

AEEB / Leyendas - Antonio Díaz-Miguel - 1978

ANTONIO DÍAZ-MIGUEL

Antonio Díaz-Miguel, jugador y entrenador de baloncesto, nació en Alcázar de San Juan (Ciudad Real) el 2 de julio de 1933 y falleció en Madrid el 20 de febrero de 2000.



Antonio Díaz-Miguel fue elegido por la AEEB Mejor Entrenador del Año en 1981 y 1983. Este trofeo actualmente lleva su nombre: Trofeo Mejor Entrenador del Año. "Memorial Antonio Díaz-Miguel".

Jugador de Estudiantes y R. Madrid, entre 1952 y 1959 disputó 26 partidos como internacional. Comenzó su carrera como entrenador en el Águilas de Bilbao y se convirtió en Seleccionador Nacional en 1965, cargo que ocupó hasta las Olimpiadas de Barcelona en 1992, por lo que estuvo 27 años en el cargo. Como seleccionador obtuvo 1 Medalla de Plata en los Juegos Olímpicos de Los Angeles 1984, 2 Medallas de Plata en los Eurobasket de 1973 y 1983, 1 Medalla de Bronce en el Eurobasket de 1991 y 1 Medalla de Plata en los Juegos Mediterráneos de 1987.

Míticos fueron sus viajes anuales a EEUU para observar y aprender de los mejores. Sus visitas a Bob Knight, Dean Smith, John Wooden y Lou Carnesecca moldeaban su deseo de entrenar metódicamente y jugar de forma ordenada.

En 1997 fue elegido para el Hall of Fame de Springfield, donde (desde 2007) comparte el honor de ser el único español en el museo más grande del baloncesto con Pedro Ferrandiz. También fue reconocido con la Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo (1994) y la Gran Cruz de la Real Orden del Mérito Deportivo, otorgadas ambas por el Consejo Superior de Deportes.



La AEEB nació en 1973 bajo el nombre de Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto y desde el primer momento se convirtió en el altavoz de los mejores entrenadores del momento a través de la edición de las "Separatas Técnicas" que rescatamos para vosotros.

¡Disfrutad de las enseñanzas de algunos de estos míticos técnicos a quien tanto debemos!

TECNICA INDIVIDUAL
Por PROFESOR D. ANTONIO DIAZ-MIGUEL

BALONCESTO

TECNICA INDIVIDUAL (I)

Desarrollamos una serie de ejercicios propuestos por Antonio Díaz-Miguel para trabajar el rebote y el tiro a canasta.

- REBOTE -

Se dice que quien domina el rebote gana el partido. Los entrenadores tenemos obsesión por los hombres altos. Soñamos con gigantes de 3 metros. Dominando el rebote ofensivo, si fallamos en el tiro nuestro reboteador lo meterá. Dominando el rebote, el equipo contrario, en teoría, siempre debe meter al primer intento. Dominando el rebote podremos hacer un buen contraataque. Cómo suplir el no tener un gran reboteador: ¡Cerrar fuera! ¡Los cinco al rebote!

¿Cómo mejorar el rebote?:

- Pesas.
- Ejercicios isométricos.
- Chalecos lastrados.

El rebote en la personal.

EJERCICIOS DE BLOQUEAR FUERA AL ATACANTE

- Los jugadores se colocan en 2 líneas y el entrenador en la personal con un balón (**Diagrama 01**).
- Los pies de los defensores están señalados por dos trazos, uno para el pie derecho y otro para el izquierdo. Están de frente al atacante.
- El entrenador, desde la línea de tiro libre, lanza el balón a la canasta.
- Cuando esto ocurre, los defensores se abren de cara al centro del campo, pivotando sobre el pie exterior, es decir, el más cercano a la banda.
- En esta posición esperan el primer y segundo movimiento que el atacante efectúa después del tiro.
- Si el atacante va por fuera, el defensor pivota sobre el pie más cercano y le cierra hasta sentir contacto.
- Si el atacante va por dentro, pivota sobre el pie más alejado de él y le cierra hasta sentir contacto.
- Cuando los defensores sienten el contacto en su espalda, van derechos a la canasta para rebotear.
- Si coge el balón cualquiera de los defensores, lo intentan pasar al entrenador bajo la presión de los atacantes, que intentan cortar el paso.
- Si cogen el balón los atacantes, juegan dos contra dos para intentar encestar.

Diagrama 02: a y b son defensores de cara al balón, que está en el suelo. 1 y 2 son atacantes que intentan coger el balón. A la señal del entrenador, a y b deben sujetar a 1 y 2 para que no cojan el balón.

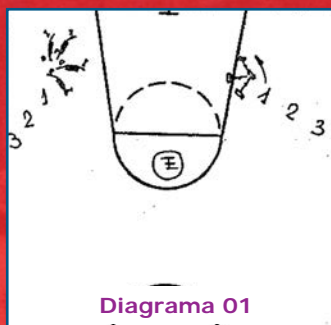


Diagrama 01

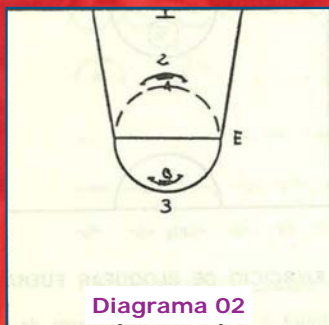


Diagrama 02

REBOTES DE 3, 4, 5 ó 6 JUGADORES

Diagrama 03: Se pueden hacer 25, 30, 40, 50 rebotes. Depende del número de jugadores que se ponga para el ejercicio o en la época en que se emplee este ejercicio. Se colocan los jugadores tal y como se indica en la figura adjunta.

- ◇ El primer jugador de un lado tira el balón suavemente, para que al tocar el tablero caiga al lado contrario.
- ◇ El jugador que está el primero en la fila del lado contrario al que ha tirado el balón tiene que cogerlo lo más alto que pueda y, sin caer al suelo, soltarlo de nuevo para que toque el tablero y caiga al lado desde donde vino.
- ◇ Después de lanzar el balón, los jugadores pasan a la fila contraria.
- ◇ Las rotaciones se van haciendo hasta que se completa el número de rebotes deseados.
- ◇ Se puede hacer el ejercicio primero con dos manos y después con la mano derecha e izquierda, dependiendo dónde se encuentre el jugador.

EJERCICIOS DE REBOTE Y PASE FUERA

- ◇ Los jugadores se colocan como en el **Diagrama 04**.
- ◇ El nº 1 tiene el balón y pasa al nº 4, que previamente ha fintado y sale a recibirlo.
- ◇ El nº 1 finta hacia la derecha y cambia de dirección para recibir un pase aproximadamente a la altura de la línea de tiro libre del nº 4 y en su entrada hacia canasta.

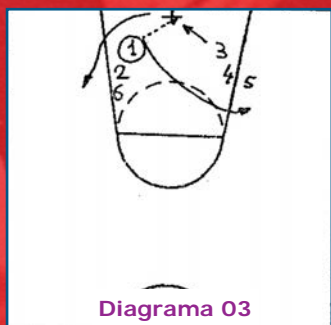


Diagrama 03

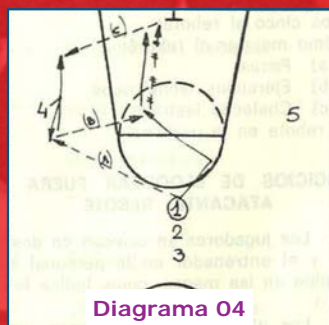


Diagrama 04

- ◇ El nº 1 tira el balón alto y suave hacia un lado del tablero, para saltar a continuación y coger el rebote en su altura máxima.
- ◇ El nº 1 se vuelve hacia la banda y da un pase de pecho con dos manos al nº 4, que estaba fintando.
- ◇ El nº 1 va a ocupar la posición que ocupaba el nº 4.
- ◇ El nº 4 pasa al nº 2, que estaba fintando previamente, y va a ocupar el final de la fila central.
- ◇ El nº 2 pasa al nº 5 (**Diagrama 05**), que estaban fintando previamente cambiando de dirección y entrando hacia canasta.
- ◇ El nº 5 pasa al nº 2, a la altura del tiro libre, y éste lanza el balón suave y alto contra el tablero, para después cogerlo en su máxima altura.
- ◇ El nº 2 pasa al nº 5, que ha efectuado una finta previa para recibir el balón, y después se coloca en la posición que ocupaba el nº 5.
- ◇ Desde esta posición, se vuelve a empezar.

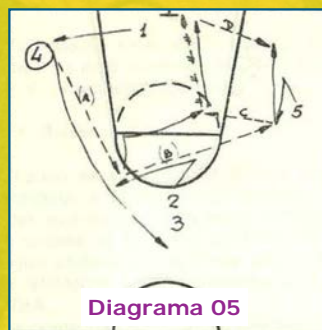


Diagrama 05

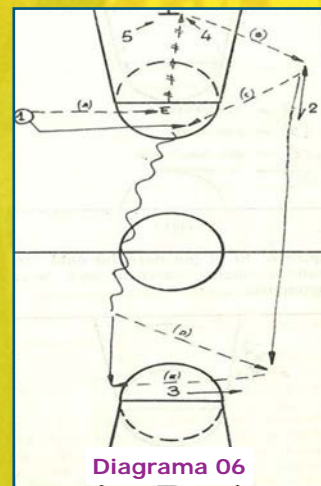


Diagrama 06

EJERCICIOS DE REBOTE Y CONTRATAQUE DE 2c1

- ◇ Se colocan dos líneas de jugadores y dos reboteadores, jugadores número 4 y número 5, tal y como se representa en el **Diagrama 06**.
- ◇ Se coloca un defensor, jugador número 3, en la canasta contraria.
- ◇ En la línea de tiro libre de la canasta donde están los reboteadores se pone el entrenador.
- ◇ En la línea de la izquierda los jugadores tienen cada uno un balón.
- ◇ El jugador número 1 pasa el balón al entrenador, que tira a canasta.
- ◇ Los reboteadores, número 4 o número 5, pasan el balón rápido al ala de su lado.
- ◇ Los jugadores número 1 y número 2 van pasándose el balón y corriendo hacia la canasta contraria, para al final encontrarse en una situación de dos contra uno.

AEEB / Leyendas - Antonio Díaz-Miguel - 1978

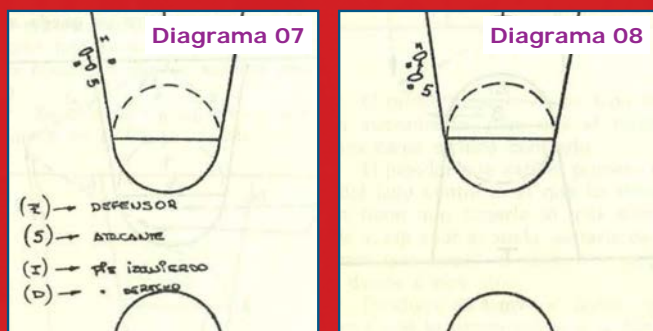
- ◇ El jugador que tira se queda a defender, sustituyendo al que estaba al principio.
- ◇ Los jugadores van cambiando de línea.

EL REBOTE EN LA PERSONAL

¿Cómo debe colocar los pies el jugador para cerrar al atacante?

Diagrama 07: Si el pie derecho del jugador está adelantado y el izquierdo atrasado, tendrá las piernas muy abiertas para cerrar a su contrario.

Diagrama 08: Si el pie derecho está atrasado, tendrá mucho recorrido para cerrar a un oponente.



Cuando el pie derecho e izquierdo están paralelos, esta es la posición con más posibilidades de cerrar a su oponente.

- TIRO -

TIRO EN SUSPENSION

Se coge el balón correctamente, poniéndolo delante de la frente y un poco al lado de ella. El antebrazo debe estar vertical o ligeramente hacia atrás. El codo metido un poco hacia dentro. La mano detrás y los dedos ligeramente hacia el lado exterior del balón y MUY ABIERTOS. Con la mano los dedos son únicamente los que le tocan.

El tiro en suspensión tiene tres momentos:

1. Saltar.
2. "Quedarse".
3. Soltar.

- ◇ **Saltar.** El salto ha de ser vertical. Al caer, el jugador debe hacerlo en el mismo sitio desde donde lo inició. Es decir, ni más adelante ni más hacia atrás, ni a la derecha ni a la izquierda. DEBE CAER EQUILI-

BRADO. Que el salto sea mayor o menor tiene una relativa importancia. Lo importante es que se guarde el equilibrio en cualquier momento del tiro.

- ◇ **Quedarse.** Un instante antes de la máxima altura, cuando se está suspendido hay que iniciar el lanzamiento del balón.
- ◇ **Soltar.** Cuando se va a tirar debemos mirar a la canasta, a la parte más cercana, e intentar mandar el balón unos cms por encima de la parte delantera del aro (según empleemos la curva alta o media o el STRAICHT). Se recomienda la CURVA MEDIA.

La mano izquierda (si se tira con la derecha) debe estar tocando el balón hasta casi el momento de soltarlo, ya que sirve de apoyo. El último toque al balón debe ser con los tres dedos del centro de la mano (índice, corazón y anular). El dedo pulgar debe estar bien abierto, para que el balón no se vaya hacia un lado. El balón DEBE DAR VUELTAS HACIA ATRAS, es decir, en dirección contraria a la que el balón, y esto es lo más importante. AL FINAL del tiro el brazo queda en posición frontal, no ladeado. Brazo, muñeca y dedos deben quedar apuntando el aro y seguir así durante unos segundos después de que haya entrado el balón. El tiro en suspensión es el más importante en el juego del moderno basket.

ENSEÑANZA DEL TIRO EN SUSPENSION

- ◇ Hacer soltar el balón hacía arriba, haciéndole dar muchas vueltas, para recogerlo después. Haciéndole dejar al jugador el brazo, muñeca y dedos en posición estática (sin saltar).
- ◇ Poner al jugador en el centro y a 2 metros de la canasta para que, en posición estática:

- a) Hacerle dar en la parte delantera del aro.
- b) Que mande el balón 5cm aproximadamente, por encima de la canasta.
- c) Hacerle que se vaya separando cuando consiga meterlo de medio en medio metro.
- d) Desde la posición que empezó, hacer los mismos ejercicios "suspendiéndose"
- e) Estos ejercicios se hacen tomando posiciones con el mismo radio a los lados de la canasta (**Diagrama 10**).

CORRECCIONES MAS USUALES

- ◇ El balón no toca la palma ni "mollas" de la mano.
- ◇ Los dedos deben estar bien abiertos y estirados, pero no rígidos.

- ◇ La mano debe estar ligeramente hacia el lado exterior del balón.
- ◇ El codo del brazo con que se va a tirar debe estar un poco hacia dentro.
- ◇ El balón no debe estar delante de los ojos (no deja ver el aro). Debe estar al lado de la sien, pero delante de la frente.
- ◇ El balón debe sacarse delante del plano frontal no por detrás de la cabeza, pues así no hay control.
- ◇ Que no saquen el balón demasiado arriba y adelante, porque así se pierde fuerza.
- ◇ Después del último toque, no mover el brazo ni la muñeca hacia atrás. Debe mantenerse la posición hasta unos segundos después de entrar el balón.
- ◇ Un tiro corto puede ser debido a que el jugador baje el brazo antes de tiempo.
- ◇ No dar tirones con las piernas para tirar y mantenerse en el aire.

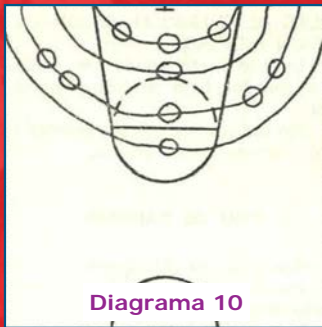


Diagrama 10

TIRO EN BANDEJA

1. Apoyarse en el tablero.
2. Dar el salto en vertical.
3. Proteger el balón con el codo contrario del brazo con que se tira.
4. Elevar bien la rodilla de la mano que tira.
5. Hacer dar vueltas al balón.
6. Mirar la parte del tablero a utilizar.
7. Soltar el balón suavemente.

Podemos ver algunos ejercicios para practicar bandejas en los (Diagramas 11 y 12)

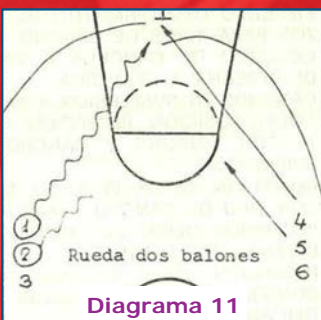


Diagrama 11

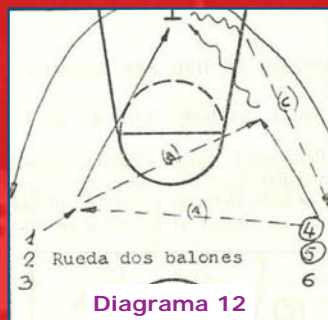


Diagrama 12

TIRO EN GANCHO

- a) No es un tiro exclusivo para los pivots.
- b) Es un tiro para hacer no muy lejos de la canasta.

Estando el jugador de espaldas a la canasta y a un lado de ella debe:

- ◇ Dar un paso hacia el exterior.
- ◇ Flexionar un poco el tronco hacia donde se ha dado el paso.
- ◇ Impulsarse hacia "arriba" con la punta del pie contrario a la mano con que se va a tirar.
- ◇ El balón, en el momento de dar el paso exterior, debe estar sujeto con las dos manos y protegido con el cuerpo.
- ◇ El brazo con que se tira debe irse separando del cuerpo en el momento de dar el paso exterior.
- ◇ El brazo, al separarse del cuerpo, debe ir formando un ángulo (antebrazo y brazo) que puede empezar en recto (90°) y terminar en un ángulo obtuso, casi plano, 180°.
- ◇ La muñeca del brazo con que se va a soltar el balón debe estar un poco doblada hacia dentro, para así poder rotar el balón en el último momento del tiro.
- ◇ El balón debe soltarse un momento antes de adquirir la máxima altura.
- ◇ Las 3 yemas de los dedos centrales son las últimas que tocan el balón antes de "despegarse" de la mano, con un movimiento de muñeca.
- ◇ Al soltar el balón se hace un giro o rotación con el cuerpo con ojo al pie con que se apoya el jugador, cayendo sobre el pie contrario.
- ◇ Después de soltar el balón, el pecho del jugador debe quedar frente a la canasta.
- ◇ La mano queda abierta y los dedos separados.

GANCHO EN SUSPENSION

- ◇ Es muy útil debajo de la canasta después de coger un rebote ofensivo.
- ◇ Proteger el balón con el cuerpo.
- ◇ Saltar, quedarse y soltar en gancho.
- ◇ Saltar con las dos piernas a la vez y sin doblarlas.
- ◇ Sacar el codo contrario para proteger el balón.
- ◇ Cuando se está en el aire "suspendido", soltar el balón subiendo el brazo y dando un golpe de muñeca, al mismo tiempo que se eleva el brazo.
- ◇ No hay giro del cuerpo.