

**JAVIER  
IMBRODA:**

**“Estoy preparado  
para volver al  
banquillo”**

**Defensa del Bloqueo  
Directo Lateral**

**Zona Press 1-3-1**

**Soluciones a los Desajustes  
Defensivos**



# 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**



VIAJE A USA



**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

# aeeeb

EDITORIAL

4

JM<sup>a</sup> Gavaldá



DEFENSA B  
DIRECTO  
LATERAL (I)

5

Sergio  
Scariolo



ZONA  
PRESS  
1-3-1

10

Lisardo  
Gómez



DESAJUSTES  
DEFENSIVOS

13

Jose I. Hdez.



ACTIVIDADES

16

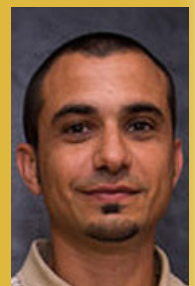
AEEB



ESPACIOS  
EN POSTE  
BAJO

19

Aleix Durán



TRABAJO  
DEFENSIVO  
EN BI

24

Joaquín Prado



TACTICA  
COLECTIVA

27

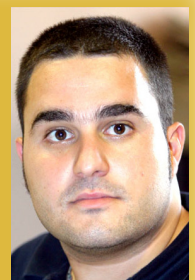
Estitxu  
Ibarreche



ENTREVISTA  
JAVIER  
IMBRODA

33

Rafael  
Molina





Juan Mª Gavaldá  
Presidente AEEB

### Edición

AEEB

### Distribución

Gratuita para los socios

### Colaboración

Sergio Scariolo, John Vázquez, Lisardo Gómez, Jose Ignacio Hernández, Aleix Durán, Joaquín Prado, Estitxu Ibarreche y Rafael Molina Guerra

### 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

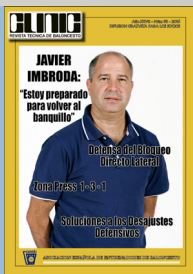
Facebook: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto-AEEB

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



## “Me gusta ser entrenador de baloncesto”

Curiosamente en el mismo año, 1971, comencé mi preparación académica en las dos pasiones de mi vida: la arquitectura y el baloncesto. Ambas me han acompañado durante mas de 40 años y debo decir que con mucho cariño. Poder dedicarme, incluso profesionalmente, durante tantos años a dos aspectos tan emocionantes y pasionales está siendo un lujo personal que jamás hubiese soñado.

Mi profesor en mi primer Curso de Entrenador fue clave: en ese curso y gracias a él descubrí que además de ser muy divertido botar, pasar, tirar, defender, también lo era enseñar a botar, a pasar, a tirar, a defender. ¡Qué gran descubrimiento! Gracias Joan Tena Triviño, en la parte del cielo que estés. Me gusta ser entrenador de baloncesto. Y lo voy a seguir siendo.

Los entrenadores somos formadores, para el deporte y para la vida. Los padres nos dejan a sus hijos unas horas cada semana para que complementemos su formación y educación desde el deporte. Esto es impagable. Tanto desde el punto de vista deportivo, como social.

Para ello se nos pide una titulación y la conseguimos. Incluso muchos de nosotros estamos en formación continua, leyendo artículos y libros, asistiendo a clinics y seminarios, actualizando nuestros conocimientos. Nuestras titulaciones son de gran nivel y permiten que seamos considerados de los mas preparados dentro del sector deportivo.

Para ser sincero, no conozco a ningún entrenador que se haya puesto delante de su ordenador, se haya diseñado una hoja como diploma de titulación auto-producida, se la haya impreso y se haya puesto a entrenar y dirigir partidos. Eso no existe.

Por el contrario, conozco a miles que han puesto esfuerzo en asistir a los cursos, en estudiar las materias, en examinarse, en ser aptos en las calificaciones, en cumplir con el numero exigente de horas de prácticas necesarias posteriormente, y todo ello con gran inversión personal y económica. Les conozco, les respeto y les admiro.

Sí, soy entrenador y lo voy a seguir siendo. Pero no quiero ser un privilegiado por tener títulos de antes de 1999. Mis compañeros que se han titulado entre 1999 y el 2014, tienen los mismos derechos y deberes que yo. Y si en algo se diferencian de mí, es que los cursos de entrenador de estos años que estoy nombrando están mucho más avanzados que en épocas anteriores, con mejoras de todo tipo y sobre todo con mayores exigencias, por tanto seguro que salen más preparados que yo.

¿Y ahora se nos pide más?. ¿No es suficiente que hayamos formado una cantidad importante de jugadoras y jugadores?. ¿No es suficiente el éxito del baloncesto en sus competiciones locales, autonómicas, nacionales e internacionales?. ¿No es suficiente la gran demanda de nuestros entrenadores que hay desde los cinco continentes?. ¡Será porque están todos ellos muy bien preparados!. Incluso por encima de la media internacional.

Vaya desde estas humildes líneas, mi innegociable y total apoyo para los entrenadores de baloncesto.

## SUMARIO

- 05 **Defensa del Bloqueo Lateral (I) / Side Pick and Roll Defense (I)** por Sergio Scariolo
- 10 **Defensa Zona Press 1-3-1** por Lisardo Gómez
- 13 **Soluciones a los Desajustes Defensivos** por Jose I. Hernández
- 16 **Actividades AEEB**
- 19 **Espacios con Balón en el Poste Bajo** por Aleix Durán
- 24 **Trabajo Defensivo de Bloqueos Indirectos** por Joaquín Prado
- 27 **Construcción de la Táctica Colectiva a partir de la Táctica Individual** por Estitxu Ibarreche
- 33 **Javier Imbroda: “Estoy preparado para volver al banquillo”** por Rafael Molina Guerra





**Sergio Scariolo**

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

## DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO LATERAL (I)

**M**i punto de partida a la hora de trabajar este tipo de defensa se apoya en dos premisas:

1. La filosofía de querer enviar el balón hacia las esquinas.
2. La presencia de un hombre muy grande en pista a quien queríamos proteger de realizar ayudas muy agresivas en posiciones alejadas del aro -poco adecuadas para sus características físicas.

La primera cuestión a tener en cuenta en este tipo de defensa es la ATENCIÓN y la COMUNICACIÓN. Considero que es muy importante detectar rápidamente que la situación de Bloqueo Directo Lateral (BDL) se va a producir y avisar al equipo -especialmente al defensor del balón-. Esta detección temprana será a veces más sencilla en el caso de que conozcamos los sistemas de ataque del rival en base al scout.

Por otro lado, el resto de defensores no implicados directamente en el BDL deberán incrementar ligeramente el nivel de sus ayudas (flotar un poco más).

Reparto de las responsabilidades.

Es muy importante que el equipo tenga claro cuál es la responsabilidad de cada uno y que éstas sean realistas y adecuadas a cada jugador.

- Defensor del hombre con balón. Su objetivo es obstaculizar el tiro del jugador que toma el bloqueo.

- Defensor del hombre grande. El pivót debe interponer su cuerpo entre el penetrador y la canasta, manteniendo una mano arriba para constituir una amenaza para el tiro exterior del hombre balón.

## SIDE PICK AND ROLL DEFENSE (I)

My starting point when working on this kind of defense is based on two premises:

1. The philosophy of wanting to send the ball to the corners.
2. The presence of a very big man on the court who we want to very aggressively stop from helping out in positions far from the rim; not very appropriate for his physical characteristics.

The first matter to bear in mind regarding this sort of defense is ATTENTION and COMMUNICATION. I consider it to be very important to rapidly realize that the Direct Side Screen (DSC) is going to happen and warn the team, especially the ball defender. This early detection will be sometimes easier in case we know our rival's offensive systems, based on the scouting report.

On the other hand, the rest of the defenders who are not directly involved in the DSC must slightly increase their level of help (to float a bit more).

Splitting up the responsibilities.

It is very important that the team clearly understands what each player's responsibilities are and that these responsibilities are realistic and appropriate for each player.

- Defender of the ball handler. His objective is to obstruct the shot by the player who takes the screen.

- Defender of the big man. The center must place his body between the penetrating player and the basket, keeping one hand high to constitute a threat for the long-range shot from the ball handler. We want this player to be doubting as to whether or not the center is going to block his shot. He will only take shots if they are from very close range.

TACTICA



*Traducción: John Vázquez*

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

Queremos que este último mantenga la duda de si el pívot va a intentar taponarle –sólo lo hará en el caso de tiros muy cercanos.

- Cerrar el rebote. Una gran cantidad de rebotes ofensivos se capturan tras un BD. Es importante cerrar bien el rebote –especialmente al hombre que continúa- recuperando el metro de más que se han separado los hombres en posición de ayuda y cambiando si es necesario.

- Ayudas. Las ayudas innecesarias son muy peligrosas y a menudo provocan tiros abiertos. Debemos establecer claramente quién ayuda y cuándo.

Distancia al hombre balón. Si tenemos en cuenta que nuestro objetivo es que la superficie de contacto entre el bloqueador y el bloqueado sea la menor posible, debemos –en primer lugar- avisar rápidamente de que el bloqueo se va a producir (damos la señal) para que el defensor del balón pueda actuar.

Queremos que la distancia de éste al hombre-balón se reduzca, acercándose todo lo posible al hombro y a la cadera del jugador con balón. También debe con este gesto impedir que el balón vaya hacia el centro, negándolo (**Gráfico 01**). Así, el defensor se “engancha” menos tiempo en el bloqueo y –por tanto- la ayuda del defensor del poste -a su vez- será más corta también. La posición defensiva correcta implica que el pie exterior del defensor se sitúe más alto que los dos pies del hombre con balón. No nos interesa chocar contra el bloqueo sino “hacernos pequeños” y perseguir al balón.

- Close out the rebound. A large number of offensive rebounds are captured after a direct screen. It is important to close out the rebound very well, especially regarding the man following up the shot, recovering the more than one meter which the men in the helping position have separated and changing if necessary.

- Help. Unnecessary help is very dangerous and often leads to open shots. We must clearly establish who helps out and when.

Distance from the ball handler. If we bear in mind that our goal is that the contact surface between the screening player and the screened player must be as little as possible, we must, first of all, quickly warn that the screen is going to happen (we give a signal) so that the ball defender can act.

We want the distance from him to the ball handler to shrink, getting as close as possible to the shoulder and hip of the ball handler. With this move, he must also prevent the ball from heading to the middle, rejecting it (**Figure 01**). Thus, the defender gets ‘snagged’ less time in the screen and, so, the help from the post defender will also be shorter. The correct defensive position implies that the defender’s outer foot is placed more than two feet from the ball handler. We are not interested in colliding with the screen but rather to ‘make ourselves smaller’ and chase the ball.



Debemos entender que cuando se da esa señal que avisa del bloqueo (un número, un color, etc.) la estructura defensiva de todo el equipo cambia sensiblemente.



Nada más pasar el bloqueo, queremos que el defensor del jugador con balón utilice su mano más adelantada para que ésta —que está arriba— suponga una amenaza para el tiro del hombre-balón.

Ayuda del hombre grande. Al mismo tiempo, el defensor del bloqueador ayuda a parar la penetración colocándose en triángulo con el balón y su hombre, con las manos arriba para que no se produzca un tiro fácil y en una posición lo más paralela posible a la línea de fondo (**Gráficos 01 y 02**). La razón es que pensamos que estando paralelo al fondo el poste puede recuperar a su hombre -en la continuación- con mayor facilidad (con un paso lateral) que si ayuda en una posición perpendicular al fondo (en la que daría la espalda a su hombre y sería más fácilmente superable por el jugador que penetró).

El resto de los jugadores —en el momento de recibir la señal- exageran un poco su posición de ayuda.

También le damos una orden al defensor del bloqueador cuando el balón penetra. Éste intenta mantener la posición en triángulo con el balón y su hombre hasta entrar en la zona. Si el balón llega más cerca de la canasta la ayuda es total y salta al balón. En este momento se produce un cambio defensivo

We must understand that when that signal which warns us of the screen (a number or a color, for instance) is given, the entire team's defensive structure noticeably changes.



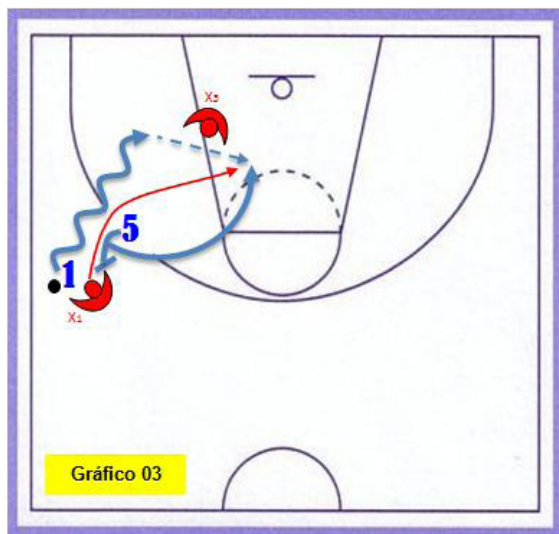
As soon as you get passed the screen, we want the ball handler's defender to use his hand which is furthest ahead so that it (the one which is up) becomes a threat for the ball handler's shot.

Help from the Big Man. At the same time, the screener's defender helps to stop the penetration by placing himself in a triangle with the ball and his man, with his hands up so that no easy shot can be made and in a position which is as parallel to the baseline as possible. (**Figures 01 and 02**). The reason is that we believe that, being parallel to the baseline, the post can more easily recover his man, in the continuation, with a lateral pass, than if he helps him in a position perpendicular to the baseline, in which he would have his back to his man and the penetrating player could better get past him).

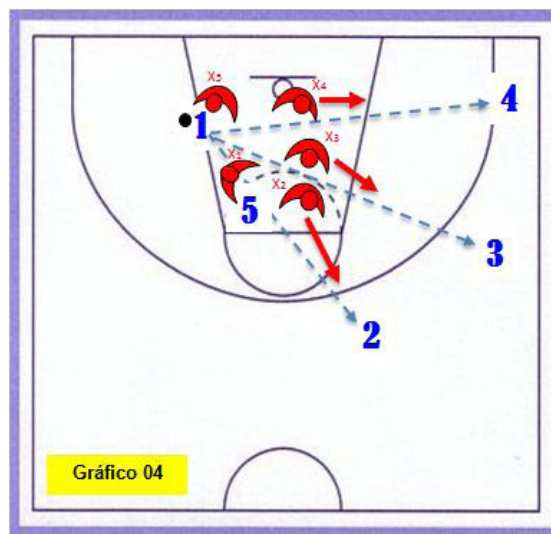
The rest of the players, when they receive the signal, exaggerate their help position.

We also give an order to the screener's defender when the ball penetrates. He tries to maintain his triangle position with the ball and his man until he enters the zone. If the ball gets closer to the basket, this totally helps and he jumps for the ball. At that moment, a temporary defensive change occurs. The

momentáneo. El defensor del base –que se quedará con el poste que continua al aro- debe impedir el pase interior -normalmente picado (**Gráfico 03**).



point guard's defender, who will stay with the post who continues to the rim, must stop the inside pass, which is normally a bounce pass (**Figure 03**).



Si no se produce un tiro ni un pase interior, el base buscará un pase fuera. En el momento en que se produce el cambio defensivo, los otros 3 defensores ya no necesitan estar en esa posición forzada de ayuda, así que se desplazan de nuevo buscando la línea de pase de salida e intentando robar el balón cuando el base lo dobla fuera. Siendo el hombre balón un pequeño atacando a un grande cerca de la canasta no necesitamos ayudas (**Gráfico 04**). *“Pasamos de ayuda acentuada a no ayuda innecesaria”*.

If no shot or inside pass occur, the point guard will look to make a pass towards the perimeter. At the moment the defensive change is produced, the other three defenders will no longer have to be in that forced position to help. So, again, they go and seek the exit pass line and try to steal the ball when the point guard doubles out. As the ball handler is a small man attacking a big man near the basket, we do not need any help (**Figure 04**). *“We go from heightened help to no unnecessary help.”*

Si el pase llega fuera, aprovechamos los instantes anteriores –con el balón por el aire- para deshacer el cambio (así podremos cerrar mejor el rebote).

If the pass comes from outside, we take advantage of the moments before, with the ball in the air, to undo the change. This is how we can better close out the rebound.

En el caso de que el base no pase y siga botando, en el momento en que consideremos que éste ha dejado de atacar el aro –ya que se encuentra despalda a canasta y saliendo de la pintura- deshacemos el cambio.

Quando el BDL se produce lejos del aro, avisamos al defensor del balón para que pase el bloqueo por detrás o –incluso- si el defensor del poste está cerca de su hombre, empuja el bloqueo (“push”) para alejarlo un poco más o evitar el contacto entre el atacante y el defen-



sor. Si paso el bloqueo por detrás debe de ser rápidamente para evitar que el poste no arrastre en su continuación a canasta.

Trabajamos estas ideas con un ejercicio de 3c3 continuo –primero- y posteriormente en 5c5.

Mientras el BDL se produce, cuando el poste recibe en la continuación X2 tiene la responsabilidad de ayudar lateralmente (sin dar la espalda a su hombre) para dificultar el pase y permitir que X5 recupere a su par (**Gráfico 05**). Si la continuación es más profunda (**Gráfico 06**), salta el defensor de la esquina X4 y X5 recupera para defender 2c1 al hombre balón (con los brazos arriba). En el lado contrario quedarán dos defensores con tres atacantes.



Cuando el balón sale fuera, los jugadores en posición de ayuda salen a defender, X4 rota y X5 recupera a su hombre. El 2c1 debe impedir un tiro sencillo dentro de la zona.



In the case that the point guard does not pass and continues to dribble, at the moment we consider that the point guard has stopped attacking the rim, because he is with his back to the basket and leaving the paint, we undo the change.

When the double screen happens far away from the rim, we signal to the ball defender to pass the screen from behind or, even, if the post defender is near his man, he pushes to him a little further away or prevents the contact between the attacking player and the defender. If I pass the screen from behind, it must be quickly in order to prevent the post from not dragging along as he continues toward the basket.

We work these ideas with a continuous 3x3 exercise, first, and then a 5x5.

While the double screen is being carried out, when the post receives X2 in the continuation, he has the responsibility to laterally help (without turning his back to his man) in order to make the pass hard and allow X5 to recover his pair (Figure 05). If the continuation is deeper (Figure 06), the X4 defender jumps from the corner and X5 recovers to defend the ball handler 2x1 (with his arms raised). On the other side, there will be two defensive players with three offensive players.

When the ball goes out, the players in position help come out to defend, X4 turns and X5 recovers his man. The 2x1 must prevent a simple shot within the zone.



Lisardo Gómez

*Técnico vinculado en sus comienzos al Club Estudiantes de Lugo, primero en su cantera (2001-2005) y posteriormente dirigiendo su equipo de Liga EBA (2005-2009) que compagina con su trabajo en el circuito sub-20 con la Fundación Balogal. En 2008 llega como ayudante al CB Breogán (LEB Oro), equipo que ha dirigido desde 2012 hasta la actualidad.*

TACTICA

# DEFENSA ZONA PRESS 1-3-1

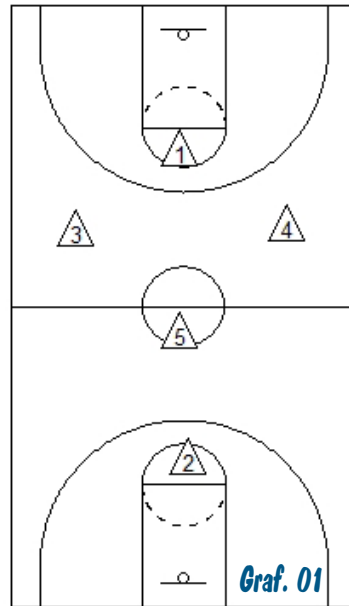
La defensa 1-3-1 es una de las más complicadas, arriesgadas y complejas del baloncesto, se necesita mucho tiempo y unas características de jugadores determinadas para su éxito.

Pienso, como todas las defensas alternativas, que es una defensa para romper el ritmo de un partido ó para cambiar la dinámica del mismo, pero a la vez, no es aconsejable mantenerla mucho tiempo.

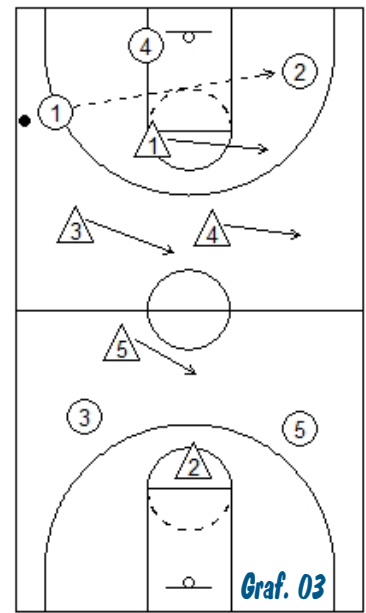
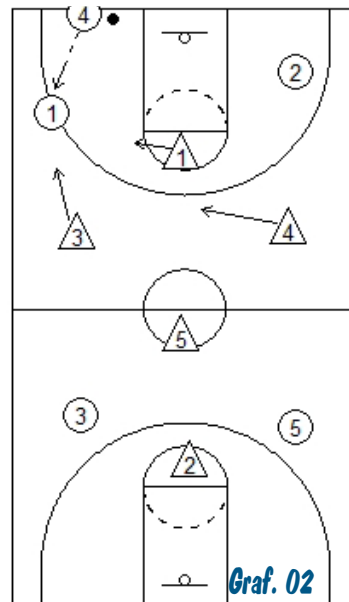
La posición inicial (Gráf. 01) será la del base en línea frontal (1), por delante de una línea de jugadores (3-5-4) en la que el pívot de mayor envergadura ocupará el centro de esa línea, mientras que el jugador trasero será el exterior más rápido (2).

La disposición inicial es a todo campo, no buscamos presionar para robar balón, buscamos retrasar el ataque y generar dudas al ataque en su llegada al campo ofensivo, pero básicamente lo que realmente pretendemos es acortar el tiempo que el equipo contrario tendrá para, pri-

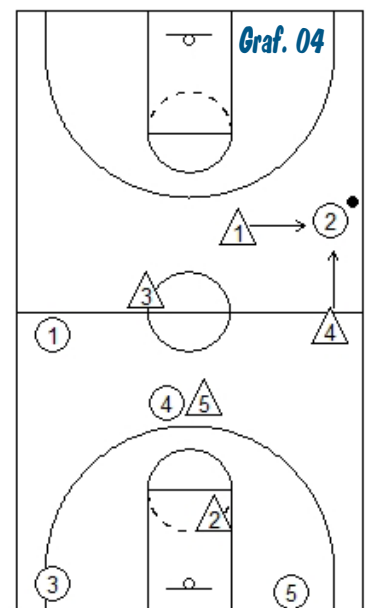
mero detectar la defensa y segundo atacarla.



En la subida de balón (Gráf. 02), el jugador en punta cierra el balón y el jugador; el que esté donde el balón, tapa el avance. El del lado contrario tapa medio campo y pase largo. 1 y 3 no saltan al 2c1, aguantan el avance y obligan a pasar bombeado o hacia atrás. Si cambia el balón de lado (Gráf. 03), se repite la estructura al lado contrario.



Si coincide que el resto de atacantes están por delante del balón, podemos saltar (no siempre) al 2c1 (Gráf. 04). Con estas maniobras seguramente no se consiga robar el balón, pero habremos conseguido retrasar el ataque rival entre 8 y 12 segundos que serán determinantes para el éxito de nuestra defensa.



A continuación, una breve explicación (orientativa) de cada jugador en la defensa estática (Gráf. 05):



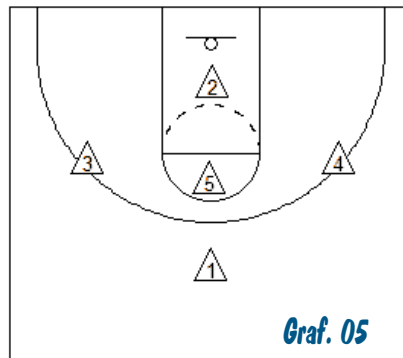
(1) será el encargado de poner presión al balón y se desplazará de un lado a otro, debe ganar tiempo para su equipo y no desesperarse a la hora de realizar los traps arriba, un base físico sería la mejor opción para realizar ésta labor.

(5) Será el "5" del equipo -aunque en un equipo versátil podría ser el "4"- debe ser intimidador y rápido de manos, se le pide que coja al poste alto casi en individual evitando el 1x1 y debe seguir el balón desde el centro de la defensa.

(2) Será el escolta, jugador listo, sacrificado y rápido, debe reunir inteligencia y rapidez y además tener buena envergadura para defender a los postes por delante. El escolta debe empujar (hablando) hacia arriba a los jugadores de la línea defensiva ya que tienden a hundirse, debe avisar a "5" de las subidas del poste bajo al alto y si el balón llega a esquina intentar llegar con trap al balón, no después.

(3 y 4) Deben saltar tanto a los traps arriba como a los de las esquinas, además deben ser buenos reboteadores, importante su trabajo de fintas en lado dé-

bil para intuir pases y hacer dudar al hombre balón.



Graf. 05

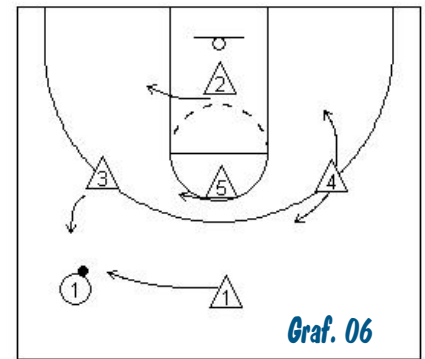
Es importante la envergadura de los jugadores para cubrir un mayor campo de intimidación en los traps y espacios de pase.

La señal de identidad de esta defensa será la realización de traps en las esquinas, tanto las de línea de fondo como las de media pista. Deben ser con los brazos altos pero no completamente extendidos, y nuestra actitud será muy agresiva; debemos prohibir saltar como acto reflejo, sólo si hay opción clara de robo. Es importante recalcar que si el rival plantea el ataque con dos bases en pista, ambos en línea, debemos desestimar los traps de arriba.

El base debe dirigir el avance del base rival sobre su mano dé-

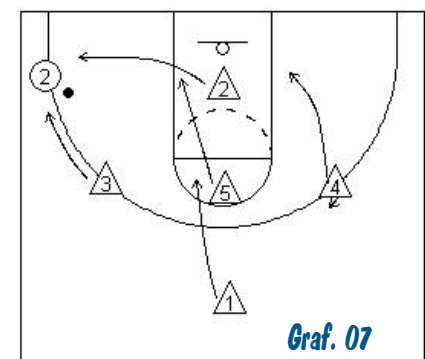
bil y estar atento e intuir un posible pase al lado contrario con su mano mala.

Para realizar un trap arriba (Gráf. 06) hay que verlo con total claridad (no es conveniente hacerlos siempre). En cambio los de línea de fondo sí debemos hacerlos debido a la complicación de sacar el balón.



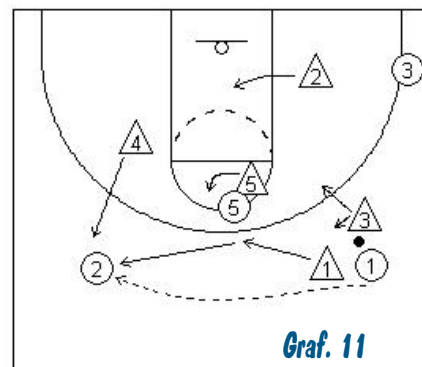
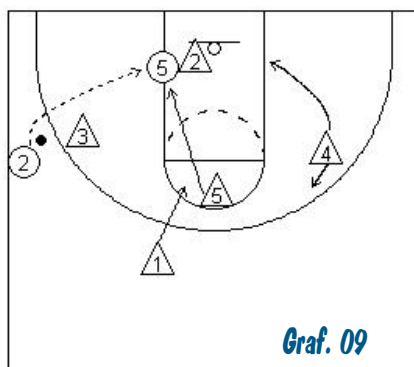
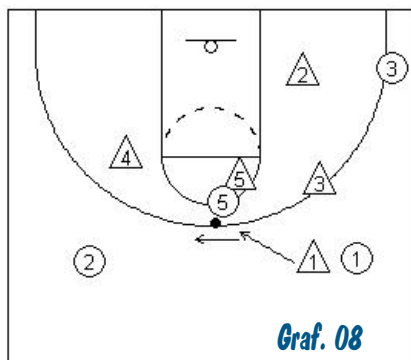
Graf. 06

Si el balón llega a un jugador situado en la esquina (Gráf. 07), el trap se realizará entre el escolta y el jugador 3 ó 4, en ese momento, el pívot recupera la posición en la pintura (siempre delante de su par) mientras que el base acude a cerrar la posición de poste alto (por delante) y atento a un posible robo. El alero que queda fuera de ese trap atiende a posibles cambios de lado por encima de la defensa que realiza el trap, debe fintar ya que debe cubrir 2 posiciones e intuir el pase para robo.



Graf. 07

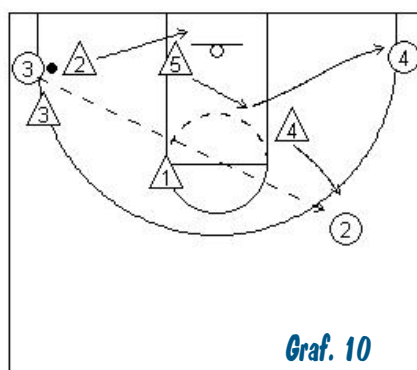
Si el balón llega al poste alto (Gráf. 08) es importante el 1x1 del hombre del medio y el trabajo de fintas del base (posible robo).



Debemos prestar mucha importancia a nuestra debilidad en los balones interiores, si un pívot rival intenta ganar posición en poste bajo, se debe solventar defendiéndolo por delante, de ahí la importancia de un 2 alto para evitar pases colgados, si no lo consiguiera, irá el poste a realizar un 2x1 en poste bajo mientras el base ocupa el puesto en el poste alto que éste deja, el alero lado fuerte aprieta línea de pase y el del lado débil trabaja con fintas haciendo dudar al atacante.

Colocación ante la inversión de balón desde una esquina: 5 y 2 pueden cambiar sus posiciones hasta acabar el ataque (Gráf. 10).

Si la inversión es por arriba la colocación será (Gráf. 11) :



Muy importante y especialmente preocupante es la situación de rebote defensivo, las situaciones de 2x1 complican la labor de corregir desequilibrios inmediatos.

Es conveniente que este modelo defensivo sea realizado por jugadores de cierto tamaño.

Otras situaciones a recalcar son: evitar faltas tontas cuando se ejecutan los traps, que el pívot retroceda en exceso hacia la pintura, que no se defienda por delante del atacante ni en la trayectoria real de las líneas de pase.

Tenemos que ser conscientes de que necesitamos muchísima comunicación, sobre todo el hombre del fondo (que dirige la defensa), una hiperactividad concientes de los grandes huecos que nuestra zona presenta y sobre todo una gran confianza, ya que puede funcionar incluso con errores.

Si no conseguimos que los jugadores creen en ella debemos desestimarla.





**José Ignacio Hernández**

*Amplia experiencia en el baloncesto femenino: entrenador del Halcón Viajes (1995 - 2000), del Perfumerías Avenida (2002 - 2009) y del Wisła Canpack Kraków (2009 - 2013). En 2013 vuelve a España para hacerse cargo del Rivas Ecópolis, equipo que dirige en la actualidad. Su palmarés incluye 2 ligas españolas y 2 ligas polacas, 2 copas de la Reina y otra Copa Polaca, una Supercopa con el Wisła y 3 Campeonatos de Europa y un Subcampeonato con las Selecciones U18 y U16 femenina.*

# SOLUCIONES A LOS DESAJUSTES DEFENSIVOS A PARTIR DEL CAMBIO EN EL PICK & ROLL

Son varias las opciones que nos planteamos a la hora de realizar cambios defensivos que nos llevan a situaciones de desajustes en nuestra defensa, aunque la más habitual y que más llevamos a cabo es a partir del bloqueo directo.

Me gusta diferenciar dos situaciones cuando hablamos de cambiar tras bloqueo directo:

1.- Las que provocamos nosotros, que denominamos espaciales y van en función del lugar del campo donde se realice el bloqueo.

En ellas, todo el equipo está preparado con una estructura defensiva definida y organizada y pueden ser a partir de:

- Bloqueo directo hacia línea de fondo.
- Bloqueo directo lateral.
- Bloqueo directo frontal.
- No me gusta realizar este cambio a partir del bloqueo directo central.

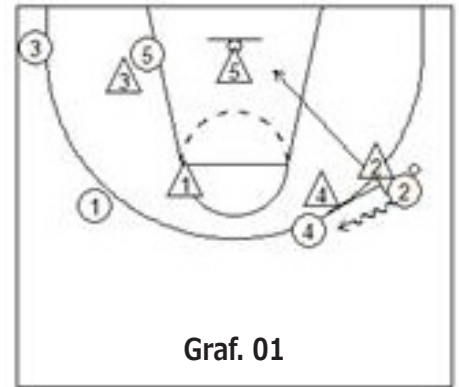
En todas ellas la defensa está preparada, pues a partir de una

norma o marca sabemos que se llevará a cabo y lo más importante, dónde lo realizaremos, lo que nos permite que en función de la colocación de los jugadores realicemos los ajustes necesarios tras el desajuste.

2.- Las que vienen forzadas por la posesión, que llamamos temporales y que van en función del tiempo de posesión que reste. Éstas las marcamos por el tiempo de posesión, pueden desarrollarse en cualquier lugar del campo, por lo que ahí sí entra en juego la posibilidad del bloqueo directo central.

Vamos a ver con más detalle como desarrollamos el sistema defensivo con desajustes, en función del lugar donde se realice el bloqueo directo.

**Si el bloqueo es lateral o frontal hacia el centro** (normalmente en últimos segundos de posesión) en el que el defensor del jugador con balón que cambia, choca contra el bloqueador y se coloca por delante en la continuación hasta el poste bajo (gráfico 1 y 2).



Graf. 01



Graf. 02

En este tipo de situaciones tenemos las reglas muy claras y el resto de jugadores están flotando con los brazos abiertos preparados para ajustar.

Para este tipo de situaciones, es importante que nuestros jugadores interiores puedan aguantar en defensa 1x1 a jugadores pequeños determinando claramente la distancia en función del peligro en el tiro exterior del jugador con balón. Si el atacante desborda desde el lateral, siempre llevamos a la línea de fondo, siguiendo las reglas de nuestra defensa en ayudas por línea de fondo y recuperaciones (gráfico 3).

Si el atacante desborda al defensor por el centro, siempre saltamos a ayudar desde el lado contrario jugando un triple cambio con el jugador exterior de lado débil (gráfico 4).

TACTICA



Graf. 03



Graf. 04

Además de las situaciones de desventaja en el 1x1 de nuestro jugador interior defendiendo al jugador exterior de cara, tenemos que encontrar soluciones al desajuste que tenemos en el poste bajo, donde hemos dicho que nuestro jugador exterior defiende por delante a su interior, intentando estar pegado a él y no ser empujado para ganar espacio el atacante.

A partir de ahí, si el otro pívot sube al poste alto, diferenciamos: si no es tirador, flotamos manteniendo a nuestro interior debajo del aro, ayudando con fintas el resto de jugadores y recuperando cuando reciba el pase. Y si es un tirador, por lo que presionaríamos el pase y ayudaríamos con los

dos jugadores del lado débil en la pintura, llegando a cambiar, pero siempre protegiendo el aro con nuestro jugador interior (gráficos 5 y 6).



Graf. 05



Graf. 06

Si recibe, invierte e intenta ir hacia adentro, activamos nuestra defensa de triples cambios. En las inversiones, intentamos aprovechar para deshacer los cambios en el lado débil y reajustar la defensa (gráfico 7).



Graf. 07

La última opción que nos podemos encontrar es el juego en el poste bajo, donde diferenciamos también dos opciones: si nos recibe el pívot con la defensa por



TACTICA

delante, en cuanto recibe salta la ayuda del lado débil tras llevarle hacia línea de fondo. El defensor del pasador se colocará cara a cara, rotando en defensa con los conceptos de ayudas en línea de fondo (gráfico 8).



Si no hemos podido colocarnos por delante, si consiguen recibir en esa posición, tenemos activado el mecanismo de trap al poste bajo, de 2c1 desde el pasador, jugando de nuevo una rotación de en este caso de 4 jugadores, intercambiando entre exteriores pero facilitando que el jugador interior recupere a su par (gráficos 9 y 10).



Si el bloqueo es hacia línea de fondo, tenemos en cuenta todos los conceptos citados anteriormente, partiendo de la base de que siempre jugaremos triple cambio, es decir, defendemos con cambio de jugador exterior con interior, intentando proteger el aro con el otro jugador interior que queda en el poste bajo con el otro pivó, siendo defendido el pivó que sube al poste alto por nuestro jugador exterior, que previamente acompaña, defendiendo por delante al pivó hasta dejarlo en la pintura en manos de su compañero, siendo ayudados ambos desde el lado débil con mucha flotación. (gráficos 11 y 12).



En esta situación, si se recibe en poste bajo seguimos la estructura de ayudas por línea de fondo citadas anteriormente, al igual que si hay penetración desde el

exterior contra nuestro jugador grande, siempre llevándolo a línea de fondo.



Si jugando inversión de balón, el jugador interior corta contra nuestro defensor pequeño, volvemos a jugar un triple cambio para defender siempre el aro con nuestro jugador interior (gráfico 13).



**TACTICA**

## LA AEEB FIRMA SENDOS CONVENIOS DE COLABORACION CON FAB Y FGB

La Federación Gallega de Baloncesto y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto caminan de la mano desde el presente mes de octubre.

Con la confianza de los máximos responsables de la FGB y de la AEEB, Francisco Martín y Juan María Gavaldá, respectivamente, se da salida a un convenio de estrecha colaboración que bajo la denominación "AEEB Galicia" amplía vías de trabajo y evolución para los técnicos de toda Galicia.

Por su parte, la Federación Andaluza de Baloncesto y la AEEB firmaron un convenio por medio del cual ambas entidades colaborarán en la formación continua y reciclaje de los técnicos andaluces a través de las diferentes actividades que desde la AEEB se vienen realizando de forma continuada encaminadas a la mejora del nivel técnico de los entrenadores.

El acuerdo lo firmaron el Presidente de la FAB, Antonio De Torres García, y el Presidente de la AEEB, Juan María Gavaldá, quienes estuvieron acompañados por Ricardo Bandrés responsable del área de formación de la FAB.



## VELIMIR PERASOVIC, RECIBE EL PREMIO AL MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO

En la previa del partido que enfrentaba a Valencia Basket y Unicaja, el entrenador de Valencia Basket Velimir Perasovic ha recogido el "Trofeo AEEB- Memorial Antonio Díaz Miguel" que le acredita como mejor entrenador de la temporada 2013-14. Al técnico naranja le fue otorgado en el mes de agosto este reconocimiento tras la votación que sus compañeros de la AEEB realizaron al final de la pasada campaña.

El preparador croata ha recibido en la pista de la Fonteta el trofeo de manos de Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB y Eva Latorre, viuda de Antonio Díaz Miguel. Perasovic sucede en el palmarés a Pablo Laso.

¡Enhorabuena por tu trabajo!



## X SEMANA DE ENTRENAMIENTOS AEEB

Desde el pasado 24 de noviembre ha comenzado la fase práctica de esta siempre interesante actividad con los cuerpos técnicos de los clubes de la Liga Endesa. Los primeros han sido Xavi Pascual (FC Barcelona), Joaquín Ruiz Lorente (CAI Zaragoza), Txus Vidorreta (Estudiantes) y Diego Ocampo (UCAM Murcia).

Consulta nuestra página web ([www.aeeb.es](http://www.aeeb.es)) para inscribirte cuanto antes.



## XX Clínic Internacional Raimundo Saporta

Málaga, 27 de Diciembre de 2014



### "Desde la Escuela a la Elite"



## XX CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA

El próximo 27 de diciembre de 2014 se celebrará en Málaga la 20ª Edición del Clínic Raimundo Saporta. En esta ocasión -y bajo el epígrafe "Desde la Escuela a la Élite"- contaremos con la participación de Sergio Valdeolmillos, Felipe Coello y Bernardo Rodríguez.

No dejes pasar la oportunidad de asistir en directo a estas conferencias.

## PABLO LASO GANA EL PREMIO AL MEJOR ENTRENADOR DE LOS MESES DE OCTUBRE Y NOVIEMBRE

Tras la 9ª jornada de la Liga Endesa, por los resultados obtenidos con su equipo (5 victorias y ninguna derrota), Pablo Laso (Real Madrid) ha sido designado como Mejor Entrenador AEEB – Liga Endesa del mes de noviembre; galardón que también consiguió en el mes de octubre.



## IX CLINIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ NADAL '2014

23 y 24 de diciembre de 2014

Lugar: Complex Esportiu Ricart Psg. de la Rambleta, s/n SANT ADRIÀ DE BESÓS



## IX CLINIC SANT ADRIÀ NADAL 2014



Los días 23 y 24 de diciembre de 2014 se celebró en Sant Adrià de Besós este tradicional clinic navideño que en esta ocasión contó con:

- SERGIO SCARIOLO: "Transición con los hombres grandes".
- SALVA MALDONADO: "Rebote Defensivo - Juego Rápido".
- BORJA COMENGE: "Situaciones Defensa Línea de Pase".
- TONI CAPARRÓS: "Preparación Física Integral en la Pista".

## LA AEEB FELICITA A JOSÉ LUIS SÁEZ



El 20 de noviembre se cumplieron 10 años de la elección de José Luis Sáez como presidente de la FEB.

José Luis Sáez fue elegido en 2004, tomando el relevo de Ernesto Segura de Luna, de quien fue vicepresidente ejecutivo y responsable del Área Internacional.

Posteriormente, en 2008 y 2012 fue reelegido para otros dos mandatos.

## VIAJE USA 2015



**San Antonio / Austin 2015 6-13 de marzo de 2015**

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO  
SPANISH ASSOCIATION OF BASKETBALL COACHES

Como cada año, la AEEB organiza el tradicional viaje profesional a los Estados Unidos. En esta ocasión nos desplazaremos a San Antonio / Austin (Texas) y las fechas previstas para el mismo serán del 6 al 13 de marzo.

En ese espacio de tiempo asistiremos a las sesiones de entrenamiento de San Antonio Spurs (NBA), Austin Toros (NBA D-League), University of Texas at Austin (NCAA) y un High School por determinar.

Así mismo está prevista la asistencia a los siguientes partidos: San Antonio Spurs vs. Chicago Bulls (8 marzo), San Antonio Spurs vs. Cleveland Cavaliers (12 marzo), Kansas State vs. University of Texas at Austin (7 marzo).

Contacta con nosotros en el correo [aeeb@aeeb.es](mailto:aeeb@aeeb.es) si deseas obtener más información.

## AÍTO ALCANZA 700 VICTORIAS

Aíto García Reneses sumó la victoria número 700 de su trayectoria en la Liga Endesa, al vencer con el Herbalife Gran Canaria al Obradoiro (72-57).

El técnico madrileño ha entrenado en la liga al Joventut de Badalona, FC Barcelona, Unicaja, Cajasol y este año al Herbalife Gran Canaria.



## EL CNED SE REÚNE CON EL CSD

El presidente del Consejo Superior de Deportes, Miguel Cardenal, acompañado por la directora general de Deportes, Ana Muñoz, presidió el 3 de diciembre, en la sede del CSD, una reunión de trabajo con representantes del Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos (CNED), encabezados por su presidente Juan María Gavaldá.

En el encuentro, que ha servido para abordar diversas cuestiones de actualidad y marcar líneas de colaboración entre ambas instituciones, el CNED ha mostrado su apoyo a la regularización laboral de los entrenadores para dignificar la profesión dotándola de mayor cobertura y protección social.



# liga endesa

Patrocinador principal



Patrocinadores oficiales



Proveedores oficiales





**Aleix Durán**

*Tras varios años en las categorías inferiores de diferentes clubes, y como ayte en el CB Olesa de Liga EBA, en 2003 da el salto al Ricoh Manresa (como preparador físico del equipo ACB). A partir del 2005 trabajará allí como ayudante de Oscar Quintana (2005-2007) y de Jaume Ponsarnau (2007-2013). Desde la temporada pasada dirige al FC Barcelona B.*

## **OCUPACION DE ESPACIOS CON BALON EN EL PB**

**E**n este artículo, pretendemos explicar la evolución que hacemos del juego de poste en el Barça "B".

El segundo equipo lo tenemos considerado como un equipo de formación. Está configurado principalmente por jugadores de primer o segundo año de senior o incluso algunos de edad junior. Esto quiere decir que son jugadores en pleno crecimiento físico pero también técnico y táctico. Por otro lado, entrenamos a estos jugadores para que estén preparados para entrar en dinámica del primer equipo cuando haga falta.

En cualquier contenido de entrenamiento intentamos que sigan creciendo a nivel conceptual y de lectura pero que también asuman los conceptos utilizados por nuestro primer equipo. Con el juego de poste no es distinto.

El juego de poste es un aspecto del juego muy rico y muy complejo. Requiere mucha calidad conceptual antes de que el balón entre dentro, pero también hay que trabajar tácticamente una vez

ya hemos dado el pase interior.

Conscientes de la riqueza y la amplitud de este registro de juego, en este artículo vamos a poner el énfasis en la forma de jugar una vez el balón ya ha llegado en el poste. No hablaremos tanto de qué hacemos para que el balón llegue ahí, aunque inevitablemente deberemos tocar esta parte para entender la idea de una forma global.

### **FASES DE JUEGO EN EL POSTE MEDIO**

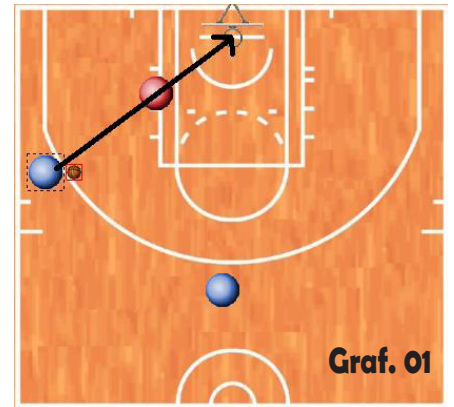
Para construir el juego de poste medio, dividimos la progresión metodológica en 5 partes que se corresponden con las FASES de juego que se dan cronológicamente desde que hay el pase interior. Esta división nos permite incidir de forma más analítica sobre una parte o la otra diseñando tareas para cada una. También nos ayuda a identificar más fácilmente los errores de los jugadores y poderles dar información o corrección más concreta y precisa.

#### **FASES DE JUEGO**

##### **0. FASE PREVIA:**

Es todo el trabajo previo a la recepción del jugador en el poste.

El pasador debe intentar crear una línea balón-receptor-aro y el receptor debe ganar una buena posición y dar una línea de pase clara (Gráf. 1). Las opciones de juego que se den posteriormente, dependerán en gran parte de la calidad de este pase.



Estas son las situaciones que utilizamos para meter el balón dentro:

- Algunas de las transiciones que utiliza nuestro primer equipo.
- Algunos de los sistemas de juego estático que utiliza nuestro primer equipo con focus de poste.
- Algunos sistemas de nuestro primer equipo con otros focus pero donde el balón acaba dentro:

- Bloqueos indirectos + pase interior.
- Triangulaciones de bloqueo directo + pase interior.
- ...

El volumen que utilizamos de estas transiciones y sistemas es notablemente más bajo que el que utiliza el primer equipo. La elección de situaciones a utilizar viene en dado por los siguientes condicionantes, ordenados por orden de más a menos importancia:

**FORMACION**

1) Órdenes directas de los entrenadores del primer equipo:

Sistemas fundamentales o más utilizados, que los jugadores del senior "B" deben conocer.

2) Sistemas que creemos que ayudan a mejorar a nuestros jugadores:

Obligan al jugador a mejorar una habilidad que no domina todavía.

3) Sistemas que creemos que potencian las virtudes de nuestros jugadores:

Sacan provecho de puntos fuertes y de confianza del jugador.

4) Scouting y características de la liga donde juegue el segundo equipo:

Adaptación a las defensas rivales y al estilo de juego de la liga donde competimos.

1. FASE DE RECEPCIÓN + LECTURA DEL PRIMER MOMENTO

Empieza cuando el balón entra en contacto con las manos del receptor:

Es el 1x1 que se da cuando el receptor en poste lleva una ventaja previa sobre su defensor y ataca justo en el momento de recibir. Muchas veces, la lectura de esta opción ya está hecha incluso antes de recibir el balón. No habrá tiempo de que los otros jugadores creen movimiento sin balón, con lo cual no es una opción que vayamos a desarrollar en este artículo. Aun así, damos recursos para que nuestros pívots jueguen este tipo de 1x1.

2. FASE DE PAUSA + DINAMISMOS

Empieza cuando el receptor no saca ninguna ventaja rápida y decide hacer una PAUSA. En este momento se activan los DINAMISMOS de los otros 4 jugadores. Son movimientos sin el balón para crear espacios y ventajas para el jugador que está en poste. Si sus defensores deciden ayudar, estos movimientos crearan ventajas para ellos.

Estos DINAMISMOS se darán durante este momento de PAUSA pero también perdurarán durante el bote del jugador en poste. Los dividimos en dos tipos:

a. Dinamismos Conceptuales: son movimientos en función de las decisiones defensivas. A cada acción defensiva habrá una respuesta ofensiva para castigarla.

b. Dinamismos Estructurados: son movimientos mecanizados. Continuidades de SISTEMA que se "activan" una vez el balón entra en el poste. No van en función de la acción defensiva sino que pretenden evitarla.

Estos DINAMISMOS son sobre los que queremos poner el énfasis en este artículo. Después de hablar de las cuatro fases del juego de poste, hablaremos de ellos con más profundidad.

3. FASE DE DEFINICIÓN

Empieza cuando el jugador de poste juega contra su defensor para crear una ventaja. Se pueden dar tres situaciones:

a) El jugador no es capaz de crear una ventaja contra su defensor ni llamar la atención de las ayudas. Normalmente el resultado va a ser un mal tiro o un pase sin ventaja.

b) El jugador saca una ventaja y los dinamismos de sus compañeros consiguen que ningún otro defensor ayude. El resultado va a ser un tiro cercano al aro del jugador de poste.

c) El jugador saca una ventaja y atrae la atención de las ayudas. En este caso la ventaja será para uno de los 4 jugadores que participan en los DINAMISMOS. Conseguire-



mos un tiro liberado o un pase a un corte hacia canasta.

#### 4. FASE DE REBOTE

Empieza en el momento del tiro o en el instante que intuimos que va a haberlo. Le damos especial importancia y lo entrenamos distinguiendo 3 situaciones:

a) Rebote de propio tiro del pivot: el jugador que lanza es el que mejor intuición puede tener de donde puede ir el rechace.

b) Rebote por fuerza o anticipación: jugadores cercanos a canasta.

c) Rebote generado por los dinamismos del juego: jugadores más lejanos a canasta o aprovechando los cortes.

Siempre cargamos rebote con los dos pivots. Un exterior puede ir, en función de su posición respecto al tiro.

#### LOS DINAMISMOS CON EL BALÓN EN POSTE

En cuanto a los dinamismos utilizados una vez el balón está en poste (Fase de Pausa y Fase de Definición), combinamos los dos tipos de dinamismos explicados previamente:

#### 1. DINAMISMOS CONCEPTUALES

Pensamos que el jugador debe seguir creciendo en aspectos de lectura:

- ¿Dónde ha recibido mi compañero?
- ¿Tiene ventaja en poste sobre su defensor?
- ¿Dónde están situados mis otros tres compañeros?
- ¿Qué hace mi defensor?

- ¿Qué hacen los defensores de mis compañeros?

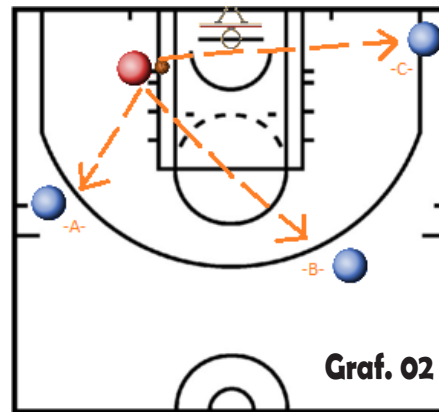
#### A. JUGADORES EXTERIORES

##### a.1. Normas.

- No quedarse quietos una vez el balón está dentro pero no molestar el 1x1.

- Mantener distancia entre ellos.

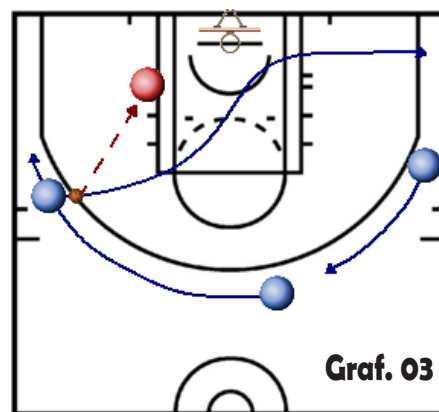
- Dar siempre dos líneas de pase. Una en lado fuerte (-A-) y otra en lado débil que puede ser a 45° (-B-) o en esquina (-C-) en función de con que mano juegue el botador (Gráf. 2).



**Graf. 02**

##### a.2. Conceptos.

##### 1. PASE + CORTE



**Graf. 03**

- Es la norma BASICA habitual pero no queremos que sea mecánica sino por lectura de la defen-

sa. Si el defensor del pasador se gira para mirar balón, le castigamos la espalda con un CORTE.

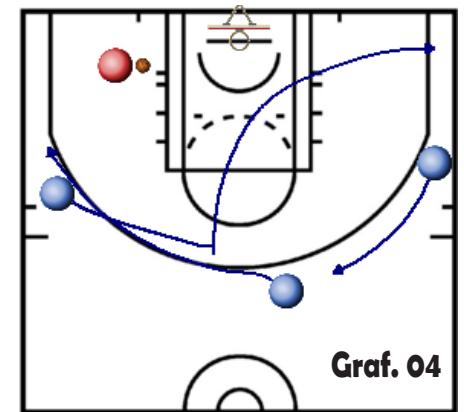
- El jugador que corta, ocupará rápidamente el CORNER contrario.

- Los jugadores del lado débil, cuando leen el corte, deben reemplazar posiciones rápidamente para dar una línea de pase en lado fuerte (Gráf. 3).

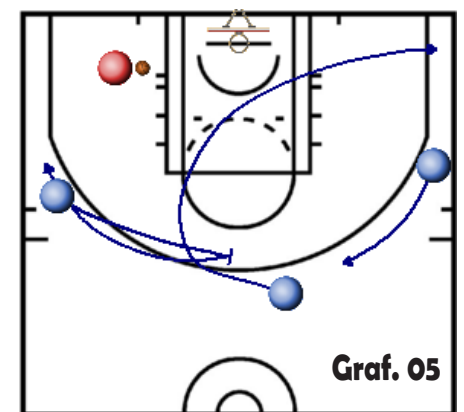
#### 2. PASE + BLOQUEAR

a. Jugador que bloquea, después corta (Gráf. 4).

b. Jugador que recibe el bloqueo, corta; el que ha bloqueado reemplaza (Gráf. 5).



**Graf. 04**



**Graf. 05**

- Muy buena opción cuando el pivot recibe un poco abierto porque tiene un buen ángulo para pasar tanto al tirador como al corte. Incluso puede ponerse de cara.

FORMACION

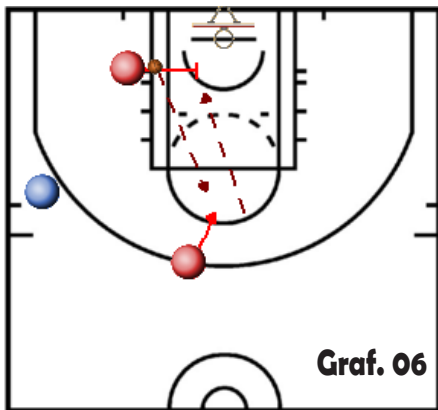
- El jugador de lado débil subirá a 45º para dar línea de pase en lado débil

## B. JUGADORES INTERIORES

Por las características de los jugadores interiores que tenemos y por el momento de su formación, utilizamos las mismas normas para 4 que para 5. En algún caso de jugadores con características concretas, utilizamos normas específicas. Las que exponemos a continuación son las que utilizamos de forma general.

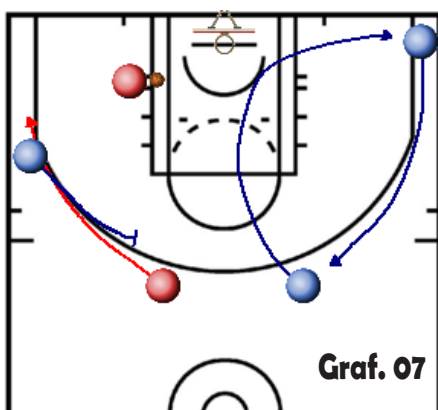
### B.1. OPCIONES

#### 1. Mantener distancia.



- Es una opción que utilizamos si queremos potenciar el tiro o el 1x1 de cara del pívot que está abierto (Gráf 6).

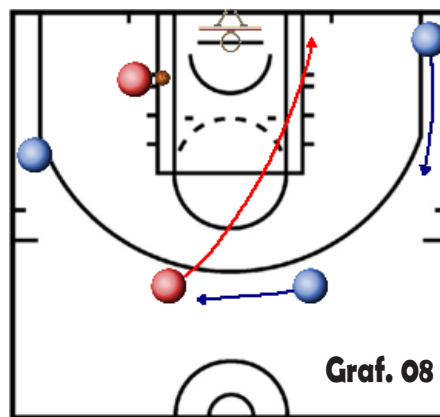
- También aparece la opción de IN-OUT para volver a sellar dentro y recibir en pintura.



- Si él puede jugar en línea de 3 le podemos permitir mantener este espacio. Entonces lo podemos hacer participar en los Dinamismos como si fuera un exterior más, combinando las opciones de bloqueo en lado fuerte y cortes en lado débil (Gráf 7).

#### 2. Corte

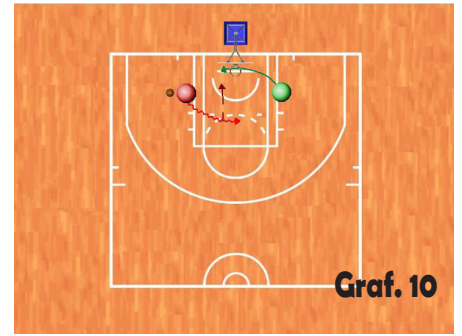
- Es la opción que más utilizamos. En el momento que el balón entra dentro, el otro pívot corta una distancia de 2 metros para ocupar el poste contrario (Gráf. 8).



- Si el botador ya ha empezado el 1x1, se puede frenar para no llevarle su defensor o generar un tiro abierto.

- Si durante el corte hay tiro del otro pívot, aprovecha el dinamismo para jugar rebote ofensivo.

- Cuando llega al otro poste, lee el espacio de 1x1 del botador para moverse en función. Siempre deberá mantener distancia y dar una línea de pase.

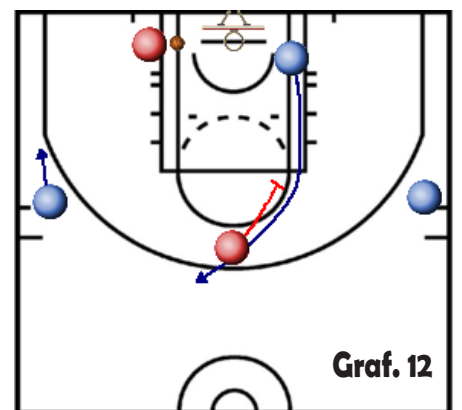
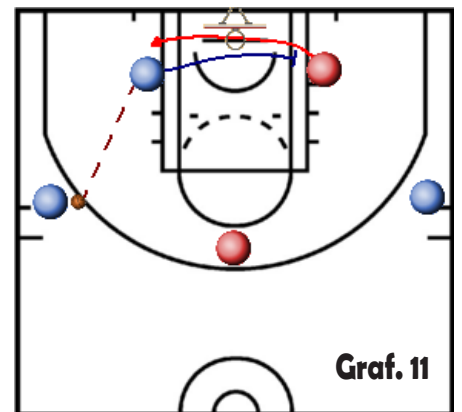


a. pivot juega hacia línea de fondo (Gráf. 9)

b. pivot juega hacia centro (Gráf. 10)

## 2. DINAMISMOS ESTRUCTURADOS

El jugador debe entender que en el baloncesto de hoy en día, no es suficiente con dar el balón a un jugador en un buen espacio. Hay que seguir creando ventajas mientras este juega el 1x1. Otra forma de hacerlo es creando movimientos para impedir que la defensa actúe. A continuación, ponemos 3 ejemplos:

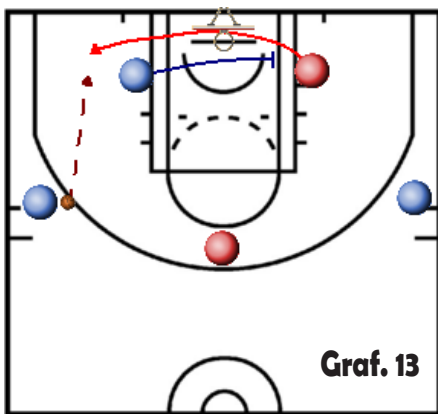


1. SCREEN + SCREENER o salida de triple poste.

El exterior bloquea al pívot para que reciba en poste medio (Gráf. 11).

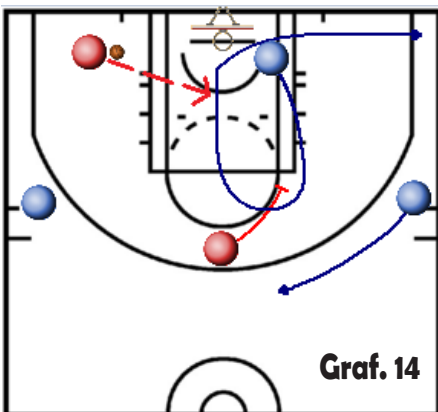
Posteriormente, el exterior que ha bloqueado, sale sobre un bloqueo indirecto del otro pívot (Gráf. 12).

Este dinamismo nos sirve para castigar la intervención que la defensa pueda hacer sobre el bloqueo por línea de fondo que recibe el pívot. Si el defensor del bloqueador interviene con un body-check, el atacante sacará ventaja del bloqueo indirecto para tirar (Gráf. 13).



Gráf. 13

Si el defensor del bloqueador lo persigue, aparece la opción de "CURL" en el bloqueo indirecto sobre todo si el pívot ha recibido un poco abierto.



Gráf. 14

Durante el curl puede haber pase de pívot a exterior. Si no exis-

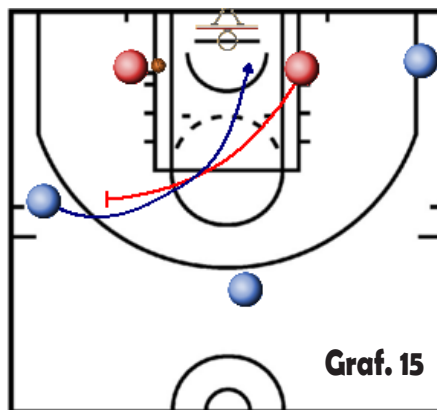


te, exterior ocupa córner y pívot tiene 1c1 (Gráf. 14)

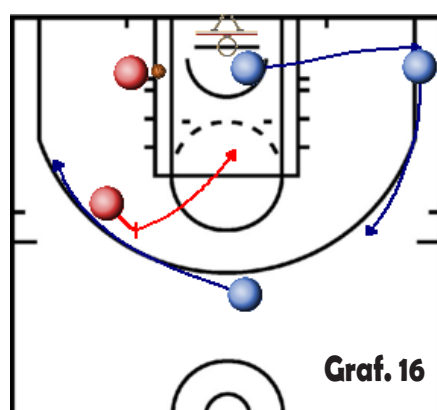
## 2. JUEGO DE TIRADOR EN LADO FUERTE

En primer lugar, con este dinamismo sacamos a un pívot de la pintura, con lo que generamos más espacio para el 1x1 del otro pívot. Si su defensor no le sigue, no podrá ayudar en la defensa de los bloqueos que va a poner.

El pívot sin balón, que sale a la línea de 3 puntos y en lado fuerte, pone primero un bloqueo al juga-



Gráf. 15



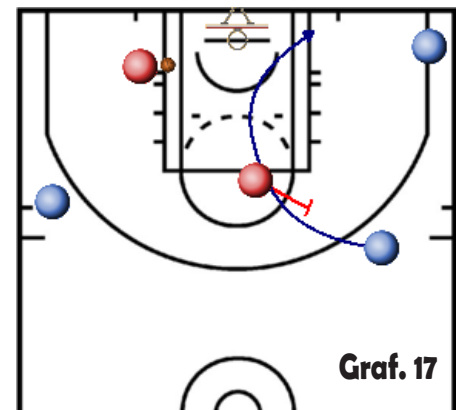
Gráf. 16

dor que ha pasado dentro (Gráf. 15) y luego otro al exterior del centro (Gráf. 16).

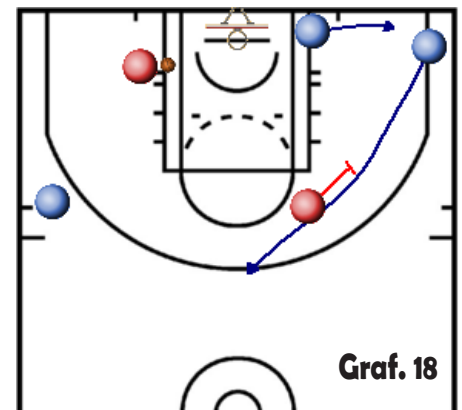
Estamos generando una situación de corte y otra de reemplazo pero las dos con la ayuda de un bloqueo.

## 3. TIRADOR EN LADO DÉBIL

En este caso, hacemos participar al otro pívot pero en el lado débil. Primero jugará un bloqueo ciego para crear un corte (Gráf. 17) y después un bloqueo diagonal para salida de tirador (Gráf. 18).



Gráf. 17



Gráf. 18



**Joaquín Prado**

**Técnico del Força Lleida (Adecco Oro) desde de temp. 2012 -2013 tras haber sido un año antes su Dtor. Deportivo. Posee una amplia experiencia como asistente de Diego Tobalina en Gijón Baloncesto (LEB Oro), Manuel Hussein, Moncho Fernández y Edu Torres en el CB Murcia (ACB) y Josep M<sup>a</sup> Raventós en Lleida (Oro), Es Profesor de la Escuela de Entrenadores del Principado de Asturias y ha colaborado como ayte. de la Selección U18 en el Europeo de Turquía 2014.**

FORMACION

## TRABAJO DEFENSIVO DE BLOQUEOS INDIRECTOS

**E**n primer lugar hemos de establecer los ingredientes básicos que para nosotros ha de tener toda buena defensa de bloqueos indirectos:

- Intensidad, agresividad, presión al balón (si el balón no está presionado, el juego del bloqueo indirecto será mucho más sencillo, el jugador con balón verá facilitados los pases y por consiguiente, las ventajas).
- Contacto (utilización de nuestros cuerpos dentro de los límites permi-

tidos por el reglamento, no permitiendo una buena línea de bloqueo al bloqueador ni de salida de los mismos al jugador para el que se juegan).

- Comunicación obligatoria por parte del defensor de bloqueo avisando el “Bloqueo” y del defensor del bloqueo diciendo la norma a seguir (“Cambio”, “Paso”, “Ayuda”...).

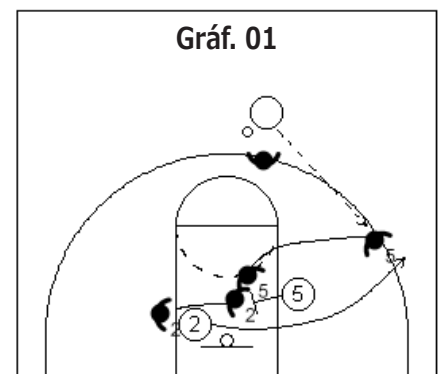
A la hora de definir nuestra defensa de bloqueos indirectos, atendemos a una serie de criterios básicos:

- Jugadores involucrados en el bloqueo, tanto los atacantes (bloqueo grande-pequeño, pequeño-grande, grande-grande, pequeño-pequeño), como los defensores.

- Espacio en el que se produce el bloqueo.

- Momento (tiempo) en el que se produce el bloqueo.

Partiendo de estas premisas, entendemos que el criterio clave para nosotros es el de los jugadores defensores involucrados en el bloqueo, estableciendo que siempre que sean jugadores de similares características físicas (dos jugadores exteriores; dos jugadores interiores; un “3” y un “4” de tipología física similar) ordenaremos defensa “Cambio” (GRAFICO 1).



**Gráf. 01**

*Gráfico 1: “Cambio” en situaciones de igualdad física de los defensores o de llegar tarde para defender a un tirador.*

La idea es siempre anticiparnos a las continuaciones interiores (no permitir que el bloqueador nos gane la posición con facilidad atacando al aro) y ser agresivos en la defensa de líneas de pase, es decir, si cambiamos no ha de ser para comodidad de nuestra defensa, sino para aumentar la dificultad de circu-

lación de balón en el ataque fruto de nuestra agresividad.

A partir de aquí, nos encontramos con diferentes situaciones de bloqueos indirectos para las que trabajamos con las siguientes pautas defensivas:

1. Bloqueos horizontales o verticales de salida para tiro o rizo:

a) Si el jugador que sale es un **buen tirador** de larga distancia: siempre jugando desde el contacto y tratando de impedir de antemano que el tirador vaya con una buena línea de bloqueo (en definitiva, impedirle que vaya hacia donde él quiere), tratamos de que su defensor salga del bloqueo pegado a su espalda persiguiéndole, priorizando que no haya un tiro cómodo (GRAFICO 2).

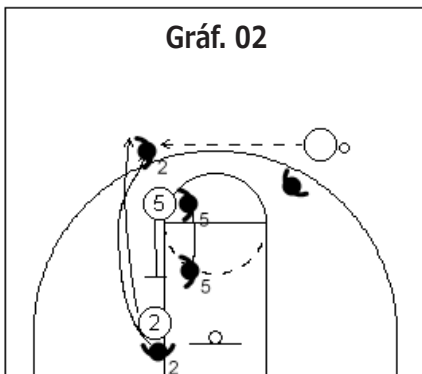


Gráfico 2: "Perseguir" en la defensa de un buen tirador.

El defensor del bloqueador trabajará también desde el contacto, preparado para ayudar o cambiar si es necesario.

En este caso, si por el motivo que fuera, el defensor del tirador percibe que llegará tarde para puntear el tiro, pedirá el cambio al defensor del bloqueador.

Si persigue y el tirador penetra rizando, lo pararemos con una ayuda lateral del defensor del pasador si se trata de un rizo alto (GRAFICO 3) -la ayuda será más o menos larga dependiendo de si el pasador defiende a un mejor o peor tirador.

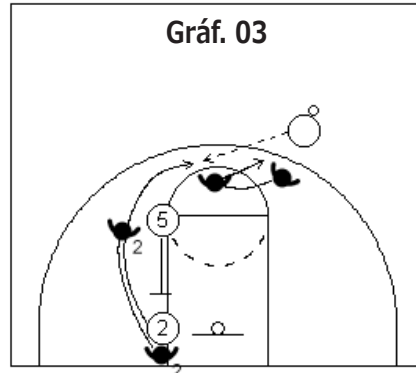


Gráfico 3: "2 llega un poco más tarde que en el gráfico anterior." Ayuda del defensor del pasador en el rizo alto.

Si se trata de un rizo corto y el hombre que viene persiguiendo percibe que no podrá parar ese rizo y existe un riesgo de canasta fácil, lo frenaremos con una situación de cambio con el defensor del bloqueador (GRAFICO 4).

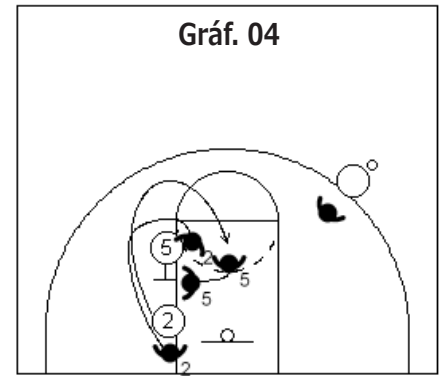
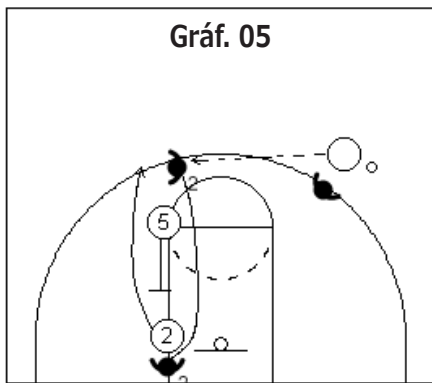


Gráfico 4: "2 empieza persiguiendo y al cambio anticipa." Cambio con el defensor del bloqueador en el rizo corto.

A pesar de estar ante una defensa sobre buenos tiradores, damos la opción a sus defensores de recortar o saltar el bloqueo (pasar por arriba), puntualmente, nunca como norma, pero sí para sorprender al ataque, obligando a que siempre que recortemos un bloqueo tengamos el objetivo de entrar en la línea de pase, de intentar recuperar la pelota. En definitiva, de ser agresivos.

b) Si el jugador que sale del bloqueo es **más peligroso penetrando** y poniendo el balón en el suelo que tirando: establece-

mos como norma la de recortar o saltar el bloqueo, bien pasando por encima del bloqueador y su defensor, o bien, pasando por un pequeño espacio que el defensor del bloqueador le dejará justo en el momento en el que ha de pasar, eliminando el contacto sobre su jugador durante décimas de segundo (GRÁFICO 5).



**Gráfico 5:** Recortar o saltar el bloqueo contra jugadores más peligrosos penetrando que tirando.

En este caso, es clave la idea antes señalada de ser agresivos, de entrar en la línea de pase, nunca saltar un bloqueo para descansar, sino para aumentar aún más nuestra agresividad.

2. Bloqueos para cortar y buscar la recepción en posiciones cercanas al aro (clásicas situaciones de "crosspick", "shuffle"...):

Salvo que el scouting nos recomiende lo contrario, utilizamos las mismas normas independientemente de que el bloqueador sea un jugador pequeño y se busque generar la ventaja con un interior (lo más habitual), o que el que bloquea sea un grande y se juegue para un exterior.

Nuevamente otorgamos gran importancia a orientar nosotros al ataque, a jugar desde el contacto, a no dejar al jugador que preten-

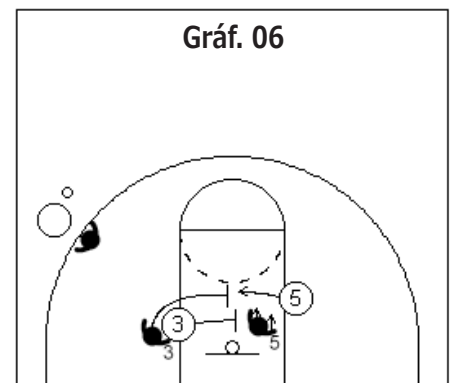


de adquirir la ventaja atacar hacia donde él quiere.

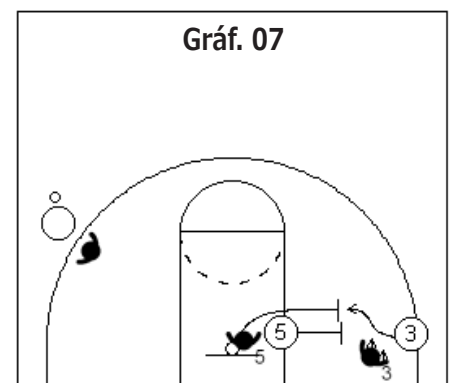
Partimos de la idea de que en este tipo de situaciones el ataque pretende recibir cerca del aro, con lo que el defensor del jugador que busca generar la ventaja orientará siempre al atacante para que juegue el bloqueo hacia arriba (nunca hacia línea de fondo por ejemplo en un bloqueo horizontal), mientras que él tratará de pasar lo más rápido y pegado posible por el mismo espacio por el que lo ha hecho su atacante.

Fundamental será también el trabajo del defensor del bloqueador, ayudando a su compañero con un contacto "bump" o "body-check" sobre el atacante y concediéndole de esa manera el tiempo necesario para recuperar tras ser bloqueado (GRÁFICOS 6 y 7).

La ayuda será más o menos larga dependiendo del peligro que pueda generar el bloqueador en la acción inmediatamente posterior, bien saliendo a tirar o bien pidiendo la pelota en una posible continuación interior.



**Gráfico 6:** Enviar arriba en situaciones de crosspick con "bump" del defensor del bloqueador (bloqueo de pequeño a grande).



**Gráfico 7:** Misma idea defensiva que gráfico 6 con bloqueo de grande a pequeño



**Estitxu Ibarreche**

*Diplomada en Magisterio de Educación Física y Entrenadora Superior. Actual Coordinadora de la cantera de Ibaizabal ST y Consejera de Bilbao Basket (Liga Endesa). En la temporada 2013 - 2014 compaginó las labores de coordinación en Ibaizabal ST con la dirección del primer equipo del Bizkaia GDKO (Liga Femenina). Colaboradora habitual de la Federación Vizcaína de Baloncesto.*

## **CONSTRUCCIÓN DE LA TÁCTICA COLECTIVA A PARTIR DE LA TÁCTICA INDIVIDUAL**

A lo largo de este artículo, me gustaría desgranar ciertas situaciones que generen más espacio para el 1c1 del jugador con balón y cuáles serán los espacios a ocupar por los jugadores sin balón en función de la defensa previa a que se genere una ventaja.

En la construcción táctica colectiva de un equipo debemos atender, en mi opinión, a las características individuales de los jugadores y ver aquello que cada uno puede ofrecer al equipo, para más tarde crear una serie de normas dentro de nuestra táctica colectiva en la que los jugadores puedan decidir constantemente en función de la defensa.

Creo que de esta manera nos podremos adaptar a las características del juego actual en el que priman el poco espacio, la velocidad en el juego y en la toma de decisiones, proponiendo normas para los 5 jugadores tanto con balón como sin balón que ofrezcan una continuidad en el juego (tener respuesta dentro de un juego por conceptos a la situación que plantee la defensa) y

en función de sus características, dificultando de esta manera el poder del scouting sobre situaciones cerradas y proponiendo un juego mucho más dinámico.

Por supuesto, y como me gusta hacer, este no es un artículo cerrado sino que espero invitar a que cada entrenador siga pensando en aquellas situaciones que más favorecen a su equipo y sigan completando esta serie de opciones que presento.

En este artículo trataremos, en primer lugar, cómo influye en los espacios para el 1c1 con balón, la colocación en el campo de los jugadores sin balón y los movimientos de éstos.

Los espacios de los que dispone el jugador con balón para su 1c1 vendrán determinados por un lado, por la colocación de los jugadores sin balón en el campo con respecto a la posición del balón en función de sus características y de la defensa del equipo rival sobre cada uno de ellos; y por otro lado, por la situación táctica colectiva que se esté llevando a cabo y lo que se busque dentro de ella.

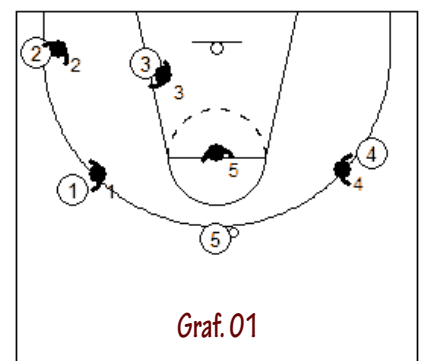
A continuación expondremos una serie

de situaciones a tener en cuenta si lo que se desea es ofrecer espacio para el 1c1 del jugador con el balón.

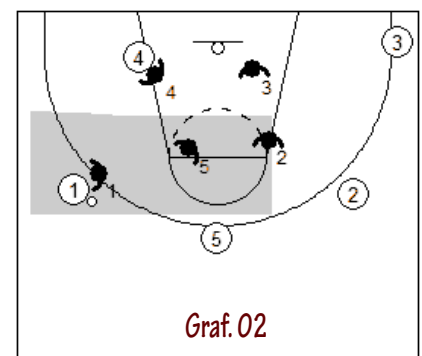
### 1. Jugador interior ocupando una posición exterior.

Un jugador interior podrá ocupar una posición exterior si es capaz de generar ventajas bien sea por su capacidad para tirar desde esta posición o para atacar la posición defensiva de su par en su 1c1.

Si este jugador no tiene alguna de las capacidades citadas anteriormente provocaremos que la defensa flote sobre la posición exterior ocupada por este jugador provocando una reducción de los espacios para el jugador con balón y para los jugadores sin balón. Con esta situación se incumpliría una de las bases de este proyecto por la que los 5 jugadores deben ser una amenaza para la defensa en todo momento (Gráf. 1 y 2).



**Graf. 01**

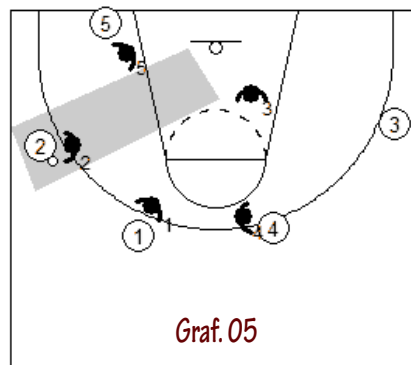
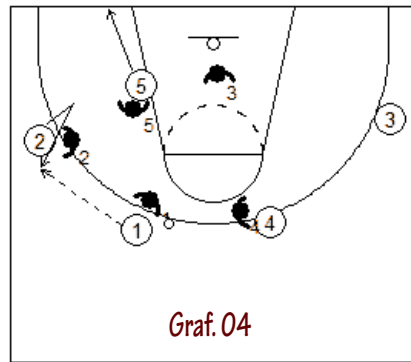
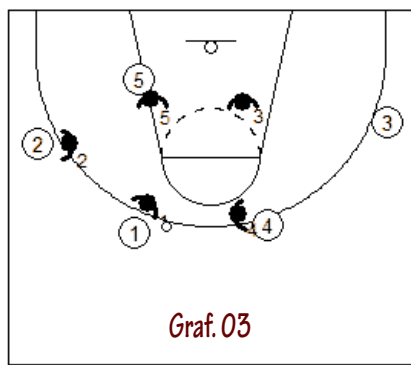


**Graf. 02**

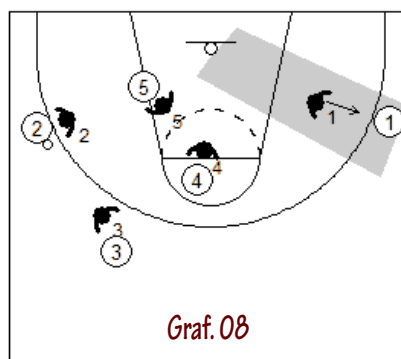
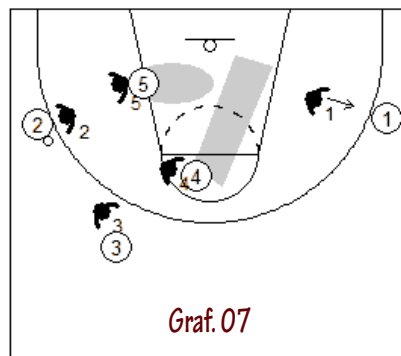
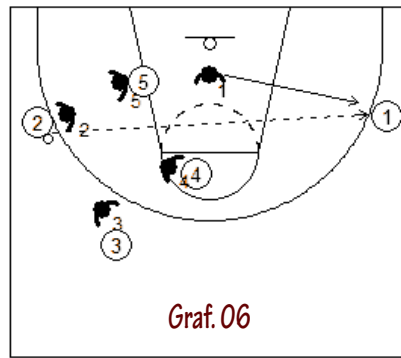
**TÁCTICA**

2. Jugador ocupando una posición interior sin ganar la posición a su par.

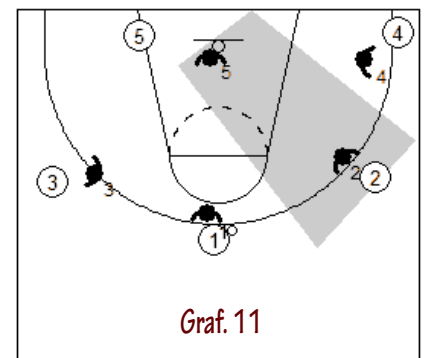
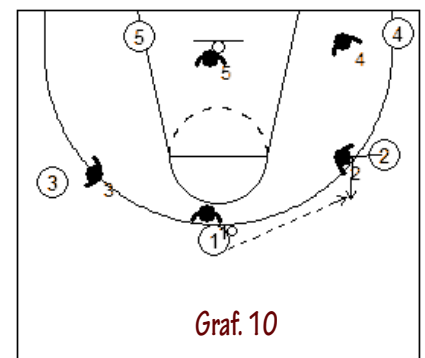
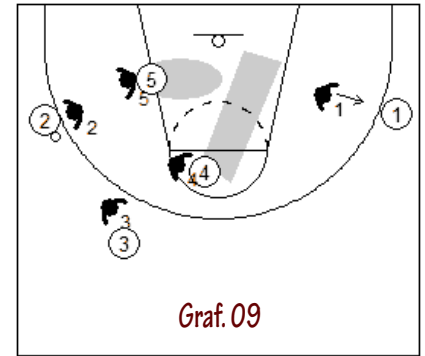
Un jugador que ocupa una posición interior y que no gana la posición a su par, bien por delante y recibiendo directamente desde el jugador con balón o bien, sellando a su par para recibir desde la triangulación, abandonará la posición que ocupa para ofrecer ese espacio para el 1c1 del jugador con balón (Gráf. 3, 4 y 5).



Se produce una inversión del balón. El jugador en posición interior intentará recibir desde la inversión si consigue mantener por detrás a su par con respecto a la nueva posición balón. Si no, respetará el espacio para el 1c1 desde la posición exterior sobre la recuperación del defensor (Gráf. 6, 7 y 8).



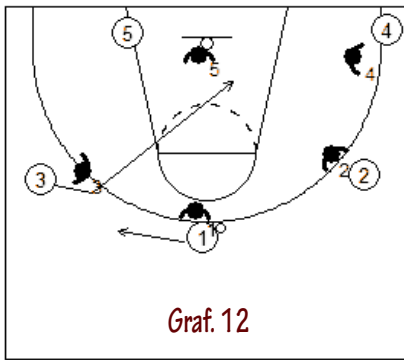
se producirán por requisito de la táctica colectiva para una acción posterior o bien atendiendo a las ventajas sobre su par (Gráf. 9, 10, 11 y 12).



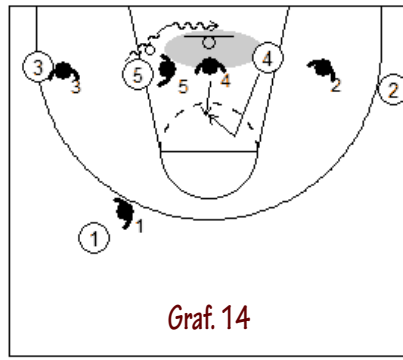
4. Cortar ocupando el espacio para el 1c1 del jugador con balón. En función de la táctica colectiva y las ventajas.

Un corte hacia el espacio entre el jugador con balón y al aro reduce el espacio para el 1c1 del jugador con balón. Estos cortes

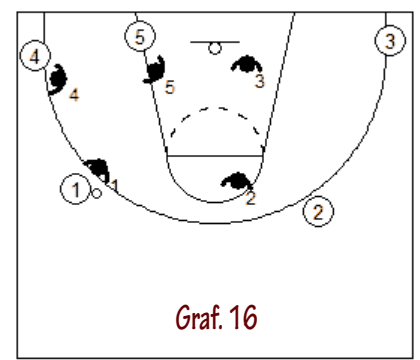




Graf. 12



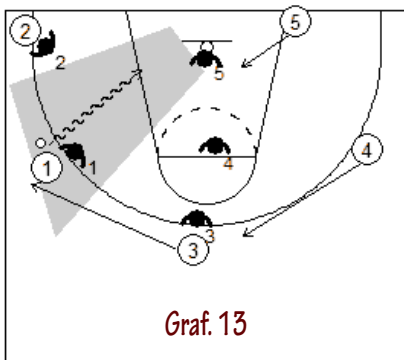
Graf. 14



Graf. 16

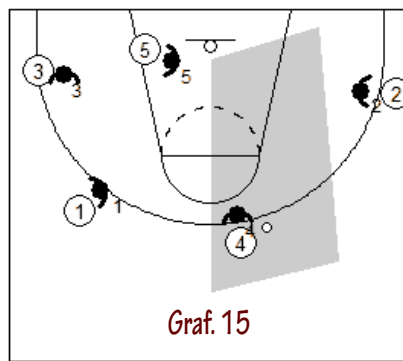
5. Tiradores en posiciones exteriores cercanas al balón.

Los jugadores tiradores defendidos más cerca por su par amplían el espacio para el 1c1 del jugador con balón (Gráf. 13).

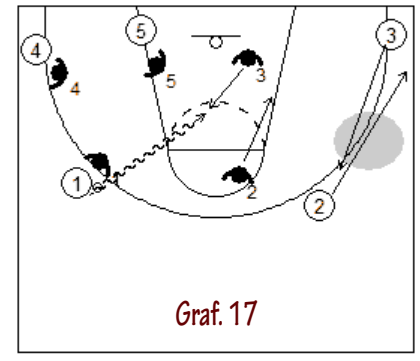


Graf. 13

6. Tirador o jugador amenazante para la defensa ocupando la posición desde la que la defensa realiza las ayudas sobre una situación determinada, haciendo elegir al defensor (Gráf. 14 y 15).



Graf. 15



Graf. 17

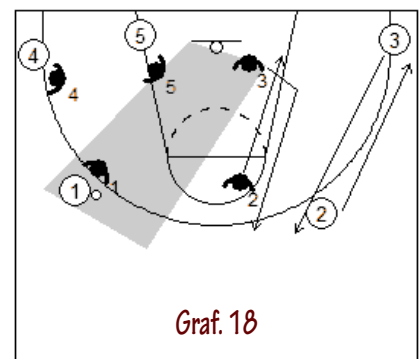
7. Intercambio de posiciones en el lado de no balón.

El intercambio generará más espacios para el 1c1 cuando:

7.1. Se produzca en los momentos previos a generarse la ventaja. Si se produce una vez generada la ventaja facilitará la defensa. Un solo defensor defiende a los dos jugadores (Gráf 16 y 17).

7.2. La defensa considera el movimiento de estos jugadores

una amenaza y hace que varíen su posición con respecto al balón. El balón deja de ser el foco de atención para estos defensores creándose más espacio para el 1c1 del jugador con balón además de dificultar la posibilidad de ayuda de los dos defensores implicados en el intercambio (Gráf. 18).

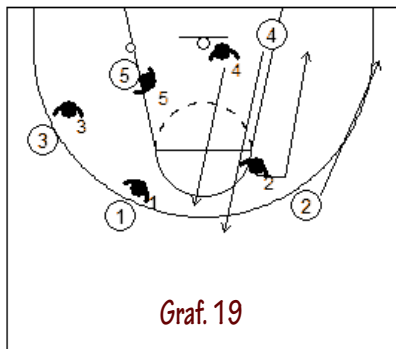


Graf. 18

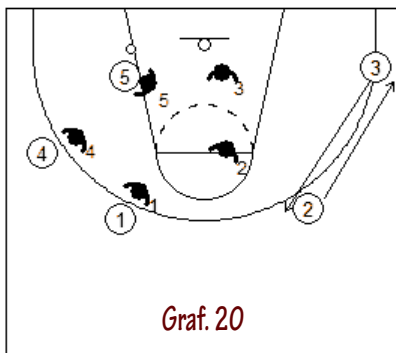
7.3. Se produce entre jugadores de posiciones diferentes que evita que se produzca un cambio en la defensa. Si los defensores cambian sus asignaciones manteniendo su posición con respecto al balón no se conseguirá más espacio para el 1c1 y se mantendrá la atención de ambos defensores sobre el balón (Gráf. 19 y 20).



TACTICA



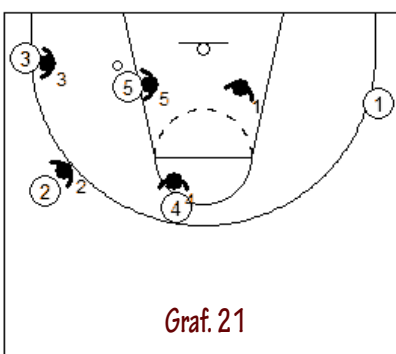
Graf. 19



Graf. 20

8. Ocupación de los espacios exteriores en el mismo lado que jugador con balón en una posición interior. Gestión de los espacios en la esquina y en 45°.

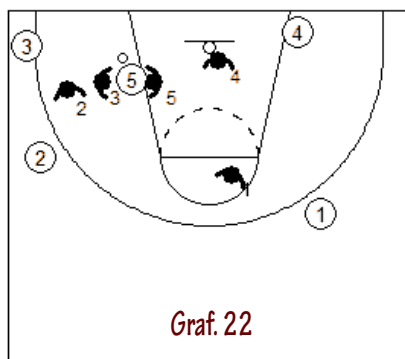
Si no ayudan desde estas posiciones y presionan las líneas de pase, estas dos posiciones pueden ser ocupadas. Así se dejarán liberados más espacios para los jugadores sin balón provocando que las ayudas sobre la posición interior sean más largas (Graf. 21).



Graf. 21

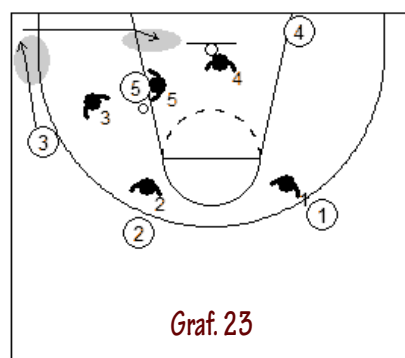
La ocupación de esquina y 45° facilitaría la defensa en caso de que los defensores del lado balón ayudasen al 1c1 desde la posición interior reduciendo los espacios

para el 1c1 desde la posición interior y facilitando la recuperación defensiva (Graf. 22).

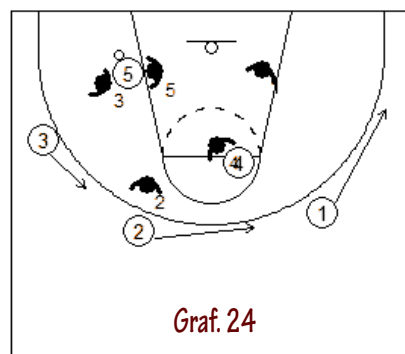


Graf. 22

Si la defensa trabaja con fintas defensivas o incluso saltando a ayudar desde la posición exterior del mismo lado no se ocuparían estas dos posiciones utilizando la siguiente disposición para evitar este tipo de defensas y forzar que la ayuda tenga que llegar desde lado contrario. Para ello, el jugador sin balón que ocupa la posición exterior del mismo lado del balón tendrá que atraer a su defensor con su movimiento ganándole la espalda a una posición exterior o en corte al aro (Graf. 23 y 24).



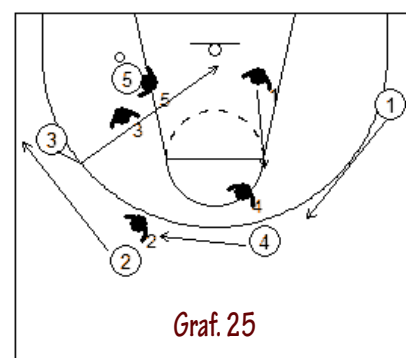
Graf. 23



Graf. 24

Una situación muy interesante a tener en cuenta es la siguiente:

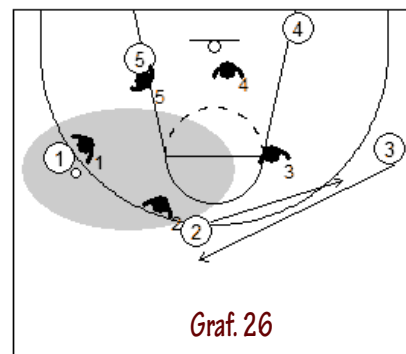
Si 3 corta ganando la espalda a su par y el resto de posiciones exteriores reemplazan la posición anteriormente ocupada por éste, se produce mientras el defensor de 3 está preocupado por el corte de su jugador defendiéndole por delante y dando la espalda al jugador con balón (5) una situación en la que si 5 juega a fondo no habrá ningún jugador preparado para la ayuda (Graf. 25).



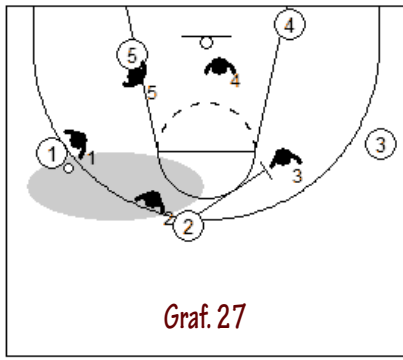
Graf. 25

9. Abandonar una posición defendida cercana al balón.

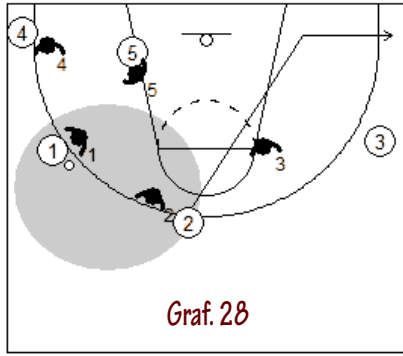
Al abandonar una posición cercana al balón defendida en dirección contraria a la posición del balón (siempre y cuando no se ocupe el espacio entre el jugador con balón y el aro), se crea un espacio para el 1c1 del jugador con balón (Graf. 26, 27 y 28).



Graf. 26

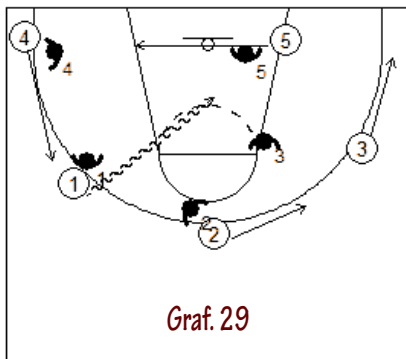


Graf. 27



Graf. 28

10. Arrastrar al jugador preparado para la ayuda a otra posición diferente haciéndole elegir entre perseguir a su par o saltar a la ayuda (Gráf. 29).

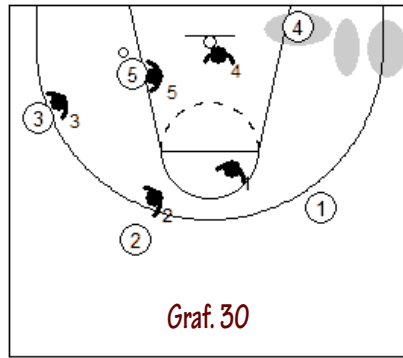


Graf. 29

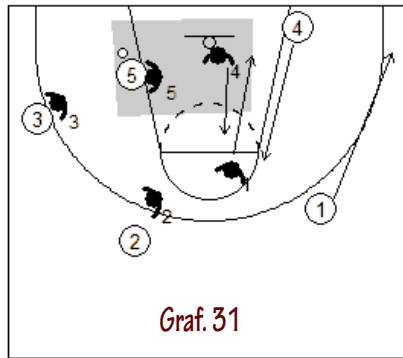
11. Con balón interior y posición interior de lado contrario ocupada.

Jugador en posición interior en el lado contrario al jugador con balón en posición interior, da espacio al balón para el 1c1 de este jugador. Y dificulta la posición de ayuda de su par o bien alejándose, o bien, intercambiando la posición. Sobre todo cuando el jugador que ocupa esta posición interior es un jugador interior

para evitar la ayuda de un grande sobre el 1c1 en una posición cercana al aro (Gráf. 30 y 31).



Graf. 30



Graf. 31

Por último, dentro de este apartado, vamos a intentar abordar como influye que el jugador con balón sea capaz de atender a diferentes focos en la efectividad de su 1c1.

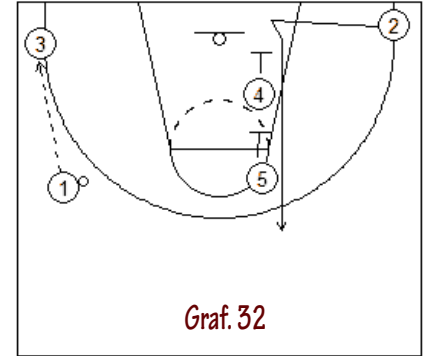
Más específicamente, trataremos **cómo influye que el jugador con balón sea capaz de percibir cuál es la reacción defensiva** ante un concepto dentro de la táctica colectiva y cómo influye ésta en el espacio para su 1c1 y en la capacidad del rival para atender a esta alarma según su sistema de ayudas.

#### SITUACIÓN 1.

- Doble bloqueo para salida del tirador hacia una posición central (Gráf. 32).

- Jugador con balón en esquina percibe que el defensor de 2 opta por perseguirle y que

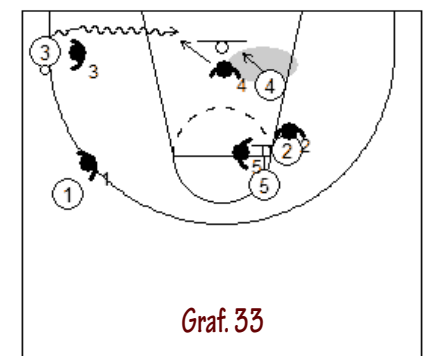
los defensores de los jugadores bloqueadores, sobre todo del 2º bloqueador está pegado a su par y preparado para evitar con un pequeño flash el posible rizo de 2 sobre el bloqueo (ya que su defensor viene por detrás).



Graf. 32

- Si los dos defensores de los bloqueadores (4 y 5) están implicados en la salida de los bloqueos del tirador, la decisión de jugador con balón en esquina 3 será jugar el 1c1 para anotar.

- Si sólo se implica en la salida de los dos bloqueos para el tirador el defensor del 2º bloqueador (5), 3 juega su 1c1 desde la esquina y será defensor de 4 el encargado de parar esa penetración y defensor de 5 implicado en la defensa del bloqueo no podrá llegar a defender la posición interior de 4 bajo el aro (Gráf. 33).



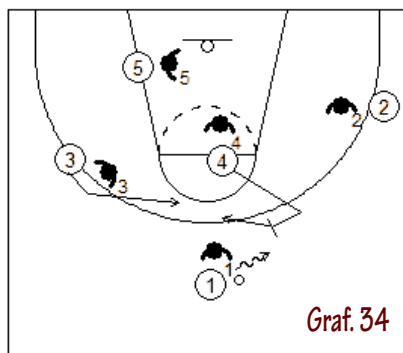
Graf. 33

#### SITUACIÓN 2.

- Finta de bloqueo directo de jugador 4 sobre jugador en

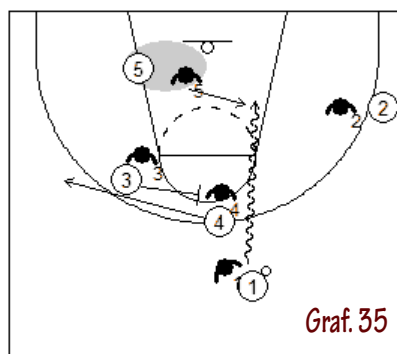


posición exterior central 1 para recibir a continuación un BI de 3 (Gráf. 34).



- Si consideramos que 4 es un interior tirador la defensa estará preocupada por él por lo que defensor de 4 tratará de seguir cerca a este jugador para que no tome un tiro liberado tras el BI. Si la respuesta defensiva de 4 es la de aguantar un poco más la posición defensiva la lectura de la ventaja será diferente a lo explicado a continuación.

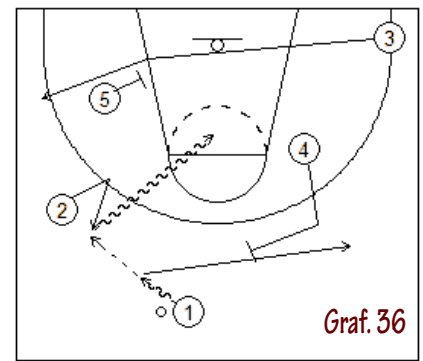
- Si defensor de 4 acompaña a su par, 1 aprovecha la situación de desajuste tras la finta de bloqueo para jugar el 1c1 contra su par mientras los defensores de 3 y 4 están implicados en la situación de BI (Gráf. 35).



- Bien salte a la ayuda, el defensor de 5 o el defensor de 2, se creará una situación de ventaja de 1c0 ya que los otros dos defensores estarán implicados en la defensa del BI.

### SITUACIÓN 3

- En esta situación táctica se producen dos BI prácticamente simultáneos. El jugador con balón 2 tendrá que atender a la reacción defensiva en cada uno de ellos para tomar una decisión adecuada en cuanto al espacio liberado para su 1c1. Si el jugador con balón (2) percibe que los defensores implicados en los BI no atienden el balón jugará su 1c1 hacia el aro, eligiendo indistintamente el espacio (Gráf. 36).



- La dificultad para el jugador con balón vendrá cuando la reacción en la defensa en uno y en otro BI sean diferentes. Impliéndose en uno si y en otro no.

El jugador con balón deberá hacer una rápida lectura de la defensa para atacar por el espacio que está libre de defensores.

### Metodología

- Desde situaciones simples hacia más complejas, desde el 1c1 a situaciones en las que se sucedan diferentes conceptos (introduciéndolos progresivamente).

- Con menor número de focos de atención hacia mayor número de éstos.

- Nos permite el trabajo técnico táctico individual constante y continuo.

- Creciendo con la defensa: diferentes normas defensivas, diferente tomas de decisiones, diferentes normas ofensivas tanto de los jugadores sin balón como con balón.

- Esta manera de entender el juego, creo, nos puede ayudar también en la formación técnico táctica individual de jugadores en categorías de formación, desgranando cada concepto hasta su mínima expresión.

**“Estoy preparado para volver al banquillo, aunque sólo en verano, con una selección”**



*Rafael Molina  
Guerra*

*Periodista. Inicia su carrera en 1999 como Redactor de Deportes de La Opinión de Málaga. Corresponsal de la Agencia Europa Press en Málaga durante tres años. Desde 2012 dirige y presenta el programa de televisión Zona Verde, en el canal 101TV, programa de actualidad del baloncesto malagueño.*



## **Javier Imbroda**

Se apartó de los banquillos y en su retiro se encontró gestionando el Área de Deportes del Ayuntamiento de Málaga y ha tenido tiempo de doctorarse en la Universidad y crear la Fundación Javier Imbroda, que le ha devuelto a los banquillos, a otro nivel, y con la que presta atención y ayuda a 100 niños y jóvenes en riesgo de exclusión social.

El melillense de corazón malagueño lo ha sido todo en el baloncesto. “No me quedan retos”, confiesa. Tras una etapa diferente, ahora se siente preparado y “en paz mentalmente” para adiestrar durante el curso a sus jóvenes del “Medac Basket” y para hacerse cargo en verano de una selección nacional.



**Javier Imbroda lleva un tiempo sin entrenar a alto nivel, pero ¿uno deja de ser alguna vez entrenador de baloncesto?**

No... En absoluto. Uno siempre piensa como entrenador. Eso es algo inherente a la personal, al menos en mi caso.

**¿A qué se dedica en la actualidad?**

Dirigo los "Deportes y Eventos" de la ciudad de Málaga, a través del Ayuntamiento, y de alguna manera, a través de una Fundación recientemente creada, trato de ayudar a niños y jóvenes en riesgo de exclusión social y enseñar a un grupo de jóvenes, a

estudiar y competir. Estoy entrenando a chicos y dirigiéndolos, preparándoles para acceder luego al mercado laboral.

**¿Hay vida más allá del banquillo de elite?**

Yo lo descubrí cuando salí del Real Madrid. Digamos que antes de eso habían sido prácticamente 20 años de forma ininterrumpida, y de esos 20 pues siete fueron compartiéndolos con la selección española. Siete años. Hasta ese momento, pues crees que tu vida es estar metido en una dinámica que la haces natural y luego

descubrí que hay vida. Que hay fines de semana, que hay puentes. Aprendí a tener Navidades, Semana Santa, cosas normales... Lo descubrí tras mi salida del Real Madrid. Me daba vértigo, la verdad. No sabía qué sucedería el fin de semana y fue todo descubrimiento.

**Ahora está en debate esa norma: ¿puede un entrenador ACB ser seleccionador? Usted sabe bien de lo que le hablo.**

Fue una normativa que me dedicaron... Fui pionero. Me la dedicaron cuando accedí al Real Madrid y se planteó el tema de la selección. La ACB, con el Tau y algún club catalán a la cabeza, fueron contra mi acceso a la selección. Hubo muchas tensiones y lo viví con nerviosismo. Recuerdo que el director general de la ACB, que era Josep Senespleda, vino a vernos a Madrid, y nos reunimos con él, en un despacho del Santiago Bernabéu, Jorge Valdano, él y yo.

Hubo mucha tensión porque se cuestionaba la ética del entrenador, de un entrenador que tiene a su mando una selección y que puede influir o aprovecharse para beneficiar a su otro equipo, el que fuera. Ahí radica todo. Imagínate. Yo padecí esa norma y la sufrí. Tuve que hacer en el Madrid un equipo de prisa y corriendo y lo pagué. No tengo un buen recuerdo de aquella norma y de esa situación. A partir de ahí sucedieron cosas extrañas, como que para ser seleccionador Sergio Scariolo tuviera que ir a Rusia... Se crean situaciones un poco anacrónicas. Es

**"El conocimiento, la dedicación y la toma de decisiones... Los tres pilares del banquillo"**

una norma que cuestiona la ética del entrenador.

**¿Le ha ayudado su carrera en los banquillos a la hora de realizar su gestión municipal como responsable de Deportes en el Ayuntamiento de Málaga?**

El entrenador es un gestor emocional, que aplica una serie de técnicas. Ahí radica. Son funciones del entrenador, el conocimiento, la dedicación, la toma de decisión... Los tres pilares del banquillo. Son técnicas diferentes, aunque supone una gran enseñanza. De alguna manera, cómo se van desarrollando diferentes actividades, eventos para la ciudad, el beneficio que recibe, el movimiento social que genera...

Son enseñanzas y sensaciones que lógicamente se viven. Las inquietudes empresariales que he tenido también te ayudan mucho en la dirección de la gestión municipal, porque me da instrumentos y herramientas de trabajo.

Yo creo que es una experiencia, que estoy viviendo, que es pasajera. Espero es que mi paso por esta responsabilidad haya podido aportar algo a la ciudad. Lo he hecho de un punto de vista de servicio público. Como servir al bien común. Y repito, espero que de este paso, que lógicamente es pasajero, que quede algo, haya podido ayudar en algo. Vine por un tiempo y hablar sobre mi continuidad es una decisión que no me corresponde, pero entiendo que termino mi etapa.

**Acaba de nacer la Fundación Javier Imbroda, ¿en qué consiste?**

Es el producto de una reflexión de muchos años, pero no encontraba el momento de ponerla en marcha. Ahora he decidido que

no me voy a ir de Málaga a entrenar fuera. Tuve dos propuestas las dos pasadas Navidades y no terminaron de cuajar y decidí que ya está, que esa etapa viajera que he tenido en toda mi vida la zanja. Y por eso he puesto en marcha este proyecto.

**¿Deja entonces los banquillos?**

He tenido opciones. Hace algún tiempo tuve la opción de Brasil. Luego, Puerto Rico, que hablamos varias veces. Y negociamos con Líbano y Jordania. Eran propuestas, que en un caso no terminaron y en otros yo las decliné. Eran otros momentos y quizá mentalmente no estaba listo para asumir. Estaba en otros menesteres. Ahora sí me encuentro bien y sé qué quiero hacer, y eso me da paz mental y me lo planteo con mucha más vehemencia. Me planteo más como... en la vida no sabes lo que puede suceder.

Ahora mi proyecto es enseñar a estos jóvenes y competir hasta donde se llegue. No descarto en verano, si hay alguna opción de

**“Yo vengo de un patio de colegio, éstos son mis orígenes. Un baloncesto modesto y de formación”**

selección nacional, volver a entrenar, pero algo así. Hacer la maleta para hacer lo que he hecho toda mi vida, pues esto no lo contemplo; pero no se sabe qué puede ocurrir. Ahora mismo estoy en modo “Coach Krzyzewski”, entrenando a jóvenes y luego en verano sí me gustaría entrenar a profesionales. Puede ser un modelo inspirador para mí.

**Volvamos a su Fundación. ¿En qué consiste?**

En ayudar a niños y jóvenes en riesgo de exclusión social y utilizar el deporte como vehículo para darles un espacio de vida. La Fundación se divide en dos partes. Por un lado una Escuela de Valores, que está formado por niños y niñas de 6 a 16 años, que viven en situación desfavorable. Y les apporto un apoyo escolar, dietético, físico e higiénico. Y la otra parte es un equipo de baloncesto, al que dirijo: el “Medac Basket”, en la Primera Nacional, para jóvenes de 18 a 23 años. Les apporto una beca



## "Hoy, el entrenador español es una pieza muy cotizada"

de estudio que compatibilizan con la competición. Cuando acabe su formación estarán preparados para insertarse en el mercado laboral. Y los estoy dirigiendo yo, con ayuda. Los entreno cada día y participo en la competición. Es estupendo. Ahora ayudamos a 100 niños y jóvenes.

**Ahora hay un buen número de técnicos entrenando fuera de España, algo en lo que usted fue pionero cuando, en los Juegos de Barcelona'92, fue técnico asistente con Lituania. ¿Cómo recuerda esa experiencia?**

Eso ocurrió en marzo de 1992. Una delegación del Comité Olímpico de Lituania me visitó para que les ayudara en la preparación de aquella selección. Yo tenía 31 años y desde los 27 ya entrenaba en la ACB, fui el entrenador más joven en hacerlo. Aquello me sorprendió, a un entrenador joven, que se labraba su camino, que te plantearan un desafío de esa envergadura... daba vértigo. Asumí el riesgo que implicaba salir de casa e ir a un país desconocido, que en aquella época estaba en un estado de precariedad absoluto. Fue una experiencia increíble.

**¿Cómo surgió la opción de acompañar a aquella pléyade de estrellas con una selección recién nacida?**

Tanto Arvydas Sabonis como Valdemaras Homicius tenían casa en Torremolinos y cuando volvían en verano me pedían entrenar con mi equipo. Fueron ellos los que hablaron con su Federación para que les echara una mano.

## Menudos recuerdos...

Era una selección formada por grandes figuras: Sabonis y Homicius, más Sarunas Marciulionis, que era el mejor sexto hombre de la NBA cuando no había jugadores foráneos allí. Más Kurtinaitis, un jovencísimo Karnisovas... Una serie de jugadores con una enorme ilusión por representar a su país. Le ganamos a la Croacia de Petrovic, Kukoc... Fuimos bronce y tuvimos "el honor" en semifinales de ser apeados por el Dream Team. Fue muy bonito tener enfrente al mejor equipo de jugadores en la historia. Viví innumerables anécdotas.

## ¿Como cuáles?

Cuando antes del partido preparábamos la defensa y marcábamos el hombre a defender, pues imagina. Tú defiendes a Magic, tú a Jordan... Y había alguna que otra carcajada... Recuerdo que Karnisovas se metió en el pantalón del chándal la cámara de fotos para fotografiarse con los jugadores del Dream Team... Fue inolvidable. Y una etapa dura, porque dar el paso y salir de casa era complicado. Hoy por hoy, el entrenador español goza de un gran prestigio, gracias a un montón de entrenadores que un día dimos ese paso.

Este país se ha ganado además un tremendo respeto, por lo que hacen sus clubes y selecciones, desde la absoluta hasta las categorías inferiores, en masculino y femenino... Hoy, el entrenador español es una pieza muy cotizada.

**De su paso por los banquillos,**



**¿cuál es la historia que le contará siempre a sus nietos?**

A veces tengo sensaciones de abuelo cebolleta... Yo creo que fundamentalmente ha sido una aventura apasionante, que espero sea y esté inacabada. Y bueno, en ese grueso, en ese volumen de tiempo, que es mucho, hay de todo. Para mí ha sido una escuela de vida y eso pues trato, desde la perspectiva que me da el tiempo, de aprovecharlo, desde la calma, y trato de transmitir esos valores que te han ayudado y que has aprendido también a lo largo de una trayectoria.

**¿Cuál es el estado de salud de la Asociación de Entrenadores Españoles de Baloncesto (AEEB)?**

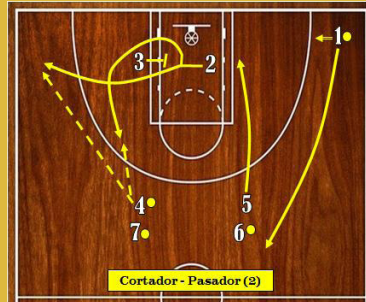
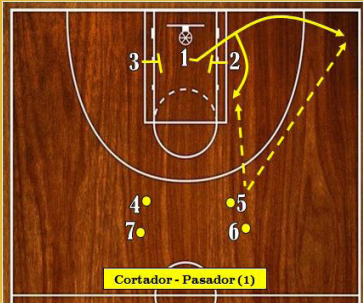
La Asociación es una organización que vela por los derechos de los entrenadores y que cuida de ellos. Ésa ha sido una máxima de la Asociación desde sus orígenes. Tenemos la suerte de contar con Juan María Gavaldá, que fue cocinero antes que fraile, y que tiene la sensibilidad necesaria y

**"Ahora mi proyecto es enseñar a estos jóvenes y competir hasta donde se llegue"**

## EJERCICIOS FAVORITOS - JAVIER IMBRODA

Estos son algunos de los ejercicios que sigo utilizando en mis entrenamientos:

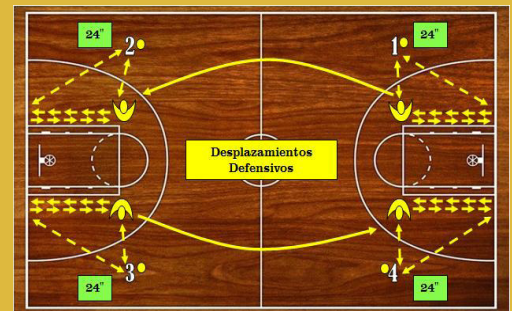
### CORTADOR - PASADOR



Salidas sobre el bloqueo del poste bajo, ofreciéndole cuatro opciones: salida en rizo, hacia la esquina, por arriba o puerta atrás. El jugador debe practicarlas todas. Estrictos en la posición del bloqueador, que la salida sea rápida y que el pase llegue al hombro interior. El que tira se va a la fila de donde le han pasado y el pasador ocupa la posición del poste bajo.

### DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

Un ejercicio que requiere mucha exigencia física. Un pasador y un jugador que realiza desplazamientos defensivos, empezando el desplazamiento con su pié interior, durante 24" con pase al llegar a cada esquina. A la señal del entrenador, esprinta hacia el campo contrario donde vuelve a realizar nuevos desplazamientos durante otros 24". Valorar cuántas repeticiones queréis, dependiendo del momento de la temporada.



que sabe luchar por el lugar que le corresponde al colectivo.

**Maristas, Unicaja, Caja San Fernando, Real Madrid, la selección española, Valladolid... ¿le queda algún reto?**

Bueno, en septiembre defendí mi tesis doctoral, y ya soy doctor en Investigación e Innovación educativa, así que el 27 de enero la rectora me impondrá el birrete. Ahí está uno. Pero hablando de los banquillos, yo creo que he vivido mucho más de lo que hubiera imaginado en mis mejores sueños.

Yo vengo de un patio de colegio, ésos son mis orígenes. Un baloncesto modesto y de formación. Y siempre digo esto, que no pude imaginar llegar a donde llegué, con mis éxitos y fracasos, triunfos y derrotas.

Hay que gente que cree que en la vida sólo es ganar, pero también es perder. Y hay que levantarse y volver a intentarlo. Es la gran enseñanza de toda una vida dedicada a esto. También soy consciente de las tensiones y el desgaste, y te afecta

**"Hay que gente que cree que en la vida sólo es ganar, pero también es perder"**

a la vida normal. No me quedan desafíos, sólo tener la sensación de volver a sentirme entrenador, y eso lo estoy consiguiendo en el proyecto de la Fundación.





# 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)