte, entendido como elemento clave en la formación personal de los niños y jóvenes.

Si las decisiones son ligeras, influenciadas, de interés personal del que las toma y sobre todo poco edificantes para el que las va a sufrir, lo que acabará produciendo es frustración, sensación de abandono y ganas de dejar la práctica del baloncesto. No se habrá sabido, querido o podido hacerlo bien. El resultado será nefasto: cuando un jugador joven deja el deporte, alguien con obligaciones formativas no ha hecho bien su trabajo. Uno o varios en cadena han fallado.

Estamos para formar deportivamente, generar personas que valgan la pena y que el baloncesto (el deporte en general) haya sido un buen vehículo para ello. Todo lo demás que pase por nuestra cabeza no vale para nada.

Aplicaros bien y tomad “decisiones difíciles” y acertadas en todos los aspectos. Mucha gente está esperando que así lo hagáis.

SUMARIO

- 05 **Ejercicios de Táctica Individual Ofensiva (I) / Individual Offense Tactics Exercises (I)** por Joan Plaza
- 09 **Pick and Roll Orientado al Fondo (y II)** por Chus Mateo
- 11 **Construir la Defensa desde la Responsabilidad Colectiva (y II)** por Alberto Lorenzo y Antonio Carrillo
- 15 **La Defensa como Principio de Crecimiento Colectivo** por Gabriel Alvaro
- 20 **Actividades AEEB**
- 22 **Informe AEEB** por Francisco Carmona
- 29 **Trabajo con la Selección Femenina de Mexico** por Ray Santana
- 33 **Sistemas Universales Contra Posibles Defensas Alternativas** por David Soria
- 38 **Año García Reneses: “Siempre me he sentido satisfecho, pero ahora hay más reconocimiento público”** por Jesús Pérez Ramos





Joan Plaza

Ayte. del Joventut con JM^a Izquierdo, Manel Comas y Aito G. Reneses (00-05) y de Bozidar Maljkovic en el R. Madrid (05-06). Primer entrenador del R. Madrid (06-09). Dirigió al Cajastol (09-11), al Zalgiris Kaunas (12-13) y actualmente al Unicaja (13/14). Campeón de la Liga ACB y de la ULEB con el R. Madrid (06/07) y de la Liga Lituanica con el Zalgiris (12/13).



Traducción: John Vázquez

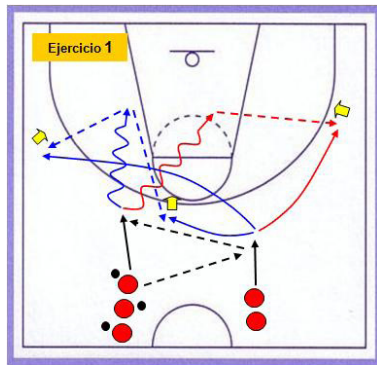
Colaborador habitual de la Revista Clinic, consultor e intérprete.

EJERCICIOS DE TACTICA INDIVIDUAL OFENSIVA

Todo el trabajo que vamos a desarrollar se basa en reconocer y trabajar situaciones que se dan en los partidos.

EJERCICIO 1. Empezamos por un concepto que todos los entrenadores queremos: mantener los espacios, las distancias.

Para “reparar” este concepto –que ya deben dominar- utilizo un ejercicio muy sencillo:



Dos contra cero con pases hasta la línea de tres puntos. Tras una finta, penetramos con agresividad –para forzar una ayuda- y doblamos el balón (al jugador que ha mantenido el espacio). Acabamos con una parada y un tiro. Los asistentes deben estar pendientes de corregir los detalles, pero sin romper la dinámica del ejercicio.

Repetimos la situación pero penetrando con la mano contraria. Mi compañero mantiene el espacio y le doblo el balón para un tiro.

De la misma manera podemos pedirle al jugador sin balón que busque la espalda del jugador con balón.

Posteriormente unimos todo lo trabajado. Tras la penetración del base, mi compañero juega sin balón “leyendo” la ayuda de su defensor.

INDIVIDUAL OFFENSE TACTICS EXERCISES

We wish to recognize and work on situations which arise in games.

EXERCISE 1. Let us begin by dealing with a concept which all of us as coaches want to achieve: keeping spaces, keeping distances.

In order to ‘review’ this concept –at which the players should already master– here is a very simple exercise:

Two on none, with passes up to the three-point line. After pump faking, we penetrate aggressively –in order to force someone to provide assistance– and we double down (on the player keeping the space). We conclude with a pick and pop. The players assisting must be ready to tweak the specifics but without foregoing the dynamics of the exercise.

We repeat the situation but penetrating with the opposite hand. My teammate continues to keep the space and I double down for him to shoot.

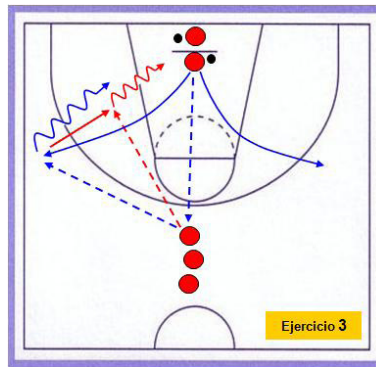
Likewise, we can ask the player without the ball to find the back of the player handling the ball.



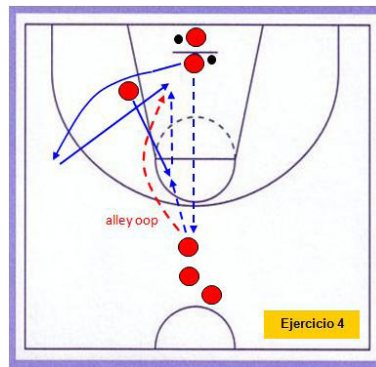
TACTICA



Ejercicio 2



Ejercicio 3



Ejercicio 4

Afterwards, we put everything together. After the guard drives, my teammate plays without the ball 'reading' his defender's assistance.

EJERCICIO 2. Las filas están en este caso en la prolongación del tiro libre. El jugador con balón finta al centro y penetra por la línea de fondo. El jugador sin balón busca el pase en la esquina. Recibe y tira. El pase se da con la mano exterior.

Posteriormente, el jugador que recibe finta el tiro y pasa el balón al jugador que penetró, que ahora ha subido a recibir.

Continuamos con un bote frontal tras la finta de tiro para forzar otra ayuda antes de doblar el balón.

EJERCICIO 3. Desde la línea de fondo paso arriba y me abro a recibir a la prolongación de los tiros libres. Pido el balón con a palma de la mano abierta. Desde allí juego con un bote.

En una segunda fase subo a recibir y hago una puerta atrás –la marco con el puño cerrado-. Me pasan el balón picado o en “alley oop”.

Finalmente, salgo a recibir y elijo cerrar no no la mano. El pasador la da arriba, picada o en “alley oop” según corresponda.

EJERCICIO 4. 3c0. Pase arriba y salida sobre el bloqueo. El poste sube al tiro libre y pasa picado a la puerta atrás del alero –que ha subido a recibir con el puño cerrado.

Podemos incluir también el pase “alley oop” sin pasar por el poste alto.

EJERCICIO 5. 2c0. Un jugador en el poste bajo y otro con balón en la prolongación de los tiros libres. El jugador exterior pasa interior, finta hacia arriba y va a tirar a la esquina. En una segunda fase, el jugador interior amenaza que va a jugar 1c1 –sin bote al principio y posteriormente con un bote- antes de sacar el balón fuera. El exterior puede también finta a la esquina y subir a tirar.

EXERCISE 2. The lines, in this case, are located at the extension of the free-throw line. The player with the ball fakes down the middle and drives to the baseline. The player without the ball looks for the pass at the corner. He catches and shoots. The ball is passed with the outer hand.

Afterwards, the player catching the ball fakes a shot and passes the ball to the player who drove down the middle and who now has come back to get the ball.

We continue with front dribbling after the pump fake in order to force another assistance before doubling down.

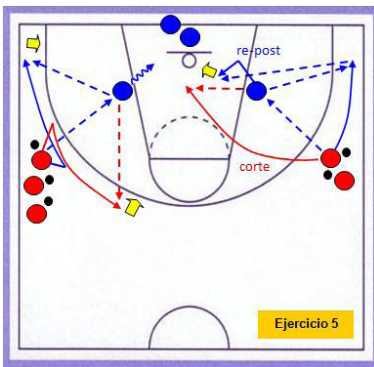
EXERCISE 3. From the baseline, I pass the ball upcourt and I open up to catch the ball at the extension of the free-throw line. I ask for the ball, with the palm of my hand open. From there, I dribble once.

In a second phase, I go upcourt to get the ball and do a backdoor pass – I call for it with a closed fist. I receive the ball either by a bounce pass or an alley oop.

Finally, I come out to get the ball and choose to clench my fist. The passer sends me a high pass,



TACTICA



bounce pass or an alley oop, depending on the situation.

EXERCISE 4. Three-on-None. High pass and the player comes out off the screen. The

En este ejercicio evolucionamos trabajando que el poste saque fuera el balón para –aprovechando la relajación del defensor- volver a coger la posición interior más cerca de la canasta (“repost”) y jugar un gancho corto

Incluimos pasar y cortar sobre el poste.

EJERCICIO 6. En este movimiento trabajamos la idea de que los pivots –además de anotar- sean capaces de generar canastas para ellos y para sus compañeros desde su amenaza de jugar 1c1 por el centro o por la línea de fondo –leyendo las ayudas que genera-. Queremos organizar una rueda con un corte del lado contrario del pivót que recibe. El pasador interior es el siguiente exterior que juega cuando recibe el poste del lado contrario.

Completamos el ejercicio con un movimiento sin balón abierto para tirar en el lado contrario. Al principio el poste hace siempre lo mismo, posteriormente el poste elige el lado por el que juega y el exterior reacciona a su movimiento.

Enriquecemos el ejercicio con un bloqueo para el tirador realizado por el poste del lado contrario (**EJERCICIO 7**).

EJERCICIO 8. Continuando con la dinámica anterior, vamos a jugar “High –Low” entre los postes (con un pase picado o por encima de la cabeza). El jugador exterior no puede pasar interior, por lo que triangulamos con el poste alto.

EJERCICIO 9. Salida de bloqueo y pase interior. El poste bloquea al tirador y gana la posición con un pivote para recibir dentro. Si el defensor trabaja en $\frac{3}{4}$ por encima, el poste cruza su pié izquierdo –según el gráfico- para ganar la posición al defensor y pedir el pase flexionado y con su mano izquierda.

post goes up to the free-throw line and bounce passes to the backdoor of the forward – who has gone up-court to get the ball, with his fist clenched.

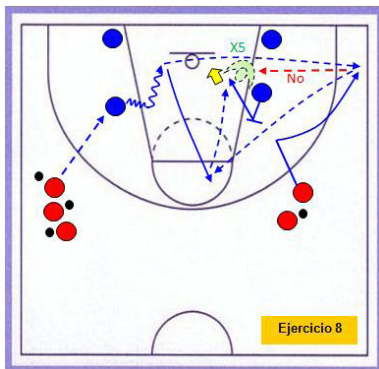
We can also include an alley oop pass without going through the high post.

EXERCISE 5. Two-on-None. One player at the low post and another one with the ball at the extension of the free-throw line. The perimeter player place passes inside, pump fakes and goes to the corner to shoot. In a second phase, the interior player threatens to go one-on-one –no dribbling to begin with and, afterwards, with a single dribble- before getting the ball out of there. The perimeter player can also fake to the corner and go upcourt to shoot.

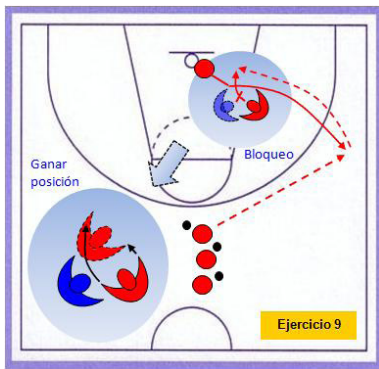
In this exercise, we progress by working the post to get the ball out –taking advantage of the defender letting his guard down- in order to repost and put up a short hook shot. We include passing and cutting to the post.

TACTICA

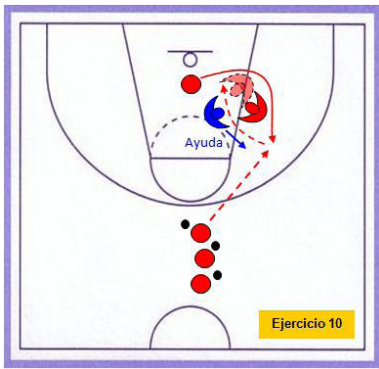




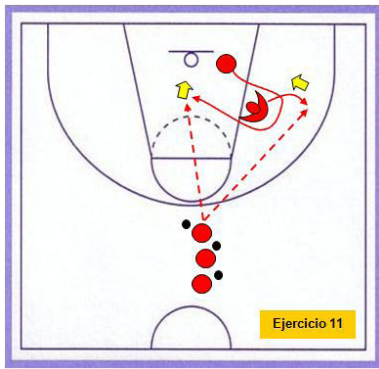
Ejercicio 8



Ejercicio 9



Ejercicio 10



Ejercicio 11

EJERCICIO 10. En la dinámica del ejercicio anterior, el alero recibe en cuanto sale del bloqueo y busca un pase al pívot aprovechando la ayuda en el bloqueo del defensor de éste último. El poste da un paso hacia el aro (con su pié derecho según el gráfico) y recibe un pase picado.

EJERCICIO 11. El exterior que coge el bloqueo riza la salida sobre el mismo. También puede coger de la cintura al bloqueador al rizar para que con su impulso el poste se abra a 4 metros a tirar. El pasador finta el pase dentro y lo da fuera.

EXERCISE 6. Regarding this move, we work on the idea that the centers –in addition to scoring- have to create scoring opportunities for themselves and for their teammates stemming from their one-on-one threat, reading the assistance generated. We want to set up a drill with a cut on the opposite side of the center who catches the ball. The interior passer is the next perimeter player who plays when he receives the post from the opposite side.

We complete the exercise with movement without an open ball to shoot on the opposite side. In the beginning, the post always does the same thing. Then, the post chooses the side he/she is playing on and the perimeter player reacts on his movement.

We make the exercise more complete with a screen for the shooter made by the opposite-side post (**EXERCISE 7**).

EXERCISE 8. Continuing with the previous drill, we are going to play a ‘high-low’ between the posts (with a bounce pass or an over-the-head pass). The perimeter player cannot pass inside, so we triangulate with the high post.

EXERCISE 9. Off-screen and inside pass. The post screens the shooter and boxes out the inside position with a center in order to get the ball inside. If the defender works $\frac{3}{4}$ above, the post crosses his left foot –as per the diagram- in order to box out the defender and call for the pass flexed and with his left hand.

EXERCISE 10. Following the previous drill, the forward gets out of the screen and looks to pass to the center taking advantage of the screen assistance by the center’s defender. The post steps towards the rim (with his right foot, as per the diagram) and catches a bounce pass.

EXERCISE 11. The perimeter player who catches the screen spins around the defender. He can also grab the player screening him by the waist when spinning around so that, with his momentum, the post opens up to shoot 4 meters away. The passer feints the inside pass and dishes it outside.





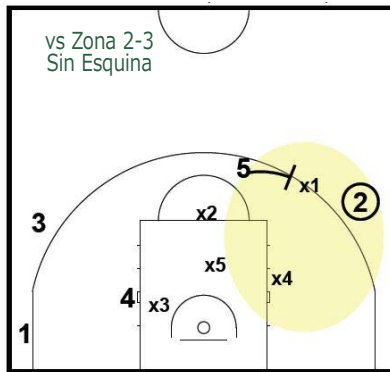
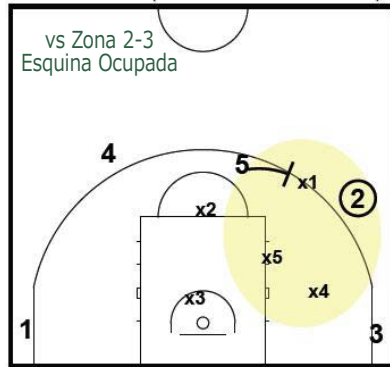
Chuis Mateo

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 (y II)

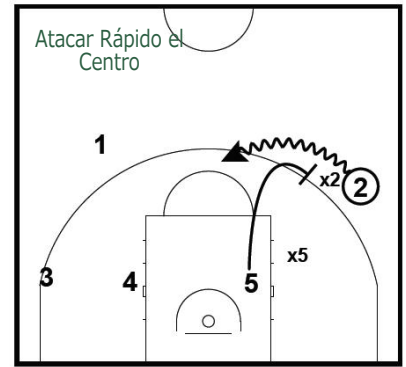
C. Situación de P&R en Contra-ataque

- No es fácil, porque el balón ya va en velocidad y los defensores están recuperando (buscando a sus hombres) con lo que el equipo puede no estar posicionado correctamente. Sólo si hay posibilidad de contener el balón o ralentizar su avance es posible realizarlo con éxito.
- Si no hay una buena disposición o no hay tiempo, mejor pasar por detrás (con pivot que empuja o se hunde) o incluso cambiar aunque sea pronto. Matices: la recuperación no será la misma si el pivot que bloquea es tirador / no es tirador.

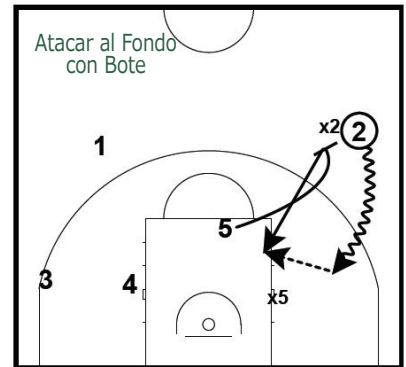
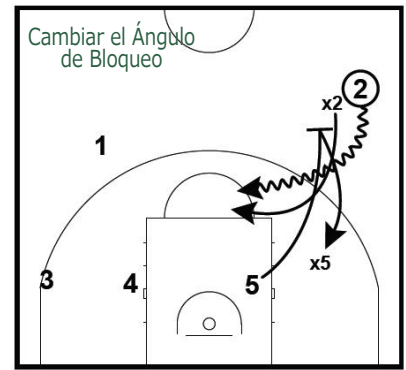


OPCIONES OFENSIVAS CONTRA UNA DEFENSA QUE ORIENTA O NIEGA EL BLOQUEO

- Atacar fuerte y rápido al centro, no dando opción a que se coloque el exterior.



- Cambiar el ángulo de bloqueo del pivot y atacar desde lejos, split y roll.



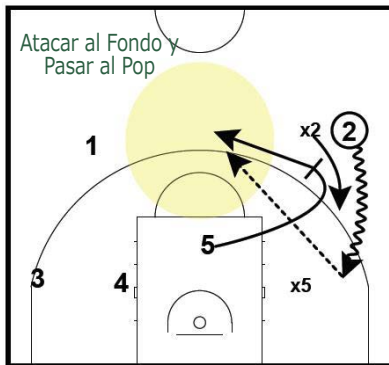
D. Situación de P&R Lateral vs Zona 2-3 en 5x5 medio campo

- Con la esquina ocupada.
- Sin ocupar la esquina.

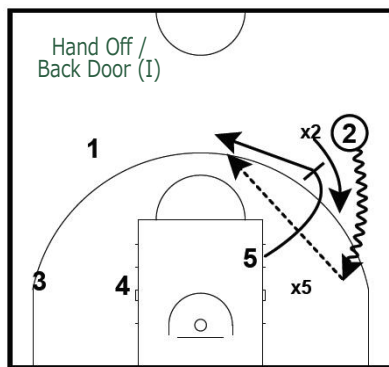


TACTICA

- Atacar al fondo y pasar picado al corte.
- Atacar al fondo y pasar al pop del pivot en el poste alto, para tiro o 1x1.

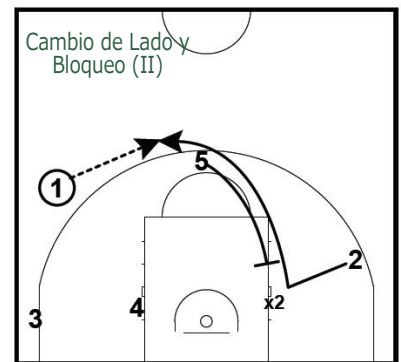
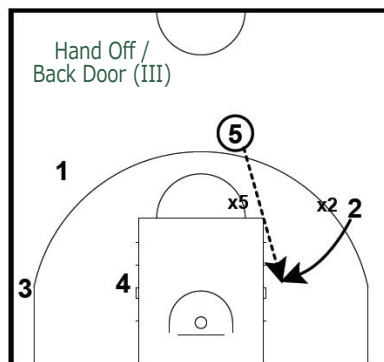
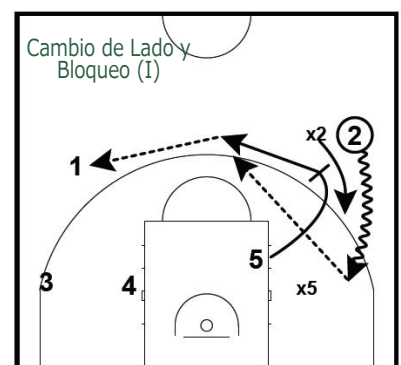
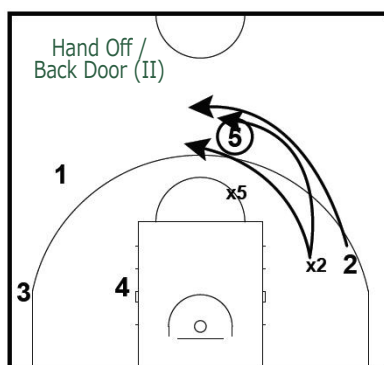


- Atacar al fondo y pasar al pivot en el poste alto, para ir rápido al hand off o back-door.



TACTICA

- Atacar al fondo y pasar al pivot a poste alto para pasar al otro lado y bloquear después al tirador.





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 (y II)

IDEAS BÁSICAS A UTILIZAR EN EL DISEÑO DE LAS TAREAS DEFENSIVAS

Expresada nuestra posición sobre la metodología de enseñanza del trabajo defensivo, sólo nos queda proponer ciertas ideas que podemos manejar a la hora de diseñar nuestras propias tareas defensivas.

a) Para fomentar/ reafirmar la responsabilidad defensiva: una idea que se ha utilizado en el trabajo defensivo es castigar la defensa cuando ésta no ha sido exitosa o correcta, haciendo repetir varias veces al mismo equipo defendiendo.

Sin embargo, pensamos que una idea más positiva es vincular el éxito de la defensa al éxito del ataque, de tal manera que exijamos a los jugadores no sólo defender bien y con éxito, sino también, después de recuperar el balón, atacar con éxito (ejemplo, defendemos un 3c3 en medio campo, para cuando recuperemos el balón, atacar en el otro aro en una situación de 3c3 en todo el campo. Si no anotamos, seguiremos defendiendo,

mientras que el equipo que atacaba descansa y entra otro trío).

Esta tarea la proponemos sobre 1 ciclo de juego (defensa-ataque), y no sobre un trabajo continuo (por ejemplo, 3c3c3), ya que en el trabajo continuo la intervención del entrenador (fundamentalmente a través del feedback y las correcciones) no puede ser realizada sobre la tarea defensiva puesto que el ejercicio continúa.

Otra opción que nos gusta utilizar para esta idea, es jugar un 3c3 en medio campo, en el que el ataque sólo puede encestar o bien tras tiro de 3p sin botar, o bien en bandeja tras penetración. De esta forma, obligamos al atacante a jugar siempre 1c1 y trabajamos sobre la defensa individual y su responsabilidad.

Finalmente, otra posible opción en este apartado es determinar los movimientos del ataque, de tal manera que exijamos todos los conceptos defensivos que aparecen en la situación de 3c3. En la **Figura 7** aparece una situación de 3c3 en medio campo, donde el jugador con balón puede

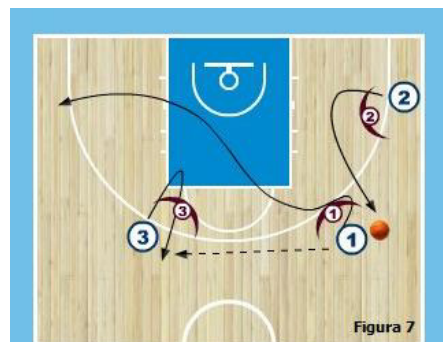


Figura 7

optar por jugar 1c1 o bien pasar y cortar hacia el lado fuerte, mientras el otro jugador reemplaza su posición.

b) No diseñar situaciones de laboratorio y previsibles: desde nuestro punto de vista, uno de los mayores errores que solemos cometer es diseñar tareas que el defensor conoce y, por tanto, puede anticipar claramente su acción defensiva.

Un ejemplo clásico es el trabajo que solemos hacer para trabajar las ayudas defensivas ante una penetración.

Si nos fijamos en la **Figura 8**, una forma tradicional de trabajar este concepto es generando una ventaja inicial para el atacante con balón, bien porque el defensor se coloca en un lado y se concede la penetración, o por detrás,... El problema de esta situación es que la defensa, en este caso los defensores 5 y 2, saben por dónde viene la penetración y lo que tienen que hacer; tan sólo les queda decidir

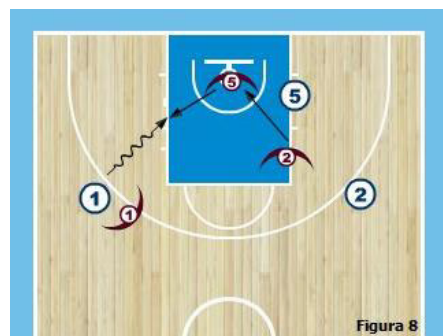


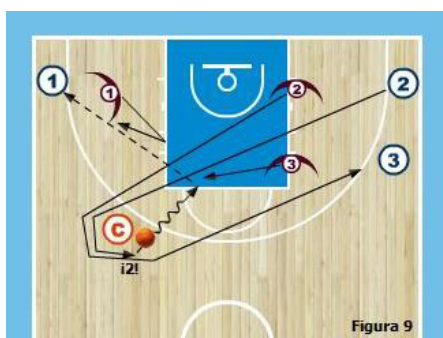
Figura 8

FORMACION



cuándo hacerla y, en la mayoría de las ocasiones, se anticipan y ya ocupan las posiciones de ayuda.

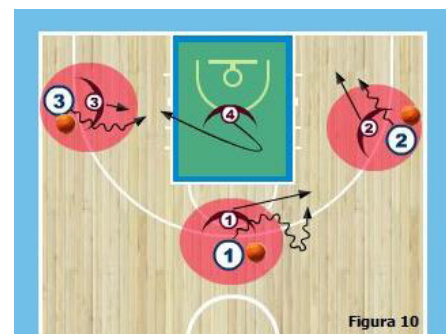
Una opción para evitar que el defensor sepa lo que va a ocurrir y no anticipe, sino que reaccione a lo que ocurre puede ser el ejercicio que aparece en la **Figura 9**. En este caso, el atacante (cualquiera de los que nombre el entrenador) rodea al pasador con balón por el lado que él quiera. Su defensor (en este caso, el nº 2) debe per-



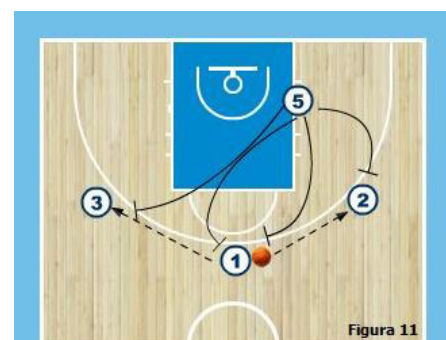
seguirle. De esta manera hemos generado la misma ventaja inicial para el ataque que en el ejercicio anterior. La única diferencia, e importante diferencia, es que en este caso las ayudas no son previsibles ya que el lado de penetración puede cambiar y, por tanto, puede exigir diferentes tomas de decisiones a los jugadores implicados.

c) Incertidumbre defensiva: siguiendo con el mismo argumento anterior, casi siempre diseñamos situaciones en las que los defensores conocen previamente qué va a hacer el ataque, lo cual les ayuda a preveer sus acciones. Desde nuestro punto de vista esto es insuficiente, necesitamos generar incertidumbre a la defensa para que ésta reaccione a los que realice el ataque.

En la **Figura 10** podemos apreciar dicha incertez defensiva a la hora de ayudar ante una penetración jugando, simplemente, dos o tres 1c1 a la vez. En este caso, el defensor no actúa con evitar que el defensor conozca lo que se va a producir y pueda anticipar sus decisiones o sus acciones.



Por ejemplo, en la **Figura 11** podemos ver un ejercicio para trabajar la defensa de los bloqueos directos.



Casi siempre este concepto, como decíamos antes, se habría trabajado diseñando una situación previa de ataque conocida por la defensa.

Nuestra propuesta de generar incertidumbre nos puede llevar a plantear esta tarea. Se trata de trabajar el mismo concepto, pero variando la posición del bloqueo directo, de tal manera que el atacante nº 5 decide cuándo y dónde poner el bloqueo directo (puede ser en el centro o en el lateral y además, puede cambiar la orientación de los bloqueos, bien co-

locándolos hacia el centro o hacia la línea de fondo), mientras los tres jugadores están pasándose el balón de uno a otro y la defensa está trabajando activamente para recuperar el balón. De esta manera, no sólo trabajan los defensores implicados en el bloqueo, sino que las posiciones y las ayudas de los otros dos jugadores varían. Necesitamos aumentar el nivel de incertidumbre de nuestras tareas para que el defensor reaccione y aplique el concepto defensivo necesario en cada caso.

d) Dobles objetivos/contenidos: la realidad del baloncesto es que aparecen en el juego los distintos conceptos a utilizar, no de forma aislada, sino entremezclados. Por ello, cuando nosotros diseñamos nuestras tareas, no podemos pensar exclusivamente en trabajar un solo objetivo, un solo contenido, sino que debemos proponer tareas donde aparezcan varios objetivos, varios contenidos a la vez y que el defensor tenga que reaccionar y aplicar el concepto correcto.

Por ejemplo, en la **Figura 12**, os proponemos una tarea con dos contenidos y dos opciones de trabajo defensivo. Es una situación de 3c3 en medio campo más un cuarto jugador (en este caso, el nº 3 sin defensa). El jugador 1 con balón, puede decidir pasar al jugador nº 2 a su salida tras el bloqueo indirecto del 5.

En esta situación tenemos un

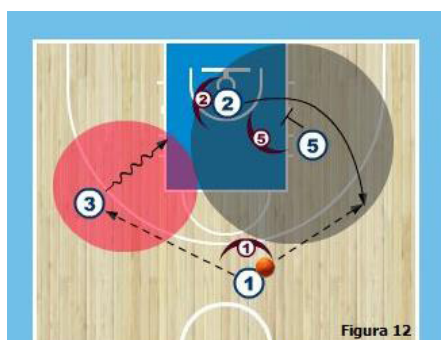


Figura 12

3c3 donde se trabajen todos los conceptos que os podéis imaginar (defensa del bloqueo indirecto, defensa del balón, saltar al balón para parar la penetración, defensa del jugador interior). Pero 1 también puede decidir pasar a 3 (recordemos que está sin defensa), que debe penetrar a canasta, y en este caso los otros defensores (5, 2 y 1) deben realizar las correspondientes ayudas y rotaciones.

e) Dobles esfuerzos: muchas veces, el baloncesto de hoy en día exige al defensor no defender un esfuerzo, sino que tiene que hacer varios esfuerzos defensivos seguidos previos a la acción (tiene que defender al jugador sin balón antes de que reciba el balón y luego defender el 1c1, tiene que ayudar a parar la penetración del balón y luego llegar a defender su 1c1, tiene que defender a un tirador y perseguir su salida tras bloqueos indirectos para después defender un bloqueo directo, tiene que ayudar tras pase interior y recuperar para defender el 1c1 como en la **Figura 13**).

Por ello, nuestras tareas tienen que incluir esta dinámica de

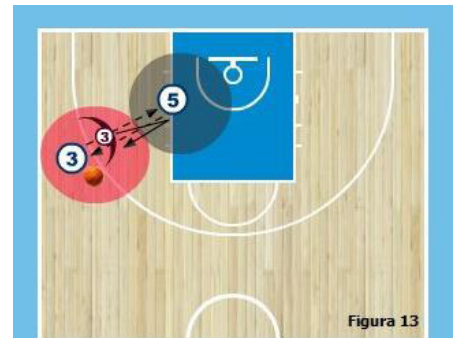


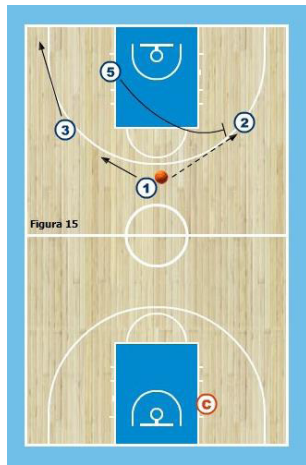
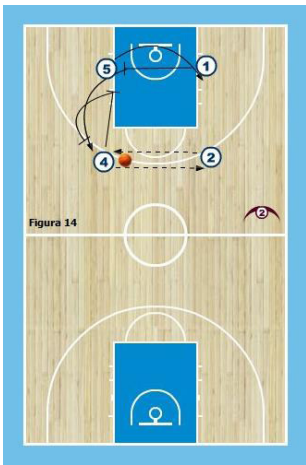
Figura 13

trabajo, donde el defensor o los defensores hagan varios esfuerzos defensivos.

Esta idea se puede unir perfectamente al trabajo en dos campos, donde además, exijamos a la defensa realizar varios esfuerzos defensivos y luego atacar (**Figura 14**). En este ejemplo, jugamos una situación de 3c3 en medio campo, más un pasador, el nº 2 (su defensor está esperando en medio campo). Juegan una situación de bloqueos indirectos y bloqueos directos (dobles esfuerzos), y después de trabajar en defensa, corren para jugar una situación de 4c4 en el otro aro con una ligera ventaja para el ataque ya que el defensor nº 2 está esperando en medio campo.

A partir de aquí, podemos diseñar más situaciones o con más





exigencia, forzando el trabajo defensivo en 2 o 3 campos.

f) Superioridades e inferioridades: sin duda, una de las situaciones más exigentes desde el punto de vista cognitivo, es el trabajo de superioridades e inferioridades, tanto en medio campo como en todo el campo. Gracias a este tipo de situaciones reclamamos a los jugadores la utilización de muchos conceptos defensivos. En el caso de las inferioridades defensivas, sobre todo trabajamos sobre la colectividad de la defensa y las ayudas y rotaciones defensivas. Mientras que en el caso de las superioridades defensivas, nos permite trabajar la intensidad defensiva, forzando las situaciones de 2c1.

De esta manera, cuando planteamos una tarea como por ejemplo jugar un 4c3 – 3c4 – 4c4 estamos incluyendo todos los conceptos. Esta tarea se puede empezar también con la inferioridad 3c4 – 4c3 – 4c4.

g) Situaciones con hándicap previo a su desarrollo: finalmente, otro concepto que podemos manejar en nuestro diseño de las tareas defensivas, es la utilización de situaciones previas que supongan una dificultad añadida o una sobreexigencia a la defensa, para que luego reaccione y pueda

defender correctamente.

Un ejemplo de esta situación podría ser la utilización de pasadores que exijan más trabajo al defensor, como puede ser la que os planteamos en la **figura 15**. Jugamos un 4c4 en medio campo (la

opción que queráis y trabajando los conceptos defensivos que queráis), pero después de esta defensa, jugamos un 4c4 en el otro campo, colocando además un pasador en la posición de poste bajo.

De esta manera, la defensa no sólo debe preocuparse del balance defensivo, sino que le exigimos algo más cuando el balón llega al poste bajo (es obligatorio que el ataque meta el balón en el poste bajo antes de tirar), ya que debe ayudar al balón interior y luego recuperar a su atacante.

Otra opción es provocar una situación inicial de 2c1 en alguna zona del campo (lateral, esquinas...), para que cuando el balón llegue allí (y el balón ha de llegar allí por el ataque), se realice un 2c1 y luego sigan defendiendo.

Por ejemplo, en la **figura 16** podéis observar que cuando el ataque ponga el balón en la esquina, es obligatorio saltar a realizar el 2c1. Esto obligará a la defensa, cuando el ataque saque el balón del 2c1, a reaccionar con las ayudas y las rotaciones.

Finalmente, a modo de **resumen**, nos gustaría destacar las ideas más importantes:

1. En primer lugar, pensamos que es mejor empezar la construcción de nuestra defensa individual desde lo colectivo, y desde situaciones más contextualizadas.

2. Esto no supone en ningún momento no utilizar situaciones de 1c1 o 2c2, ni abandonar la idea de responsabilidad individual, sino que las utilizaremos posteriormente, y siempre en situaciones mucho más contextuales (obligando al jugador a realizar acciones previas, o proponiendo situaciones más tácticas).

3. Algunas de las ideas que os hemos planteado para poder diseñar las tareas defensivas han sido evitar situaciones previsibles y conocidas por la defensa de antemano, aumentando la incertidumbre de nuestras tareas, proponiendo situaciones o bien con dobles objetivos o bien que obliguen a la defensa a realizar dobles esfuerzos.

4. Otra posible forma de aumentar la complejidad del trabajo defensivo, especialmente desde el punto de vista cognitivo, es utilizar situaciones encadenadas de superioridades e inferioridades defensivas, así como proponiendo situaciones de hándicap previo para la defensa (forzar un 2c1).





Gabriel Alvaro

Entrenador Superior. Comienza a entrenar en el Colegio Claret de Madrid en 1995. A partir de ahí dirige en Colmenar Viejo, Colegio Montserrat, Real Canoe (siendo DT y ayudante del senior de Liga EBA) Estudiantes (cadete e infantil) y R. Madrid (cadete B y actualmente el Infantil A). Ha sido seleccionador de Madrid Alevín (2004-2009) y entre el 2006 y el 2010 trabajó en el Programa de Detección de Talentos de la FEB. Campeón de la Minicopa 2014.

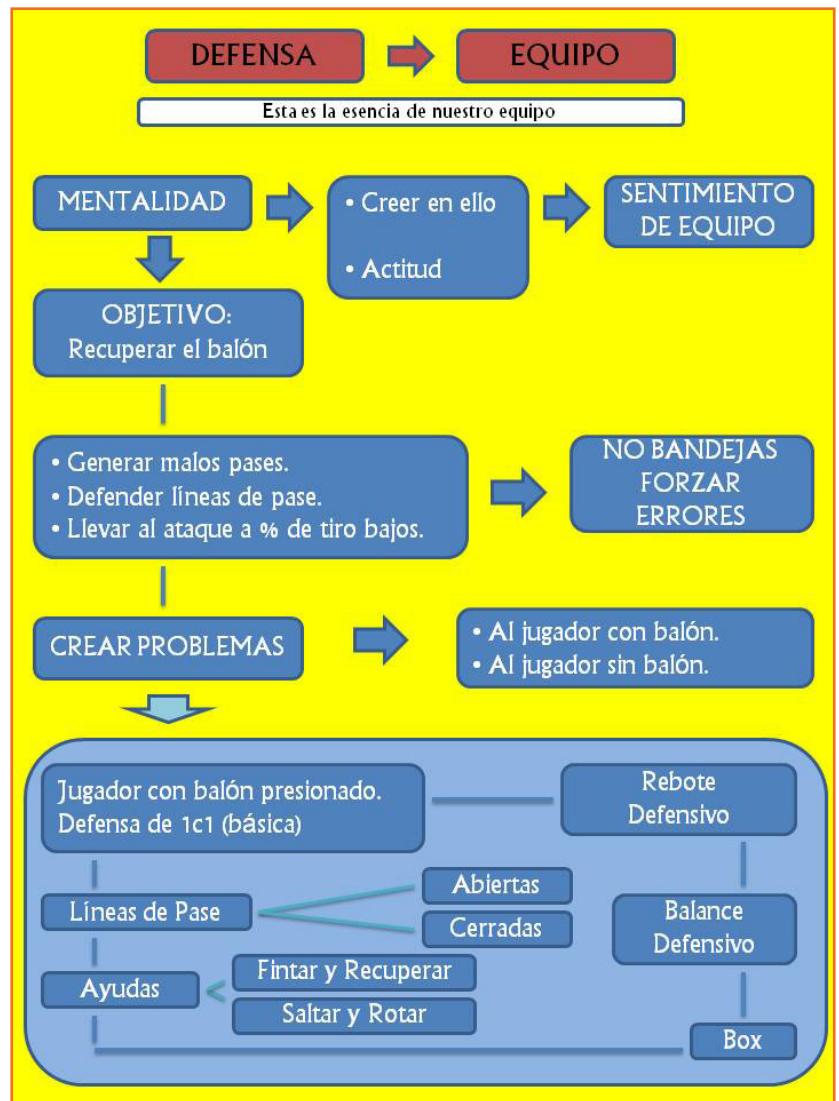
LA DEFENSA COMO PRINCIPIO DE CRECIMIENTO COLECTIVO

Siempre que nos disponemos a hablar de la defensa, usamos tópicos como que la defensa gana campeonatos, o que debemos crecer desde la defensa, pero lejos de ser tópicos, nos encontramos con una realidad, que ha de plasmarse en el trabajo diario, y desde el primer entrenamiento acentuar el trabajo defensivo como la herramienta que nos permitirá ganar confianza grupal, o como decimos nosotros, “atacar” para tener de nuevo la posesión del balón.

Si bien, una acción individual nos da una canasta fantástica, un final de posesión del rival, son todos los componentes del equipo los que la celebran como un éxito COLECTIVO.

Por lo tanto comenzaremos con la construcción de todos y cada uno de los principios que construyen nuestra defensa, y empezando por aquellos aspectos que desde el día 1 debemos de conocer de manera prioritaria:

- Jugador con balón presionado. Defensa de 1c1. Es la



ENTRENAMIENTO

base de nuestra defensa colectiva.

- Ayudas: fintar y recuperar o saltar y rotar.
- Líneas de pase: abiertas y cerradas
- Rebote defensivo: una gran defensa lleva a un gran rebote.
- Defensa de la pintura o “Box” -debemos evitar que invadan la

zona restringida lo máximo posible.

- Balance Defensivo: siempre después de cargar el rebote ofensivo (3, 4 y 5 rebote. 1 y 2 balance defensivo).

COMUNICACIÓN Y PALABRAS CLAVE

Dentro de todo el trabajo que detallaremos y de nuestros principios defensivos, existe un trabajo de comunicación alto, y donde debemos acostumbrar a los jugadores a hablar en la pista de manera constante.



Palabras clave.

“LLEGO” y “ESTOY” en situaciones de inferioridad.

“LINEA” y “BALON”: para defensas posicionales.

“ULTIMO”: en cualquier situación anterior y sobre todo en contraataques recibidos, teniendo como prioridad defender de la siguiente manera: ARO, BALON, JUGADOR.

Si bien es cierto que dentro del ataque existen parcelas menos encorsetadas, en la defensa todos los principios deben de seguir una estructura, aunque las iniciativas que cada uno de los jugadores puedan tomar y que puedan llevar a un éxito colectivo se han de fomentar y premiar.

“La defensa es la sabiduría baloncestística que debe tener un jugador para recuperar lo máspreciado: el balón”

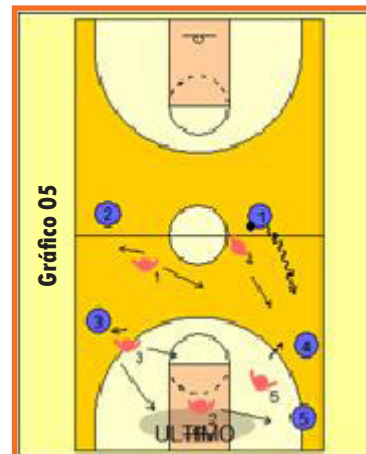
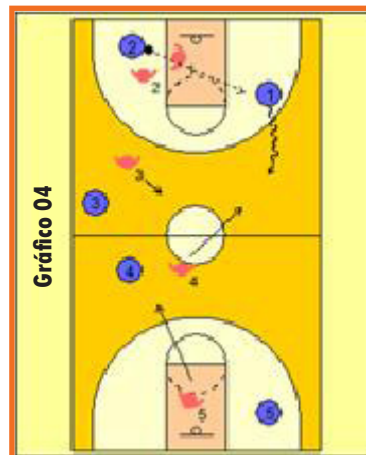
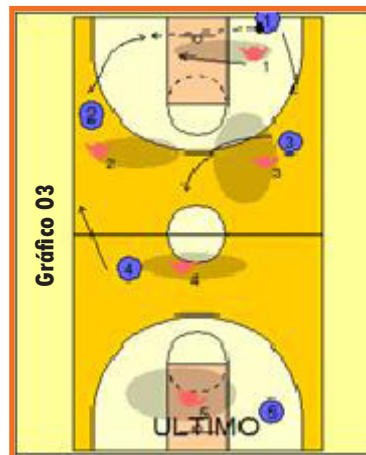
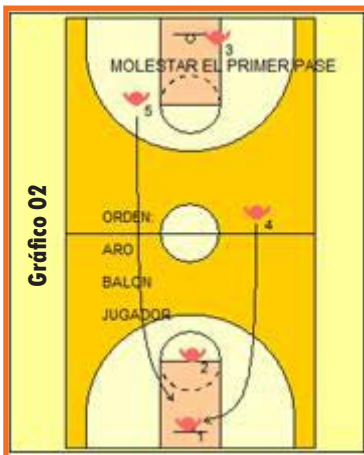
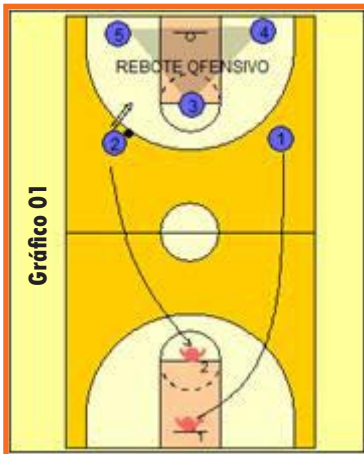
Una vez expuestos los principios, veremos las posibilidades de defensa en función de la parte de la pista en que nos encontremos, o bien en función de los jugadores que estén en pista.

Antes de comenzar nuestra defensa, deberemos tener en cuenta las opciones de rebote ofensivo, algo que sin lugar a dudas -en caso de ser altas- facilitará muchas facetas defensivas y retrasará el contraataque del equipo contrario, por tanto empezaremos por la construcción del rebote de ataque y el **BALANCE DEFENSIVO**.

La llevaremos a cabo siempre después de canasta y tiro libre convertido.

Objetivos:

- Provocar errores y precipitación en los pases.
- No robar el balón en bote.
- No ser rebasados en los primeros botes.
- Saltar al 2c1 SIEMPRE.
- Jugador rebasado va de último en la rotación (aro, balón, jugador).



Como podemos comprobar, el rebote de ataque lo cargamos como norma con los tres jugadores más grandes (3,4 y 5), optando por los más pequeños y rápidos para el balance y defensivo (1 y 2). (Gráficos 1 y 2).

En caso de anotar, nos disponemos a trabajar el aspecto defensivo de manera más concreta.

Una de nuestras defensas principales es INDIVIDUAL en toda la pista, siendo la defensa del balón prioritaria sobre las ayudas de forma que exista la responsabilidad individual de cada jugador con su par.

Como vemos en los **Gráficos 3, 4 y 5**, siempre que podemos saltar al 2c1 al jugador con balón lo hacemos, siendo ambiciosos en la defensa del balón, pero siempre el aro protegido.

En caso de que nos rebasen, recuperamos en el orden (aro, balón, jugador).

Todas las situaciones en mitad de pista, siempre tienen como guion, llevar el balón a la banda y donde nuestro sistema de ayudas nos permite un mayor éxito en las recuperaciones o rotaciones.

Es importante el nivel de actividad de pies y manos de todos los jugadores (**FINTAS DEFENSIVAS**), y que no descansen en ningún momento, independientemente del lugar donde se encuentre su par.

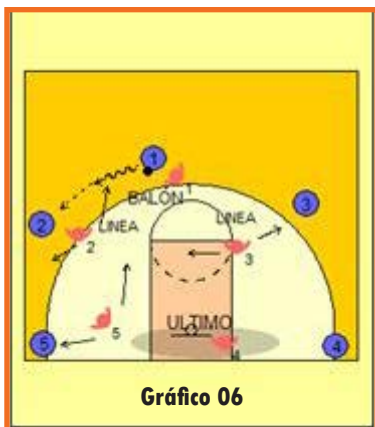


Gráfico 06

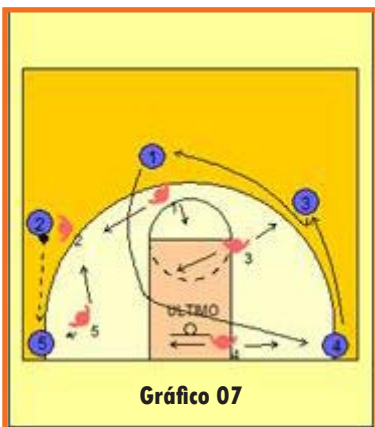


Gráfico 07



Gráfico 08

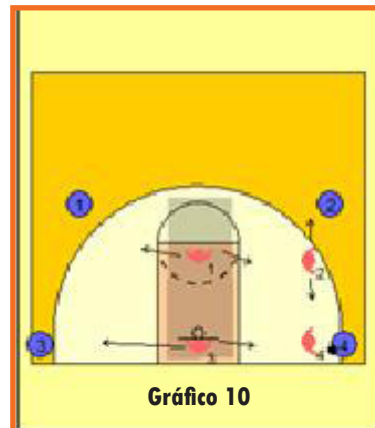


Gráfico 10

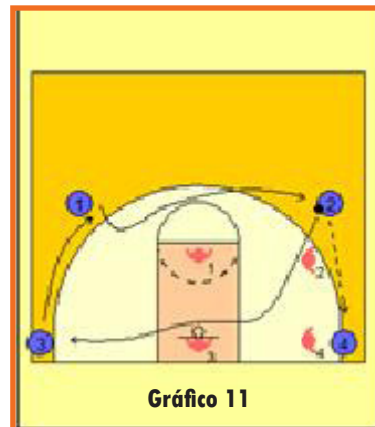


Gráfico 11



Gráfico 12

sar y cortar), una de las construcciones iniciales y movimiento más utilizado en la categoría.

Como podemos apreciar, el nivel de comunicación con palabras clave es esencial, como también lo es el trabajo de fintas defensivas, evitando en la medida de lo posible las rotaciones, y siguiendo con la mentalidad de responsabilidad individual en la construcción de la defensa colectiva.

Los ejercicios que más trabajamos para la realización de fintas defensivas, así como de las palabras claves y comunicación, son en primer lugar un 4c4 en mitad de pista con espacios abiertos, y vamos evolucionando dentro del mismo para enriquecer al jugador. Y la misma situación pero con clara ventaja para el ataque, para el trabajo de las ayudas defensivas.

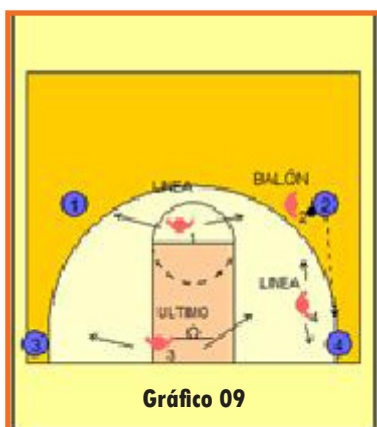


Gráfico 09

Los **Gráficos 6, 7 y 8** muestran la defensa en mitad de pista contra un ataque de 5 abiertos (pa-

En los **Gráficos 9 y 10**, los jugadores permanecen en su posición,



y en los **Gráficos 11 y 12** vemos la evolución con el movimiento de los jugadores, donde cambian sus roles defensivos.

En el **Gráfico 13**, la disposición inicial es la misma, pero al partir con clara ventaja el ataque, partimos de ayudas y rotaciones defensivas.



Gráfico 13

Si la formación no es 5 abiertos, y pasa a ser de 4 y 1, la defensa al jugador interior, podemos trabajar en $\frac{3}{4}$ si estamos defendiendo con nuestro jugador más grande (2,01) o bien por delante si se trata de un 4 rápido y versátil.

Podemos apreciar en los **Gráficos 14 y 15** la defensa del jugador interior modifica la posición del último defensor y del otro jugador del lado de ayudas, obligándoles a un mayor recorrido y un alto grado de movilidad de fintas.

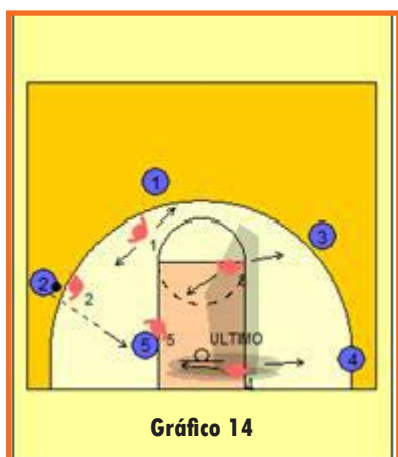


Gráfico 14

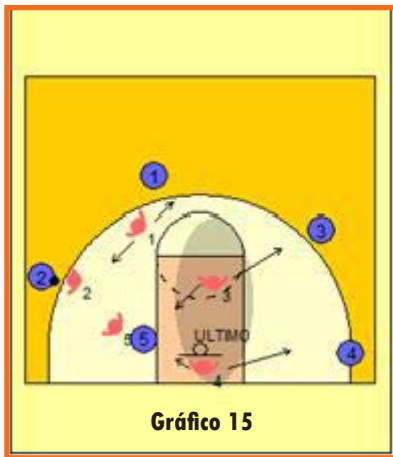


Gráfico 15

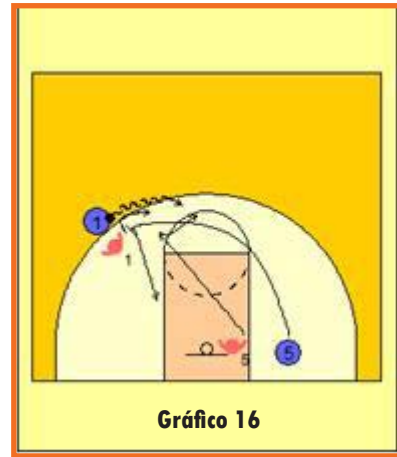


Gráfico 16

La defensa del Pick&roll en edades tempranas (**Gráficos 16 y 17**) ha de fijar criterios que no siempre están acorde solo al nivel de competición y si al crecimiento de los jugadores y la ambición de querer defender desde el primer momento, siendo el cambio la última opción, pese a que probablemente sea la más exitosa para parar el balón de forma inmediata.

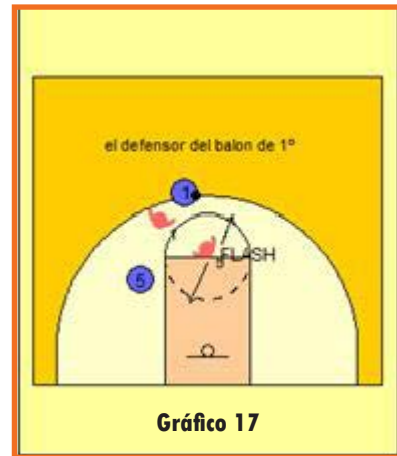


Gráfico 17

La opción que damos es la de pasar de primero con tremenda ambición (hacer la espátula), y el defensor del bloqueador hacer un flash defensivo, para permitir al primer defensor llegar al balón. En caso contrario, preferimos la opción del 2c1, Si bien es cierto que en ocasiones el nivel de comunicación no llega con fluidez, el cambio es la solución emergente para una canasta fácil, algo que en ningún caso podemos permitir.

defensivos han de llevarse a cabo con un trabajo excelso.

A grandes rasgos, la filosofía, conceptos y trabajo de la defensa individual del infantil del REAL MADRID, han sido plasmados, y los éxitos cosechados hasta la fecha (torneos nacionales, y especialmente la MINICOPA de Málaga), son un reflejo de este trabajo defensivo encajando una media de 54,25 puntos en los cuatro partidos disputados, por los 92,75 a favor, que nos llevaron a la consecución del título.



liga endesa

Patrocinador principal



Patrocinadores oficiales



Proveedores oficiales



MEJOR ENTRENADOR DEL MES - TROFEO AEEB

Xavier Pascual, Joan Plaza y Pedro Martínez han sido designados mejores entrenadores de los meses de marzo, abril y mayo por los resultados obtenidos con sus respectivos equipos.



¡ÁITO. ¡1000 PARTIDOS EN LA ELITE!

Aíto G. Reneses cumplió 1000 partidos en la Liga Endesa en la jornada 32. Debutó en ACB el año que se fundó, en 1983, con el Joventut y también entrenó a FC Barcelona, Unicaja y Cajasol. ¡Enhorabuena!



BALANCE DE LA "SEMANA DE ENTRENAMIENTOS"

El programa de la temporada 2013 / 2014 ha permitido a 220 entrenadores de toda España tener acceso a las sesiones de trabajo de los entrenadores profesionales de la Liga Endesa, Adecco Oro y Liga Femenina –que durante 7 días se han convertido en profesores del máximo nivel. Los técnicos asistentes tuvieron la oportunidad de presenciar tanto las sesiones físicas como las tácticas de los equipos que acogían la actividad, acudir a diversas reuniones con el cuerpo técnico de cada club, plantear sus dudas y asistir a sus partidos.



MEJOR ENTRENADOR DE LA FASE REGULAR DE LA LIGA ENDESA 2013-14

Pablo Laso, técnico del R. Madrid, ha sido designado como el Mejor Entrenador de la Fase Regular de la Liga Endesa 2013-14. Este premio, que designa la AEEB en base a criterios estadísticos reconoce la labor del conjunto blanco, primer clasificado de la Liga Regular.



CLINIC TARRAGONA 2014



El 26 de mayo, Lucas Mondelo –Seleccionador Español Femenino Absoluto– desmenuzó en Tarragona todos los secretos de su Defensa en Zona 1-3-1 Match Up.

II CLINIC DE TECNICA INDIVIDUAL "La Metodología Serbia a Barcelona"



Aleksandar Glisic –responsable de los jugadores jóvenes en el Estrella Roja de Belgrado desarrollará el tema "Ejercicios para la mejora de la defensa y el ataque en edad junior".

La cita es el 3 de julio de 2014 en CEM Parc de la Ciutadella (Barcelona).

X CLINIC INTERNACIONAL SITGES

10è CLÍNICA INTERNACIONAL
SITGES
sábado 26 de julio de 2014



2014

Se celebra el 26 de julio de 2014 en el Pavelló Poliesportiu Pins Vens con la presencia de Lucas Mondelo, Pep Clarós, Antonio Pérez Cainzos y Montse Cascalló Piqueras.

¡No puedes faltar!



ASAMBLEA FEB 2014

La reunión anual del baloncesto español se celebró el 31 de mayo de 2014, con la presencia de representantes de todos los estamentos, ratificando la gestión de José Luis Sáez, que cumple diez años al frente de la FEB.



SELECCIONES DE FORMACION. COMPETICIONES

A lo largo del verano serán 8 las selecciones de formación que competirán -además de las dos selecciones absolutas- en 6 Campeonatos de Europa y 4 Campeonatos del Mundo.

Deseamos mucha suerte a Juan A. Orega, Lucas Mondelo, Jaume Ponsarnau, Anna Caula, J. Cuspina, Evaristo Pérez, Sito Alonso, Víctor Lapeña, Roberto González y Andreu Bou.

Una enorme concentración de talento en los banquillos.

SENIOR MASCULINA • COPA DEL MUNDO ESPAÑA 20 AGOSTO - 14 SEPTIEMBRE	U20 MASCULINA • EUROPEO CRETA (GRECIA) 8-20 JULIO	U18 MASCULINA • EUROPEO KONYA (TURQUÍA) 24 JULIO - 3 AGOSTO	U17 MASCULINA • MUNDIAL DUBAI (EAU) 8-14 AGOSTO	U16 MASCULINA • EUROPEO LETONIA 20-30 AGOSTO
SENIOR FEMENINA • MUNDIAL TURQUÍA 27 SEPTIEMBRE - 3 OCTUBRE	U20 FEMENINA • EUROPEO UDINE (ITALIA) 3-13 JULIO	U18 FEMENINA • EUROPEO MATOSINHOS (PORTUGAL) 17-27 JULIO	U17 FEMENINA • MUNDIAL BRATISLAVA (ESLOVAQUIA) 28 JUNIO - 4 JULIO	U16 FEMENINA • EUROPEO DRESDEN (ALEMANYA) 31 JULIO - 16 AGOSTO



DESAFIOS FEB ADECCO ORO/ADECCO PLATA Y LIGA FEMENINA/LIGA FEMENINA 2

Partidos celebrados en Madrid y Guadalajara -respectivamente- entre los mejores combinados de estas competiciones, en el marco de una serie de reuniones técnicas, trabajo individualizado y reglas novedosas como la canasta de cuatro puntos a 8 metros o el valor triple de los mates.

Pudimos participar de esta espectacular iniciativa el 17-18 de mayo (LF/LF2) y el 31 mayo - 1 junio (ORO/PLATA).



MASTERS FEB

Coincidiendo con el CES Zaragoza 2014 se celebrarán los tradicionales Master de Especialización en Entrenamiento, Formación, Táctica y Dirección.

Vacaciones y Baloncesto

4 MASTERS FEB FORMACIÓN PERMANENTE
Coincidiendo con Curso Entrenador Superior Zaragoza 2014

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ENTRENAMIENTO Actualizando los conocimientos adquiridos en la selección	CURSO DE ESPECIALIZACIÓN FORMACIÓN Jugadores seleccionados internacionales	CURSO DE ESPECIALIZACIÓN TÁCTICA Sesiones de táctica y ejercicios	CURSO DE ESPECIALIZACIÓN DIRECCIÓN Capacidades de afrontar todo tipo de situaciones
--	--	---	---

¡Abierta la inscripción! Plazas limitadas

INSCRIPCIÓN 40 € + MASTER

ACTIVIDADES TÉCNICAS MAYO Y JUNIO DE 2014

Marbella, Badajoz, Málaga, Barcelona, Tarragona y Sitges son las ciudades donde se está ofreciendo a todos los entrenadores la formación técnica del más alto nivel. No dejes pasar la oportunidad de obtener más información.

ACTIVIDADES	FECHAS '14	CONFERENCIANTES	LUGAR
III Clinic para Entrenadores	24-25 mayo	Jaume Ponsarnau, Zan Tabak, Antonio Herrera, Francisco Tomé, Leandro Ruiz.	Marbella
IV Clinic Extremadura	14 junio	Salvador Maldonado, Eugenio Rodríguez.	Badajoz
VII Clinic FCS	28-29 junio	Pedro Martínez, Sergio Scariolo, Ricard Casas, A. Herrera, Fco. Tomé, Aitor Uriondo.	Málaga

III CLINIC PARA ENTRENADORES

Marbella, 24 y 25 de Mayo de 2014
Pabellón Antonio Serrano Lima

JAUME PONSARNAU
ZAN TABAK
ANTONIO HERRERA
FRANCISCO TOMÉ
LEANDRO RUIZ

Toda la información en:
www.cbmarbella.es

CONTACTO: coordinador@cbmarbella.es - 670634773

IV CLINIC EXTREMADURA

14 Jun. 2014
Badajoz

Salvador Maldonado
Eugenio Rodríguez

11h00m
Complejo deportivo LAS PALMERAS

VII CLINIC DE BALONCESTO FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO

28 y 29 de Junio de 2014
Palacio de Deportes Martín Carpena de Málaga

Pedro Martínez, Sergio Scariolo, Ricard Casas, Antonio Herrera, Francisco Tomé, Aitor Uriondo

Inscripción: 35€
Director: Pablo Bernabé
Tel: 507670404

Colaboradores: OISOLUZ, Coca-Cola, etc.

Trabajos Premiados Semana de Entrenamientos

Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto

Tras la recepción y estudio de los trabajos 2013/2014 entregados por los asistentes a este programa, la Comisión Técnica de la AEEB ha decidido premiar con la colección AEEB de DVDs -por su gran valor formativo y su especial interés técnico- los informes de:

- Claudio César Prieto: La Bruixa d'Or (IX Semana de Entrenamientos - Liga Endesa).
- Denis Pombar Pose: Denis Pombar Pose: CB Bregán (VIII Semana de Entrenamientos - Adecco Oro / Liga Femenina).

¡Enhorabuena a los premiados!



Francisco Carmona León

Socio de la AEEB desde el año 2011. Entrenador del equipo senior del CB Sifusa Fuentes. Ha entrenado recientemente el junior del CB Coria y el cadete del CB Careba.



ANÁLISIS AEEB

PROYECTO AEEB: COMPARATIVA DE LAS PRINCIPALES CATEGORIAS DEL BALONCESTO ESPAÑOL

En este trabajo, Francisco Carmona León analiza -en base a su asistencia a la Semana de Entrenamientos de diversos clubes de la Liga Endesa, Adecco Oro y Liga Femenina- la semejanza y diferencias en sus programas de entrenamiento.

1) Pre-Calentamiento.

Prácticamente igual en los tres equipos. Se trabaja mucho propioceptivo y/o de prevención de lesiones (no sólo por estar ya a estas alturas de la temporada, sino porque después de haber hablado con los preparadores físicos de cada club esta es la tónica de trabajo que se busca en el baloncesto actual).

También se invierte mucho tiempo en los estiramientos (obviamente por las mismas razones). Ningún equipo realiza juegos en el calentamiento y en los tres están presentes el entrenador principal y los ayudantes, pero es el preparador físico quien dirige todo el proceso y nadie interfiere en su trabajo.

2) Preparación Física.

Conseguir el estado físico y resistencia idónea y sobre todo fortalecer a los deportistas para que no incurran en lesiones.

Para ello todos los preparadores físicos trabajan con ejercicios en el gimnasio (no metiendo demasiado peso, pero sí más repeticiones) que tengan transferencia real a las acciones y/o ejecuciones de índole técnico del baloncesto (por ejemplo: no les sirve de nada trabajar pectorales, pero si trabajan sentadillas para fortalecer el tren inferior del jugador y por ende que tengan una buena proyección de salto).

En este punto la diferencia que he podido observar es que mientras que el Equipo Oro y el ACB sí suben al gimnasio para trabajar con máquinas y pesas (siguiendo la idea que acabo de señalar) el Equipo Femenino trabaja en pista y no mete prácticamente nada de peso (casi todo su trabajo lo hacen con su propio peso, polimetría, elongaciones, más propioceptivo y como mucho meten unas pequeñas mancuernas).

3) Calentamiento.

En el caso del Equipo Femenino el principal ejercicio que realizan para comenzar su calentamiento es el famoso "Contraataque de 11" en el que consiguen resistencia aeróbica y al mismo tiempo practican bidireccionalmente el juego en transición (contraataques y balances defensivos) y también siguen perfeccionando técnica de bote en carrera y el tiro (mejora de la mecánica y de la técnica y mejora de las estadísticas a partir del ensayo). Les sirve como "nexus de unión" entre el calentamiento propiamente dicho y el comienzo del trabajo diario (ver Graf 1).

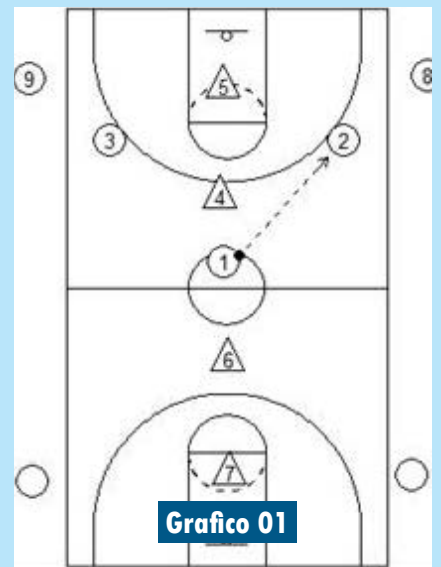


Grafico 01

Este ejercicio suele tener una duración de unos 15 minutos (en la primera mitad no se les permite botar más de dos veces a cada jugadora y ya en la segunda mitad del juego pueden botar tantas veces como quieran).

En el caso del Equipo de Adecco Oro su principal ejercicio (o juego) de calentamiento es una "rueda" de jugadores que organizan en 3 gru-

pos de 4 jugadores. Juegan los dos primeros grupos al mejor de tres canastas y el que gana juega con el grupo que está esperando mientras que el que pierde corre por fuera tres largos de cancha arriba y abajo.

En el ejercicio se lanza el balón contra el tablero y todos los jugadores van "punteando" la pelota contra el tablero hasta que el entrenador hace sonar su silbato y en ese momento el equipo que obtenga el balón será el que corra el contraataque mientras que el otro equipo deberá ejercitar el balance defensivo. A partir de ese momento se juegan tantos contraataques como sean necesarios por ambos equipos hasta conseguir las tres canastas necesarias para ganar el juego. Suelen estar durante 8 minutos + 8 minutos y con un pequeño descanso de 2 minutos de por medio. El entrenador suele activar y motivar para conseguir intensidad en el ejercicio y no para el juego para nada (ver Gráficos 2 y 3).

El Equipo ACB empieza su calentamiento directamente con el repaso de la táctica ofensiva con movimientos de 5c0, donde repasan (mientras calientan) diferentes sistemas y series de sistemas de ataques. Lo hacen en

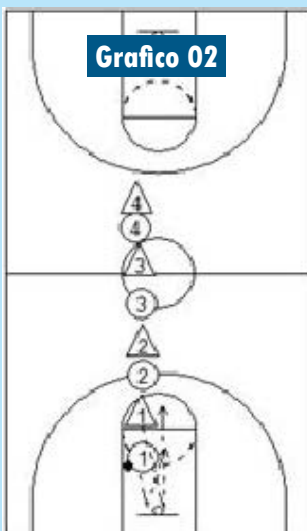


Gráfico 02

4) Sesiones de tiro.

Aquí si coinciden los tres equipos. Los tres dedican entre 45 minutos y una hora para



Gráfico 03

principio en medio campo y cuando el entrenador o el ayudante hacen sonar su silbato, entonces también realizan contraataques a campo entero (en 5c0) y también siendo movimientos diseñados y/o predefinidos de juego rápido. Se pueden llevar repasando estos movimientos durante al menos 20 minutos continuados (para después al final de la sesión de entrenamiento, ponerlo en práctica en juego real con situaciones de 5c5; tanto los sistemas de ataque en estático como su juego rápido de contraataques).

En estos ejercicios no hay correcciones (está todo muy trabajado ya) pero si hay mucha motivación, activación e intensidad.

Pd: Esta es para mí una de las diferencias más sustanciales que he podido observar en mi experiencia de las tres semanas de entrenamiento.

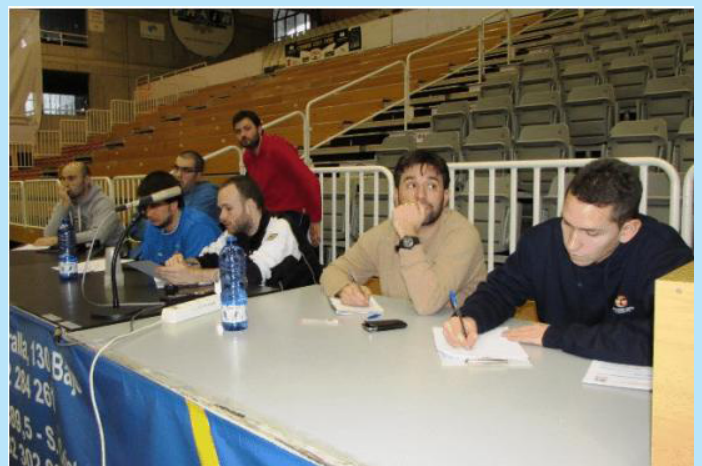
realizar una sesión de tiro desde diferentes posiciones y todos lo hacen durante al menos dos sesiones matinales (dedicando las tardes para la táctica).

Por mencionar una diferencia, decir que el Equipo Femenino lo hace con todas sus jugadoras al completo (ya que la preparación física también la hacen con el grupo completo) mientras que los dos equipos masculinos dividen el equipo en dos grupos (la mitad de ellos sube al gimnasio y la otra mitad se queda tirando en pista, y luego cambian).

Podemos hacer referencia a que en todos los ejercicios de tiro trabajados durante sus respectivas semanas, los tres equipos proponen algún tipo de juego competitivo (para dotar al ejercicio de intensidad, actitud y motivación) e igualmente todos ellos tienen un "pequeño castigo" para el/los grupo/s perdedor/es (como por ejemplo correr la cancha completa arriba y abajo entre tres y cinco veces, según se trate del Equipo Femenino y hasta los Equipos Masculinos).

Por citar algún ejercicio de tiro con identidad competitiva podemos ver el Gráfico 4.

Este ejercicio lo hacen los dos equipos masculinos, y las únicas



diferencias son las distancias de los conos, la duración de las series y el número de repeticiones del ejercicio (siendo su intensidad casi la misma).

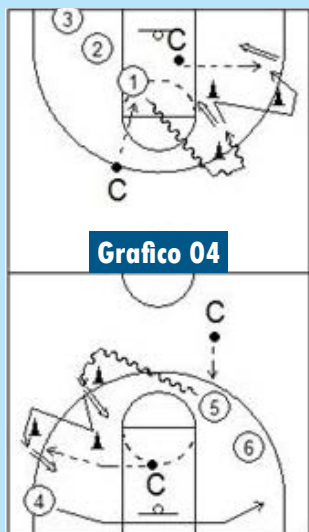


Grafico 04

Pero también podemos ver algún ejemplo de un ejercicio de tiro el cual no tiene apenas identidad competitiva y sí mucha de mejora técnica y por ende de la mejora en las estadísticas de aciertos (ejercicio que intenta que tenga transferencia al juego real) podemos ver el gráfico 5 como los ayudantes van empujando los carros de los balones para poner algún tipo de obstáculo y dificultad a la entrada y tiro exterior del jugador con balón.



Grafico 05

Este ejercicio lo hace el Equipo Oro con el carro y el Femenino con una compañera que sale a "pun-

tear" los tiros (pero en esencia es el mismo ejercicio).

En cuanto al entrenamiento de los Tiros Libres me gustaría reflejar aquí como los trabajan. Se trata de una "pequeña competición" a nivel interno que tienen los jugadores entre ellos (casi sin tener nada que ver con el Staff Técnico). Los ponen a tirar tiros libres y deben conseguir tres tiros libres seguidos, el jugador/a que lo consigue cambia de canasta para intentar lo mismo otra vez y así hasta conseguir tres veces tres; en ese momento pueden descansar e ir a beber agua. Del conjunto, los tres últimos jugadores que queden por terminar la serie deben correr tres largos de cancha arriba y abajo.

Pero después (a nivel interno) ellos van sumando los tiros libres conseguidos durante una semana completa y de todos los jugadores los tres o cuatro que hayan conseguido el menor número de tiros esa semana; tienen que invitar al resto del equipo a una cena.

5) Trabajo de la técnica (individual y colectiva).

El Equipo Femenino realiza este trabajo principalmente en las sesiones matinales mientras realizan acondicionamiento y fortalecimiento físico. Suelen integrarlo todo con balón y así de esta manera están trabajando y perfeccionando los principales fundamentos técnicos (en este caso los ofensivos). Incluso en los ejercicios de tiro. En cuanto a las correcciones técnicas a nivel defensivo, el entrenador las realiza (tanto individual como colectivamente) en situaciones de juego (3c3, 4c4 y sobre todo 5c5) que normalmente se trabajan por las tardes (este, cuando cree que es verdaderamente necesario no

duda en parar el ejercicio y corregir los errores que identifica).

El Adecco Oro realiza el trabajo técnico en las sesiones matinales. Se ponen en práctica ejercicios para mejorar los "Pin Down", las salidas de los BD con Traps, salidas de punteos, etc (en el gráfico 6 vemos un ejercicio muy interesante). También se trabajan situaciones específicas de 1c1 y/o 2c2



Grafico 06

para mejorar el juego de los pivots en el poste bajo.

El Equipo ACB realiza el trabajo de perfeccionamiento técnico: el ofensivo por las mañanas (con sesiones libres de tiros principalmente) y sobre todo el trabajo defensivo me llamó especialmente la atención que el entrenador ayudante (el más especializado en la faceta defensiva) propone ejer-



cicios defensivos muy básicos (casi como si se tratase de un equipo de formación en lugar de un equipo del máximo nivel) que van desde el 1c1 hasta ejercicios de 4c4 (ver Gráficos 7 y 8).

En el gráfico 7 podemos observar cómo se realiza un sencillo ejercicio de defensa individual con velocidad de reacción. El jugador con balón bota hacia un lado u otro y el par defensor debe reaccionar lo más rápido posible y tapar su salida.



Gráfico 07



En el gráfico 8 se trabaja un concepto defensivo (en una situación de juego de BD en 2c2) llamado Flash, y que tienen la premisa de “gritarlo” (siempre debe ser el defensor del bloqueador quien decida si hacerlo o no y como digo debe “gritarlo”).

Gráfico 08



Frente a una situación de BD el defensor /2\ grita Flash y cuando

el hombre-balón sale botando del bloqueo los dos defensores deben perseguirlo durante al menos dos botes de éste, para luego (una vez presionado al hombre-balón) rápidamente recuperar a su par que ha continuado en Pick and Roll y tapar un posible pase.

Pd: este tema fue muy comentado entre nosotros y los ayudantes del equipo ACB en alguna reunión que tuvimos con ellos, y nos argumentaban la necesidad de recordar y mejorar continuamente los fundamentos más básicos del baloncesto (sean chicos de 15 años o profesionales millonarios de 25 años, ya que al fin y al cabo todos son jugadores de baloncesto y si no se les recuerda constantemente los conceptos, éstos tienden a olvidarlos).

6) Estudio del trabajo defensivo.

Si hablamos de los planteamientos defensivos a nivel de equipo, los tres equipos sustentan su trabajo sobre la misma estructura defensiva. Plantean (y entrenan) como su principal sistema defensivo una defensa individual, con el famoso triángulo defensivo y con un sistema de ayudas. Cada uno con sus propias normas de ayudas

y rotación/ajuste; pero en términos generales podemos decir que es prácticamente semejante en cada uno de los casos.

También es muy similar la manera de ejercitar y/o entrenar su defensa: todos plantean situaciones de 2c2, 3c3 y hasta llegar al 5c5 al final de las sesiones donde ponen en práctica en situaciones de juego real lo visto y trabajado anteriormente.

Pero son algunos fundamentos más específicos de la defensa (Bloqueos Directos, Bloqueos Indirectos, etc.) donde sí podemos encontrar diferencias a la hora de trabajarlos en cada uno de los Equipos.

El Equipo Femenino defiende los Bloqueos Directos cambiando siempre y cuando no se produzca una situación de “Miss Match” muy acentuada (teniendo en cuenta que no suele haber jugadoras con una altura muy desmesurada).

Si deciden no cambiar, el bloqueo lo pasan por arriba cuando la jugadora con balón esta dentro de su rango de tiro (y si tiene dificultades para llegar, la compañera más cercana tiene la premisa de

ayudarla con un pequeño Flash defensivo para después volver rápido a su par). Si la jugadora con balón está fuera de su rango de tiro el Bloqueo Directo lo pasan por debajo, porque así tapan y/o defienden la posible penetración de la atacante situándose en su camino (y provocan a la atacante a que tire desde el exterior ya que estando fuera de su rango pueden encontrar el fallo).

En el caso de los Bloqueos Indirectos, éstos los defienden cambiando entre jugadoras de similares características (altura, envergadura e incluso fundamentos técnicos) y si hay posibilidades de desventajas técnico/tácticas en dichos cambios (por situaciones de "Miss Match") el bloqueo lo pasan por debajo si la atacante está por debajo de la línea de tiros libres (para evitar el rizado cerrado de ésta y que reciba estando cerca del aro o en progresión hacia el mismo) y prefieren arriesgar los rizados abiertos y que tiren pero en situaciones más alejadas del aro. Y si la atacante está por encima del tiro libre el bloqueo lo pasan por arriba ya que en todo caso "si recibe" el tiro tendrá una distancia razonable.

En el caso del Equipo Oro todos los bloqueos indirectos son los propios jugadores los que deciden cambiar o pasarlo (y siempre es el jugador que defiende al bloqueador el que bajo su lectura y/o sensaciones decide cambiar y grita "Cambio") y si no hay aviso de cambio estos los pasan siempre por arriba recibiendo ayudas en Flash rápidos del compañero más cercano.

En la defensa de los Bloqueos Directos utilizan "siempre" el llamado "Push" (fundamento defensivo cada vez más utilizado en

el baloncesto actual). Acción consistente en llegar y empujar levemente al bloqueador para que este último no puede continuar su acción (en Pick and roll o en Pick and Pop) ni pueda recibir. El defensor del bloqueador también debe siempre avisar con un grito "Push" (ver Gráfico 9).



Si tratamos del Equipo ACB la defensa de los bloqueos es algo más extensa y con más normas, a saber: los Bloqueos Indirectos los defienden de igual manera que el Equipo Adecco Oro y este concepto lo podemos señalar como una semejanza entre ambos equipos.

Sin embargo a la hora de defender los Bloqueos Directos podemos hacer más distinciones; la primera de las premisas es que el hombre balón nunca debe salir botando hacia fuera y también intentan siempre que este no realice "Splits" (o que pase entre los dos defensores implicados en la acción) y para esto utilizan la posición defensiva para orientar su defensa. Si se consigue que el hombre-balón salga botando del bloqueo directo hacia el interior de la pista, aquí tienen tres opciones de defensa:

- Utilización (con grito) del "Push" de igual manera que se describe en el Gráfico 9.
- Utilización (con grito) del "Flash" con la norma de hacerle un

2c1 al hombre-balón hasta que dé los dos primeros botes de balón y recuperando a su par si éste continúa botando o si inicia la acción de pase, intentando tapan las líneas y recuperar balones, de igual manera que hemos visto en el Gráfico 8.

- Utilización del "Muro" (con grito) en el caso de que el Flash que se realiza (según hemos descrito antes) tiene mucho efecto y el hombre-balón se acerca (sin conseguir pasar el balón) a las líneas de fondo y banda, y entonces (se grita y/o se avisa esta acción) y se presiona fuertemente en 2c1 al hombre-balón en esas zonas de presión consiguiendo una situación práctica de 4c1 (sumándole las dos líneas del campo). Los otros tres defensores deberán reajustar sus posiciones para hacerse car-



go del bloqueador que continua y para tapan todas las posibles líneas de pase, aunque con esta acción se intenta precisamente dificultar el posible pase (ver Gráfico 10).

7) Trabajo Ofensivo.

En este apartado puedo señalar que en rasgos generales los tres trabajan sus sistemas de ataque de la misma manera, con la distinción ya hecha del ACB, que optimiza su tiempo útil de entrenamiento empezando a repasarlos en la fase de calentamiento; pero al fin y al cabo el formato de trabajo es el mismo

para todos. Primero lo repasan en situaciones de 5c0 (en un determinado momento de la sesión) para terminar todos con el repaso en juego real (en 5c5) siempre al final de las sesiones de entrenos de las tardes.

Nota: Por establecer alguna diferencia en este aspecto puedo mencionar que en el Equipo Femenino es el propio entrenador quien arbitra estas situaciones (y cuando pita alguna falta personal, aprovecha el parón para corregir todo lo que cree conveniente), en el Equipo Oro es el ayudante quien arbitra estas situaciones. Y en el Equipo ACB es el entrenador quien arbitra mientras que cada uno de los dos ayudantes hacen las veces de primer entrenador de los dos grupos de 6 ó 7 jugadores que conforman cada equipo (y juegan un partidillo lo más real posible, e incluso con opciones de pedir tiempos muertos).

8) Entrenamiento de las situaciones de 5c5.

Prácticamente los tres equipos trabajan estas situaciones de la misma manera y además integran el trabajo ofensivo y defensivo en el mismo ejercicio (esta fase siempre es casi al final de cada sesión de entrenamiento después de haber trabajado situaciones de 2c2, 3c3, etc; y con este trabajo final se intenta resumir y reforzar todo lo trabajado, pero ya con la máxima realidad posible).

En cuanto al trabajo ofensivo en primer lugar se proponen movimientos o sistemas de ataque en medio campo y se juegan situaciones de 5c5. Mientras que el equipo consigue canasta se sigue atacando a medio campo en ataque estático (y evidentemente al mismo tiempo se está trabajando

la defensa en 5c5 también en estático) pero en el momento que el equipo defensor consigue recuperar el balón hay "siempre" que correr el contraataque (el equipo que antes defendía) y al mismo tiempo correr el balance defensivo (el equipo que antes atacaba) y ahora si se trabaja a todo campo el ataque rápido en transición y la defensa rápida.

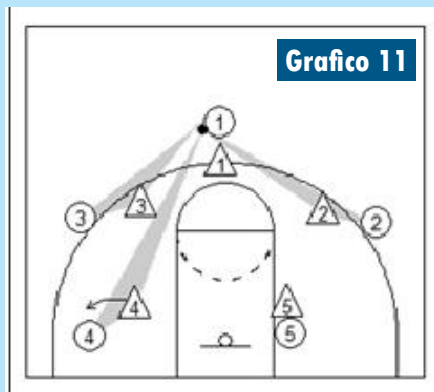


Grafico 11



Grafico 12



Grafico 13

Mientras no se consigue canasta se sigue jugando en transición y en el momento que se produce por parte de algún equipo una canasta se vuelve a las situaciones de ataque y defensa estática a medio campo (ver gráficos del 11 al 14).



Grafico 14

Pd1: se trabajan en grupos de 6 ó 7 jugadores y el entrenador va haciendo las rotaciones para que en todo momento haya una situación real de partido (en 5c5) y les va dando descanso a los jugadores de manera alternativa.

Pd2: las correcciones (como ya he comentado antes) se realizan básicamente en alguno de los parones del juego (porque estos ejercicios se arbitran [*] como ya se dijo anteriormente).

[*] Se hacen dos equipos de 7 jugadores (normalmente) y cada entrenador ayudante se hace cargo de un equipo (como entrenador principal). El entrenador hace de árbitro, se piden tiempos muertos (uno en cada periodo, que puede ser de 10 minutos cada uno), hay descanso.

9) Final del entrenamiento.

En los tres equipos que nos ocupan los finales de sesión son casi idénticos.

En primer lugar el entrenador reúne a todos los jugadores y resto del cuerpo técnico, en torno al círculo central y hace una pequeña valoración del trabajo realizado en cada sesión y a continuación se



habla un poco del próximo partido y para el que se están preparando esa semana; para finalizar con motivación y activación.

A continuación los jugadores/as realizan (ya de una manera más personalizada e individual) sus ejercicios de estiramientos.

A partir de aquí la sesión ha terminado, pero hay muchos jugadores/as que se quedan a realizar varias series de tiros libres y de tiros exteriores.

10) Scouting.

Semejante en los tres equipos.

La mañana antes del partido, se reúnen en una habitación al efecto y se les pasa una hojilla a cada jugador/a con las fotos y principales características de cada uno de los jugadores del equipo con el que van a jugar. Los jugadores van leyendo dicha información (especialmente cada uno la información del jugador que posiblemente le toque marcar en defensa).

Casi de manera simultánea les pasan un video con las principales jugadas y acciones técnico/tácticas de cada uno de los "rivales" (tanto de cada jugador individual en

el sentido ofensivo como de sus principales sistemas defensivos a nivel de equipo) y tanto el cuerpo técnico como los jugadores van comentando todos los detalles que puedan ser de interés individual y colectivo (siempre sobre una

primera información general y de base por parte del Staff Técnico). En los tres casos estas sesiones no duran más de 30 minutos.

En esta faceta del trabajo sí puedo hacer mención a una pequeña diferencia:

En el caso de los dos equipos masculinos son los ayudantes los que realizan el trabajo de scouting y los que están presentes en la charla (bien es verdad que en el Adecco Oro el entrenador principal estuvo presente, pero no habló ni intervino para nada); pero en el caso del Equipo Femenino el entrenador si está presente y trabaja directamente en el análisis de los rivales.

Cuadro Resumen

de las diferentes categorías:

BLOQUE	LIGA ENDESA	ADECCO ORO	LIGA FEMENINA
Pre - Calentamiento	Trabajo propioceptivo y de prevención de lesiones.		
Preparación Física	Pesas en el gimnasio.		Autocarga en pista.
Calentamiento	5c0	Palmeos + 4c4	Contraataque de 11
Sesiones de Tiro	Sesiones matinales de 45' - 60' con ejercicios competitivos.		
Técnica Individual	Ejercicios defensivos básicos.	Situaciones específicas de 1c1 ó 2c2.	Trabajo integrado con el balón.
Trabajo Defensivo	Similares estructuras defensivas: individual, ayudas, rotaciones. Se diferencian en detalles concretos: defensa de los bloqueos directos e indirectos, etc.		
Trabajo Ofensivo	Diferentes movimientos ofensivos trabajados de manera similar. El equipo ACB utiliza también el 5c0 para calentar.		
	Arbitra el primer entrenador. Sus ayudantes le sustituyen en las correcciones.	Arbitran los ayudantes. El primer entrenador corrige.	Arbitra y corrige el primer entrenador.
5c5	Integran el trabajo defensivo y el ofensivo en el mismo ejercicio. Trabajo previo de situaciones 2c2, 3c3 y 4c4.		
Final del Entrenamiento	Reunión + Estiramientos		
Scouting	Información general + scout individual + video individual y colectivo.		
	Realizado por los ayudantes.		Primer entrenador.



Ray Santana

Técnico tinerfeño con amplia experiencia en el baloncesto femenino. Ha trabajado -entre otros- en el CB Jsla de Tenerife y el CB Vinaròs -del que es actualmente Director Deportivo. En 2009 se hizo cargo de la Selección Mexicana Mayor Femenina con la que ha conseguido dos medallas de Oro en el Campeonato Coca-Cola 2011 y 2013 y una de Plata en los Juegos Panamericanos de 2011.

TRABAJO CON LA SELECCIÓN FEMENINA DE MEXICO

Después de 4 años al frente de la selección femenina de México he pautado una línea de trabajo y la forma de jugar.

El trabajo durante este tiempo no ha sido fácil puesto que, en México, hasta este último año, no ha habido liga profesional, solo existía la liga universitaria. En esta liga, las jugadoras solo pueden jugar hasta los 24 años, así que después de esta edad las jugadoras ya no juegan ni entrenan; tan solo algún torneo de fin de semana.

Por lo tanto nos encontramos que las selecciones tienen un

tiempo máximo de concentración de un mes y medio, en el cual se tiene que hacer preselección y de ahí sacar las 12 jugadoras finales. Y más aún, es que las jugadoras más importantes (las veteranas) solo están disponibles un máximo de dos semanas, con suerte tres, puesto que piden permisos en sus trabajos debido a que no se dedican al baloncesto profesionalmente.

Partiendo de estas no muy favorables premisas he buscado sacar el máximo rendimiento de la selección y a las jugadoras importantes con movimientos específicos para sacar provecho de nuestras juga-

doras franquicia, como han sido en estos años:

Erika la Cucha Gómez (pívot todoterreno que jugó durante muchos años en España, un año en Vinaròs conmigo), Abril García, un 4/5 con muy buena mano desde la línea de 3 y con buena lectura del juego, (también jugó en España en liga 2, en Vinaròs coincidiendo conmigo como entrenador y Erika de jugadora), Brisa Silva, un 2/1 con una gran tiro de 3 puntos y muy buen dominio de balón (ha jugado en ligas como la portuguesa o la suiza) y Alexis Castro, un 3/4, una jugadora muy fuerte con buena mano y buena reboteadora en defensa (ha jugado en España en 1ª nacional y en la liga portuguesa).

Estas jugadoras han sido la base de la selección, acompañadas de: Mónica García, un 2 reconvertida a 1 por las circunstancias, ya que en México no hay ninguna 1 pura, solo el primer año pudimos contar



TACTICA



con un base pura; Taine Ramirez, una jugadora que perfectamente hubiera podido jugar en España, pero después de los primeros torneos ya no pudimos contar con ella por temas laborales. Junto a ellas también entra en las rotaciones Nadia Bibbs un 2/1 y Diana Orozco un 2/3.

La virtud de esta selección en la parte ofensiva ha sido el tiro exterior, ya que todas las jugadoras importantes han sido buenas tiradoras, incluidas las pivot ya que la mejor virtud de la mayoría de ellas era el tiro exterior -excepto Erika, que era nuestra referencia anotadora cerca de canasta.

A partir de ahí, el trabajo ha sido buscar situaciones no muy complicadas para tener un tiro tanto de nuestras pivots como de nuestros aleros. Con nuestro 5 Erika o nuestro 3/4 Alexis se ha buscado también jugar situaciones interiores.

Varias situaciones de ataque con las que se ha jugado son por ejemplo, hacer transiciones rápidas para un tiro o balón interior después de rebote o robo de balón.

Ejemplo de transición:

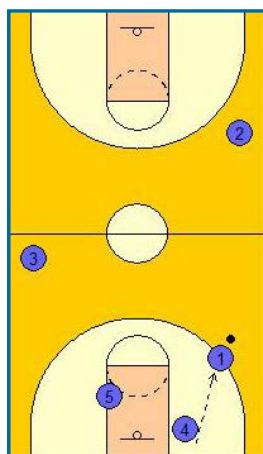


Diagrama 1

Después de rebote soltamos balón al 1 y 2 y 3 corren por las bandas y 5 y 4 por las calles centrales. 1 define el lado por donde corre nuestro 2 (Diagrama 01).

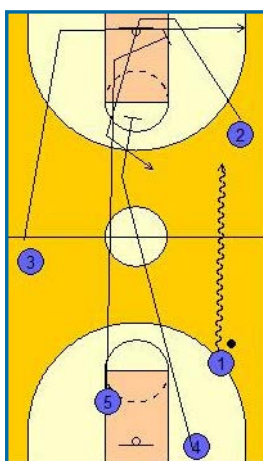


Diagrama 2

La idea es buscar un tiro rápido de nuestro 2, el jugador 3 corta por línea de fondo hacia el lado de balón mientras nuestro 2 hace lo mismo y se mete debajo del aro esperando la llegada de nuestro 5 y nuestro 4 para ponerle dos bloqueos uno a la altura del poste bajo y otro a la altura del tiro libre (Diagrama 02).



Diagrama 3

A partir de que nuestro jugador 2 sale a buscar ventaja para tirar con bloqueo de 5 en poste bajo y 4 en tiro libre, nuestro 1 con balón tiene que mirar la salida para tirar de 2 y también se produce la posibilidad de darle balón a nuestro 5 en la continuación del bloqueo sobre 2 y buscar ventaja en el poste bajo. Nuestro 4 después de bloqueo a 2 continúa abierto hacia lado contrario de balón (Diagrama 03).

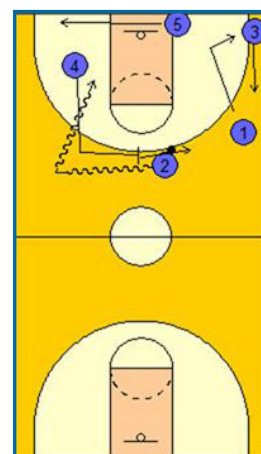


Diagrama 4

Si al final no podemos meter balón interior a 5 y el 2 recibe sin ventaja para tirar, 4 regresa para jugar bloqueo directo con 2 y buscar continuación abierta para un tiro (Diagrama 04).

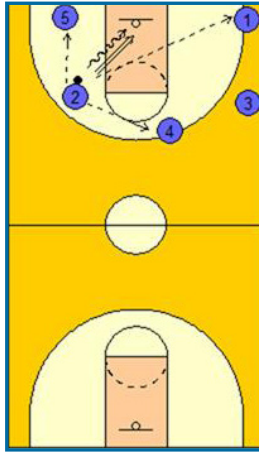


Diagrama 5

A partir del bloqueo directo entre 2 y 4 con continuación abierta de 4 se producen varias opciones de ventaja en el ataque.

Nuestro 2 puede penetrar o hacer un tiro corto o si se producen ayudas de los defensores de 1 o de 5 se nos queda un tiro de 3 puntos de 1 o un tiro lateral de nuestro 5 (Diagrama 05).

En situaciones de ataque en estático he buscado que nuestras jugadoras importantes reciban el balón donde puedan sentirse cómodas y sacar provecho de sus cualidades.

En la situación de ataque explicada a continuación buscamos el triple de nuestro 4 o el balón interior de nuestro 5 y si no tenemos ventaja en ninguna de estas situaciones acabamos con un bloqueo lateral entre nuestro 2 y nuestro jugador 4.

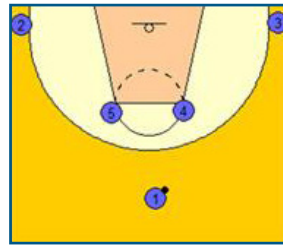


Diagrama 6

Empezamos con la disposición en ataque con nuestros aleros en las esquinas, nuestros 4 y 5 en las esquinas del tiro libre y nuestro 1 en la posición central del ataque (Diagrama 06).

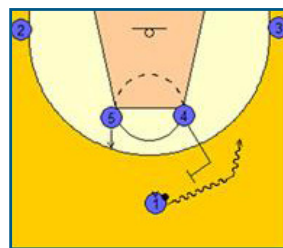


Diagrama 7

Nuestro 1 define lado del 4 para jugar bloqueo directo lateral fuera de la línea de 3 puntos mientras nuestro 5 se coloca también fuera de la línea de 3 (Diagrama 07).

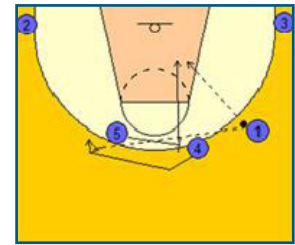


Diagrama 8

A partir del bloqueo directo entre 1 y 4 buscamos las diferentes situaciones de ataque.

4 después de bloquear a 1 recibe bloqueo de 5 para salir a buscar un tiro de 3 (Diagrama 08).

5 después de bloquear a 4 corta hacia canasta (Diagrama 08).

1 después de ser bloqueado por 4 y no tener ventaja de atacar busca el pase para el triple de 4 o la continuación de 5 hacia canasta, en esta situación si hay cambio entre los defensores de 4 y 5 se produce la ventaja del 5 que siempre cortara por delante y en situación clara de canasta (Diagrama 08).

TACTICA



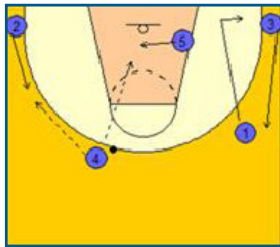


Diagrama 9

Si al final no hay ventaja con el corte de 5 y recibe 4 en la línea 3 sin opción de tiro buscamos triangular el balón para meter el balón interior a 5 que busca recibir en el centro de la zona, si 4 no puede pasar a 5 busca el pase a 2 (Diagrama 09).

Mientras el 1 y el 3 intercambian posiciones (Diagrama 09).

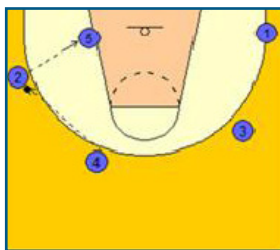


Diagrama 10

Nuestra jugadora 2 recibe e intenta meter balón a 5 que ha

triangulado en la zona para poder recibir (Diagrama 10).

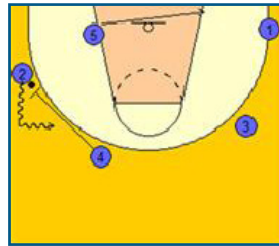


Diagrama 11

Si al final no hemos podido meter el balón interior a 5 buscamos bloqueo directo lateral entre 2 y 4 mientras 5 se va a lado contrario del balón (Diagrama 11).

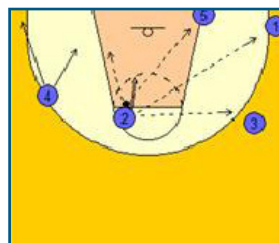


Diagrama 12

A partir del bloqueo directo nuestro 4 tiene la opción de continuar hacia canasta o continuar abierto para un tiro, nuestro 2 tiene las opciones de buscar penetrar para un tiro corto o entrada



y si se producen las ayudas de los defensores de 5, 1 y 3 se pueden liberar un tiro de 3 puntos de los jugadores 1 y 3 o si por el contrario la ayuda la hace el defensor de 5 nos queda un balón debajo del aro de nuestro 5 (Diagrama 12).

Con esta transición y movimiento de ataque explicados se ha buscado sacar rendimiento a nuestras jugadoras importantes.

Nuestro 2 es buena tiradora tanto en estático como después de bote.

Nuestro 3 es buena tiradora en estático al igual que nuestro 1.

Nuestro 4 es muy buen tirador de larga distancia.

Y nuestro 5 es una muy buena jugadora en la zona, siendo también buena tiradora y pasadora lo que ha producido muchas ayudas en el interior y ha liberado a las jugadoras exteriores, a las que buscaba cuando hacían ayudas en el interior y nos liberaba muchos tiros exteriores.





David Soria

Técnico del R. Madrid entre 1997 y 2005, donde dirige las categorías infantil, cadete y junior, trabaja como ayte en el equipo EBA (1999-2000) y como Coordinador Técnico (2004/2005). Entre 2007 y 2010 entrena el equipo EBA, el junior y el cadete del CB Fuenlabrada. Desde el 2009 hasta hoy colabora con la FBM y la FEB como seleccionador de diferentes categorías. Ha disputado con éxito 12 Campeonatos de España de Clubes y Selecciones Autonómicas y diversos torneos internacionales.

SISTEMA UNIVERSAL CONTRA POSIBLES DEFENSAS ALTERNATIVAS

En la preparación del trabajo con Selecciones de jugadores debemos tener en cuenta el escaso tiempo del que disponemos en la mayoría de las ocasiones, así como la gran cantidad de recursos tácticos que debes disponer para estar preparado para competir al mejor nivel.

Así pues, una de mis inquietudes es poder disponer de herramientas tácticas básicas, que los jugadores puedan conocer por haberlas empleado en sus clubs, y que nos puedan ser útiles en diversas situaciones del juego, como por ejemplo, las defensas alternativas.

POSIBILIDADES

Planteamos un sistema ofensivo que nos pueda servir de forma estándar para:

1. Atacar contra defensa individual ante un ataque estático de 5c5.
2. Poderlo emplear como continuación del contrataque en transición.
3. Atacar defensas zonales, como por ejemplo, la zona par 2-3.
4. Atacar defen-

sas mixtas, como por ejemplo en caja y cara a cara sobre jugador exterior.

DISPOSICIÓN INICIAL

Desde una disposición inicial con los jugadores 1, 2 y 3 en línea aproximada sobre el eje del campo y los jugadores altos 4 y 5 en situación cercana a la zona (altura del bloque).

Gráfico 1



Gráfico 2



DESARROLLO

1. Ataque vs Defensa Individual.

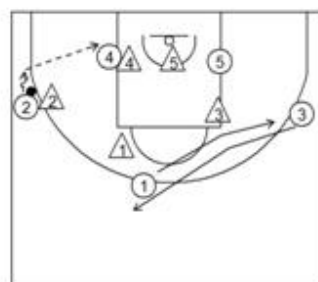
Este sistema de juego nos puede ofrecer diferentes alternativas dependiendo de las características de nuestros jugadores.

En los siguientes gráficos planteamos un sistema simétrico para empezar de forma indistinta por un lado u otro, pensando en jugadores de condiciones parecidas en las posiciones de 2-3 y 4-5.

Gráfico 3



Gráfico 3A



El objetivo inicial es poder encontrar un 1er pase fácil y partiendo de ello 4 y 5 se disponen a bloquear para poder ayudar al jugador 2 de línea de fondo en la obtención de ventaja sobre su defensor para facilitar la recepción.

FORMACION

Gráfico 3B

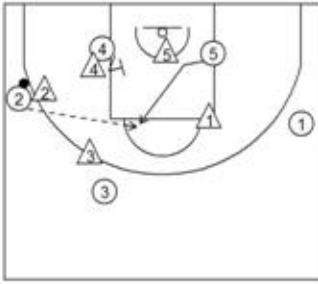
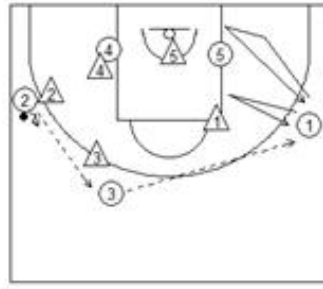


Gráfico 4



Una vez cambiado el balón de lado, 1 juega un bloqueo directo con 4.

Opciones:

- Gráfico 5A: con 5 en poste bajo.

5 bloquea a 4 por línea de fondo, que primero intenta recibir en la zona y si no lo consigue va a jugar bloqueo directo con 1.

- En el gráfico 3:

Iniciamos el ataque con pase a 2, que busca su 1ª opción de crear peligro o bien 3 corta al lado contrario con posibilidades de poder recibir.

- En el gráfico 3A:

Inmediatamente que 1 pasa, juega sin balón intercambiando posición con 3.

4 que está jugando junto a la zona en el lado del balón intenta ganar la posición para recibir.

5 espera su momento de jugar en función de 4 y lo que haga su defensor.

- En el gráfico 3B:

4 es defendido por delante o en $\frac{3}{4}$ negando la posibilidad de que reciba.

Entonces, 5 buscará de forma inmediata pase a poste alto para despejar la zona y poder pasar bajo el aro a 4.

Si no existe la posibilidad de pasar a 4 en modo gráfico 3.A ó 3.B "cambiamos el balón de lado", a través de pase a 3 y este a 1 (graf. 4), desde poste alto, 5 a 1 (graf. 4.A), desde poste bajo, 4 a 1 (graf. 4.B).

Gráfico 4A



- Gráfico 5.B: con 5 en poste alto.

5 bloquea a 4 desde poste alto a poste bajo, o bien 4 corta por línea de fondo buscando su ventaja y en caso de no obtenerla va a jugar bloqueo directo con 1.

Gráfico 4B



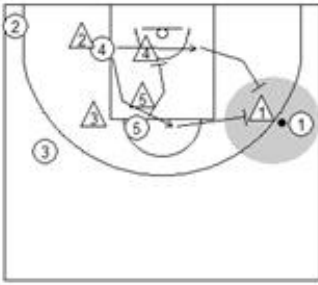
Gráfico 5.A



FORMACION



Gráfico 5B



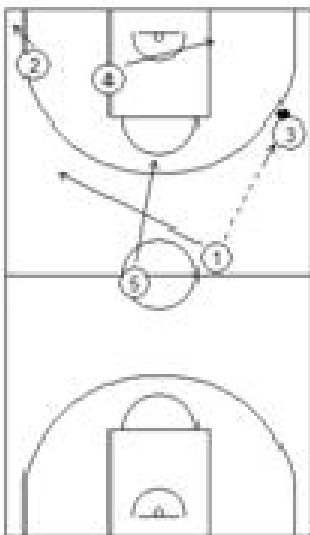
La otra hipótesis sobre los jugadores altos 4 y 5, es que uno habrá corrido más que otro, en principio el jugador que no haya capturado el rebote o sacado de fondo, por ello le situamos en la línea de fondo de campo ofensivo. El otro jugador llegará en situación de “trailer” (Gráfico 6).

El sistema finaliza con juego de 2x2 desde un bloqueo directo, en el cual el resto de jugadores estarán en situación de crear peligro y buscar ventaja sobre sus defensores.

2. Transición Ofensiva.

Como continuación de contraataque, tras intentar conseguir canasta rápida, y sin necesidad de tener que parar para marcar sistema podemos recurrir a enlazar el sistema universal como transición.

Gráfico 6

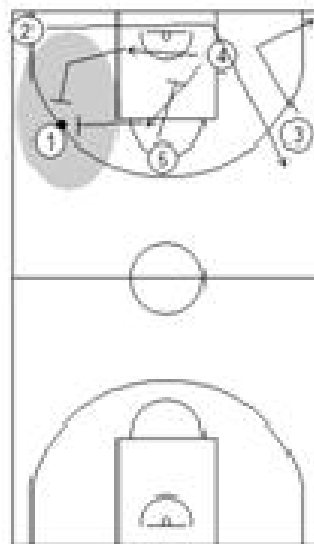


Partiendo de la hipótesis de que hemos intentado contratacar buscando la canasta rápida, el balón se encuentra en un lado, por ejemplo en las manos de 3.

Gráfico 7



Gráfico 8



Opciones:

- Gráfico 7: buscamos pase a jugadores altos.



- * A 4 en situación de poste bajo.
- * A 5 en situación de poste alto.

Ambos jugadores buscan opción de hacer canasta y de no ser posible cambian balón de lado.

- Gráfico 8: tras cambiar balón de lado y por lo tanto después de generar movimiento en la defensa buscamos situación de 2x2 con un bloqueo directo entre 1 y 4 (jugador de línea de fondo).

- Gráfico 9: al jugador 2 situado en la esquina del lado donde se juega 2x2 le ofrecemos la posibilidad de cortar por la línea de fondo como figura en gráfico 8, o bien le exigimos que suba a posición de alero para ofrecer posibilidad de pase y evitar que su defensor ayude sobre la continuación del jugador alto.

Gráfico 9



3. Ataque vs Defensa Zonal 2-3.

Ante una defensa zonal empleamos el mismo sistema táctico con pequeños y simples matices en los movimientos.

Gráfico 10



Gráfico 11



o Gráfico 10: se presenta la disposición inicial ofensiva sobre defensa zonal.



1, 2 y 3 alineados en el eje central, 4 y 5 próximos a la zona, pero hundidos hacia la línea de fondo. De esta forma abrimos el campo y creamos espacios.

o Gráfico 11: el jugador 1 (base-jugador de balón) se decanta sobre uno de los 2 lados y 2, partiendo bajo el aro juega por la línea de fondo a ocupar la esquina.

En este caso podemos prescindir del bloqueo de 4-5 a 2, pero sin embargo le marcamos al jugador alto del lado del balón que coincidiendo con la salida de 2 fije la posición del defensor 5 (jugador del centro de la zona), ganándole la posición y pidiendo el balón.

Puede existir pase directo desde 1 o bien pasando por 2 como en el siguiente gráfico.

Gráfico 12



o Gráfico 12: simultáneamente se produce el pase de 1 a 2, el jugador alto de lado contrario, 4 sube al poste alto para intentar recibir, mientras que 5 hace lo propio en situación de poste bajo.

o Gráficos 13 y 14: existe la posibilidad de que 4 y 5 se pasen el balón entre sí.

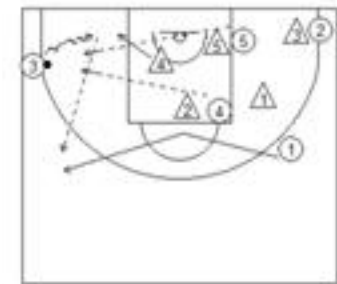
Gráfico 13



Gráfico 14



Gráfico 15



o Gráfico 15: a través de 4 ó 5 cambiamos balón de lado al alero 3 de lado contrario, el cual intenta crear peligro mediante tiro liberado o penetración, y en caso de no poder finalizar espera llegada de 1.

o Gráfico 16: con el balón en las manos de 1, buscamos situación similar a ataque vs individual, en la cual 5 desde línea de fondo de lado débil acude a bloquear directo a defensor de 1, buscando situación de superioridad en:

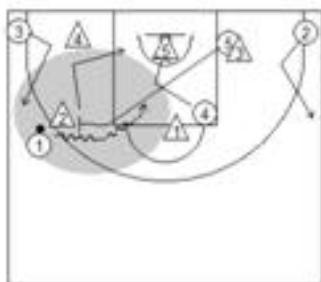
- * Penetración de 1.
- * Balón interior a 4 que fija al defensor del centro bajo el aro.

* Balón doblado de 1 a la continuación del bloqueo de 5.

* Pase a 3 que sube a despejar la línea de fondo en el lado del bloqueo.

* Pase de 1 tras penetración al alero de lado contrario 2.

Gráfico 16



4. Ataque vs Defensas Mixtas (Caja+1).

Ante defensas mixtas y partiendo de la hipótesis de que el equipo contrario quiere incidir en reforzar la defensa sobre un jugador nuestro importante, o jugador en racha positiva (situación de cara a cara), y nosotros queremos que ese jugador siga teniendo el protagonismo en la toma de decisiones y en que el balón continúe pasando por sus manos, le situamos de acuerdo a la disposición inicial bajo el aro para ayudarlo mediante bloqueos a recibir (Gráfico 17 – Jug. 3).

Gráfico 17



* Gráfico 18: posibilidades de distintos pases de acuerdo a las

variantes del sistema contra defensa individual.

Gráfico 18

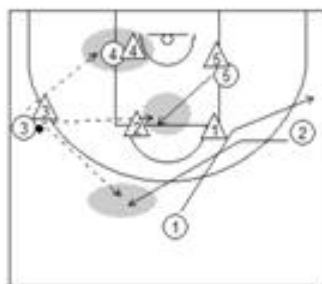
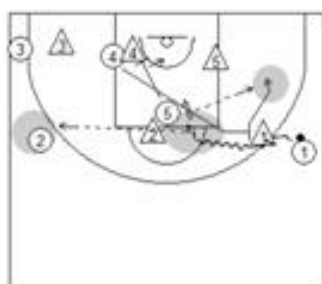


Gráfico 19



Gráfico 20



* Gráfico 20: con balón en 1 buscamos situación de bloqueo directo con jugador alto desde línea de fondo contraria. Mientras el otro jugador alto 5, gana la posición en el centro de la zona y 2 y 3 juegan en el lado débil, supuestamente 3 defendido con poca distancia.

Gráfico 21

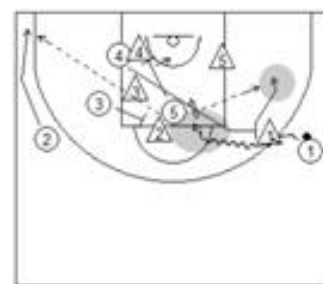
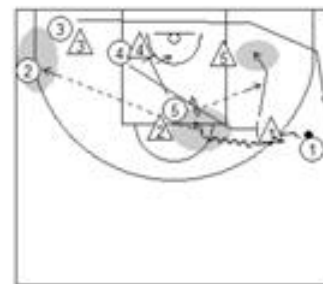


Gráfico 22



* Gráficos 21 y 22: representan distintas opciones/variantes:

- 3 bloquea ciego a 2 para ofrecerle la ventaja en la esquina (Gráfico 21).

- 3 corta por línea de fondo hacia el lado fuerte del bloqueo directo y busca sus opciones, dejando aclarado el lado contrario para 2 (Gráfico 22).

En resumen, buscamos un sistema lo más universal posible que nos permita jugar con conceptos de juego similares ante cualquier defensa alternativa que nos puedan plantear.

Sobre este sistema buscaremos alternativas determinadas que nos puedan dar ventajas concretas, en función de nuestros jugadores, los rivales, momento del partido, scouting, etc.

Espero que consideréis el artículo a nivel global y os haya servido de ayuda.

“Al final, el tiempo me ha dado la razón en muchas cosas”



**Jesús
Pérez Ramos**

Periodista de la sección de baloncesto de Mundo Deportivo desde el año 1991 y colaborador de diversas revistas. Licenciado en la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Autónoma de Barcelona.



Alejandro García Reneses (Madrid, 1946), más conocido como Aíto, ha sido durante sus más de 40 años como entrenador de varios equipos de élite testigo y muchas veces también protagonista directo de la evolución del baloncesto español.

En ese periodo de tiempo ha vivido todo tipo de situaciones y no cabe duda de que se ganado el ser un referente y una persona clave para entender lo que es este deporte actualmente.

Sus 1.000 partidos como entrenador de la Liga ACB/Endesa, que son muchos más evidentemente si se suman todas las competiciones, no dejan de ser un reflejo de una carrera que nunca podría haber sido tan larga y duradera si no hubiese estado sostenida por el talento y pasión.

ENTREVISTA

Usted ha vivido de cerca la evolución de la figura del entrenador, desde aquellas lejanas épocas hasta hoy en día. ¿Cómo ha vivido esta transformación?

¿En qué consideras exactamente que ha habido un cambio?

Bueno, por ejemplo, la impresión que tengo es que el entrenador en las últimas décadas ha ido asumiendo más protagonismo y cuotas de poder e incluso hoy en día tenemos figuras mediáticas de grandísima repercusión como pueden ser en el caso de fútbol los Guardiola, Mourinho o ahora Luís Enrique, así que probablemente ha habido un cambio en la percepción del entrenador como persona de referencia.

Yo no creo que en esencia el entrenador haya cambiado mucho, es decir, en lo que se refiere al trabajo del entrenador. Lo que más ha cambiado probablemente es que ahora se le da mucho protagonismo en declaraciones y tiene mucha más repercusión pública. Eso hace que algunos adopten una postura de explicar un determinado número de cosas y no la globalidad. Pero el entrenador sigue siendo el que planifica los equipos, el que los dirige y lógicamente técnicamente tiene que estar preparado para ello.

A veces explicar algunas de estas cosas a los medios de comunicación es difícil y entonces probablemente adoptan un rol de 'yo voy a poner énfasis en esto' y no me voy a meter en más líos. Es cierto que ahora tenemos figuras mediáticas que tienen mucho protagonismo. Yo siempre he intentado que ese protagonismo fuera dentro del interior del grupo, es decir, ser referente para mis jugadores o dentro de mi club, pero sí es cierto que hay



entrenadores que buscan también ser ese referente de otra forma.

¿Usted ha cambiado como entrenador? ¿Y cómo?

Seguro que sí, pero esto es como los niños pequeños que no ven a su tía desde hace seis meses y la tía dice '¡juj, cómo has crecido!' y el niño seguro que está pensando '¡pero si estoy igual!' Es decir, cada uno se ve igual siempre, pero está claro que se cambia, porque hay una evolución y en esa evolución seguramente mantienes ciertos principios fundamentales, pero en parte te tienes que adaptar a los tiempos y a cómo eran antes los jugadores y a cómo son ahora. Y también los jugadores y el club se tienen que adaptar a cómo eres tú. Como va pasando todo muy poco a poco parece que no cambias, pero seguro que hay una adaptación.

Echando la vista al futuro y con toda la experiencia que acumula usted, ¿sería capaz de vislumbrar posibles cambios en la figura del entrenador, en su función, en su importancia, en su capacidad de decisión

o en su forma de estar presente en el mundo del baloncesto?

Bueno, eso es bastante difícil de decir y casi imposible de predecir. Sí que es verdad que en algunos países la figura del entrenador es diferente a cómo la entendemos aquí. De hecho, hablando no hace mucho con Jaume Ponsarnau me explicaba que en algunos países el entrenador cumple una función un poco diferente. Por ejemplo, en algunos equipos de Alemania o de Francia son en mayor medida los jugadores los que crean el estilo y el entrenador es más un organizador de lo que quieren los jugadores estrella hasta el punto de que en Alemania hay muchos jugadores estadounidenses y los propios jugadores alemanes se adaptan a la forma de jugar de los americanos. Recuerdo también que en algunas ocasiones Dusko Ivanovic ha dicho que a él no le gustaría ser entrenador de la NBA, porque los jugadores estrella prácticamente deciden todo lo que hay que hacer, aunque seguramente

"El objetivo de cambiar el reglamento ha de ser que el basket sea más espectacular"

"Siempre me he sentido satisfecho, pero ahora hay más reconocimiento público"

hay casos muy diversos allí y no se puede generalizar.

En el caso de nuestro basket es el entrenador el que dirige realmente el tema. Eso es lo que yo he vivido siempre. Eso no quita para que los jugadores puedan influir, como es lógico, en las decisiones que tome el entrenador.

También el baloncesto ha cambiado mucho en estos últimos años y seguro que usted tiene muy presente toda esa evolución. En los últimos años ha habido un salto en la tipología de los jugadores, que ahora seguramente son más atléticos, más versátiles y más capaces de hacer muchas cosas diferentes en la cancha, lo cual hace prever un baloncesto diferente en el futuro.

Sí, esa evolución en los jugadores es clara. Es inevitable que los jugadores vayan siendo físicamente cada vez mejores. Que sean más polivalentes hace que el basket cambie a mejor. Antiguamente el jugador era mucho más especialista que ahora, es decir, si sabía tirar no sabía botar, si sabía botar no sabía defender, sin sabía defender no sabía atacar, si sabía rebotar no sabía pasar un balón... A mí ya me parecen bien los especialistas, pero antes lo que sucedía era que un jugador era un 'nueve' en una cosa y un 'cuatro' en otras y hoy en día se mantienen los especialistas, pero ya no son un 'cuatro' en esos aspectos malos, sino que son un 'siete'.

El baloncesto es bueno cuando se consiguen esas cosas y eso ha sido muy bueno para el

baloncesto español, porque ahora estamos mucho más en esa línea que antes. De hecho, uno de los grandes saltos del baloncesto español llegó cuando el jugador consiguió ser mucho más completo y seguir haciendo bien lo que ya sabía hacer bien, pero mejorar muchísimo lo que no sabía hacer tan bien.

¿Y mirando hacia el futuro?

Ahí es muy importante la evolución del reglamento, porque ya que es difícil cambiar las dimensiones de la cancha, aunque no imposible, también hay que ir adaptando el reglamento. En ese sentido a mí me gustaría

que ese cambio de reglamento no sea mayoritariamente decidido por árbitros retirados, porque comenten el error de querer cambiar el reglamento de tal forma que a los árbitros les sea más fácil definir lo que deben de pitar. En mi opinión eso es una falta de confianza en los árbitros actuales, que cada vez son mejores. Creo que sería mucho mejor que cambiásemos el reglamento pensando en una prioridad: que el baloncesto sea más espectacular. Y para eso deberían de opinar no sólo árbitros retirados, sino también los actuales, entrenadores, jugadores, directivos y público. Ya sé que después hacer un resumen de todo eso no es fácil, pero cometeríamos menos algunos errores actuales. Y te pongo dos ejemplos.





Uno es el salto entre dos. Como resulta que hay árbitros que no tiran bien el balón hacia arriba en el salto entre dos, pues hay un momento en el que se decide quitarlo y se opta por la alternancia de posesiones. Pues no, vamos a mantener el salto entre dos y el árbitro que no lance bien el balón hacia arriba pues que practique y lo haga mejor. Y si lo hace mal, tampoco pasa nada. Igual que nos equivocamos los entrenadores y se equivocan los jugadores, también lo hacen los árbitros.

Y el otro ejemplo es la falta antideportiva en un contraataque. Hubo un momento en el que se impuso una regla para que fuera todo más fácil y entonces si la falta es cometida por el último defensor entonces ya es antideportiva. Es absurdo. De esa forma, la capacidad de equivocación del árbitro es menor que si un árbitro pita una antideportiva cuando un jugador no va a jugar el balón, aunque no sea el último defensor. Y si un árbitro se equivoca en eso, tampoco pasa nada.

Pero lo que no podemos hacer es quitar esas reglas para que el árbitro no se equivoque, porque entonces lo que estamos

haciendo es restarle espectacularidad al baloncesto. Yo apuesto por esa línea y creo que la tendencia ya es así, es decir, ya nos preguntan alguna vez, pero esos sectores que te he dicho deben tener más voz y protagonismo en ese cambio del reglamento. También hay que entender que todo esto no es fácil, porque no es lo mismo jugar en la ACB o en la Euroliga que jugar en la liga provincial de una país que tiene un baloncesto de peor nivel. Es complicado poner un reglamento que sea bueno para todos, pero creo que eso es una asignatura pendiente que tenemos, es decir, el evolucionar teniendo en cuenta esa realidad, es decir, que físicamente los jugadores son mejores, que el campo se hace pequeño, etc, etc.

Creo que hay muchas pequeñas medidas que no serían demasiado complicadas para los árbitros y que serían mejores para la espectacularidad del baloncesto.

¿Cómo se siente al ser una figura referencia para los entrenadores españoles?

Yo siempre me he sentido bien, porque estaba satisfecho con lo que estaba haciendo en cada uno de mis equipos. Lo que pasa es que últimamente hay un mayor reconocimiento público, algo que no pasaba antes. Antes lo que era importante para mí era el reconocimiento de mi propio club, el de mis propios jugadores, mis propios ayudantes, mis propios directivos... Eso es lo más importante. Si además tienes la fortuna de que la gente lo entienda, pues mejor, pero no por eso vas a dejar de hacer aquello en lo que crees.

Hablemos de las etiquetas que le han colgado como entrenador. Una es haber sido pionero en innovaciones técnico-tácticas como puede ser la introducción del 'tres' alto, las rotaciones de jugadores, etc, etc. ¿Cuál de esas novedades le hace sentir más orgulloso hoy en día?

Bueno, de todas. Posiblemente más de aquellas por las cuales más me criticaron entonces, si te tengo que ser sincero. En aquella época vimos que si queríamos mantener un ritmo elevado de intensidad era absurdo conseguirlo manteniendo siempre a los mismos cinco hombres en cancha y eso nos llevo a introducir las rotaciones de jugadores en los partidos. ¡Ahora todo el mundo hace rotaciones! Y con el tema del 'tres' alto también recuerdo que decían 'España es un país de bajitos'. ¡Pues claro! ¡Es que no ponemos a jugar a los altos! Al final el tiempo me ha dado la razón.

"No creo que yo haya dado oportunidades por el mero hecho de ser jóvenes, siempre ha sido porque se lo han ganado..."

"Estoy encantado de tener estrellas que trabajan para el equipo"

Efectivamente, las cosas han cambiado...

Sí, pero en cualquier caso, hay algo que también ha cambiado mucho, que es que hoy en día tú puedes ver cualquier partido de la liga de no sé dónde, un entrenamiento, lo que sea, puedes estar al corriente de todas las cosas nuevas, de nuevos sistemas, de cambios en el juego, todo lo puedes tener por internet, la comunicación y la transmisión de información son mucho más fáciles que en aquellas épocas. Nosotros veíamos cosas nuevas que seguramente no habían llegado todavía al gran público y las cogíamos porque creíamos en ellas....

¿Me está diciendo que era usted un gran copiator?

Sí, claro, por supuesto, todos lo somos, en aquellas épocas había cosas que ya se estaban haciendo en otros sitios donde el basket estaba más desarrollado y las adaptábamos.

Otra etiqueta que tiene es la de haber ayudado a jóvenes talentos a dar un salto de calidad. ¿Qué opina de eso?

Bueno, no lo sé, no creo que yo haya dado oportunidades por el mero hecho de ser jóvenes, siempre ha sido porque se lo han ganado, porque han trabajado y han mejorado. Y no sólo a jóvenes, a veces ha quedado más satisfecho del trabajo de un jugador que quizá no era tan joven, pero que ha progresado muy bien.

Más etiquetas: no le gustan las estrellas.

Yo estoy encantado de tener estrellas que trabajan para el equipo. Cuando tienes ese tipo de jugador

todo es más fácil. Lo que pasa es que a veces hay jugadores que tienen un nombre y una reputación y tú ves que hay otro que quizá no tiene ese renombre, pero que está o puede estar en ese nivel. Y a veces externamente no es fácil explicar este tipo de cosas.

En definitiva, después de todas estas etiquetas, ¿cómo se define usted como entrenador?

Uff, eso es muy difícil de decir. Lo que sí tengo que decir y creo que es importante es que considero que siempre he intentado que todas las partes del club vayan a una y no cada una por su lado, es decir, no imponer criterios de

porque lo digo yo e intentar siempre llegar a algún acuerdo común.

¿Cuáles han sido sus mejores momentos como entrenador?

He tenido muchos buenos momentos y otros que no han sido tan buenos. Todo el mundo sabe que nunca he conseguido ganar una Copa de Europa y también hay instantes que han tenido más repercusión, como puede ser la final olímpica o los títulos conseguidos, pero tengo muchos momentos que son más personales y que están fuera de esa dimensión más mediática.

Por ejemplo, ser entrenador de minibasket era una gozada y para mí no ha habido diferencia en el sentido de disfrutar de esos buenos momentos entre dirigir a un equipo de minibasket o estar en una final olímpica.



EL SCOUTING EN MINIBASKET (por Aíto García Reneses)

Le pedimos a Aíto una jugada que se pueda plasmar en una pizarra, pero decide cambiar el guión: "Las jugadas, a pesar de que haya algunos movimientos esenciales y básicos que haya mantenido durante mucho tiempo, dependen de las condiciones de los jugadores.



Recuerdo que una vez le pregunté a Tex Winters si se podía jugar su 'triángulo ofensivo' con un equipo que no tuviese a Michael Jordan, a Scottie Pippen o Toni Kukoc. Con otros jugadores todo es muy diferente y, de hecho, muchos equipos de la NBA en aquella época utilizaban esa jugada, pero no era lo mismo. Los movimientos van en función de las cualidades de los jugadores que tengas, así que te voy a explicar otra cosa y te voy a explicar el 'scouting' que yo hacía en minibasket.

Lo que yo hacía era conocer a los rivales y eso me servía para lo siguiente: si yo tenía a un jugador que defendía mal a los tiradores y sabía quiénes eran los mejores tiradores del equipo contrario, a este jugador mío lo ponía a defender a esos tiradores, porque de esa forma aprendía a defender al tirador. Si tenía a un jugador que cerraba mal las entradas lo ponía a defender al del equipo rival que entraba bien para que aprendiese.

Esa norma me la saltaba cuando jugábamos la final, pero el mensaje que quiero dar para cualquier entrenador, especialmente en categorías de formación, es que no hay que aprovechar las características buenas que tenga ya un jugador, sino enseñarle otras nuevas. Y el 'scouting' tiene que servir para hacer algo parecido a lo que te he explicado".

¿Cómo ve la enorme cantidad de entrenadores españoles que están saliendo fuera a entrenar equipos y están teniendo éxito?

Bueno, eso es algo muy importante que refleja posiblemente dos cosas.

En primer lugar, que España es seguramente el segundo país del mundo con más éxitos internacionales a nivel de club y a nivel de selección desde hace ya 15 años. Eso hace que haya una fuerte demanda del entrenador español, que ha demostrado su calidad y su capacidad para hacer cosas.

En segundo lugar, la oferta de puestos de trabajo que hay en España no es tan grande como lo era antes en relación al número de candidatos. En mi caso, si he tenido ofertas para entrenar fuera muchas veces he dicho que no porque si podía entrenar en España en unas condiciones suficientemente buenas ya no tenía

necesidad de marcharme, pero actualmente como hay mucha más cantidad de entrenadores disponibles de un buen nivel y la oferta en España no es tan alta, porque no hay tantos equipos, porque hay crisis y porque no hay dinero pues entonces creo que es una buena opción irse fuera y sin duda es una gozada que los entrenadores españoles puedan estar en todas las partes del mundo ayudando al baloncesto.

Estuvo un año sin entrenar a ningún equipo, pero lo aproveché para irse con la expedición de la AEEB a Estados Unidos...

Sí, fue una muy buena experiencia, yo siempre he ido a Estados Unidos, no sólo a ver las ligas de verano, sino también a asistir a los entrenamientos de los equipos, porque de ahí sacas conclusiones muy valiosas. En esa ocasión la idea era ir a ver a Ricky (Rubio), que estaba en Minneapolis y la verdad es que fue todo fantástico.

Usted, me consta, es una parte muy activa de la AEEB. ¿Qué destacaría de su labor?

Es una labor muy positiva, hubo un momento muy importante, que fue cuando se consiguieron una serie de acuerdos con la ACB y el entrenador ganó en respeto, porque antes lo que pasaba era que cuando las cosas iban mal el primer recurso y la solución más fácil era cambiar al entrenador. En ese momento la labor de la asociación fue muy importante.

Sí eso, es cierto, la sensación es que antes había mucho baile de entrenadores cada temporada y que ahora hay más estabilidad en esa posición...

Sí, en cualquier caso, hay un aspecto muy importante y es que cuando las cosas van mal, es decir, cuando pierdes, el directivo tiene que ver qué está pasando, es decir, si se está trabajando bien, si después de esa mala racha puede venir una buena racha....

Debe de estar un poco por encima del resultado, aunque lógicamente no es fácil, porque hay que aguantar una presión externa y hay que lidiar con un entorno de más nervios y eso puede influir en lo que se hace internamente.

A usted se le da bien aguantar la presión...

Quizás estoy más acostumbrado. Lo más importante es, como te he dicho antes, tener ese apoyo interno. Y si tú estás convencido de que estás trabajando bien y que la línea es la correcta, eso es lo más importante.



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