

## MONCHO FERNÁNDEZ:

**“Prefiero aprender  
desde las victorias”**

**Presión Individual  
en Todo el Campo**

**Transición Ofensiva  
en Formación**

**Preparación Mental Llevada  
al Entrenamiento**



# 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](http://www.aeeb.es) - mail: [aeeb@aeeb.es](mailto:aeeb@aeeb.es)

# CONTENIDOS

# aeeb

EDITORIAL

4

JM<sup>a</sup> Gavaldá



TACTICA  
INDIVIDUAL  
OFENSIVA  
(y II)

5

joan Plaza



PREPARACION  
MENTAL

09

Víctor  
Lapeña



PRESION  
INDIVIDUAL

13

Natxo  
Lezkano



ACTIVIDADES

16

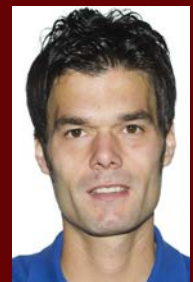
AEEB



TRANSICION  
OFENSIVA EN  
FORMACION

19

Borja  
Comenge



JUGADOR  
DOMINANTE  
EN MINI

22

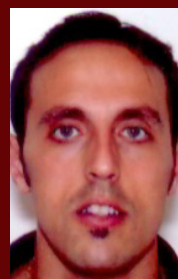
JP Turner



DEMANDAS  
FISIOLOGICAS

27

Alejandro  
Vaquera



ENTREVISTA  
MONCHO  
FERNANDEZ

29

Cristina  
Guillén





Juan Mª Gavaldá  
Presidente AEEB

### Edición

AEEB

### Distribución

Gratuita para los socios

### Colaboración

Joan Plaza, John Vázquez, Víctor Lapeña, Natxo Lezcano, Borja Comenge, John Paul Turner, Alejandro Vaquera y Cristina Guillén

### 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) 2014 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



## “Titularse como Entrenador”

Hay algo que ha sido una constante en la historia de la humanidad: certificar los conocimientos de forma que tuviesen acreditación, legalidad, reconocimiento, respeto y repercusión académica, cultural, política y social.

En nuestro país surgieron universidades al inicio del siglo XIII. En otras partes del mundo ocurría lo mismo desde dos siglos antes. Los estudios que allí se impartían tenían una relevancia fundamental en el discurrir y avance de las sociedades donde estaban ubicadas. En ellas se han marcado caminos y tendencias hasta nuestros días. Todos hemos oído y sabido de eminencias en distintas temáticas que acreditaban sus conocimientos y animaban a sus alumnos presentes y futuros, indicándoles los caminos por donde se podía avanzar. Estamos en una época de nuestra historia donde han alcanzado gran relevancia los conocimientos y experiencias en cualquiera de nuestras actividades, refrendados por las titulaciones.

Hay algunas cosas que se hacen muy difíciles de entender y aceptar. Cuando uno se hace entrenador, lo hace, o bien por accidente o por oportunidad, o por ambas cosas. Luego te apasionas por ello. Eres entrenador cuando entras en una cancha y te encuentras con un grupo de jugadores que esperan de ti enseñanzas, criterios y motivación. Todos hemos pasado por esto. Es emocionante.

Sin embargo, en el siglo XXI debemos aportar algunas cosas más, sobre todo teniendo en cuenta nuestras responsabilidades educativas y sociales. Somos un elemento muy importante en la formación personal y deportiva de nuestros niños y adolescentes. Por tanto se hace imprescindible nuestra certificación como entrenadores y nuestra acreditación como tales.

En nuestro país existen leyes muy específicas en materia de las titulaciones deportivas. Estas leyes no son para beneficiar o perjudicar a unos o a otros. Son leyes de cumplimiento general con el fin que todo funcione de forma relacionada y coherente.

Concretamente en baloncesto, las federaciones territoriales y la FEB, impulsan con gran esfuerzo que nuestros aspirantes a entrenadores vayan titulándose y creciendo en conocimientos, pudiendo mejorar las categorías en las que se entrena. Cada nivel de las titulaciones te permite desarrollar la actividad en categorías determinadas y así llegar al nivel máximo (Título de Entrenador Superior de Baloncesto) para poder entrenar en categorías nacionales.

Todas las titulaciones que los entrenadores irán abordando a lo largo de sus períodos formativos, vienen acompañadas de grandes esfuerzos personales y económicos de los entrenadores que se titulan, pero también por parte de las instituciones que les dan los cursos y que velan administrativamente por los cumplimientos de todas las reglas. Nadie puede olvidar o menospreciar esos esfuerzos.

Las normas y los reglamentos están para sabérselos y para cumplirlos. De eso, los entrenadores en España sabemos mucho. Y lo hacemos bien.

## SUMARIO

- 05 **Ejercicios de Táctica Individual Ofensiva (II) / Individual Offense Tactics Exercises (II)** por Joan Plaza
- 09 **Preparación Mental del Jugador** por Víctor Lapeña
- 13 **Presión Individual a Todo Campo tras Tiro Libre** por Natxo Lezcano
- 16 **Transición Ofensiva en Equipos de Formación** por Borja Comenge
- 19 **Actividades AEEB**
- 22 **Integración de un Jugador Dominante en un Equipo de Minibasket** por John Paul Turner
- 27 **Demandas Fisiológicas de los Árbitros de Baloncesto de Alto Nivel** por Alejandro Vaquera
- 29 **Moncho Fernández: “Prefiero Aprender desde las Victorias. Los Éxitos hay que Revisarlos para que se Repitan”** por Cristina Guillén





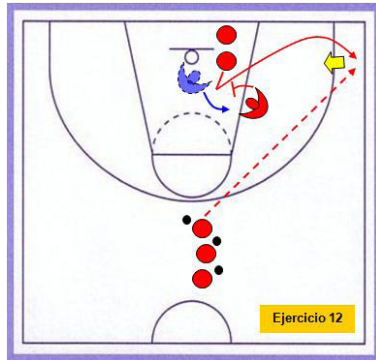
Joan Plaza

*Ayte. del Joventut con JM<sup>a</sup> 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 Cajasol (09-11), al Zalquiris Kaunas (12-13) y actualmente al Unicaja (13-15). Campeón de la Liga ACB y de la ULEB con el R. Madrid (06/07) y de la Liga Lituana con el Zalquiris (12/13).*

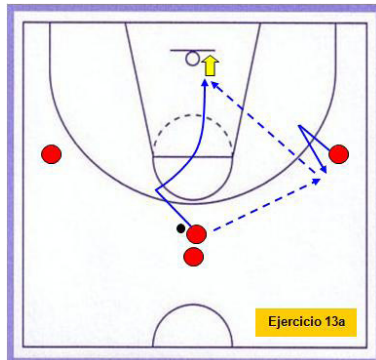
## EJERCICIOS DE TACTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (y II)

Queremos reconocer situaciones que se dan en los partidos y trabajarlas.

EJERCICIO 12. Manteniendo la idea de que el jugador que recibe el bloqueo sea capaz de leer la reacción defensiva, proponemos –primero mecánicamente– que el tirador finte arriba y salga a la esquina a tirar –con un cambio en la orientación del bloqueo por parte del poste.



EJERCICIO 13a y 13b. Rueda de pases en 4c0. Los aleros juegan en la prolongación de los tiros libres. Trabajamos fintas de recepción y los pases son siempre con la mano exterior. Cuando el jugador del eje central corta al aro, el alero del lado contrario del balón le sustituye y el primero que cortó le sustituye a él; así los 4 jugadores están constantemente en juego.



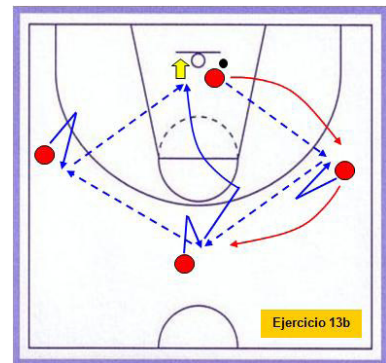
EJERCICIO 14. Desde saque de banda tenemos que leer si nuestro compañero quiere jugar dentro o fuera (en función

## INDIVIDUAL OFFENSE TACTICS EXERCISES (II)

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

EXERCISE 12. Staying with the idea that the player who receives the screen is able to read the defensive response, we propose – first, mechanically – that the shooter feints the shot and heads to the corner to shoot – with a change in the direction of the screen by the post.

EXERCISE 13a and 13b. Four-on-none around the horn. The forwards play at the extension of the free throw line. We work on catch fakes and the passes are always with the outer hand. When the player at the axis cuts to the rim, the opposite side forward switches with him. So, the four players are constantly in play.



EXERCISE 14. From the in-bound pass, we have to read if our teammate wants to play inside or outside (based on his characteristics, he either goes outside to shoot or gains the

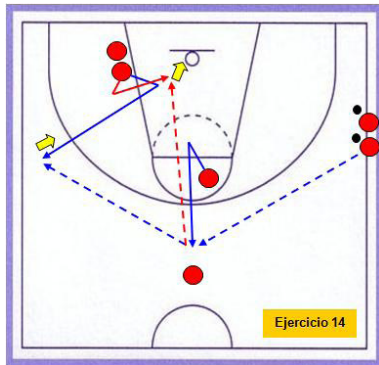


Traducción:  
John Vázquez

*Colaborador habitual de la Revista Clinic, consultor e intérprete.*

TACTICA

de sus características sale a tirar o gana la posición dentro). Todo el equipo involucrado (3 filas de 4 jugadores o de 2 si utilizamos las dos canastas). Seguimos trabajando las fintas de recepción, los pases con la mano exterior en la circulación y picado interior. Vamos donde pasamos. Progresamos poniendo un defensor central al 50% que trabaje la línea de pase (sin robarlo) e incluyendo las situaciones del alero de los ejercicios 3 y 4 (recepción o puerta atrás).



**EJERCICIO 15.** Salida del bloqueo directo (BD). Trabajamos primero el bloqueo en 2c0. Posteriormente involucramos a un tercer jugador. Dividimos en grupos de postes, aleros y bases. Trabajamos meter al defensor en el bloqueo. El alero (que está en la línea de fondo) se abre al lado contrario y triangulamos con él para –tras amenazar el aro- meter el balón dentro.

position on the inside). The entire team is involved (three rows of four players or of two players if we use two baskets). We continue to work on catch fakes, passes with the outer hand, and bounce passes to the inside. We head to where we send the bounce pass. We continue by placing a middle defender half-way who works the passing line (without stealing the ball) and including the locations of the forward from Exercises 3 and 4 (catch or back-door).

**EXERCISE 15.** Playing off the screen. First, we work the two-on-none screen. Then, we get a third player involved. We split up into groups of posts, forwards and guards. We work to get the defender into the screen. The forward (who is at the baseline) opens up to the opposite side and we triangulate with him to score the basket after threatening the rim.

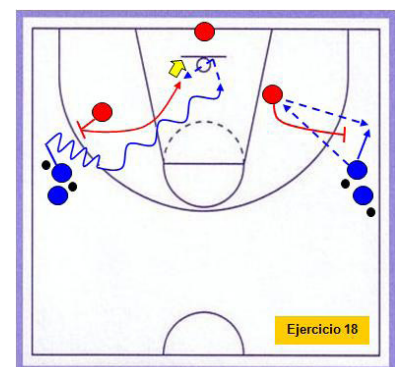
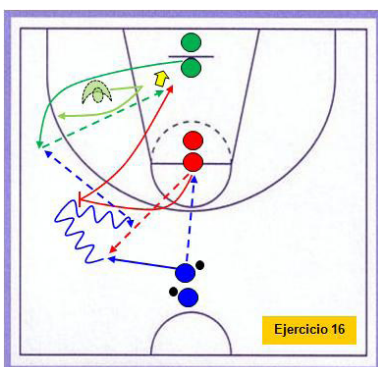




**EJERCICIO 16.** Con la misma estructura del ejercicio 15 pedimos al alero que se abra al mismo lado del balón. El base da el balón al alero por encima de la cabeza. Como en el caso anterior, la idea es castigar la probable ayuda interior del defensor del alero. Cuando este defensor recupera a su hombre, pasamos el balón al pívot.

**EXERCISE 16.** As with Exercise 15, we ask the forward to open up to the same side as where the ball is. The point guard makes an over-the-head pass to the forward. As in the previous case, the idea is to punish the probable assistance from the forward's defender. When this defender recovers his man, we pass the ball to the center.

TACTICA



**EJERCICIO 17.** De la misma manera podemos meter el balón a la continuación y desde allí –con la ayuda del defensor exterior- sacar el balón al tirador. El poste siempre carga el rebote.

**EXERCISE 17.** In the same manner, we can pass the ball to the roll player and, from that point – with the help of an perimeter defender – get the ball out to the shooter. The post will always be in charge of the rebound.

Cabe la opción de jugar con una continuación abierta del pívot.

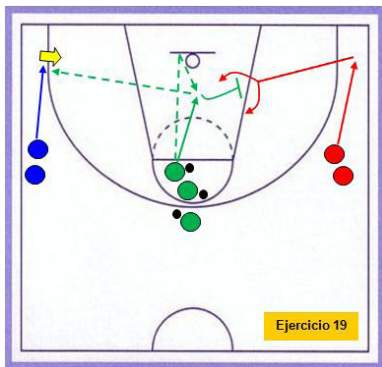
We can also play the ball with an open roll to the center.

El objetivo final es que los jugadores no se muevan mecánicamente sino que lean la defensa y tomen las decisiones interpretando cada situación.

The objective is for the players not to move in a mechanical manner rather that they read the defense and make based on each situation.

**EJERCICIO 18.** Dos contra cero con un exterior y un interior. Balón interior que devolvemos fuera y salimos a bloquear directo. Metemos al defensor en el bloqueo, penetración y balón al tablero para que el poste que acompaña la penetración coja el rebote y finalice con un palmeo o un mate.

**EJERCICIO 19.** Rebote tras autopase, finta de tiro, pase a una esquina, tiro y rebote desde el lado contrario. Si el atacante es capaz de tocar el balón, consigue un punto.

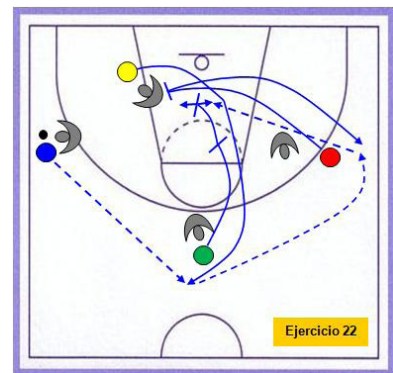
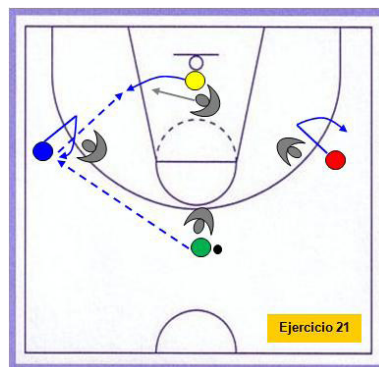


**EXERCISE 18.** Two on none with a perimeter player and an inside player. Inside ball which we return outside and we go out to set a screen. We place the defender in the screen, drive and ball to the board for the post who is accompanying on the drive to grab the rebound and finish the play with a tap or a slam dunk

**EXERCISE 19.** Rebound after a go-around, pump fake, pass to a corner, shot and rebound from the opposite side. If the offensive player is capable of touching the ball, he gets a point.

**EXERCISE 20.** Within the previous exercise, the shooter can go upcourt to the free-throw line to change the shot position. We play with one more pass.

**EXERCISES 21 and 22.** We play a simple four-on-four, shown in the diagrams, in order to create many reads on the play. The post begins in the middle with the ball. The forwards work to get the ball.



**EJERCICIO 20.** Dentro del ejercicio anterior, el tirador puede subir a la línea de tiros libres para cambiar la posición de tiro. Jugamos con un pase más.

**EJERCICIO 21 y 22.** Jugamos la situación sencilla de 4c4 que muestran los gráficos para generar muchas lecturas en el juego. El poste empieza en el eje con balón. Los aleros trabajan para recibir. El jugador que está dentro de la zona pide el balón en el lado fuerte. Prohibimos el pase "lob".

Posteriormente recibe dos bloqueos para tirar. El alero que pone el primer bloqueo se abre sobre un nuevo bloqueo del poste –que coge la posición interior.

Para que la situación sea lo más real posible, les dejamos a los jugadores que lean sus opciones y escojan la que crean mejor.

The player in the zone asks for the ball on the strong side. We do not allow any lob passes.

Then, he receives two screens to shoot. The forward who sets the first screen opens up on a new screen from the post, who gains the inside position.

In order for the situation to be as real as possible, we let the players read their options and choose the one which they believe is the best.





Víctor Lapeña

Técnico con gran experiencia en la Liga Femenina, donde ha entrenado al Extrugasa (06-07), Cadí la Sen d'Argell (07-09), Mann Físter Zaragoza (09-12) y desde el 2012 al 2014 al Perfumerías Avenida, con quien quedó campeón de la Liga (12-13) y de la Copa de la Reina (13-14). Ayudante de la Selección Absoluta Femenina desde 2013 y Subcampeón del Mundo con la U17 este verano.

El contenido de este artículo nace de mi colaboración con Fabián Sainz (Psicólogo Deportivo). Durante nuestras charlas encontramos la forma más eficaz de aplicar estas estrategias.  
Víctor Lapeña

## PREPARACION MENTAL DEL JUGADOR

Uno de los grandes objetivos como entrenadores es que nuestros jugadores rindan al máximo nivel.

Para conseguir esto debemos preguntarnos si estamos haciendo lo necesario para que ese jugador rinda al nivel esperado.

La mayoría de las veces centramos la solución a este problema en aumentar la carga de entrenamiento técnico-táctico, pasando por alto la preparación mental del jugador para responder a ese rol que pretendemos darle dentro de nuestro equipo. Para ayudar a los jugadores a mejorar en este as-

pecto deben establecerse objetivos y proporcionarle las herramientas adecuadas para que lo consigan.

A continuación expongo algunas herramientas que, basándome en los aspectos psicológicos que facilitan el alto rendimiento, he utilizado para **responder de forma rápida y eficaz a los momentos en los que uno o varios jugadores pierden las nociones básicas de juego** (y en consecuencia el equipo), lo que hace sufrir parciales adversos durante un partido.

Os propongo algunas de las herramientas que a mí me han funcionado y que han marcado las pautas de trabajo con los jugadores a nivel mental. Para ello usaré un supuesto práctico que

os facilite la comprensión de lo que os quiero explicar.

Los aspectos psicológicos que consideramos relevantes para responder a esta demanda son:

- Comunicación rápida y eficaz.
- Comprensión compartida y unificada de los criterios por parte de entrenador y jugador, de forma que cuando el entrenador da un mensaje ambas partes tienen claro a qué se refiere ese mensaje.
- Comprensión compartida y unificada de los criterios entre los jugadores, que permite anticipar o prever los comportamientos de los otros jugadores, facilitando la recuperación rápida de la coordinación.
- Necesidad de reforzar la confianza grupal cuando el equipo sufre un parcial adverso.





- Autonomía de cada jugador para dirigir su comportamiento en la cancha.
- Por último, como ocurre con casi todas las habilidades mentales, la necesidad de entrenar de alguna forma las formas de funcionar que favorecieran todo esto.

Para mejorar el rendimiento en competición, y teniendo en cuenta estos aspectos, utilizo las siguientes estrategias:

### 1. EL PACK INDIVIDUAL

Es un mensaje corto y claro sobre las tareas mínimas que esperamos del jugador en la pista.

El pack individual de cada jugador debe cumplir unos requisitos:

- Ser muy breve (entre dos y cuatro aspectos clave).
- Recoger demandas que el jugador puede cumplir, y sabe que puede cumplir (por ejemplo, buena selección de tiro, frente a acierto en el tiro, que no se puede garantizar). Deben ir, por tanto, ligadas a los puntos fuertes del jugador.

- Que estas demandas estén clarificadas y operativizadas de antemano (para que haya acuerdo en qué significa lo que pide el entrenador y qué es exactamente lo que tengo que hacer).

Por ejemplo: JUGADOR X

- LIDERAZGO EN TIRO DE 3
- CREACIÓN DE JUEGO CON BALÓN
- DEFENSA: 1c1 y BLOQUEO DIRECTO

Este sería el PACK INDIVIDUAL de este jugador, de forma que conozca con un mensaje claro y breve lo que se espera de él cuando esté jugando.

Esto nos permite:

- Que el jugador reconozca claramente su misión dentro del campo en cada momento y las pautas básicas donde puede y debe mantener un buen nivel.
- Que el entrenador pueda centrar las correcciones en los aspectos que se han marcado como básicos para ese jugador.

- Que el jugador pueda darse instrucciones a sí mismo, ganando autonomía en la cancha.

Por supuesto que éste es un "PACK" flexible y que durante la temporada puede variar, aumentar o reducirse en función de lo que esperemos de ese jugador y de su mejora individual y dentro del grupo.

Es importantísimo que el jugador comparta esta visión de sí mismo con el entrenador. Si los 2 van por el mismo camino todo es más fácil; en caso de que el jugador tenga una visión de sí mismo diferente o más ambiciosa (generalmente es así) se deberían marcar otros criterios de actuación.

Como he expuesto anteriormente, es necesario entrenar las habilidades, incluidas las mentales, que luego deben poner en práctica en la cancha. Para ello debemos trabajar este aspecto durante los entrenamientos:

- Poniendo un objetivo de rendimiento cada día, defensivo y ofensivo. Al principio es bueno que el entrenador le ayude a ponerlo pero a medida que va interiorizando lo que queremos de él, es muy bueno que se lo vaya proponiendo a sí mismo y que los entrenadores seamos conscientes de ello, de esta forma también fluye la comunicación entre jugador y entrenador. Esto ayuda a que empiecen a modificar conductas en busca del objetivo establecido.

Por ejemplo: intensificar el esfuerzo defensivo con las pautas ya establecidas (anticipación de bloqueos, uso de manos, uso de faltas sin bonus, control de tu rebote defensivo, press a balón sin ser rebasado por el centro, etc.)

Es importante que el entrenador le vaya dando las pautas necesarias y correcciones adecuadas para su mejora en forma de ejercicios y corrección verbal para que posteriormente -en los ejercicios en los que interactúe con sus compañeros sin paradas en el juego- pueda dirigir de forma autónoma cualquier comportamiento o conducta que quiera modificar o mantener.

## 2. “SUPERMANAGER”

De forma divertida he dado nombre a algo que habitualmente hacemos los entrenadores (trabajo de 5x5, 4x4, etc.), eliminando (o al menos minimizando) la corrección y paradas en el juego e incorporando los cambios de jugadores y/o de puestos y pautas.

Esto permite que entrenen la coordinación con jugadores nuevos, los cambios en pautas de juego y su comunicación entre ellos, algo fundamental si en competición les vamos a pedir que lo hagan con rapidez y eficacia.

El procedimiento es sencillo: cada equipo juega con unas pautas.

De forma programada, se realizan cambios en el juego (tiempos, jugadores, puestos y pautas).

Los jugadores deben esforzarse en incorporar los cambios propuestos con la mayor rapidez y eficacia posibles, de manera que sea lo más parecido a un partido. Esto hace que los jugadores no paren de comunicarse y de entender una idea común de forma individual y grupal. **DESEMPEÑO COLECTIVO**

Muy importante: este trabajo nos permite a los entrenadores prepararnos para la realidad de un partido, usando las pausas que vamos a encontrar en la Competición Real. No debemos olvidar que nosotros también nos entrenamos y estos se convierten en momentos ideales para entrenar las habilidades de dirección de un partido.

Estas dos estrategias me han resultado útiles para mejorar los aspectos mencionados. Pero en ocasiones algún jugador necesita una herramienta que le permita superar una situación de bloqueo, de juego o mental, porque en un momento determinado no es capaz de superar una situación

de fallo o mal rendimiento. Para dotar a este jugador, si se da el caso, de una herramienta que le permita superarla utilizamos una estrategia específica: las autoinstrucciones.

## 3. AUTOINSTRUCCIONES

Son mensajes cortos o verbalizaciones que el jugador se dirige a sí mismo e interioriza. Le permiten controlar sus objetivos y dónde centra su atención. De esta forma, gana autonomía para mantener las conductas adecuadas que ya está realizando en el campo o modificar o evitar comportamientos que no resulten adecuados en ese momento.

Muchos jugadores hacen esto de forma intuitiva, incluso de forma inconsciente. Pero en ocasiones no es fácil para los jugadores reaccionar de esta forma durante un partido ya que el elevado ritmo que conlleva el juego, la rapidez en la toma de decisiones y el propio estrés de la competición pueden generar una situación de BLOQUEO MENTAL para el jugador en ese momento.

Es ahí donde entramos los entrenadores, dando a conocer y ayudando a aplicar esta habilidad mental, para poder ofrecérsela a un jugador si observamos indicadores de que no la maneja de forma adecuada (por ejemplo, si se bloquea con cierta frecuencia ante errores en el juego).

Utilizar las autoinstrucciones de forma consciente y habitual permite que los jugadores ganen control sobre sí mismos, para afrontar las demandas que plantea la competición o el entrenamiento.

En el caso del JUGADOR X que os mostraba anteriormente po-



dríamos encontrar muchas posibilidades de utilizar esta estrategia

Imaginemos que en un partido a este jugador le están realizando una defensa en la que no puede anotar de 6,75m. Esto no le permite liderar en uno de sus puntos importantes que es la anotación de 3 puntos. Sin embargo si el jugador es capaz de dirigirse, mediante autoinstrucciones -a sí mismo- puede centrarse en **GENERAR JUEGO CON EL BALÓN**, que es otro de los puntos básicos de su **PACK INDIVIDUAL**.

De esta forma sale “triunfando” de ese momento en el que no puede anotar de 3 puntos, reconduciendo sus acciones a otra de sus virtudes como jugador y en consecuencia en beneficio del EQUIPO. Seguramente durante el partido -y si esto ha salido bien tarde o temprano las defensas rivales reconducirán criterios de observación con este jugador y acabe tirando liberado desde 6,75 m y anotando.

Las autoinstrucciones nos permiten, por tanto:

- Mejorar la autonomía del jugador frente a las adversidades.
- Evitar el bloqueo mental que se puede producir durante el entrenamiento o juego.
- Facilitar -en el caso de que haya dificultades- que cada jugador responda a la demanda del juego, utilizando las estrategias propuestas de forma eficaz y rápida.

#### DURANTE LOS PARTIDOS

La misión es que el jugador y el equipo logren mantener lo que están haciendo bien y saber volver al lugar donde nosotros queremos y para el cual hemos



entrenado en caso de bloqueo de juego o mental.

Para esto manejamos momentos en los partidos que pueden ser vitales para que el jugador y el equipo recuperen el control de sus acciones:

- **Tiempos muertos:** solemos dirigirnos al grupo pero en ocasiones es bueno recordar a uno o varios jugadores cuál es su misión básica en el campo y cómo hacerlo, siempre con conductas y pautas conocidas y que ya ha entrenado e interiorizado con anterioridad.

- **Pautas en los cambios:** se da a jugadores que entran al campo y que pueden transmitir al resto o únicamente a un jugador. De esta forma puede hacer recordar a un jugador la forma de dirigir su propio comportamiento con apoyo de un compañero.

Ejemplo: “ Dile a JUGADOR X que la jugadora a la que defiende siempre ataca con su derecha”.. quizá así no vuelva a recibir una canasta más en todo el partido de ese jugador. **DEFENSA 1c1 (pack individual)**

- **Pautas en pausas :** durante un partido hay muchas pausas que no debemos dejar escapar:

Momentos en los que un árbitro pita una falta, mientras se

está tirando el primer tiro libre, en cambios del equipo contrario, etc. Durante este momento se puede hablar con el jugador en concreto sobre su “**PACK INDIVIDUAL**” o transmitirle a ese jugador algo en esa pausa para que se la transmita al grupo (que está entrenado -y entrenando- para poner en práctica los cambios de forma rápida y eficaz, de forma creciente).

Esto nos permite:

- Aprender a realizar cambios (en pautas, puestos y táctica) de forma rápida y eficaz durante el juego.

- Utilizar la comunicación entre jugadores como herramienta para afrontar las demandas cambiantes del juego.

- Hacer al equipo (entrenador y ayudantes incluidos) más eficaz en el manejo de los tiempos de las instrucciones a los jugadores.

De esta forma el entrenador contribuye de una manera muy eficaz a que sus jugadores mantengan la concentración en lo que es importante en cada momento en función de lo establecido para cada partido o momento en concreto, contribuyendo de manera eficaz en la Preparación Mental del Jugador.



**Natxo Lezcano**

*Entrenador Ayudante del Tau Vitoria (ACB) junto a prestigiosos entrenadores como Dusko Jvanovic, Velimir Perasovic, Pedro Martínez o Bozidar Maljkovic (01-07); se hace cargo del equipo en la temporada 2006 -2007. Desde la 07/08 hasta la actualidad ha trabajado con el Palencia Baloncesto (Adecco Oro). Entrenador de la Selección Nacional de Costa de Marfil en 2011 y 2013.*

# **PRESION INDIVIDUAL A TODO EL CAMPO** **TRAS SAQUE DE FONDO**

**E**n este artículo os hablaré sobre la presión en defensa individual tras saque de fondo rival, preferiblemente cuando es uno de sus jugadores interiores el encargado de poner el balón en juego.

Esta defensa requiere un cierto tiempo y coordinación entre los defensores para colocarse en las posiciones deseadas, así que normalmente la realizaremos tras una acción en la que un árbitro tenga que coger el balón y parar el juego o, como mínimo, tras tiro libre.

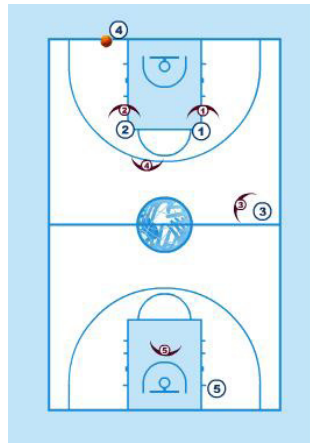
Objetivos de la defensa: tenemos dos objetivos claramente

definidos dependiendo de la posición del balón.

Objetivo 1: Robar el balón.

Objetivo 2: Retardar el ataque rival, rompiendo así su ritmo e incluso su esquema de juego.

Posición inicial (Fig. 1).



**(Fig. 1)**

Los defensores de los posibles receptores se colocarán por delante de su jugador atacante asignado. De espaldas al balón e incluso sin mirar a éste.

Su objetivo es que su hombre no reciba el primer pase de manera directa. Se despreocuparán de un posible pase bombeado.

Cualquier bloqueo indirecto entre 1 y 2 será defendido con un cambio automático por delante, manteniendo así las mismas posiciones defensivas (Fig. 2).

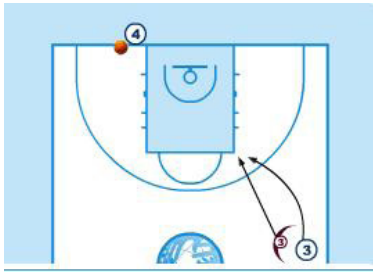


**(Fig. 2)**



**FORMACION**

Cualquier otro atacante que no esté en esta primera línea de receptores, será defendido en  $\frac{3}{4}$  (Fig. 3).



(Fig. 3)

Normalmente este jugador siempre va a tener tendencia a ayudar en la recepción del balón en caso de que sus compañeros tengan problemas. Recorrerá una distancia más larga, por lo que deberá estar preparado para reaccionar a la par que su atacante, negando siempre ese primer pase directo.

El defensor del sacador estará situado detrás de la primera línea de atacantes. Normalmente queremos que bascule un poco más hacia el lado fuerte, probable lugar del primer pase, ya que la presencia del tablero suele intimidar a los sacadores de cara a un pase cruzado (Fig. 4).



(Fig. 4)

Su objetivo va a ser robar el pase bombeado a los jugadores de la primera línea. Por esta razón pondremos en esta posición a



un jugador activo, con movilidad y con ambición de cara a ir a por todas en este tipo de acciones.

El objetivo ya no es tanto robar el balón sino que 1 pase el balón al jugador que saca, 4.

Por último, nuestro último defensor (5) se encargará de proteger el aro. Si su hombre sube a ayudar éste también le acompañará, desempeñando la misma función que sus compañeros.

Los defensores de 2 y 3 negarán los posibles pases a sus atacantes, dejando así que sea 4 el jugador que reciba y se vea forzado a subir el balón. Ese será nuestro objetivo en esta fase de la defensa.

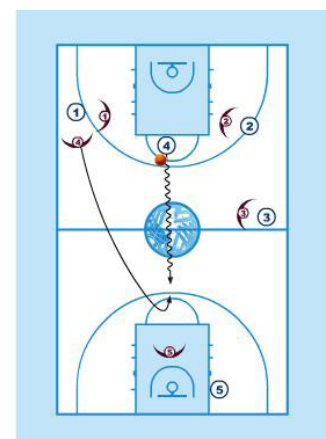
En esta primera fase que va desde el momento del saque hasta la recepción nuestro objetivo va a ser claramente robar ese primer pase.

En el momento en que 4 inicia el dribling, Def 4 deberá recuperar lo antes posible la posición de defensa sobre su jugador, continuando los defensores de 1, 2 y 3 en sus posiciones con sus pares (Fig. 6).

En el momento que 1 ó 2 reciban el primer pase, Def 4 saltará automáticamente a jugar un dos contra uno (Fig. 5).



(Fig. 5)



(Fig. 6)

Los defensores de 1 (sobre todo éste), 2 y 3 seguirán defendiendo cara a cara con sus atacantes evitando que reciban el balón, hasta que uno de ellos lo haga.

En este momento daremos por finalizada la presión y pasaremos a defender nuestra defensa habitual (la que queramos hacer, individual o cualquier tipo de zona) con nuestras normas habituales -normalmente solemos hacer defensa individual, aunque a veces continuamos la presión con una zona 2-3 ó 3-2.

Retardando la recepción del balón por uno de los jugadores acostumbrados a subirlo (sobre todo el base) y dirigir al equipo, habremos logrado romper el ritmo de juego habitual del equipo contrario y le forzamos a jugar situaciones de ataque que probablemente no desean.

Cuando el 4 recibe el balón suele hacer dos cosas: salir botando para atacar el aro o botar para pasar rápido a pista delantera y ahí pararse para buscar el pase al base. En esta situación

seguiremos negando el pase a los exteriores cara a cara, sobre todo al base. Sólo cuando uno de éstos reciba y tenga intención de encarrar el aro, pasaremos a defender con ayudas.

Si el pívot o cualquier otro jugador decide atacar el aro, dejaremos a nuestro hombre e iremos al rebote defensivo.

Si queremos defender zona, ajustaremos lo más rápido posible una vez que reciba un exterior que pueda dirigir el ataque, normalmente el 1 ó el 2. Imprescindible movernos rápido y una comunicación eficaz.

Uno de los mayores riesgos de la defensa es que 4 se decida a jugar una posible situación de superioridad dos contra uno entre 4 y 5 contra el defensor de 5 mientras el defensor de 4 recupera.

El defensor de 5 deberá estar preparado para defender esta situación. Esperará fuera del semicírculo de carga (para poder llegar

a forzar una posible falta en ataque) y utilizará fintas defensivas para crear dudas en el posible pase de 4 a 5 (Fig. 7).



(Fig. 7)

Este es un riesgo que tenemos que tener claro que habrá que asumir. Es por esto que utilizaremos esta defensa en función de los jugadores rivales que se encuentren en pista en ese momento.

#### Rebote defensivo:

En cuanto al rebote -como ya he comentado anteriormente- si el 4 decide romper la presión y atacar el aro, en ese momento cada defensor exterior abandona a su hombre para cargar el rebote defensivo. En cualquier otra situación estaríamos hablando de una defensa habitual nuestra.

En resumen, utilizar este modelo de presión, por ejemplo, contra un equipo que tiene en pista pivots móviles, agresivos, con capacidad de dribling y un buen juego de cara al aro no resulta del todo aconsejable.

En cualquier caso es un recurso sencillo de aprender y ejecutar por parte de los jugadores y que sólo precisa unas pocas reglas. Eso sí, estrictas y ejecutadas a máxima intensidad.



### JORNADA DE ENTRENADORES PROFESIONALES DE LA LIGA ENDESA

El día 3 de julio se desarrolló en Barcelona la "Jornada de Entrenadores Profesionales ACB". En este evento intervinieron Francisco Roca, Presidente Ejecutivo de la ACB, Francisco Monjas, Director de Arbitraje de la ACB y Antonio Aberturas, Vicepresidente y Secretario General de la AEEB.

Especial mención mereció la ponencia "More than a game, more than a coach" a cargo de Xesco Espar, entrenador profesional y profesor internacional.



### RECONOCIMIENTO DE LA AEEB PARA XAVI PASCUAL

Xavi Pascual, entrenador del F.C. Barcelona, ha recibido el reconocimiento de sus compañeros y rivales por ser el entrenador campeón de la Liga Endesa 2013-14.

La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), a través de Pablo Laso, ganador en la campaña 2012-13, le ha hecho entrega del reconocimiento.



### REUNION ARBITRAL CON ENTRENADORES Y DIRECTORES DEPORTIVOS

El 8 de septiembre tuvo lugar en la sede de la ACB en Barcelona una reunión del Departamento Arbitral de la ACB con los primeros entrenadores y directores deportivos de los clubes.

Durante varias horas, el equipo arbitral de la ACB debatió con los responsables técnicos de los equipos la aplicación de las nuevas reglas y del Instant Replay, así como situaciones sujetas a interpretación y criterio arbitral.



### VELIMIR PERASOVIC, MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO

Velimir Perasovic, técnico del Valencia Basket, ha sido elegido por sus compañeros de la AEEB como Mejor Entrenador del año 'Trofeo Antonio Díaz Miguel'.

El técnico croata consigue este galardón por primera vez en su carrera deportiva y lo hace gracias a una exitosa temporada 13/14 en la que ha sido campeón de la Eurocup, 2º en la liga regular de la Liga Endesa, alcanzando las semifinales de los playoffs, y ha llegado a las semifinales en la Copa del Rey.



Perasovic se lleva así el Premio al Mejor Entrenador del Año 'Trofeo Antonio Díaz Miguel' -en el que sucede a Pablo Laso- tras cosechar un total de 437 puntos. En segunda posición ha finalizado Pablo Laso (Real Madrid) con 425 puntos y en tercer lugar, Xavi Pascual (FC Barcelona), con 312.

### VI CONGRESO IBERICO DE BALONCESTO



Organizado en Villaviciosa de Odón (Madrid) entre el 3/6 de septiembre del 2014 por la Universidad Europea de Madrid, en colaboración con la AEEB.

Destacaron las ponencias de Angel Palmi, Luis Casimiro, J. Cuspina, Luis Guil, Himar Ojeda, Oscar Quintana, Alberto Lorenzo, Alberto Angulo, Jaime Sampaio, X. Schelling y JM<sup>º</sup> Gavaldá.

### R. MADRID Y PERFUMERIAS AVENIDA LOGRAN LA VICTORIA EN LA SUPERCOPA

Derrotando en la final al FC Barcelona por 99 a 78 y al Rivas Ecópolis por 52 a 87-respectivamente.





### SELECCIONES de formación FEB

Nuevo verano exitoso de las selecciones de formación con 3 medallas de plata (U20M, U20F y U17F) y 3 bronce (U18F, U16M y U16F). Enhorabuena a Jaume Ponsarnau, Anna Caula, Víctor Lapeña, Evaristo Pérez, Roberto González y Andreu Bou -respectivamente- por tan excelentes resultados.



### III CLINIC MARBELLA

Zan Tabak (Defensa en línea de pase y Conceptos de Ataque con un alero alto), Francis Tomé (Técnica -Táctica individual en situaciones reales de juego), Jaume Ponsarnau (Espacios del Pick'n Roll y Defensa Agresiva del P&R), Leandro Ruiz (Construcción de la Defensa Individual) y Antonio Herrera (Construcción del Ataque: Juego en función del balón) fueron los encargados de sorprender a los asistentes a este clinic de gran éxito celebrado el 24/25 de mayo.



### SERGIO VALDEOLMILLOS CAMPEON DEL CENTROBASKET

México, dirigido por Sergio Valdeolmillos, se proclamó campeón del Centrobasket 2014 al derrotar en la final por 74-60 a la Puerto Rico de Paco Olmos y consiguiendo ambos su clasificación para el Preolímpico del próximo año.



### X CLINIC INTERNACIONAL SITGES 2014



El pasado 26 de julio de 2014 -organizado por la ACEB- se celebró la 10ª edición de este clásico del verano en el que pudimos escuchar las siguientes conferencias:

Desarrollo y Optimización Técnico/Táctica, Ofensiva y Defensiva de Jugadores Exteriores (Antonio Pérez Cainzos), Construcción Defensiva (Jaume Ponsarnau), Ataque 1-4. Comunicación sin Señales (Pep Clarós) y Entrenar la Autoconfianza del Jugador (Montse Cascalló).



### CLINIC SANT JULIÀ DE VILATORTA

"Posiciones Básicas Defensivas" fue el título de la conferencia impartida el 6 de septiembre de 2014 por Pedro Martínez en esta localidad de Barcelona.



Paralelamente se celebró una mesa redonda con el tema "La Medicina y el Basquet" con la participación de Maribel Calderón y Didac Herrero.

### PLATA MUNDIAL DE LA SELECCION FEMENINA

Tras caer derrotada por EEUU (64-77) en la Final del Mundial de Turquía 2014 la selección española alcanzó el subcampeonato. Enhorabuena.



### CLINICS MUNDIAL 2014

Organizados por la ACEB y la FCB -y con motivo de la Copa del Mundo- se han celebrado en Barcelona entre el 8 y el 10 de septiembre diversos eventos con la presencia de Oscar Quintana, Borja Comenge, Pedro Martínez, Sergi Oliva, Joan Ramón Tarragó, Josep María Margall, Chechu Mulero e Israel Sanchís.

### EEUU GANA EL MUNDIAL ESPAÑA 2014



Con su victoria ante Serbia por 129 a 92, la Selección USA dirigida por Mike Krzyzewski se ha proclamado Campeona del Mundo. España quedó eliminada en cuartos de final al caer derrotada por Francia (65-52).

# liga endesa

Patrocinador principal



Patrocinadores oficiales



Proveedores oficiales





**Borja Comenge**

*Asistente de Svetislav Pesic -primero- y Pedro Martínez -después- en el Aqasvayn Girona (06-08). Entrenador del CB Sant Josep Girona (08-10) y del Barça Regal "B" (10-13). En la temporada 2013-2014 se hace cargo como primer entrenador de La Bruixa d'Or. (Liga Endesa).*

## TRANSICION OFENSIVA EN EQUIPOS DE FORMACION

**E**n este artículo se pondrán una serie de ideas teóricas y también prácticas sobre cómo se puede estructurar el juego ofensivo a partir de algunos condicionantes que frecuentemente se encuentran en los equipos de categorías de formación.

De este modo, se irán enumerando varios principios que irán justificando las decisiones tácticas que darán forma a nuestro juego y nuestras normas ofensivas.

**1.- Cuantos más jugadores impliquemos en llevar la pelota de defensa a ataque, mejor:**

Es frecuente que los equipos de formación cuenten con muchos jugadores "pequeños" y muy similares en sus características técnicas entre ellos.

Por este motivo, podemos tener a muchos jugadores a los que les iría bien "jugar de base" con el objetivo de optimizar su evolución como jugador.

Y del mismo modo, podemos también tener jugadores que tengan la obligación de driblar para que puedan mejorar, y el hecho de tener que subir la pelota de defensa a ataque es un buen recurso que tenemos los entrenadores para forzar a botar a este tipo de jugadores.

Todo esto, evidentemente implica no jugar con sólo un base en el campo, sino que se debe implicar a dos jugadores en la dirección del equipo, subir el balón, y tomar la decisión sobre qué jugar en cada momento.

**2.- Siempre que podamos, debemos finalizar el ataque jugando contraataques:**

Si podemos finalizar con ataques cortos y con selecciones de tiro de alto porcentaje, mejor. Pero para que esto sea así, es necesario que los jugadores tengan claro en qué situaciones pueden jugar corto (contraataque) y en qué situaciones deben renunciar a jugar corto y entonces estructurar la transición (jugar llegando).

Se juega contraataque si....

a) Hay superioridad numérica ofensiva.



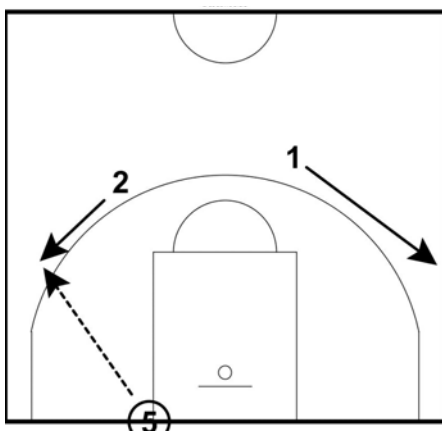
FORMACION



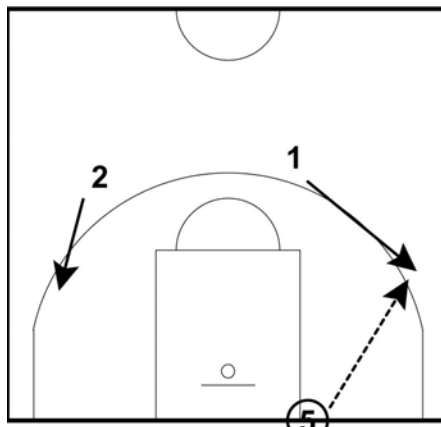
b) Hay igualdad numérica ofensiva sin un pívot defensivo preparado para hacer ayudas.

Con estas dos premisas ya descritas, ya se puede justificar el inicio de la estructuración de las normas de la transición.

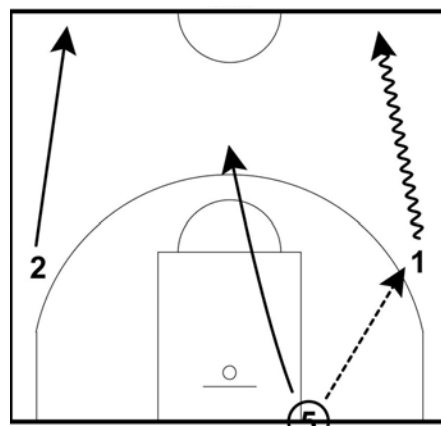
En los gráficos del 1 al 4, se representa la idea de dar dos opciones de primer pase al jugador que rebotea o que saca de fondo. Tanto el jugador "1" como el jugador "2" pueden recibir el primer pase para iniciar el ataque.



Graf. 01

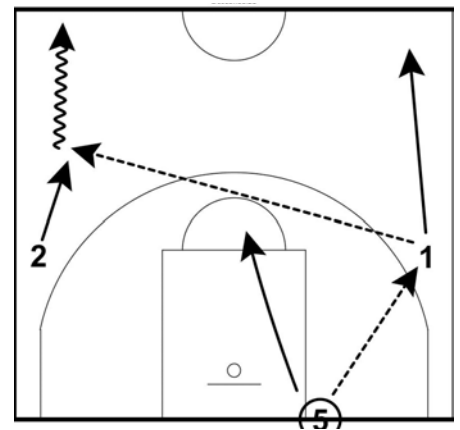


Graf. 02



Graf. 03

En el gráfico 4 se representa la mejor opción, que es llevar la pelota al ataque mediante pases



Graf. 04

Llegados a este punto, hay algunas normas que ya se pueden deducir:

1.- Al tener dos opciones de pase, el jugador (5) puede sacar tanto hacia la derecha como hacia la izquierda de la canasta -indistintamente.

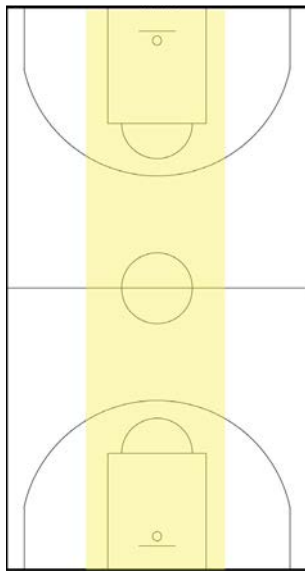
2.- Los jugadores (1) y (2) tienen el mismo rol, es decir, no hay un base definido. Se debe entrenar y se deben coordinar para que en cada rebote o después de canasta, se tienen que abrir en hacia lados opuestos.

3.- En el caso de recibir canasta, saca de fondo el jugador interior.

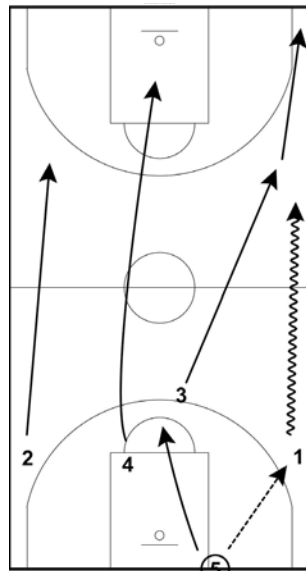
4.- El carril central del campo se dejará libre para que corran los jugadores interiores (gráfico 5). Los jugadores exteriores ocuparán las bandas.

De este modo dejamos el camino más corto para nuestros jugadores habitualmente más lentos para que puedan estar implicados en nuestra propuesta de juego rápido.

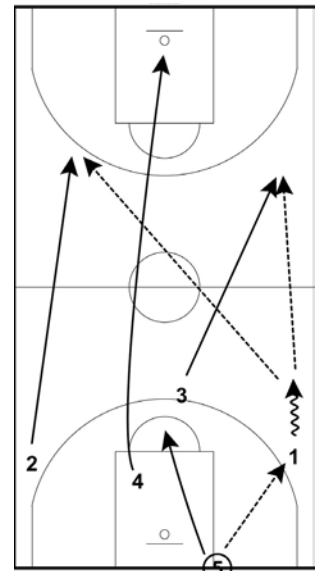
5.- Siempre es mejor pasar que driblar. Es mejor la situación del gráfico 7 que la del gráfico 6.



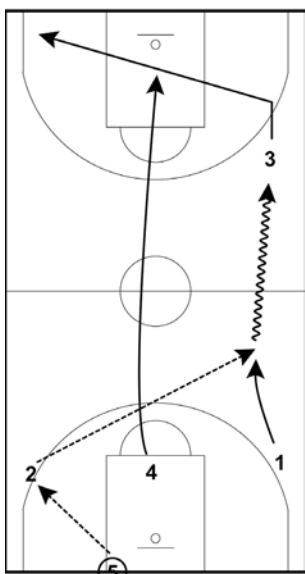
Graf. 05



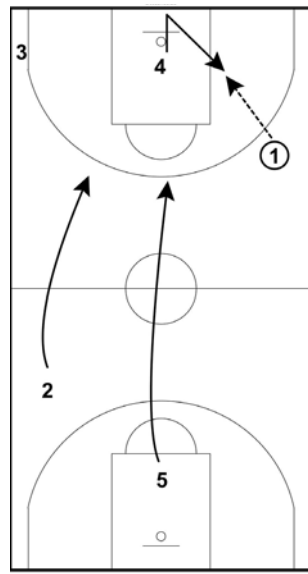
Graf. 06



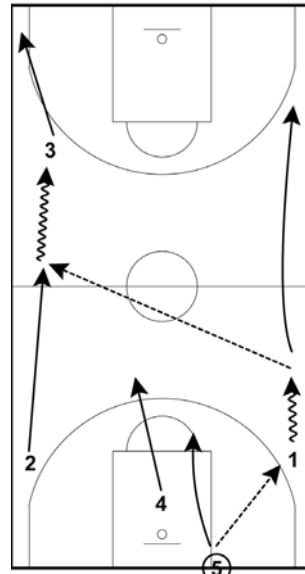
Graf. 07



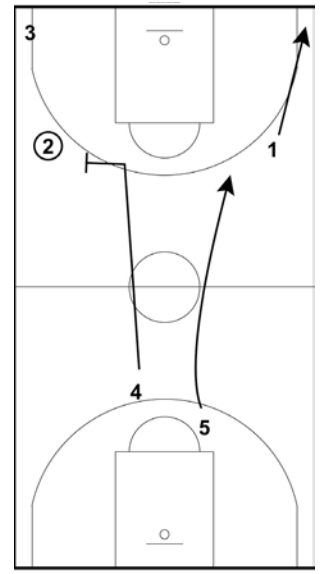
Graf. 08



Graf. 09



Graf. 10



Graf. 11

**3.- Jugamos en función de la posición de los jugadores interiores:**

Debemos implicar a los 5 jugadores en nuestro juego, y en los contraataques y transiciones es importante motivar a nuestros jugadores más grandes (pero también más lentos) en esta fase del juego. Pero si les forzamos a correr el campo, ellos deben ser quienes condicionen qué jugar.

De este modo, en el caso que no podamos finalizar en contra-

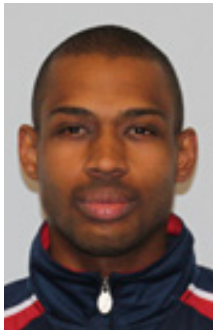
ataque, jugaremos la transición en función de estas dos premisas:

1.- Si hay un interior corriendo por delante del nivel de la pelota, tenemos que pasar el balón dentro a este jugador (gráficos 8 y 9).

2.- Si no hay ningún interior corriendo por delante del balón, el pívot

que corre más cerca del driblador, va a jugar una acción de bloqueo directo (gráficos 10 y 11).





*John Paul Turner*

*Entrenador C.B. Tres Cantos  
Seleccionador de Minibasket de Madrid (FBM). Campeón de España de Selecciones Autonómicas con la Selección de Madrid 2014.  
Entrenador U13 (FEB).*

## INTEGRACIÓN DE UN JUGADOR DOMINANTE EN UN EQUIPO DE MINIBASKET

A lo largo del artículo voy a utilizar la palabra “problema”, entre comillas, porque bendito problema es tener a jugadores grandes y dominantes.

El “problema” que se planteaba es cómo jugar con grandes dominantes sin perder la idea de juego mini. Cuando hablo de la idea de juego mini, me refiero a atacar rápido, ser verticales y jugar desde muchas posiciones diferentes cometiendo errores diferentes, los cuales, forman parte indispensable de su aprendizaje.

Según se van haciendo mayores, el juego se ralentiza, se trabaja específicamente por posiciones y el error se castiga más cada año que cumplen. Por lo tanto, el periodo mini constituye la última oportunidad de conjugar estas cuatro características (velocidad, verticalidad, polivalencia y errores) con los 12 jugadores que tienes en el equipo.

Si los jugadores no han asimilado la necesidad de asumir riesgos: ¿Qué pasará cuando cometan muchos errores? ¿Serán capaces de valorar los

riesgos que han tomado o la losa del error será demasiado grande?

### Objetivos

1- Ser conscientes de la presencia interior y jugar por encima del aro

Los jugadores de edad mini no están acostumbrados a jugar con grandes que tengan la posibilidad de jugar por dentro y mucho menos por encima del aro. No suelen tener ese jugador interior de referencia en sus equipos de club.

En mini si te descuidas se acaba el entrenamiento y no le han dado ni un balón al grande cerca del aro. Resultará que sólo han tenido la oportunidad de anotar de rebotes ofensivos y contraataques, si tu jugador grande es rápido, porque si no, ni eso!

Durante la primera concentración que tuvimos en canasta mini,

con la plantilla al completo, justo el día antes de ir de torneo de preparación, lo primero que hicimos para involucrar a nuestros jugadores grandes fue hacer una rueda 2x0 de penetración y alley-oop. Estuvieron emocionados el resto del entrenamiento claro. Se vieron más alley-oop lamentables que espectaculares tanto en el entrenamiento como en el torneo, pero habíamos cumplido el objetivo: ser conscientes de la presencia interior.

2- Fomentar el tiro en el jugador grande.

Debido a la cercanía de la línea de tres y la eficacia en el triple mini, en esta edad es una oportunidad única para fomentar que los grandes tiren.

Todos los concursos de tiro los grandes tenían las mismas reglas y retos que los pequeños.

3- Jugar fuera de su zona de confort. Aprender a sacar provecho de su ventaja física desde diferentes posiciones.

Aquí vienen los siguientes “problemas”: un grande que no sacaba mucho provecho de su cuerpo cerca del aro ni cuando tenía una ventaja abrumadora y un grande que no jugaba por fuera en estático. Vayan





a ser grandes a largo plazo o no, ambos son facetas a mejorar en su desarrollo como jugadores. Ojo, me parece muy importante tener una zona de comodidad máxima donde soy muy productivo, pero me parece imprescindible saber salir de ella.

### Contraataque, transición y ataque estático.

En primer lugar voy a explicar cómo jugamos el contraataque, la transición y el ataque estático partiendo de la premisa de jugar lo más rápido posible. En caso de no conseguir jugar rápido o llevar una mala racha de tiro, la prioridad era meter el balón interior aunque fuera en juego estático. Las posiciones del 1 al 4 son indiferentes, se les considera exteriores sin más.

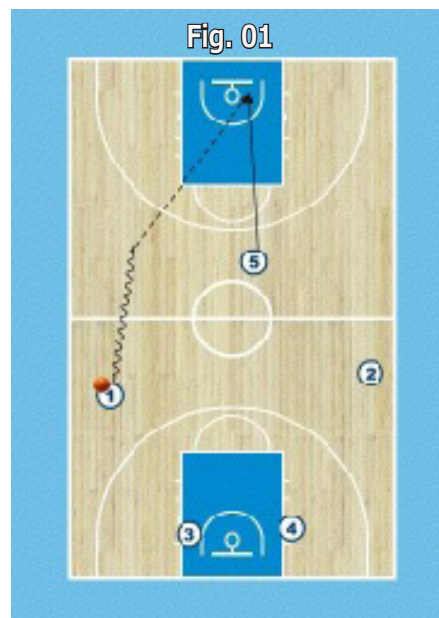
Todos los jugadores exteriores tenían las mismas reglas pero cada uno tenía que tomar decisiones por sí mismo. Es importante destacar las reglas de los exteriores en relación a respetar el espacio del jugador grande para que siempre tengan espacio para jugar 1x1 si así lo decidieran.

#### 1- Contraataque.

Tras rebote defensivo del grande, la salida del contraataque tenía las opciones de:

- Salida con bote después de rebote defensivo. Fue uno de los muchos conceptos que traían trabajados de sus clubes y fue de gran ayuda.
  - Pase de apertura en cualquier ubicación de medio campo a elección del ofrecimiento del pequeño. Interesaba que fuera rápido.
  - Pase largo aprovechando la gran fuerza que tienen.
  - Mano a mano en caso de problemas, no poder salir rápido.
- Los pequeños debían correr siempre las calles exteriores, respetando el carril central del grande, salvo que fueran solos por delante del balón.

En la llegada del contraataque, si el grande llegaba con ventaja intentábamos darle un pase bom-



beado al lado débil o un alley-oop (Fig. 1). Si no llegaba con ventaja le pedíamos que ganara la posición debajo del aro para meter canasta rápida.

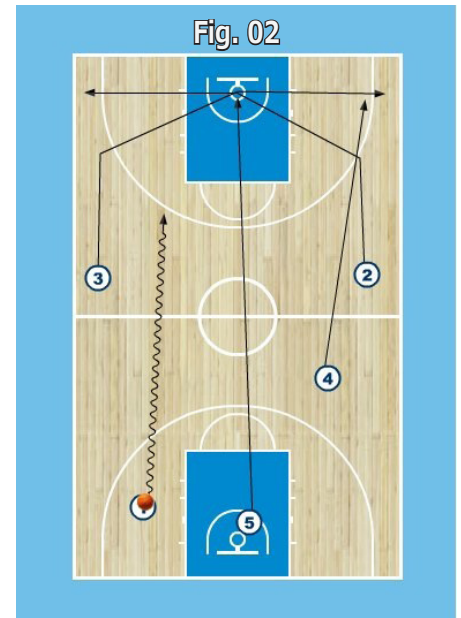
#### 2- Transición

Desechadas estas posibilidades entrábamos en la transición (Fig.2), que enlazaba con nuestro ataque estático cuando no conseguíamos sacar ventaja en llegada. Jugábamos cruces y un intercambio en el lado débil para que los exteriores salieran liberados para atacar.

La primera decisión de la transición la considerábamos irrelevante mientras fuera para meter canasta. Lo que era relevante era jugar interior si era claro o si no conseguíamos atacar rápido. En ese sentido, que el que llevara el balón tuviera buen criterio o no nos era indiferente, porque los grandes jugaban en función de los espacios que ocupaban los pequeños.

#### 3- Ataque estático

Esta opción era jugar con el poste bajo 2x2 en el lado fuerte; ocupando cabecera, alero y esquina en el lado débil. Con lo cual, si



los exteriores no se la habían jugado en la transición, entrábamos a nuestro ataque estático.

Aquí hago un apunte: cuando conseguimos que compartieran balones con los interiores, dimos un paso atrás diciéndoles que tiraran siempre que pudieran armar el tiro correctamente, porque teníamos grandes posibilidades de rebote ofensivo.

Si era posible meter balón interior desde alero se metía o si no intentábamos llevar el balón a la esquina.

#### 4- Situación especial en estático

Sólo se juega a petición del entrenador.

#### **Reglas y conceptos para exteriores**

1. La regla que rompe todas: ¡cuándo estoy solo! Cuando estoy solo debo encontrar la manera de meter canasta.

2. No puede haber más de un jugador exterior dentro del triple de mini simultáneamente.

3. Si no puedo recibir y saco al defensor fuera de 6'25 hago una puerta atrás. \*Es la única regla que no permite toma de decisión. La

razón de ser es no perder la agresividad realizando una acción pasiva, como un intercambio o intentar recibir a 8 metros tras no poder recibir.

Así la defensa no puede estar todo lo atenta al balón como le gustaría y le damos continuidad al juego sin perder la oportunidad de anotar.

4. Después de pasar debo cortar y abrirme a una esquina o intercambiar posiciones hasta la esquina contraria.

5. No puedo reemplazar hasta que el corte llegue debajo del aro o hasta que el intercambio corte la cuerda imaginaria entre el defensor y el atacante.

6. Si paso desde la esquina puedo volver a la misma esquina después de cortar o intercambiar por línea de fondo.

7. Si meto balón interior puedo intercambiar posiciones a una posición contigua libre para jugar dentro fuera.

8. No puedo cortar desde el lado fuerte si no he pasado el balón.

9. Si no ataco o meto el balón dentro, debo invertir el balón.

\* En el sexto periodo de ciertos partidos jugábamos con un quinteto solo de jugadores grandes y solo uno tenía las posibilidades-responsabilidades interiores que vienen a continuación.

#### **Reglas y conceptos para interiores**

1. Ser asertivo y activo en la petición del balón.

2. No ofrecerse en la misma posición dos veces en la misma jugada. Por ejemplo, no puedo ofrecerme al poste bajo dos veces aunque sea en lados contrarios.

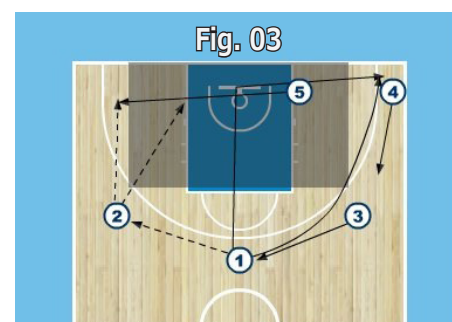
3. Cuando el balón está en la esquina puedo pedirlo en el poste bajo y/o abrirme al codo del lado fuerte para volver a pedir.

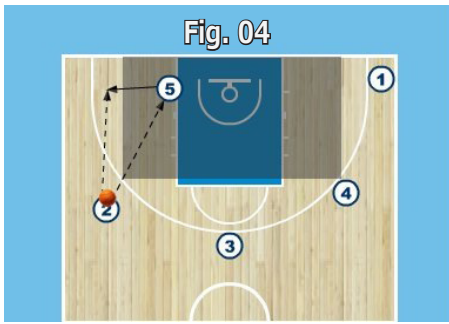
4. Cuando el balón está en alero puedo pedirlo en el poste bajo ó en la esquina corta del lado fuerte o si vengo del lado débil en la línea de tiros libres.

5. No estar visible siempre cuando jugamos en estático. Esconderse en la T cuando estás esperando a entrar en acción o tomando una decisión.

#### ¿Cómo queremos ubicarnos para sacar ventaja?

Disposición de balón dentro o balón a la esquina corta (fuera del triple de mini) desde alero (Fig.3 y 4). Esta es la primera opción que introdujimos intentando asimilar la entrada del balón a una situa-

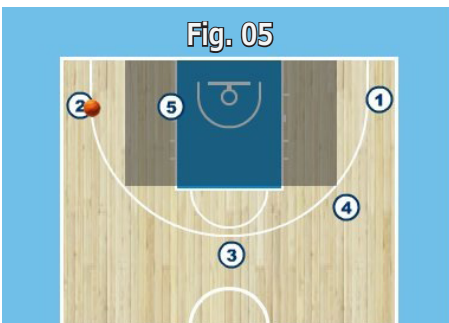




ción de 5 abiertos la cual conocen todos de entrenar con sus clubes.

Había especialmente uno de nuestros grandes que estaba acostumbrado a abrirse a la esquina corta ya que realizaba esta acción con su equipo. Se desarrollaba muy bien atacando por línea de fondo y tenía gran acierto desde el triple mini.

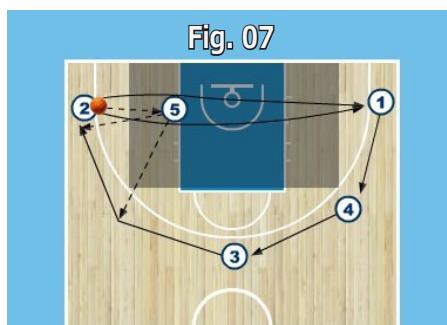
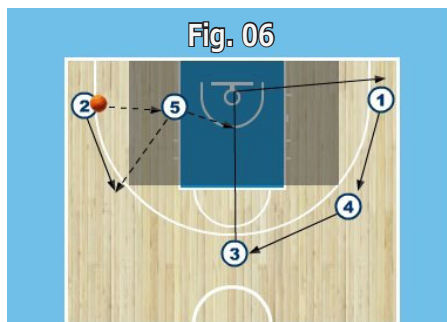
Representación de la disposición que queríamos adoptar para meter el balón dentro desde esquina (fig. 5).



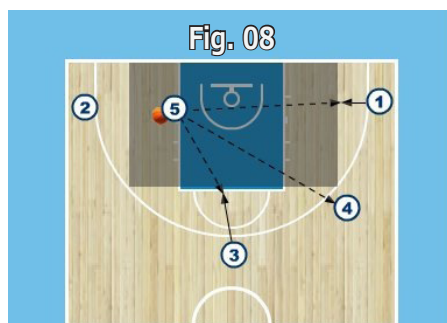
La prioridad una vez estaba el balón dentro era que el poste jugará 1x1. No obstante generamos movimiento para obtener canastas fáciles y así hacer dudar a la defensa del lado débil ante el 1x1 del grande.

Siempre es una posibilidad jugar interior-exterior con el jugador que mete el balón o con el que reemplaza su lugar (fig. 6 y 7).

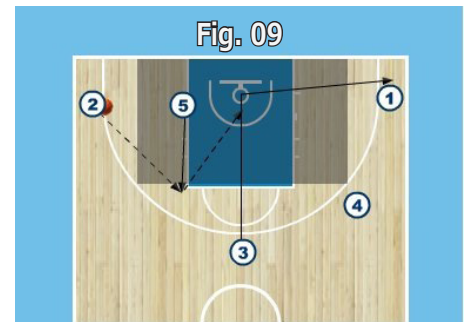
Una vez el balón entra al interior el movimiento se generaba a través de un corte del pasador (fig. 6) y/o una puerta atrás en la siguiente posición más cercana al balón, en este caso cabecera (Fig. 7).



La inversión de balón desde poste bajo se realizaba en caso de defensas muy cerradas o tirador solo ya que la prioridad es que el grande juegue 1x1 (fig. 8).

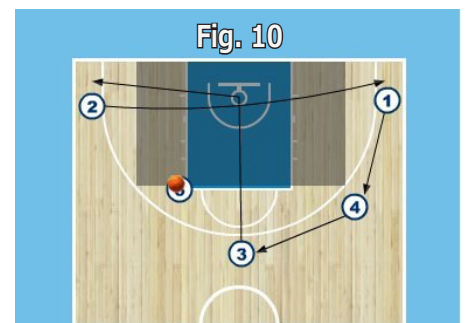


Si el balón no podía entrar interior o el grande quería atacar de cara ofrecíamos la opción de apertura al codo del lado fuerte (fig. 9).

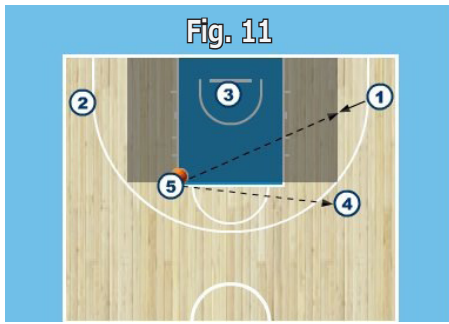


Una vez el balón conseguía llegar al codo el objetivo era que el grande atacara rápido. Si no lo conseguía o dudaba era obligatorio la puerta atrás de la posición contigua para liberar espacio para el 1x1.

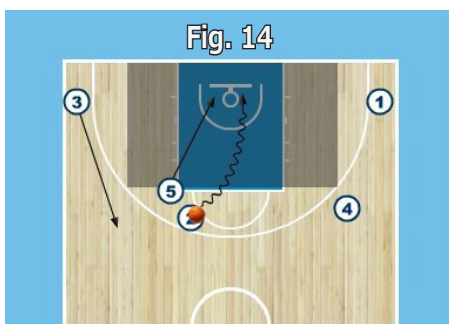
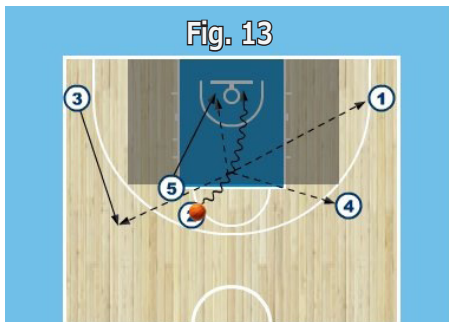
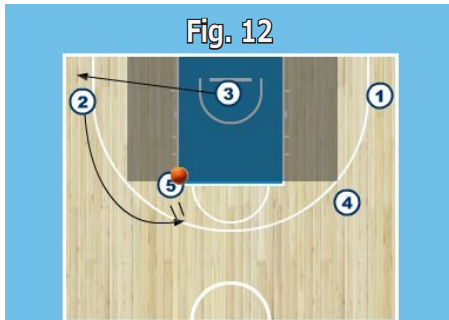
Esta puerta atrás nos era indiferente a que lado se abriera (Fig. 9 y 10). Si se abre al lado contrario del balón, sólo hay reemplazos (Fig. 9). Si se abre al lado de balón, a la esquina ocupada, hay un intercambio por línea de fondo (Fig. 10).



En el caso de que la defensa estuviera muy cerrada o el grande se quedara sin opciones, se invierte el balón desde el poste alto (fig. 11).



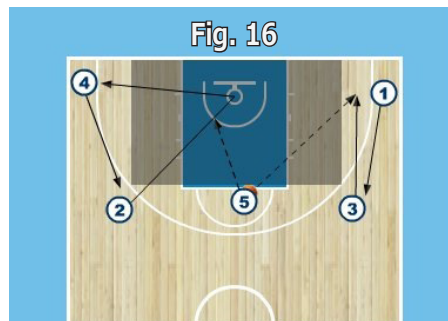
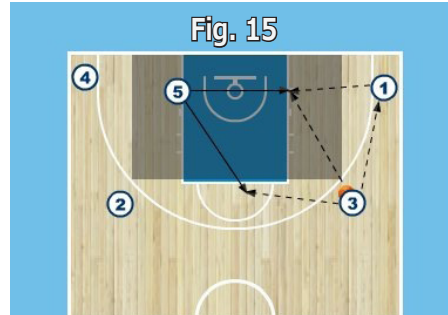
Situación especial de mano a mano 1. Codo lado fuerte (fig. 12,13 y 14).



Tras la puerta atrás se juega mano a mano con el grande en el codo del lado fuerte. El jugador que hizo la puerta atrás reemplaza hasta alero para aclarar las ayudas a la continuación o quedarse solo en caso de ayuda del suyo.

La primera opción que hay que valorar -casi a la vez que la segunda opción- son la penetración para finalizar y el alley-oop a la continuación.

Los dos siguientes gráficos describen la posibilidad del grande de ofrecerse al tiro libre (triple de mini) si no quiere aparecer al poste bajo o si ya se ha ofrecido a poste bajo en el lado contrario (fig. 15 y 16).

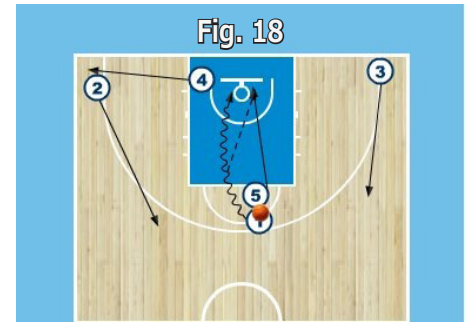
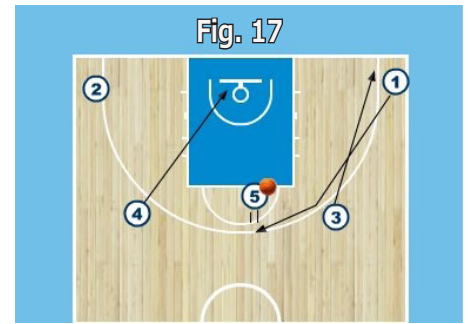


La creación de espacio y movimiento de la defensa se genera a través de la puerta atrás del jugador contiguo a la posición de cabecera. El objetivo sigue siendo el 1x1 del jugador grande salvo que aparezca una opción más fácil.

Situación especial de mano a mano 2. Tiro Libre.

Las opciones y la situación especial 1 son las mismas que en la situación especial 2, anterior para no crear confusión a los niños o para cuando se equivocaran en la ocupación de espacios tuvieran exactamente las mismas posibilidades (fig. 17 y 18).

Como veis, todas las posibilidades de juego se parecen muchísimo con el fin de que el error no fuera algo grave y determinante. De esta manera si cometíamos un error podíamos tener continuidad y desarrollar algo parecido a lo



ideado aunque no fuera exactamente igual.

Todas las posibilidades de juego con los grandes fueron el 30-40% del tiempo dedicado a nuestro trabajo de ataque.

Con todas estas posibilidades sencillas ofrecíamos diferentes visiones del aro de los grandes y a los pequeños. Para un exterior, y más en estas edades, no es lo mismo penetrar con el grande defensor en el poste alto o poste bajo del lado fuerte, a tenerle detrás de tu defensor en la primera ayuda en el lado débil. Pero de los exteriores toca hablar en otra ocasión.

En último lugar, gracias a los clubes por entrenar a niños con tanta variedad de opciones puesto que eso es nuestra herramienta básica de trabajo.

Gracias a mis ayudantes Fernando, Diego, Rico y Roberto por estos dos años tan divertidos en mini. Lo más importante, gracias a nuestros minicracks que son los buenos de verdad, nosotros sólo les complicamos el juego más de lo que debemos.



**Alejandro Vaquera**

*Responsable  
Área Física Dpto  
Arbitral FJBA  
Europa desde el  
2007.  
Preparador  
Físico  
Baloncesto León  
(Liga LEB y ACB)  
2000/2008  
Entrenador  
Universidad de  
León-Baloncesto  
León (Liga EBA)  
2002/2003  
Preparador  
Físico Selección  
Española  
Sub20 y Sub18  
Masculina  
2004/2009  
Asesor Científico  
Worcester  
Wolves  
(BBL-Inglaterra)  
2012 hasta la  
actualidad.*

## **DEMANDAS FISIOLÓGICAS DE LOS ÁRBITROS DE BALONCESTO DE ALTO NIVEL**

Cuando hablamos de las exigencias fisiológicas que tienen lugar en un partido de baloncesto, siempre pensamos rápidamente en los jugadores y en las distintas cualidades físicas que están implícitas en su rendimiento físico en la cancha. Pero, ¿qué ocurre con los árbitros que son los encargados de arbitrar ese partido?

Al hacer mención a las cualidades físicas que se necesitan para llegar a la élite, tanto en jugadores como en árbitros, podemos reseñar que muchas de ellas son comunes aunque con diferente grado de implicación.

Por ejemplo, el componente fuerza, muy necesario en jugadores, también es necesario en árbitros para mantener unos niveles de fuerza que ayuden en su rendimiento físico y sobre todo en la prevención de lesiones.

Estos últimos no lo necesitan trabajar como una cualidad que marque la diferencia en su rendimiento sino como una base sobre la que cimentar

aspectos de prevención de lesiones y mejora de su condición física.

Por otro lado la flexibilidad será muy necesaria en ambos casos, siendo incluso más necesaria en árbitros, ya que la fatiga producida por los viajes sumada a la propia de los entrenamientos y partidos hace que los niveles de flexibilidad se pierdan rápidamente si no se trabaja sobre ellos.

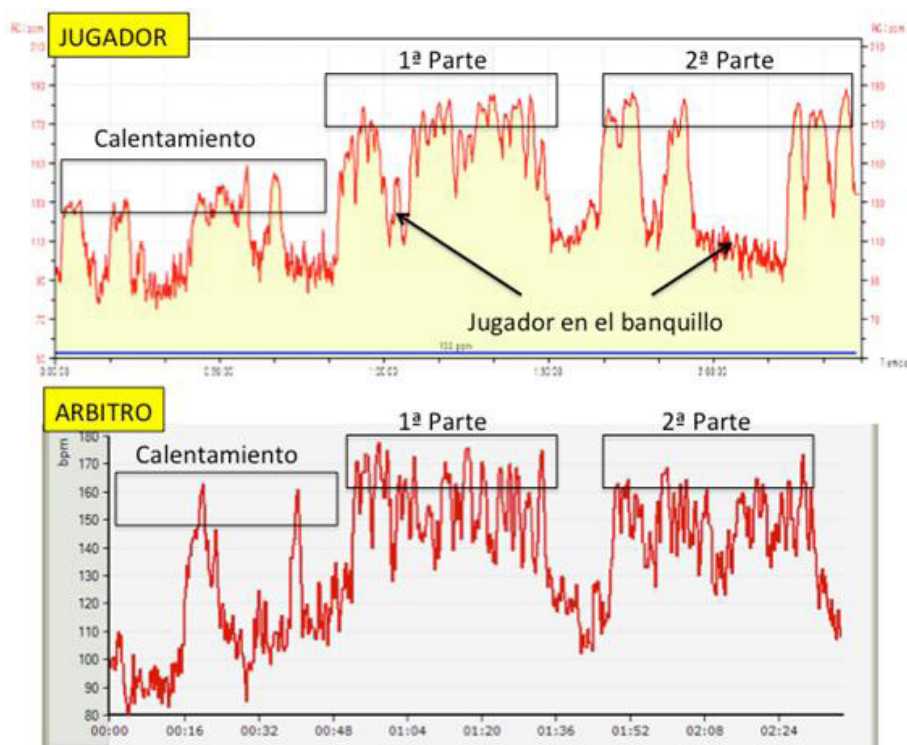
Rodríguez y cols. (2012) -ver Revista Clínica nº 91- estudiaron los efectos de los viajes en el caso de los jugadores mostrando los efectos negativos que estos tienen y aunque estos efectos no han sido todavía estudiados en árbitros probablemente serán mucho mayores sobre todo en aquellos

que arbitren tanto competición nacional como internacional.

Cuando hacemos referencia a las cualidades aeróbica y anaeróbica de ambos, los jugadores deben de mantener una alta intensidad en el tiempo que están en la cancha pero cuentan con unas pausas que vienen dadas por los parones y por el tiempo que permanecen en el banquillo; en el caso de los árbitros tienen unas demandas menos intensas pero más prolongadas en el tiempo ya que no disponen de sustituciones. Con esta disparidad de requerimientos parecería claro que las demandas fisiológicas de jugadores y árbitros serían diferentes, pero los datos obtenidos al estudiar la intensidad y los requerimientos de unos y otros en la actualidad muestran que las diferencias no son muy grandes.

Uno de los aspectos importantes a la hora de poder conocer las demandas físicas de jugadores y árbitros en un partido de baloncesto sería el poder conocer la intensidad que estos consiguen alcanzar en un





partido. Esto se ha podido conseguir analizando las intensidades alcanzadas por los mismos en partidos oficiales de baloncesto. En ambos casos se han utilizados pulsómetros, como el método menos invasivo y fácil de usar durante los partidos, pudiendo analizar la intensidad alcanzada en partidos oficiales de pretemporada de jugadores ACB (Vaquera y cols., 2008) y en partidos oficiales en los Eurobaskets 2011 y 2013 en árbitros de FIBA Europa (Vaquera y cols., 2014).

Hay que tener en cuenta también que la FC es un parámetro totalmente individual, pero la manera de poder analizar a jugadores y árbitros ha sido mediante su % de FC máxima, algo que hará posible que podamos comparar a unos y otros aunque sea en partidos totalmente diferentes.

Se puede observar como las variables de intensidad medidas mediante la frecuencia cardiaca (% de cada jugador/árbitro sobre su FC máxima) muestran resultados similares tal y como se puede apreciar en la Figura 1.

Como se puede apreciar en los dos gráficos de FC (una de un jugador ACB de en un partido oficial y otra de un árbitro FIBA Europa en otro partido oficial), el comportamiento de la FC es muy similar y se pueden observar perfectamente las distintas partes del partido (desde el calentamiento a cada una de los diferentes cuartos) así como las intensidades alcanzadas y las capacidades de recuperación de unos y otros.

En jugadores de baloncesto se ha encontrado que las intensidades medidas en función del % de su FC máxima han mostrado que éstas (y aunque haya diferencias en función de los puestos específicos) se hallan entre el 79-85%. Asimismo durante los partidos se hallaron picos de intensidad entre el 92-95% (Vaquera y cols., 2008).

En el caso de los árbitros, donde se pensaba que estos alcanzaban unas intensidades considerablemente más bajas, las obtenidas se hayan entre el 70-89% en la mayor parte del partido

y con picos superiores al 90% en otras partes del partido (Vaquera y cols., 2014).

Por lo tanto vemos que estas intensidades que los jugadores y árbitros alcanzan en los partidos de alto nivel son superiores en el caso de los jugadores, debido a los picos de máxima intensidad que alcanzan ya que han de realizar muchas acciones submáximas y explosivas, pero lo que nos vienen a demostrar estos datos es que la intensidad de los árbitros no están tan alejadas de las de los jugadores como se podía suponer hace unos años.

Quedaría por analizar en un futuro los porcentajes de recuperación de unos y otros de cara a poder comparar cómo se modifica la habilidad para repetir sprints, capacidad esencial hoy en día en el baloncesto moderno. (Borin y cols., 2013).

Esto hace que en el caso de los árbitros, se deba plantear que el entrenamiento ha de ser lo más específico posible y adaptado a las exigencias físicas que existen en el baloncesto moderno. Hoy en día los árbitros de alto nivel tienen una planificación adaptada a las competiciones que arbitran, así como un entrenamiento específico adaptado a sus condiciones particulares.

El conocimiento cada vez mayor de las exigencias físicas de los árbitros de baloncesto de alto nivel hace que el proceso de entrenamiento sea cada vez más personalizado y específico para conseguir que los árbitros se encuentren en las mejores condiciones físicas para poder obtener su mayor rendimiento en la cancha durante toda la temporada.

**“Prefiero aprender desde las victorias. Los éxitos hay que  
revisarlos para que se repitan”**



*Cristina Guillén  
Vilanova*

*Redactora de  
Deportes de El  
Correo Gallego  
con colabora-  
ciones en Radio  
Obradoiro y  
Correo TV desde  
1998. Licenciada  
en Ciencias de la  
Información por  
la Universidad  
de Santiago de  
Compostela.*



**Moncho Fernández**

Se siente un hombre afortunado. Trabaja en lo que le gusta, le pagan por ello, es respetado y querido. Ha llevado al club de su ciudad, el mismo del que disfrutaba siendo niño desde la grada en compañía de sus amigos, a escribir las páginas más brillantes de su historia en la elite del baloncesto pero el cariño, la admiración y la consideración tanto de aficionados como de rivales y compañeros de gremio no es un regalo.

Firme defensor de la frase “cuanto más trabajo más suerte tengo”, Moncho Fernández (Santiago de Compostela, 19 de septiembre de 1969) proclama que sólo el esfuerzo del día a día recibe recompensa.

Así se evidencia en su Rio Natura Monbus Obradoiro, el equipo de los milagros que desde la humildad de quienes lo forman fue bautizado en su día como el matagigantes de la Liga Endesa.



**Acaba de iniciar su cuarta temporada consecutiva en la ACB, la quinta ya dirigiendo al Rio Natura Monbus, el equipo de su casa. ¿Cuál es la gasolina, el motor, que le hace seguir ilusionándose con cada inicio de proyecto?**

La gasolina es la ilusión. Me gusta mucho lo que hago, me siento muy realizado con lo que hago. Cuando, que son muy pocas veces, tengo un momento de debilidad, pienso en lo afortunado que soy por dedicarme a lo que más me gusta, que me paguen por ello, por hacerlo donde lo estoy haciendo que es en mi ciudad.

Me siento una persona súper privilegiada por dedicarme a mi pasión profesionalmente y que cada día de mi vida me levante para hacer lo que más que gusta... ¿qué más puedo pedir? Profesionalmente nada y menos en los

tiempos que corren. No tengo derecho a tener ni la mínima queja.

**Se siente un privilegiado en su trabajo y además llevando al equipo de su ciudad a conseguir los más importantes logros de su historia como club pero, ¿uno tiene miedo de lo que pueda venir?**

No, porque si tienes miedo te atenaza. Conforme pasa el tiempo te vas dando cuenta de qué cosas son las realmente importantes en la vida. Yo es una frase que uso muchas veces: "El baloncesto es lo más importante de las cosas no importantes". A mí lo que me da miedo es la salud de los que quiero, que a los que me rodean no les pase nada. El baloncesto no me puede dar miedo ninguno. El baloncesto si trabajas y tienes mimbres y los medios casi siempre

consigues tus objetivos. Lo que me da miedo es lo que no depende de mí.

**El trabajo de un entrenador profesional es una profesión para valientes por tener la osadía de dar el paso y seguir 'la llamada'. Para ese momento el hecho de tener la Licenciatura de Geografía e Historia como es su caso, ¿le da un colchón de seguridad?**

No me lo he planteado nunca así, porque el baloncesto lleva en mi vida como entrenador ya 28 temporadas. Soy joven pero llevo más de media vida en esto y he estado sin entrenar apenas 6 meses. No sé lo que es mi vida sin entrenar ahora mismo porque empecé con 17 años. Entonces no pensé que sería mi profesión porque era mi pasión, mi hobby número uno, a lo que dedicaba más tiempo. Mi plan de vida era ser profesor de historia y entrenador de baloncesto al nivel que fuese.

Digamos que el profesionalismo no te lo da el dinero sino la pasión y las ganas con las que te dedicas a ello y yo me he dedicado con toda la pasión que tenía y que tengo ahora y un día fue el baloncesto el que decidió por mí y me ofreció la oportunidad de ser entrenador profesional.

Fue Moncho López el que me pidió ir a Gijón y ni lo dudé porque creo que el tren en la vida pasa pocas veces, no solo una, sino más, pero sobre todo de lo que me arrepentiría toda la vida es de no cogerlo. No lo había soñado pero se cumplió un sueño. La vida está llena de casualidades y

**"Me siento una persona súper privilegiada por dedicarme a mi pasión profesionalmente"**

## **“La generosidad, el esfuerzo, la lucha son comunes en todas las culturas y desde ahí hemos querido crear”**

ese año nos salvamos en la última jornada y el equipo siguió, pero si hubiese descendido a lo mejor me hubiese vuelto para Santiago y se hubiese acabado la aventura. Lo que sí supe siempre es que toda mi vida estaría entrenando.

### **¿Realmente no necesitó un empujón de nadie para dar el paso?**

Fue una reflexión comedida y profunda... de cinco segundos. Lógicamente lo tenía decidido pero tenía una vida aquí, una vida familiar, una pareja que ahora es mi mujer, un círculo afectivo y sabía lo que eso implicaba pero no lo dudé. Sí recuerdo cuando se lo expliqué a mi madre, porque mi padre ya no vivía, y su primera pregunta fue “¿y tú carrera, para qué has estudiado?”. Después lo entendió y quizás fue uno de sus mayores motivos de orgullo cuando vine a Santiago a entrenar.

**Santiago es una ciudad de apenas cien mil habitantes, con un club en crecimiento pero con limitaciones presupuestarias, de logística, y como entidad humilde aún convive deportivamente más con la derrota que con la victoria. ¿Ese tópico de que se aprende más de las derrotas que de los triunfos se lo cree?**

Es un tópico. Prefiero aprender desde las victorias y los éxitos hay que revisarlos para que se repitan. Lo que tienes es que ser consciente de tu realidad, cuáles son tus objetivos, con qué medios cuentas. Lo que no podemos caer los entrenadores es en algo en lo que suele caer la gente de

fuera y es aplicar a raja tabla el dicho de “en el deporte eres tan bueno o tan malo como tu último resultado”.

No puedes andar en una sierra y en picos ciclóticos por ganar o perder porque a veces el tono de gris es mínimo entre una cosa y otra aunque la percepción de la derrota sea blanco o negro. Yo he tenido triunfos que me han dejado más triste que alguna derrota, aunque prefiero esa tristeza. Pero lo que quiero decir es que hay que analizar el camino para mejorar.

***Siempre se ha sentido orgulloso de que entre las señas de identidad de su baloncesto esté el factor humano plasmado en valores como el juego solidario, el juego colectivo, de sacrificio común y de pelea. ¿Responde a una reflexión que hace en un momento determinado de tirar por ahí o responde a su propia educación para la vida?***

Creo que va todo de la mano. El entrenador que empezó con 30 años en Gijón ha cambiado mucho

con respecto al entrenador que ahora tiene 45, que ha pasado 15 de experiencia, que ahora es padre, que tiene una experiencia vital aparte de los conocimientos. El proceso de formación es continuo pero lo cierto es que en el deporte profesional al final lo que se da es una confluencia de personas de numerosas nacionalidades, formas de ser, culturas, edades, pero sí que hay aspectos que son comunes a todo el mundo que son los valores. En casi todas las culturas la generosidad, el esfuerzo, la lucha son comunes da igual que seas de Wisconsin o de la Pontevedriña y desde ahí hemos querido crear.

Por el Obradoiro ha pasado gente de muchos sitios pero al final lo que buscamos es gente que comulgue con esos valores por nuestra identidad como club, porque nuestra gente se identifica con ello. Cada vez que un jugador recupera un balón Sar vibra como cuando Corbacho mete un triple y la gente pone mucho eso en valor porque el aficionado hace un esfuerzo grande por venir a verlos. Eso hace el deporte especial,





porque si lo llevamos a lo básico son jugadores en pantalón corto que meten el balón por el aro. Representamos al obradoirismo.

***Siempre dice que dirigir un equipo que se llama Obradoiro le ayuda mucho a transmitir esta idea.***

Sí, estoy seguro de que si nos llamásemos CB Santiago no sería lo mismo. Obradoiro es lugar donde se trabaja y la Plaza del Obradoiro es el lugar donde trabajaron los artesanos que levantaron nuestra mayor muestra de orgullo, que es la fachada de la Catedral.

***Se siente heredero de la plata de los Ángeles'84 que vio con 15 años, ¿qué queda de aquel Moncho?***

Han pasado 30 años... queda el amor por el juego, la capacidad de emocionarme, lo estoy recordando y se me ponen los pelos de punta. El orgullo de ver que aquellos tíos con esfuerzo, con lucha habían logrado algo que se antojaba imposible que era que España se subiese al cajón olímpico en un deporte colectivo como era el básquet. Estoy recordando aquella noche como si fuera ahora mismo.

Me estoy viendo en la habitación de mi casa, sentado en mi cama, conforme avanzaba el partido iban llegando mi padre, mi madre, mi hermana y lo vimos todos allí emocionados y orgullosos y era decir ¡yo quiero ser de eso! porque eso me produce una emoción y felicidad. Todo el deporte me gustó desde

pequeño pero era tan mal practicante que el único camino que encontré para seguir era entrenar.

***¿Y qué ha sacrificado en ese camino?***

Yo pocas cosas. Han sacrificado los que vienen conmigo en el viaje. Mi familia sobre todo porque han dejado muchas cosas por seguir mi carrera. Yo solo he ganado cosas, amigos, conocer otras formas de vida, eso es una fortuna porque no solo tú conoces otras cosas sino que te ayuda a valorar lo que tienes. Leí no sé donde que lo bonito del viaje es la vuelta a casa y para mí todos esos años que entrené fuera cuando regresaba a Santiago mi primera mañana era levantarme temprano y pasear por la zona vieja durante horas. Eso te ayuda a valorar lo tuyo. Yo solo puedo dar gracias al baloncesto por todo lo que me rodea.

***¿Uno de los éxitos a los que aspira un entrenador de elite es a rodearse de una familia que entienda su trabajo?***

Sí, es que sino es muy difícil compaginarlo. Si lo que están contigo no lo entienden es muy complicado. En mi caso la familia lo entendemos como un todo, mi mujer y mis dos hijos y cada uno tiene su parte, pero como un todo.

***¿Y cuando se carga con la exigencia de ser un entrenador ACB se pierde el lado más romántico del baloncesto?***

No, es que no hay tantas diferencias entre las categorías.

**"El cuerpo técnico somos un equipo dentro del equipo, cada uno con un roll determinado"**

## “Recuerdo la primera vez que tuve una Revista Clinic en la mano. Valían su peso en oro”

Sí hay diferencias técnicas pero la gran diferencia es que te puedes dedicar todo el día a ello, es tu profesión y te pagan por ello, pero el deporte profesional tiene mucho de romanticismo todavía. ¿Qué es el lado romántico? ¿Qué te emociona cuando ganas? Yo me sigo emocionando. ¿Estar dolido cuando pierdes? A mí me sigue doliendo muchísimo. Pero disfruto mucho algo que es muy especial en los equipos que es el formar esa familia cada temporada dentro del equipo. Hay problemas, momentos felices, la gente que pelea junta por algo acaba generando unas sensaciones físicas muy agradables.

Vivir con gente joven te hace joven y hacerlo con los jugadores que tienen tanta energía se

te pega. Sigue habiendo muchas cosas especiales porque en el deporte hay cosas que no harías en otros aspectos de la vida.

***El baloncesto es un deporte de equipo y en su decálogo además este aspecto es recurrente. Pero ¿qué importancia le da usted a ese equipo que también forma el cuerpo técnico a los que llama sus “compañeros en el camino”?***

Victor Pérez (técnico ayudante) lo define muy bien. Siempre dice que somos un equipo dentro del equipo. Un grupo de personas que tenemos un objetivo en común y dentro cada uno tiene un rol determinado. Yo soy el director del equipo pero cada uno tiene su labor. Lo importante para que triunfe es que cada uno vea reconocida su labor y que cuando lo esté haciendo se sienta

realizado. Si además puedes unir el factor amistad para superar los malos momentos y perdonar los errores que todos cometemos creo que ayuda y eso es bueno. Pero por encima de todo está la profesionalidad.

***Y ese profesionalismo en el gremio de entrenadores ¿cuánto ha cambiado en estos 28 años?***

Nuestras circunstancias han ido mejorando con el paso del tiempo y muchas cosas que antes se veían como excentricidades ahora están asumidas como el preparador físico, el fisioterapeuta, scouting, ordenadores... eran luchas que había que pelear. Pero hoy en día en la gestión de los clubes hay profesionales que entienden que a lo mejor hay cosas en las que no puedes imitar a los grandes que tienen un presupuesto de 20 millones de euros, pero sí que podemos ser lo mejor posibles en lo otro y eso ha evolucionado. Los medios y la sensibilidad de los que mandan hacia el trabajo sí ha cambiado en estos 14 años como profesional.

***¿Y qué aporta la AEEB en su día a día?***

Es quien vela por nuestros intereses y considero que es muy importante tener un nexo de unión donde se defiendan nuestros derechos, se vele por nuestra formación y por los que empiezan. Esto es importante no solo en el baloncesto sino en cualquier profesión. Lo que sí recuerdo cuando empecé a entrenar es la primera vez que tuve una revista Clinic en la mano, hablo del año 87. Tener documentación de baloncesto era un tesoro, las compartíamos, las fotocopiábamos, no sé si lo puedo decir, y valían su peso en oro. Escuchar las opiniones, las ideas, los ejercicios de otros entrenadores





para mí era una sensación increíble. Por eso que me entrevistaste esta revista es una pasada, un orgullo.

***Y de qué fuente bebió usted como entrenador?***

En primer lugar de compañeros con los que he trabajado. Cuando empezaba con 17 años y entrenaba en el colegio La Salle Miguel Gómez fue la persona que me enseñó lo que significaba ser entrenador, lo que implicaba, y luego en el mundo profesional se lo debo todo a Moncho López que me dio la oportunidad de trabajar con él, vivir a su lado y entender lo que era ser entrenador profesional. Lo importante de ser entrenador profesional es que te puedes dedicar todas las horas a aprender a través del scouting, de ver a los compañeros cómo van los otros equipos, las conversaciones junto a los clinics, los libros... esas son fuentes de información grandísimas.

Además esta profesión es polifacética. Un entrenador no es bueno solo porque sabe cómo son los ángulos del bloqueo, o cosas así, la psicología, la filosofía, la gestión de equipos, idiomas... en nuestra profesión la capacidad

de mejora es amplísima y es uno de los principales atractivos que tiene, que cada día que pasa puedo ser mejor entrenador porque puedo estar mejor formado.

***¿Pero qué aspectos permanecen inamovibles?***

Mi forma de ser, eso lo primero, y luego los valores aunque cambien los bloqueos, las defensas, lo que no cambia es la filosofía. Construir sobre deporte donde el colectivo, el hacer para los demás tenga más importancia que el aspecto individual. Hay cosas que han cambiado y evolucionado y otras que no, como es reconocible un equipo de Aíto o de Pedro Martínez porque hay cosas que los entrenadores creemos tanto en ellas que irán con nosotros toda la vida. Lo que es bonito como entrenador, y lo decía Diego Ocampo el otro día, es ver hacer aún cosas a jugadores que has entrenado cuando ya están en otros equipos. Ahí ves si tu trabajo tuvo peso.

***Muchos entrenadores dicen de usted que su Obradoiro hace cosas que los demás no hacen, y una muy***

***clara a día de hoy es el tema del pick and roll tan común en los equipos ACB pero que el Rio Natura Monbus no practica tanto. ¿Eso se decide en función de los jugadores con los que cuenta, es otra táctica más?***

Todo lo que hacemos es por intentar ganar y ser mejores que el rival. Creo que el baloncesto tácticamente es muy rico para reducirlo únicamente a un juego donde el pickandroll sea único y exclusivo protagonista aunque haya técnicos que lo crean así y que le vaya fantástico y ganen muchos partidos y títulos en Euroliga y con selecciones.

Hay otros que también introducen los bloqueos indirectos, los bloqueos ciegos, el juego sin balón, y a mí me gustan los equipos que tienen mucha riqueza, que no sean monográficos tácticamente. Pero sí creo que tus equipos se tienen que adaptar a las características de los jugadores que tienen.

***Es un firme defensor de la frase cuanto más trabajo más suerte tengo y esta entrevista lo corrobora.***

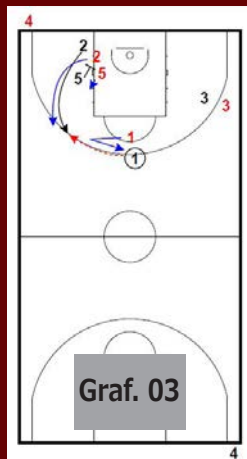
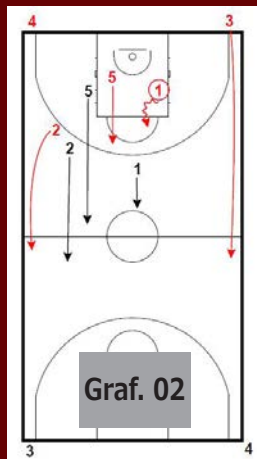
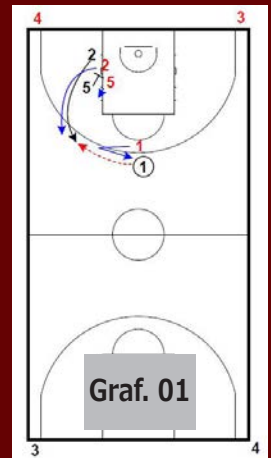
Eso tiene que ver con los valores. A mí me lo han enseñado desde pequeño y lo tengo muy grabado, que hay que trabajar duro para conseguir las cosas y cuando las cosas no van tan bien como tú quieres hay que seguir trabajando. Por supuesto que hay que reflexionar y hay que pensar y ver dónde te equivocas, pero en el trabajo hay que ser tozudo.

***“La técnica, la psicología, la filosofía, la gestión de equipos, idiomas... en nuestra profesión la capacidad de mejora es amplísima”***

## EJERCICIOS FAVORITOS - MONCHO FERNÁNDEZ. Superioridades "Timi"

Este es uno de mis ejercicios favoritos, y que utilizo tanto para trabajar situaciones defensivas, como situaciones ofensivas. Me gusta ponerle a los ejercicios el nombre del entrenador que me los enseñó, o al que se lo vi hacer por primera vez, en este caso Jaime Timiraos.

El ejercicio inicia con una situación pactada en media pista de 3x3, con un objetivo defensivo u ofensivo, en el caso del gráfico 1 una salida bloqueada. Si el ataque consigue anotar permanece jugando, pero si falla deberá defender una situación de contrataque en inferioridad (un 4 contra 3), formado por los tres defensores y uno más que se incorpora desde la línea de fondo.



En este gráfico 2 se representa la situación de superioridad ofensiva, o balance en inferioridad. Podemos establecer normas para condicionar el ataque, por ejemplo, una vez que el balón supera el medio del campo, el ataque tiene como máximo, dos pases para finalizar. Tras finalizar la acción de superioridad, se incorporaría un nuevo jugador negro y jugaríamos una acción pactada de 4x4 en el otro aro.

La continuidad es la siguiente (gráfico 3): Al fallo o recuperación la defensa juega una situación de superioridad (5x4) con las normas ya establecidas, y seguiríamos con el consiguiente 5x5 y a la recuperación un nuevo 5x5, del equipo defensor. El ejercicio finaliza con el cambio de rol entre equipos y vuelta a empezar en 3x3.

En este gráfico 4 se representa la acción de 5x4. Este ejercicio me gusta mucho, porque tiene una estructura que permite amoldar el ejercicio a los objetivos que quiera trabajar, tanto si son acciones ofensivas, como trabajo defensivo, balance, superioridades, presión tras canasta etc...

**En una época en que hay mucha emigración de entrenadores usted también ha demostrado con aquel "no" a ser ayudante de Messina en el Real Madrid que no hay un único camino para llegar al objetivo o a la primera línea, ¿no cree?**

Es algo que ya me han comentado más veces pero no fue un no al Real Madrid porque a mí me hubiera gustado mucho haber ido allí, pero lo que creo es que al final cuando tú tomas decisiones también tienes que tener en cuenta los que vienen contigo y se tienen que dar unas circunstancias en que todo esté bien y estén a gusto y en aquel momento no se dieron esas circunstancias y al mes me fichó Murcia y por el camino tuve alguna que otra oferta porque veníamos de hacer una gran temporada en la LEB. Claro que me hubiera

gustado trabajar al lado de un tío como Messina que para mí es un maestro del que había aprendido y escuchado muchísimos clinics, le había visto dirigir equipos súper exitosos, pero también son circunstancias de la vida como hay otras que no han tenido tanta repercusión.

**Recomienda a los entrenadores que comienzan un libro de John Wooden (entrenador de UCLA de 1948 a 1975) llamado 'They call me coach' (Me llaman entrenador). ¿Qué significa ese libro?**

Es un libro escrito que refleja el ideario y los valores de posiblemente uno de los más grandes entrenadores de la historia del baloncesto que es John Wooden, entrenador de UCLA con creo que 13 títulos universitarios, dirigió a

Kareem Abdul-Jabbar en una UCLA victoriosa. Ese libro tiene un título ya indicativo porque en la cultura americana ponen el coach por delante del apellido. Indica lo importante que es ese cargo semejante a cuando en otras culturas antecede el sir, doctor o licenciado, indica un respeto por la figura.

Yo recomiendo que lo lean porque cuando te llaman entrenador tienes unas obligaciones, tienes la obligación de ser ejemplar en el trabajo, tienes la obligación de dirigir a un grupo sea de hombres sea de niños que esperan que tú estés a la altura, que te van a seguir en aquello que tú les pidas y este libro que incluye la pirámide del éxito está construido sobre una pirámide de valores. Desde el punto de vista de lo que significa ser entrenador lo recomiendo a cualquiera que empiece.



# 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](mailto:entrenadores@feb.es)