

# LA PIZARRA

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

REVISTA Nº 2 ENERO 2020

GRATUITA PARA SOCIOS

LA IMPORTANCIA DE LOS ESPACIOS EN  
BALONCESTO (parte 1)

*JUAN GONZALEZ CANO:*

*“Me gusta la responsabilidad individual en el uno contra uno y defensa de líneas de pase del resto de jugadores”.*

PROPUESTA METODOLÓGICA  
SOBRE CONTROL DE LOS  
HEMISFERIOS DEL BALÓN PARA  
MEJORAR LOS FUNDAMENTOS  
OFENSIVOS EN ETAPAS DE  
MINIBASKET

DE LA RESPONSABILIDAD  
INDIVIDUAL AL TRABAJO  
COLECTIVO

JUEGO MINIBASKET EN EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS



ASOCIACION DE ENTRENADORES DE BALONCESTO DE CASTILLA LA MANCHA

=====

**EDICION**

AEBCLM

**DISTRIBUCION**

Gratuita para todos los Socios

**COLABORACION**

Gabo Loaiza Pérez

Jesús Muñoz Guerrero

Olga González Grande

Pere Purrá

Víctor José López Huertas

Juan González Cano

Miguel Rodríguez Morate

Jorge Megia López

Víctor López-Milla González-Horcajo

Javier López Tello

**A.E.B.C.L.M**

Plaza Pradera, 1 2º C

Alcázar de San Juan

Web: [www.aebclm.es](http://www.aebclm.es)e-mail: [info@aebclm.es](mailto:info@aebclm.es)Facebook: [aebclm baloncesto](https://www.facebook.com/aebclm.baloncesto)Twiter: [@aebclminfo](https://twitter.com/aebclminfo)Instagram: [aebclmbaloncesto](https://www.instagram.com/aebclmbaloncesto)

© 2020 A.E.B.C.L.M. Reservado todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.B.C.L.M.

**CONTINUANDO EL CAMINO**

En abril del pasado año, unos cuantos entrenadores de nuestra región pusimos en marcha un proyecto que, a nuestro entender, hacía falta: la creación de una asociación de entrenadores, una plataforma donde poner en marcha todas las actividades que teníamos pensadas, clinics, revista, etc...

Ya hemos realizado un estupendo clinic de entrenadores en mayo del 2019, en la localidad de Socuellamos en la que contamos con Rafa Sanz, Alejandro González y José Luis Pizarroso. Continuamos con el lanzamiento de la revista "La pizarra", en la cual podemos disfrutar de entrevistas y artículos de interés de grandes entrenadores de equipos manchegos como Manuel Jiménez "Junior", Fernando Díaz-Roperero, Lucas Fernández, etc

Continuando con la elaboración de nuestras ideas que teníamos en la creación de nuestra asociación, estamos trabajando en la "semana de entrenamientos", una actividad dónde nuestros socios y socias que lo deseen, podrán asistir a los entrenamientos de todos los equipos de nuestra comunidad que compiten en las ligas LEB ORO, LEB PLATA Y EBA.

Y por último, queremos anunciaros el próximo clinic "Hoy entrenamos con..." donde disfrutaremos de las ponencias de Rubén Sánchez, Gonzalo Vela y Jota Cuspinera, el próximo domingo día 23 de febrero en Alcázar de San Juan.

Agradeciendo a los socios que ya tenemos "enganchados" y animando a los que todavía están indecisos o no nos conocen, os deseamos una prospera temporada en vuestros clubes.

Esperando que disfrutéis éste segundo número, os invitamos a participar en las siguientes revistas, mandándonos vuestros artículos, ejercicios, etc... al correo de la Asociación [info@aebclm.es](mailto:info@aebclm.es)

SALUDOS

# INDICE:

**Página 4**



**GABO LOAIZA PEREZ**  
**LA IMPORTANCIA DE LOS ESPACIOS EN**  
**BALONCESTO**

**Página 8**



**JESUS MUÑOZ GUERRERO**  
**EJERCICIOS DE TIRO**

**Página 10**



**HOY ENTRENAMOS CON:**  
**VICTOR LOPEZ-MILLA**  
**COACH C.B. LA SOLANA**

**Página 17**



**OLGA GONZALEZ GRANDE**  
**“DE LA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL AL**  
**TRABAJO COLECTIVO”**

**Página 20**



**PERE PURRÁ**  
**PROPUESTA METODOLÓGICA, CONTROL**  
**DE LOS HEMISFERIOS DEL BALÓN**

**Página 24**



**VICTOR LOPEZ HUERTA**  
**LA FUERZA Y EL BALONCESTO”**

**Página 30**



**JORGE MEGIA LOPEZ**  
**“JUEGO DEL MINIBASKET EN C.E.S.A.”**

**Página 35**



**MIGUEL RODRIGUEZ MORATE**  
**“ANALISIS DEFENSA BLOQUEOS**  
**DIRECTOS EN LA NBA, 2º PARTE”**

**Página 39**



**ENTREVISTA CON:**  
**JUAN GONZALEZ CANO**  
**COACH: C.B. TOBARRA (LIGA EBA)**



**Gabo Loaiza  
Pérez**

- Entrenador de categorías de formación en el CB San Fernando y entrenador ayudante y PF del Senior de 1ª Nacional (2013 a 2017)
- Entrenador categorías de formación en el JAC CLUB Sants (Barcelona) (Junior Preferente, Senior de Primera Catalana, Cadete de Primer Año) (de 2017-2019)
- PF en categorías de formación JAC CLUB Sants
- Entrenador Ayudante en Wetterbygden Stars (1ª División Sueca)

## LA IMPORTANCIA DE LOS ESPACIOS EN BALONCESTO (parte 1)

El baloncesto es un juego de espacios. El dinamismo, la creación de oportunidades, el uso de medios técnico-tácticos individuales y colectivos son indispensables para crear, mantener y aprovechar las ventajas que emanan de la distribución tempo-espacial de los jugadores en función del balón, del movimiento de los compañeros y la respuesta de los adversarios.

El ataque en baloncesto consiste en llegar a zonas donde la defensa no puede llegar. Al ser un deporte de interacción, también, es necesaria la creación de interacciones o normas básicas entre compañeros que den soluciones (automatizadas o no) a los problemas que plantea la defensa. Como dice Pedro Martínez, en la enseñanza del uso de los espacios hay que preparar a los jugadores para atacar contra la mejor defensa, dándoles herramientas que les permitan anticiparse coordinadamente en el juego. Esto es, en definitiva, llegar a un entendimiento corporal entre los jugadores sobre nuestras intenciones.

De esta mentalidad, surgen los modelos constructivos de enseñanza-aprendizaje de nuestro deporte, que parten de la contextualización de situaciones para la adquisición de habilidades técnico-tácticas requeridas en el juego real. Siguiendo estos modelos, se antoja indispensable que los

entrenamientos faciliten contextos donde el jugador se atreva a probar cosas nuevas.

### ***NORMAS BÁSICAS DE SPACING***

A la hora de construir un modelo de juego y creyendo que éste será la base, también, para la construcción de tareas en el entrenamiento, es necesario fijar una serie de ejes vertebradores de nuestras normas de juego que serán el sustento de todo lo que venga a continuación en cuanto al uso de espacios se refiere:

- **No dos penetraciones consecutivas**
- **Penetrar y no pararse: concepto de relocate-recolocarse (aprovechar relajación defensiva tras soltar balón)**
- **No dos jugadores defendidos por un mismo jugador**
- **Ofrecer dos líneas de pase a balón**
- **No dos jugadores en la misma línea de pase: obligar a decidir al defensor**
- **Pasar y moverse**
- **Atacar lado contrario**
- **Uso del juego en profundidad: cortes, cruces que permitan generación de espacios exteriores**
- **Facilitar espacio para 1x1 de jugador con balón**

Estas reglas, aunque sean los ejes de funcionamiento también pueden romperse. De ahí, la importancia de que con el entrenamiento ayudemos a nuestros jugadores a interpretar y anticipar las reacciones defensivas. Para ello,

## TACTICA

deberemos educar en la utilización de “pre-índices” perceptivos.

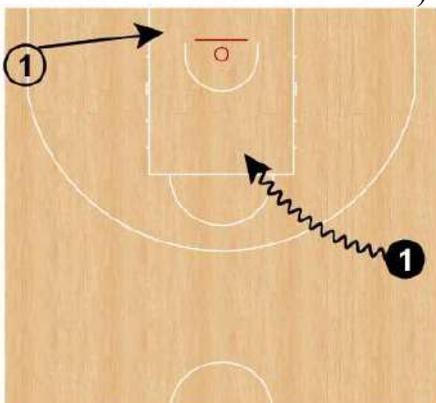
Teniendo en cuenta estas normas, a continuación, presento una serie de situaciones de juego, en las que utilizaré preferentemente la conocida como “**norma del círculo**” que define el movimiento a favor del balón.

### Norma del círculo, jugadores exteriores

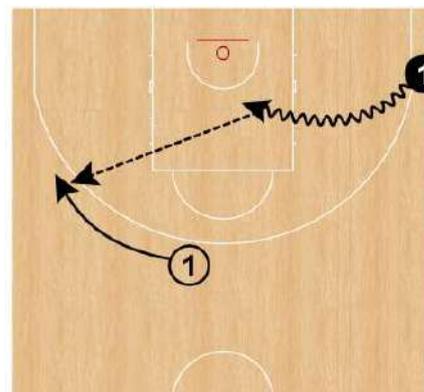
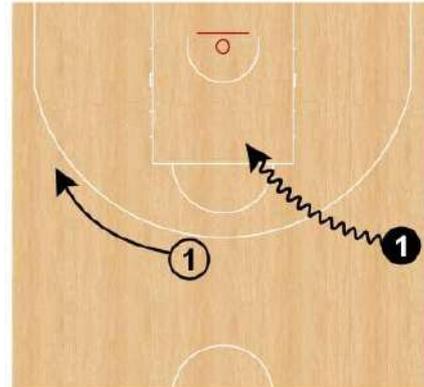


**Situación 1:** 2x0 con dos jugadores exteriores en cuadrantes diferentes de la pista. Si hay penetración hacia el centro, jugador sin balón ocuparía esquina. En esta situación, me gusta que 1 ocupe 45° si trabajamos dinámicas de ruedas comunicativas, para cumplir la norma de no dos penetraciones consecutivas (Concepto de Relocate).

Otra opción, sería que, tras pase, 1 ocupara esquina de lado contraria. Dos penetraría hacia fondo (norma de penetrar hacia lado contrario de donde viene balón)

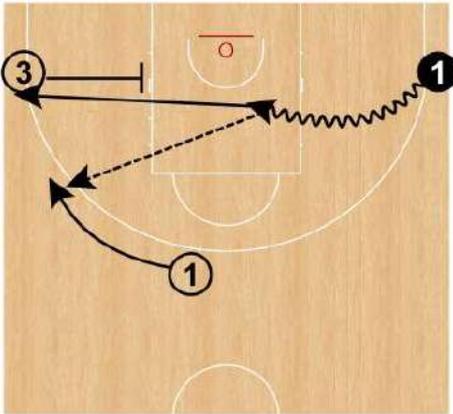


**Situación 2:** 2x0 con jugador con balón en 45° y sin balón en esquina. Aunque utilizaré un apartado específico hablando sobre normas de las esquinas, si la penetración se produce hacia el centro, me gusta que jugador de esquina contraria busque puerta atrás. Fundamental el timing para no dificultar 1x1 de jugador con balón y no colapsar demasiado la zona dificultando la acción del jugador interior

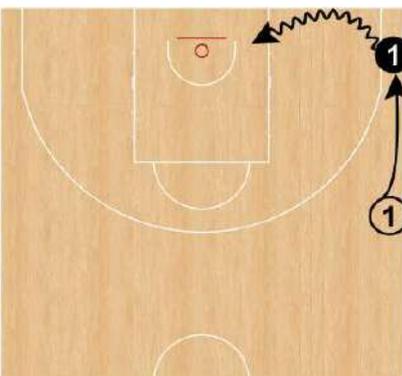


**Situación 3:** con penetración hacia el centro, jugador en el triple frontal, seguirá la norma del círculo. En función del resto de movimiento sin balón de los compañeros (jugador en esquina contraria por ejemplo), este movimiento será más largo (hacia esquina) o más corto, hasta 45°.

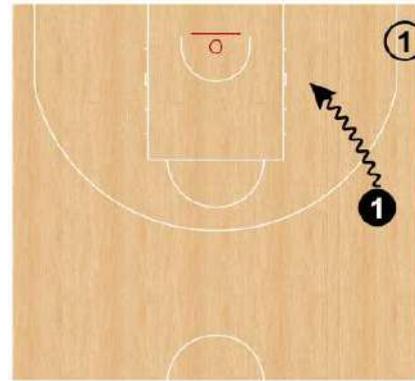
En situación de 3x3, con balón en esquina, he probado lo siguiente a raíz de un movimiento de Golden State Warriors



En esta **situación 4**, tras pase, 1 recibiría un bloqueo indirecto de 3 para favorecer el concepto de RELOCATE y no dos penetraciones consecutivas



**Situación 5:** exteriores en el mismo lado de la pista, concepto de REPLAY PASS o pase de seguridad

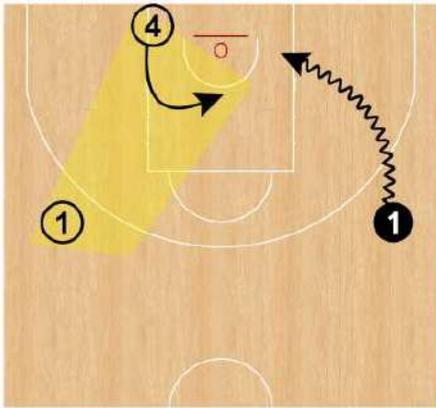


**Situación 6:** si los dos jugadores están en el mismo lado, el jugador sin balón tendrá 2 opciones. Si jugador con balón va en ángulo de penetración a aro se quedaría en esquina (respetar el 1x1 de hombre balón y obligar a decidir a su defensor). En cambio, si la penetración es un ángulo que imposibilita la finalización, la opción sería buscar puerta atrás de jugador sin balón.

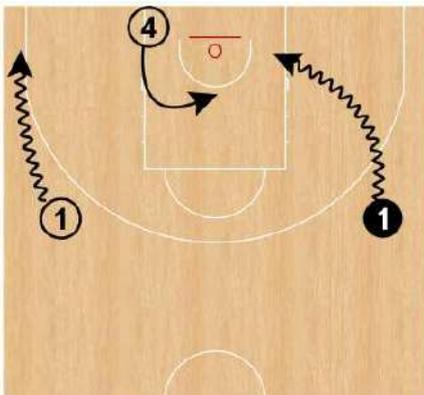
Otra opción que se está poniendo muy de moda, es enlazar esa penetración con un mano a mano, “contra-corriente” que sería un movimiento totalmente sorpresivo y que podría liberar lanzamientos.

## Norma del juego en esquinas con exteriores (“Anticírculo”)

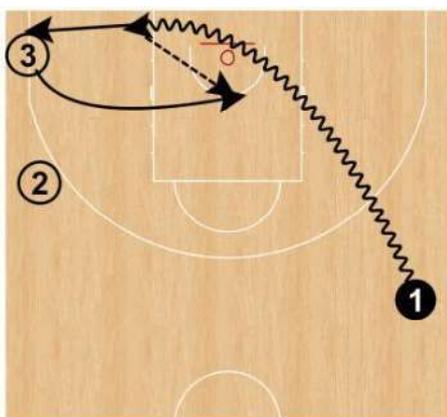
Cuando la penetración se produce hacia fondo, un concepto muy utilizado es el de ocupar esquina contraria. Por tanto, ahí caeríamos en una norma de anticírculo. Más allá de la dificultad de ese posible pase a esquina, también es la única forma de respetar la norma de no dos jugadores en la misma línea de pase, ya que si jugamos con un jugador interior (que comentaré posteriormente los movimientos básicos), estarían ambos en la misma línea de pase. El jugador interior, al estar de espaldas no ve qué movimiento hace el exterior, por tanto, es a éste a quien le corresponde seguir la norma del anticírculo.



En este diagrama se observa cómo 4 y 1 estarían en la misma línea de pase si 1 (sin balón), no ocupa esquina contraria. De no hacerlo, defensor de exterior sin balón, fácilmente podría defender al interior y al exterior (2 atacantes por 1 defensor).

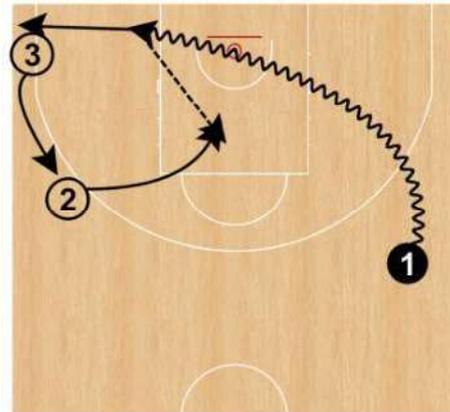


## Normas de juego en esquinas con 2 exteriores en lado de ayuda.

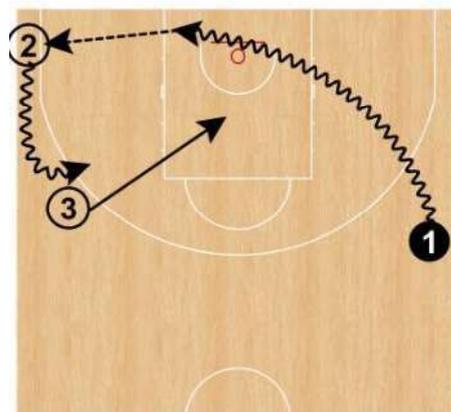


**Situación 8:** búsqueda de puerta atrás de jugador de esquina y relocate de jugador que pasa. En esta situación, sobre todo, para transiciones-

llegadas, será fundamental trabajo el concepto de “no agotar bote” por línea de fondo. Al pasar la línea de aro, defensor se suele relajar, si mantenemos el bote, podemos sorprender.



**Situación 9:** también, principalmente para situaciones en llegada evitando colapsar zona, el corte se produciría desde 45°. Atacar la espalda desde esa zona es uno de los elementos más interesantes y utilizados en el baloncesto actual, ya que la defensa tiende a focalizar toda la atención sobre balón, teniendo un orientación corporal inadecuada que le impide ver dónde está su defendido.



**Situación 10:** si no hay pase a corte de 45° y para cumplir la norma de pasar y relocate, y penetrar por lado contrario de donde viene balón, podríamos realizar esta situación, tratando de aprovechar la relajación de defensor tras pase de 1 a esquina.



JESUS MUÑIZ GUERRERO

Natural de Puertollano (Ciudad Real). Actual Entrenador del C.B. Salou, en liga EBA

### Trayectoria

- 70&80 American Dinner CB Salou - EBA Grupo C 2019/20
- CB Salou - EBA Grupo C 2018/19 [7º]
- Reale CB Ciudad Real - EBA Grupo B 2011/12 [7º]
- Reale CB Ciudad Real - EBA Grupo B 2010/11 [5º]
- Reale CB Ciudad Real - EBA Grupo B 2009/10 [ascenso a plata]

## EJERCICIOS DE TIRO

Creo que muchas veces cuando queremos hacer un ejercicio de tiro, hacemos una rueda donde todos se mueven de un sitio a otro y no paran. Visualmente atrae, y como volumen de tiro está bien, pero dejamos una cosa importante de lado: **Que queremos trabajar realmente.**

A mi, particularmente, me gusta hacerlo sencillo y muy práctico. Centrarme mucho en lo que estamos trabajando.

Muchos de los ejercicios de tiro que trabajo, normalmente, llevan un componente **táctico** y sobretodo un trabajo de **toma de decisión**. Creo que la toma de decisiones es una parte fundamental que me gusta trabajar desde etapas muy tempranas.

Obviamente, no hay que olvidar la parte **técnica**. El fundamento que queremos trabajar es muy importante. Y que además, corriamos detalles que mejoren y ayuden a la progresión del jugador.

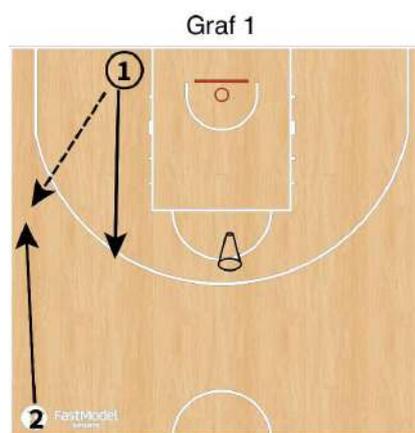
En este ejercicio de tiro, el detalle, lo vamos a trabajar centrándonos en los apoyos de los pies. Lo ideal para explicarlo sería ver en una imagen, pero si digo que vamos a hacer apoyos en la parada como los que realiza Luka Doncic, nos será más fácil visualizarlo. Asimismo, haremos énfasis, en la colocación de mano, dedos, y brazo para la realización del tiro.

Trabajamos con 2 filas (Graf 1) con balón en 1. Dos se deja ver y 1 hace un corta hacia balón (está parte aplicamos la parte táctica en

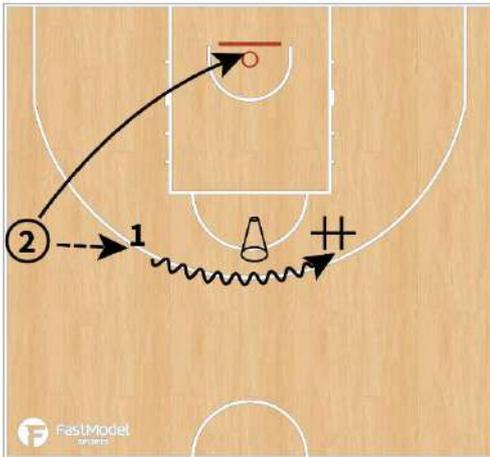
cuanto a espacios, timing en el pase). Cuando 1 vuelve a recibir, trabajaremos el detalle técnico (Graf 2):

- Bote lateral.
- Subir el balón con el último bote.
- Buscar primero el apoyo fuerte de la mano que bota y equilibrarnos con el otro pie antes de realizar el tiro.

El pasador queremos que vaya rápido a por el rebote y saque un buen primer pase para recolocarse en línea de 3 puntos y con las paradas que estamos trabajando realice un segundo tiro (Graf 3). El pasador una vez más va fuerte a por el rebote y rotan con filas. (Otra opción que le podéis dar es que acaben jugando una situación de 1c1 en campo contrario).



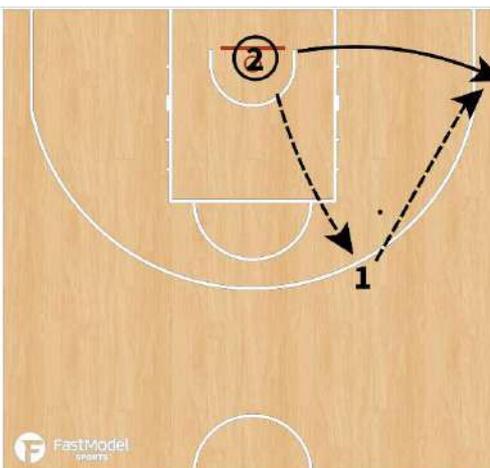
Graf 2



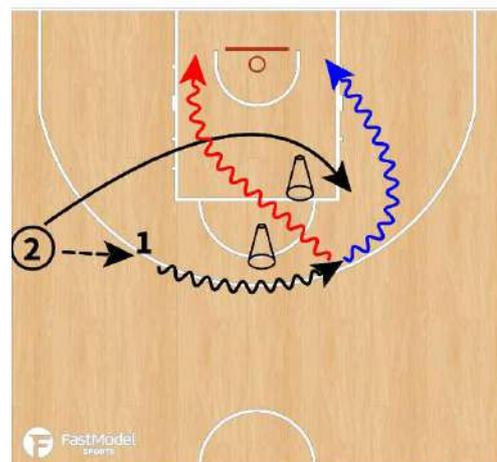
una situación que el jugador ya ha podido vivir con anterioridad.

Este ejercicio en concreto suelo hacerlo en categoría Mini, observo como los jugadores sin que hayamos trabajado previamente, realizan un buen **Split**. (graf 5) Sin ellos saberlo, no solamente están trabajando situaciones de lecturas de la defensa, sino que además ya están practicando (repito sin que ellos sepan nada), situaciones de Bloqueo Directo.

Graf 3



Graf 5



## TOMA DE DECISIÓN

Con la misma disposición de ejercicio, vamos a fomentar que los jugadores comiencen a tomar decisiones en cuanto si van a tirar, o buscar atacar al defensor interpretando las ventajas.

El jugador 2 cuando pasa a jugador 1, tiene que ir a defenderlo, pero siempre pasando por detrás del cono más cercano al aro (Graf 4). El atacante puede tirar si le está flotando o atacar un lado u otro, según interprete la ventaja. (Graf 5).

De esta manera, trato de conseguir que tomen decisiones, pueden ser o no las correctas, pero tenemos que intentar trabajar la toma de decisiones, para que a la hora de competir, sea

En conclusión, no solo quiero un ejercicio de tiro sin más, sino enriquecerlo con una situación lo más real posible a la competición.

**“Aprendemos a jugar a baloncesto, jugando a baloncesto”.**

# HOY ENTRENAMOS CON:



## Víctor López-Milla González-Horcajo

(Entrenador C.B. La Solana, 1ª nacional masculina)  
Entrenador superior de Baloncesto. Diplomado en Educación Física.  
Máster Psicología Infantil.

### Contextualización:

Este entrenamiento está diseñado para un equipo senior de la 1ª División de CLM de Baloncesto. Es uno de los equipos que menos puntos recibe de la competición y esta es una de las señas de identidad del equipo, la intensidad y "agresividad" defensiva durante los 40 minutos del partido.

Partimos de que tenemos el equipo más joven de la categoría, 21 años de media, y esa es una de nuestras grandes ventajas. Cuando planificamos la temporada nos marcamos una serie de objetivos sobre todo a nivel defensivo partiendo de las características que tienen nuestros jugadores:

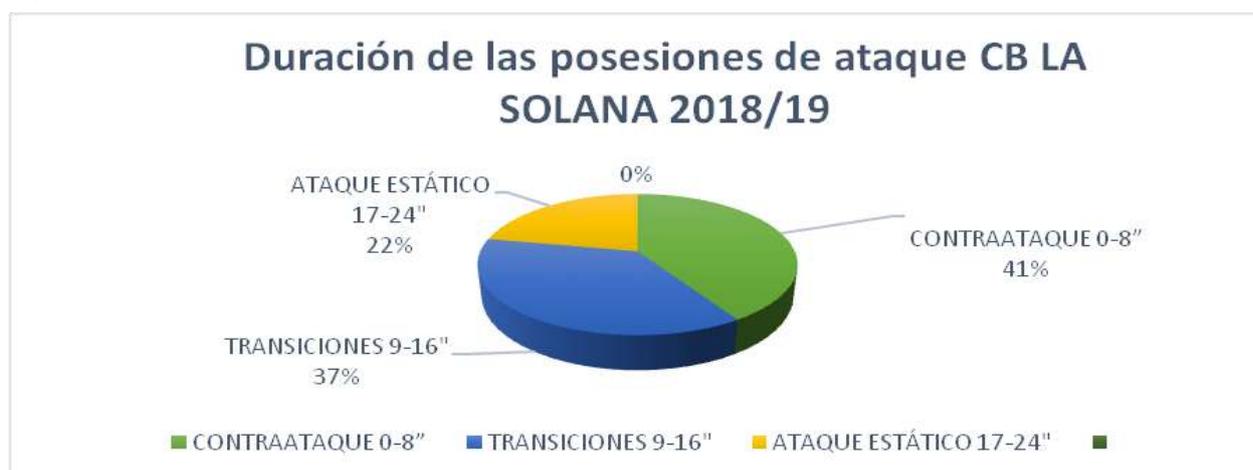
<b>OBJETIVOS DEFENSIVOS</b>	La defensa comienza con un buen ataque. Balance. Cambio rápido rol defensa/ataque.
	No conceder canastas fáciles en individual, responsabilidad propia.
	Tapar primera línea de pase. No recepción fácil.
	No conceder canastas en segundas oportunidades. Cerrar rebote.
	Responsabilidad colectiva. Ayudas defensivas.
	2x1 en esquinas del campo. Rotación defensiva.
	2x1 poste bajo. Rotación defensiva.
	Defensas zonales agresivas con traps en las esquinas.
	Presión toda pista.
	Alternancia defensiva tiempos muertos y tiros libres.

Teniendo en cuenta la trayectoria de temporadas anteriores y el estilo de juego que hemos estado llevando a cabo años atrás, la planificación defensiva va dirigida a tener un equipo muy fuerte defensivamente, con mucha intensidad y que nos permita:

- Por un lado dificultar en la medida de lo posible el ataque rival.

- Y por otro salir rápido al contrataque, y conseguir canastas fáciles, más que juego en estático.

Analizando la temporada anterior, la media de duración de nuestras posesiones en los partidos de primera nacional fue la siguiente:



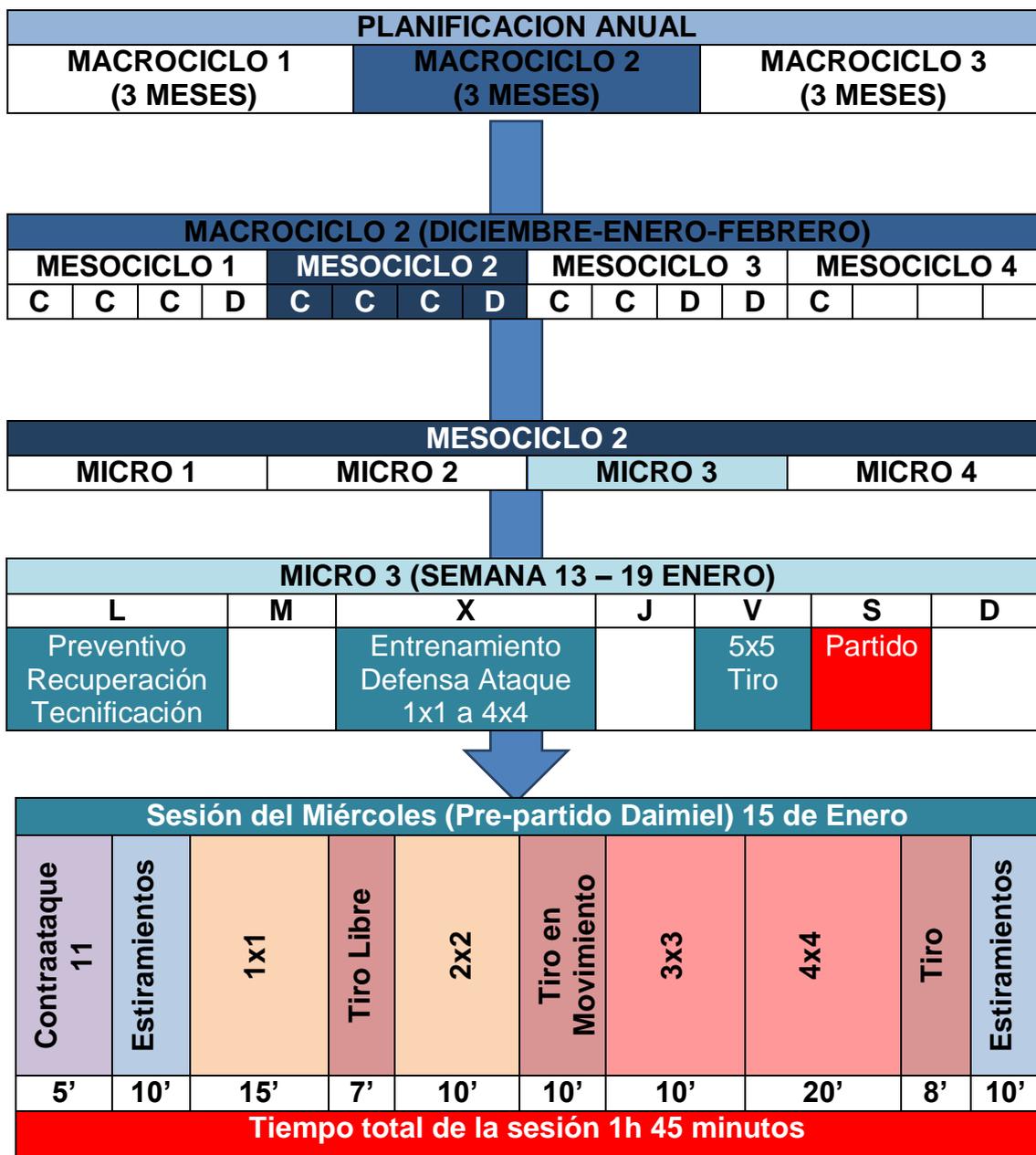
# HOY ENTRENAMOS CON:

Con estos datos, la defensa nos permitió ser el equipo máximo anotador de la categoría, no tanto centrándonos en el trabajo ofensivo, si no que el trabajo defensivo, nos permitió conseguir canastas fáciles y contraataques, y jugar más posesiones que los equipos rivales.

Cuando planificamos esta temporada, el objetivo fue similar. **Construir desde la defensa.** Somos un equipo que quizás tenemos menos puntos que muchos de nuestros rivales, y así se está viendo en números, por lo que nuestro trabajo se debía centrar en eso, en defender y buscar ataques fáciles y sencillos, sobre todo en contraataques y transiciones después de balones recuperados.

## Planificación

Dentro de la planificación anual donde se enmarca la sesión que vamos a desarrollar, tenemos:



## HOY ENTRENAMOS CON:

Esta es la planificación que seguimos hasta llegar a la sesión que a continuación vamos a desarrollar. Nuestro objetivo semanal y viendo el rival que teníamos enfrente, era exigir mucho en defensa, sin conceder tiros exteriores cómodos y jugar a posesiones rápidas y pocos ataques estáticos, para evitar tener en el rival un partido relativamente controlado.

### Desarrollo de la sesión:

**Calentamiento:** A mi especialmente me gusta activar a los jugadores o con juegos o con un contraataque de 11, donde se le dan premisas como que no puede botar, si es canasta a aro pasado cuenta doble, objetivos pequeños y alcanzables. Es un buen ejercicio para activar, ya que todos están en constante movimiento.

Ejercicio	Contraataque de 11	Duración: 5 minutos
	Objetivo	Activación para el entrenamiento.
	Descripción	3 atacantes salen de media pista, dos defensores en cada media pista y 3 jugadores en cada línea de fondo. Los jugadores distribuidos tal y como muestra gráfico: 3 jugadores en cada línea de fondo con 1 balón y 3 para atacar más 2 defensores. Se juega la superioridad numérica de 3c2 y en el momento de tiro los 3 jugadores de línea de fondo arrancan a correr la pista. Realizan balance defensivo los dos jugadores que no han tirado.
	Variantes	Sin bote. Acabando en tiro...
<a href="#">Enlace a la ficha del ejercicio</a>		<a href="#">Enlace al video del ejercicio</a>

**Estiramientos:** Quizás no le damos la importancia que tienen, y aquí principalmente es donde podemos evitar lesiones futuras en los ejercicios que a continuación vamos a realizar.

**Parte Principal de la sesión:** Aquí es donde desarrollamos los ejercicios técnico-tácticos. A mí me gusta desarrollar la sesión desde el 1x1 construyendo hasta el 4x4 o 5x5 depende del día. Entre ejercicios voy intercalando ruedas de tiro y tiro libre, haciendo un descanso activo.

Ejercicio	1x1 con finalizaciones.	Duración: 7 minutos
	Objetivo	Trabajo 1x1 con distintas finalizaciones. Recuperación defensiva.
	Descripción	Parejas atacante-defensor en línea de fondo separados 1 m.9 conos alrededor de la línea de 6,75. El atacante con balón decide cuando salir, tiene que rodear un cono y finalizar a canasta, el defensor tiene que rodear un cono distinto y llegar a defender.
	Variantes	Podemos cambiar lanzamientos, finalizar de distintas formas...
<a href="#">Enlace a la ficha del ejercicio</a>		<a href="#">Enlace al video del ejercicio</a>

# HOY ENTRENAMOS CON:

Ejercicio	1x1 con recuperación defensiva.	Duración: 8 minutos
	Objetivo	Cambio rápido de rol defensa-ataque. Técnica individual 1x1.
	Descripción	Distribuidos como aparecen en el gráfico se juega situación de 1x1 entre media pista y línea de banda hasta canasta contraria. Después jugador que ha atacado (1) se convierte en defensor del jugador que espera en tiro libre contrario (3) al que le llega el balón mediante pases y ataca en la canasta contraria. Vamos rotando todos una posición. Defensor 1 se quedaría en TL, 2 pasaría al centro y 4 en atacante.
	Variantes	Si mete canasta es el defensor quien vuelve a recuperar.
<a href="#">Enlace a la ficha del ejercicio</a>		<a href="#">Enlace al video del ejercicio</a>

Para recuperar de estos dos ejercicios utilizaremos un ejercicio de tiro libre. Me gusta hacerlo corriendo mientras tiro para que los jugadores estén en situación "real", es decir con pulsaciones altas. Además nos sirve para pasar a la próxima parte del entrenamiento.

Ejercicio	Tiro libre en movimiento.	Duración: 7 minutos
	Objetivo	Trabajo de tiro libre con pulsaciones altas.
	Descripción	Tiramos tiros libre de manera continua. 1 en cada canasta en series de 6. Tiro un tiro libre en una canasta y voy en sprint a la canasta contraria a lanzar. Al llegar a la posición de lanzamiento, realizamos nuestra rutina habitual de lanzamiento de tiro libre. Conviene realizar este tipo de ejercicios cuando el cuerpo está cansado, y a pulsaciones elevadas.
	<a href="#">Enlace a la ficha del ejercicio</a>	

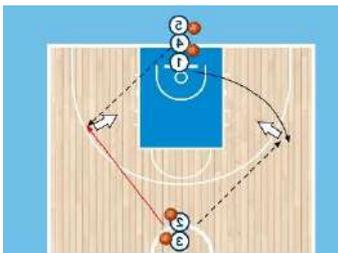
A partir de aquí nos metemos en trabajo de oleadas a toda pista.

Ejercicio	2x2 Continuo	Duración: 10 minutos
	Objetivo	Ataques rápidos, enlazando transición con ataque posicional.
	Descripción	Se realiza con la dinámica de un ataque, una defensa y descanso. Nosotros utilizamos a los siguiente que van a salir para que hagan de pasadores y adaptarlo a la situación de cuatro abierto que jugamos en 5x5 habitualmente.
	Variantes	Ataques a ocho segundos, en pista delantera no se bota, premiar canastas después de BI. 1 minuto defendiendo la misma pareja...
<a href="#">Enlace a la ficha del ejercicio</a>		<a href="#">Enlace al video del ejercicio</a>

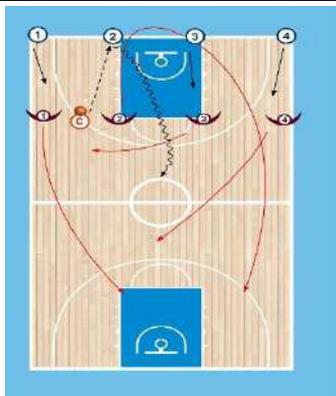
# HOY ENTRENAMOS CON:

Ejercicio	3x3 continuo.	Duración: 10 minutos
	Objetivo	Adaptar la defensa a los movimientos de ataque del equipo contrario.
	Descripción	<p>Ejercicio de 3x3 continuo con dos equipos, con la dinámica de un ataque, una defensa y descanso.</p> <p>Este ejercicio sobre todo lo orientamos a la parte defensiva del entrenamiento. Tras ver al rival semanal y ver distintas situaciones de juego, desgranamos por partes algunos movimientos y se llevan a cabo en esta parte para que la defensa se habitúe a los movimientos de ataque del equipo contrario.</p> <p>Se piden 2x1 en BD y rotación defensiva, saltar y cambiar, 2x1 en poste bajo, cambio entre pequeños...</p>
<a href="#">Enlace a la ficha del ejercicio</a>		<a href="#">Enlace al video del ejercicio</a>

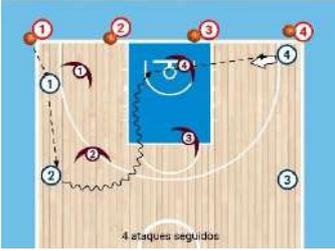
A continuación realizamos otro ejercicio de tiro, para separar esta parte con una parte un poco más táctica como va a ser el 4x4.

Ejercicio	Flecha de Tiro.	Duración: 10 minutos
	Objetivo	Realizar lanzamientos a canasta en movimiento.
	Descripción	<p>Ejercicio de tiro con la dinámica de flecha.</p> <p>Colocamos una fila en el centro de la pista, otra debajo de la canasta. Todos con balón excepto el jugador que inicia el ejercicio debajo de la canasta que recibe balón del primero de la fila del medio campo. Este después de pasar busca balón de la fila contraria para tirar.</p> <p>Cada jugador coge su balón y cambia de fila.</p>
	Variantes	Podemos variar finalizaciones con pérdida de paso tras bote, en elevación, tiro a tablero...
<a href="#">Enlace a la ficha del ejercicio</a>		<a href="#">Enlace al video del ejercicio</a>

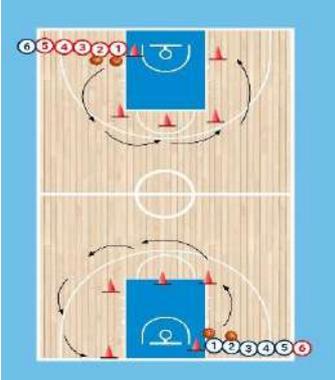
Nos adentramos a partir de aquí con la parte final del entrenamiento trabajando dos situaciones de 4x4.

Ejercicio	4x4 en desventaja defensiva.	Duración: 10 minutos
	Objetivo	Parar el balón en transición, recuperación defensiva.
	Descripción	<p>Ejercicio de 4x4 a 4 pistas, siempre en desventaja defensiva.</p> <p>La premisa es siempre parar al balón.</p> <p>Colocados como en el diagrama, el entrenador pasa balón a cualquier atacante. Su par tiene que ir a tocar portería y recuperar. Mientras los compañeros van parando balón y evitan canasta.</p> <p>Cada atacante que finaliza acción de ataque tiene que tocar portería y recuperar.</p>
<a href="#">Enlace a la ficha del ejercicio</a>		<a href="#">Enlace al video del ejercicio</a>

# HOY ENTRENAMOS CON:

Ejercicio	4x4 en estático.	Duración: 10 minutos
	Objetivo	Buscar rapidez movimiento de balón. Intensidad defensiva.
	Descripción	<p>3 atacantes salen de media pista, dos defensores Ejercicio de 4x4 a 4 ataques seguidos.</p> <p>En este ejercicio el equipo que ataca lo hace 4 veces seguidas y tiene 12 segundos para realizar un lanzamiento a canasta. El equipo de 4 que descansa se encarga de pasar balones después de cada ataque.</p> <p>Ejercicio muy orientado al 4 abiertos. En el que siempre después de pasar tienes que realizar alguna acción.</p>
	Variantes	Para mayor intensidad defensiva, podemos utilizar dos ataques sin bote, para presionar mucho líneas de pase.
<a href="#">Enlace a la ficha del ejercicio</a>		<a href="#">Enlace al video del ejercicio</a>

**Parte final del entrenamiento:** Siempre suelo utilizar un ejercicio de tiro con competición en dos equipos.

Ejercicio	Tiro 5 posiciones con infiltrado.	Duración: 8 minutos
	Objetivo	Trabajo del lanzamiento desde distintas posiciones.
	Descripción	<p>Dividimos en dos equipos a los jugadores. En cada equipo habrá un jugador del equipo contrario que cuando meta canasta, restará un punto en vez de sumarlo.</p> <p>Ejercicio de tiro en 5 posiciones con lanzamientos de 2 y 3 puntos.</p> <p>En este caso nosotros lo hacemos con 4 canastas de 2 y 2 triples para finalizar la sesión de entrenamiento.</p>
	<a href="#">Enlace a la ficha del ejercicio</a>	

**Estiramientos:** al final de la sesión mientras los jugadores estiran, hacemos balance de la misma, y anticipamos un poco el trabajo del próximo día.

## **HOY ENTRENAMOS CON:**

Esta es una sesión de trabajo del FRUTAS DOÑA RAMONCITA CB LA SOLANA en la temporada 2019/2020. No sé si será mejor o peor, si os puedan servir o no algunos de los ejercicios, por que como decimos siempre, lo que vale en un sitio quizás no vale en otro, y aprovecho para rescatar una reflexión de **Jota Cuspina**

### **“EL ARQUITECTO EN EL BALONCESTO**

*"Como si construir rascacielos fuera lo mismo que construir un chalet. ¿Y a mí que me importa tu plano? Me importa el mío. No me cuentes tú plano y no me critiques si yo no hago un edificio como el tuyo. Yo quiero hacer mi edificio.*

*Tenemos a los gurús: es que si tú edificio no es como el mío no sirve. ¡Venga hombre! ¡Venga hombre! ¿Cómo que no sirve? ¿Porqué?, ¿Por qué voy a construir una cabaña de madera perfecta en vez de un rascacielos de 400 metros?.*

*Tú eres capaz de decirme a mí que no sirvo, a lo mejor el que no vales eres tú para construir cabañas."*

Que al final entrenes donde entrenes, creas y confíes en lo que haces. Si confías en tu trabajo, harás que los demás confíen en ello y al final obtendrás tu recompensa.

**\*\*\*\* EN TODOS LOS EJERCICIOS QUE SE DESARROLLAN DURANTE EL ENTRENAMIENTO, TIENEN UN ENLACE DONDE NOS MUESTRA LA FICHA COMPLETA DEL EJERCICIO Y VIDEO DE CADA SITUACION.**



**Participa en nuestra revista enviando tus artículos y tus entrenamientos a nuestro correo [info@aeblm](mailto:info@aeblm), y comparte tus conocimientos con otros entrenadores.**



## OLGA GONZALEZ GRANDE

Maestra Especialista en E.F. y entrenadora Superior.  
Entrenadora en la actualidad del equipo de 1ª Nacional Femenino OLIMPIGO 64, y Movistar Estudiantes minibasket Femenino.

### DE LA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL AL TRABAJO COLECTIVO

Cuando hablamos de defensa, me gusta realizar una serie de preguntas que ayuden a reflexionar:

¿Cuánto de importante es la defensa? ¿Cuánto lo trabajamos? ¿Todo son ganas y actitud?

Partiendo de estas generalidades, pongamos en situación que tipo de defensor tenemos y/o queremos conseguir.

¿Cuáles son las características de cada uno de mis jugadores en la parte defensiva?

Rápido, listo, grande, agresivo...

Conocer a nuestros jugadores, nos va a ayudar a poner los objetivos y pautar las mejoras que queremos desarrollar en cada uno de ellos y por consecuencia a nivel colectivo.

¿Tiene ACTITUD o predisposición al esfuerzo de cara al trabajo para corregir y ser mejor? ¿Simplemente muestra ganas para querer el balón?

Por otro lado, fijémonos en el tipo de correcciones que se suelen realizar a los jugadores... “Pero corre...”, “quieres pararle...”, “no hagas falta...”

¿Les ayudan o son afirmaciones sobre lo que ya saben que está mal o deben hacer?

¿Creemos que poniendo intención y esfuerzo se consigue o las cualidades y el trabajo con el jugador influyen en el resultado de las acciones?

Tras estas preguntas, que en mi caso, me ayudan a reflexionar sobre lo que quiero y donde fijarme, vamos a hacer referencia a tipología de juegos y pinceladas que utilizo como entrenadora.

Diferencio dos tipos de ejercicios:

- Ejercicios PARA MEJORAR LA TÉCNICA y que también se presentan necesarios para la corrección de patrones motores.
- Ejercicios con normas al ataque que siga motivando al jugador y pongan al defensor en la mayor realidad posible. Evitemos poner cosas que no se pueden hacer, puntuamos lo que queremos reforzar.

#### Ejercicios para la responsabilidad individual

En las categorías inferiores, donde el balón no lo toca el árbitro, el jugador debe entrenar de la forma que juega, es a lo que llamo, “CAMBIO DE CHIP”.

Esto es el tiempo que tarda un jugador en pasar del ataque a la defensa o viceversa, cumpliendo su responsabilidad individual y el objetivo de equipo (RECUPERAR EL BALÓN LO ANTES POSIBLE).

Es una tarea que se puede trabajar en la propia activación de la sesión (de la globalidad al detalle).

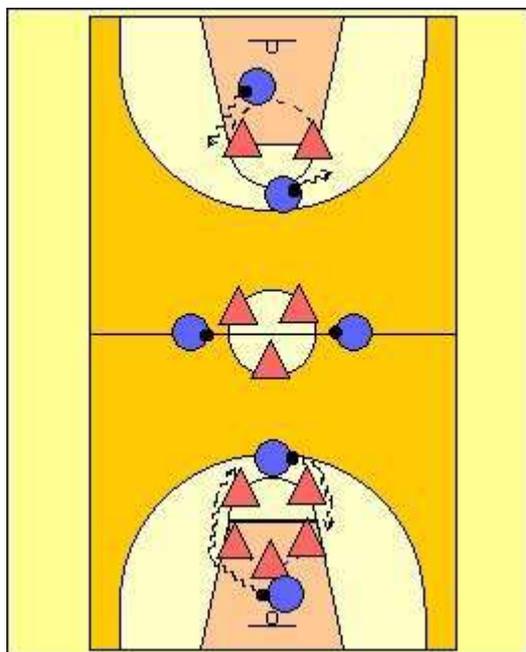
5x5 Dejar balón detrás de la línea de fondo. Si el jugador recibe más cercano a la línea donde debe dejar el balón, ganan punto. Siempre que se escucha el silbato, se deja el balón y saca el otro equipo.

Objetivo: Recuperar el balón lo antes posible/Responsabilidad individual y cambio de chip (ataque-defensa)

Si queremos trabajar que nuestros jugadores reaccionen rápido, debemos entrenarlo. Si observamos que es necesario potenciar el trabajo de

la velocidad de reacción podemos incluir varios juegos-tareas:

Ratón y gato ( con balón o sin balón ) Donde se cambia de rol,  
 Importante: trabajar con diferentes estímulos ( auditivos, visuales...)



RATON Y GATO

Los dos jugadores tienen balón. Uno de los jugadores es designado por el entrenador como gato y el otro como ratón. El gato debe tratar de tocar al ratón, puede y debe utilizar cambios de dirección para intentar sorprender al ratón, respetando las reglas de baloncesto.

- A la señal del entrenador el gato pasa a ratón y el ratón a gato
- Los conos pueden ser jugadores (estáticos con balón entre manos y apoyos sobre metatarso con control de hombros para ir corrigiendo a nivel postural ), cuando el ratón quiere salvarse, debe tocar el balón de uno de los “conos” para salvarse y el “cono” sale ligando, de tal manera que el gato se convierte en ratón.

Objetivo: Trabajar velocidad de reacción y útil para trabajar el cambio de rol de atacante a defensor.

## “EL CONCURSO”

Dos jugadores enfrentados con dos fichas a un metro a cada lado. Competirán por pisar antes la ficha del

lado que diga la entrenadora ( color, número, movimiento...).

Variante: Pisar la ficha del compañero antes de que pise la suya.

Objetivo: Colocación de apoyos, primer paso defensivo, velocidad de reacción,

## 1x1 EN ESTÁTICO:

24” de trabajo y cambio. Ideas: Balón siempre presionado, toco balón, delante de balón...

Trabajo de apoyos y distancias con el balón. Es algo que se entrena y que debemos conocer el control de corporal de nuestros jugadores (disociación y asociación de sus partes corporales).

Ejemplo: 1x1 distancia del balón, si está arriba me pego y subo brazo, abajo me separo. Posteriormente debemos tener claro su responsabilidad individual:

1º Objetivo: Recuperar el balón lo antes posible

2º Objetivo: Si el balón me supera con bote, sprint y recupero. Nomenclatura: LLEGO. Si lo consigue, todo el equipo debe premiar los ESFUERZOS.

Aquí unimos el concepto que aprendí de Paco Redondo, DOBLES ESFUERZOS.

Significa cada acción realizada me lleva a otro esfuerzo: voy a robar el balón y recupero o ataco, defendiendo una acción y rebote).

## Recordatorio:

“Realidad en los ejercicios” incluir el trabajo hasta el rebote de cada acción.

Normas al ataque que siga motivando a la defensa (Ejemplo: tiro de 3 sin bote o bandeja)

Actitud

3x3 continuo incluimos el trabajo de CAMBIO DE CHIP, responsabilidad individual a balón y comenzamos en la parte sin balón.

Variante: Juego 3x3 / 4x4 a tres campos o dos canastas.

Para reforzar la corrección de colocación, normas al ataque:

- Finta de tiro y bote siempre que recibo
- Posibilidad con cambio de posiciones

AQUÍ COMIENZA...” DE LA  
RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL AL  
TRABAJO COLECTIVO”

Dejo unas ideas de la filosofía de una persona muy importante para nuestro baloncesto, Dirth Smith.

*-La defensa es muy importante, pero su importancia es mayor cuánto mas jóvenes son los jugadores con los que trabajamos.*

*-Nuestra facilidad de encestar parte de nuestra agresividad defensiva (factor clave de nuestra defensa).*

*-La acción gana a la reacción, por ello debemos tomar la iniciativa en defensa y llevar al ataque a donde queramos hacerlo.*

*-Si nuestra defensa es agresiva tiene que estar también llena de riesgo. Aunque nos puedan meter por ello canastas fáciles, no importa. Así lograremos que el contrario juegue cómo no acostumbra y logramos también robos y errores en su ataque que nos permitirán también canastas fáciles (y en esa balanza seguro que ganaremos).*

*-Creo en las defensas múltiples, me gusta variarlas y alternarlas, que el rival no sepa nunca lo que vamos a hacer. No obstante hacer muchas defensas bien es complicado, por ello debemos hacer hincapié en nuestra defensa básica (Individual).*

Tras esta gran información que ayuda mucho a clarificar nuestros objetivos, continuo con algunas pinceladas que pueden ayudar.

- Pautar y dar a conocer que es una buena defensa para el equipo. Ejemplos: no metes canasta, recuperar balón lo antes posible, que yo meta canasta...
- El balón tiene que estar defendido, SIEMPRE PRESIONADO.
- Reforzar la velocidad de reacción y trabajar sobre la visión periférica.
- Cuidado con los problemas de solo fomentar la responsabilidad individual porque entonces serán conservadores, en la defensa de líneas.
- **Línea de balón** (Explicación 1x1 con pasador trabajo línea de pase, línea balón y si tira puerta atrás verla).

- Acción defensiva, **todo el mundo involucrado.**
- En el caso de defensa de ayudas, ¿a quién hacemos responsable cuando recibimos una canasta (ponerles en situación a ellos )?
- Tener clara nuestra idea en el colectivo: reducir espacios, defensa de ayudas o no....
- Trabajo de progresión individual al colectivo (**descansa tú que yo no puedo**).

Progresión sobre los diferentes trabajos que queremos especificar en el trabajo a lo largo de una temporada:

## 1. DEFENSA EXTERIOR

- a. Defensa al jugador con balón
  - Cuando todavía no ha botado
  - Cuando está botando
  - Cuando ha dejado de botar
- b. Defensa al jugador sin balón
  - En el lado fuerte
  - En el lado débil
  - Defensa de la línea de pase
  - Defensa de los movimientos
    - \* Puerta atrás
    - \* Cortes
    - \* Bloqueos

## 2. DEFENSA INTERIOR

- a. Defensa del poste medio cuando todavía no ha recibido el balón
- b. Defensa del poste medio cuando ha recibido el balón.

## 3. COMUNICACIÓN

Palabras clave utilizadas en tu defensa.

## 4. REBOTE

Cómo organizas el rebote defensivo. Individual y zona





**Entrenador de baloncesto Senior y formación.**

**Director Deportivo @cbstceloni.**

**PERE  
PURRÁ**

## ***PROPUESTA METODOLÓGICA SOBRE CONTROL DE LOS HEMISFERIOS DEL BALÓN PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS EN ETAPAS DE MINIBASKET.***

trataremos los hemisferios, pero con los pequeños siempre hablaremos de “caras”.

### **INTRODUCCIÓN**

El objetivo de este artículo técnico, es que las jugadoras y jugadores de menor edad dentro de un club, conozcan los diferentes hemisferios del balón, y sepan que pueden dominarlo por diferentes partes. También pretende facilitar la labor de los entrenadores a la hora de transmitir la didáctica del gesto. Es mucho más sencillo pedir un gesto, si tanto entrenadores como jugadores conocen los diferentes hemisferios del balón, y lo usan como código durante el entrenamiento.

En este artículo no solo vamos a hablar de dominio de balón, sino que explicaremos como mejorar el tiro, mediante el uso de los hemisferios.

Pero primero de todo vamos a definir y cuantificar las diferentes caras del balón. Para hacerlo, debemos imaginarnos un cubo que rodea el balón. El cubo tiene seis caras, como a mi entender, seis hemisferios tiene el balón. Los chicos y chicas van a dominar el balón, poniendo su mano por las diferentes aristas del cubo.

En este gráfico, voy a nombrar los que son para mí los seis hemisferios del balón. Contando que estamos hablando con niños, intento siempre rebajar el registro de lenguaje a coloquial, para que sea más cercano a ellos. Así que cuando hablemos con entrenadores,

HEMISFERIOS (Entrenadores/as)
Superior
Inferior
Exterior
Interior
Frontal
Posterior

CARAS (Jugadores/as)
De encima
De abajo
De fuera
De dentro
De delante
De detrás

*\*Siempre usamos la visión del jugador como punto de referencia.*

## DOMINIO DE BALÓN

Empezaremos el trabajo de reconocimiento de los hemisferios desde la didáctica del dominio de balón. Aquí debemos dejar claro, que el hemisferio inferior no se puede utilizar durante el bote, ya que de hacerlo, directamente se sanciona violación, en este caso “dobles”. Este hemisferio tiene una nula participación en el bote, pero para mí, es indispensable en la didáctica del lanzamiento.

Esta tabla que os dejo a continuación, tiene como objetivo resumir mi explicación y sentar las bases del trabajo de dominio de balón mediante los hemisferios.

HEMISFERIO	APLICACIÓN EN EL BOTE	GESTOS TÉCNICOS
Superior / Encima	Dar control y estabilidad al balón	<b>Bote en estático.</b> Dar importancia a las diferentes alturas del cuerpo durante el bote, para poner más dificultad al gesto
Inferior / Debajo	Ninguno	Ninguno
Exterior / Fuera	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dar amplitud al bote antes de encarar al defensor (incertidumbre)</li><li>- Cambios de mano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Bote “rodeo”</b> Dejar rodar el balón en la palma de la mano mientras decide su gesto posterior (disociar)</li><li>- <b>Bote de apertura.</b> Si el jugador expande su cuerpo al máximo, llevando el balón controlado por el exterior con el brazo completamente extendido, el defensor tiene que escoger si defender a balón o ponerse delante del cuerpo del atacante</li></ul>
Interior / Dentro	Desbloquear la muñeca	<b>Bote In&amp;Out</b>
Frontal / Delante	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dar velocidad al balón (bote de contraataque)</li><li>- Dar impulso al balón en el bote previo a la disociación de finalización</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Bote de velocidad</b></li><li>- <b>Bote de finalización disociada.</b> Lanzar hacia delante y dar pasos pequeños sin control de balón para ganar velocidad antes de la finalización)</li><li>- <b>Bote de salida en altura baja.</b> Si salimos desde una posición del cuerpo baja, tenemos más impulso en nuestro tren inferior. El control por cara frontal nos facilita dar mucha velocidad al balón, acorde con la velocidad de salida que marcan nuestras piernas.</li></ul>
Posterior / Detrás	<ul style="list-style-type: none"><li>- Frenar el balón en el paso de contraataque a transición</li><li>- Empezar un bote para retroceder posición</li></ul>	<b>Bote de retroceso.</b> Buen recurso para generar espacio y dar oxígeno al ataque. Mirando la canasta, el jugador se lleva el balón cruzando la pierna interior y disociando. En unos años, les podrá servir para deshacerse de “traps” en los bloqueos directos

Los hemisferios del balón varían en su porcentaje de uso, dependiendo de la edad del jugador. En categorías Senior, los jugadores suelen tener el balón controlado mediante el hemisferio superior, ya que prima el control y el poco riesgo. En Minibasket, el más utilizado suele ser el frontal, ya que se pasan el partido corriendo de un lado a otro.



A medida que van creciendo, el control del hemisferio exterior va ganando más importancia, ya que los 1x1 se juegan sin tanta ventaja, y lo importante es realizar una buena apertura de balón antes de cambio, y tener un buen impulso de muñeca para realizar un dribbling definitivo para romper. En ambos casos ponemos la mano en la arista inferior del cubo.

### **EJEMPLO DE PROGRESIÓN POR HEMISFERIOS EN EL DOMINIO DE BALÓN**

1) Es importante enfocar las caras del balón desde lo conocido. Los conocimientos previos de los chicos, es decir, lo que llevan haciendo toda su vida, es botar el balón por la cara superior. En este apartado, podemos trabajar mientras lo adquieren las diferentes alturas del cuerpo durante el bote: posición básica de baloncesto (piernas en flexión),

apertura máxima del cuerpo, y cuerpo bajo antes de salir en carrera.

- 2) Introducimos el bote por hemisferio exterior, mediante el cambio de mano por delante.
- 3) Después de trabajar el cambio, introducimos las caras frontal y posterior. Lo haremos mediante un ejercicio llamado “barca”. El balón deberá botarnos siempre al lado de nuestro pie. Lo impulsaremos hacia adelante por la cara frontal, y lo frenaremos por la cara posterior, llevándolo otra vez hacia atrás.
- 4) Continuaremos trabajando el bote por hemisferio interior y exterior a una sola mano. Lo haremos también usando la dinámica de “barca”, pero esta vez el balón nos botará en el punto medio de nuestras piernas. Si botamos con la mano derecha, cuando el balón esté en el lado derecho, controlaremos por cara exterior, mientras que cuando esté en lado izquierdo, lo traeremos al medio colocando la mano como freno en el hemisferio interior del balón.



- 5) Añadimos el bote in&out a una mano por hemisferios exteriores. Con el in&out, el jugador/a cogerá el balón por tres hemisferios distintos en un solo bote. Empezará el bote controlando el balón por el

hemisferio exterior, pasará la mano por el superior, para finalizar con la mano en la cara interior del balón.

## EJEMPLO DE PROGRESIÓN POR HEMISFERIOS EN EL TIRO

- 1) Empezaremos con el control del balón por la cara inferior. Colocaremos el balón al lado de nuestro ojo, y lo sujetaremos con solo tres dedos de una mano (pulgarc, índice y corazón). Nuestro brazo estará en posición de 90°, y la parte superior de nuestra mano (la que no contacta con el balón), estará paralela a nuestro bíceps.
- 2) Seguimos con el mismo movimiento, pero ahora haremos lo mismo con los cinco dedos de la mano de tiro. Es importante que la palma de nuestra mano no contacte con el hemisferio inferior del balón.



- 3) Añadimos la mano de sujeción, que la pondremos en el hemisferio exterior del balón. En este tercer paso, aun no tocaremos el balón con ambas manos.
- 4) En este cuarto paso, vamos a coger el balón en la cintura, con la mano de tiro en el hemisferio superior del balón, y la mano de sujeción en la cara exterior. A medida que

vamos subiendo, nuestra mano de tiro va a quedarse en la cara inferior.

- 5) Trabajamos el tiro en recepción sobre mano de sujeción. Vamos a abrir la mano de sujeción para controlar el pase por la parte frontal del balón. Rápídamente, tras su control, lo pasamos a controlar por el hemisferio exterior, hasta situar nuestra mano de tiro en la parte frontal del balón, y empezar el tiro.



## OTROS EJEMPLOS DEL TRABAJO POR HEMISFERIOS EN LA TÉCNICA INDIVIDUAL

- 1) **Triple amenaza:** Mano interior, hemisferio interior. Mano exterior, hemisferio central
- 2) **Pase sobre bote:** Empujar balón desde hemisferio frontal
- 3) **Pase de pecho:** Hemisferios interior y exterior al inicio, y frontal al final
- 4) **Finalización con bandeja:** Control por hemisferio inferior
- 5) **Finalización con gancho:** Control por hemisferio exterior
- 6) **Defensa sobre el balón:** Intentar picar el balón recogido, picando por la cara inferior, para evitar así la falta



Diplomado en educación física  
Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte  
Máster en preparación física

## LA FUERZA Y EL BALONCESTO

Víctor José López Huerta

### INTRODUCCIÓN.

Cuantas veces nos hemos preguntado, desde el punto de vista del entrenamiento, cómo puedo mejorar la condición física de mi equipo, o como puedo mejorar a mi equipo para que...., cómo puedo hacerlo más competitivo, qué ejercicios o tareas les puedo hacer para entrenar y su rendimiento sea mayor.....yo creo que estas y muchas más como estas son las preguntas que nuestra mente como entrenadores activos que somos (si no, no estaríamos leyendo este artículo) nos hacemos habitualmente. Pues en las siguientes líneas intentaré de manera resumida aportar algo de luz a estas cuestiones y mostrar herramientas para solucionarlas.

Antes de entrar en materia me vais a permitir que me presente como un loco y un apasionado de la preparación física, donde empecé a dar mis pasos como preparador físico en el mundo del fútbol, donde he estado nueve años y he pasado por equipos profesionales de 1º y 2º división, equipos semi-profesionales de

2ºB y hasta equipos amateurs de 3º y preferente donde me han enseñado la cara más humilde de este deporte. En baloncesto mi bagaje es un poco menor, solo cinco temporadas pero todas con experiencias llenas de aprendizajes en la primera Nacional masculina de Castilla La Mancha, 1º autonómica y LEB Plata, donde C.B.Tobarra, Albacete Basket y E.B.A me han ofrecido esta posibilidad.

Presentando de manera un poco más profunda de lo que quiero hablaros, es de la fuerza en este deporte, su importancia implicación y como se puede trabajar según equipo y categoría.

### MANIFESTACIONES Y TIPOS DE FUERZA EN BALONCESTO;

Lo primero que añadiré que la fuerza para mí, es la cualidad física básica más importante de las cuatro y esto no quiere decir que no trabajo las otras sino que trabajo las otras entorno a la fuerza. Mi intención no es soltar un rollo teórico sino aportar material práctico y mostrar mi idea

## ENTRENAMIENTO

de trabajo para intentar provocar una reflexión previa, adaptada e individualizada para entrenar en cada uno de los equipos al que nos podamos enfrentar como “directores de orquesta”.

Pero para poder entender la práctica previamente hay que conocer la teoría y las características de nuestro deporte a nivel de exigencia física, técnica y táctica pues yo lo entiendo como un todo. Estaréis de acuerdo conmigo, quizá no en la nomenclatura pero si en su presencia, que la fuerza en el baloncesto a nivel metabólico, control motor y de contracción se manifiesta de varias formas; fuerza explosiva, fuerza máxima y fuerza resistencia láctica. A nivel externo la podemos apreciar en fuerza-lucha, fuerza-salto y fuerza desplazamiento. Pues bien, mi primera idea es que hay que trabajar todos estos factores pues son los que me demanda la competición.

¿Y qué herramientas tengo para trabajar eso? ¿Cómo lo hago? ¿Qué tareas o que ejercicios utilizo? Pues bien os voy a presentar otra clasificación, que según al autor que acojamos lo denominará de una manera u otra, pero podemos distinguir tres niveles;

**\*1º NIVEL GENERAL:** Ejercicios que nos valen para cualquier deporte como por ejemplo el trabajo de musculación

/tonificación, y ciñéndonos más en nuestro caso a un trabajo de gimnasio con pesas,

mancuernas, discos, barras y máquinas de musculación. Dependerá de cada jugador, momento de la temporada y equipo en el que nos encontremos, pero en este nivel señalaré que me inclino más por un trabajo abierto, donde rechazo las máquinas de movimientos asilados, buscando donde se activen más de un musculo a la vez, donde se trabaje con el peso del cuerpo o con ayuda de alguna mancuerna o disco, es lo que viene siendo actualmente los ejercicios funcionales, trabajo con TRX y sobre plataformas inestables de alta intensidad. Se ha demostrado en estudios que este tipo de trabajos tiene una transferencia mayor posteriormente con las demandas competitivas. A continuación muestro algunos ejemplos de cómo trabajaría los músculos del pecho y la espalda.





Para este tipo de ejercicios se requiere un buen tono abdominal y para jugadores con una experiencia mínima en este tipo de ejercicios. Para jugadores noveles o principiantes sí que abogaríamos por un trabajo más controlado y guiado en máquinas cerradas de las más populares y conocidas, y que habitualmente hay en todas las salas de musculación o gimnasios.

En jugadores de baloncesto en periodos competitivos a nivel interno

intento conseguir un reclutamiento de fibras musculares mayor, en menos tiempo, bajar el nivel de grasa corporal pero sin conseguir aumentar masa muscular por lo que la fuerza hipertrofia salvo en casos individuales no la trabajo. Para trabajar nivel metabólico la fuerza juego con la variación de pesos, repeticiones, series y periodos de descanso, pero es un tema muy extenso en el que no me voy a meter en esta ocasión.

Para concluir este apartado añado que en equipos profesionales (ligas LEB) y semi- profesionales (liga EBA) este trabajo es indiscutible. En equipos amateurs según las posibilidades del contexto, “cuanto más azúcar más dulce” , y en equipos de formación (tanto masculinos como femeninos), en categoría junior desde luego que sí, y en cadete según el caso y siempre y cuando se lleve con un buen control y periodización.

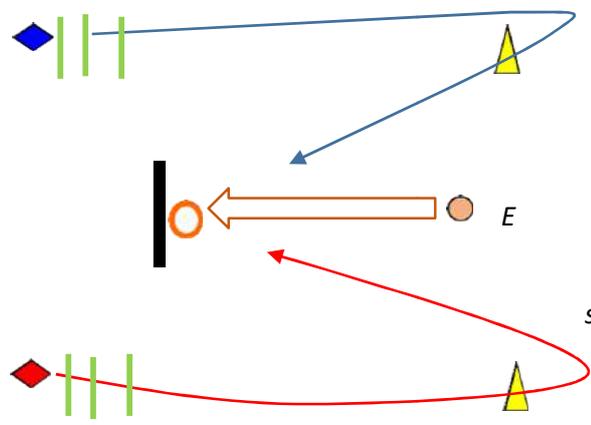
En este nivel general añadiríamos otro apartado como el tema de la rehabilitación o readaptación de lesiones y prevención de las mismas, que debido a su extensión no vamos a profundizar, pero si tener en cuenta, por las grandes posibilidades que ofrece el trabajo de fuerza en este ámbito.

**\*2º NIVEL DIRIGIDO:** son tareas y

ejercicios propios de la modalidad deportiva, donde ya hay alguna presencia de acciones técnicas y toma de decisiones tácticas y donde se dan manifestaciones de la fuerza específicas de la competición (fuerza lucha, salto y desplazamiento) pero de una manera desestructurada a como se dan en realidad en un partido, fragmentada en repeticiones y series que brindan poca continuidad al juego real. En ocasiones podemos ayudarnos aun de material específico como pesas, squat, plataformas inestables....etc. Mostraremos un ejemplo:

### **EJERCICIO 1.-**

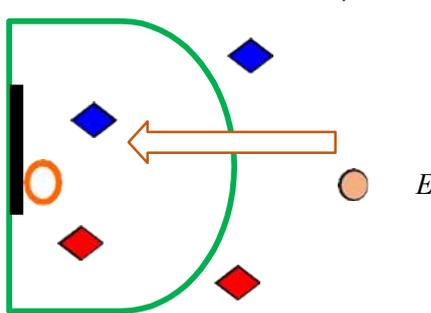
En este ejercicio trabajamos la fuerza-lucha, la fuerza salto y la fuerza desplazamiento, podemos trabajar aspectos de juego como el rebote o el balance defensivo, y el 1x1 según las variantes que introduzcamos. Según el número de repeticiones, el descanso que hagamos entre repetición y repetición, el trabajo previo analítico que hagamos antes (squat, sentadillas, isometría, saltos....) nos inclinaremos más por un trabajo de fuerza máxima, fuerza explosiva o fuerza resistencia. Y si lo adecuamos nos vale para todas las edades y categorías. Es un trabajo abierto y moldeable al objetivo físico técnico y táctico que queramos conseguir.



*Ejercicio en el cual dos jugadores tras un trabajo inicial, como puede ser sentadillas, isometría, salto de vallas, rebote que lanza el entrenador u otro jugador, juegan seguido a la otra canasta otro 1x1 los mismos jugadores.*

**\*3º NIVEL ESPECIFICO:** son tareas y ejercicios propios de la modalidad deportiva, donde ya hay una gran presencia de acciones técnicas y toma de decisiones tácticas y donde se dan manifestaciones de la fuerza específicas de la competición (fuerza lucha, salto y desplazamiento) pero de una manera estructurada y parecida a como se dan en realidad en un partido, ofrecen más continuidad al juego que las anteriores, sobre todo ejercicios con diversidad de normas y reglas de 2x2 y 3x3 como se muestra en el ejemplo.

*Ejercicio DE 2X2 uno de cada equipo dentro de una zona delimitada luchan por el rebote y el otro compañero espera fuera. El que coge le rebote tiene 2 opciones;*



- 1- Jugar 1x1 en esa canasta*
- 2-Pasar a su compañero de fuera*

*- El compañero que esta fuera tiene dos opciones; 1-Jugar 2x2 ó 2x1 en esa canasta si ve ventaja (el rival ya podría pasar cuando recibe le balón).*

*2-Jugar 2x2, 1x0, 1x1 o 2x1 en la otra canasta dependiendo de la velocidad del balance de sus rivales y su compañero.*

*Se Juega a tres ataques por ejemplo.*

Por ejemplo en este ejercicio como continuación del anterior va en la misma línea, se trabajan las tres manifestaciones (lucha, salto, desplazamiento) de la fuerza en nuestra competición con un alto grado de especificidad, y sobre todo con mucha presencia de toma de decisión que la considero clave desde edades tempranas para el éxito en la competición. Luego según el número de ataque y transiciones la orientaremos mas un tipo de fuerza o a otro (fuerza resistencia descanso más cortos, fuerza láctica mayor número de transiciones, fuerza velocidad descansos más largos y transiciones más cortas e intensas.)

### CONCLUSIONES:

Sin poder haber profundizado lo que me hubiera gustado, por razones obvias de formato, puedo señalar como más relevante que en equipos de formación y donde además se disponga de pocas horas de entrenamiento lo que priman son tareas y ejercicios acorde a las características del nivel 3 con mucho balón y numerosas acciones técnicas cuando más pequeños son nuestros jugadores, y conforme vayan creciendo enfrentarlos a situaciones tácticas donde tengan que

elegir. En equipos profesionales donde se disponga de muchas más sesiones semanales tocar los 3 niveles, sobre todo el 1 que a veces está olvidado, que nos dé un trabajo extra tanto a nivel de supercompensación para el rendimiento, como para el tema de las lesiones siempre presentes en equipos de esa índole. Trabajar por igual las tres manifestaciones de la fuerza en baloncesto (lucha, salto y desplazamiento, algunos autores incluyen una cuarta; fuerza lanzamiento) y los tipos de fuerza (explosiva, máxima, resistencia) según el equipo en el que nos encontremos, momentos de la temporada, tipos de jugadores.....etc.

Mas que ofrecer una batería de ejercicios (a día de hoy se pueden sacar de cualquier lado) lo que pretendo en estas líneas es ofrecer un pensamiento y una reflexión crítica a partir de un conocimiento teórico y previo de nuestra competición y nuestro equipo, que nos permita que seamos capaces de diseñar o elegir los ejercicios y tareas que mejor se adecuen a nuestro equipo, ya que bajo mi humilde opinión el futuro de un buen técnico se basa por la flexibilidad, y capacidad de percepción de las demandas de nuestros jugadores, pues estamos a su servicio, no ellos al nuestro.



**JORGE MEGIA LOPEZ**

(SELECCIONADOR ALEVIN MASCULINO DE CASTILLA LA MANCHA)

## Juego Minibasket en el Campeonato de España de Selecciones autonómicas: Análisis y aplicación a la Selección de CLM Mini Masculina.

### Introducción/Justificación:

Antes de comenzar me gustaría agradecer a la Federación de baloncesto de CLM su confianza y a la AEBCLM la posibilidad que me brindan para compartir el trabajo realizado.

Además, quiero recalcar que todo lo que se va a exponer no se habría podido realizar, y no se habrían alcanzado los resultados conseguidos, sin el trabajo previo realizado por Junior y la colaboración de Miguel y Rocío, miembros del cuerpo técnico de la Selección.

El presente artículo expone el trabajo realizado con la selección de Castilla la Mancha Alevín Masculina durante la temporada 18/19, como preparación para el campeonato de España de Selecciones Autonómicas, donde se consiguió el tercer puesto del grupo preferente.

Durante la preparación se consideraron diferentes elementos y se tomaron diversas decisiones que se expondrán a lo largo de estas líneas, finalizando con la puesta en práctica.

En la planificación del trabajo a realizar con el equipo (planteamiento de objetivos, temporalización, secuenciación de los contenidos y desarrollo de las sesiones de entrenamiento) aparecieron multitud de

profundidad. Desde el cuerpo técnico se tenía claro cuál era el juego que se intentaría conseguir: un juego rápido, con el 1x1 en ataque y la defensa individual a todo el campo como principales protagonistas. Ya que se consideraba que era el juego que mejor se adapta a los requerimientos formativos del Minibasket.



Para hacer frente a las cuestiones señaladas, se realizó un estudio sobre cómo se juega en el Campeonato de España Minibasket con dos objetivos: comprobar si el juego que se quería poner en práctica era el que mejor se adaptaba al campeonato y facilitar la labor de planificación.

## Presentación del Estudio:

Por medio del videoanálisis se analizaron 20 partidos de Campeonatos de España Minibasket de Selecciones Autonómicas de los años 2016, 2017 y 2018, de la misma categoría (Alevín Masculino) y del mismo grupo (Preferente), intentando hacer una aproximación lo más realista posible al campeonato a disputar.

Con dicho análisis las principales preguntas a responder fueron las siguientes:

- ¿Cómo repartir el tiempo de trabajo?  
¿Qué aspectos van a tener una mayor incidencia en el rendimiento del equipo?
- ¿Cuáles son las características del juego, tanto de ataque como de defensa, en el campeonato?
- ¿Cuáles son las principales complicaciones que se pueden encontrar?

Para responder a estas preguntas se analizaron diferentes aspectos de los partidos, estableciendo las siguientes variantes:

- a) **Las fases del juego:** buscando conocer que fase tiene más peso durante los partidos, para lo que se dividió la posesión de 24 segundos en tres partes:

- 1) **CA:** Desde el segundo 0" al 8".
- 2) **Transición:** desde el segundo 9" al 16".
- 3) **Posicional:** desde el segundo 17" al 24".

Se analizaron las posesiones de ambos equipos, comenzando desde el momento que consiguen posesión (por canasta, robo, pérdida, falta...), hasta el

momento que la pierden por alguno de estos motivos. No se considera posesión aquellas situaciones en las que no se llega a tener control de balón, por ejemplo, situaciones de rebote ofensivo en las que se lanza a canasta de manera inmediata o cuando se enlazan pérdidas de ambos equipos.

- b) **El número de pases:** realizados por posesión, incluyendo los saques de banda o fondo.
- c) **Como finalizaban las posesiones:** diferenciando por un lado desde donde se producía el lanzamiento y, por otro, como es la pérdida.

### 1) Lanzamientos

- Próximo al aro (Lanzamientos debajo del mismo).
- Media distancia (Lanzamientos dentro de la línea de 3 puntos, pero fuera de la prolongación del tablero y el aro).
- Larga distancia (Lanzamientos de fuera de la línea de 3 puntos).

### 2) Pérdidas

- Forzada (La acción defensiva influye de manera directa en la pérdida).
- No forzada (La acción defensiva no influye en la pérdida).

Por último, y en relación a los datos obtenidos en el apartado anterior, al observar el

grandísimo número de pérdidas forzadas se decidió incluir una variante más:

d) **La zona de la pista en la que se producen las pérdidas forzadas**, para lo cual se tomo como referencia la pista senior, dividiéndola tres partes como se puede apreciar en la ilustración:

- 1) **Zona 1:** De línea de fondo de pista trasera a prolongación de línea de triple de pista trasera.
- 2) **Zona 2:** De prolongación de línea de triple de pista trasera a prolongación de línea de triple de pista delantera.
- 3) **Zona 3:** De prolongación de línea de triple de pista delantera a línea de fondo de pista delantera.



## Resultados:

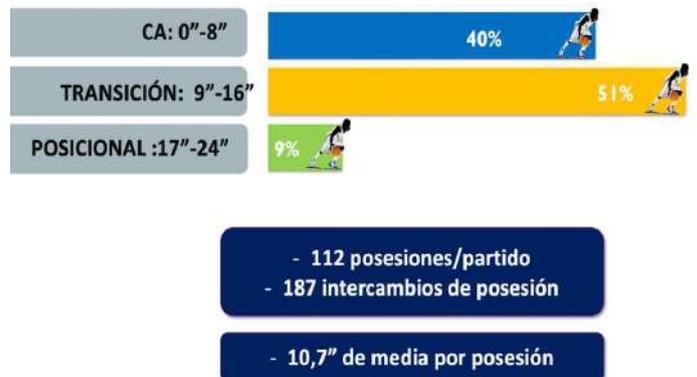
Al analizar los resultados obtenidos se encuentran datos esclarecedores entre los que podemos destacar:

- **Fases del juego:** como se puede observar en la ilustración, por partido se obtuvo una media de 187 intercambios de posesión y una media de 112 posesiones (recordar que el número de intercambios es mayor al de posesiones ya que hay algunas situaciones que no han sido consideradas como posesión).

Este número es muy elevado considerando la normativa del torneo, en la que se especifica que todo el partido se jugará a

reloj corrido, menos el último minuto de cada periodo, y que el árbitro no toca el balón en muchas de las acciones de juego.

La duración media de las posesiones analizadas fue de 10,7" por posesión, y la distribución en las fases según el tiempo de duración fue la siguiente:



- **En relación a los pases,** se obtuvo una media de 3,2 pases por posesión, contando también como pases las acciones de sacar de fondo o banda. Este resultado es acorde con los del apartado anterior, ya que conforme aumentase el número de pases aumentaría la duración de la posesión.

- **Sobre las finalizaciones,** siguiendo las gráficas expuestas, se observó que, como está sucediendo en el juego adulto, el tiro de media distancia está perdiendo importancia en relación a los tiros de larga distancia. El principal protagonista es el tiro próximo al aro, copando casi el 50% de los lanzamientos que se producen en un partido.





En lo que respecta a las pérdidas, se puede presuponer un número muy alto de pérdidas no forzadas, debido a la corta edad de los jugadores y a la rapidez del juego, pero no es así. En el estudio se observó que, como se aprecia en la gráfica, existe una clara superioridad de pérdidas forzadas (casi el 75 % de las totales), por lo que la defensa tiene un papel muy importante en el juego en esta categoría.

- **En el análisis de las pérdidas forzadas,** como era de esperar, el mayor número lo encontramos en pista de ataque. Aunque, existe un número de pérdidas forzadas muy elevado y similar en la parte trasera de la pista, al comenzar el CA después de canasta o recuperación.



Al analizar estos resultados, se probó que la explicación de este volumen de pérdidas se debe a que la mayoría de los equipos analizados presionaban a toda pista, de manera muy agresiva durante todo el partido y por medio de presiones individuales no zonales. Partían de la defensa del 1x1 y establecían normas orientadas a saltar y cambiar, saltar al 2x1, etc.

## Conclusiones:

Por lo tanto, del estudio se extrajeron las siguientes conclusiones:

- Durante los partidos se producen un número muy elevado de posesiones e intercambios, que se traduce en un juego muy rápido con posesiones cortas. Siendo el CA y la Transición las fases que adquieren mayor protagonismo, muy por encima del juego posicional.
- Debido a la corta duración de los ataques, no se establecen posesiones con un gran número de pases y rotaciones, siendo el 1x1 el principal contenido técnico/táctico utilizado en el juego.
- Los lanzamientos próximos al aro y de larga distancia son las situaciones en las que mayor número de veces se finalizan los ataques.
- El volumen de pérdidas forzadas es muy elevado en pista trasera, debido a las situaciones de defensa a todo el campo que presentan los equipos rivales durante todo el partido.



Con estas conclusiones se puede responder a las cuestiones planteadas durante la planificación del trabajo:

- **¿Cómo repartir el tiempo de trabajo?  
¿Que fases del juego van a tener una mayor incidencia en el rendimiento del equipo?**

Se debe asignar una mayor carga de trabajo al contraataque y a la transición, fomentando un juego muy rápido sin establecer consignas y rotaciones muy complejas de juego posicional, ya que apenas se van a llegar a utilizar.

- **¿Cuales son las características del juego tanto de ataque como en defensa en el campeonato?**

El juego se debe estructurar de tal manera que encontremos muchas situaciones para jugar 1x1 a campo abierto como elemento fundamental y que permita generar situaciones de ventaja, ya sean próximas al aro o en posiciones alejadas. Estas podrán ser aprovechadas por los compañeros del jugador con balón, a través de situaciones rápidas, como recibir y tirar o recibir y penetrar.

- **¿Cuáles son las principales complicaciones que se pueden encontrar?**
- Se necesita una salida de presión eficiente, clave para ser un equipo competitivo, ya que todos los equipos van a presionar durante todo el partido y el reglamento no permite realizar cambios entre jugadores en los 5 primeros periodos. Por lo que, si en un periodo el quinteto en pista no es capaz de salir de la presión que plantea el rival, puede dar como resultado un parcial en contra que complique el partido o que lo sentencie.
- Partiendo de estos datos y conclusiones, en el siguiente artículo se expondrá cómo se llevó a la práctica.



**A.E.B.C.L.M.**  
**HAZTE SOCIO**

OFERTA DE LANZAMIENTO. - PRECIO. - 30€

Y DE REGALO 10 CHARLAS TÉCNICAS.





Miguel Rodríguez Morate

Trabajo Fin de carrera realizado por Miguel Rodríguez Morate, natural de Quintanar de la orden. (Toledo)  
 Entrenador de nivel 2  
 Graduado en Ciencias de la actividad Física y el Deporte.  
 Entrenador de equipos infantiles y cadetes en el Colegio Fundación Caldeira (Madrid)

## “ANÁLISIS DE LA DEFENSA DE LOS BLOQUEOS DIRECTOS DURANTE LA TEMPORADA REGULAR EN LA NBA” 2ª parte.

### EFFECTIVIDAD DEL BLOQUEO DIRECTO DESDE EL PUNTO DE VISTA DEFENSIVO.

Para conocer la influencia que tiene la defensa del bloqueo directo será imprescindible determinar 2 criterios:

- Qué tipos de defensa se emplean ante los bloqueos directos
- Qué consideramos una defensa eficaz de un bloqueo directo

Uno de los primeros estudios que se realizan sobre el tema lo realizó Remmert (2003) en el cual propuso una clasificación para establecer las diversas interacciones que se producen en un bloqueo directo (Figura 1):

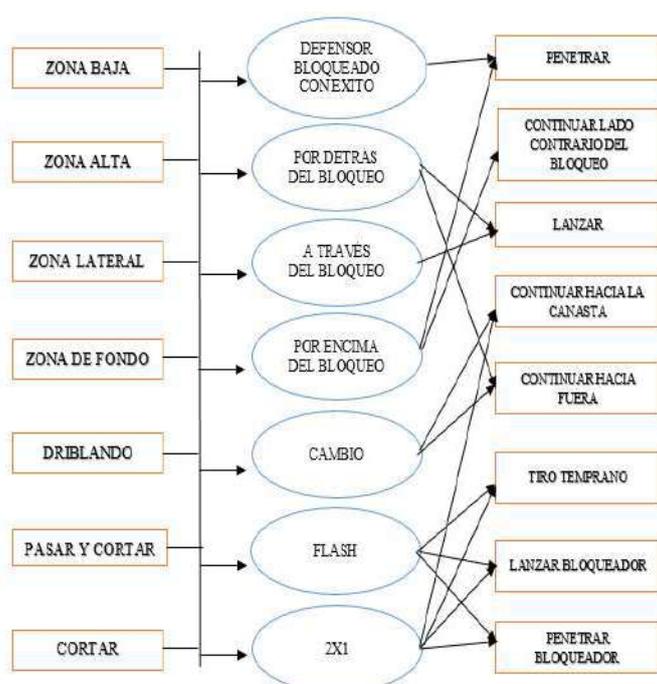


Figura 1. Modelo interacciones en el bloqueo directo. (Adaptado de Remmert, 2003 en Nunes et al. 2016)

Esta figura permite tener una idea de diversos criterios que se emplean a la hora de defender el bloqueo directo, pero también posibles contramedidas empleadas por el equipo rival.

Otras investigaciones más recientes como la de Gómez et al. (2015) tomaron como muestra los bloqueos directos que se produjeron durante 20 partidos de liga española entre 2008 y 2011 de partidos igualados ( $3.6 \pm 1.8$  puntos). El objetivo de este estudio fue determinar la eficacia durante la realización de los bloqueos directos en función de diversas variables. Para definir si un bloqueo directo es efectivo o no se definieron una serie de criterios:

- Efectivo: cuando el ataque anota una canasta de 2 o 3 puntos después de que: el driblador avance hacia canasta, pase a un compañero abierto o pasa y continúa hacia canasta y cuando el bloqueador o driblador recibe una falta, bien sea de tiro o inmediatamente tras la realización del bloqueo.
- No efectivo: cuando cualquiera de los jugadores ofensivos falla un tiro de 2 o 3 puntos, reciben un tapón, realizan una falta en ataque, el driblador realiza un pase a un compañero y no se encuentra en situación de tiro, le hacen un trap defensivo, le interceptan el balón, comete una pérdida o cualquier otro tipo de violación del reglamento.

En este mismo estudio Gómez et al. (2015) observaron la efectividad de la defensa de los bloqueos directos teniendo en cuenta la acción que realizaba el defensor del bloqueador y el defensor del jugador con balón.

Como se observa en la Tabla 6, una de las acciones defensivas que fueron más eficaces en el caso

del defensor del bloqueador es cambiar (67 exitosas-57 no exitosas) mientras que las menos eficaces fueron el uso del flash vertical (53 exitosas-87 no exitosas) o cuando se abrían (93 exitosas-124 no exitosas).

Por su parte el defensor del driblador realizaba una defensa más efectiva cuando cambiaba (71 éxito- 62 no éxito) y menos efectiva cuando perseguía (180 éxito-201 no éxito).

*Tabla 6. Efectividad del ataque de los bloqueos directos en función de los tipos de defensa en liga ACB durante las temporadas 2008-2011 (Adaptado de Gómez et al. 2015)*

		No exitoso: 459		Exitoso: 379	
		%	Nº total	%	Nº total
<b>Defensor del bloqueador</b>	Flash vertical	19,5%	87	14,3%	53
	Flash horizontal	35,8%	160	38,8%	144
	Push	3,1%	14	3,0%	11
	Abrirse	27,7%	124	25,1%	93
	Negar	0,0%	0	0,3%	1
	2 contra 1	1,1%	5	0,5%	2
	Cambio	12,8%	57	18,1%	71
<b>Defensor del jugador con balón</b>	Perseguir al jugador con balón	43,8%	201	47,5%	180
	Pasar por delante	18,5%	85	21,1%	80
	Pasar por detrás	4,4%	20	1,6%	6
	Negar	1,5%	7	2,9%	11
	2 contra 1	1,1%	5	0,5%	2
	Cambio	13,5%	62	18,7%	71

Con un enfoque muy similar existe otro estudio de Battaglia, Sanchez, Borrás y Jiménez (2009) el cual también se realizó en liga ACB aunque no aclaran el total de la muestra ni la fecha de la misma.

En este caso, se puede observar como los resultados que se obtuvieron fueron completamente a la inversa que en el estudio anterior; es decir, en este

estudio la efectividad fue menor en el caso de la defensa del bloqueador cuando cambiaba mientras que en Gómez et al. (2015) era la de mayor efectividad. Al igual ocurría con el flash vertical siendo muy efectiva en este estudio mientras que en el de Gómez et al. (2015) fue la defensa menos efectiva. Por otro lado, en cuanto a la defensa del bloqueado o driblador, la efectividad aumentaba cuando pasaba de 2º o de 4º (poca muestra) mientras que disminuía si negaban o cambiaban.

Otros estudios como el de Vaquera et al. (2016) tomaron el criterio de efectividad de Gómez et al. (2015) para determinar la eficacia de los bloqueos directos. Concretamente en este estudio también se tomó una

muestra de 17 partidos de liga ACB correspondientes a la temporada 2012-2013. Entre otras variables se tuvo en cuenta el tiempo de posesión y su efectividad, y también en función del cuarto que se realiza.

Uno de los datos que me resultó más sorprendente fue la proporción entre acciones efectivas y no efectivas siendo muy superior el de acciones efectivas como podemos observar en la Tabla 7:

*Tabla 7. Efectividad del bloqueo directo en función de la duración de la posesión y el cuarto en el que se ejecuta en liga ACB durante la temporada 2012-2013 (Vaquera et al. 2016)*

Duración de la posesión		Éxito	No éxito
<b>0-8 segundos</b>	Número	51	32
	%	10,2%	19,2%
<b>9-16 segundos</b>	Número	292	92
	%	58,3%	55,1%
<b>17-24 segundos</b>	Número	158	43
	%	31,5%	25,7%
<b>Cuarto de juego</b>		<b>Éxito</b>	<b>No</b>
<b>Primer cuarto</b>	Número	116	42
	%	23,2%	25,1%
<b>Segundo cuarto</b>	Número	125	37
	%	25%	22,2%
<b>Tercer cuarto</b>	Número	132	47
	%	26,3%	28,1%
<b>Cuarto cuarto</b>	Número	128	41
	%	25,5%	24,6%

Podemos observar como la mayoría de bloqueos directos se producían entre 9-16 segundos de posesión y que la diferencia por cuartos no resultaba especialmente significativa con valores muy similares.

Pese a que la Tabla 7 aborda el éxito del bloqueo directo desde el punto de vista ofensivo puede ser aplicable para la defensa el hecho de conocer que la mayor parte de los bloqueos se producen entre 9-16 segundos de posesión para ser capaces de planificar y predecir una respuesta en base al tiempo de juego restante.

Estos datos también son corroborados por investigaciones como la de Nunes et al. (2016) que

también se realizó en ACB en la temporada 2010-2011 donde se obtuvieron datos muy parecidos en torno a la proporción tanto por posesión como por cuartos. Por otro lado, este autor sí que menciona el hecho de que se apreciaban ligeras varianzas en torno a los cuartos siendo apreciable un aumento en el 2º y 4º cuarto con respecto al 1º y al 3º.

Existen otros estudios que solo tienen en cuenta una situación concreta de bloqueo directo como, por ejemplo, en el estudio de Koutsouridis, Karamousalidis y Galazoulas (2018) analizaron los datos de la defensa del bloqueo directo alto durante 20 partidos de Río 2016 de categoría masculina. Para ello tuvieron en cuenta una serie de variables entre las cuales se encuentran los

tipos de defensa y su efectividad ante el bloqueo directo alto:

- Pasar a través de bloqueo
- Empujando y por detrás
- Con cambio (menor efectividad)
- Seguir y hundirse (mayor efectividad)
- Negar
- Trap
- Deslizarse y cubrir, da un bote de protección el atacante
- Mantenerse con el jugador, tras finta de bloqueo

El uso del cambio tuvo una menor efectividad en el análisis con respecto a perseguir (defensor de jugador con balón o driblador) y hundirse (defensor del bloqueador).

En el estudio de Lorenzo, García y Navandar (2017) se tomó un registro de un total de 40 partidos de liga ACB durante la temporada 2015-2016. El objetivo de este estudio era determinar la eficacia cuando se producía un miss-match (emparejamiento poco favorable). Para ello se definieron 2 criterios:

- Exitosa: el equipo atacante anota de 2 o de 3, mantiene la posesión, coge un rebote o recibe una falta (tiros libres incluidos).
- No exitosa: el equipo atacante no anota de 2 o de, pierde la posesión, su tiro es bloqueado o realizan una falta o violación del reglamento.

Del total de 698 acciones que se registraron con miss-match, el equipo atacante fue efectivo en 363 acciones y no efectivo en 335. Se puede observar como el criterio de efectividad tomado en este estudio difiere ligeramente con el mencionado previamente de Gómez et al. (2015); aunque ambos estudios abarcan el criterio de eficacia desde el punto de vista ofensivo.

Desde un punto de vista cuantitativo en relación a la forma de defender el bloqueo directo en NBA sin entrar en criterios de efectividad, Mcqueen, Wiens y Guttag (2014) realizaron una investigación a través de un programa denominado STATS SportVU. Con este programa, tomaron datos de bloqueos directos durante 4 temporadas desde la temporada 2011-2012 hasta la temporada 2014-2015, con los siguientes resultados adjuntados en la Tabla 8:

Tabla 8. Defensa bloqueo directo cuantitativo en NBA durante las temporadas 2011-2012/2014-2015. Tabla realizada a partir de los datos de (Mcqueen et al. 2014)

	Nº total jugadas	% Total
<b>Por delante</b>	146314	54,026%
<b>Por detrás</b>	69721	25,744%
<b>Cambio</b>	37336	13,786%
<b>Trap</b>	17451	6,444%
<b>Total</b>	270823	100%

Sin embargo, en esta clasificación (Tabla 8) tan sólo se tienen en cuenta 4 variables a la hora de defender desde un punto de vista cuantitativo, aunque puede ser interesante para hacerse una idea sobre el tipo de defensa más empleado en la NBA.

Evidentemente, el hecho de que la investigación sea abordada desde un punto de vista cuantitativo hace que se desconozcan datos de efectividad con respecto a cada tipo de defensa lo que sería bastante interesante dada la amplitud de la muestra.

De los datos se puede deducir que, pese a la falta de concreción de cada término, es evidente que pasar por delante o por detrás por parte del defensor del jugador con balón son las decisiones más frecuentes en el partido.



## ENTREVISTA A:

# JUAN GONZÁLEZ CANO

**ENTRENADOR DE C.B. TOBARRA, LIGA E.B.A**

### TRAYECTORIA:



**2016/17 CANTERA ESCUELAS BALONESTO ALBACETE**

**2017/18 PCE INS. TOBARRA CB (1<sup>a</sup> NACIONAL) & CANTERA EBA**

**2018/19 PCE INS. TOBARRA CB (1<sup>a</sup> NACIONAL) & CANTERA EBA**

**2019/20 PCE INS. TOBARRA CB (LIGA EBA) & CANTERA EBA**

**Juan González Cano, ¿Dónde comienza este entrenador albaceteño su andadura en los banquillos?**

JGC. Hola, mi andadura como entrenador comienza hace unos 3 años aproximadamente cuando decido volver a vincular mi vida al baloncesto después de unos años alejado por temas laborales. Comienzo entrenando equipos de formación en el EBA y al poco también al junior zonal de Tobarra.

**Actualmente en el Tobarra CB, en Liga EBA, luchando por salvar el descenso, ¿Cómo está resultando la temporada?**

JGC. La verdad que estamos muy contentos en líneas generales, después de un inicio difícil hemos conseguido victorias importantes que nos han permitido estar en una zona tranquila en la clasificación y aunque ahora estemos un poco preocupados por no haber conseguido ninguna victoria en este 2020

Seguimos fuera de los puestos de descenso.

**¿Cómo se afronta una primera temporada en Liga EBA, como debutante tanto entrenador como Club?**

JGC. Pues por mi parte con mucha ilusión, sabiendo que va a ser un año difícil y que hay que intentar estar al 100% para conseguir ese objetivo de mantener la categoría.

Y por parte del club y de la gente de Tobarra pues algo parecido, mucha ilusión por ver en “La Granja” equipos filiales del Real Madrid y Estudiantes con posibles futuras estrellas y en general un nivel de baloncesto más alto y atractivo.

**Tras unas preguntas de actualidad pasamos a conocer más como entrenador y persona.**

**¿Cómo y por qué decidiste que tu futuro profesional podía pasar por entrenar al baloncesto?**

JGC. Realmente no fue una decisión tan meditada, quería entrenar cantera y en ese momento pensé que hacer los niveles 1 y 2 era lo que podía ofrecer. A mitad de temporada se me presenta la oportunidad de entrenar también al primer equipo de Tobarra de Primera Nacional. Fueron 3 meses bastante intensos que terminan perdiendo la final en la prórroga en Daimiel, fue un duro golpe pero renuevo para el año siguiente y ese verano realizo el Curso de Entrenador Superior.

**Sabemos que antes de ser entrenador de baloncesto has sido jugador, ¿Crees que esto es un punto a favor para ser entrenador o no influye?**

JGC. Pienso que todo suma, no solo haber jugado a baloncesto antes, sino también verlo, asistir a charlas o incluso intercambiar impresiones con mis hermanos o amigos.



**Aparte de tu carrera como entrenador de Baloncesto, tienes estudios académicos**

**¿Cuáles son? ¿En un futuro puede que dejes los banquillos y te dediques a otra profesión?**

JGC. Soy Técnico Superior en Administración de Sistemas Informáticos,

he trabajado unos 10 años en varias empresas y varios países como programador en proyectos para banca. Actualmente no sigo trabajando en este sector lo que me ha permitido volcarme de este modo con el baloncesto. En un futuro no muy lejano lo ideal sería poder compaginarlos.

**Los grupos humanos de equipos que has dirigido seguro han sido muy diferentes, ¿Cuáles son las premisas o condicionantes para que un grupo humano funcione bien como equipo de baloncesto?**

JGC. Cada vez pienso más que el respeto y la educación son la clave. Sé que son dos conceptos muy amplios y cada uno que los interprete a su manera pero hay líneas que no debemos rebasar.

**¿En tus equipos existen roles predefinidos para que los jugadores conozca desde el principio su papel/rol?**

JGC. Este verano confeccionamos la plantilla imaginando ese reparto de roles pero más para intentar tener un equipo equilibrado que para que cada uno conozca su papel, es cierto que algunos jugadores serán más importantes que otros pero la temporada es muy larga y los jugadores también van evolucionando y esos roles se van redefiniendo.

**En el deporte de elite ¿Premia el ganar, el formar, o ambas cosas son compatibles?**

JGC. Cada equipo tiene sus objetivos más o menos ambiciosos según su presupuesto o plantilla, por supuesto que premia conseguir esos objetivos y hacerlo lo mejor posible, el nuestro es mantener la categoría. Ahora bien,

dedicar tiempo a la formación del jugador es compatible con ganar ya que seguramente repercute positivamente en el equipo.

**Después de entrenar a tantos jugadores podrías destacarnos algunos de ellos.**

**¿El mejor jugador técnicamente que has entrenado?**

JGC. Samuel Barros

**¿Un jugador que destacase por su calidad humana y fuera muy útil para el equipo?**

JGC. Uge Gómez, clave en el ascenso a EBA del año pasado, además de ser un gran jugador.

**¿El mejor jugador al que consideras que te has enfrentado?**

JGC. Eddy Polanco, nos enfrentamos al A.B. Basket en pretemporada y lo pude disfrutar/sufrir bien de cerca.

**En lo deportivo ¿Cómo te gustaría que jugasen tus equipos ofensiva y defensivamente? ¿Se adapta el entrenador al equipo o el equipo al entrenador?**

JGC. Siempre piensas en ser agresivo en defensa y jugar rápido pero tienes que conocer bien tu equipo y la liga en la que estás jugando. Esta temporada no somos un equipo con gran físico, debemos ser agresivos pero también inteligentes y protegernos. Todos tenemos que adaptarnos e intentar mostrar lo mejor de cada uno.

**Hablando de entrenamientos, cuéntanos ¿Cómo prepara un entrenador de elite una temporada a largo plazo?**

JGC. Me gusta establecer unas reglas iniciales tanto en ataque como en defensa para a partir de ahí ir construyendo la táctica colectiva del equipo según los jugadores que vayas incorporando y según el calendario. La planificación es un tema muy complejo, siempre surgen imprevistos y es muy difícil de seguir pero creo que es positivo en determinados momentos pensar un poco más a medio plazo.

**Tácticamente ¿Cuáles son los tipos de defensas que más te gustan? Explícanos alguna de ellas.**

JGC. Me gusta la responsabilidad individual en el 1c1 y defensa de líneas de pase del resto de jugadores, creo que muchos jugadores necesitan de sus compañeros para anotar. También me gusta hacer zona Press de forma puntual con diferentes variantes una vez que el rival pase a campo ofensivo.



**¿Existen algunos ejercicios en los que tú crees firmemente como entrenador? Podrías explicarnos algunas de las bases que asientas en tus ejercicios para llegar a conseguir tus objetivos.**

JGC. Cualquier ejercicio que tenga un objetivo bien definido creo que será bueno hacerlo, Personalmente intento hacer hincapié defensivamente en intentar coger pases lo antes posible y ofensivamente en llegar rápido a campo de ataque.

Me gusta reducir el espacio, intentar acostumbrar al jugador a jugar en poco espacio.

**Durante los partidos ¿Cómo vives los encuentros? ¿Siempre debe un entrenador tener un “Plan B” para un partido?**

JGC. Los vivo con bastante tensión aunque no lo exteriorice demasiado. Al pensar un plan de partido imagino diferentes escenarios, me pongo en la situación de que no funcione lo que hagamos y pienso qué otras soluciones podemos intentar.

**Durante la pretemporada ¿Cuáles son los principales objetivos que te marcas para tus equipos?**

JGC. El objetivo más básico es que los jugadores vayan recuperando su estado físico más óptimo y el irnos conociendo todos sobre todo en el caso que haya muchas caras nuevas. Crear una base sobre la que comenzar.



**¿Sueles cambiar tus esquemas a mitad de temporada en función de tus resultados o crees firmemente en las ideas marcadas al inicio?**

JGC. Creo que tengo una mentalidad bastante abierta en este aspecto, todas las semanas revisamos nuestros partidos e intentamos ver alguno del rival para analizar que tenemos que mejorar o que movimiento podemos ajustar y cómo afrontar ese siguiente partido, muchas veces esto te va marcando el camino a seguir.

**Para finalizar y sabemos que muy difícil pregunta, ¿Qué destacarías como lo esencial e importante para llegar a ser un buen entrenador?**

JGC. Ni idea, seguramente lo único bueno de tener poca experiencia a una edad ya un poco más avanzada es que soy más consciente de los pasos que voy dando y tengo más claro el tipo de entrenador que no quiero ser.

**Agradecerte mucho tu tiempo y disponibilidad con nosotros y desearte la mayor de las suertes en tus retos baloncestísticos futuros.**

JGC. Muchas gracias a vosotros.



**A.E.B.C.L.M.**

**HAZTE SOCIO**

OFERTA DE LANZAMIENTO. - PRECIO. - 30€

Y DE REGALO 10 CHARLAS TÉCNICAS:

- Junior Jiménez. - (Construcción de una defensa individual)
- Gonzalo García de Vitoria. - (4 abiertos y un interior)
- Oscar Quintana. - (mi filosofía defensiva)
- Rafa Monclova. - (Técnica Individual en formación)
- Jesús Salas. - (Defensas Especiales)
- José Antonio Sánchez. - (Detalles de la Técnica Individual)
- Jota Cuspinera. - (Juego por conceptos)
- Jota Cuspinera. - (Transición Ofensiva)
- Ángel Jareño. - (Ataque libre para categorías de Formación)
- Fernando García Alhambra. - (Del contraataque al juego posicional. Conceptos ofensivos)

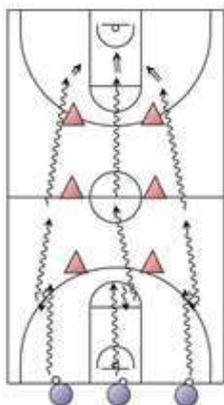
Y MUCHAS COSAS MÁS.

MÁS INFORMACIÓN: [WWW.AEBCLM.ES](http://WWW.AEBCLM.ES)



## EJERCICIO ESTRELLA

### EJERCICIOS DE TECNIFICACIÓN JUAN GONZÁLEZ CANO



Nombre: Fronteras.

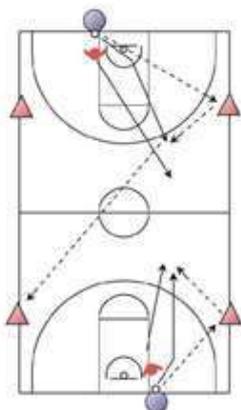
Nº jugadores: Trios

Objetivos: Arrancadas y paradas sobre dribling, fintas y reacción.

Competición: Ser el primero de los 3 en anotar (x5) con rebote.

Rotación: Derechas.

Iniciamos con 3 filas en un fondo, delimitas 3 líneas con conos (A 7 metros de canasta (x2) y 1/2 pista). Los jugadores de los lados deben estar siempre a la misma altura que el jugador central y quedarían eliminados si rebasan alguna de esas 3 "fronteras" antes que jugador central. Una vez rebasada la tercera "frontera" competición para anotar antes.



Nombre: Rompehuesos

Nº jugadores: A partir de 8 (Doble 1c1 simultáneo) - 10 (Triple 1c1 simultáneo).

Objetivos: Defensa 1c1 líneas de pase. Atacante Pase, Fintas de pase y cambio de ritmo.

Pasadores visión periférica.

Competición: Ganar 1c1 (x3).

Rotación: Al finalizar el 1c1 en canasta ambos van a posición de pasador.

Inician 2 o 3 1c1 desde ambos fondos con 4 pasadores en prolongaciones de ambas líneas de tiro libre. Obligatorio pasar al menos a 1 pasador de cada tiro libre. Se puede limitar a 1 bote cada vez que recibas o a 1 bote por cada vez que te toque atacar. Puedes pasar la veces que necesites a pasadores para conseguir una mejor posición para anotar. Variantes: Obligatorio pasar las líneas de 6.75 (x2) y 1/2 pista con dribling o sin balón.



Nombre: Juego cruzado

Nº jugadores: A partir de 10

Objetivos: Defensa 1c1 sobre dribling y líneas de pase. Ataque avance sobre dribling, fintas de pase y cambios de ritmo. Pasadores timing de pase.

Competición: Sumar 7 puntos reales de juego.

Rotación: Defensor - Pasador Corner - Pasador 1/2 pista - Atacante - Cambio de lado

Doble 1c1 simultáneo. Delimitamos zonas donde el atacante debe pasar con dribling. Avanzo con dribling hasta poder pasar a receptor de mi lado y voy a recibir del lado contrario. Dribling hasta prolongación de tiro libre + pase. Voy a recibir de pasador del otro lado. Dribling hasta 3/3 pista + pase y recepción lado contrario para jugar dos 1c1 independientes con rebote ofensivo.

Variante: Jugar dos 2c2 consecutivos y ambos atacantes suman los puntos conseguidos.

**HAZTE SOCIO**



**Y DISFRUTA DE LAS  
VENTAJAS DE LA  
AEBCLM**

**MAS INFO: [WWW.AEBCLM.ES](http://WWW.AEBCLM.ES)**