

LA PIZARRA

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

REVISTA Nº 3 AGOSTO 2020

GRATUITA PARA SOCIOS

LA IMPORTANCIA DE LOS ESPACIOS EN
BALONCESTO (parte 2)

RAFA MONCLOVA:

*“Para mí no hay otro objetivo
que competir en cada
partido...”*

ZONA MATCH UP 2-3

LA UTILIZACIÓN DEL VÍDEO
EN BALONCESTO

SPAIN PICK & ROLL

HOY ENTRENAMOS CON...
JAVIER ENAMORADO



ASOCIACION DE ENTRENADORES DE BALONCESTO DE CASTILLA LA MANCHA

=====

EDICCIÓN

AEBCLM

DISTRIBUCIÓN

Gratuita para todos los Socios

COLABORACIÓN

Gabo Loaiza Pérez

Luis Canales García

Adrian López García

Javier Enamorado

Javier López-Tello

Miguel Rodríguez Morate

Rafael Monclova

A.E.B.C.L.M

Plaza Pradera, 1 2º C

Alcázar de San Juan

Web: www.aebclm.ese-mail: info@aebclm.esFacebook: [aebclm baloncesto](https://www.facebook.com/aebclmbaloncesto)Twitter: [@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.

ENTRE TODOS ES MAS FACIL

Estimad@s Soci@s, desde la AEBCLM, queremos aprovechar esta editorial de la revista nº 3, en primer lugar para darles ánimos a convivir con la situación que estamos viviendo y en segundo lugar para hacerles llegar que, desde la humildad de nuestra Asociación, estamos intentando realizar varios proyectos, unos instantáneos y otros que perduren en el tiempo.

Durante esta pandemia los proyectos más relevantes han sido la publicación de 2 especiales de nuestra revista “La Pizarra”, los cuales trataban de formas de Atacar la Zona y 36 ejercicios para llegar a 1ª Nacional.

Otro proyecto importante fue las video conferencias, dentro del programa “**Tengo Una pregunta para.....**”, donde los socios nos enviabais una serie de preguntas y la AEBCLM, se la hacía llegar al entrenador entrevistado para luego publicar un video clinic con las respuestas.

Todos estos proyectos mencionados anteriormente son proyectos a los que nosotros les llamamos instantáneos, ya que se realizan una vez, pero realmente donde la Asociación quiere trabajar es en los proyectos que perduren en el tiempo, como nuestra revista “La Pizarra”, es por ello por lo que aprovechamos en este nº3, para pedirles vuestra colaboración y poder tener una revista trimestral. Una revista que sirva para que todos podamos aprender y todos podamos aportar nuestro granito de arena.

El título de este editorial “**ENTRE TODOS ES MAS FACIL**”, es la reflexión que os queremos plantear a los socios. Sabemos que a algunos por trabajo, por ocupación o porque les da apuro, no quieren publicar ningún artículo, pero todos tenemos contactos, amigos, conocidos que seguro que les interesa, **Y ES AQUÍ**, donde queremos que entre todos nos ayudemos a pedir colaboración a aquellos entrenadores, ACB, LEB,EBA, AUTONOMICOS, ESCOLARES, ETC..., para que compartan con nosotros artículos sobre sus formas de trabajar, sobre criterios tácticos, situaciones especiales etc..., y como sabéis, también tenemos una sección llamada “**Hoy entrenamos con....**”, que consiste en enseñar a nuestra comunidad una sesión de trabajo diario.

Por todo ello OS ANIMAMOS a colaborar con vuestra asociación, por que **RECORDAR QUE ESTA ASOCIACION ES DE TODOS SUS SOCIOS.**

SALUDOS

INDICE:

Página 4



GABO LOAIZA PEREZ
LA IMPORTANCIA DE LOS ESPACIOS EN
BALONCESTO 2ª parte

Página 9



LUIS CANALES GARCIA
ZONA MATCH-UP 2-3

Página 12



ADRIÁN LÓPEZ GARCÍA
LA UTILIZACIÓN DEL VÍDEO EN
BALONCESTO

Página 14



HOY ENTRENAMOS CON
JAVIER ENAMORADO

Página 24



JAVIER LOPEZ TELLO
SPAIN PICK & ROLL

Página 27



MIGUEL RODRIGUEZ MORATE
“ANALISIS DEFENSA BLOQUEOS
DIRECTOS EN LA NBA, 3º PARTE”

Página 33



ENTREVISTA CON:
RAFA MONCLOVA SUAREZ
COACH: REAL MURCIA (LEB ORO)

www.aebclm.es



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 2)

Normas de movimiento de jugador interior (1 sólo jugador interior)

En estas situaciones dibujaré también la reacción defensiva. Si el timing en los espacios exteriores, más amplios, es muy importante, en espacios reducidos como las posiciones interiores, lo es mucho más. El atacante se moverá en dirección contraria a su defensor creando una nueva línea de pase. En estas situaciones, podemos distinguir 4 casos:

- **Penetración por fondo e interior en lado contrario**
- **Penetración hacia centro e interior en lado contrario**
- **Penetración hacia fondo e interior en lado balón**
- **Penetración hacia el centro e interior en lado balón**
-



Estas dos situaciones son las más habituales, ya que aquellas en las que el interior está en lado balón, hay muchos entrenadores que creen que no hay espacio suficiente para atacar desde el 1x1 exterior. En estas situaciones, **situaciones 11 y 12**, me encanta hacer especial hincapié en la ocupación de la línea de fondo y el movimiento por ésta, ya que es una zona muy difícil de defender (su defensor debe tomar la decisión de a quién defender)



En esta situación 13, normalmente solemos abrir ligeramente al 4 (si es tirador hacia triple) o incluso buscar la espalda a defensor por línea de fondo, ya que, quizá la recuperación del defensor podría ser más difícil si atacante cambia su posición



En la situación 14, me gusta que el jugador interior vaya hacia el codo de la zona. Será importante, conocer dónde están el resto de compañeros porque podría ser una zona de fácil interceptación de pases por defensores pequeños.

De ahí, que la calidad del pase sea fundamental. El pase picado, Pocket pass, es muy habitual en estas acciones. Sin embargo, creo verdaderamente que puede ser más fácil para el defensor de jugadores exteriores cortar esos pases (concepto de “muchas manos”)

Normas de movimiento con balón en posiciones interiores. Juego entre interiores

En el juego con balón en posiciones interiores, la norma que establezco es la de que no haya nadie en esquina de balón, ya que es el ángulo muerto de jugador interior. Éste recibe diagonalmente y su visión periférica le permite ver todo el campo menos la esquina de lado balón. Por eso, sería una zona fácil para situaciones de 2x1 o robar el balón a la espalda.

A partir de ahí, todos los jugadores

siguen la norma del círculo y anticírculo antes mencionadas, en función de si interior penetra hacia centro o fondo.

Es muy habitual para generar ventajas en estas situaciones, el establecimiento de normas o estructuras semi-cerradas de movimiento sin balón, series de bloqueos indirectos, ... que generen ventajas al poseedor de balón (espacio para 1x1 por distracción de ayudas) y también ventajas exteriores (equilibrio interior-exterior)

Para mejorar los espacios, son muchos los entrenadores que obligan a que el otro jugador interior vaya al short corner contrario, mejorando los espacios para exteriores y facilitando líneas de pase en caso de situaciones de 2x1.

En estos casos, el movimiento sin balón entre interiores sería el siguiente:



En la situación 15, se cumpliría por completo la norma del círculo. En cambio, en la

situación 16, al ser una penetración por fondo, y para no caer en el incumplimiento de la norma de nos dos jugadores en la misma línea de pase, 5 ocuparía centro (círculo) y 3 caería a esquina (anticírculo)

Nuevos espacios para fomentar la polivalencia del jugador: EL USO DEL CODO

El uso del codo de la zona puede limitar los espacios para la penetración de jugadores exteriores con balón, sin embargo, es una situación cada vez más válida para aprovechar jugadores interiores que versatilidad de cara a aro, aprovechar el movimiento sin balón con cortes o puertas atrás, o con defensas que niegan la recepción de exteriores (habitual en Euroliga).

Es una zona que deja mucho espacio a las espaldas de la defensa, obligando a subir las líneas de los atacantes.

Situaciones de 2x2: Bloqueos indirectos, bloqueos directos y manos a manos

Quizá el nombre no es el más adecuado, ya que el éxito o el fracaso en este tipo de situaciones viene directamente relacionado con la intervención de los demás. Igualmente, la mejora de las defensas provoca que no se saque rédito por los jugadores que intervienen directamente en el 2x2, sino, por el resto. Sin embargo, el movimiento del resto de compañeros tiene cabida con las normas anteriores y los ejes vertebradores de las ideas iniciales de nuestro juego sin balón.

Bloqueo indirecto

Las normas de espacio básicas que sigo en los bloqueos indirectos:

- Bloqueos dentro de la zona: bloqueamos al jugador

- Bloqueos fuera de la zona, bloqueamos el espacio
- Espalda orientada hacia donde queremos que salga jugador
- Cambio de ángulos de bloqueo: pivotando hacia atrás para eludir faltas en ataque
- Bloqueo para exterior, si queremos sacar ventaja para éste, el bloqueo deberá ser más cercano a la pintura.
- Bloqueo para exterior, si queremos sacar ventaja del bloqueador, el bloqueo deberá ser más alto para así tener más espacio para el DUCK IN o el rolleo

Opciones defensivas generales en bloqueo indirecto e interpretación del ataque (ejemplo en la situación común de rombo):



Situación 17: Si defensa persigue y hombre balón riza o ataca el centro, me gusta que bloqueador se abra ligeramente a esquina, ya que previsiblemente su defensor tratará de parar balón. Será fundamental jugador con las pausas para generar ventajas. 1, se movería siguiendo la norma del círculo

Fundamental, también, no obviar en estas situaciones la opción de DUCK IN de bloqueador si no riza jugador con balón debido a la acción del defensor de 4 (hace flash). Por lo que habría espacio para buscar esa “puerta atrás”.



Situación 18: si defensa recorta, es muy habitual jugar con la esquina cambiando el ángulo de bloqueo. Ahora, me gusta mucho utilizar el atacar el codo y buscar la puerta atrás de 2 por la anticipación de su defensor. Si no hay nada, desde el codo se podrían enlazar diferentes situaciones.

Situación 19: el cambio defensivo, lo aprovecharemos para jugar una superioridad desde el exterior o para el interior, que explicaré en el apartado del bloqueo directo.



Situación 20: con defensas que niegan el bloqueo para el exterior, una buena solución puede ser la de jugar un bloqueo ciego para el 4 ya que quedaría totalmente liberado.

Bloqueo directo y manos a manos

Coloco estas situaciones conjuntamente, ya que el objetivo de este apartado no es hablar del medio colectivo táctico del bloqueo directo o el mano a mano, sino unas breves nociones espaciales en ambas.

La diferencia entre el mano a mano y el bloqueo directo, radica en que en el primero, el bloqueador es quien lleva el balón, por lo que es mucho más difícil para la defensa predecir el comportamiento del ataque. De ahí, como dice Jota Cuspínera, la importancia de que este mano a mano sea dinámico.

En líneas generales, en ambas situaciones el que continúa podrá hacerlo roleando o abriéndose, siguiendo la norma del “anti-círculo” ya que va en contra de la dirección del balón.

Detalles como los tiempos del bloqueo, la profundidad del roll, la dirección de éste, dependerán de la defensa.

Un aspecto sobre el que me gustaría detenerme es en el cómo atacar el cambio defensivo que puede producirse en estas situaciones. Si lo queremos atacar desde el exterior, éste deberá atacar en carrera al grande.

Para ello, una opción es jugar una opción de: fijar a defensor, pasar y recibir de vuelta en carrera, ya que defensor suele relajarse y esperar (**Situación 21**)



En cambio, si tenemos más tiempo para atacar, puede ser habitual que queramos aprovechar la ventaja del MISS-MATCH interior. Para ello, es muy común jugar la situación de HIGH LOW, liberando la posible ayuda a un pase alto al interior (**situación 22**).



REFLEXIONES

Un aspecto indispensable en baloncesto para que el uso de los espacios tenga efectividad, es la calidad del pase. El pase es el medio que une, que conecta a los jugadores. El elemento básico y definitorio de los deportes de equipo.

Por tanto, el trabajo de Spacing mediante situaciones como las ruedas comunicativas, debe ir ligado inexorablemente al trabajo del pase. No todos los pases valen, aunque los jugadores “sigan descubriendo” nuevas respuestas.

Otro de los aspectos a tener en cuenta es que, en su trabajo, no podemos obviar algo básico y es que el jugador con balón debe ser vertical a aro. Si no, las respuestas defensivas no provocarán ventajas para el ataque con su movimiento sin balón, ya que éste no hay generado ningún tipo de amenaza o incertidumbre. También, esta incertidumbre o imprevisibilidad debe tener cabida en los entrenamientos, de modo que facilitemos la

alternancia de roles en el juego de forma inesperada.

Por último, hay que conocer hacia dónde va nuestro juego. No debemos ser pitonisos, pero sí personas que se adapten a las nuevas tendencias del juego y demos respuestas a las necesidades y requerimientos de la competición.

Un claro ejemplo, que pongo siempre y me encanta, es el cambio de la triple amenaza desde parado a la triple amenaza desde bote...un cambio de juego hacia un mayor dinamismo, obliga a que la toma de decisiones tenga que darse anticipadamente, y sólo creando contextos en el entrenamiento generaremos esos hábitos-automatismos en el jugador.

En este artículo, no incluyo aspectos claves en el juego como pueden ser las estructuras semicerradas o cerradas del juego o diferentes distribuciones espaciales que pueden generar una ventaja inicial o mayores espacios. Éstas dependerán de las características de nuestros jugadores que es, finalmente, quienes se encargarán de que fijemos un modelo de juego u otro.



TACTICA



LUIS CANALES GARCIA

- Entrenador ayudante Cb Tobarra (EBA Grupo B)
- Entrenador equipos Júnior y Cadete en Cb Tobarra
- Anteriormente en categorías de formación en Adb Hellín, Cb Innova Mutxamel y Colegio Ángel de la Guarda.
- Entrenador de Nivel 2.

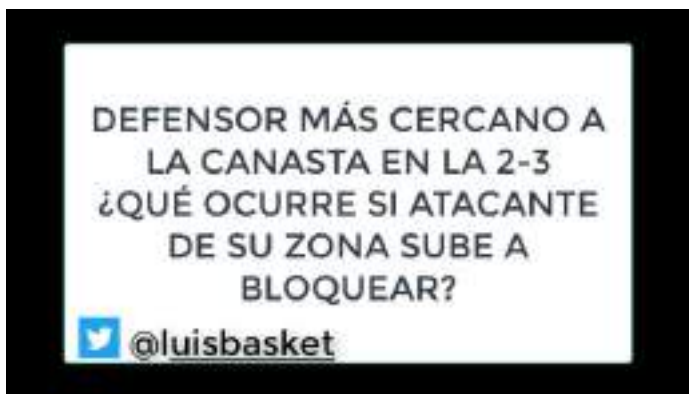
ZONA MATCH-UP 2-3

Defensa muy usada por Rick Pitino en los años que entrenó en Ncaa a la universidad de Louisville, actualmente en Acb Casademont Zaragoza, entrenado por Porfi Fisac la ha realizado en varias ocasiones durante la última temporada.

Mediante una serie de fotogramas, intentaré explicar en qué consiste y cómo ejecutan estos dos equipos esta defensa “mutante” entre individual y zona.







ZONA MACH- UP 2.-3 BASKET ZARAGOZA.

[PINCHA AQUE PARA VER EL VIDEO COMPLETO](#)



ADRIÁN LÓPEZ GARCÍA

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, así como Entrenador Superior de Baloncesto. Además de trabajar en clubes como Pintobasket E.C.B, Club Estudiantes de Baloncesto o C.B Villarrobledo (LEB Plata), cuenta con experiencias internacionales en campus de Suecia, Italia, Madagascar o Estados Unidos.

Actualmente es entrenador en el C.B. Colonya Pollença

LA UTILIZACIÓN DEL VÍDEO EN BALONCESTO

Cuando hablamos sobre la **utilización del vídeo en baloncesto**, la mayoría de entrenadores tendemos a pensar en baloncesto "Senior". Cierto es que en estos equipos la utilización de este recurso es **indispensable y muy utilizada**, sobre todo a medida que se va aumentando el nivel competitivo. A estos niveles, **el scouting propio y del equipo rival** lleva en muchos casos a la elaboración de informes muy exhaustivos y que con una simple visualización se obtiene una idea completa de lo que se quiere conseguir.

No obstante, a pesar de la cantidad de vídeos que puede llegar a visualizar a lo largo de su carrera un jugador profesional, no es hasta que llegan a esta etapa cuando se encuentran con dicho recurso. Bajo mi punto de vista, **debemos de formarlos en este aspecto desde la base**.



Algunos entrenadores se preguntarán: **¿Y cuándo es el momento idóneo para comenzar?**

Mi respuesta es clara, **cuanto antes mejor**. Considero que utilizar el vídeo puede ser interesante independientemente del nivel del equipo y la categoría. No obstante considero que **el enfoque** con el que se utilice **es fundamental para el crecimiento del grupo y del jugador**. Para ello yo diferencio **tres niveles**, todos ellos compatibles entre sí, de la utilización de dicha herramienta:

1) Mejora individual: Se trata de la utilización de **vídeos del propio entrenamiento o partido**, donde de forma individual los jugadores reciben **feedback** sobre un **gesto o concepto técnico-**

táctico determinado (por ejemplo la corrección de su forma de tirar, lectura de ventajas, ocupación de espacios...). Además de utilizar vídeos propios del jugador, utilizar vídeos de jugadores profesionales o incluso de compañeros suyos, es muy interesante ya que **ayuda a la comprensión e interiorización** de las **correcciones o repetición de conductas** que considere el entrenador.



2) Mejora grupal: Al igual que sucede en la mejora individual, sirve para **corregir determinados aspectos del equipo o reforzar determinadas conductas** que el entrenador quiere ver repetidas en su equipo. Para ello se pueden emplear vídeos propios o de otros equipos. Usando ejemplos de otros equipos, incluso de algunos equipos profesionales, podremos conseguir transmitir una idea previamente a trabajarla y facilitar su asimilación en el posterior entrenamiento.

3) Rendimiento competitivo: Consiste en **utilizar el vídeo para la propia competición**. Supone un gran volumen de horas en función del nivel y se emplea con **fines** meramente

competitivos (conocimiento de los jugadores rivales, sistemas más comunes, ritmo al que juegan...). En formación, personalmente, lo usaría menos que las otras dos opciones, aunque considero que sin saturarles de información **puede ser útil** para que los jugadores se vayan concienciando de la **importancia del conocimiento del rival**.

¿Y cuánto tiempo y dinero puede suponer que un entrenador haga esto con sus equipos?

En cuanto al **tiempo dependerá** de cada **entrenador** y su **dedicación**. Si quiere realizar análisis muy completos, le llevará más tiempo que si simplemente utiliza puntualmente el vídeo durante sus sesiones para corregir algunos aspectos determinados.

Si hablamos de **dinero, considero que prácticamente casi nada**. Con los avances de la tecnología prácticamente la calidad de las grabaciones de las cámaras de todos los teléfonos son más que suficientes para realizar las mismas y con la cantidad de **software libres** que hay de **edición de vídeo**, no se deberá invertir en este aspecto.

Como **conclusión** os invito a todos los que no lo hayáis probado, a **utilizar el vídeo**. Sin duda es una forma **de acercarse más a las nuevas generaciones de jugadores y plantear de una manera diferente los entrenamientos y las correcciones**.



FCO. JAVIER ENAMORADO FERNANDEZ.

Ingeniero Civil.

Director Deportivo Club Baloncesto Ciudad de Algeciras.

Entrenador Superior de Baloncesto. Técnico deportivo Superior de Baloncesto.

Delegado Provincial de Cádiz de la Asociación Andaluza de Entrenadores de Baloncesto.

ENTRENAMIENTO PRETEMPORADA COVID-19 INFANTIL-CADETE-JUNIOR

Como Miguel de Cervantes que estuvo encarcelado en la cárcel de Argél y tal vez fue allí donde pudo pensar cómo hacer y desarrollar su mejor obra: El Quijote, nosotros como entrenadores, y quizás por las circunstancias vividas en estos últimos meses, nos puedan servir de inspiración para sacar nuestro mejor baloncesto y maneras de entrenar.

El baloncesto como todos sabemos es un juego de cooperación-oposición, en el panorama actual de los entrenamientos debido al Covid-19, ambos conceptos han sido suprimidos por los protocolos oficiales expuestos por las distintas Federaciones, Comunidades, Ayuntamientos...

Según esto podemos actuar de dos formas, de manera agorera y pesimista, quejándonos de que en las condiciones actuales es imposible entrenar y tener motivado a los jugadores; o desde mi punto de vista de forma complaciente y positiva, que se traduce en que tenemos que reinventarnos. Se nos

abre una gran ventana en cuanto a la metodología en el entrenamiento a causa de la inactividad y el tiempo disponible para reflexionar, que debemos aprovechar para crecer como entrenadores y a su vez hacer crecer al baloncesto en general. Es por ello que hemos de poner todos nuestros conocimientos y pasión al servicio de la elaboración de sesiones en esta nueva etapa del entrenamiento en "La era sin contacto". Esta es nueva para todos y nos crea inseguridad, incertidumbres, miedos... pero desde otra perspectiva nos brinda la oportunidad de exigirnos como entrenadores, de superar nuestros límites en cuanto a inventiva e ingenio, y todo ello encaminado a hacer el entrenamiento atractivo a los jugadores/as. Se nos abre una era, donde la técnica y la táctica individual unida a la condición física cobra verdadera importancia desde el enfoque de la enseñanza y donde debemos superarnos para mantener a los jugadores/as "enchufados" a este deporte. Los medios de los que disponemos son

nuestros mejores aliados; internet, material específico de entrenamiento, aplicaciones... unido siempre a nuestro talento y originalidad. Esta etapa de entrenamiento sin contacto debe ser una oportunidad para pensar en que vamos hacer y sobre todo cómo lo vamos a realizar, debiendo servirnos para lograr mejorar al jugador en sus aspectos físico, técnico y táctico individual, esos deben ser nuestros objetivos. El contacto nos lo han suprimido y esto es un hándicap por sí mismo, pero los jugadores/as van a seguir disponiendo de su propio cuerpo para seguir desarrollándose, un cuerpo que coordinan mal, conocen poco y el cual no controlan e incluso maltratan sin saberlo si no están bajo la supervisión de entrenadores. Ahí tenemos los entrenadores otro gran campo de desarrollo, que habrá que plantearse si desarrollar y cambiar los paradigmas establecidos debido a las nuevas circunstancias o no. Se nos abre como entrenadores un campo apasionante, donde el desarrollo individual del jugador eclipsará todos los demás contenidos.

Por todo lo expresado anteriormente hemos querido plantear una sesión de entrenamiento que fusione las exigencias en la aplicación del Protocolo Covid 19 elaborado por la FAB en nuestro caso (pero que puede ser muy similar en otras comunidades) con el momento de la temporada en el que estamos, en este caso la pretemporada, planteándola después del largo periodo de inactividad y confinamiento e intentando reenganchar a los jugadores/as al juego.

Antes de comenzar a explicar la sesión, hemos de comentar que en cada parte o bloques del entreno se proponen diferentes ejercicios para que

veáis algunos ejemplos de cómo nosotros los trabajamos, ya cada entrenador dependiendo del tiempo, nivel de jugadores... escogerá aquellos ejercicios que crea conveniente para sus sesiones de pretemporada. La intención es dar unas directrices o ejemplos de qué se puede trabajar y de qué manera, teniendo siempre en cuenta los condicionantes de que **no puede haber contacto y que cada jugador tiene su balón** que no puede compartir. Con estas premisas son perfectamente válidos cualquier ejercicio que vosotros desarrolléis.

Contexto:

Se plantea una sesión tipo con unos mismos contenidos y diferentes ejercicios para que combinándolos se puedan completar y desarrollar 4 sesiones durante este mes de agosto que nos sirva para que los jugadores/as tomen contacto con el balón de nuevo, se acostumbre a las nuevas condiciones covid 19, recuperen sensaciones y empiecen a desarrollar su condición física. Pretendemos que sea una primera fase de la pretemporada. Estas sesiones tipo están pensadas para equipos desde infantil a junior masculinos o femeninos, teniendo cada entrenador que adaptar los ejercicios y sus objetivos al nivel de los jugadores/as tanto técnico-táctico como físico.

La sesión tipo se divide en varias partes:

1º Activación: donde aprovecharemos para crear hábitos y desarrollaremos una serie de ejercicios con roller con el objetivo de realizar una liberación miofascial para mantener el tejido

Hoy entrenamos con...

conocido como fascia en estado óptimo y prevenir el dolor y problemas de movilidad. Otra parte de la activación la realizaremos con las miniband donde trabajaremos principalmente las piernas y también meteremos algo de prevención de lesiones de tobillo.

2º Calentamiento: en esta parte realizaremos una activación cardiovascular que se puede complementar o no con preventivo en lesiones y terminar con un estiramiento dinámico. Después de esto a nosotros nos gusta para ya entrar

en la parte principal realizar algún ejercicio coordinativo de pies.

3º Parte Principal: se ha dividido en varios bloques, en los cuales se proponen diferentes ejercicios a modo de ejemplos para que podáis variar las sesiones y no se caiga en el aburrimiento de los jugadores/as.

4º Vuelta a la calma: realizaremos unos ejercicios de relajación con el roller y un estiramiento pasivo.

A continuación, desarrollaremos la sesión tipo:

SESION: TIPO 1,2,3,4	FECHA: AGOSTO-20	PISTA: CIUDAD DE ALGECIRAS
SEMANA: 1 Y 2	HORARIO: 19.30 -21.30 H	TEMPORADA: 2020-2021

OBJETIVOS: TECNICA /TACTICA IND: BOTE. FINALIZACIONES. TIRO.

TRABAJO ACTIVACIÓN ANTES DEL

ENTRENO: Tiempo 8'

Roller: Velocidad de ejecución elevada.

Todo el cuerpo está recubierto de un tejido conocido como fascia. La liberación miofascial es una terapia que ayuda a mantenerla en un estado óptimo, para prevenir el dolor y problemas de movilidad.

Gemelo: pierna cruzada arriba. 10 repeticiones/cada pierna.

Isquiotibiales: igual pero en la parte posterior del muslo.10 repeticiones/cada pierna.

Lateral muslo: cruzar pierna para ayudar al desplazamiento.10 repeticiones/cada pierna.

Cuadriceps: 10 repeticiones/cada pierna

Glúteo: 10 repeticiones/cada pierna.

Abductor: 10 repeticiones/cada pierna.

Se acompaña enlace de videos de los diferentes ejercicios. [VIDEO 1.-](#) [VIDEO 2.-](#)

Miniband: 10 repeticiones a cada lado velocidad elevada.

Glúteo medio y mayor. Mejora salto vertical y desplazamientos laterales. Flexores de cadera.

Elevaciones laterales (glúteo medio).

Gluteo mayor.

Sentadillas. Punteras abiertas. Vasto interno.

Hoy entrenamos con...

Sentadillas bajando espalda.
Zancadas (lunges). Alternativa 10 repeticiones.
Goma en tobillo. Variante Apertura lateral.

Prevención lesiones TOBILLO:

Con miniband 3 series de 10 repeticiones:

Se acompaña enlace de videos de los diferentes ejercicios. [VIDEO](#)

CALENTAMIENTO: 10'

Movilidad articular: Activación cardio vascular.

Apertura lateral adelante (posición básica).
Apertura lateral atrás.
Skipping.
Talones atrás.
Desplazamientos laterales.
Rotación de brazos hacia adelante vuelta hacia atrás.
Brazos alternos.
Manos a los lados.
Se acompaña enlace de videos de los diferentes ejercicios. [VIDEO](#)

Prevención de lesiones: (opcional según programación)

Core: plancha frontal: 2-3 series de 20 seg, boca arriba piernas flexionadas subo culo 2-3 series 20 seg., posición pero subir brazo izquierdo pierna derecha y al contrario. 2-3 series: 20 seg.
Plancha lateral. 2-3 series: 20 seg.
Sentado, pierna estirada y otra flexionada. 10-12 seg y cambio.

Igual anterior, pero moviendo las piernas.
Tobillo.
Rodilla. 5 repeticiones cada pierna.
Tobillo (con pierna estirada) o rodilla (con pierna flexionada).20 seg. Ojos cerrados.
Movilidad de tobillo en círculos.
Zapateo y caigo lateralmente y lo mismo pero hacia adelante.
Correr y cambiar.
Se acompaña enlace de videos de los diferentes ejercicios. [VIDEO](#)

Estiramiento dinámico:

- Gemelos.
- Cuádriceps. Andando estiro cuádriceps y levanto mano contraria.
- Glúteo. Subiendo rodilla al pecho.
- Glúteo lateral. andando cruzo pierna y siento.
- Isquiotibiales: andando bajo y toco puntera dos veces.
- Toco puntera y Superman.
- Abductores
- Tobillo: saltando sobre un tobillo y spring, después el otro.
- Igual anterior saltando lateral, después adelante y atrás.

Se acompaña enlace de videos de los diferentes ejercicios. [VIDEO](#)

Ejercicios de pies con balón. 3 series con derecha y 3 izq

Se acompaña enlace de videos de los diferentes ejercicios. [VIDEO](#)

PARTE PRINCIPAL: 90´

La idea es presentaros una serie de ejercicios que habitualmente utilizamos para que podáis elegir en cada bloque los que más os gusten.

Bloque 1: BOTE Tiempo: 30´

Hay dos correcciones principales a realizar una que los jugadores/as no miren balón y que el bote sea fuerte. Como correcciones secundaria podemos incidir en la postura corporal, mantener el balón en la mano lo máximo posible...

Bote estático: Tiempo: 8´

EJERCICIO 1: Con un balón: Se propone una serie de ejercicios de bote con un balón siempre en estático. Os dejo ejemplo en los videos adjuntos de los ejercicios que me gustan hacer, ajustando los mismos al nivel de los jugadores/as. Jordi Ventura [Video 1](#) Jay FX [Video 2](#) .

EJERCICIO 2: Con dos balones: Para jugadores más avanzados. Rutina Curry: [Video 3](#)

Bote dinámico: Tiempo 8´

EJERCICIO 3: Con un balón: Jordi Ventura [Video 4](#)

EJERCICIO 4: Con dos balones: Jordi Ventura [Video 5](#)

Disociación bote: Tiempo 4´

EJERCICIO 5: Sito Alonso: [Video 6](#)

Consejo. Cada vez que se termine una serie de bote realizar un tiro o entrada a canasta para hacer más ameno el entrenamiento.

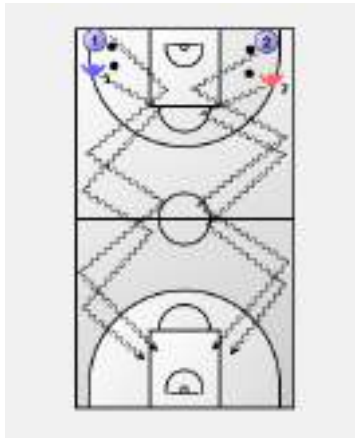
TLibre+agua Tiempo 5´

Aquí podemos aprovechar y trabajar no solo la técnica del tiro libre y su acierto, sino el aspecto psicológico del tiro bajo presión proponiendo una tarea de meter un tiro libre y el que falle hace el trabajo alternativo que se desee (fuerza, suicidio, core...) el que lo mete puede ir a beber agua.

EJERCICIO 6 Tiempo: 10´(a elegir entre los 4 ejercicios que se proponen a continuación).

Espejos con bote: (trabajamos el bote a la vez que la posición básica de defensa en desplazamientos laterales). Se inicia con los jugadores encarados. El ejercicio consiste en que uno bota en zig-zag y el otro debe intentar estar siempre delante de él. Tenemos que corregir que no mirén balón y que estén flexionados en sus desplazamientos. Variantes según los niveles pueden ser realizarlo lento, más rápido, en zigzag o libre...

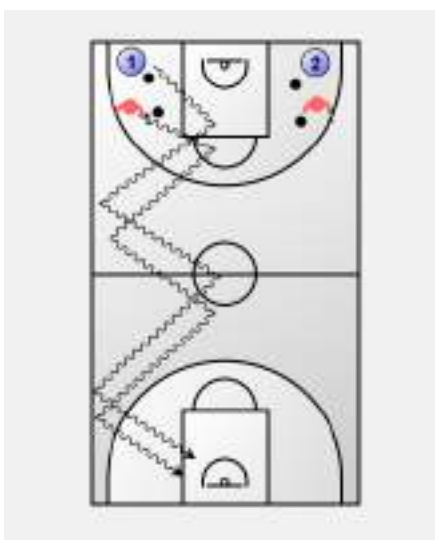
Espejo



Sombra: El ejercicio se inicia igual que el anterior solo que los jugadores están orientados los dos al mismo lado. En este caso el de adelante debe vigilar que hace el de atrás y ponerse en sutrayectoria no dejándole pasar, con ello nos aseguramos que este debe mirar al de atrás y no al balón.

Ambos ejercicios anteriores aconsejo siempre que se acabe con una finalización o tiro a canasta, y se puede volver por fuera de la pista haciendo cualquier ejercicio de manejo, habilidad...

Sombra



Circuito 1: Zig zag con cono y cambios, donde podremos trabajar el cambio que queramos (crossover, entre las piernas, reverso, por detrás...) Autopase parada y cambio en cono más entrada (la que queramos trabajar en ese momento).

Escalera de agilidad con bote o sin él dependiendo del nivel, autopase+ parada que queramos trabajar + cambio en cono y finalización.

Circuito 1

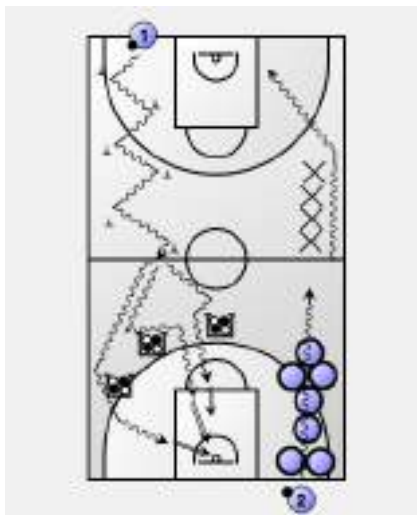


Circuito 2: 1 Sale botando y hace un cambio (delante, detrás, reverso, bajo piernas, bodiroga...). En medio campo se da un autopase se realiza una parada (con paso 0 o no según se quiera) y se va hacia un carro cada vez, en el primero se entra frontalmente, el segundo a 45 grados el tercero por fondo.

2 sale dando saltos y poniendo los apoyos según los aros (o conos de colores si no se dispone de aros un truco puede ser utilizar conos, rojo apoyo izquierdo, otro color apoyo derecho y si hay dos conos dos apoyos), y botando o haciendo algún

manejo de balón sin botar, en medio campo una escalera de habilidad con o sin bote y una entrada a canasta.

Circuito 2(Esc+ bote +vallas...)



Variante: desde la misma posición se puede realizar un cambio de dirección en el carro de balones, saliendo a un lado o a otro y finalizando de la manera que queramos, un paso, bomba, euro step, paso cero, aro pasado...

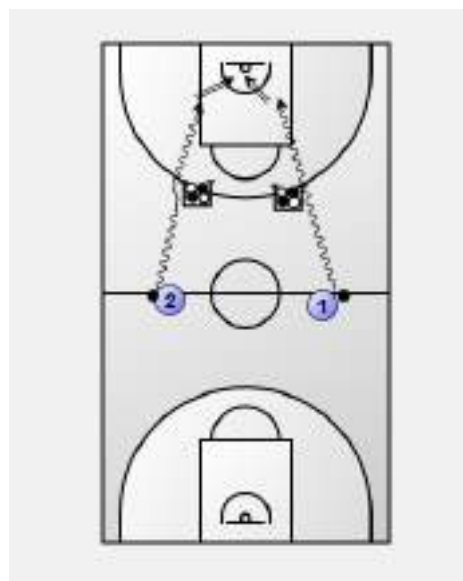
Otra variante puede ser realizar paso cero, paradas y fintas saliendo de medio campo desde autopase.

Bloque 2: FINALIZACIONES Tiempo: 20' (a elegir entre los ejercicios siguientes propuestos)

EJERCICIO 7:

Finalizaciones (stop and go): Ejercicio que consiste en simular la subida de balón en contrataque a toda velocidad, a la altura del carro decelerar para que el defensor se relaje y volver a reatacar entrando a canasta ejecutando la finalización que queramos.

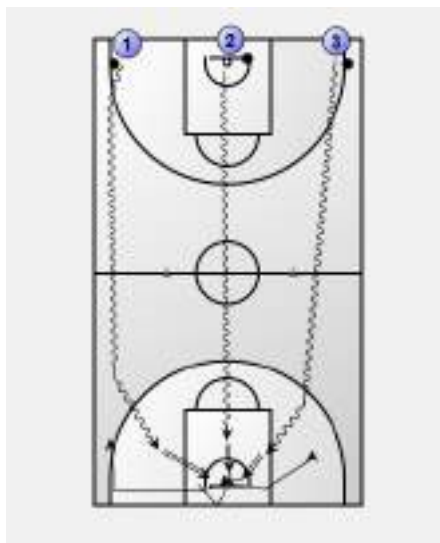
Recomiendo que por un lado sea entradas y por otro tiro si no queremos que se choquen para una fase más de iniciación, o libre y que lean la situación y tomen decisiones de finalización, o alternar las entradas desde una situación más analítica. Correcciones principales serían: decelerar (que no parar) y reatacar después.



EJERCICIO 8: Contraataque 2 pistas:

1, 2 Y 3 Salen botando cada uno por su calle y hacen una entrada (podemos condicionar la finalización o no), al meter la canasta, deben coger una calle que esté libre y que no sea por donde han venido a continuación deben finalizar en la otra canasta. Podemos meter el componente competitivo poniendo un trabajo extra el que llegue el último.

Contraataque.



Uso inteligente del bote 3 y 4 botes.



EJERCICIO 9: Uso inteligente del bote para finalizar.

3 botes

1 Bote lateral haciendo rodar el balón, desbloqueo de muñeca (disociación), 1 bote de ataque hacia canasta, 1 bote hacia atrás flexionado y parado con paso cero ganando máximo espacio posible y tiro.

4 botes (para jugadores más avanzados)

1 Bote lateral haciendo rodar el balón, desbloqueo de muñeca(disociación), 1 bote de ataque hacia canasta, 1 bote hacia atrás flexionado y denuevo bote lateral con parada con paso cero ganando máximo espacio posible y tiro.



TLibre+agua Tiempo 5 Podemos trabajar con el mismo criterio anterior psicologico o centrarnos en parámetros más de eficiencia en cuanto a la mecánica.

Bloque 3: TOMA DE DECISIONES Tiempo:10'
(a elegir entre los ejercicios siguientes propuestos)

EJERCICIO 10: Toma de decisiones finalizaciones (pie adelantado)

El jugador botando tomaría la decisión de atacar el pie adelantado del coach o el espacio, según la posición corporal del mismo, realizando después una finalización libre o dirigida. La finalización también se puede condicionar colocando otro coach u obstáculo posteriormente.



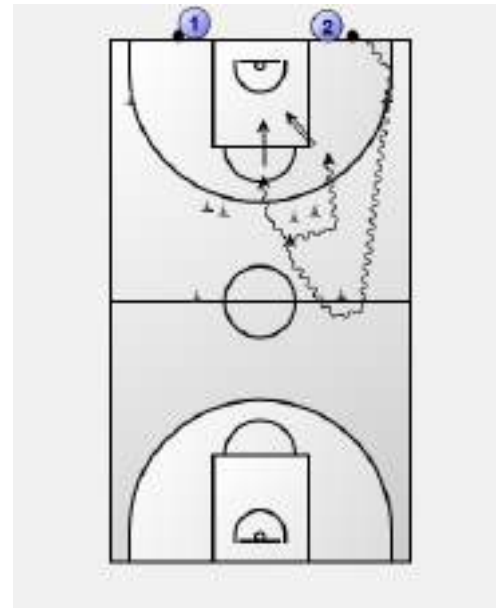
EJERCICIO 11: Toma de decisiones bote BD.

Figura 1

1 Y 2 botando se dirigen a la cesta, 1 elige la puerta por la que salir y 2 debe coger por la otra y finalizar.

Variantes. a 45 grados de cada lado.

Figura 2



Bloque 4: TIRO Tiempo: 20' (a elegir entre los ejercicios siguientes propuestos)

EJERCICIO 13: Tiro continuo

Dos equipos uno en cada canasta y todos con balón, realizan un tiro cada uno va por su rebote y se va botando a la otra canasta y realizan lo mismo. Se puede realizar por tiempo, o por puntos.

Variante: se colocan conos para que tiren de las posiciones que queremos.

Figura 1



EJERCICIO 12: Toma decision según espacio.

Figura 2.

Por ambos lados.1 y 2 hacen lo mismo, salen botando dan la vuelta al cono y cuando lleguen a los dos conos debe elegir lado de salida y finalización a ejecutar en función del tráfico, situación del coach, conos puestos como obstáculos...



EJERCICIO 14: Competición de tiro por equipos.

Se inicia igual que el anterior y cada equipo compite contra el otro por ejemplo a 20 puntos. Se puede definir que los tiros de 3 valgan dos puntos y los tiros de 2 valgan un punto. La puntuación la pueden llevar en alto y se trabaja también la comunicación y la agilidad mental de los jugadores/as.

Variante: se pueden dividir el campo en zonas, zona 1 dentro de la zona, zona 2 de la zona a la línea de 3 de minibasket, zona 3 de zona de 3 de minibasket a zona de 3 de basket, zona 4 detrás de la línea de tres puntos, se puede pedir una serie de puntos o canastas de una zona cada vez, por ejemplo hay que meter 5 canastas de zona 2.

EJERCICIO 15: Mecánica tiro.

Se puede realizar cualquier trabajo analítico del tiro, colocando a los jugadores en posiciones cercanas al aro y pidiéndole que realicen un tiro con una mano o con dos, corrigiendo la colocación de manos, flexión de piernas, orientación de pies, colocación de mano de no tiro...

EJERCICIO 16: Equilibrio para el tiro. Kokoskov

Se anexa un video con una serie de ejercicios para mejorar el equilibrio del jugador en paradas y tiro.

[Video](#)

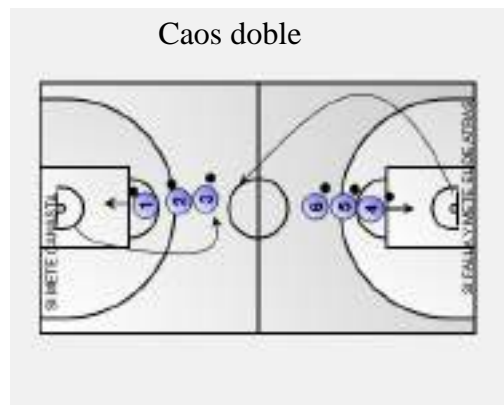


TLibre+agua Tiempo 2´

Vuelta a la calma: Tiempo: 10´

Tiro libres, por tiempo o por número de tiros anotados.

Se puede realizar un Caos doble que es una competición de tiro libre en dos canastas a la vez, donde el primero tira, si mete coge su balón y se vuelve a la fila si falla el de atrás tiene la oportunidad de eliminarlo si mete, si es así en vez de eliminarlo que sería lo tradicional, se iría a la otra fila (no favoreciendo así que los mejores tiradores sean los que más practiquen, sino que todos tiren lo mismo). Cada vez que alguien se elimine y cambie de fila se carga con un punto y al final los que más puntos tengan tiraran un tiro libre siguiendo el trabajo de tiro bajo presión, y si meten se libran del trabajo complementario y si fallan lo tienen que realizar.





Javier López-Tello García-Peñas 15/12/1989 Albacete

Maestro Ed. Primaria/Entrenador Superior de Baloncesto

Trayectoria: *Escuelas Baloncesto Albacete* (2008 a 2016) *Cb Villarrobledo* (2016 a 2020) *Escuelas Baloncesto Albacete* (2020 – Actualmente)

SPAIN PICK & ROLL

Vamos a conocer de primera mano un movimiento muy de moda en el baloncesto actual, que ha vuelto para quedarse, y que la Selección Española de baloncesto, y su entrenador *Sergio Scariolo*, han sido los pioneros en volver a ponerlo en práctica. Y tras ellos son muchos los equipos, en diferentes ligas y torneos, los que lo están poniendo en práctica, con muy buenos resultados.

Concretamente, en el baloncesto USA actual de la NBA, es raro ver el equipo que no utiliza esta movimiento o lo encadena con cualquier movimiento inicial, incluso jugar varias situaciones de “Spain Pick & Roll” encadenadas.

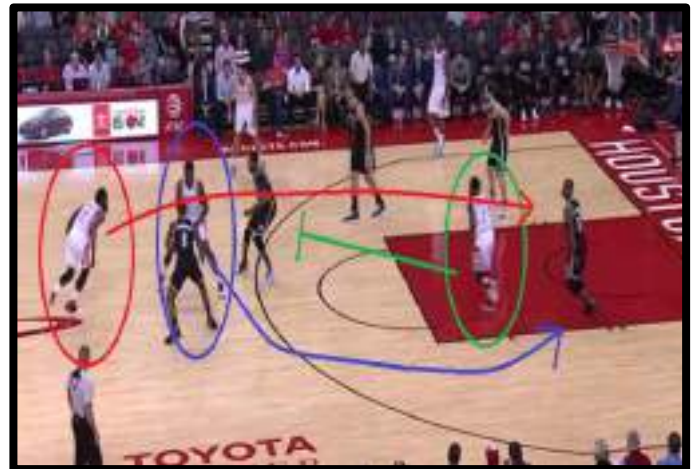
Hablamos como ya hemos nombrado, del famoso, “Spain Pick & Roll”, un movimiento de bloqueo directo + bloqueo indirecto “ciego”, que involucra a tres jugadores atacantes y que tiene varias finalizaciones. Ahora vamos a ver a través de imágenes algunas de ellas, o las más usuales.

Para poder diferenciar los tres jugadores que están involucrados en el movimiento vamos a establecer colores. Rojo “atacante con balón”, jugador que inicia el movimiento con balón y es amenaza de penetración para la defensa. Azul “jugador grande” inicia la jugada con bloqueo directo y recibe bloqueo indirecto. Verde “tirador” inicia colocando bloqueo indirecto y abre el campo buscando lanzamiento exterior.

En las siguiente imágenes podemos ver el equipo de la NBA, Houston Rockets, como ejecutan el

movimiento en diferentes situaciones, con diferentes jugadores y buscando varias finalizaciones.

Ejemplo 1: *James Harden* “Rojo”, inicia “Spain P&R” con balón, recibe bloqueo directo de *Clint Capela*, *Patrick Beverly* pone bloqueo “ciego” para la “caída” a la zona de Capela. Finaliza Harden en bandeja con mano izquierda debajo del aro.





Ejemplo 2: *James Harden* inicia el movimiento con balón, ahora es *Nené Hilario* quien bloquea directo sobre defensor de Harden, que inicia la penetración con su mano derecha hacia lado derecho del ataque. *Eric Gordon* realiza bloqueo indirecto sobre defensor de Hilario y rápidamente va a buscar zona exterior de tiro, la defensa sobrecarga la zona, evitando así la penetración de Harden y la continuación de Hilario. Pero Gordon está solo para realizar lanzamiento triple sin oposición (alto porcentaje de acierto).



Ejemplo 3: *James Harden* inicia “Spain P&R” con bloqueo directo de *Nené Hilario*, con bote sobre su mano izquierda, es amenaza de penetración. *Eric Gordon* contacta con defensor de Hilario en bloqueo “ciego”, la defensa no quiere otro lanzamiento exterior de Gordon. Harden pisa la zona y genera ayuda de defensor de “5”, defensor de Harden va tarde, no llega al “cambio” defensivo para entorpecer el pase a

TACTICA

Hilario, la zona está vacía, Hilario puede finalizar en mate bajo el aro.



Estos son los tres ejemplos más claros de las finalizaciones que tiene el movimiento de "Spain Pick & Roll" el cual el entrador *Sergio Scariolo* ha declarado en varias ocasiones que no es un movimiento nuevo, si no que ya en el año 2009 en la Eurocup con el Khimki ya lo ponía en práctica jugando con el pívot *Timofei Mozgov* y

sus continuaciones al aro. De ahí en adelante, el actual seleccionador español y asistente de los Toronto Raptors, ha hecho del movimiento algo muy usual en el ataque de la selección española, integrando en el a muchos de los grandes nombres de España, *Pau Gasol*, *Marc Gasol*, *Ricky Rubio*, *Juan Carlos Navarro*, *Sergio Llull*, *Sergio Rodríguez* o *Rudy Fernández*, son expertos jugadores que ejecutan este movimiento de ataque con una precisión casi perfecta.

En los siguientes enlaces podemos ver algunos de los equipos de la selección española, entrenada por *Sergio Scariolo*, que ejecutan el movimiento en diferentes campeonatos FIBA.

[Selección Española "Spain P&R" FIBA Eurobasket 2017](#)

[Selección Española "Spain P&R" FIBA Eurobasket 2015](#)

[Selección Española "Spain P&R" FIBA "Ventanas" 2019](#)

Pero hablar de "Spain Pick & Roll" es hablar de *Zeljko Obradovic*, porque en el año 2009, el equipo griego del Panathinaikos entrenado por *Obradovic* ya proponía este sistema de juego, en el siguiente vídeo podemos ver un análisis del movimiento del que hablamos y las propuestas y variantes que ya ofrecía.

[Spain Pick & Roll Zeljko Obradovic](#)

Para finalizar también os dejamos algunos ejemplos de equipos NBA, como Oklahoma City Thunders y Houston Rockets, que utilizan este movimiento popularizado por la selección española, ejecutándolo con especialistas de tiro, pívots con buena finalización y exteriores que manejan el "dribbling" y la finalización al nivel de *Russell Westbrook* o *James Harden*.

["Spain Pick & Roll" Oklahoma City Thunders](#)

["Spain Pick & Roll" Houston Rockets](#)



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” 3ª y última parte.

RESULTADOS

FRECUENCIA DE LOS TIPOS DE DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO

En la Tabla 11 aparecen reflejados los datos de frecuencia de los tipos de defensa del bloqueo directo en función del cuarto. Como se puede observar, se producen una mayor cantidad de bloqueos durante el 1º y 3º cuarto (364 y 362 respectivamente) que en el 2º y 4º cuarto (331 y 332 respectivamente) aunque la diferencia de los datos no es muy relevante.

En cuanto a las acciones que realiza el defensor del jugador con balón destaca especialmente el incremento de cambios en defensa entre la primera parte (20,88% y 19,64%) y la segunda parte (27,07% y 27,71%); por otro lado, el defensor del jugador con balón persigue en más ocasiones en el 1º cuarto +50%, que en el resto de cuartos -50%.

Con respecto al defensor del bloqueador se observa una tendencia muy similar siendo superior el número de veces que cambia en el 3º y 4º cuarto (cerca del 27%) en relación al 1º y 2º cuarto (cerca del 20%); en cuanto a la acción de hundirse, es superior el número de veces usado en los primeros cuartos con un 51,65% que en los 4º cuartos con un 41,27%.

Tabla 11. Frecuencia de los tipos de defensa del bloqueo directo en función del cuarto.

Defensor del jugador con balón	1º cuarto	% Total	2º cuarto	%Total	3º cuarto	%Total	4º cuarto	%Total	Total
Pasar por delante	31	8,52%	26	7,85%	26	7,18%	26	7,83%	109
Pasar por detrás	40	10,99%	42	12,69%	35	9,67%	28	8,43%	145
Cambio	76	20,88%	65	19,64%	98	27,07%	92	27,71%	331
2x1	10	2,75%	15	4,53%	14	3,87%	10	3,01%	49
Negar	16	4,40%	22	6,65%	20	5,52%	17	5,12%	75
Perseguir	191	52,47%	161	48,64%	169	46,69%	159	47,89%	680
Suma total	364	100%	331	100%	362	100%	332	100%	1389
Defensor del bloqueador	1º cuarto	% Total	2º cuarto	%Total	3º cuarto	%Total	4º cuarto	%Total	Total
Flash vertical	9	2,47%	17	5,14%	12	3,31%	14	4,22%	52
Flash horizontal	73	20,05%	70	21,15%	72	19,89%	71	21,39%	286
Push	3	0,82%	4	1,21%	4	1,10%	2	0,60%	13
Hundirse	188	51,65%	159	48,04%	162	44,75%	137	41,27%	646
2x1	10	2,75%	15	4,53%	14	3,87%	12	3,61%	51

Cambio	79	21,70%	64	19,34%	98	27,07%	94	28,31%	335
Negar	2	0,55%	2	0,60%	0	0,00%	2	0,60%	6
Suma total	364	100%	331	100%	362	100%	332	100%	1389

EFFECTIVIDAD DE LOS TIPOS DE DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO Y SU USO

Se registraron un total de 1389 acciones en las que se producía un bloqueo directo válido para el análisis, de las cuáles 759 acciones fueron defendidas de forma efectiva y 630 no fueron defendidas con efectividad, esto corresponde con una efectividad de la defensa del 54,64% del total de las acciones.

La defensa más usada por parte del defensor del jugador con balón es perseguirle tras el bloqueo con un 48,96%, seguida de cambiar con un 23,93% y pasar por detrás con un 10,44%. Posteriormente se encuentra pasar por delante con un 7,85%, negar con un 5,40% y, por último, hacer 2x1 con tan solo un 3,5% de las ocasiones.

La efectividad del defensor del jugador con balón es mayor en la acción menos jugada, el 2x1 con un 65,31% a pesar de la escasez de la muestra, seguida de cambiar con un 55,89%. El resto de datos son muy similares cercanos al 54% de efectividad salvo en el caso de pasar

por delante que desciende hasta un 50,46% de efectividad.

La defensa más usada por parte del defensor del bloqueador es hundirse con un 46,51%, a continuación, se sitúa el cambio 24,12% y el flash horizontal 20,59%. Un uso mucho menor se encuentra en el flash vertical con un 3,74% del uso, 2x1 un 3,67% y finalmente defender con push tan solo en un 0,94% de los casos y negar con un 0,43% del total.

La defensa más eficaz que realiza el defensor del bloqueador es el 2x1 que corresponde al 62,75% de efectividad en la defensa y el flash vertical con un 61,54%. Por otro lado, llama la atención el dato de la defensa con push que tan solo tiene un 23,08% de efectividad, aunque, es destacable el hecho de que la muestra es muy pequeña.

En la tabla 12 aparecen reflejados los datos de efectividad de los diversos tipos de defensa del bloqueo directo, así como los totales de uso de cada variable:

Tabla 12. Efectividad de los tipos de defensa del bloqueo directo y uso total.

Defensor del jugador con balón	Total	Efectivo	No efectivo	% Efectividad	%Uso
Pasar por delante	109	55	54	50,46%	7,85%
Pasar por detrás	145	79	66	54,48%	10,44%
Cambio	331	185	146	55,89%	23,83%
2x1	49	32	17	65,31%	3,53%
Negar	75	41	34	54,67%	5,40%

Perseguir	680	367	313	53,97%	48,96%
Suma total	1389	759	630	54,64%	100,00%
Defensor del bloqueador	Total	Efectivo	No efectivo	% Efectividad	%Uso
Flash vertical	52	32	20	61,54%	3,74%
Flash horizontal	286	140	146	48,95%	20,59%
Push	13	3	10	23,08%	0,94%
Hundirse	646	364	282	56,35%	46,51%
2x1	51	32	19	62,75%	3,67%
Cambio	335	188	147	56,12%	24,12%
Negar	6	0	6	0,00%	0,43%
Suma total	1389	759	630	54,64%	100,00%

DISCUSIÓN

1.- DISCUSIÓN DE LA FRECUENCIA DE LOS TIPOS DE DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO SEGÚN EL CUARTO.

Si se comparan los datos que aparecen en este estudio en la Tabla 11 con los estudios previamente realizados se puede observar alguna diferencia a pesar de la escasez de datos existentes en relación al tema.

En el estudio de Nunes et al. (2016) se observa cómo los datos de bloqueo directo por cuarto son completamente contrarios a los del presente estudio obteniéndose una mayor cantidad de bloqueos directos durante el 2 y 4º cuarto si se comparan con el 1º y 3º cuarto; mientras que, en el presente estudio, se produce la situación inversa siendo superior el 1º y 3º cuarto con respecto al 2º y 4º cuarto. Estos datos son bastante contradictorios, aunque, si bien, es verdad que, en ninguno de los estudios la diferencia es excesivamente notoria en relación a cada cuarto.

También, existen otros estudios en los que se observa la distribución de bloqueos como el de Vaquera et al. (2016), sin embargo en este estudio no se observa ninguna frecuencia destacada por cuarto siendo los datos muy similares en todos ellos.

Por último, en el estudio de Gómez et al. (2015) podemos observar cómo se produce una cantidad menor de bloqueos durante el 4º cuarto: 185, mientras que en el resto de cuartos el dato es superior, 1º cuarto: 224, 2º cuarto: 221 y 3º cuarto: 218. Este dato puede atender a que este estudio se realizó en partidos con el marcador ajustado $3,6 \pm 1.8$ puntos de diferencia, por lo que es posible que las posesiones fueran más largas con el fin de controlar el resultado del partido con ataques muy elaborados, produciéndose así una menor frecuencia de ataques.

Estos datos tienen relación con los aportados por el estudio de Sampaio et al. (2010), donde el juego es más conservador en el 2º y 4º cuarto dándose posesiones más largas y opciones tácticas colectivas si lo comparamos con acciones individuales de canasta rápida.

En base a esta serie de datos, por tanto, es muy difícil aclarar o clarificar una serie de conclusiones dada la disparidad de los mismos, aunque se observa una tendencia a producirse menor cantidad de bloqueos directos durante el 4º cuarto.

Es relevante el hecho de que todos los estudios son realizados en liga ACB mientras que este estudio es el primero realizado con características similares en una liga como la NBA por tanto las conclusiones que se pueden deducir son únicas y exclusivas a dicha liga al

no existir bibliografía científica con la que relacionarla.

En la Tabla 13 podemos observar el resumen de los datos obtenidos por estudio en función del cuarto en el que se produce:

Tabla 13. Comparativa sobre la frecuencia del bloqueo directo por cuartos

Estudio	Partidos totales	1º cuarto	2º cuarto	3º cuarto	4º cuarto
Este estudio (2019). NBA	20	364	331	362	332
Vaquera et al. (2016). ACB	17	158	162	179	169
Nunes et al. (2016). ACB	18	236	271	210	266
Gómez et al. (2015). ACB	20	224	211	218	185

Por otro lado, si se analizan los datos obtenidos en la Tabla 11 en relación a la frecuencia de cada tipo de defensa del bloqueo directo en función del cuarto, no existe bibliografía escrita sobre el tema ni relacionada con la que nos permita comparar esta serie de datos.

Es relevante el hecho de que el defensor del jugador con balón incrementa los cambios en defensa de la primera parte (20,88% y 19,64%) a la segunda parte (27,07% y 27,71%); este hecho se puede deber a multitud de factores, uno de ellos puede ser el comentado de que en el 4º cuarto los ataques tiendan a ser más conservadores (Sampaio et al., 2010) y eso derive en apurar más las

posesiones por lo que el equipo defensivo decida cambiar durante los últimos segundos de posesión para solucionar rápido la defensa del bloqueo directo a pesar del teórico “miss-match”, lo que deriva en situaciones de mayor eficacia como expone Lorenzo et al. (2017).

El resto de acciones del defensor del jugador con balón no presenta una varianza entre los cuartos notoria.

Por parte del defensor del bloqueador se produce la misma situación con el cambio siendo superior el dato en el 3º y 4º cuarto con respecto a los 2 primeros que puede atender a lo explicado con anterioridad.

También se observa un descenso paulatino significativo del uso de la acción de hundirse por parte del defensor del bloqueador desde el 1º cuarto: 51,65% hasta el 4º cuarto: 41,27%. Este descenso también puede deberse a multitud de factores y causas; una de ellas puede ser el hecho de que conforme se acerca el final del partido en el caso de estar el partido igualado, los equipos tiendan a permitir una menor cantidad de tiros sin puntear o más liberados y busquen cambiar de par a pesar de que ello derive en un “miss-match”.

2.- DISCUSIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LOS TIPOS DE DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO Y SU USO TOTAL.

2.1 Discusión sobre el defensor del jugador con balón

Tras analizarse los datos obtenidos en este estudio y relacionarlos con las investigaciones ya realizadas sobre esta materia se pueden establecer una serie de conclusiones y diferenciar una serie de datos en función de la competición.

Se puede observar en la Tabla 14 como en el estudio de Gómez et al. (2015) realizado

con partidos de la liga ACB predomina claramente la acción de perseguir por parte del defensor del jugador con balón tras bloqueo directo con un 45,47%, al igual que indica Battaglia et al. (2009) con un porcentaje muy similar 45,4. En las selecciones nacionales ocurre lo mismo como aparece en el artículo de Koutsouridis et al. (2018) dándose en un 40,8% de las ocasiones. Por tanto se observa como la opción más empleada para defender el bloqueo directo por parte del defensor del jugador con balón.

La defensa con cambio también es muy frecuente especialmente en selecciones nacionales Koutsouridis et al. (2018) y NBA con un 23,1% y 23,83% respectivamente. En los estudios realizados en liga ACB como los de Gómez et al. (2015) y Battaglia et al. (2009) se emplea con frecuencia el uso de pasar por delante del bloqueo al contrario que en la NBA o en los JJOO pero también es frecuente el uso del cambio: 15,9% aunque en menor medida.

Las acciones menos usadas en todos los estudios anteriormente mencionados son con diferencia el uso del 2x1, con un uso del 3,53% en NBA y del 0,8 en ACB Battaglia et al. (2009) y la acción de negar el bloqueo con un 5,4% en NBA y apenas un 2,15% en ACB según los datos de Gómez et al. (2015). Esto, se debe a la complejidad de las rotaciones requeridas del resto del equipo ante un 2x1 y el excesivo riesgo que supone negar si no existe buena comunicación entre los 2 jugadores/as implicados de forma directa en el bloqueo

Por otro lado, se aprecia como existe mucha diferencia en los datos de efectividad según el estudio, aunque hay un aspecto en común entre todos ellos: el 2x1 es la estrategia más efectiva para la defensa del bloqueo directo pese a las limitaciones de la muestra obtenida por el bajo número, al ser la acción menos usada.

En este estudio su efectividad es del 65,31%; en liga ACB en los estudios de Gómez et al. (2015) y Battaglia et al. (2009) es de un 71,4% y en selecciones nacionales (solo 11 acciones) del 81,82%. Uno de los factores fundamentales que puede explicar este éxito es que es un tipo de defensa muy agresiva que apenas se usa lo que sorprende al equipo atacante.

Respecto al resto de datos observamos cómo no existen diferencias significativas salvo en aquellos que se dan en menor proporción, este es el caso de negar tan sólo un 38,89% de efectividad en el estudio de Gómez et al. (2015) en ACB y un 77,27% en el estudio de Koutsouridis et al. (2018) en JJOO. Esta variación de datos tan alta es muy posible que se deba a la escasez de la muestra que genera resultados muy dispares en relación al resto de los obtenidos en este estudio.

Observamos como la media de datos es muy similar en esta investigación siendo la opción de pasar el bloqueo por delante la menos efectiva con un 50,46% que puede ser debida a multitud de factores como una mala colocación de los pies del defensor o una mala rotación del resto del equipo.

En la Tabla 14 se aprecia una comparativa entre todos los datos recogidos hasta la fecha que tienen relación con los tipos de defensa del defensor del jugador con balón:

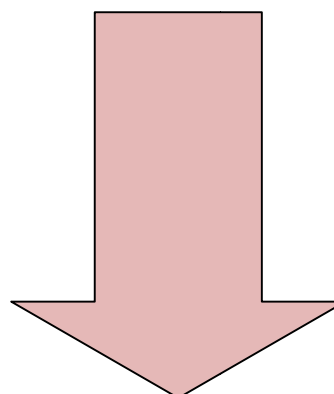


Tabla 14. Tabla comparativa sobre la efectividad del defensor del jugador con balón en el bloqueo directo según su acción

Estudio	Variable	Pasar por delante	Pasar por detrás	Cambio	2x1	Negar	Perseguir
Este estudio (2019). NBA	Total	109	145	331	49	75	680
	%Efectividad	50,46%	54,48%	55,89%	65,31%	54,67%	53,97%
	% Uso	7,85%	10,44%	23,83%	3,53%	5,40%	48,96%
Gómez et al. (2015). ACB	Total	165	26	133	7	18	381
	%Efectividad	51,51%	76,92%	46,62%	71,43%	38,89%	52,76%
	% Uso	19,69%	3,10%	15,87%	0,8%	2,15%	45,47%
Battaglia et al. (2009). ACB	Total	-	-	-	-	-	-
	%Efectividad	73,1%	-	46,6%	71,4%	38,9%	52,8%
	% Uso	12,9%	-	15,9%	0,8%	2,1%	45,5%
Koutsouridis et al. (2018). JJOO selecciones (Solo bloqueo directo alto)	Total	76	-	241	11	22	426
	%Efectividad	51,31%	-	58,09%	81,82%	77,27%	48,59%
	% Uso	7,3%	-	23,1%	1,1%	2,1%	40,8%



www.aebclm.es

ENTREVISTA A:



RAFAEL MONCLOVA SUAREZ

ENTRENADOR DE REAL MURCIA BALONCESTO (LEB

TRAYECTORIA:

En 2010, formó parte del cuerpo técnico del Castilleja Cajasol.

En 2011, cadete Cajasol con el que se proclamó Campeón de España.

Después dirigió al junior como primer entrenador, consiguiendo el prestigioso Torneo Ciudad de Roma que, además, le sirvió para disputar la fase final de Euroliga en 2014.

En 2013, Cajasol Sevilla B, al que dirigiría durante dos temporadas en Liga EBA.

En 2015, se marcha a Dinamarca para entrenar al Horsholm 79ers al que dirigiría durante 3 temporadas,

En 2018 ficha por el Real Murcia Baloncesto de la LEB Plata, con el que este año sube a LeB Oro.

Rafael Monclova, ¿Dónde comienza este entrenador sevillano su andadura en los banquillos?

En categorías inferiores del Baloncesto Sevilla (actualmente Betis Baloncesto). Dos años con el cadete y dos con el Junior

Real Murcia estará la próxima campaña en LEB Oro, ¿cómo está siendo el trabajo de confección del equipo en esta situación anormal?

En nuestro caso está siendo sencillo. Básicamente porque renovamos a más de la mitad de la plantilla. Se han

ganado el derecho a demostrar su capacidad en una liga superior y a mí me gusta dar esa oportunidad a gente que se lo merece por su trabajo, implicación y profesionalidad. Nuestra situación económica también nos ha marcado al ir por un perfil muy determinado.

¿Cuáles serán los principales objetivos para la próxima temporada en LEB Oro?

Para mí no hay otro objetivo que competir en cada partido. Luego ya veremos si nos da para ganar más o menos partidos, pero la seña de identidad de este equipo durante los dos años anteriores ha sido esa: competir.

Somos conscientes de dónde venimos y de nuestro nivel económico pero no vamos a poner una excusa. Salimos a competir.

Tras unas preguntas de actualidad pasamos a conocerte más como entrenador y persona:

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

Cuando decidí retirarme quería seguir vinculado al baloncesto, y ya tenía claro que quería ser entrenador. Cuando llevas más de 20 años dedicando y sacrificando tanto es difícil dejarlo. A mí me apasiona el baloncesto, y me apasiona estar en la otra parte de la línea de banda.

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?

Empecé a entrenar con ACB y hacíamos entrenamientos mañana y tarde, además de entrenar con el junior. Eso me impedía asistir a clase. Decidí abandonar los estudios al final de lo antes llamado Tercero de BUP. Empecé a trabajar en la

empresa de mi padre, ya que ese fue el trato para abandonar los estudios.

Como entrenador profesional de elite ¿Se adapta el entrenador a los jugadores o los jugadores al entrenador?

Ambas. Los jugadores tienen que adaptarse a tu filosofía de juego o de vivir el profesionalismo, y el entrenador debe adaptarse a los jugadores que tienes para desarrollar una filosofía de juego en función de las características de tu equipo.

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?

Trabajo, disciplina y respeto. Esas tres palabras van conmigo desde que empecé a dirigir equipos.

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

Todos los jugadores poseen unas características por las que están en el equipo. A partir de ahí, lo que se ganen en el día a día y en como compitan en los

partidos dictará su rol o su influencia en el equipo.

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

Ganar. A partir de ahí viene lo que para mí es básico, el cómo ganar. Para mí es una obsesión mejorar a todos los jugadores que cojo en pretemporada. Cuanto mejores sean mis jugadores, mejor será mi equipo y más opciones de ganar tendremos.

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

¿El mejor jugador técnicamente que has entrenado?

Sebastián Dalsgaard

¿El mejor jugador con IQ qué has podido tener en un equipo?

Jonathan Gilling

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

Kristaps Porzingis

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

Freddy Nielsen, Samu Alcaraz, Evan Yates....

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

Creo que todos los entrenadores tenemos una idea parecida del ideal de juego. Yo trato de adaptarme a los jugadores que tengo, dentro de una idea propia y una filosofía defensiva en la que sí que soy intransigente.

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

Hay muchos factores y variables que no controlas y tienes que ir adaptándote en función a como se vayan presentando. Tengo una idea general y unos objetivos marcados, pero por experiencia te digo, tienes que ir adaptándote a los cambios y dificultades que se van produciendo.

¿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.

Especialmente los de carácter defensivo. Para mí es básico que los jugadores entiendan que lo que estamos trabajando durante los ejercicios, es lo que les voy a pedir luego en los partidos. Y ahí entra el que tú después seas consecuente y les evalúes en función de los parámetros marcados y exigidos.

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

Como te dije antes, tengo obsesión por la mejora de mis equipos, más que en el estudio del rival. Claro que hacemos scouting y trabajamos pequeños detalles que variamos en función del rival. Siempre tenemos un plan inicial, pero tienes que tener capacidad para ir modificándolo o ajustándolo a las necesidades del partido.

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

La pretemporada para mi es la parte fundamental de la temporada. Asientas las bases y la filosofía con la que vas a trabajar todo el año.

La parte física adquiere un gran protagonismo aquí, pero a nivel técnico/táctico es fundamental porque empiezan a conocer la filosofía tanto defensiva como ofensiva a desarrollar durante la temporada. Además es el momento de conocer a los jugadores y ver cómo están encajando individualmente y colectivamente como equipo.



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

Creo que un entrenador tiene que tener la capacidad para cambiar ciertos aspectos, si estás viendo que, por la razón que sea, no están funcionando.

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

Trabajo, disciplina y respeto.

Agradecerte mucho tu tiempo y disponibilidad con nosotros y desearte

la mayor de las suertes en tus retos baloncestísticos futuros.

Muchas gracias a vosotros y enhorabuena por la labor que hacéis.



MIS EJERCICIOS

TOMA DE DECISIONES Y LECTURA

Este es un ejercicio que lo suelo usar bastante. En categorías de formación lo usaba especialmente para mejorar la capacidad de lectura y toma de decisión en ataque, mientras en profesionales lo uso para mejorar la actividad defensiva poniendo el enfoque en rotaciones, close outs, rebote defensivo, etc.

Lo suelo trabajar en disposición de 3x3 (más en formación) o de 4x4 (más en profesionales).

Si iniciamos en 3x3 disponemos a los jugadores de la siguiente manera.



Hay que tener en cuenta que todos los jugadores pasarán por todas las posiciones, tanto si lo trabajamos para ataque, como para defensa.

Pondremos a un entrenador ayudante (o el propio entrenador si no hubiese ayudante) detrás del jugador marcado como “1”.

Una vez que “1” recibe balón, el entrenador levantará uno de los dos brazos, (izquierda o derecha). El defensor de “1” debe tocar el brazo levantado del entrenador. Esta primera acción ya nos da el primer objetivo que queremos: en ataque, leer por dónde va el defensa para atacar por el lado contrario (hacia el centro o hacia el fondo) y en defensa reaccionar rápido y recuperar a tu hombre o ir a por rotación.



ATAQUE:

A partir de la ventaja que hemos creado empieza la toma de decisiones del jugador con balón pero también del jugador sin balón.

Por ejemplo, la primera opción de “1” debe ser ir al aro para finalizar. Solo en el caso de que salte la ayuda es cuando debe leer el mejor pase al compañero.

Yo soy un obseso del trabajo de la técnica y de la táctica individual, especialmente en formación. Este ejercicio obliga a los jugadores a tener que leer situaciones del juego, pero si no trabajamos con ellos la técnica y la táctica individual, el ejercicio fracasará.

Hay que trabajar diferentes tipos de bote, finalizaciones y, especialmente, el pase. Y el movimiento sin balón en función de mi compañero y/o mi defensa.

Un ejemplo de cómo podría ser (con algunos matices), si la penetración se produce por el centro.



Este sería una situación tipo. Vemos los movimientos sin balón tanto de “2”, como de “3”.

Algunos matices. Si el defensor de “3” no ayudase, se debería mover “3”? Yo entiendo que no, ya que “1” podría finalizar sin problemas.

La posición de “2” variaría si su defensor está muy hundido (iría hacia arriba) o está muy arriba (se movería hacia a la esquina).

La importancia del timing y de spacing es parte fundamental también del ejercicio.

A partir de aquí entraría la capacidad individual de cada jugador. Por eso es fundamental el trabajo previo de técnica individual que mejorará y

potenciará a los jugadores. Luego expondré algunas ruedas de 2x0 o 3x0.

Si por el contrario, “1” debe atacar por el fondo, los movimientos tipos sin balón podrían ser:



Este tipo de ejercicio potencia la toma de decisiones y la rapidez de ejecución pero debe estar precedido de un trabajo previo.

En las ruedas de 2x0 que meto a continuación entraríamos más al detalle. Timing, spacing, explosividad en el bote, diferentes tipos de pase (calidad), cambios de ritmo, finalizaciones, etc. Una opción es introducir un entrenador que a veces va a la ayuda (lectura de movimiento sin balón) y otras no (jugador con bote ha de finalizar), pero en los inicios mejor sin esa dificultad.

RUEDAS DE 2X0

GRAF.- 1



GRAF. 2



GRAF.- 3



GRAF.- 4



Cuando trabajas 3x0 las mismas ruedas y das a elegir pase, puedes introducir un entrenador que vaya a la ayuda interior o la exterior para que el atacante tenga que leer la situación.

En profesionales suelo usar mucho este ejercicio para trabajar filosofía defensiva.

Lo suelo trabajar en situaciones de 4x4, para que se parezca a situaciones reales de juego.

Aquí el enfoque sería sobre posiciones defensivas en función del balón, la utilización de manos, las ayudas y rotaciones, close outs, múltiples esfuerzos y rebote defensivo.

La disposición inicial sería:



El balón comenzaría en “3” y con cada pase variaría la disposición defensiva. A partir de que el balón llega a “1” y el coach levanta mano, empezaría todo el trabajo defensivo en función de por donde ataque el jugador (centro o fondo).

Buscamos máxima atención y actividad dentro de una desventaja inicial creada.

Finalizamos el ejercicio con atención al rebote defensivo.

Como os comentaba al principio, para mí, este tipo de ejercicio ayuda a transferir un trabajo previo de técnica/táctica individual a situaciones reales de juego. Es un trabajo que en formación debería ser una prioridad, ya que no te sirve de nada diseñar este tipo de ejercicios si luego los jugadores no saben realizar un bote agresivo, un pase correcto en dirección y tensión a una mano, o no entienden el timing o spacing correcto.

Decir que la estructura del ejercicio lo aprendí de un gran entrenador de jugadores jóvenes como es Diego Ocampo. Luego le fui dando diferentes enfoques en función de lo que busco o variaciones que encuentro interesante.