

# LA PIZARRA

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

REVISTA Nº 1 JULIO 2019

GRATUITA PARA SOCIOS

*ZONA PRESS 1-3-1*

*Como mejora de la  
Defensa individual*

*Ejercicios de  
táctica  
individual*

***MANUEL JIMENEZ "JUNIOR"***

*"Para mí es fundamental ser  
honesto con lo que se dice y con  
lo que se hace."*

*Entrenamiento,  
como valor añadido.*



ASOCIACION DE ENTRENADORES DE BALONCESTO DE CASTILLA LA MANCHA

=====

**EDICCIÓN**

AEBCLM

**DISTRIBUCION**

Gratuita para todos los Socios

**COLABORACION**

Manuel Jiménez "Junior"

Lucas Fernández

Luis Ángel Requena

Alejandro González

Juan Leal Fernández

Fernando Díaz- Ropero

Miguel Rodríguez Morate

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@aeblm.es](mailto:info@aeblm.es)Facebook: *aeblm baloncesto*Twitter: *@aeblminfo*Instagram: *aeblmbaloncesto*

© 2019 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.

Bienvenidos a la "La Pizarra", la revista de carácter trimestral para los entrenadores creada desde la nueva Asociación de entrenadores de baloncesto de Castilla la Mancha (AEBCLM)

Nuestra revista contará con varias secciones fijas como "la entrevista", "hoy entrenamos con...", y también varios artículos técnicos con ejercicios y opiniones de todo tipo.

La revista para entrenadores "La Pizarra" es una de las actividades que hemos creado desde la AEBCLM, asociación de entrenadores, creada ésta temporada por los entrenadores Javi Úbeda, Cruz Fernández, Chemi Escudero, Carlos Gómez y Juan Leal. Dicha Asociación pretende ser una plataforma donde tengan cabida TODOS los entrenadores de nuestra región, jóvenes, veteranos, en activo, en descanso, desde los nivel 0, hasta los nivel 3, desde el entrenador del babybasket, hasta el que lo hace en LEB PLATA. Es una plataforma abierta para que todos podamos aportar para que el baloncesto de nuestra región vaya creciendo paso a paso.

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

Saludos!

# INDICE:

**Página 4**



**ALEJANDRO GONZALEZ**  
**"ZONA PRESS 1-3-1, PARA MEJORAR LA DEFENSA INDIVIDUAL".**

**Página 9**



**LUIS ANGEL REQUENA**  
**"EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE LA TACTICA INDIVIDUAL"**

**Página 13**



**HOY ENTRENAMOS CON:**  
**JUAN LEAL FERNANDEZ**  
**"ENTRENAMIENTO CATEGORIA ALEVIN"**

**Página 16**



**FERNANDO DIAZ-ROPERO**  
**"ENSEÑANZA DEL BLOQUEO DIRECTO EN FORMACION"**

**Página 19**



**LUCAS FERNANDEZ**  
**"EL ENTRENAMIENTO COMO VALOR AÑADIDO."**

**Página 23**



**MIGUEL RODRIGUEZ MORATE**  
**"ANALISIS DEFENSA BLOQUEOS DIRECTOS EN LA NBA, 1º PARTE"**

**Página 28**



**ENTREVISTA CON:**  
**MANUEL JIMENEZ "JUNIOR"**  
**ENTRENADOR DEL C.B. VILLARROBLEDO**



ALEJANDRO  
GONZALEZ

Nacido el 10 de Julio de 1976, sus últimos años estuvo entrenando en:

\*\* 2016/19 FG LA RODA LEB PLATA

\*\* 2014/16 GLOBALCAJA QUINTANAR LIGA EBA

\*\* 2012/14 Albacete Basket, categoría Junior

## ZONA PRESS 1-3-1 PARA MEJORA DE DEFENSA INDIVIDUAL

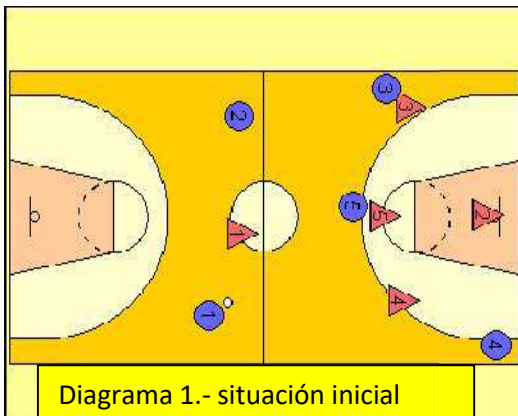
### \*CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES A DESTACAR

**-FÍSICAS.** Hay que hacer un desgaste físico grande y necesitamos jugadores inteligentes y muy activos. Todo el mundo debe estar trabajando sin descanso.

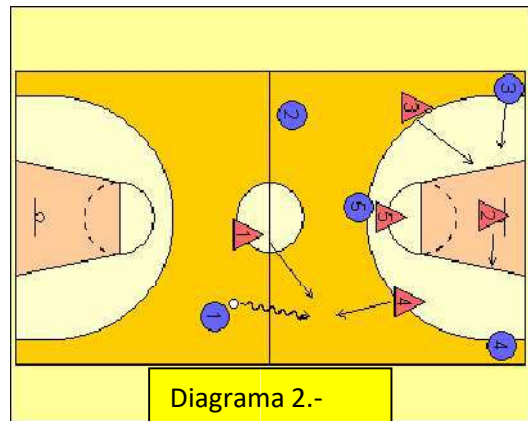
**-MENTALES.** Con esta defensa asumimos riesgos. El equipo debe tener confianza y mentalidad fuerte para superar alguna canasta fácil y seguir creyendo. Sobre todo en las primeras defensas.

Después de la disposición inicial ¿Donde y cuando hacer el 2 c 1?

Partimos de la idea que no queremos que el ataque se acostumbre a recibir los 2 c 1 siempre en los mismos sitios y hay que tener presente que cuando el balón salga del 2 c 1 la defensa se encontrará en dificultades.



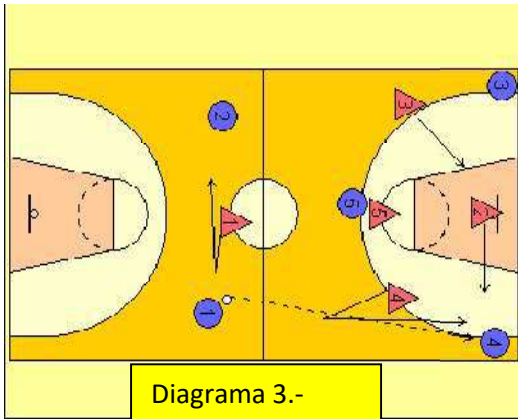
El defensor (X1) debe llevar el balón lo más cerca posible de la banda. No saltamos al 2 c 1 antes de que el botador supere la línea de medio campo. El que salta al 2 c 1 -(X3) o (X4)- sale muy flexionado y con los brazos encima de los hombros (Diagrama 2 ) para poder dificultar cualquier intento de pase.



El resto de defensores no se ponen en línea de pase: (X4) intenta "invitar" a pasar el balón a la esquina para tocarlo o robar. (X3) en lado débil debe calcular el riesgo y estar pendiente de robar el pase a (3) y que no le gane la espalda o negar totalmente ese pase para intentar robar un pase bombeado a (2) de banda a banda, (X5) anticipa muy fuerte a poste alto sin dejar recibir, contactando con su antebrazo y sin que se produzca puerta atrás. Si el ataque juega con dos jugadores en línea no hacemos trap arriba (X1) trata de crear dudas con fintas al

## TACTICA

ataque. Finta y retrocedo, o finta y ataco pero sin llegar a hacer 2 c 1. (X3) y (X4) se ponen en línea de pase con los brazos arriba dando la sensación de que van a hacer trap pero sin llegar a hacerlo, (diagrama 3).



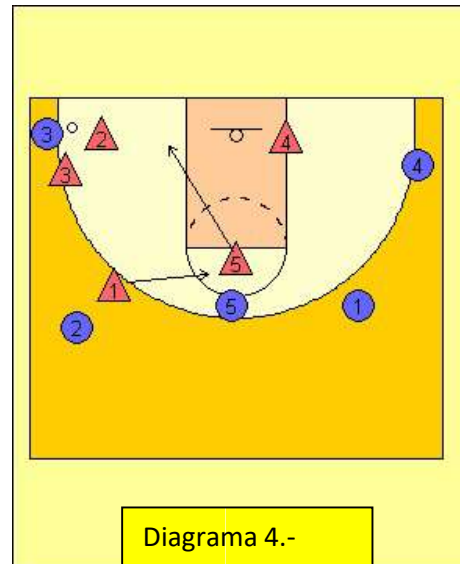
El trabajo constante consiste en fintar, recuperar e incitar el pase a la esquina para hacer trap. (X5) trabaja para que el balón no entre en el centro. (X2) siempre ha de estar en el lado de balón pero nunca en línea de pase, aunque si pendiente de robar si (X3) o (X4) tocan el balón.

Sólo arriesgamos a tope para robar el balón cuando hacemos un 2 c 1 en la salida del balón

Si el balón llega a la esquina inferior, (X3) o (X4) hacen trap con (X2), quien llegará antes y tendrá la misión de aguantar el balón y pisar línea de fondo hasta la llegada del compañero que cerrara con los pies el centro.

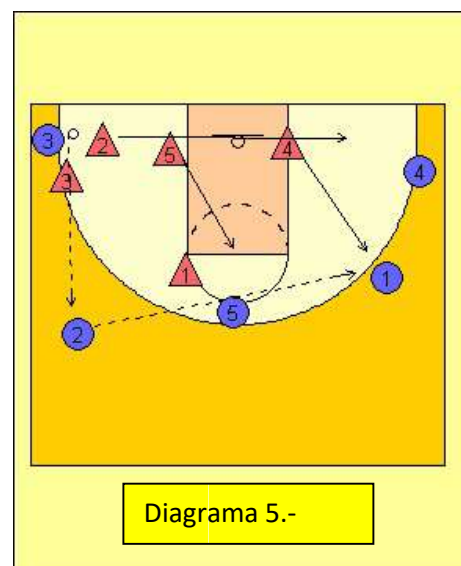
El 2 c1 gana terreno (encimar) siempre que sea posible pero sin falta. No queremos robar el balón en el trap y si en la salida del balón. (X5) se sitúa un paso fuera de la zona entre balón y aro. (X1) no anticipa el pase de vuelta a (2) y protege el pase a poste alto salvo que se quiera provocar el pase a

poste alto hacia (5) para robarlo. En cambio se cierra y niega el pase sobre (5) e intenta robar la salida del balón. (X4) controla el lado débil desde la línea de fondo. Si el balón va a la otra esquina no intenta robarlo solo llegar y defender 1 c 1, diagrama 4.



Los desplazamientos deben hacerse con el cuerpo en la línea de pase y los brazos altos.

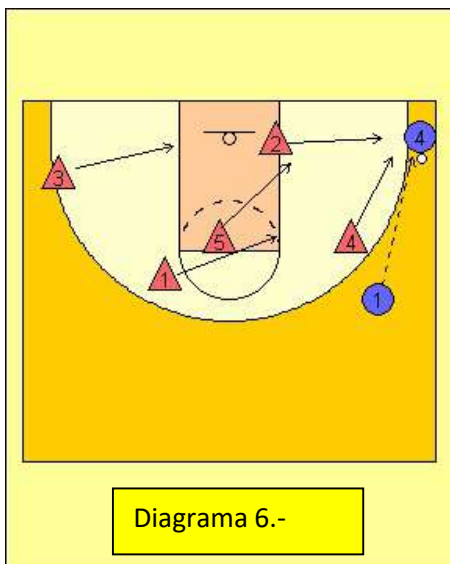
Si se invierte el balón, Diagrama 5, es (X4) quien sale primero a buscarle, salvo que el receptor esté muy alto que entonces será (X1) quien llegaría. (X3) no permite que le ganen la espalda y no permite un pase cómodo que se convierta en canasta fácil.



## TACTICA

Si el balón llega a la esquina haríamos un nuevo 2 c 1, Diagrama 6, si no hay 2 c 1, defendemos el balón en 1 c 1, ayudamos y recuperamos.

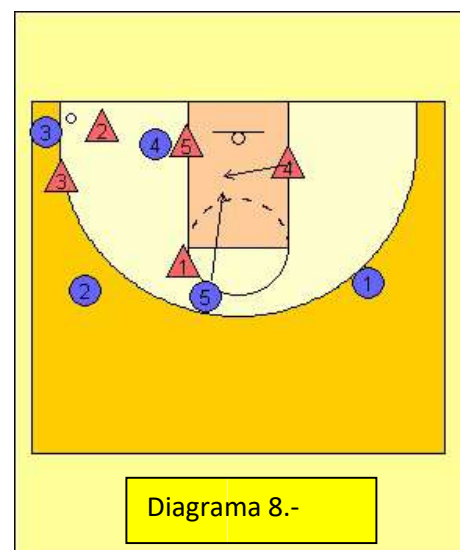
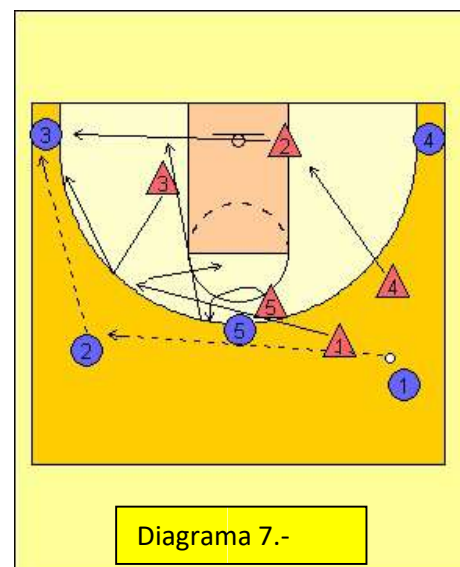
Si se produce penetración es responsabilidad de (X1) que defiende pase a poste alto pero sobretudo de (X5) que tiene la responsabilidad de defender TODAS las penetraciones al borde de la zona. No quiero que los jugadores de perímetro defiendan las primeras ayudas y si defender la salida y debe ser (X5) quien defienda las primeras ayudas y los demás que defiendan agresivo donde pueda salir el balón.

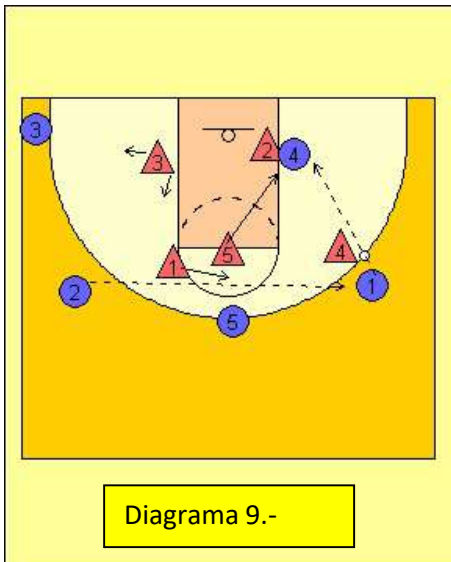


(X5) trabaja la anticipación por encima de la línea de tres puntos. Jugamos cara a cara cuando el balón llegue a zona de tiro. Si el balón va a la esquina, (X5) baja y el poste alto lo coge (X1), Diagrama 7.

Si el poste alto corta es responsabilidad del defensor de lado débil y no de (X1) que estaría pendiente del exterior, diagrama 8. Si el balón entra en poste alto defenderíamos 1 c 1, en este caso el base no haría 2 c 1, salvo cuando el atacante eche el balón al suelo que (X1) intentaría atacar el bote e intentar tocar el

balón. Si el poste atacante recibe balón interior (X5) le defiende 1 c 1 con ayuda de los demás pero sin llegar al 2 c 1, esto es debido a que normalmente contra zona los postes atacantes tienen más tendencia a pasar que a atacar, por eso necesitamos mucha actividad del perímetro en las salidas del balón. La excepción a esta regla está cuando es nuestro defensor de fondo (X2) – un pequeño – quien defiende a un poste. Intentará anticiparse y defender por delante, pero si no consigue, mandamos a (X5) al 2 c 1 y (X1) será quien releve en el poste alto. No hay ayudas exteriores cuando hacemos un trap sólo fintas defensivas (Diagrama 9). Por tanto (X5) debe ser un pivó activo y dinámico.



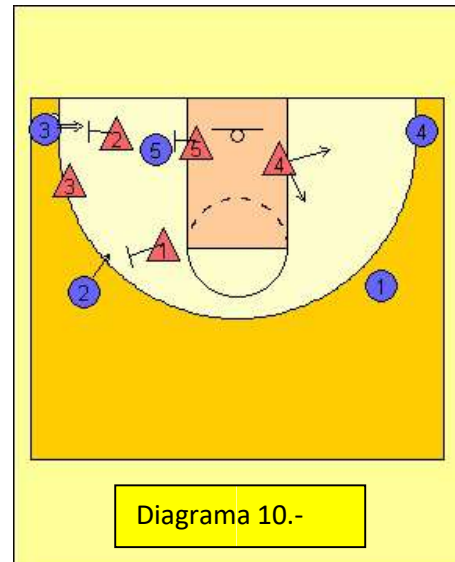


## REBOTE DEFENSIVO

El cierre del rebote defensivo constituye una cuestión especialmente delicada, porque puede ocurrir que uno de nuestros pequeños se vea obligado a cerrar el rebote a un poste contrario. A esto hay que añadir el momento crítico que vive la defensa cuando el balón sale del 2 c 1

Trabajamos para que cada defensor cierre a un atacante, sin normas fijas. Esta situación también se produce en, defensa individual, cuando hay una penetración y doblan fuera para un tiro. A menudo (X1) tendrá que cerrar a un poste y en el lado débil habrá que elegir a quien se cierra entre dos atacantes (Diagrama 10).

ES CONVENIENTE SABER QUE HACER EN TODAS LAS SITUACIONES DEFENSIVAS (PUESTOS) PODEMOS IMAGINAR LAS POSICIONES DE CADA JUGADOR PERO HABRA JUGADORES QUE LO HAGAN EN VARIAS POSICIONES.



## MEJORA TECNICA DEFENSIVA Y MEJORA DEFENSA INDIVIDUAL

Con esta defensa se producen situaciones muy parecidas a las que se producen en la defensa individual que a mí me gusta hacer y siempre la he utilizado en casi todos mis equipos últimamente, no tanto por la defensa en si, como por las ventajas que le encuentro para la búsqueda de la mejora de la defensa individual que al final es la que hago en el 90% de los partidos. Es una defensa que he entrenado mucho y que he hecho poco en los partidos pero siempre con buenos resultados. Me gusta hacerla como una defensa de sorpresa, no como una defensa zonal al uso y casi siempre en momentos puntuales e importantes (después tiempo muerto rival, después de TL propio, después de un contraataque fácil...etc y mantenerla muy pocas defensas seguidas, como máximo dos defensas consecutivas).

## BENEFICIOS

Mejora evidente en defensa del lado débil.

\*Mejora de la actividad defensiva, del trabajo de fintas defensivas y el “close out” defensivo

\*Uso de las manos en los trap y en la salida de balón trabajando la intuición en el robo.

\*Defensa de líneas de pase.

\*Rebote, estas en desventaja y debes buscar y trabajar mucho para cerrarlo y tener ambición.

\*Ayuda la comunicación en defensa.

## METODOLOGÍA

-1ª TAREA: Se empezaría trabajando la técnica defensiva del primer trap al pisar medio campo el atacante

-Continuar con 2 x 2 en la salida del trap con el jugador último y el de lado débil para trabajar la actividad, el close out en la recuperación y el movimiento en función del balón, donde los tres participantes en el trap una vez que salga el balón no participan más.

-Después hacemos participes a dos jugadores del trap para convertirlo en 3 x 3

-3 x 3 + 1 para trabajar rebote y balance y luego ponemos otro jugador en campo contrario para cuando finalice la acción finalizar en 4 x 4.

-2ª TAREA: Trabajar solo la técnica defensiva con la parte central de los defensores (3 defensores) contra 4 atacantes, después de varios pases para trabajar las posiciones y rotaciones a la señal del entrenador se produce un tiro y los tres defensores cerramos rebote contra 3 atacantes (todos menos el que tira) con lo cual tienes que cambiar rápido “el chip” y buscar un atacante para cerrar rebote. Este ejercicio lo evolucionamos con 3 x 4 en otro campo y 4 x 4 . Evolucionarlo hasta 5 x 5 donde vamos metiendo jugadores con los mismos objetivos hablados anteriormente.

-3ª TAREA: Trabajar sólo la técnica defensiva con 4 jugadores mejor el del centro contra 5 atacantes con los mismos criterios hablados en la tarea anterior.

COLABORA CON LA AEBCLM,

PON AQUÍ TU PUBLICIDAD

SI TE INTERESA CONTACTA CON

[info@uebclm.es](mailto:info@uebclm.es)





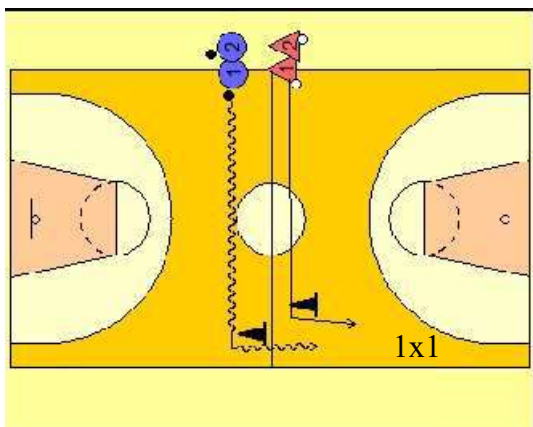


## EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE TÁCTICA INDIVIDUAL

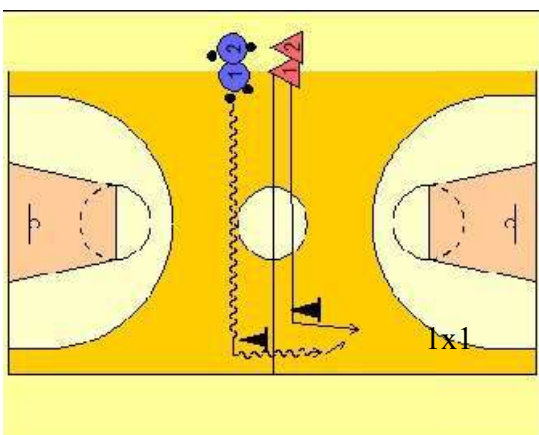
Artículo realizado por Luis Ángel Requena, entrenador de la EMB de Alcázar de San Juan. El artículo se estructura en ejercicios de 1x1, 2x2 3x3 y 4x4, para el trabajo de la táctica individual, explica tres ejercicios por sección.

### EJERCICIOS DE 1 CONTRA 1:

**Ejercicio 1.** Por parejas, un atacante y un defensor, bote lateral con desplazamiento defensivo, terminando en 1x1 desde la línea de 6'25 metros. También se puede hacer con 1x1 desde medio campo. Se puede realizar simétrico, es decir, una pareja hacia la derecha y la siguiente hacia la izquierda.

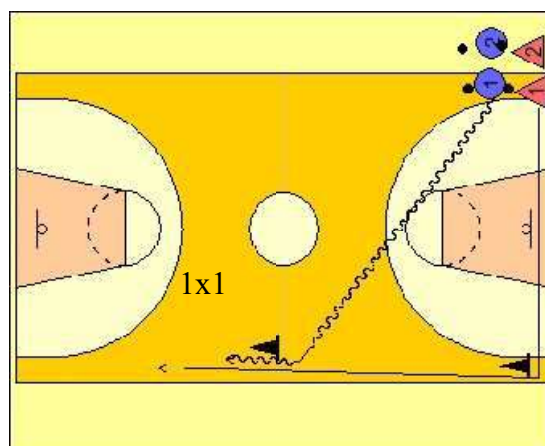


**Ejercicio 2.** Por parejas, un atacante con 2 balones y un defensor, lo mismo que en el gráfico 1, pero el atacante pasa al defensor y 1x1 desde línea de 6'25 o medio campo, los dos botando.



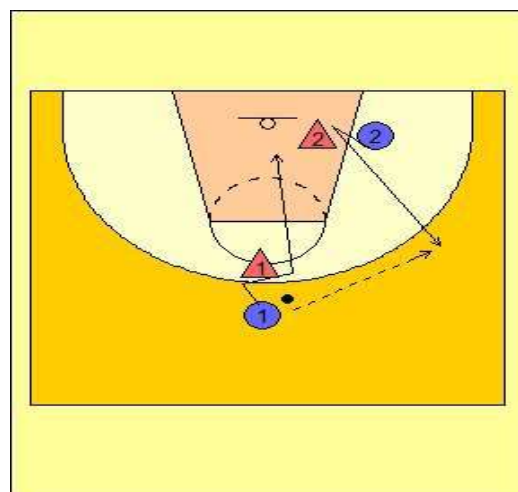
**Ejercicio 3.** Por parejas. El atacante, bota en velocidad hacia la esquina de medio campo. El

defensor corre por línea de fondo y posteriormente, por línea de banda, intentando llegar antes o al mismo tiempo que el atacante. Desde la esquina del medio campo 1x1.

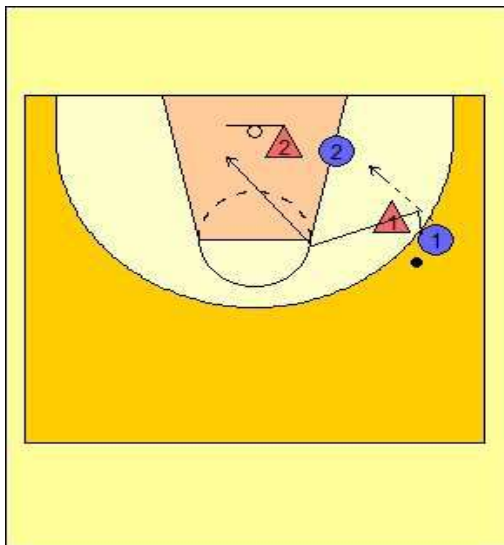


### EJERCICIOS DE 2 CONTRA 2:

**Ejercicio 1.** Ejercicio 2x2, base - alero, pasar y cortar, en un cuarto de cancha. El base (respetando siempre el espacio para el 1x1 del alero), tras pasar, el pasador cambiará el ritmo y la dirección, cortando por línea de aro. Fijará a su defensor y pedirá el balón. Si el alero no le pasa, realizará una auto-sustitución y volverá a posición base. El alero, si no puede pasarle, esperará a que el base "aclare la zona" y si lo estima conveniente realizará un 1x1 o volverá a pasarle al base y entonces será él quién cortará hacia el aro.

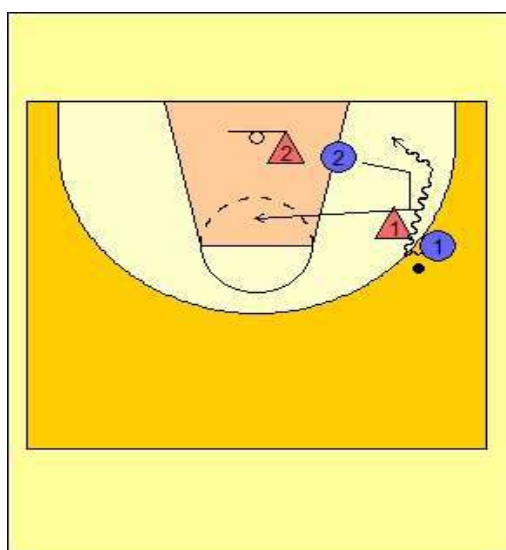


**Ejercicio 2.** Ejercicio de 2x2, alero - poste medio, pasar y cortar, en un cuarto de cancha. El alero, tras pasar al poste, cortara por el codo de la zona, cambiando el ritmo y la dirección. Tras el corte y si no le han pasado, irá a posición base o alero alto.



**Ejercicio 3.** Ejercicio de 2x2, alero - poste medio. Con Bloqueo directo hacia fondo o centro, del poste al alero y continuación. En un cuarto de cancha. Lo mismo se puede hacer base y poste alto.

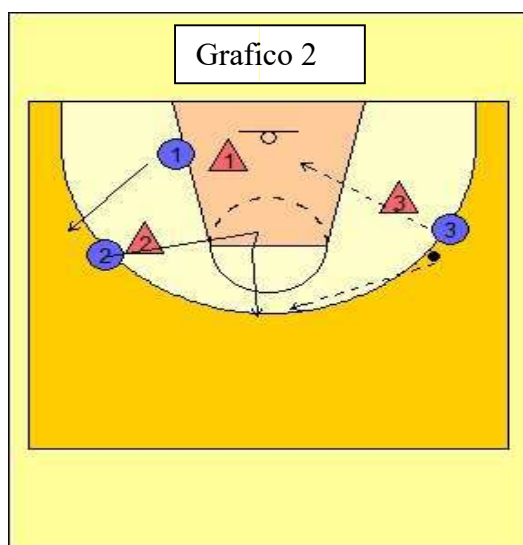
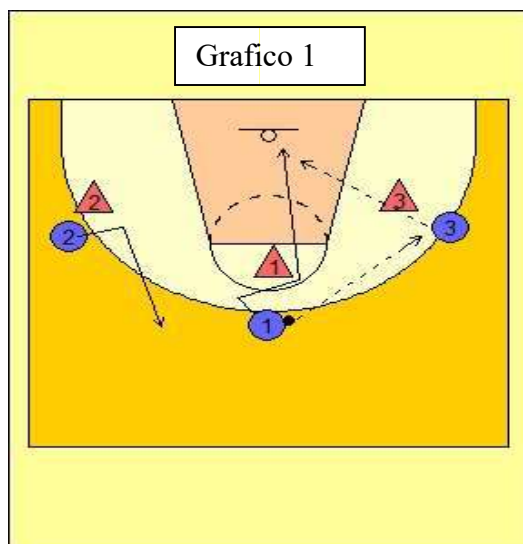
Finta de bote del alero hacia el lado contrario del bloqueo, metiendo al defensor en el mismo. El poste, tras el bloqueo realizará una continuación en reverso impidiendo al bloqueado salir del bloqueo, y procurándose una línea de pase.



## EJERCICIOS DE 3 CONTRA 3:

**Ejercicio 1.** Ejercicio de 3x3, con un base y dos aleros, movimiento de pasar, cortar y reemplazar.

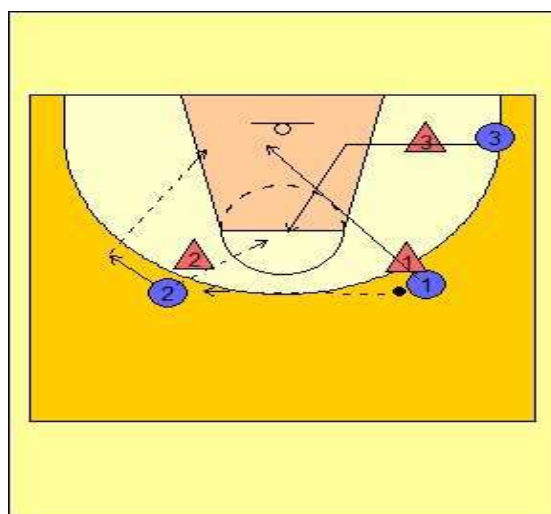
**Importante:** cortar siempre por la línea de aro, dejando espacio para el 1x1 de hombre balón; fijar al defensor en el corte para pedir el balón; iniciar el movimiento de reemplazar al mismo tiempo que el hombre que corta para fijar defensa y dificultar la ayuda fijando al defensor, hacer el corte en movimiento de V, metiendo al defensor en pintura para salir a recibir; y si no puede, se consuma el reemplazo.



Si el alero optara por el pase al base, cortaría a la línea de aro, fijando a su defensor y pidiendo el balón. Si no le pasaran, iría al lado contrario, realizando el mismo movimiento el alero contrario, intercambiando así sus posiciones.

**Ejercicio 2.** *Ejercicio de 3x3, con un base y dos aleros, movimiento de pasar y bloquear indirecto.* El movimiento se iniciará con un pase a un alero. Inmediatamente, el alero contrario cortará, fijando a su defensor y pedirá el balón bajo el aro. Al mismo tiempo, el base cortará por línea de aro y si no recibe, bloqueará al defensor del alero. Así, dispondremos antes del bloqueo de:

- situación de 1x1;
- pase al alero de lado contrario;
- pase al corte del base.



## EJERCICIOS DE 4 CONTRA 4:

**Ejercicio 1.** *Ejercicio de 4x4, con 2 bases y 2 aleros, trabajo de fintas de recepción e iniciamos sin bote.*

Este ejercicio, es muy bueno para trabajar el cambio de mentalidad defensiva del lado fuerte al lado de ayuda.

Los atacantes realizarán fintas de recepción en V.

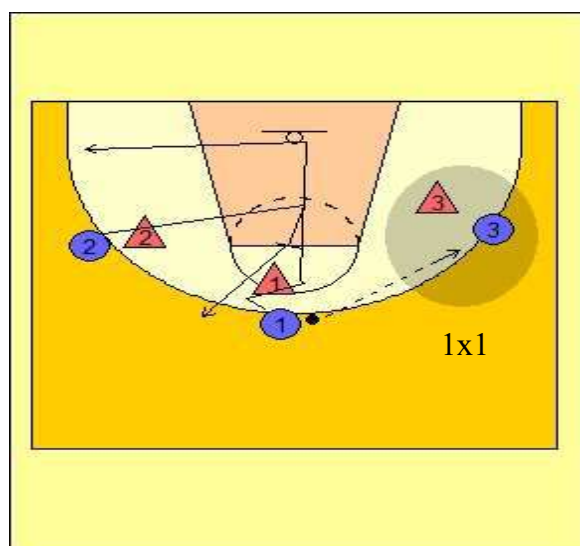
Tras 3 o 4 rotaciones completas del balón, el ejercicio finalizará con un 4x4 libre. (Se puede limitar botes)

**Ejercicio 2.** *Ejercicio de 4x4, con 2 bases y 2 aleros, defensa del bote y penetración.*

Este ejercicio, trabaja los mismos conceptos defensivos que el anterior, y además, la media ayuda o ayuda y recuperación.

Los atacantes realizarán rotaciones completas del balón alrededor de la zona, pero antes del pase están obligados a dividir en bote entre dos jugadores.

El concepto de la ayuda y recuperación será, evitar la penetración; y si hubiera que conceder algo, que se sea el tiro lejano; y si alguien debe quedar sin defensor, que sea el atacante más alejado del balón y que esté por encima de la línea de tiros libres.



Tras el bloqueo, dispondremos de dos pases interiores, al bloqueador y al bloqueado; y si esto no fuera posible, 1x1 del hombre balón. Si el pase fuera del alero al base, se produciría un bloqueo indirecto entre los aleros en el centro de la zona.

**Ejercicio 3.** *Ejercicio de 3x3, con dos bases y un alero, movimiento de pasar y bloquear.* El ejercicio se podría comenzar con pase al alero o con pase al otro base. En el gráfico recogemos el pase de base a base.

El primer movimiento de la ayuda y de la recuperación, no será hacia el atacante, sino hacia su pasillo de penetración, para cortarle a la misma.

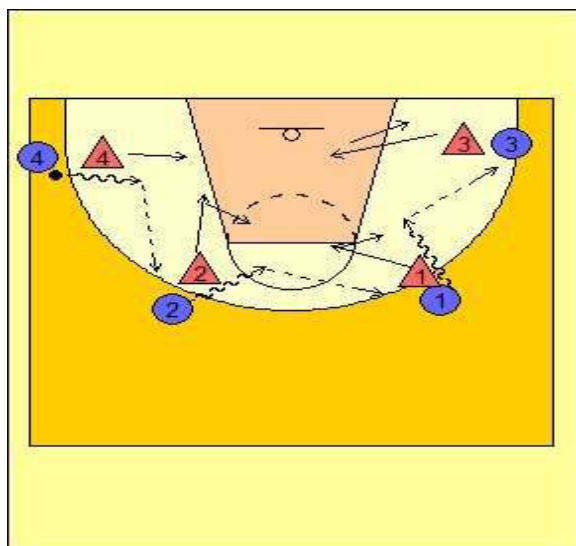


Grafico 1

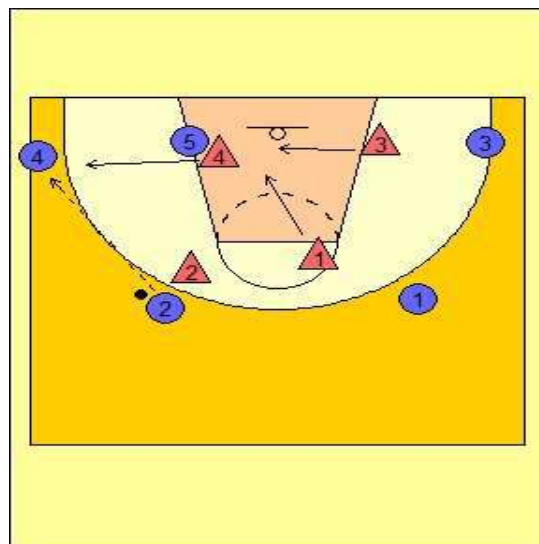
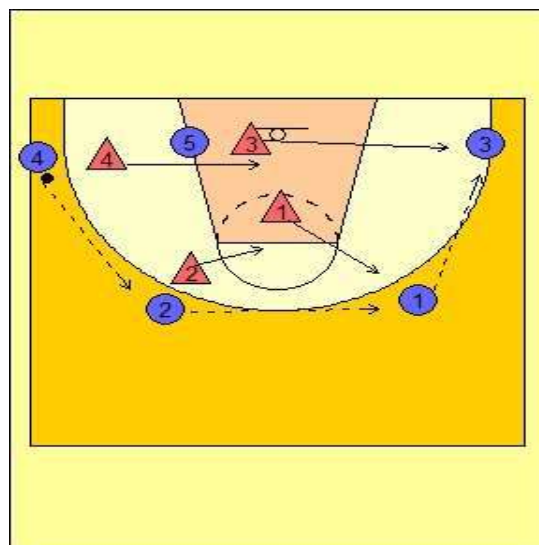


Grafico 2



**Ejercicio 3.** *Ejercicio de 5x4. Con Rotación defensiva, ayudas y segundas\_ayudas.*

Los atacantes realizarán rotaciones completas del balón, en pases alrededor de la zona, triangulando pases sobre el poste. Este se moverá libremente por el poste medio de su lado.

Como se verá en los gráficos, cuando se realiza la segunda ayuda, dejamos solo al atacante más alejado del balón y que está por encima de la línea de tiros libres.

En las ayudas y las recuperaciones, se seguirá la **norma de rotar al balón el más cercano.**

**PUBLICITA TU EMPRESA Y COLABORA CON LA AEBCLM.**

**MÁS INFO:** [info@uebclm.es](mailto:info@uebclm.es)

**Web.-** [www.uebclm.es](http://www.uebclm.es)



## HOY ENTRENAMOS CON:

**JUAN LEAL FERNANDEZ, Director de la EMB de Alcázar**

En este primer número os traemos un entrenamiento tipo de 90 minutos, para un equipo de categoría ALEVIN, realizado por Juan Leal Director de la EMB Alcázar.

Esta temporada he entrenado a un grupo de niños de categoría alevín, teníamos 24 chicos, por lo que muchos entrenamientos hacíamos dos grupos por nivel. Os dejo algunos de los ejercicios que hacíamos más veces con el grupo de más nivel, hay que tener en cuenta que éste grupo dominaba medianamente bien los fundamentos básicos del ataque (pasar, botar y tirar), fundamentos defensivos en esta categoría todavía no trabajamos, solamente la posición básica y la colocación en la pista respecto al atacante y al balón. Los tiempos de duración de cada ejercicio son de una media de 8 minutos, aunque se puede variar en función del grado de motivación con que los hagan.

La disposición del entrenamiento sería la siguiente:

### 1ª FASE

- Juegos para activar
- Dribling

### 2ª FASE

- Ruedas combinativas de pase, tiro y bote
- Específico de finalizaciones
- Tiro corta/media distancia

### 3ª FASE

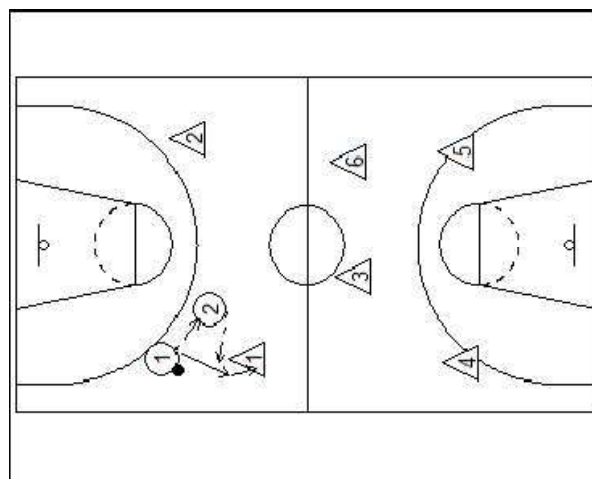
- 3X3, 4X4, 5X5
- Estiramientos

### EJERCICIO Nº 1

JUEGO DE PASES "PILLAR"

OBJETIVOS: Activar a los jugadores, velocidad de pases, visualizar.

DESARROLLO: Dos jugadores, sin poder botar ni lanzar el balón, tienen que pillar al resto de los compañeros tocándolos con el balón, no se pueden pisar las zonas ni el círculo central, según vayan siendo pillados, los niños se suman al equipo que pilla hasta que no quede ninguno sin pillar.

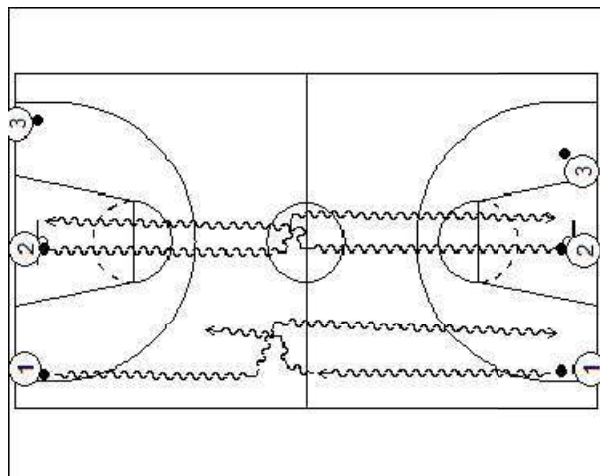


### EJERCICIO Nº 2

DRIBLING

OBJETIVOS: Acostumbrar al jugador a levantar la cabeza mientras dribla, cambios de mano, condición física.

DESARROLLO: Colocamos a los jugadores por grupos en las líneas de fondo, unos enfrente de otros, el primero de cada grupo con balón, a la señal del entrenador, salen botando en línea recta todos a la vez, cuando se encuentren en el medio del campo tienen que hacer un cambio de mano y chocarse la mano. Botamos con la derecha, izquierda, hacemos todos los cambios de mano y también cambio de mano doble y triple.

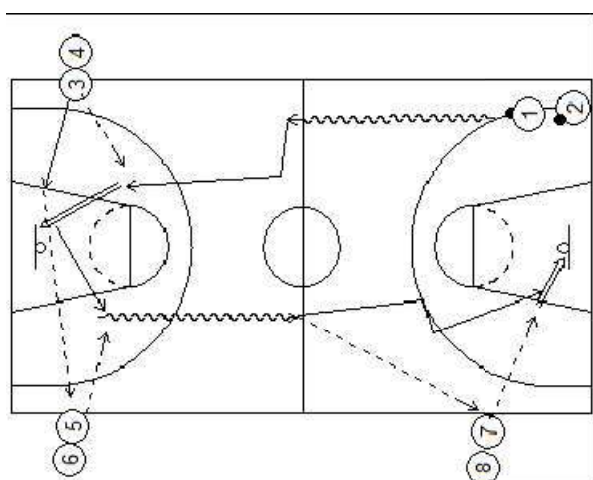


### EJERCICIO Nº 3

#### RUEDA DE POSTES PASADORES

OBJETIVO: Condición física, pase sobre el bote, finalizaciones, saque de fondo.

DESARROLLO: Disponemos una fila de jugadores con balón en línea de fondo y otras 3 filas con 2-3 jugadores sin balón en las continuaciones de tiro libre (excepto en el lado de la fila con balón). El jugador nº1 con balón sale driblando hacia la canasta contraria y a la altura del medio campo, pasa sobre el bote al jugador nº 3, corta a canasta, recibe y finaliza, el pasador tiene que rebotar y pasar el jugador nº 5, el numero 1 corta hacia la otra parte de la pista para recibir el balón del numero 5, dribla hasta medio campo, pasa sobre el bote jugador nº 7, recibe y finaliza. Las rotaciones van en sentido del pase.

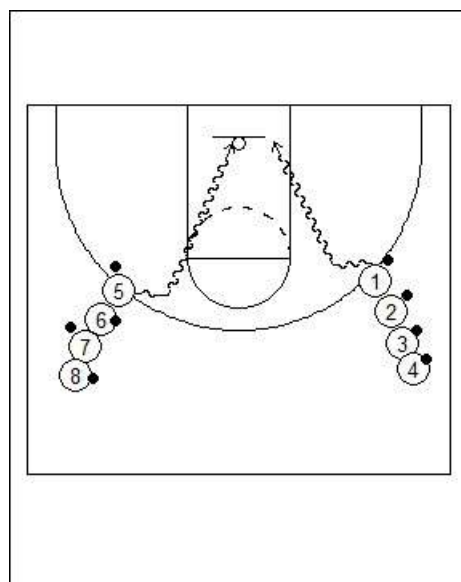


### EJERCICIO Nº4

#### ESPECÍFICO DE FINALIZACIONES

OBJETIVO: Mejorar las entradas a canasta

DESARROLLO: Disponemos a los jugadores en dos filas a la altura de la línea de 6'75, todos con balón, el ángulo con el que queremos que entren a canasta, lo podemos ir modificando. A nuestra señal van entrando a canasta alternativamente el lado izquierdo y el lado derecho, cada jugador después de encestar, coge su rebote y cambia de fila, yo hago siempre 5 tipos diferentes de finalizaciones y variando también la salida (abierta, cruzada, sin finta, con finta...)



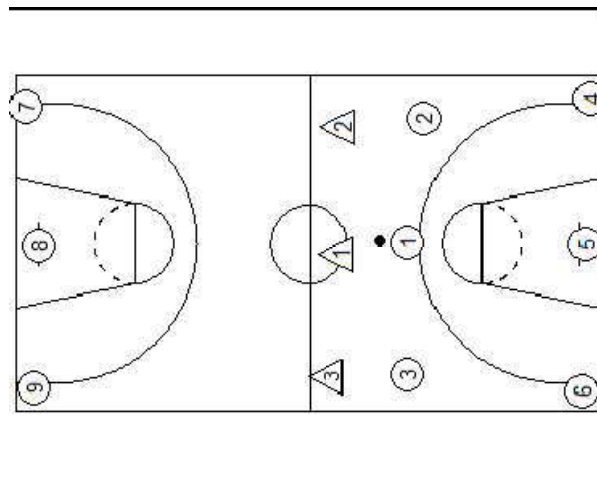
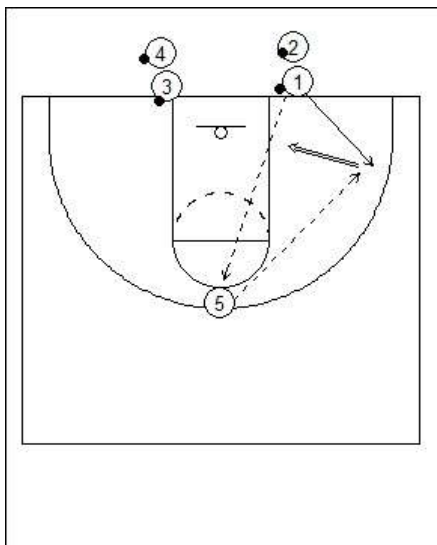
### EJERCICIO Nº5

#### TIRO TRAS RECEPCIÓN

OBJETIVO: Mejorar la recepción de balón, colocación de pies, pase a tirador.

DESARROLLO: Disponemos a los jugadores con balón tras línea de fondo en dos filas y otro jugador en la línea de 6'75 en la parte frontal (este jugador no rotará, lo podemos ir cambiando por otro). El jugador nº1 pasa al nº5, corta hacia el exterior por su mismo lado, recibe y tira, a continuación es el jugador nº2 el que hace lo mismo, y así sucesivamente el 3 y el 4. Corregir si es necesario la colocación de las manos para recibir y tirar,

la colocación de los pies, el pasador tiene que apuntar al hombro del tirador.



## EJERCICIO Nº6

### 3X3 CONTINUO

OBJETIVO: Ir cogiendo conceptos de “espacios” con las siguientes normas: Si empiezo el ataque pasando: o corto o me abro al lado contrario. Si empiezo el ataque botando: finalizo o divido, atacar por el lado contrario de pase. Éste ejercicio siempre lo hacemos con la rotación ataque-defensa-descanso, con la finalidad de ir acostumbrando a los jugadores a hacer balance defensivo.

DESARROLLO: Hacer equipos de 3 jugadores y disponerlos para que un equipo ataque, otro defienda y el resto de los equipos estén descansando en línea de fondo, se puede hacer en 2x2 y 4x4.

## EJERCICIO Nº7

### 5X5 EN TODA LA PISTA

OBJETIVO: Colocación de los jugadores, conocimiento de las reglas, atacar rápido, llegar jugando.

DESARROLLO: Hacer varios partidos dentro del mismo, poniendo normas como: jugar sin botar, con 1 bote, con 2 botes, atacar sólo por el lado izquierdo, atacar sólo penetrando, solo tirando exterior, tocando el balón los 5 jugadores antes de tirar, etc...





FERNANDO  
DIAZ-ROPERO

Entrenador nacido en Campo de Criptana hace 35 años, actualmente en el club CBT Basket Atlético Tomelloso:

- Entrenador Superior de Baloncesto y Diplomado en Magisterio por Educación Física.

Ha entrenado entre otros a los siguientes equipos:

Entrenador ayudante en Liga EBA: Alcázar Basket

o Entrenador ayudante 1ª Nacional Masculina: CB Criptana

o 1er Entrenador en 1ª Autonómica Masculina: EBA Albacete y Grupo 76 Alkasar.

o Entrenador ayudante 1ª Autonómica Masculina: CB Manzanares y Grupo 76 Alkasar.

## ENSEÑANZA DEL BLOQUEO DIRECTO EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN

El trabajo táctico en formación debe tener un papel importante. Por tanto, el trabajo de cualquier tipo de fundamento individual o colectivo en las etapas de formación de los jugadores, es algo que debemos tener presente como entrenadores y saber cuándo y cómo introducir cada fundamento dentro del proceso de crecimiento y aprendizaje de nuestros jugadores y equipos (cada entrenador atendiendo a su planificación).

En el siguiente artículo, voy a exponer una idea sobre el trabajo inicial del Bloqueo Directo en etapas de formación. En mi forma de trabajar dentro de la formación, tengo la idea (nunca verdad absoluta), que los jugadores de formación deben llegar al final de su etapa formativa habiendo trabajado el mayor número de fundamentos técnicos y tácticos tanto colectivos como individuales para llegar a su etapa senior siendo, en medida de lo posible, los mejores jugadores posibles.

Por esto, y centrándonos en el Bloqueo Directo, la etapa donde suelo iniciar con los chavales es en infantil o cadete (primer año), siempre y cuando estos equipos hayan adquirido una serie de fundamentos que considero deben tener claros y dominar en sus años anteriores. Como he comentado antes esto es solo una idea personal, nunca es una verdad absoluta, pues cada entrenador tiene su forma de trabajar y es tan válida como la de todos los entrenadores.

A continuación expongo una serie de ejercicios que suelo trabajar, donde podemos ver una progresión del trabajo del Bloqueo Directo.

Estos ejercicios van desde la ejecución técnica hasta la lectura del espacio para atacar el aro o la continuación para habilitar a un compañero para una buena opción de finalización.

### EJERCICIO 1:

-Zig-Zag entre conos con defensa pasiva. Cambiamos de dirección protegiéndonos de la defensa con las picas.

### OBSERVACIONES:

-Bote de protección en sentido contrario al defensor.

-Lectura de los movimientos del defensor.

-Cambios fuertes de ritmo para dejar defensor en la espalda sin posibilidad de llegar al balón.

-Vamos cambiando de roles



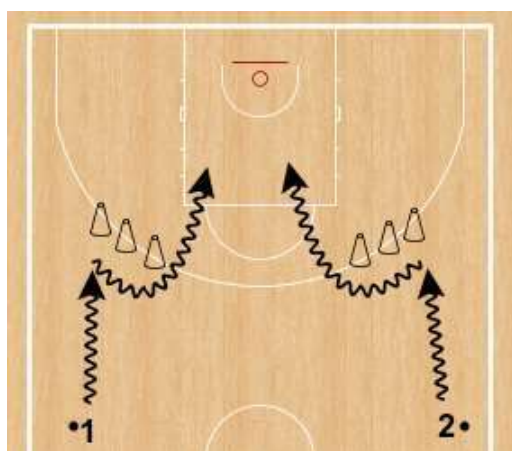
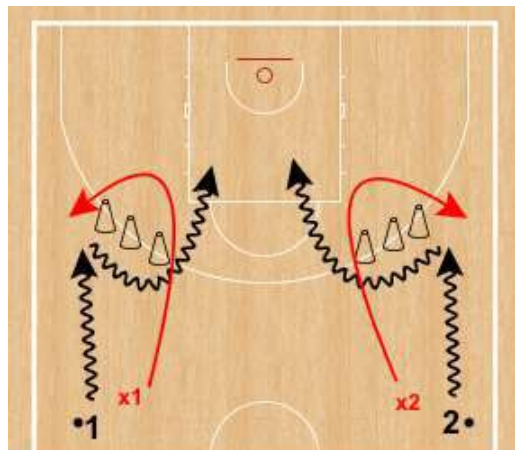


## EJERCICIO 2:

-Ejecución de la técnica para coger el BD aprovechando bien la pantalla.

### **OBSERVACIONES:**

- Bote de avance hacia la pantalla.
- Pasar lo más cerca posible de la pantalla.
- Cambio fuerte de ritmo y zancada amplia para atacar el aro.



## EJERCICIO 3:

- Ejecución de la técnica para coger el BD aprovechando bien la pantalla. Introducimos la presencia de defensor pasivo que llega por lado contrario.

### **OBSERVACIONES:**

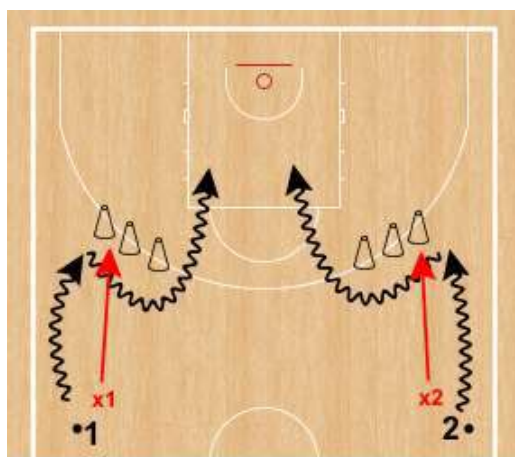
- Bote de avance hacia la pantalla.
- Pasar lo más cerca posible de la pantalla.
- Bote de protección para evitar que defensor llegue a balón.
- Cambio fuerte de ritmo y zancada amplia para dejar al defensor metido en el bloqueo y salir con ventaja para atacar el aro.

## EJERCICIO 4:

-Bote de protección para dejar al defensor dentro del BD y obtener ventaja.

### **OBSERVACIONES:**

- Bote de avance hacia la pantalla.
- Pasar lo más cerca posible de la pantalla.
- Bote de protección para evitar que defensor llegue a balón.
- Cambio fuerte de ritmo y zancada amplia para dejar al defensor metido en el bloqueo y salir con ventaja para atacar el aro.
- La defensa ahora es un poco más activa sin llegar a robar balón pero si obligando a la protección del mismo y que el bote se utilice para sacar ventaja del BD.

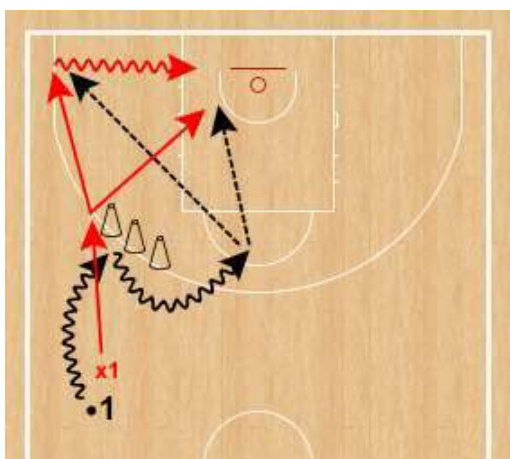


## EJERCICIO 5:

-Ejecución de la técnica para coger el BD aprovechando bien la pantalla+ lectura de continuación.

### OBSERVACIONES:

- Bote de avance hacia la pantalla.
- Bote de protección bajo presión
- Pasar lo más cerca posible de la pantalla.
- Cambio fuerte de ritmo y zancada amplia para atacar el aro.
- Lectura de la continuación.
- Si continúa hacia el aro pase picado o de pocket pass.
- Si la continuación es abierta pase por encima de la cabeza o de gancho.



- Cambio fuerte de ritmo y zancada amplia para dejar al defensor metido en el bloqueo y salir con ventaja para atacar el aro.
- Lectura de la continuación.
- Lectura del espacio para atacar aro.



En todos los ejercicios expuestos los jugadores cambiarán de roles y lo harán desde todas las posiciones planteadas. Además el entrenador podrá cambiar las finalizaciones según le vaya interesando trabajar unos fundamentos u otros.

En todo momento debemos insistir en pasar cerca del BD y realizar un fuerte cambio de ritmo para sacar la mayor ventaja posible. Cuando incorporemos la lectura de la continuación debemos insistir en que los pases deben ser rápidos y bien ejecutados. Para ello tenemos armas como el bote de retroceso para ganar espacio y el bote lejos del cuerpo para ganar distancia tanto a defensor como a las posibles ayudas.

## EJERCICIO 6:

- Ejecución de la técnica para coger el BD aprovechando bien la pantalla + lectura de continuación o espacio para atacar el aro.

Jugador 1 coge realiza la técnica para coger el BD y cuando esté saliendo de la pantalla el jugador 2 lanza o no el balón. Si lo lanza, 1 debe dar un pase que choque con el balón lanzado por 2 y seguidamente hacer un corte y recibir de 3 para hacer un tiro. Si 2 no lanza el balón, 1 debe leer el espacio y atacar el aro.

### OBSERVACIONES:

- Bote de avance hacia la pantalla.
- Pasar lo más cerca posible de la pantalla.
- Bote de protección para evitar que defensor llegue a balón.



## A.E.B.C.L.M.

### HAZTE SOCIO

**OFERTA DE LANZAMIENTO.-**  
**PRECIO. - 15€ Hasta el 31 de diciembre de 2019.**

**Y DE REGALO 8 CHARLAS TECNICAS:**  
 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)  
 Y MUCHAS COSAS MAS.

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

# ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA AEBCLM- 2019

**I clinic de entrenadores de baloncesto  
AEBCLM**

**ALEJANDRO GONZALEZ**  
«Construcción del ataque desde la defensa»





**RAFA SANZ**  
«Trabajarlo mas básico y sacar un mayor rendimiento»



*\*También participará el entrenador local, José Luis Pizarroso que nos hablará de la motivación en las categorías de formación*

**DOMINGO 12 DE MAYO, SOCUELLAMOS**  
**PABELLON GRAN GABI, Carretera de las Mesas S/N; Inicio.- 10.30h**

COLABORAN:   

- Precio: 10€ (socios AEBCLM gratis)
- Se convalidan 6h de formación continua
- Mas información en [www.aebclm.es](http://www.aebclm.es)

**Clínica de Entrenadores**

PLAZAS LIMITADAS

**22 JUNIO 2019**

**ALCÁZAR DE SAN JUAN**

COMPUTABLES 8 HORAS DE FORMACIÓN CONTINUA



FBCLM  
Federación de Baloncesto de Castilla-La Mancha



AEBCLM  
Castilla-La Mancha  
Somos deporte



ALCÁZAR DE SAN JUAN

**PONENTES**

**RUBÉN PERELLÓ**  
"Preparación de partidos. Detalles ofensivos y defensivos"

**FERNANDO G<sup>o</sup> ALHAMBRA**  
"Del contrataque al juego posicional. Conceptos ofensivos"

**ÁNGEL JAREÑO**  
"Ataque libre para categorías de formación"

**EMILIO PÉREZ PIZARRO**  
"Paso 0"

**PATROCINADORES**

Como 15 euros público general con certificación de asistencia. Computables 8 horas formación continua acreditadas en prácticas cursos oficiales, II y III. Inscripciones y pago en <http://alcazar.aebclm.net>

**www.fbclm.net**



## A.E.B.C.L.M.

### HAZTE SOCIO

**OFERTA DE LANZAMIENTO. -**  
**PRECIO. - 15€ Hasta el 31 de diciembre de 2019.**

**Y DE REGALO 8 CHARLAS TECNICAS:**

- 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)

Y MUCHAS COSAS MAS.

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





LUCAS  
FERNANDEZ

Nacido en Calzada de Calatrava (Ciudad Real) en Junio del 1978.  
Entrenador Asistente Loitek Gernika con el que he disputado Liga Día, Eurocup y semifinales de la Copa de la Reina.  
Anteriormente Entrenador de Quesos el Pastor Zamarat Liga Día desde temp 14-18 y entrenador asistente del 13/14.  
Entrenador de Tanit Eivissa LF2 12/13, asistente del 10/12 del equipo Ibicenco.  
Ha formado parte del cuerpo técnico de las selecciones nacionales U13 y U14 con quien disputo el Torneo Bam 2018.

## EL ENTRENAMIENTO COMO VALOR AÑADIDO

En primer lugar quiero agradecer la AEBCLM por invitarme a colaborar en esta interesante a la par que sugerente andadura, compartir experiencias e ideas va mucho más allá de lo que nos podamos imaginar, se trata de generar conexiones, de continuar formándonos. Son muchos los temas sobre los que me gustaría hablar pero he decidido compartir con vosotros mi experiencia acerca del **“El entrenamiento como valor añadido”**.

El entrenamiento es la herramienta muy poderosa, es un concepto es muy transversal son muchos los condicionantes que salpican su elaboración, “el momento de la temporada, el día de la semana, el número de jugadores que dispones, los viajes, el tipo de competición, los medios o recursos materiales que tenemos a nuestra disposición...”, es por tanto una herramienta en continuo cambio, de esta forma hemos de ser capaces de lograr generar unos pilares que sostengan una forma de actuar y que permita al entorno entender cuál es nuestro propósito y nuestras líneas de crecimiento. Sobre este punto de partida quiero compartir con vosotros las ideas que yo considero necesarias para el proceso tanto de creación como de plasmación y evaluación del entrenamiento, desde un punto de vista cualitativo y cuantitativo.

**PREVIO AL ENTRENAMIENTO**, utilizo dos términos extraídos del plano empresarial MISION Y VISIÓN. Cuando hablamos de **MISIÓN** hacemos referencia a los objetivos que nos marcamos para la sesión de realizar y como lo vamos a realizar el matiz viene en lo que cada vez cobra más importancia para mí,

hacer al jugador consciente, buscar la implicación en la mejora y que todo el mundo sienta la satisfacción o la frustración de conseguir o no aquellos objetivos, yo quiero que el jugador/a me acompañe en la misión del entrenamiento. Por lo que respecta a la **VISIÓN**, hace referencia a como esperamos el desarrollo del entrenamiento, pero sobre todo a nuestra capacidad para emplear diferentes tareas o metodologías. La visión nos hace estar alerta durante todas la sesión de entrenamiento, en muchas ocasiones no sólo es como lo hacemos lo que importa, también es importante que si lo que hacemos no llega al grupo, tengamos preparados diferentes escenarios para llegar al desenlace que buscamos.

### **EL ENTRENAMIENTO DESDE EL PLANO CUALITATIVO**

Determinar las señas de identidad del equipo y que estarán muy relacionadas con el tipo de entrenador que somos, yo os quiero presentar las que yo utilizo:

**GENERAR HABITOS.** Esta es sin lugar a duda una de las partes más complicadas, para generar un hábito se requiere persistencia, trabajo diario, tal y como si levantásemos una pared, si uno de los ladrillos no está bien, antes ó después la pared se terminará cayendo. Pues lo mismo ocurrirá con nuestros hábitos. Me parece muy importante conocer nuestro equipo para ver si podemos trabajar en la generación de uno o más hábitos.

**DETALLES IMPORTAN.** Una expresión muy utilizada es “la diferencia con nuestros rivales está en los detalles”, yo creo que la diferencia con nuestros

## FORMACION

rivales esta en cuanto somos capaces de insistir sobre los detalles, incluso en los momentos de dificultades.

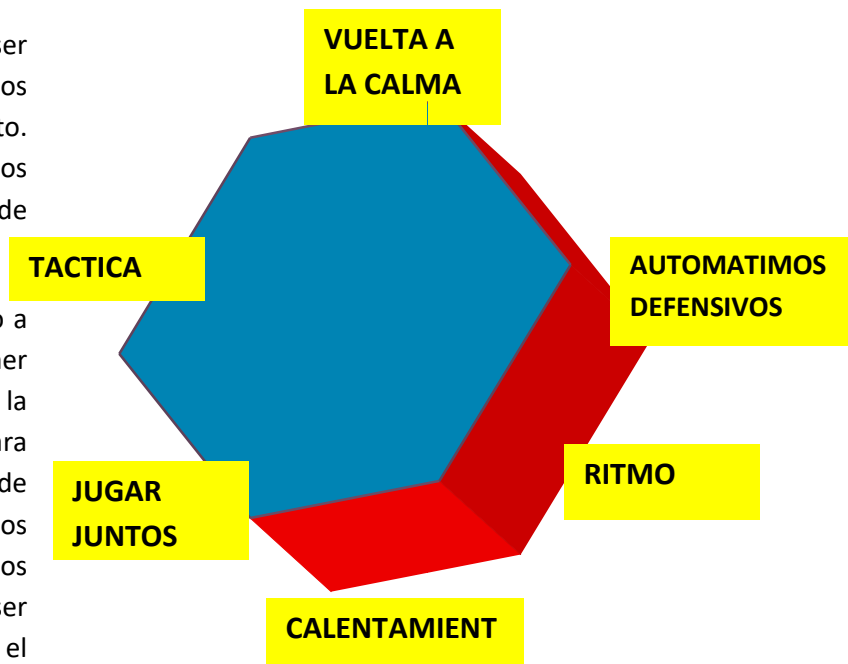
**CONSTRUIR EL CAMINO.** Valorar día a día ser capaces de dar lo mejor de nosotros, incluso en los malos días, implicación, pertenencia, conocimiento. No podemos olvidar que entrenamos para que los jugadores den el máximo rendimiento dentro de nuestras líneas de juego.

**LAS PARTES DENTRO DEL TODO.** Enseñar al grupo a trabajar de tal manera que podamos tener diferentes metodologías, la importancia de la adaptación individual, tenemos que entrenar para todos. Tenemos que poner en alza esa capacidad de adaptación independientemente de si entrenamos en formación o élite, buscar en que momentos podemos atender a esas diferencias, hemos de ser conscientes de lo necesario que resulta que todo el equipo crezca, que se sienta motivado y generar inquietud por mejorar, no podemos dejarnos a nadie en el camino.

**GENERAR CONEXIONES.** Dada la transversalidad del entrenamiento, hemos de conseguir conectarnos al equipo, que se conecten entre ellos/as, que se conecten con el entorno, aunque en muchas ocasiones se puedan oír cosas que no queremos, esas conexiones nos ayudarán a buscar soluciones ante los problemas, a tener una autonomía en la toma de decisión, no creo que todas las respuestas vengan de la misma persona, el entrenador, es más, no creo siempre en la necesidad de dar respuestas y si, de enseñar a hacer buenas preguntas que nos lleven a la solución.

### EL ENTRENO DESDE UN PLANO CUANTITATIVO

De mi experiencia tanto como asistente como primer entrenador en Liga Femenina 2 así como Liga Día, me gusta hablar de las siguientes partes del entrenamiento



**CALENTAMIENTO:** personalmente me gusta dotar de matices al calentamiento en función de los objetivos en la sesión pero a continuación os presento algunas de las tareas que me gusta hacer, **Jugamos a ponerla dentro** hacemos dos equipos atacantes, defensoras y un entrenador ó jugadora dentro del círculo central el objetivo es mediante el uso del pase llegar a poner un número de veces determinado el balón a la persona que está en el círculo, conforme avance la tarea vamos poniendo condicionantes como no poder pasar dentro cuando recibo desde dentro, no pasar a quien me ha pasado, permitir utilizar un bote hacia la mano no dominante para ganar espacios. Si hay robo ó mal pase hay un cambio en los roles de ataque y defensa. **Tres al tiempo**, situamos tres filas jugando desde medio campo utilizando las dos canastas, cada fila con un balón y desde esa situación podemos trabajar gestos técnicos bien desde el bote ó desde la

## FORMACION

recepción incluso usando fintas, en formación nos sirve para trabajar gestos asociados a jugadores y que interpreten tiempo y espacio para poder atacar y el recurso a emplear.

**Focus Tiro.** Desde una rueda en cascada de tiro donde el primero de una de las dos filas comienza sin balón determinamos desde donde van a tirar, prefiero de posiciones cercanas para ir alejándonos poco a poco, en un aro marcamos la cantidad que queremos y una vez alcanzada vamos al otro aro donde queremos conseguir la misma cantidad pero cada vez que fallamos 2 ó 3 tiros seguidos restamos 1 canasta.

**JUGAR JUNTOS:** queremos dotar al equipo de automatismos de ataque, buscamos “jugar de memoria”, donde el equipo reconozca una situación y sepa reaccionar, para esto utilizo tareas muy sencillas; juego de 2x0 de exteriores y 2x0 exterior-interior. Juego de 3x0 de exteriores y de 2 exteriores con 1 interior. Rueda de Bloqueo Directo y mano a mano (Diagrama1). Rueda de INDIRECTOS (Diagrama 2 y 3).

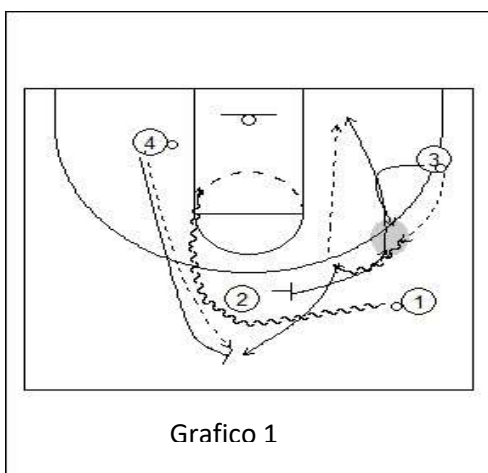


Grafico 1

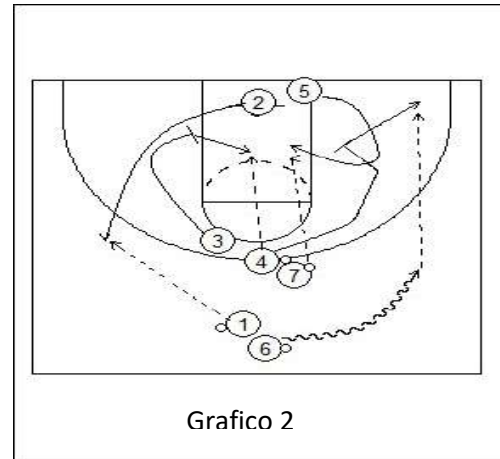


Grafico 2



Grafico 3

**RITMO:** bloque donde jugamos situaciones de superioridades y de toma de decisión, buscamos velocidad no sólo en la ejecución, también en la toma de decisión tanto ofensiva como defensiva, puede destacar alguna *tarea 3x2 continuo* primero sólo con pase para ir jugando después sobre bloqueo directo (donde la defensa trabaja sobre la jugadora con balón y la segunda defensora decide sobre quién defender una vez jugado el bloqueo directo. *Del 2x1 al 5x5*, jugar tareas de superioridad a todo campo desde el 2x1 – 3x2 – 4x3 – 5x4 – 5x5 (con posesiones de 8 segundos).

**AUTOMATISMOS DEFENSIVOS,** me gusta emplear tareas que cubran todo el espectro de la

## FORMACION

construcción defensiva algunos ejemplos, tareas del 1x1 segundo esfuerzo (ejercicio de Paco García donde el defensor tiene que trabajar una defensa exterior e interior consecutivamente), 4x4 Shell drill desde lo básico hasta la defensa de bloqueos directos e indirectos, con este mismo ejercicio que utilizamos para el trabajo posiciones defensivas utilizamos el cambio de roll y de asignación a la señal con el fin de generar comunicación y actividad defensiva.

**TACTICA** siempre adaptada a la etapa formativa que nos encontremos ó en el plano profesional, tareas sencillas donde podemos jugar 5x5 pases (a M/C jugamos partido de 4 minutos) donde jugando nuestras ideas ofensivas les hacemos sumar los pases que el equipo que ataca efectúa. 5x5 ejecuciones donde puntuamos no sólo la anotación normal sino que damos puntuación extra por la buena ejecución ó incluso restamos por la mala ejecución de lo que buscamos jugar, de esta manera tantos bloques diferentes como se puedan ocurrir.

**VUELTA A LA CALMA** mentalmente es un momento donde el jugador suele dejar ir su nivel de concentración, es un momento donde podemos buscar tareas de cohesión de equipo, donde podemos llevar a tareas de extender la concentración, pero que en cada caso saber que hay que dejar un margen para que los jugadores

rebajen los niveles tanto en el plano físico como mental. Tareas sencillas como 3+2 + BIG SHOOT desde las 5 posiciones trabajar para meter 3 de dos puntos seguidas y 2 de dos puntos seguidas compiten entre dos equipos. FULL TL acabamos cuando metemos todos 1 tiro libre de manera continuada, Poste bajo 1x0 5 canastas cada jugador por parejas, juegan movimientos en poste bajo.

En líneas generales espero haber podido transmitir unas pinceladas sobre aquellos puntos que considero importantes a la hora de entrenar y como lo plasmo dichas ideas en tareas, la experiencia y la reflexión me ha ido llevando a tener una manera de actuar que evidentemente está en continuo proceso de cambio, creo que entrenar es una responsabilidad tan grande que requiere por nuestra parte la suficiente humildad para estar abiertos a introducir detalles y descartar otros que en un determinado momento hemos utilizado y que ahora pueden no resultarnos útiles. Sin más y buscando generar las conexiones que hablaba en el comienzo del artículo si alguien está interesado en conocer algo más o seguir en contacto para tratar este y otros temas, a través de la AEBCLM podéis contactar conmigo.



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” 1ª parte.

### RESUMEN

El bloqueo directo es una de las acciones pertenecientes a la táctica colectiva más comunes en el baloncesto. Es por ello que se han realizado multitud de investigaciones tratando de determinar aquellas acciones que se producen de forma más frecuente en el bloqueo directo o cuáles son más eficaces tanto desde un punto de vista ofensivo como defensivo. Dichos estudios han sido realizados principalmente en ligas europeas y obteniéndose disparidad en los resultados obtenidos.

El objetivo de este trabajo consiste en analizar la frecuencia y la efectividad de las diversas formas de defender el bloqueo directo en la NBA.

Para el análisis de la defensa del bloqueo directo se ha tomado una muestra de 20 partidos aleatorios correspondientes a la temporada regular 2018/2019 de la NBA.

La acción defensiva más empleada por parte del defensor del jugador con balón es perseguir con un 48,96% y la que menos realizar 2x1 con un 3,53%. La acción más efectiva que realiza el defensor del jugador con balón es defender con 2x1 con un 65,31% y la menos efectiva pasar por delante con un 50,46%.

La acción defensiva más empleada por parte del defensor del bloqueador es hundirse con un 46,51% y la que menos negar con un 0,53%. La acción más efectiva que realiza el defensor del bloqueador es defender con un 2x1 con un 62,75% y defender con flash vertical con 61,54% de efectividad mientras que la menos efectiva es negar el bloqueo con un 0% (muestra de tan sólo 6 casos) y la defensa con push con un 23,08%.

### 1. MARCO TEÓRICO

El bloqueo directo es una de las acciones más habituales dentro de los sistemas ofensivos de los equipos de baloncesto como indicaba (Ivanovic, 2006).

Es por ello que, dentro de los sistemas ofensivos de cualquier equipo, podemos observar como el bloqueo directo es un elemento constantemente empleado en diversas situaciones con muchas variantes. Por tanto y para comprender mejor el rol fundamental que juega el uso y la defensa del bloqueo directo dentro del baloncesto contemporáneo, primero debemos conocer su definición:

Según la definición que dio Hollins (2003) el bloqueo es una acción legal que realiza un jugador atacante por el lado o detrás de un defensor para liberar a un compañero para tirar o recibir un pase. Particularmente, en los bloqueos directos participan al menos 2 jugadores; el bloqueador, que se queda en un área en estático mientras que el driblador espera para que el bloqueador haya puesto el bloqueo y avanza intentando alejarse de su defensor.

Otra definición más actual es la que dieron Vaquera, García-Tormo, Gómez y Morante (2016) en la que denominan al bloqueo directo como una de las acciones cooperativas más comunes que se realiza entre 2 jugadores que se encuentran en posesión de balón. El bloqueador debe poner el bloqueo para generar una situación ventajosa al driblador, y el driblador tiene que aprovechar dicha ventaja para realizar un pase para un



compañero abierto para tirar o para poder tirar sin presión defensiva tras el bloqueo.

Existen otros autores que el bloqueo directo lo encuadran directamente bajo el nombre de pick and roll (aunque el pick and roll es una acción derivada del bloqueo directo precisamente) y lo definieron como la acción ofensiva colectiva que comprende dos jugadores de ataque, uno de ellos con balón y otro sin balón; este último intenta librar del defensor al jugador con balón mediante una obstrucción legal de su movimiento (Lamas et al. 2011)

### 1.1 El uso del bloqueo directo en los sistemas ofensivos

Como se ha comentado anteriormente el bloqueo directo es una situación que se produce con bastante frecuencia a lo largo de un partido. Muchos autores han realizado diversos estudios e investigaciones con el fin de cuantificar en qué porcentaje se producen con respecto al total de acciones ofensivas o en cuántas posesiones se usa.

Una de las primeras investigaciones realizadas sobre el bloqueo directo la realiza Remmert (2003); en ella analizó multitud de interacciones ofensivas-defensivas y su efectividad en un total de 60 partidos (liga alemana masculina y femenina, NCAA, NBA, WNBA y partidos internacionales). Los resultados mostraron que, con respecto al total de las interacciones ofensivas, el bloqueo directo supuso un 12,7% del total anotándose 1,08 puntos por posesión de balón.

Posteriormente, Manzano, Lorenzo y Pacheco (2005) realizaron un estudio con 30 partidos de liga ACB en el que entre otras variables se tenían en cuenta la cantidad de posesiones en las que se realizaban bloqueos directos y la eficacia de las mismas. Como observamos en la Tabla 1; en un 70% de las jugadas no se realizaba bloqueo directo con un 60% de éxito mientras que en el 30% de las jugadas que se realizaba el bloqueo directo, el éxito aumentaba hasta el 70%.

*Tabla 1. Frecuencia de bloqueos directos y efectividad en liga ACB durante la temporada 2001-2002. (Modificada de Manzano et al. 2005)*

Bloqueo directo		Frecuencia	Porcentaje	Éxito	No éxito	% Éxito
	No hay	3982	70,0	2379	1584	60,03
Sí hay	1703	30,0	1007	684	70,02	
Total	5685	100				

Este estudio muestra que la efectividad de los ataques es mayor en aquellos en los que se producen bloqueo directo. El dato de jugadas en las que se realiza bloqueo directo no es muy comparable al estudio previo mostrado por parte de Remmert (2003) debido a que, en el anterior, se medía el dato en comparación con el resto de acciones ofensivas y en este estudio se mide el valor total de bloqueos con respecto al total de acciones ofensivas.

En un estudio más reciente Nunes et al. (2016) con partidos de liga ACB de la temporada 2010-2011, se registraron un total de 3895 acciones de juego de las cuales 984 correspondieron a situaciones de bloqueo y continuación lo que representa un total del 25,3% del total. Este dato es bastante similar al obtenido en el estudio anteriormente mencionado de Manzano et al. (2005) con una diferencia de tan solo un 4,7%. Por otro

lado, el registro de simulaciones de bloqueo supone un 3,6% del total.

Otros autores como Gómez, Lorenzo, Ibañez y Sampaio (2013) describieron un menor nivel de efectividad cuando los equipos no efectuaban bloqueos, esto apoya la idea expuesta anteriormente en el estudio que realizó Remmert (2003) donde se apreciaba el hecho de que aquellas jugadas en las que se producen bloqueos directos generaban una mayor cantidad de puntos por posesión y el de Manzano et al. (2005) con mayor efectividad en aquellas que se realizaban bloqueos directos.

Estos datos de ambos estudios Nunes et al. (2016) y Manzano et al. (2005) son completamente diferentes en cuanto a cantidad de bloqueos directos por posesión respecto a lo que reflejan Refoyo, Domínguez, Sampedro y del Campo (2009). En este estudio que

compararon los bloqueos empleados en partidos de liga ACB y selecciones nacionales, se obtuvo una media del 78,14% en selecciones nacionales y un 89,60% de bloqueos directos por posesión; lo que es un número superior.

Del total de 1638 posesiones se obtuvo un total de 995 bloqueos directos válidos sin embargo esta diferencia se puede explicar por un factor clave debido a que la

muestra tan solo fue de 7 partidos olímpicos y 5 de ACB; lo que supone una muestra poco destacable para establecer conclusiones seguras.

Como se puede apreciar en la Tabla 2 quedan sintetizados estos datos referentes a la bibliografía escrita sobre el uso del bloqueo directo en el ataque:

*Tabla 2. Resumen de los estudios que analizan el porcentaje de uso del bloqueo directo*

Autores	Muestra	%Uso bloqueo directo
<b>Remmert (2003)</b>	NCAA, NBA, WNBA, partidos internacionales, liga alemana femenina y masculina	12,7% respecto al total de las acciones ofensivas
<b>Manzano et al. (2005)</b>	Liga ACB	30% del total de ataques con bloqueo directo
<b>Refoyo et al. (2009)</b>	Liga ACB y JJOO	78,14% selecciones nacionales 89,60% ACB
<b>Nunes et al. (2016)</b>	Liga ACB	25,3% del total de ataques con bloqueo directo

### 1.2 Efectividad del bloqueo directo desde el punto de vista ofensivo

Desde el punto de vista ofensivo también hay estudios que han abordado la eficacia que tiene el uso del bloqueo ofensivo en función de diversos criterios relacionados con la toma de decisiones tras el bloqueo.

En el estudio de Marmarinos, Apostolidis, Kostopoulos y Apostolidis (2016) cuya muestra corresponde con los equipos participantes en Euroliga durante la temporada 2012-2013, se obtuvieron los mejores datos de efectividad cuando se realizaron 2 pases tras el bloqueo directo y cuando el bloqueador cortó hacia canasta; y el peor dato de efectividad cuando el jugador con balón que recibía el bloqueo tiraba a canasta como podemos apreciar en la Tabla 3:

*Tabla 3. Porcentaje y efectividad en el bloqueo directo en Euroliga durante la temporada 2012-2013.*

*(Marmarinos et al. 2016)*

Acción del jugador	% Total de los tiros	% Puntos	Puntos/posesión
<b>Tiro del jugador con balón</b>	42,85%	34,60%	0,81
<b>1 pase tras bloqueo</b>	28,40%	30,90%	1,09
<b>2 pases tras bloqueo</b>	6,79%	8,60%	1,27
<b>El bloqueador corta hacia canasta</b>	15,62%	19,70%	1,25
<b>El bloqueador se abre</b>	6,34%	6,20%	0,95

Uno de los análisis más completos que se han podido observar en la literatura científica es el que realizan Gómez et al. (2015) en relación a la eficacia del bloqueo directo. En dicho estudio se analizaron partidos de liga ACB correspondientes a las temporadas 2008-2009 hasta la 2010-2011 y podemos observar en la Tabla 4 como:

- Las acciones que más se emplearon por el bloqueador fueron las de continuar hacia canasta o abrirse para un posible tiro exterior; precisamente estas acciones demostraron también mayores niveles de efectividad.

El jugador con balón o driblador tuvo una mayor tendencia a pasar a un compañero abierto tras el bloqueo, a pasar y volver a recibir o a penetrar hacia canasta para poder agrupar a la defensa; y la acción más efectiva fue sin duda continuar hacia canasta a pesar de no ser la más usada

*Tabla 4. Efectividad del bloqueo directo en función de diversos indicadores de rendimiento en liga ACB durante las temporadas 2008-2011 (Adaptado de Gómez et al. 2015)*

		No exitoso: 459		Exitoso: 379	
		%	Nº total	%	Nº total
Tipo de bloqueo	Bloqueo lateral	93,7%	430	86,8%	329
	Mano a mano	4,8%	22	10,0%	38
	Bloqueo ciego	1,5%	7	3,2%	12
Acción del bloqueador tras el bloqueo	Continúa lejos de canasta	25,7%	118	28,5%	108
	Continúa hacia canasta	61,2%	281	64,1%	243
	Repick	7,0%	32	0,8%	3
	Pone otro bloqueo	4,4%	20	4,7%	18
	Es bloqueado	0,9%	4	1,1%	4
	Movimiento pasivo	0,9%	4	0,8%	3
Acción del jugador con balón tras bloqueo	Continúa hacia canasta	5,7%	26	26,1%	99
	Continúa y asiste	10,9%	50	11,9%	45
	Pasa y recibe hacia canasta	19,4%	89	20,3%	77

	Pasa a un compañero abierto	39,4%	181	12,9%	49
	Triangula	3,7%	17	4,5%	17
	Tira a canasta	0,7%	3	22,7%	86
	Dribla alejándose de canasta	20,3%	93	1,6%	6

Al observar la amplia muestra de datos en ligas europeas, es necesario conocer si el ritmo ofensivo de estas ligas se ajusta al baloncesto de la NBA que será el objeto de estudio.

Precisamente, en el estudio de Milanović, Selmanović y Skegro (2014) realizaron una comparación entre las características del ataque de los equipos de Euroliga con respecto a los de la NBA durante la temporada 2010-2011. En la Tabla 5 se puede apreciar como el ritmo de ataques por minuto es muy similar en ambas competiciones y el de puntos por minuto algo superior en el caso de la NBA:

*Tabla 5. Características del baloncesto en la Euroliga y en la NBA desde un punto de vista ofensivo durante la temporada 2010-2011 (Milanović, et al. 2014)*

	<b>Euroliga</b>	<b>NBA</b>
<b>Número de partidos analizados</b>	15	15
<b>Número total de ataques</b>	2604	3114
<b>Ataques por partido</b>	173,6	208,9
<b>Ataques por minuto</b>	4,34	4,33
<b>Número de puntos</b>	2179	2736
<b>Puntos por partido</b>	145,3	182,4
<b>Puntos por minuto</b>	3,63	3,80
<b>Valor beneficio ofensivo (ratio)</b>	0,84	0,88



# A.E.B.C.L.M.

## HAZTE SOCIO

**OFERTA DE LANZAMIENTO. -**  
**PRECIO. - 15€ Hasta el 31 de diciembre de 2019.**

**Y DE REGALO 8 CHARLAS TECNICAS:**

- 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)

Y MUCHAS COSAS MAS.

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



## ENTREVISTA A: MANUEL JIMENEZ “JUNIOR”

**ENTRENADOR DE C.B. VILLARROBLEDO, LEB PLATA**



**Manuel Jiménez “Junior”, de profesión Entrenador de Baloncesto, nacido hace 37 años (1981) en San Fernando (Cádiz), actualmente trabaja para el C.B., Villarrobledo, equipo de Leb Plata. TRAYECTORIA**

- [CB Villarrobledo](#) - LEB Plata 2018/19 [4º]
- [CB Villarrobledo](#) - EBA Grupo B 2017/18 [3º (Ascenso)]
- [Agrícola CB Villarrobledo](#) - EBA Grupo B 2016/17 [7º]
- [CB Villarrobledo](#) - EBA Grupo B 2015/16 [13º (Descenso)]
- [CB Bball Córdoba](#) - EBA Grupo D 2014/15 [4º]
- [CB Bball Córdoba](#) - EBA Grupo D 2013/14 [7º]
- [CB Bball Córdoba](#) (Entrenador Ayudante) - 1ª Nac Masc Andalucía 2012/13 [2º]
- [Baloncesto Córdoba](#) - EBA Grupo D 2011/12 [6º]
- [Baloncesto Córdoba 2016](#) - EBA Grupo D 2010/11 [5º]
- [Cajasol Córdoba](#) - LEB Plata 2009/10 [21º (Descenso)]
- [Cajasur Córdoba 2016](#) (Entrenador Ayudante) - LEB Plata 2008/09 [14º]
- [Musa Córdoba](#) (Entrenador Ayudante) - LEB Bronce 2007/08 [10º]
- [Salsas Musa Ciudad de Córdoba](#) (Ayudante) - LEB Bronce 2007/08
- [Cajasur Montilla](#) (Ayudante) - EBA Grupo D 2006/07
- [Temaser Montilla](#) (Ayudante) - EBA Grupo D 2005/06. Campeón EBA.
- [Temaser Montilla](#) (Ayudante) - EBA Grupo D 2004/05. Campeón EBA.

**Manuel Jiménez “Junior”, ¿Dónde comienza este entrenador cordobés su andadura en los banquillos?**

Empiezo en la cantera del C.B.Montilla, prácticamente entrené todas las categorías desde mini hasta junior y como ayudante del equipo de Liga EBA durante tres temporadas, con Rafa Gomáriz de entrenador principal y desde entonces ligado a banquillos senior.

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

Después de tres temporadas jugando play off de ascenso a Plata en Montilla, se me abre la posibilidad de incorporarme al C.B. Ciudad de Córdoba de LEB Bronce y dar un salto a nivel profesional y es allí cuándo definitivamente me doy cuenta, que hacer lo que más me gusta puede servirme también como futura ocupación.

**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?**

Si, soy Maestro de Primaria y Licenciado en Psicopedagogía, aprobé varias convocatorias sin plaza en Andalucía, me pilló en un mal momento, en el que había un pacto de estabilidad con los interinos para reducir este cupo, y teniendo buenas notas no conseguí hacerme un hueco. Así que centré mis esfuerzos en formarme al máximo como entrenador e intentar aprender de todo lo que había a mi alrededor. Si algún día dejo de entrenar tengo claro que volveré a intentar la oposición, porque la educación es mi vocación personal y profesional.



**Ahora adentrándonos en el terreno del baloncesto, ¿Cómo es tu llegada al CB Villarrobledo?**

Acabé un ciclo en Córdoba con Bball Córdoba de EBA que tenía la base de un equipo junior al que también entrenaba con el que trabajé durante dos temporadas, del cual la mayoría iniciaron su andadura en senior, hicimos dos buenas temporadas en EBA, y todavía hoy son jugadores importantes en Córdoba.

El C.B. Villarrobledo se puso en contacto conmigo, estaban interesados en el trabajo que había estado desarrollando en Córdoba, ellos tenían como objetivo consolidar el equipo en EBA y desde esa temporada, la verdad no hemos parado de crecer, quizás demasiado rápido.



**¿Después de tres temporadas, dos de ellas en Liga EBA, y una en LEB Plata como valoras la experiencia a nivel profesional como entrenador?**

La EBA del grupo B que yo me encontré fue sin duda la más potente, y solo hay que ver la trayectoria de los equipos que la componían, Canoe, Albacete, Azuqueca, Almansa, La Roda, Alcázar, Quintanar, Náutico, Guadalajara, las canteras ACB... al final competir con los mejores, te sirve para mejorar. En nuestro primer año en Plata, hemos podido ver una competición con un salto cualitativo grande, en plantillas, entrenadores, arbitraje, en estructura de los clubes... creo que hasta el momento ha sido una experiencia muy enriquecedora a nivel profesional.

**Elegido esta temporada en algunas webs como el mejor entrenador de LEB Plata ¿Qué significa esto para ti a nivel personal?**

Significa un reconocimiento al trabajo de un año, pero nada más, a olvidarse pronto y trabajar

para que el año que viene ese reconocimiento se pueda mantener.

### **Como entrenador profesional de élite ¿Se adapta el entrenador a los jugadores o los jugadores al entrenador?**

Nosotros nos tenemos que adaptar al presupuesto general del Club, y dentro de las posibilidades que nos ofrece el mercado, intentar firmar aquellos jugadores que se puedan adaptar con rapidez a la filosofía de juego, evidentemente, nos adaptamos a sus situaciones individuales, porque al final esto depende de que haya una simbiosis entre unos y otros, con el objetivo de que todos salgamos ganando.

### **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?**

Para mí es fundamental ser honesto con lo que se dice y con lo que se hace, fricciones y problemas van a existir hasta en "la mejor casa". Un equipo no deja de ser un grupo humano, con problemas personales, con picos de rendimiento, con relaciones interpersonales que establecen vínculos más o menos fuertes, con intereses individuales y colectivos. Por eso creo que actuar de buena fe y con una comunicación fluida, sin esconder nada, es la fórmula más directa para establecer unas normas de funcionamiento en todas las áreas. Una buena química de grupo facilita el día a día, pero también he vivido casos en los que la química no era tan buena y el grupo competía a máximo nivel.



### **¿En tus equipos existen roles predefinidos para que los jugadores sepan su papel?**

No creo en los prejuicios, puedes tener una idea de qué mínimos deben cumplir, pero luego hay que considerar la capacidad de evolución de jugador, un

ejemplo gráfico, un jugador que al principio es una apuesta y explota esa temporada contigo, qué haces con él, no lo usas porque has definido de antemano un rol, te enfrentas a crear una doble frustración, al jugador que prometiste un rol más importante porque no cumples lo que prometiste y al que explota porque no estás siendo justo con su momento evolutivo.



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

En élite se quiere la inmediatez de la victoria. Creo que hay que buscar el equilibrio, y elegir el camino adecuado para ganar. En élite prima ganar, es obvio, el resultado supone tranquilidad en la mayoría de clubes. Si un equipo obtiene resultados tiene mayor exposición, mayor afluencia, en definitiva mayor impacto. Eso repercute directamente en la estabilidad del entrenador y en el peso de su trabajo. Ahora bien, desde mi punto de vista siempre hay que tomar como referencia el punto de partida, cuál ha sido la evolución en el trabajo y qué objetivos reales se podían conseguir, y en este proceso creo que la formación del jugador es fundamental.

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

Son muchas temporadas, creo que de todos saque algo positivo, lo que si te puedo decir es que aprendí mucho de aquellos en los que la relación no fue tan agradable.

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

Ricky Sánchez, David Suka, José Ferrer, Eloy Almazán, Rafa Huertas, Vadal Faniel, Jalen Nesbitt...me dejo muchos, a bote pronto te diría estos, que me disculpen los demás.

### **¿El mejor jugador qué has podido tener en un equipo?**

Nate Higgs, nos ayudó muchísimo para conseguir la salvación en Plata en Córdoba y me demostró que hay que creer en las segundas oportunidades, la experiencia creo que es sinónimo de inteligencia.

### **¿Un jugador joven qué pudiste ver con muchísima progresión y ha llegado alto?**

Mike Torres, sin duda, no para de crecer temporada tras temporada y todavía no ha llegado a su tope.



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

Muchos, sinceramente, aquí no puedo personalizar, he encontrado muy buenas personas en todos los equipos, en todos los clubes, creo que es algo que el baloncesto te da y que hay que valorar. Hay muchísimos jugadores que han hecho grandísimos sacrificios personales, laborales, por un equipo, siempre los tendré en la retina porque hay que ser agradecidos con aquellos que dieron todo sin nada a cambio. Una de las cosas más bonitas del baloncesto es encontrarte con un jugador, entrenador, directivo... que llevas años sin ver y que en cinco minutos entablas conversación o recuerdas la batallita y parece que estuviera entrenando o trabajando contigo hasta ayer y quizás hayan pasado cinco seis años.

### **En lo deportivo ¿Cómo te gustaría que jugasen tus equipos ofensiva y defensivamente?**

Serios, honrados con el esfuerzo, solidarios y sobre todo que "el nosotros" prevalezca sobre "el yo".

### **Hablando de entrenamientos, cuéntenos ¿Cómo prepara un entrenador de élite una temporada a largo plazo?**

Considero que hay que tener unas ideas más o menos claras de lo que quieres hacer a nivel táctico y tener algunas alternativas estructuradas para poder recomponer aquello que no funciona.

A nivel físico creo en un acondicionamiento general, más que en preparaciones con picos de forma, porque en plantillas cortas, tener suerte o no con las lesiones marca mucho el devenir de la preparación.

### **¿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.**

Ejercicios estrella hay muchos, creo en la repetición y en no avanzar pasos en falso para tener que involucionar y de nuevo asentar aquello que no consolidaste, pero también creo en que la fórmula, o la estrategia metodológica de presentarlo al jugador debe ser atractiva para no caer en la monotonía.

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

Establecer las bases de juego, procurar un buen acondicionamiento físico y sobre todo crear sinergias positivas entre compañeros. Ofrecer al jugador distintas situaciones competitivas, para tener una referencia cuando se repita una situación similar en temporada y tener un bagaje adquirido sobre esa situación en concreto, es el momento idóneo para forjar el carácter del equipo.

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

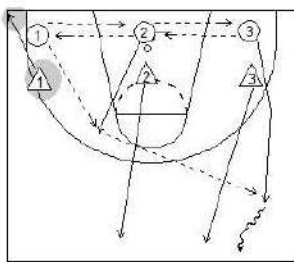
Hay que ser consecuente con aquello que funciona, pero también valiente para probar cosas, si no sería todo muy predecible, el baloncesto evoluciona muy rápido y nosotros tenemos que estar a la altura para asimilar los cambios con naturalidad.

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

La constancia, enfrentarte a cada tarea con la misma ilusión del primer día y ser capaz de asumir el error sin que suponga una pérdida de credibilidad, sino una oportunidad para el crecimiento.

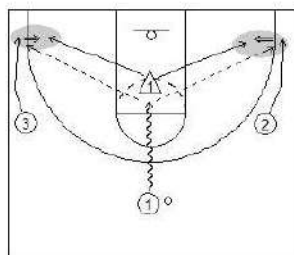
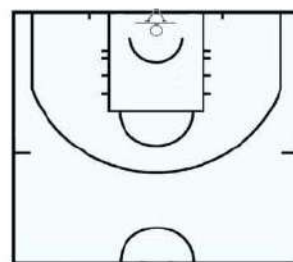


EJERCICIOS ESTRELLA DE MANUEL JIMENEZ "JUNIOR"



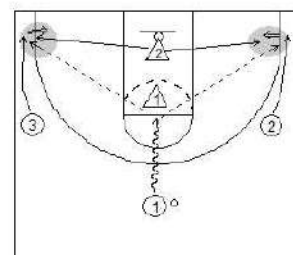
1-. 3x2 CONTÍNUO

El entrenador grita un número. El defensor correspondiente debe tocar fondo antes de bajar a defender. Los otros dos defensores corren a la zona contraria. Los atacantes intentan encestar antes de que el tercer defensor recupere, jugando 3 contra 2. Una vez que atacan defienden.



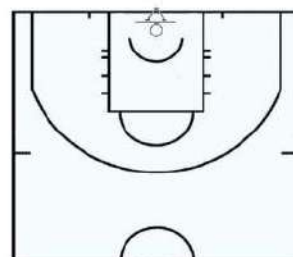
2-. RUEDA 3x1-3x2

Inicio de penetración, más técnica de pase desde el bote, a cualquiera de los dos jugadores que quedan abiertos en esquinas. En 3x1, trabajamos para llegar a puntear ese tiro, no puede echar el balón al suelo el exterior. En 3x2 damos continuidad al juego y el exterior puede penetrar.



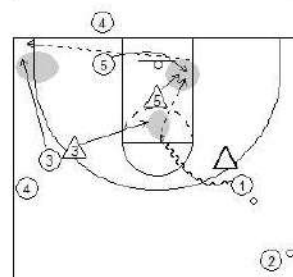
3-. 3X2+3X3 CONTRATAQUE

Ejercicio que requiere al menos 14 jugadores. Situación de 3x2 en contrataque, cuando HCB pasa línea de medio campo, se incorpora tercer defensor y convertimos situación en igualdad. Misma dinámica que contrataque 11, reboteador sale hacia campo contrario con los dos abiertos.



3-.SPACING: 3x2 DESG. PENET.+MSB #5

Situación de 3x2, el exterior con balón trabaja detalles táctica y técnica individual, dominio de balón ante el defensor extra (entrenador) que corrige dribling (altura de bote, cambio de mano, cambio combinado, cambio de ritmo, visión periférica) y tiene dos opciones, ganar centro, línea de fondo y decidir ante ayuda de X5 y segunda ayuda de X3. #5 y #3 (esquina) se mueve en sobre dos conceptos: sentido contrario al dx que ayuda y creación de una línea de pase, con posición flexionada y ofreciendo mano objetivo, pase a esquina a #3 abierto a una mano. Detalles técnica individual sobre el pase: realizo el pase picado con los pies en el suelo, si gano por fondo, uso mano izquierda, si gano centro sobre bote mano derecha, si busco esquina sobre fondo pase abierto a una mano fuera de vertical, si busco esquina sobre centro, mano izquierda en apoyo. #5 realiza tiro corto, no bandeja con apoyo. Opción de extra pass tras la recepción sin balón del pivot a tirador liberado, para que tenga que leer también líneas de pase. En rutina de ejercicio, una sesión las acaba todas, en otra, siempre pasa y en otra eliges, condicionamos su trabajo.



**HAZTE SOCIO**



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

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